

Maria Dorina Pașca

**Texte și... pretexte**



*Maria Dorina Pașca*

*TEXTE ȘI... PRETEXTE*



Editura Ardealul,  
Târgu-Mureș, 2019

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

PAȘCA, MARIA DORINA  
*TEXTE ȘI... PRETEXTE /*

*Maria Dorina Pașca*

Târgu-Mureș: Editura Ardealul, 2019

ISBN 978-606-8372-60-0

6137

---

*Colecția*

**Filosofie și comunicare**

Coordonator: Dr. Eugeniu Nistor

---

## **CUPRINS:**

**Motivația / 7**

**Cap.1 –Vorbe / 16**

**Cap.2 -Proverbe și zicători / 19**

**Cap.3 –Cugetări / maxime / 23**

**Cap.4 –Citate / 26**

**Cap.5 -Narațiuni morale / 34**

**Cap.6 -Povestea terapeutică / 53**

**Cap.7 - Exerciții aplicative / joc /**

**metode interactive / 79**

**Bibliografie / 117**



## **Locul și rolul metodelor interactive, în stimularea activităților didactice cu studenții mediciști**

Relația profesor-student, poate reprezenta în anumite situații date, cheia realizării unor activități didactice care, desfășurate în timpul pedagogic adecvat (curs și/sau seminar), pot să determine existența unei noi atitudini și conduite psihopedagogice, vizând în primul rând actul de predare-învățare dar și participarea și coparticiparea interactivă a celor doi actori implicați direct în acest demers stimulatîv-creativ.

În acest context, existența exercițiilor aplicative / joc la anumite discipline din compartimentul socio-uman (în speță-psihologie medicală, sociologie medicală, comunicare medic-pacient), determină dar și valorifică o nouă conduită educațională și anume, comunicarea și

interrelaționarea profesor-student vs.student-profesor.

Folosirea ca punct de plecare in diferite dimensiuni ale cunoașterii a exercițiilor aplicative/joc, poate deveni o permanență în cadrul activităților didactice universitare, care fac apel la variatele soluții găsite în rezolvarea situațiilor-problemă existente într-o anumită conjunctură dată. Astfel, captându-i studentului atenția, stimulându-i gândirea, imaginația și valorile volitiv-emoționale, putem realiza secvențe educaționale ce pot și pun în valoare, inclusiv experiențele de „boboc” din anul I, realizând întregul în anul VI, Nelso J. R.(2014) remarcă într-un proverb indian că: „Nu judeca nicio persoană până când nu ai umblat cel puțin două luni cu mocasinii lui”, ceea ce reprezintă de fapt cunoașterea de către profesor/magister a însăși atitudinii studentului față de disciplina de



studiu cât și modalitatea practică prin strategiile educative aplicate, a celor asimilate de cel în cauză.

În acest context, „încălțând mocasinii studentului” (metaforic vorbind) profesorul va reuși să-și răspundă la câteva întrebări, pornind de la :

- ce-l motivează sau nu-l motivează pe student să participe la cursul și/sau seminarul respectiv?
- ce ar vrea să audă de la el, studentul la curs și/sau seminar?
- cât de implicat ca persoană este studentul la curs și/sau seminar?
- cum și cât de corect poate gestiona studentul, cunoștințele asimilate la curs și/sau seminarii?
- se face sau nu se face apel la experiența de viață a studentului, în directă sa legătură cu stilul și calitatea propriei vieți?

Și, totodată, enumerarea ar putea continua importantă fiind logistica educațională aplicată în vederea realizării obiectivelor atât operațional-cognitive, cât și atitudinal-afective, astfel încât timpul pedagogic alocat, să fie folosit la maxim de cei doi actori direct interesați și implicați: profesorul și studentul vs studentul și profesorul.

Pentru a deveni plauzibilă ideea enunțată anterior, vom face referire directă la disciplinele la care s-au aplicat de-a lungul anilor, făcându-se și în prezent, dovedindu-și veridicitatea în timp, exercițiile aplicative/joc, fiind prezente în anumite secvențe didactice(ale cursului și/sau seminarului) ale procesului de predare-învățare, din perspectiva sa, instructiv-educativă, evidențându-se disciplinele:

- Psihologie medicală
- Sociologie medicală

- Comunicare medic-pacient

De asemenea, atât cursurile cât și seminariile, au avut în permanență pornind încă din faza de concept a lor, și elementul/statutul de interactiv, determinând astfel, o nouă conduită atitudinal-comportamentală din partea studenților, fiind în conformitate și răspunzând în mod creativ, la cerințele și doleanțele lor, ținând cont în permanență de particularitățile lor de vârstă, dar și de nevoia uneori stringentă, de a se cunoaște și autocunoaște, depăși și autodepăși, performanța fiindu-le certitudinea dezvoltării umane complexe.

Totodată, Berne E (2002), primele minute s-au constituit din cele legate de „spargerea gheții” (acomodare, acceptare, înțelegere, comunicare, relaționare) astfel încât în predarea și asimilarea noilor cunoștințe nu s-a mai înălțat eterna barieră din partea unor studenți (tot asta,

iar slide-uri, mă plictisesc, ațipesc, mi-e somn, e așa de monoton, nu mă motivează, de ce-am venit, nu înțeleg, sunt doar spectator, e nașpa) determinându-l și motivându-l atitudinal prin apariția în contextul activităților didactice, a metodelor interactive, ele ținând cont întotdeauna de:

- tematica cursului și/sau seminarului;
- momentul pedagogic/strategic prielnic în cadrul activității didactice;
- disponibilitatea studentului de a participa activ interrelaționând la/în activitatea didactică;
- existența feedback-ului din partea studentului, ca modalitate de evaluare a actului de predare-învățare a celor predate de către profesor;
- implicarea sa emoțional-afectivă în timpul pedagogic a cursului și/sau seminarului, considerând această perioadă, în unele

cazuri...scurtă, comportamentul educațional schimbându-se atât de-o parte cât și de cealaltă.

Demersului nostru educațional-motivațional considerat ca instrument de lucru sub forma metodelor interactive în principal-**exercițiul aplicativ/joc**, i se adaugă acestuia într-o ordine logico-constructiv-evolutivă și în contextul disciplinelor socio-umane, predate, următoarele:

- cuvintele/vorbele;
- proverbele și zicătorile;
- cugetările și maximele;
- citatele;
- narațiunile morale;
- poveștile terapeutice

înșiruirea lor nefiind deloc întâmplătoare, ea reliefând și elementul de cogniție la această vârstă (adolescența) a studentului, încercând a-i creiona și o viitoare abordare culturală a actului medical în sine pe care-l va desfășura neuitând

că un medic este și va fi întotdeauna un fin și rasat intelectual și om de cultură al cetății și nu numai.

Cu certitudine că, prin exercițiul psihopedagogic întreprins, rezultă faptul că implicarea directă a acestuia în activitățile didactice universitare, transformă actul de predare-învățare, într-o realitate a relației celor doi actori: profesor-student vs student-profesor, învățarea având un caracter interactiv iar valențele sale determină în timp, stări și conduite atitudinal-comportamentale, prezente într-un anumit context dat, ca rezultat al activităților și valorilor etico-morale dobândite în perioada formării într-o unitate de învățământ superior (medical în cazul nostru), pornind de la ceea ce spunea Goethe: „Dacă pe un individ îl tratezi așa cum este el, acesta va rămâne așa cum este, dacă

va fi tratat așa cum ai dori să fie sau ar putea fi, el va deveni cel dorit sau cel ce ar putea fi.’’

Deci, cartea de față este începutul și pretextul ca-ndrumar,... pentru...curs și... seminar.

**Conf. Univ. Dr. Psih. Maria Dorina Pașca**

## Cap.1 - VORBE

- Mergi sănătos!
- Umblă sănătos!
- Să fii sănătos!
- Rămâneți sănătoși!
- Să vă gădesc sănătoși!
- Bine ai venit cu sănătate!
- Bine te-am găsit sănătos!
- Sănătate!
- Hai noroc și sănătate!
- Să vă dea Dumnezeu sănătate!
- Mă închin cu sănătate ca la o luncă verde!
- Du-te sănătos!
- Când voi fi mare, vreau să mă fac...bunică!
- Mâncarea de spital are gust de...singurătate.
- Am obosit să fiu...bolnavă.
- Bolnav de...neiubire!



- Există două feluri de durere: una care te doare și una care te schimbă.
- Zgomotul nu face bine, iar binele nu face zgomot.
- Nu rațiunea, ci inima cunoaște drumul.
- Uneori trebuie să taci, ca să fii auzit și să pleci, ca să fii observat.
- Cea mai grea boală e...singurătatea.
- A pierdut și drumul și cărarea.
- Și mâine mai este o zi.
- După noapte, întotdeauna vine zi.
- Fără iubire și iertare, pacientul nu se poate vindeca.
- O tigaie plină te satură, iar una goală te educă.
- Nu țara trebuie schimbată, ci felul nostru de a fi.
- Vindecă-mă Doamne, că s-au tulburat oasele mele!

- Dragostea e prietenia care a luat foc!
- Am măcinat deja un sac de...vorbe.
- Numele și valoarea nu ți le poate lua nimeni, niciodată.

## Cap 2. - PROVERBE ȘI ZICĂTORI

- Sănătatea e o mare artă. (proverb arab)
- Sănătatea e mai importantă ca obiceiurile religioase.(proverb indian)
- Sănătatea e temelia bogăției. (proverb persan)
- Pentru omul sănătos în fiecare zi e sărbătoare. (proverb turc)
- Medicul te vindecă de boală, dar nu și de moarte. El e ca acoperișul care te apără contra ploii, dar nu și contra trăsnetului.(proverb chinezesc)
- Unde intră soarele, nu intră doctorul.
- Cine se scoală de dimineață, departe ajunge.
- Mens sana in corpore sano. (Minte sănătoasă într-un corp sănătos.)
- Nu judeca nicio persoană până când nu ai umblat cel puțin două luni în mocasinii lui.(proverb indian)

- Cuvintele sunt doar cuvinte, fără inimă nu au niciun sens.(proverb chinezesc)
- Când ai mai mult decât îți trebuie, lungește masa, nu înălța gardul.
- Medicina este de două feluri:una care provoacă puterea și vitalitatea celui sănătos, iar alta care tratează bolile.(proverb chinezesc)
- Chipul omului e oglinda sufletului lui.
- Stomacul plin nu-nvață bucuros.
- Cu spatele nu poți îndrepta lumea.
- Ochii sunt oglinda sufletului.
- Boala cunoscută e pe jumătate vindecată.
- Boală lungă, moarte sigură.
- Bătrânețele nu vin singure, ci cu multe nevoi.
- Vor veni bătrânețele să-l întrebe unde sunt tinerețele.
- Când ai sănătate, păzește-o cu sfințenie.
- Când n-ai sănătate, te pui pe căutate.
- Îl crezi sănătos și el e găunos.

