

O viziune a sentimentelor... intense și amestecate

Profesor de limba și literatura română, Teodora-Alina Roșca,
Colegiul Național Bilingv „George Coșbuc” București

Motto: *Linia dreaptă este drumul cel mai scurt între două puncte
și cel mai lung între două suflete.* (Nicolae Iorga)

1. Introducere. Nevoia de schimbare

Oricât ar părea de paradoxal, pandemia ne-a dezvoltat profesional, căci ne-a șters rapid vechile obișnuințe și ne-a determinat să reacționăm pentru constituirea unor noi deprinderi de lucru. Este de domeniul evidenței că traversăm o criză, în general și, în mod particular, o criză sanitară, iar conștientizarea ei cât mai rapidă este tot ce contează. Un popas reflexiv pentru înțelegerea fenomenului devine o dovadă clară de înțelepciune. În acest sens, se cuvine să pornim de la semnificația termenului criză, așa cum ne este prezentată de Lenoir (2012, p.111): „Etimologic, cuvântul grecesc *crisis* înseamnă necesitatea de a discerne și de a face o alegere. Un eșec, o depresie sau o maladie constituie crize care ne arată că trebuie să schimbăm ceva în viața noastră, că este momentul să procedăm la o alegere, pentru că nu mai poate să meargă așa. În acest sens, încercarea poate fi un maestru spiritual care ne poruncește să ne stabilizăm, să ne punem întrebări, să ne reorientăm. [...] Orice criză, fie ea profesională, afectivă sau referitoare la sănătate, trebuie să fie momentul în care ne punem cu prioritate următoarea întrebare: *Ce trebuie să schimbăm?*” Fără a fi copleșiți de moment, trebuie să ne punem în funcțiune creativitatea și să ne exersăm capacitatea de rezolvare a problemelor.

De altfel, în literatura de specialitate (Abramson et al., 1989), a fost analizată teoria neajutorării, cunoscută sub numele de teoria lipsei de speranță învățată, menționându-se legătura dintre aceasta și depresie; nu poate fi ignorat semnalul de alarmă al psihologilor și pedagogilor, pentru care „expectanța lipsei de speranță reprezintă cauza imediată și suficientă pentru apariția simptomelor specifice depresiei” (Gherasim & Butnaru, 2013, p.30). În cadrul teoriei amintite, lipsa de speranță determină așteptări potrivit cărora rezultatele dorite nu se pot înregistra, în măsura în care repertoriul personal nu poate determina manifestarea lor. Cu alte cuvinte, episoadele critice, impasurile prin care oamenii trec, corelate cu îngrijorările privitoare la posibilele efecte negative, pregătesc terenul pentru apariția expectanței lipsei de speranță și, de aici, a depresiei fundamentate pe premisa că evenimentele sunt

importante și incontroleabile, inevitabile și globale.

Prin urmare, pentru a le asigura elevilor nu doar parcurgerea materiei conform planificării calendaristice, ci și sănătatea psiho-emoțională, profesorul este invitat să lanseze periodic mesaje motivaționale, sub forma unor îndemnuri sau aforisme. În aceeași ordine de idei, copiilor li se poate transmite mesajul de a transfera această atitudine și gândire pozitivă adulților din jur, la fel de vulnerabili și de expuși – în pandemie – la pericolul anxietății.

2. Învățarea și starea de bine.

De fapt, actul de predare-învățare nu se poate realiza în orice condiții nici în mediul real, nici în mediul virtual, fiind necesară conștientizarea tuturor factorilor, a implicațiilor și a resurselor. În *Studiu asupra relației dintre nivelul stării de conștientizare și cel al echilibrului muncă-viață personală, la nivelul populației tinere din România*, O. Pânișoară (2019, p. 8) insistă asupra faptului că „în procesul de îmbunătățire a nivelurilor de echilibru muncă-viață personală, satisfacție sau stare de bine, mindfulness-ul (conștientizarea) deține un rol esențial, demonstrat prin rezultatele obținute în urma acestei practici.” Altfel spus, între calitatea vieții personale și cea a vieții profesionale se instituie un raport matematic de directă proporționalitate. *Mutatis mutandis*, dacă elevul nu are o stare morală bună, nu duce o viață de calitate, nu dă randamentul scontat în cadrul învățării, nu înregistrează progresul școlar firesc, indiferent de metodele sau de mijloacele de învățământ la care apelează cadrul didactic.

În anul 2020-2021, asistăm la încă o premieră: un an școlar fără olimpiade, fără prea multă competitivitate. În lipsa concurenței, este de așteptat să se consolideze cooperarea dintre elevi, dintre elevi și cadrele didactice, dintre școală și familie pentru înfăptuirea binelui și a frumosului, pentru restabilirea armoniei.

3. Creativitate didactică. Exemple de bună practică

Se mai poate păstra interesul pentru studiu, preocuparea pentru învățare în condițiile în care elevul se află acasă, înconjurat de familie și de multiple tentații? Înclin să răspund afirmativ, să-mi păstrez deopotrivă încrederea în elevi și în capacitatea profesorului de a-i surprinde prin sarcinile formulate. Blazarea nu conduce decât la blazare, așa cum pasiunea naște pasiune. Cu un strop de imaginație, lumea capătă o nouă strălucire.