- Îl dor toate și sănătos se socoate.
- Sănătatea ți le dă pe toate, boala ți le ia pe jumătate.
- Când femeia zace de boală, casa-i pustie și goală.
- Boala trece din om în om, ca omida din pom în pom.
- Nu-i boală să nu iasă la iveală.
- Boala din fire n-are lecuire.
- Decât bogat și bolnav, mai bine sănătos și sărac.
- Totu-i bine și frumos, când e omul sănătos.
- Tot ce e prea mult, nu e sănătos.
- Boala intră cu carul și iese pe urechea acului.
- Bolnavul multe zice, doctorul face ce știe.
- E mai bună sănătatea, decât toată bogăția.
- În trup sănătos, minte sănătoasă.
- Nu toată nuca are miez bun și sănătos.
- Sănătatea e mai bună decât toate.

- Sănătatea face banii și banii sănătatea.
- Tare-i bine și frumos, când e omul sănătos.
- Copacul cu rădăcini adânci, nu se teme de furtună.
- La o masă de învățătură, se cere un car de purtare bună.
- Înainte de a tăia, gândește de două ori.
- Fiecare să se sfătuiască cu sine însuși.(proverb indian)
- Ai învins-continuă!
- N-ai învins-continuă!
- Înfrumusețează viața celorlalți, fără ca să le ceri ceva.

### **Cap. 3 - CUGETĂRI / MAXIME**

- Toate bolile trupului sunt produse de minți folosite doar pe jumătate, căci mintea este cea care face trupul.
- Folosește-ți sănătatea până la limita ei de-i nevoie. De aceea o ai. Cheltuiește totul înainte de a muri și nu trăi mai mult decât ți-e dat.
- Trupul întotdeauna sfârșește prin a deveni o pacoste.
- Nu disprețui o boală ușoară împotriva căreia se află leacuri, ci ia leacul.
- Nu îngădui ca greutatea corpului tău să fie mare, dacă valoarea ta este mică.
- Inima unui om este viața sa, prosperitatea și sănătatea sa.
- Chiar puțină de este, hrana aduce sănătate.
- Nu-ți face iluzii pentru a doua zi, înainte ca ea să vină; nimeni nu știe ce rele se află în ea.

- Nu vorbi decât dacă ai ajuns să poți spune ceva în mod desăvârșit.
- Soarta norocoasă a unui om bun e dată de mintea sa deșteaptă.
- După predici și înfrângeri, oamenii se dezvoltă cu mai multă modestie și înțelepciune.
- Există în fiecare dintre noi ceva mai adânc decât noi înșine.
- Noi știm ce suntem, dar nu ce putem deveni.
- Un mare defect: să te închipui mai mult decât ești și să te prețuiești mai puțin decât valorezi.
- Examinează-te și vei găsi în tine o comoară pe care, dacă vei știi s-o revizezi, va produce fără sfârșit.
- Ia-ți o singură regulă o dată, după care să-ți potrivești întreaga viață.
- Planurile cele mai bine concepute riscă să dea greș, dacă nu sunt îndată puse în aplicare.



- Dacă eu nu voi medita în tăcere, nu voi auzi ce vrea și ce așteaptă de la mine viața.
- Sfătuiește-te cu cel mai mic și cu cel mai mare și pe urmă hotărăște tu însuși.
- Nu mai cine își poate porunci sieși, poate porunci altora.
- În sanctuarele Greciei Antice, Aesculap nu vorbea, ci asculta.
- Cel mai rău e să vezi, dar să n-ai...viziune.
- Dacă o carte stă pe un raft și nu o citește nimeni, face vreun zgomot?
- Vine cine vrea și rămâne cine poate.
- Scaunul pe care stai să nu fie niciodată mai înalt decât teancul de cărți pe care le-ai citit.

## Cap. 4 - CITATE

- Oricum te-ai simți, scoală-te în fiecare dimineață și pregătește-te să-ți răspândești lumina. (Paulo Coelho-Manuscrisul de la Accra)
- Unei femei care-și îngroapă soțul i se spune văduvă. Unui bărbat rămas fără soție, i se spune văduv. Un copil fără părinți, e orfan, dar cum se numesc tatăl și mama unui copil care a murit? (P.F.Thomese-Copilul-umbră)
- Doamne, acordă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curaj să pot schimba lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea de a vedea diferența.(Rugăciunea seninătății)
- **Trei fețe**

**de Lucian Blaga**

Copilul râde:

„Înțelepciunea și iubirea mea, e jocul!”

Tânărul cântă:

„Jocul și înțelepciunea mea-i iubire! ”

Bătrânul tace:

„Iubirea și jocul e-nțelepciunea! ”

- Fă obligatoriu ca doctorul care poartă o plăcuță de alamă să aibă înscrisă pe ea, pe lângă literele care arată calificarea sa și cuvintele: „Amintește-ți că și eu sunt muritor. ”

- Omul petrece zece ani fiind copil mic și fără să poată face deosebire între moarte și viață, el petrece încă zece ani ținându-se de învățătură...el petrece alți zece ani umblând după câștiguri și dobândind avere pentru a trăi din ea. El își trece alți zece ani spre a ajunge la capătul timpului în care mintea sa a ajuns la pricepere.(Papyrus Insinger,XVII, 22-23, XVIII 1-2)

- Sănătatea este și trebuie să rămână o stare de bine psihică, somatică și socială a individului, fapt care determină existența unui echilibru între aceasta și boală, cea din urmă văzută ca având puterea de a dezorganiza armonia ce face ca ființa umană să fie creația vieții, amplificând dorința de a trăi, fără ca nimic să poată face omul în neștiința sa, s-o tulbure. (Tudose Fl.-2000)
- Trebuie să adăugăm că ceea ce este dăunător nu este atât mediul stresant, cât modul în care abordăm un anumit stil de viață. Stresul nu vine, nu este nici bun nici rău: doar consecințele sale asupra corpului și psihicului unui individ ne permit să evaluăm dacă efectul său global este pozitiv sau negativ. (Iamandescu I.B. 1997)
- Dacă pe un individ îl tratezi așa cum este el, acesta va rămâne așa cum este, dacă va fi tratat

așa cum ai dori să fie sau ar putea fi, el va deveni cel dorit sau cel ce ar putea fi. (Goethe)

- Niciodată nu ne lămurim mai mult asupra noastră înșine, decât atunci când avem din nou în fața ochilor, ceea ce am făcut cu ani înainte când ne puteam privi pe noi înșine ca obiect. (Goethe)

- Niciun om nu se întărește citind un tratat de gimnastică ci făcând exerciții; niciun om nu se învață a judeca citind judecăți scrise de alții, ci judecând singur și dându-și seama de natura lucrurilor. (M. Eminescu)

- După cum medicul nu vindecă bolnavul, ci acesta din urmă se vindecă sub îndrumarea medicului, tot astfel elevul se corijează singur datorită îndrumărilor profesorului. (E. Planchard)

- Dumnezeu mi-a dat un har, iar acest har nu e de vânzare căci nu există bani cu care să poată fi plătit. Cei care iau bani, nu sunt doctori iar cei

care sunt doctori nu iau bani, fiecare are de ales.(Dr. Alexandru Pesamosca-Tata Pesi)

- Dați celor pe care îi iubiți, aripi să zboare, rădăcini prin care să crească și motive pentru care să revină de unde au plecat. (Dalai Lama)

- Ce sunt / suntem?

Da, cine sunt / suntem?

- De pe pragul unui han, un călător i se adresează celei care servea clienții la mese:

-O carafă de vin, frumoaso?

-Eu nu sunt frumoasă,eu sunt hangiță, îi răspunse aceasta.

-Poți să fii! Completă călătorul.(deci, și tu poți să fii orice/oricine dacă îți dorești cu adevărat)

- Ce faci?

Mă aștept. (Emil Cioran)

- Jurământul lui Hipocrate:

„Jur! Voi îndura îngrijirea bolnavilor spre folosul lor, pe cât mă vor ajuta puterile și mintea

și mă voi feri să le fac orice rău și nedreptate.”

(fragment)

- Rugăciunea lui Maimonides

„...Te implor, nu mă lăsa să mă abat de la nobila trudă, de ajutoare a semenilor mei. Oțelește-mă și întărește-mi puterile trupului și ale minții ca să fiu de-a pururi gata de a le da deopotrivă ajutor celui bogat și celui sărac, celui bun și celui rău, celor ce iubesc și celor ce urăsc și nu mă lăsa să văd în cel mai bolnav, decât omul...” (fragment)

- Dacă vom considera starea de sănătate drept un fel de echilibru armonios între diversele organe și funcții, putem să vedem în boală, o ruptură a acestui echilibru. Dacă privim boala ca o ruptură a echilibrului psihofizic general, datorată carenței sau excesului de activitate a unei funcții, în măsura în care vom înțelege exact care este funcția alterată și în ce direcție a fost ea alterată (prin exces sau prin insuficiență)

se va putea stabili tipul cel mai oportun de intervenție.(Santagostino P)

- Obiectivul gândirii nu este corectitudinea, ci eficiența. Ca să fim eficienți, trebuie până la urmă, să gândim corect, dar între cele două aspecte există o diferență importantă. A avea dreptate înseamnă a avea dreptate tot timpul. A fi eficienți înseamnă a avea dreptate doar în final (de Bono E)

- Există câteva lucruri pe care le știi, dar fără să știi că le știi. Când vei știi ceea ce nu știi că știi, atunci te vei schimba. (Erickson-după Pașca M.D.-2008)

- Ține minte, fericirea nu ține de cine ești sau de ce ai, ci depinde numai de ceea ce gândești. (Dale Carnegie-după Pașca M.D.-2017)

- Am cerut o dată un buchet de flori și am primit un cactus cu țepi. Eram nedumerit și speriat, deziluzionat, căci lumea nu era cum



credeam eu? După câteva zile însă, pe neașteptate, cactusul cel plin cu țepi, a...înflorit.

- -Ce ești?  
-Cum ești?  
-Ce faci?

(Întrebări găsite/existente și astăzi ca înscrisuri pe fațada unei case din...Fălticeni-2016)

## Cap. 5 - NARAȚIUNI MORALE

### A. De la anul 1852

Sănătatea este darul cel mai scump pe pământ. Până ce este omul sănătos de toate se bucură, iară celui slăbănog toate sunt amare. Păstrează dară sănătatea, că de-o vei pierde nu o vei câștiga iarăși. Nu te opinti peste măsură la ridicat, nu te întrece în desfătări și zburdări. De ești ostenit, nu bea apă rece, de ești asudat nu ieși la răceală.

•

Păstrează curățenia și buna rânduială întru toate. Curat să fie trupul tău, curate să fie veșmintele tale, curată să fie toate în casa ta. Unde nu e curățenie și bună rânduială, acolo urmează fără întârziere sărăcie și ticăloșie.

•

Înfrânarea este cea mai bună măsură în mâncare și băutură. Omul înfrânat trăiește alinat. Nu te întrece așa dară în desfătări și mângâieri. Nu te întrece în mâncări și băuturi. Mănâncă astăzi cât de mult, mâine tot vei flămânzi. Și te îmbracă în orice veșminte frumoase, tot vei fi acela. Nu după veșminte, ci după purtarea cea bună te socoate lumea.

•

Fă ce este bine și nu te teme de nimeni.

•

Ce ai deprins în tinerețe, vei afla la bătrânețe.

•

Omul tăcut este tuturor plăcut.

## **Decalog spre păstrarea sănătății**

1. Aer proaspăt și curat

Este bun de respirat,

Ear' putoarea strică foarte  
Și n'a aduce sănătate.  
Deci păstrează cea aleasa  
Curățenie en casa.

2. Dacă setea te cuprinde  
Apa rece bine prinde,  
Dar și ast'a beutura  
Bună-i numai cu mesura.

3. Dacă nu ești pre flămând  
Nu mânca cu alți'n rând,  
Eara de te-ai săturat,  
Encetează de mâncat.

4. De mic deprinde-te a lucra,  
Și bine te vei entrarma,  
De mic de-i fi Syrguincios  
Vei fi crescut și sănătos.

5. Somnul pre om en entrarmează,  
Somnul pre om prospetează,  
Dio'a lucre, ostenesce  
Eara noaptea, odychesce.

6. Trupul tău să-l ții spălat,  
Și veșmântul tău curat,  
Scymburi albe și curate  
Sunt spre lunga sanetate.

7. De machnire te feresce,  
Că, ca viați-ați ora vesce  
Și de repede manie,  
Că aduce betegie.

8. Nic' pre caldă, nic'pre rece,  
Fie cas'a de a petrece,  
Earn'a nu'mbla dezbrăcat  
Eară vear'a en encrosinat.

9. Feresce capul de udeala,  
Pântecele de receala,  
Picioarele de umedeala  
Și mizlocul de opinteala.

10. Contenesce-te de toate  
Care nu-s spre sanetate,  
Fii la toate cu mesura,  
Proaspet și cu voie buna  
Ca vei cresce sanetos  
Și vei fi pre norocos.

## **B. Actuale/în zilele noastre:**

### **Păzește-ți inima mai mult decât orice**

M-am internat în spital să îmi fac un control de rutină și am constatat că eram bolnav. Mi s-a

luat tensiunea și am un grad extrem de scăzut de blândețe.

Mi s-a luat temperatura și termometrul a înregistrat 40 de grade de egoism.

Am făcut o electrocardiogramă și diagnosticul a fost că aveam nevoie de mai multe bypass-uri de dragoste, pentru că venele mele erau blocate și nu pompau sângele la inima mea goală.

Am ajuns la ortopedie, nu puteam merge alături de fratele meu și nici nu puteam să îl îmbrățișez pentru că aveam o fractură, după ce m-am împiedicat de vanitatea mea.

Am constatat că aveam miopie pentru că nu puteam vedea dincolo de aparențe.

Mi-au găsit și surzenie și mi s-a pus diagnosticul de a fi rămas singur între cuvintele goale din fiecare zi. Jalnic, nu?

Am primit și tratament: în fiecare zi, când ajung la serviciu, o lingură de „Bună ziua!”, La

fiecare oră, un comprimat de răbdare și o cană de toleranță. Când ajung acasă, o injecție cu dragoste și înainte de culcare, două capsule de conștiință curată. (Aurel Vâga)

### **Dragostea nu va pieri niciodată**

Era odată o insulă unde trăiau toate sentimentele umane. Buna Dispoziție, Tristețea, Înțelepciunea, Iubirea și altele. Într-o zi, sentimentele au aflat că insula se va scufunda în curând, așa că și-au pregătit navele și au plecat.

Doar iubirea a hotărât să ceară ajutor.

Bogăția a trecut pe lângă ea într-o barcă luxoasă și Iubirea i-a zis:

- Bogăție, mă poți lua cu tine?
- Nu te pot lua, căci e mult aur și argint în barca mea și nu am loc pentru tine.



Atunci Iubirea i-a cerut ajutorul Orgoliului care tocmai trecea pe acolo:

-Nu te pot ajuta, Iubire, aici e totul perfect... mi-ai putea strica nava. Iubirea a rugat mai apoi Tristețea, care trecea pe lângă ea:

-Oh, Iubire, sunt atât de tristă încât simt nevoia să stau singură.

Chiar și Buna Dispoziție a trecut pe lângă Iubire, dar era atât de mulțumită încât nu a auzit că o striga.

Dintr-o dată o voce a strigat:

-Vino Iubire, te iau cu mine!

Era un bătrânel, cel care vorbise. Iubirea s-a simțit atât de recunoscătoare și plină de bucurie, încât a uitat să îl întrebe pe bătrân cum îl cheamă. Când au sosit pe țărm, bătrânul a plecat. Iubirea și-a dat seama cât de mult îi datora și a întrebat Cunoașterea cum se numește cel care a ajutat-o. Când a aflat că Timpul fusese, s-a

întrebat de ce tocmai el. Cunoașterea, plină de înțelepciune, i-a spus:

-Pentru că numai Timpul e capabil să înțeleagă cât de importantă e Iubirea în viață.(Aurel Vâga)

## **Gânduri rătăcite**

**de Octavian Paler**

Ne-am obișnuit să trăim în încăperi și să nu vedem altceva decât ferestrele de lângă noi.

Și pe măsură ce ne obișnuim, uităm soarele, uităm aerul, uităm amplitudinea... și pentru că nu avem vedere, mai târziu ne obișnuim să nu privim afară.

Ne obișnuim să ne trezim speriați pentru că am întârziat.

...Bem cafeaua pe fugă pentru că suntem în întârziere, fără a privi afară;

...Citim ziarul în autobuz pentru că nu putem pierde timpul.

Mâncăm un sandwich pentru că nu avem timp să prânzim.

Plecăm de la servicii seara.

Adormim în autobuz pentru că suntem obosiți.

Cinăm repede și apoi dormim fără să fi trăit ziua.

Ne obișnuim să gândim și pentru persoanele apropiate nouă:

...vor fi mereu acolo și să credem că sunt bine.

... Să așteptăm toată ziua și în cele din urmă să auzim la telefon:

-Astăzi nu pot să merg... Rămâne de văzut când ne întâlnim... Ne întâlnim săptămâna viitoare.

Zâmbim oamenilor fără a primi un surâs înapoi. Suntem ignorați tocmai atunci când avem nevoie să fim văzuți.

Dacă munca noastră e grea, ne consolăm gândindu-ne la sfârșitul de săptămână.

Iar la sfârșit de săptămână nu prea avem ce face, pentru că nu avem bani.

...Mergem la culcare devreme și gata,... pentru că oricum suntem în urmă cu somnul.

„Moartea este atât de sigură de victoria ei încât dă un avans de o viață întregă.”

Timpu nu ne poate prinde și cu atât mai puțin opri...

...Existența noastră trece cu mare viteză, dar atâta timp cât suntem în viață... avem ocazia de a ne schimba obiceiurile, de a avea o existență de mai bună calitate .

...De a profita și a ne bucura de fiecare respirație, de fiecare bătaie de inimă.

Dumnezeu ne pune la dispoziție toate elementele pentru a fi fericiți, mulțumiți și recunoscători...

...pentru acest cadou, care ne-a fost dat cu atâta dragoste. **VIAȚA**. Viața nu trebuie economisită... trebuie trăită **DIN PLIN**...!

## **Cele 12 cupe ale miezului nopții**

1. Prima cupă o închin pentru **sănătate**.

...Pentru că toți banii din lume nu o pot cumpăra.

2. A doua cupă o închin pentru **dragoste**.

...Pentru că viața ne este dată pentru iubire, nu pentru ură...

3. A treia cupă o închin pentru **noroc**.

...Norocul de a nu ne lipsi nimic din viață.

4. A patra cupă o închin pentru **visuri**.

...Pentru că ele să nu ne părăsească niciodată...

5. A cincea cupă o închin pentru **curaj**.

...Curajul de a accepta lucrurile pe care nu le putem schimba...

6. A șasea cupă o închin pentru **regăsire**.

...Dragostea, tandrețea și prietenia ne ajută să nu fim niciodată singuri...

7. A șaptea cupă o închin pentru **familie**.

... Pentru legăturile trainice ale unei familii unite...

8. A opta cupă o închin pentru **succes**.

... În toate proiectele noastre...

9. A noua cupă o închin pentru **pace**.

... În lume, între noi și în noi...

10. A zecea cupă o închin pentru **recunoștință**.

...De „A FI,, în fiecare zi...

11. A unsprezecea cupă o închin pentru **imaginația ta**.

...Așa voi avea siguranța că nu ai uitat nimic.

12. A douăsprezecea cupă o închin pentru **lucrul cel mai important**.

...Binecuvântarea cerească a bunului Dumnezeu  
pentru fiecare zi a anului următor.

**Nu-mi cere să-mi amintesc**

**de Owen Daunell**

Nu-mi cere să-mi amintesc,

Nu încerca să mă faci să înțeleg

Lasă-mi doar odihnă și gândul că-mi ești,  
ajunge.