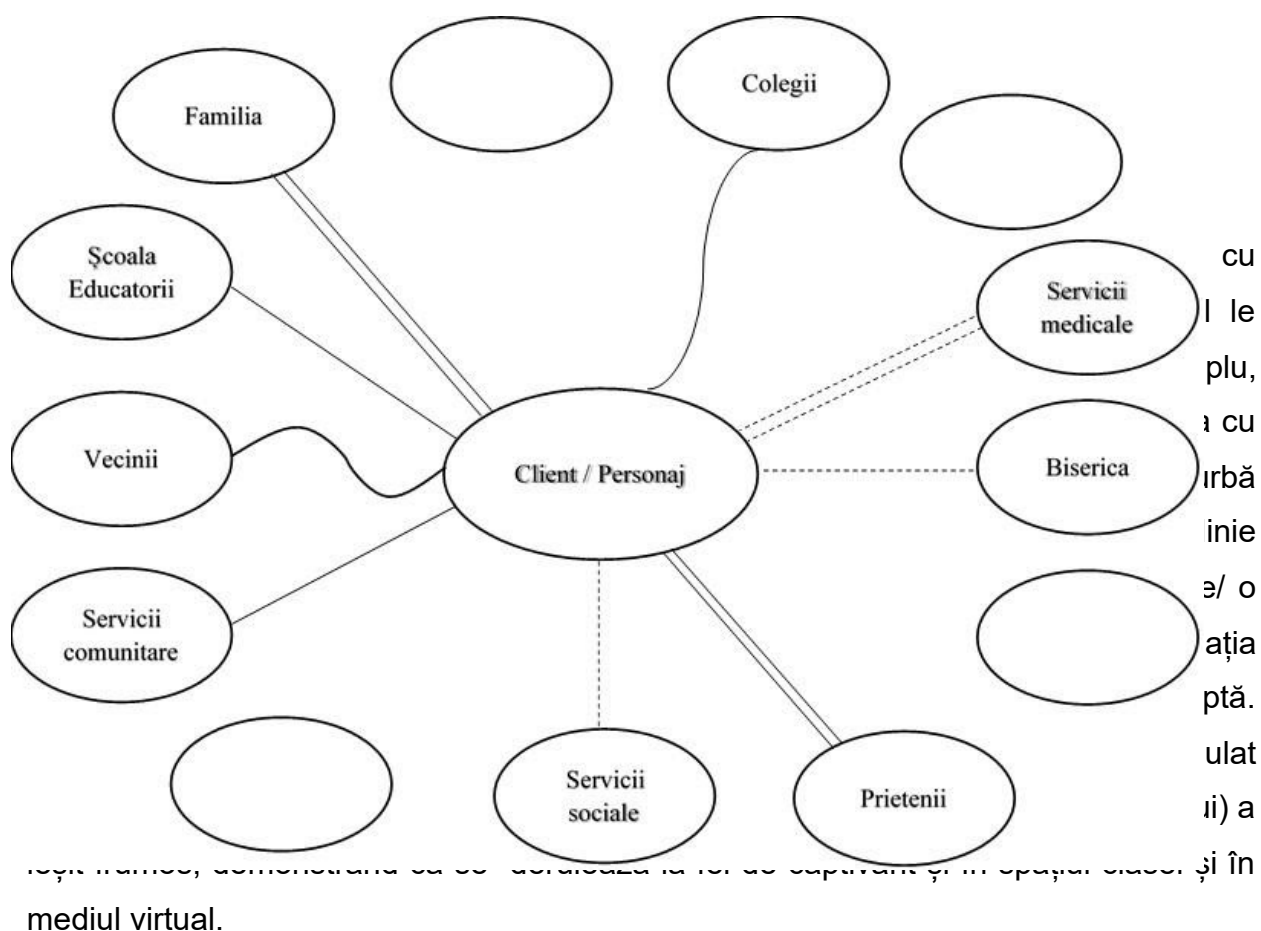
De exemplu, am adaptat exercițiul *Dacă aș...* întâlnit în cărțile de psihologie și dezvoltare personală la terenul literar și, pentru a-l impune în memoria elevilor de

clasa a X-a, l-am redenumit sugestiv *Ipoteze și ipostaze*. Pe scurt, este vizată competența de lectură și de înțelegere a mesajelor operelor studiate. Copiilor li se solicită completarea unor enunțuri de tipul *Dacă ar fi un gen muzical, Ion Pop al Glanetașului ar fi....., deoarece.....*. Prin enunțarea și argumentarea acestor răspunsuri, tinerii probează atât parcurgerea atentă a romanului rebrenian, cât și capacitatea de exprimare nuanțată în limba română. Cu atât mai interesantă devine discuția cu cât enunțurile lacunare formulate de profesor sunt mai surprinzătoare sau inedite: *Dacă ar fi un obiect casnic, Ion ar fi....., deoarece...../ Dacă ar fi un lichid, Ion ar fi....., deoarece...../ Dacă ar fi un gust (senzație gustativă), Ion ar fi...* Frumos este când se depășește clișeul din literatura de specialitate *Dacă ar fi floare.../ Dacă ar fi copac....* și când justificările elevilor sunt ample.