Sărută-mi obrazul și ține-mă de mână

Dacă ai știi cât de nedeslușite mi-s toate,

Cât sunt de trist de bolnav și pierdut...

Tot ce știi e că am nevoie de tine,

Stai lângă mine orice ar fi ,

Nu mă certa nu blestema și nu plânge

Eu nu pot fi altfel, oricât aș vrea.

Dar tu să îți amintești că am nevoie de tine.

Că din mine s-a dus și ce era mai bun...

Rămâi lângă mine,  
Iubește-mă.  
Până când și eu  
Pe drum fără de-ntoarceri mă voi duce.

## **Decalogul Tăcerii**

**de Rafael Noica**

**Taci**, dacă nu ai de spus ceva valoros

**Taci**, atunci când ai vorbit destul

**Taci**, până când îți vine rândul să vorbești

**Taci**, până când ești provocat

**Taci**, atunci când ești nervos și iritat

**Taci**, atunci când intri în biserică pentru ca  
Dumnezeu să îți poată vorbi.

**Taci**, când pleci de la biserică pentru că Duhul  
Sfânt să poată imprima în mintea ta lucrurile pe  
care le-ai auzit.

**Taci**, când ești ispitit să vorbești



**Taci**, când ești ispitit să critici

**Taci**, când ai timp să gândești înainte de a vorbi,

AMIN!

## **Paradoxul grijilor**

În viață sunt două lucruri pentru care trebuie să îți faci griji: dacă ești sănătos sau bolnav.

Dacă ești sănătos nu ai de ce să îți faci griji.

Dacă ești bolnav, sunt doar două lucruri pentru care trebuie să îți faci griji: dacă te faci bine sau dacă mori.

Dacă te faci bine, n-ai de ce să îți faci griji.

Dacă mori sunt două lucruri pentru care trebuie să îți faci griji: dacă ajungi în Rai sau în Iad.

Dacă ajungi în Rai n-ai de ce să îți faci griji.

Dacă ajungi în Iad o să fii așa de ocupat să dai mâna cu toți prietenii tăi, că n-o să ai vreme să îți faci griji.

Așa că de ce să îți faci griji? (Aurel Vâga)

**Să înveți să fii cel mai bun**

**de Donna L. Clovis**

Învață-mă să merg și voi alerga,  
Învață-mă să privesc și voi vedea,  
Învață-mă să aud și voi asculta,  
Învață-mă să cânt și mă voi bucura,  
Căci ce-mi spui tu să fac mi se întipărește în  
minte,  
Și trăirile pe care mi le împărtășești le voi păstra,  
Ce am învățat, voi prețui,  
Și învățând să zbor  
Mă voi înălța!

## **Pot**

Pot să-mi înving temerile,  
Pot să iau hrană pentru cei înfomețați,  
Pot să ajut la oprirea poluării,  
Pot să dăruiesc săracilor,  
Pot fi ceea ce vreau,  
Pot să-mi folosesc mintea,  
Pot să dau sfaturi,  
Pot să primesc,  
Pot să mă port frumos,  
Pot să ascult,  
Pot să gândesc,  
Pot să-i învăț pe alții,  
Pot să știu,  
Pot să dau,  
Pot să simt,  
Pot să văd,  
Pot.  
Pot.

**Ctitorie**

**de Marin Sorescu**

Noi, Ion și Ioana

Cu puterile noastre

Am durat acest sfânt

**COPIL**

Întru veșnica pomenire

A acestui soare

Și-a acestui pământ!

## **Cap.6 – POVEȘTI TERAPEUTICE**

### **1. Lipsa de comunicare și relaționare**

#### **Dă-i mâna ta!**

Un om se scufundase într-o mlaștină în partea de nord a Persiei. Numai capul îi mai ieșea din mocirlă. Striga din toate puterile după ajutor. Curând se adună o mulțime de oameni la locul accidentului. Unul se hotărî să încerce să îl salveze pe bietul om. „Dă-mi mâna, îi strigă. Te scot eu din mlaștină.,, Dar cel vârat în noroi continua doar să strige după ajutor și nu făcea nimic să îi îngăduie celuilalt să-l ajute.,,Dă-mi mâna, îi ceru omul de mai multe ori.,, Dar răspunsul era mereu doar un strigăt jalnic după ajutor.

Atunci, altcineva se apropie și spuse:

„Nu vezi că nu îți va da mâna niciodată? Trebuie ca tu să îi dai mâna ta. Atunci îl vei putea salva..,

## **2. Identitate personală**

### **Învățătorul, un grădinar**

Munca unui învățător este ca cea a unui grădinar care îngrijește diferite plante. O plantă iubește lumina soarelui, alta umbra răcoroasă, unele îi merge bine pe solul nisipos, altele în pământul gras. Fiecare cere îngrijirea care i se potrivește cel mai bine, altfel rezultatul nu este mulțumitor.

### **Cuiburile murdare**

O porumbiță își schimbă mereu cuibul. Mirosul puternic pe care îl făceau cuiburile în

timp, era important pentru ea. Se plânsese de asta cu amărăciune în timp ce vorbea cu o porumbiță plină de experiență, bătrână și înțeleaptă. Aceasta din urmă dăduse de câteva ori din cap și zise: „Nu schimbi nimic schimbându-ți cuibul tot timpul, mirosul care te deranjează nu vine de la cuiburi, ci de la tine!,,

### **3. Incapacitatea de a-și stabili un scop în viață**

#### **Povestea lui Ulysse**

De mai mult timp, Ulysse se pregătea să plece într-o călătorie care să-i schimbe viața. El a studiat mai multe limbi străine, precum și hărți care să-i arate diferite zone ale lumii. Locul de destinație era mai puțin important, ceea ce îl interesa cu adevărat, era să plece.

Dificultățile au început să apară în momentul în care s-a prezentat la o agenție de turism pentru a-și rezerva un bilet de avion. Bărbatul de la ghișeu i-a pus mai multe întrebări obișnuite pentru a afla locul și momentul când vrea să plece.

-Eu nu vreau să merg în Mexic, în Grecia sau în Italia.

-Unde vreți atunci să mergeți? L-a întrebat funcționarul de la ghișeu.

-În mod sigur nu vreau să merg în Anglia, în Australia și nici în Germania.

-Pe mine nu mă interesează unde nu vreți să mergeți, zise funcționarul din ce în ce mai nerăbdător. Pe noi ne interesează unde ați vrea să plecați în călătorie.

-Nu mă interesează nici Spania sau Portugalia, nici India sau Rusia zise Ulysse.



În acel moment își dădu seama de impasul în care se afla și se întoarse acasă. În acea noapte avu un vis: se făcea că se afla într-un aeroport și privea plecarea mai multor avioane. Deodată îi apăru în fața ochilor, marele Lindberg, primul pilot care a traversat Atlanticul în anul 1927 și care îi adresă următoarele cuvinte: „Avioanele sunt pregătite să zboare, nu contează unde.

Pilotul este acela care decide locul unde aparatul va ateriza.”

Puțin după aceea, eroul nostru adormi. Dimineața el realizează importanța cunoașterii exacte a destinației înainte de a pleca într-o călătorie, pe care el încă nu o știa.

## 4. Dependența față de droguri

### Povestea berzei

O barză foarte frumoasă și-a făcut cuibul pe coșul unei case. De aici putea să vadă cerul și soarele, să simtă vântul și să audă zgomotele din sat. Din păcate atunci când proprietarul casei făcea focul în sobă, tot fumul se ducea asupra păsării noastre. La început pasărea a fost foarte incomodată de fum, dar treptat s-a obișnuit să respire fumul gros, corpul său devenind din ce în ce mai intoxicat. Uneori stăpânul casei puneă tot mai multe lemne pe foc, iar fumul devenea tot mai gros.

De la un timp, sănătatea berzei a început să se deterioreze tot mai multe, ochii îi lăcrimau tot mai des, frumoasele sale pene deveneau tot mai negre și mai puțin mătăsoase.

Pasărea-și pierdea bucuria de a trăi. Într-un final, când nu a mai putut rezista, a hotărât să-și părăsească cuibul. Pentru că aripile îi tremurau și privirea i se încețoșase, nu a putut zbura prea departe. A aterizat pe o plajă unde se jucau niște copii. Aceștia au fost surprinși să vadă pasărea și s-au întrebat ce s-a întâmplat cu ea. Au decis să-i spele aripile și să i le curețe de murdărie. Apoi au hotărât și au hrănit-o cu lapte și alte plante, pentru ai curăța corpul de toxine.

Cum părinții lor aveau o cabană pentru păsări, au mutat barza în acel loc departe de fum și la adăpost de ploaie. În noua sa locuință, pasărea se simțea pe zi ce trece, tot mai bine. În fiecare dimineață le mulțumea celor ce au ajutat-o să vadă iar strălucirea soarelui și limpezimea cerului.

## 5. Comportament certăreț, iritabilitate

### Povestea ariciului Pogonici

Într-o pădure trăia un arici care obișnuia să rupă flori și apoi să le strivească. Într-o zi, o căprioară îl văzu rupând flori și-l întrebă de ce face acest lucru.

Pogonici simți cum îl cuprinde supărarea:

-Vezi-ți de treaba ta, că mă superi, zise ariciul.

-Dar nu e bine să rupi flori degeaba, că nu ți-au făcut nici un rău, îi răspunse căprioara.

Ariciul plecă mai departe. La marginea lacului văzu un iepuraș care dormea. Ariciul începu să fluiere tare:

-Hei, nu vezi că dorm? strigă iepurașul supărat.

-Puțin îmi pasă zise ariciul și plecă mai departe.

Zilele care urmau, trecură la fel, cu fiecare zi, ariciul se simțea tot mai singur pentru că nimeni nu mai voia să se joace cu el.

Într-o seară, în timp ce se întorcea acasă, ariciul căzu într-o groapă. Zadarnic strigă după ajutor, pentru că nimeni nu veni.

## **6. Copilul care refuză să ia medicamente**

### **Siropel și Tabletița**

Ionel este bolnăvior. Îl doare capul și are roșu în gât. Ar vrea să se facă bine deoarece bicicleta îl așteaptă-n curte. Dar, nu poate ajunge până acolo. De ce? Îi este frică, De cine? De vreun câine? Nu! De vreo pisică? Nu! De cloșca cu pui

și cocoșul pintenat? Nu! Lui Ionel îi este frică... de medicamente și ochii îi sunt în lacrimi.

Da, sigur, el știe că ele îi fac bine, dar cu toate acestea, nu-i plac, nu le vrea și nici nu și le dorește deloc. Și uite așa, Ionel nu se poate face bine, și rușinat recunoaște că are nevoie de ajutor.

-Cine mă poate ajuta? Suspină el cu neîncredere, sperând să-l audă cineva.

-Noi, noi, auzi un glas venind de aproape.

-Cine sunteți voi? Întrebă Ionel privind în jur.

-Suntem Siropel și Tablețița, făcură cei doi de pe noptieră, salutându-l cu zâmbetul de la dop și până la ambalaj.

Ionel se uită la ei, cu teamă. Oare ce-i vor face? Dar, Siropel și Tablețița care știau că Ionel e speriat și bolnăvior, s-au așezat pe scăunelele de lângă patul lui, spunându-i:

-Știi, de noi să nu îți fie frică, deoarece te vom ajuta să te faci bine. Te tratăm c-o poezioară-medicament.

Ascultă-ne o clipă:

-Eu sunt Tablețița,

Deschide gurița

Și mă-nghite ușurel,

Cu un strop de Siropel

Bravo ție, drag Ionel!

-Vezi, nu e greu deloc. Noi avem: gust, miros plăcut și frumos, suntem colorate și în sticlute îmbrăcate. Dacă ne ascuți și devii prietenul nostru, te vom ajuta să te întorci foarte repede în curte.

-Și ce trebuie să fac? Întrebă Ionel privind-și noii prieteni cu multă încredere.

-O nimica toată, doar să înveți poezioara, spuseră veseli Siropel și Tablețița, sărind înapoi

pe noptieră. Hai să repetăm împreună! Vrei ?  
Ura!

Și cei trei s-apucară să spună poezia, așa că încetul cu încetul, Siropel și Tablețița l-au ajutat pe Ionel să se facă bine.

Unde este acum Ionel? Cum unde? În curte și se dă cu bicicleta. Și prietenii lui, Siropel și Tablețița? Ei, aceștia stau cuminți și fericiți în dulăpiorul cu medicamente.

Sunt siguri că Ionel s-a lăudat cu ei la toată lumea și de aceea nu mai plânge nicio batistă și nu mai strănută nici un pantof. Păi nu?



## **7. Povești având la bază experiența pacienților**

### **Un pahar cu lapte**

Într-o zi, un tânăr sărac care vindea diferite mărfuri din poartă în poartă ca să-și plătească studiile la universitate, găsi în buzunar o monedă de 10 cenți și-i era foame. Decise să ceară ceva de mâncare la următoarea casă. Dar, nervii lui la-au trădat când îi deschise ușa o femeie superbă. În loc de mâncare, ceru un pahar cu apă.

Ea se gândi că tânărul este înfometat, așa că, îi aduse un pahar mare cu lapte.

Îl bău încet și după aceea întrebă:

-Cât vă datorez?

-Nu-mi datorezi nimic, răspunse ea, trebuie să fim buni cu cei care au nevoie.

-Vă mulțumesc!

Apoi, Hovard Kelly plecă de la casa aceea, simțindu-se mai ușurat dar și mai încrezător în oameni.

După câțiva ani, femeia se îmbolnăvi grav. Medicii din satul ei, erau îngrijorați. După puțin timp, au trimis-o în oraș, la doctor Hovard Kelly pentru consultație.

Când auzi numele statului din care provenea pacienta, simți în ochi o lumină specială și o senzație plăcută. Imediat urcă din holul spitalului în camera ei.

Capriciile destinului: era ea, o recunoscuse imediat. Din ziua aceea urmări cazul femeii cu mare atenție, hotărât să facă tot posibilul să îi salveze viața. Fusese operată pe cord deschis și se recupera foarte încet.

După o lungă luptă, ea învinse boala. Era în sfârșit sănătoasă. Dat fiind că pacienta era în afara oricărui pericol, doctor Kelly ceru biroului

administrativ să îi trimită factura cu totalul cheltuielilor s-o aprobe. O verifică și o semnă.

Mai mult, scrise ceva pe marginea facturii și o trimise pacientei.

Factura a ajuns în camera pacientei, dar ei îi era teamă să o deschidă pentru că știa că ar fi lucrat pentru tot restul zilelor ca să plătească costul unei intervenții atât de complicate.

În sfârșit, o deschise și ceva îi atrase atenția imediat. Pe marginea facturii citi: „Achitată integral, acum mulți ani, cu un pahar cu lapte.”

Nu există întâmplare... există o mână invizibilă a destinului care redă fiecăruia ceea ce a dat.

## **O vindecare ușoară**

Nepotul unui mare legiutor, pe nume Ghabus-Waschmgir, căzuse grav bolnav. Toți

doctorii și vracii pierduseră orice nădejde, iar leacurile lor nu fuseseră bune de nimic. Cum nimeni nu îl mai putea ajuta pe bolnav, legiutorul se învoi ca și Avicena, un tânăr de 16 ani la vremea aceea, să încerce ceva spre a-l ajuta pe bolnav. Când Avicena intră în palat, toți rămaseră uimiți de curajul acestuia, căci era hotărât să-i aline suferința băiatului, chiar dacă toți înțelepții hakimi din țară dăduseră greș.

Avicena îl văzu pe tânărul bolnav, palid, slăbit întins fără putere pe pat. Omul nu-i răspunse la întrebări, iar rudele îi povestiră că nu mai scosese o vorbă de ceva vreme. În cele din urmă Avicena își ridică fruntea îngândurat și zise: „Tânărul acesta are nevoie de un alt fel de tratament. Pentru a i-l oferi, am nevoie de cineva care cunoaște foarte bine orașul, cineva care știe toate străzile și aleile, toate casele și toți oamenii care locuiesc în ele.” Oamenii fură uluiți. „Ce

are a face vindecarea bietului băiat cu aleile din orașul nostru?” Întrebară ei. Dar în ciuda acestor îndoieli, îl ascultară pe Avicena și îi trimiseră un om care avea faima de a ști orașul ca în palmă. Avicena îi spuse: „Numește toate cartierele orașului.” În acest timp îi luă pulsul pacientului.

Când se ajunsese la numele unui anume cartier, Avicena simți pulsul tânărului bolnav, accelerându-se. Atunci, ceru să vadă toate străzile din cartierul respectiv, iar când auzi numele unei anume străzi pulsul tânărului se accelerează iar. Acum, Avicena ceru să audă numele tuturor aleilor care dădeau în strada respectivă. Omul le numi una câte una, când dintr-o dată, la auzul unui nume de alee, pulsul bolnavului o lua la galop. Acum, fură numite toate familiile din casele de pe alee și pulsul dezvălui care era casa cu pricina. Când omul ajunsese să spună numele celor din casă, la auzul

numelui unei tinere fete pulsul bătu mai tare. Mulțumit de cele aflate, Avicena comentă: „Foarte bine, totul e clar. Acum știu care e boala și leacul tânărului acestuia.”

Se ridică și le spuse celor din jur: „Acest tânăr suferă de boala numită Dragoste. Asta e rădăcina răului său trupesc. O iubește pe fata a cărui nume tocmai a fost rostit. Aduceți-i fata și jurați-o de nevestă pentru acest flăcău!”

Pacientul, care ascultase cuvintele lui Avicena cu mare atenție și nerăbdare, începu să se îmbujoreze de rușine, dar și de mulțumire. Legiuitorul o dădu pe fată de soție nepotului său, iar tânărul se însănătoși cât ai bate din palme.

## **Despre mine**

Când eram mai mic, am avut o boală de urechi, oreion. Nu, nu creșteau urechile, dar a

trebuit să stau liniștit în casă. Unde? În pat, calm și răbdător.

Boala mi-a trecut abia după două săptămâni, așa că tu nu trebuie să te sperii.

Te rog nici să nu te superi pentru că am auzit că e bine să ai oreion când ești mic. De ce? Păi, ești în rând cu toți copiii, dar dacă vine când ești mare, e mai rău. Nu știu de ce, dar o să o întreb și o să îți spun. (Ovidiu 10 ani)

## **Speranța, povestea mea**

Povestea mea nu e nereală, ci dureroasă. Nu doare chiar tare, dar cu credință și speranță, vei învinge ca și mine...

Știi? Toți din jurul tău te vor ajuta ca și pe mine. Eu am fost bolnavă (poate că mai sunt un pic), adică inima mea a avut o găurică, mică mică. Crezi că e ușor să trăiești cu așa ceva? Dar

am învins și acum după operație, sunt bine, chiar foarte bine. Mi-am pus speranța în domnii doctori, dar și-n medicamente. Și-am fost curajoasă și mă bucur de orice clipă. Așa am învins boala.

Acum, sunt ca toți copiii. Mă lasă la școală să fac și educație fizică, râd mult și mă joc, joc, joc. Cum arăt? Sunt frumoasă, puternică și... neastâmpărată, dar am învățat să fiu bună cu toți cei din jurul meu.

Știi ce am aflat? Cică se spune că tinerețea este cea mai frumoasă amintire. Dar o fi din povestea asta, sau din alta? Nu știu, dar pe povestea mea o cheamă Speranța și-am scris-o pentru tine.

Bucură-te de a fi, ca și mine, o... luptătoare.  
(Mădălina 10 ani)



## **A nu auzi**

Într-o zi, careva dintre cei din casă mi-au pus o întrebare și n-am răspuns. N-o auzisem. Am întrebat ce m-au întrebat, dar tot n-auzeam nimic.

Părinții mei m-au privit îngrijorați și atunci mi-am dat seama că s-a-ntâmplat ceva. Am hotărât pe loc, toți ai casei, că am nevoie de un control. Și uite așa, am ajuns la clinică. Domnul doctor mi-a văzut urechile și m-a întrebat:

-Ești speriată?

-Foarte, i-am răspuns eu.

-Mă auzi?

-Da!

-Și ți-e mai frică dacă mă auzi că-ți spun că n-ai nimic?

-Nu, și-am râs.

Râdeam cu toții, că de fapt, urechile mele s-au supărat pe mine. De ce? Mi-e rușine să-ți spun, dar trebuie. Știi?