Un alt exercițiu bine primit la clasă a fost *Tabelul periodic al sentimentelor*, denumit astfel printr-o parafrază la celebrul tabel periodic al elementelor din chimie, în măsură să le readucă elevilor zâmbetul pe buze. Acesta presupune configurația și recurența sentimentelor unui personaj literar. În sens didactic, se reunește un item obiectiv cu unul semi-obiectiv. Bunăoară, elevul trebuie să analizeze enunțul *Ion este frecvent/ rar nervos, când.....*, stabilind în primă fază frecvența emoției și, ulterior, configurația narativă (episodul propriu-zis). Abordarea se dovedește valoroasă, deoarece îi permite profesorului să le înfățișeze elevilor săi o paletă bogată de stări ale eroului: confuzia, tristețea, entuziasmul etc. Astfel, sunt parcurse multe secvențe relevante ale cărții și evidențiate modulațiile sufletești ale protagonistului, inclusiv ritmicitatea lor.

Tot așa am acționat și atunci când am transferat ecoharta (*ecomap*) din psihologie în literatură. Gândind că, dacă este a ființelor, poate fi și a ființelor de hârtie, am adus-o în fața elevilor mei de clasa a IX-a. Mai întâi, este necesară edificarea conceptuală, familiarizarea cu noțiunea; astfel, „ecoharta sau ecomapa constituie o diagramă prin care se reprezintă grafic sistemul ecologic al unei persoane/ familii și relația dintre aceasta și diferitele variabile ale mediului social. Se utilizează în scopul colectării și înregistrării eficiente a datelor referitoare la o persoană/ familie, pentru identificarea punctelor tari (resurse) și a punctelor slabe (nevoi) ale clientului/ familiei și pentru investigarea tranzacțiilor trecute sau prezente. Se parcurg mai multe etape: investigarea membrilor familiei extinse, natura și calitatea relațiilor dintre aceștia, educația, locul de muncă, vecinii, colegii, prietenii, locuri de petrecere a timpului liber, resurse materiale etc.” (Gherguț, 2011, p.173). În cadrul temei *Familia* din programa clasei a IX-a, l-am ales ca pretext al analizei pe Ilie Moromete, căruia elevii i-au

desenat ecoharta (Figura nr. 1). Pentru precizie, le-am indicat legenda, forma liniilor care pornesc din centru, de lângă numele eroului către margini, acolo unde sunt notate elementele la care se face raportarea, după cum urmează: linie simplă- relație pozitivă, de acceptare; linie dublă – relație puternică, de atașament; linie curbă- relație neutră, profesională; linie întreruptă – relație negativă, de respingere; linie dublu întreruptă – relație tensionată, violentă. În momentul în care au trasat aceste linii, elevii au avut profunde momente de reflecție, deoarece distanța de la linia simplă la cea dublă era, uneori, destul de mică.



Pe modelul ecohărții personajului literar, le-am recomandat să încerce aplicația pentru propria persoană sau familie, cu scopul bine precizat al cunoașterii de sine, al cunoașterii anturajului.

4. Concluzii

Pandemia din 2020 a reprezentat „un profesor” dur, care ne-a predat în forță multe și dificile lecții de viață, atât în sens personal, cât și în sens profesional. Această nebănuită pandemie ne-a scos din zona de confort și ne-a cerut o rapidă restructurare, ne-a întors către valorile uitate: sănătatea, familia... Din cauza pandemiei, elevii și profesorii au fost scoși din clasă, iar manevra nu a fost doar derutantă, ci și contestată.

Nimeni nu se aștepta la o asemenea abordare. Este adevărat că ei nu aveau nici echipamente/ dispozitive, nici pregătire morală pentru situația neașteptată de criză sanitară. Treptat, toate evenimentele au configurat o viziune a sentimentelor... intense și amestecate.

Referințe bibliografice:

1. Abramson, L.Y., Metalsky, G.I. & Alloy, B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression, *Psychological Review*, 96, 2, 358-372.
2. Gherasim, L.R., & Butnaru, S. (2013). *Performanța școlară. Determinanți individuali și contextuali în adolescență*, Editura Polirom, Iași.
3. Gherguț, A. (2011). *Evaluare și intervenție psihoeducațională. Terapii educaționale, recuperatorii și compensatorii*, Editura Polirom, Iași.
4. Lenoir, F. (2012). *Mic tratat de viață interioară*, Editura Paralela 45, Pitești.
5. Pânișoară, I.O., Pânișoară, G., Sandu, S., & Chirca, R. (2019). Studiu asupra relației dintre nivelul stării de conștientizare (mindfulness) și cel al echilibrului muncă-viață personală, la nivelul populației tinere din România, *Revista de Pedagogie - Journal of Pedagogy*, 1, 7 – 19. <https://doi.org/10.26755/RevPed/2019.1/7>