Dau așa de tare muzica, că nu mai aud ce zice, ce cântă, dar face zgomot și... și așa m-au pedepsit urechile. Acum, știu să ascult muzică și ai mei sunt liniștiți ca și mine.

Cum m-am vindecat? Cu încredere, curaj și învingând frica de a merge la doctor. (Mihaela 10 ani).

### **Baticul meu cu flori**

Mie-mi plac florile și baticul meu e cu flori. Da, am 10 ani și mai port încă batic pe cap. Ce face? Păi... ține loc păr. Sigur că nu glumesc, dar poți să și glumesc, chiar dacă am 10 ani, așa cum și tu o să poți. Când? Când vei face raze ca și

mine. Să nu te temi nici de ele și niște batic! Știi, băieții poartă șapcă cu cozoroc. Ce haioși sunt!

De fapt, noi în spital ne recunoaștem după batic și ne salutăm. Noi nu suntem fricoase, ci învingătoare.

Cât îl mai port? Bineînțeles că nu o să aștept să se usuce florile de pe batic și să le pun în ierbar, ci numai încă vreo câteva zile. De ce? Păi am descoperit azi dimineață, în timp ce-mi zâmbeam în oglindă, vreo două trei fire de păr pe cap.

Ura! Ura! Crește! Grozav! Gata!

Sigur în toamnă să mă aștepți la școală. Vin în clasa a cincea cu o mare surpriză pentru voi, dragii mei colegi de clasă. Cu ce? Cu... flori de pe batic puse în ierbar. (Ana 10 ani)

## **Lada cu nisip**

Când aveam cinci ani, m-am dus într-o zi cu mama în parc. Când mă jucam în lada cu nisip, am observat un băiat cam de vârsta mea care stătea într-un scaun cu rotile. M-am dus la el și l-am întrebat dacă se poate juca cu mine. Aveam doar cinci ani și nu puteam pricepe de ce nu putea veni și el în lada cu nisip ca să se joace cu mine. Mi-a spus că nu putea. Am mai vorbit o vreme cu el, apoi mi-am luat gălețușa cea mare, am pus în ea cât de mult nisip a încăput și le-am ridicat în poală. Apoi, am apucat câteva jucării și le-am pus și pe ele acolo.

Mama s-a repezit spre mine și m-a întrebat:

-Lucas, de ce ai făcut asta?

-M-am uitat la ea și am răspuns:

-El nu putea veni să se joace în lada cu nisip cu mine, așa că am adus nisipul la el. Acum

putem să ne jucăm împreună în nisip. (Lucas 11 ani)

## **8.-Acordarea ajutorului, necondiționat**

### **Omul care are de toate**

Era odată o familie care nu era nici bogată, nici săracă. Ei trăiau în Ohio într-o casă mică de țară. Într-o seară, când s-au așezat la cină, a bătut cineva la ușă. Tatăl s-a ridicat de la masă și s-a dus să deschidă ușa.

La ușă era un bătrân cu hainele zdrențuite, cu pantalonii ferfeliți și cu nasturi lipsă. A avea un coș plin de legume. I-a întrebat dacă voiau să cumpere legume de la el. Au cumpărat imediat, pentru că voiau să-l vadă cât mai repede plecat.

Cu timpul, s-au împrietenit cu bătrânul. Le aducea legume proaspete săptămânal. Au aflat

curând că bătrânul era aproape orb, avea cataractă la ambii ochi. Dar era atât de prietenos, încât ajunsesse să-i viziteze cu nerăbdare și să se bucure de compania lui.

Într-o zi, când le-a adus legume, bătrânul le spuse:

-Ieri, am avut cea mai binecuvântată zi! Am găsit lângă casa mea, un coș cu haine pe care mi-l dăruise cineva.

Știind cât de mult avea el nevoie de haine, familia ce făcuse acest gest, zise:

-Ce minunat!

Dar bătrânul orb, continuă:

-Da, cel mai frumos lucru este că am găsit familia care chiar avea nevoie de hainele acelea.

## **Cap.7- EXERCIȚII APLICATIVE**

### **1. Cine ești tu?**

Medicul îl întreabă pe pacientul copil dacă știe cine este, răspunsul poate fi surprinzător (cărăbuș, mașină, broască, superman, prințesă, uriaș, om bun om rău), jocul rolului și al venirii la consult este edificator (pe păpușă o doare burta pentru că a mâncat..., omul rău (tata beat) m-a lovit aseară cu lingura de lemn), lăsându-l pe acesta să se descarce sufletește, deoarece are nevoie de ajutor, înțelegere și acceptare, iar empatia din partea medicului este bine venită.

### **2. Ai vorbit cu ce te doare?**

Pacientul copil este întrebat de medic:

- Ce te doare?

-Burta, îi răspunde.

-Da, ai vorbit cu ea?

-Ihî.

-Și ce ți-a spus?

-Că am mâncat prea multă... înghețată.

(astfel medicul află cauza, cunoscând deja efectul; se poate juca indiferent de organ: mână, picior, ureche etc)

### **3. Strângerea de mână**

Aplicată adolescentului, strângerea de mână din partea medicului, face ca acest gest- să demonstreze încrederea și aprecierea dar să și constate starea pacientului (uscată, caldă, rece, ușor transpirată, anemică, hotărâtă, moale etc.)



#### 4. Acesta sunt eu

Adolescentul este rugat să continue următoarele enunțuri, privind elementele de autocunoaștere.

- Îmi place să.../ Nu-mi place să...

- Mă pricep la.../ Nu mă pricep la...

-Prefer să.../ Nu prefer să...

-Este bine când.../Nu este bine când...

-Mă bucură.../Nu mă bucură...

(și enunțurile pot continua)

#### 5. Ce fac cu valorile mele?

I se cere adolescentului să-și construiască o scară a valorilor sau nu, găsindu-le locul în:

a. **rucsac** = depozit personal, locul unde își păstrează valorile și de unde le ia când are nevoie de ele (morale);

b. **mașina de spălat** = obiceiu cu ajutorul căruia „curăță, spală” valorile pentru a le folosi și altă dată;

c. **coș de gunoi** = recipientul unde aruncă valorile de care nu mai are nevoie sau îi displac, să scape de ele;

Motivația alegerilor făcute fiind considerată deja un pas în cunoaștere și autocunoaștere.

## 6. **Naufraziul**

Adolescentul se află într-o călătorie pe mare și din cauza furtunii trebuie să părăsească urgent nava, cerându-i-se ca naufragiul să ia cu el, un singur obiect, care și de ce? (discuția poate lămurii prin motivația alegerii multe din tările adolescentului în cauză.)

## **7. Cum te simți azi?**

Medicul îi cere adolescentului să-i răspundă la această întrebare printr-un: gest, cuvânt, mimă, pantomimă, cel dintâi deslușind deja o anumită reacție și conduită la un moment dat, a pacientului.

## **8. Conturul palmei**

Se poate cere de către medic, pacientului copil/adolescent ca pe o foaie de hârtie să-și deseneze conturul uneia dintre mâini, fiind pentru copil „cheia prin potrivire-data viitoare la cabinet, iar pentru adolescent încercarea pe fiecare deget a unei bucurii și/sau a supărării, direcțiile pornite din acest punct, fiind foarte interesante. (Atenție la comunicarea nonverbală)

## **9. Scaunul povestitorului**

În fața participanților(studenților), la joc se află un scaun, numit al povestitorului. Cel invitat/ doritor/ ales, să se așeze pe acest scaun, va povesti ce s-a întâmplat special în ziua respectivă. Auditoriul are dreptul la trei întrebări ce vor fi adresate povestitorului. Acestea pot avea legătură cu cele relatate sau nu, povestitorul fiind obligat a răspunde la ele. Se lucrează astfel la „teama de a vorbi în public.”

## **10.Puncte tari-puncte slabe**

I se cere subiectului să-și identifice punctele tari cât și pe cele slabe în raport cu:

- o situație problemă dată;
- propria persoană;
- un caz clinic pus în discuție;

urmărindu-se capacitatea de a avea o opinie dar și de argumentarea celor prezentate/expuse.

Totodată, intervin și elemente de autocunoaștere, impactul lor în momentul luării unei decizii fiind foarte important.

(exemplu:

-problema/situația:\_\_\_\_\_

-puncte tari:\_\_\_\_\_

-puncte slabe:\_\_\_\_\_

## 11. **Îmbrățișează-mă**

Medicul poate îmbrățișa la un momentdat pacientul, dar și invers, transmițându-se astfel un mesaj pozitiv, prietenesc și de încurajare, fiind și un element de comunicare verbală dar și nonverbală.

## 12. Posibilități nelimitate

Participanților li se cere să se exprime cât mai complex, privind una din întrebările:

-Care este lucrul cel mai surprinzător făcut săptămâna aceasta sau în acea zi?

-Dacă ar fi să faci un singur lucru astăzi, pe care l-ai face și de ce?

-Ce ai face dacă ai putea să faci orice?

-Ce ți-a plăcut cel mai mult din tot ce ai făcut azi sau în săptămâna aceasta? Povestește-ne și spune-ne și de ce?

-Dacă ai trăi un an întreg pe o insulă pustie ce ai lua cu tine ca să nu te plictisești și de ce?

-Care crezi că este cea mai grozavă slujbă din lume și de ce?

-La ce te pricepi cel mai bine și cum te simți când te ocupi de activitatea respectivă?

jocul poate fi continuat și cu alte enunțuri din partea participanților cât și prin apariția negației (exemplu: Ce n-ai face...)

### 13. Completează versul

Li se cere subiecților să completeze versul printr-un cuvânt, cel mult două:

a. Eu sunt...

Mă întreb...

Aud...

Vreau...

b. Înțeleg...

Spun...

Sper...

Eu sunt...

c. Mă prefac...

Simt...

Ating...

d. Sunt îngrijorat...

Plâng...

Eu sunt...

#### **14. Decalogul comunicării**

1. Nu poți să nu comunici.
2. A comunica presupune cunoașterea de sine și stima de sine.
3. A comunica presupune cunoașterea nevoilor celuilalt.
4. A comunica presupune a ști să ascuți.
5. A comunica presupune a înțelege mesajele.
6. A comunica presupune a da feedback-uri.
7. A comunica presupune a înțelege procesualitatea unei relații.
8. A comunica presupune a ști să îți exprimi sentimentele.
9. A comunica presupune a accepta conflictele.



10.A comunica presupune asumarea rezolvării conflictelor.

## **15. Regulile comunicării**

- fiecare opinie trebuie ascultată;
- nimeni nu este întrerupt;
- toate întrebările au rostul lor;
- nimeni nu este ridiculizat;
- fiecare are dreptul să nu participe activ;
- nimeni nu este criticat și moralizat;
- fiecare are dreptul să fie ascultat;
- nimeni nu este blamat;
- nimeni nu este judecat și etichetat;
- nimeni nu monopolizează discuția;
- nimeni nu este obligat să își exprime punctul de vedere;

## 16. Tacâmurile

Subiecților li se cere să-și aleagă figurativ vorbind, unul din cele cinci tacâmuri și anume: lingură, furculiță, cuțit, linguriță și polonic, rugându-i să motiveze de ce acela și nu altul. Se pot întrevedea din discuții că unele trăsături se regăsesc în personalitatea celui ce-a ales. (exemplu cutit-tranșant, direct, polonic-darnic, extravertit, etc.)

## 17. Îți place numele tău?

Desfășurat atât în grup și individual, participanții (studenți) sunt rugați să facă referire la prenumele ce-l poartă, amintindu-le că ei n-au fost întrebați, ci părinții le-au ales, bazându-se sau nu pe ceva anume. Fiecare își va spune opinia / părerea și va face aprecieri asupra prenu-

melui său, dacă-l acceptă sau nu, dacă se identifică cu persoana al cărui nume se poate întâmpla să-l poarte, motivând poziția pe care o adoptă. Subiectul este rugat ca apoi să-și aleagă el singur numele dorit, să menționeze alegerea făcută și dacă se identifică cu el sau nu, manifestând acum dorința de a-l schimba sau nu.

## 18. Dialoguri

Compune un dialog între un/o:

- medic și pacient vs pacient/medic;
- portarul spitalului și aparținător/vizitator;
- pansament și rană;
- instrumentar și asistentă medicală;
- salon și pat de spital;
- lift și liftieră;
- targă și pacient;

- sănătate și boală;
- viață și moarte;
- (exemplu: Viață și moarte:
- Moartea:
- Am venit!
- Viața-i răspunde:
- Prea devreme!)

## **19. Jocul așteptării**

Se poate juca individual sau în grup, solicitând participanților /studentilor a realiza starea de stres sau așteptare, mimico-gestual, de la:

- medic(spital, cabinet medical);
- farmacie;
- stomatolog(cabinet, sală de așteptare);
- recepție( preluat numărul de ordine).

Se discută apoi, fiecare comportament în parte, motivându-se atitudinea și/sau conduita avută în acel moment.

## **20. Plimbarea**

Subiecții se plimbă într-un spațiu alocat(sală de curs,amfiteatru, etc.) fără a se cunoaște sau comunica între ei. La un moment dat,(o bătaie în palme a conducătorului de joc) se vor opri, dând mâna, salutându-se,spunându-și prenumele și adresând câteva cuvinte celor pe care îi au în acel moment în față.

La o altă bătaie în palme a conducătorului de joc, își vor continua plimbarea, urmând a socializa cu alții, la alt semn. Este important de a nu se opri la aceleași persoane, ci a comunica cu cât mai multe.

## **21. Foaia albă**

Se prezintă în fața participanților, o foaie mare de bloc, cerând fiecăruia dintre subiecți să descrie „ce vede” în acel moment pe cartonul alb din fața lui. Motivarea celor văzute, poate reprezenta un punct de pornire în cunoașterea și abordarea subiectului respectiv.

## **22. Jocul cuvintelor**

În fața auditoriului, se adresează un cuvânt, cerându-se pe rând fiecăruia de a face o asociere față de mesajul primit. De aici se poate porni o discuție privind alegerea făcută(exemplu: alb=zăpadă, spital, cearceaf, sfânt, perete, imaculat, iarnă, diabet, zahăr, mireasă etc.)

### **23. Cine sunt eu?**

Fiecare participant va trebui să-și identifice cât mai mulți termeni care pot să-i caracterizeze propria persoană. Va înțelege astfel, modul în care se formează și își dezvoltă propria identitate.

Eu sunt: -

-

-

### **24. Dacă-atunci, dar...**

Jocul pune în discuție modalitatea prin care o persoană se implică, atunci când e nevoită a lua o decizie majoră, susținerea ei, dar și apariția îndoielii și a suspiciunii.

Argumentele pro și contra vor fi edificatoare, motivarea lor duce în timp la argument și opinie ce au certitudinea valorii:

-Dacă:\_\_\_\_\_

-Atunci:\_\_\_\_\_

-Dar:\_\_\_\_\_

(exemplu- diagnostic medical)

## 25. Ciorchinele

Pe tablă, conducătorul de joc scrie un cuvânt, cerând participanților să găsească sinonimele, iar la cele găsite, altele, astfel încât, configurația obținută, seamănă cu un ciorchine de strugure.

(exemplu: sănătate)

### **Sănătate-bine-îndestulare:**

-servici

-casă

-mașină

-copii

-noroc

-fericire



-liniște

-iubire

**Student:**

-tânăr

-adolescent

-plecat de-acasă

-distracție

-bani

-liber

-fără control

-taxă

-buget

-fără bani

**Examene:**

-picat

-trecut

-restanțe

## 26. Alege

Li se cere studenților participanți la joc, să aleagă dintre cele două grămezi care se află de o parte și de alta a drumului (pe tablă este desenat drumul) cea cu plus(+) și cealaltă cu minus (-).

Vor motiva:

- pe care au ales-o și de ce?
- asemănările între ele
- deosebirile între ele.

## 27. Corelează

Desenează cuvintele ce exprimă pentru tine: singurătate, înțelepciune, fericire, bătrânețe, tinerețe, frică, dragoste, viață, moarte, casă, spital.

## **28. Ciclul vieții**

Celor ce participă la joc(studenți) li se cere să-și imagineze viitorul ei având vârsta de: 18 ani, 30 de ani, 40 de ani, 50 de ani, 60 de ani, 75 de ani, peste. Sunt interesante și se va discuta pe margine explicațiile aspirațiilor și motivațiilor susținute cu argumente de către ei.

## **29. Transformă negația în afirmație**

Pentru cei: timizi, introvertiți, complexați, negativiști, enunțul îi învață și altceva, adică: încrederea, imaginea și stima de sine, acestea fiind în prim planul intervenției privind elementul de autocunoaștere. Adică: eu nu sunt / știu / cunosc, dar. (exemplu: eu nu sunt îndrăzneț cu toate că aș vrea / dori să am curajul să vorbesc cu colegii/în public.)

### 30. Împreună

Grupul (studenții) se află în mișcare (se plimbă) și la sugestia conducătorului de joc se vor grupa în:

-fericiți/triști

-buni/răi

-bogați/săraci

-buget/taxă

-fete/băieți

### 31. În pielea ta

Se joacă în perechi, aceștia fiind rugați să-și schimbe între ei:accesoriile, mănușile, vestele, șepcile, etc., fiind întrebați apoi dacă se simt bine în/cu cele împrumutate și de ce da sau nu și cum e să fii „în pielea altuia”.

## 32. Cubul

Li se cere studenților, să găsească un algoritm-tip-cub- șase fețe, pentru a descrie o acțiune, un termen, o stare, o trăire sau / și fenomen. Având cubul șase fețe, fiecare va viza:

- descrierea
- compararea
- asocierea
- analizarea
- aplicarea
- argumentarea

celor vizate. Cubul se poate „juca” fie având:

- un grup format din șase studenți fiecare fiind „o față”
- șase grupe, distincte, fiecare grup fiind „o față”

Dacă se joacă formând „șase fețe” fiecare grup își va desemna un lider care să le susțină / prezinte motivând cele relatate în cuvântul său.

### 33. Pălăriile gânditoare

Studentii sunt grupați în șase secvențe de lucru- fiecare fiind denumit „pălărie” și având o anumită culoare. Pe baza culorii pălăriei, grupul va interveni, vizând situația-problema supusă discuției, sau argumenta o secvență cognitivă, un citat, o cugetare, un proverb etc. Importantă este implicarea și argumentarea studentului la momentul respectiv. Pălăriile gânditoare se identifică sub forma:

1. **Pălăria albastră** = este liderul și conduce activitatea, fiind responsabilă cu controlul discuțiilor, extrage concluziile - **clarifică alege soluția corectă.**/

2. **Pălăria albă** = deține informații privind tema pusă în discuție, face conexiuni, oferă informația brută așa cum a primit-o-**informează**.

3. **Pălăria roșie** = își exprimă emoțiile, sentimentele, supărarea față de persoanele întâlnite, nu se justifică-**spune ce simte**.

4. **Pălăria neagră** = este criticul, prezintă posibile riscuri, pericole greșeli la soluțiile propuse, exprimă doar judecăți negative-**identifică greșelile**.

5. **Pălăria verde** = oferă soluții alternative, idei noi, inovatoare, caută alternative (ce trebuie făcut?)- **generează idei noi**.

6. **Pălăria galbenă** = este creatorul, simbolul gândirii pozitive și constructive, explorează optimist posibilitățile, crează finalul - **efortul aduce beneficii**.

### 34. Metoda Frisco

Este o metodă de rezolvare a unei/unor probleme de către participanți (studenți), pe baza interpretării unui rol specific.

Astfel:

-se identifică problema

-se repartizează rolurile(se formează grupe):

**C**=conservator; **E**=exuberant; **P**=pesimist;

**O**=optimist;

- se dezbate problema pe baza intervenției:

**C,E,P,O**

-se sistematizează ideile,

-se obțin/desprind concluziile asupra soluției găsite.

(exemplu: studenții și examenele)

-virusul din spitale

-comunicare medic-pacient

-comunicarea unui diagnostic



## 35.Mozaicul

Se pornește de la ceea ce presupune învățarea prin cooperare ,prin interdependența grupurilor și exercitarea statutului de expert în realizarea unei sarcini de învățare. Acest exercițiu are ca obiectiv, documentarea și prezentarea rezultatelor studiului independent celorlalți, devenind expert pentru tematica studiată.

Ca etape se subscriu:

- stabilirea temei și împărțirea în patru-cinci subteme,
- organizarea grupelor de învățare,
- construirea grupelor de expert,
- activități în echipă inițială de învățare,
- evaluare

### **36.Sintetizarea**

Este o metodă de reflecție asupra unui subiect care presupune o derulare procesuală, având ca obiectiv, dezvoltarea operațiilor gândirii prin aprofundarea tematicii propuse în munca în grup sau în perechi. Ca etape, pornim de la:

- organizarea în pereche/grup;
- comunicarea sarcinii didactice;
- munca independentă;
- lucru în pereche/grup;
- activitatea frontală;

### **37.Cunoaștere și implicare**

Studentilor li se împarte o fișă de lucru ce conține trei rubrici și anume:

- știu;
- vreau să știu;

-am învățat;

Cerându-le a completa pe primele două în ideea în care:

-**știu** (are cunoștințe despre subiectul respectiv)

-**vreau să știu** (dorește ale dobândi) urmând ca la finele activității de învățare să completeze și a treia rubrică pe baza noilor cunoștințe dobândite, **am învățat**. (Exemplu: comunicare, pacienți, diagnostic, boală, sănătate, tratament, etc.)

### **38.Ce culoare au emoțiile tale?**

În grup sau individual studenții/studentul sunt rugați/este rugat să coreleze emoțiile pe care le trăiește/manifestă, cu o culoare astfel încât să poată răspunde la întrebarea: Ce culoare au emoțiile voastre/tale? Li se cere apoi motivarea alegerii, determinând astfel o nouă decodificare a unor trăsături de personalitate.

### **39. Cartea ta de vizită**

Li se cere studenților să-și conceapă propria carte de vizită, pornind de la... viitor, argumentând:

- alegerea făcută/specialitatea;
- personalizarea;
- grafică;

### **40. Statuile**

Jocul se poate desfășura în perechi sau/și în grup cerându-li-se participanților / studenților să realizeze după o temă dată (de exemplu stres, depresie, emoție, bucurie, etc.) o statuie sau un grup statuar. La terminarea lucrării, va fi analizată de ceilalți motivându-se alegerea titlului. Rolurile se pot apoi schimba (sculptorul devine „material” și invers).

#### **41.Ești o figură geometrică**

Participanții(studenții) sunt rugați să se grupeze la comandă, într-o anumită figură geometrică (exemplu: cerc, pătrat romb) respectând acuratețea acestuia (laturi). Se poate să se lucreze cu tot grupul (peste 20) sau în grupuri mai mici.

#### **42.Fluture sau gândac?**

Participanților (studenților) li se cere să-și aleagă pentru o clipă ce-și doresc să fie. După ce alegerea a fost făcută, sunt întrebați dacă ar putea omorî un fluture sau un gândac.

Se poartă apoi discuții despre bine și rău, despre viață și moarte, cât și despre responsabilitatea pe care ți-o iei de a lăsa pe cineva să trăiască sau să moară. Dacă participanții refuză

al doilea tur să-și inverseze numele (fluture-gândac, gândac-fluture) totuși, jocul se poate continua și fără identitatea participanților, înțelegând refuzul de neacceptare a unui rol.

### **43.Șapte dintr-o...cunoaștere**

Grupului de studenți li se cere a găsi răspuns la următoarele întrebări cum ar fi:

- cine? (persoana);
- ce? (subiectul);
- unde? (locul);
- când? (timpul);
- cum? (modul);
- cât? (cantitatea);
- de ce? (motivația).

având ca teme variate, exemplu: comunicarea, medicamentul, consultația, etc. Printr-un asemenea procedeu de analiză se urmărește

modul în care se poate tema, subiectul în cauză este perceput, cunoscut, reușind a se înțelege sau/și rezolva situația-problemă în cauză.

#### **44.Fișa de observație**

Li se cere studenților ca individual să cunoască activitatea, ambianța și atmosfera dintr-un cabinet medical, policlinică și/sau spital(de stat sau privat) fără a se ști că este medicinist (evaluare sub... acoperire ). I se va cere a descrie, apoi toate cele observate. Vor fi consemnate pornind de la:

- 1. Ce ți-a plăcut?**
- 2. Ce nu ți-a plăcut?**
- 3. Ce ai schimba?**
- 4. Cum te-ai simțit ca pacient? De ce?**

Această minimă observație dirijată îl va ajuta pe student să conștientizeze, dar și responsabili-

zeze în anumite situații rolul medicului, dar și importanța locului unde își desfășoară acesta, activitatea.

#### 45. **Tehnica 3-2-1**

După încheierea activității, studenții trebuie să precizeze:

- trei termeni** noi dobândiți în acea activitate;
- două idei** despre care ar vrea să știe mai mult, să învețe în continuare;
- o abilitate** pe care consideră că au dobândit-o sau au perfecționat-o în acea activitate.

#### 46. **Metoda R.A.I. (răspunde, alege, întrebă)**

După încheierea activității de predare, li se cere studenților a folosi unele din întrebări:

-Ce știi despre...?



- Care este importanța faptului că...?
- Ce întrebări ai în legătură...?
- Ce ți s-a părut mai dificil din...?
- Care sunt cerințele faptului că...?
- De ce alte cunoștințe poți lega informația...?
- Cum justifici faptul că...?

#### **47. Joc de rol „La doctorul”**

Studentilor li se cere să-și aleagă din rândul lor, personajele, adică: medicul, pacientul (după particularitățile de vârstă), asistenta și părinții/aparținătorii acolo unde este cazul.

Practic, un spațiu din sala de curs devine cabinet medical și personajele intră în rolurile lor.

Este interesant de urmărit modul în care jocul nostru se apropie de realitate. La sfârșitul jocului

au loc discuții privind comunicarea și relaționarea dintre personaje.

Jocul este antrenant și plăcut, existând și secvențe comice, dar și dezvăluind anumite lacune în comunicare ce trebuie înlăturate.

#### **48.Strângerea necazurilor**

Conducătorul de joc le cere participanților/studentilor să așeze tot ce este negativ pentru ei (gânduri, emoții, griji, supărări, etc.) metaforic vorbind, în căușul palmelor lui. După ce toate au fost strânse de la toți, se îndreaptă spre fereastră și o deschide....„scăpându-i pe toți de necazuri”.

Jocul funcționează și este bine venit deoarece induce starea de eliminare a obstacolelor existente în fața unei reușite.

## 49. Degetele lui

Privindu-ne degetele de la o mână (fie dreapta sau stânga) să le dăm importanța cuvenită în comunicarea noastră cu un pacient autist, știind că pentru el:

- **Degetul mare=ce fac?** (de unde pornesc)
- **Degetul arătător=cum fac?** (strategiile folosite)
- **Degetul mijlociu=unde fac?** (locul desfășurării)
- **Degetul inelar=când fac?** (timpul activității)
- **Degetul mic=cine, cu cine fac?** (ce resurse folosesc)

## 50. Joc de rol -,Copacul’’

Individual sau în grup, jocul urmărește exteriorizarea unor trăiri emoționale cât și a sentimentelor de frustrare.

I se cere subiectului (li se cer subiecților) să fie „copac”, să se poarte ca atare, să trăiască viața lui complicată, să se miște, să se usuce, să se bucure, să plângă cu el.

Vorbește cu: frunzele, ramurile, tulpina, rădăcina și păsările, toate întrebându-te și ajutându-te. Cum te simți copac? Cum e să fii copac?

## **51.Da-Nu**

Se joacă în doi, regula fiind ca ei, care se pot mișca în voie, certa, vorbi tare sau încet, nu au voie în comunicarea lor să folosească decât două cuvinte, pe „da” și pe „nu”, dându-se expresivitatea și personalitatea cuvenită. Jocul se termină, când vor... partenerii.

## **BIBLIOGRAFIE:**

1. Berne, E. (2002) - *Psihologia relațiilor umane*, Ed. Amaltea, București
2. Blaga, L. (1982) - *Poezii*, Ed. Cartea Românească, București
3. Coelho, P. (2012) - *Manuscrisul găsit la Accra*, Ed. Humaitas, București
4. Iamandescu I. B. (1997) - *Psihologie medicală*, Ed. Infomedica, București
5. Manes, S. (2008) - *83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor*, Ed. Polirom, Iași
6. Nelson, J.R. (2014) - *Manual de consiliere*, Ed. Trei, București
7. Pașca M.D. (2017) - *Identități ale consilierii psihonutriționale*, Ed. University Press, Tg. Mureș
8. Pașca M.D. (2019) - *Povestea în relația medic-pacient*, Ed. Ardealul, Tg. Mureș

9. Pașca M.D. (2012) - *Comunicarea în relația medic-pacient*, Ed. University Press, Tg. Mureș
10. Pașca M. D. (2008) - *Povestea terapeutică*, Ed. V & Integral București
11. Pașca M. D. (2007) - *Noi perspective în psihologia medicală*, Ed. University Press, Tg. Mureș
12. Pașca M.D. (2007) - *Consilierea psihologică în mediul universitar*, Ed. Ardealul, Tg. Mureș
13. Pașca M.D., Benga E (2016) - *Terapii ocupaționale și arte combinate - Repere creative*, Ed. University Press, Tg. Mureș
14. Pașca M.D., (2018) - *Terapia prin teatru*, Ed. Ardealul, Tg. Mureș
15. Peseschkian, N. (2005) - *Povești orientale ca instrumente de psihoterapie*, Ed. Trei București
16. Peseschkian, N. (2009) - *Psihoterapia vieții cotidiene*, Ed. Trei, București

17. Râzuș P. (1974) - *Dacă poți râde, să râzi* (Proverbe și pierderi din Banat), Ed. Facla, Timișoara
18. Shaw, G.B. (1989) - *Aforisme, paradoxuri, cugetări*, Ed. Albatros, București
19. Tudose Fl. (2000) - *O abordare modernă a psihologiei medicale*, Ed. Infomedica, București
20. *Cartea înțelepciunii populare* (1974) - Ed. Minerva
21. *Cuvântul liber* (2018, 2019) – colecție - Tg. Mureș
22. *Proverbe* (1999), Ed. Emia, Deva
23. *Dicționar de proverbe românești* (2003), Ed. All, București
24. *Legendariu românesc pentru întâia clasă a școlilor poporene* (1852-Samuil Andrievici) - Transliterare-Maria-Dorina Pașca (2017), Ed. Renașterea Cluj-Napoca.

