



LibrariaOnline
#cuvântulcontează

Consilierea psihologica. O arta dincolo de diagnostic

Autor: Zivari, Maria
Editura: UNIVERSITARA
Cod de bare: 9786062822699

CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ

O artă dincolo de diagnostic

MARIA ZIVARI

CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ
O artă dincolo de diagnostic



EDITURA UNIVERSITARĂ
București

Colecția PSIHOLOGIE

Redactor: Laura Nicolescu
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Consilierea psihologică - o artă dincolo de diagnostic /
coord.: Maria Zivari. - București : Editura Universitară, 2026
Conține bibliografie
ISBN 978-606-28-2269-9

I. Zivari, Maria (coord.)

159.9

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062822699

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2026
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021.315.32.47
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021.315.32.47 / 0745 200 718/ 0745 200 357
comenzi@editurauniversitara.ro
www.editurauniversitara.ro

CUPRINS

PREFAȚĂ	17
1. CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ: FUNDAMENTE TEORETICE, INTERVENȚIE ȘI ROL ÎN ECHILIBRUL EMOȚIONAL	21
 CAPITOLUL 1	
CADRUL CONCEPTUAL.....	23
1.1. Definirea consilierii psihologice	23
1.2. Sănătatea mintală în consilierea psihologică.....	24
1.3. Dezvoltarea personală	24
1.4. Modele teoretice aplicabile în consilierea psihologică.....	25
1.4.1. Abordarea umanistă: principii și rolul relației terapeutice	25
1.4.2. Abordarea cognitiv-comportamentală (CBT): model, tehnici, eficiență	26
1.4.3. Abordarea psihodinamică: insight, mecanisme de apărare, transfer.....	27
1.4.4. Abordarea sistemică și familială	28
1.4.5. Abordări integrative și contribuția psihologiei pozitive	28
 CAPITOLUL 2	
EVALUAREA PSIHOLOGICĂ ÎN CONTEXTUL CONSILIERII	30
2.1. Identificarea nevoilor și a problemelor clientului	30
2.2. Instrumente și metode de evaluare.....	31
2.3. Conceptualizarea cazului	31
 CAPITOLUL 3	
INTERVENȚIA ÎN CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ	33
3.1. Principiile generale ale intervenției.....	33
3.1.1. Cadrul etic și securizant: confidențialitate, limite, consimțământ informat	33
3.1.2. Colaborarea și autonomia clientului, alianța terapeutică.....	34
3.1.3. Individualizarea intervenției și sensibilitatea culturală	35
3.1.4. Stabilirea obiectivelor și monitorizarea progresului.....	35
3.1.5. Flexibilitatea și centrarea pe client	36
3.2. Tehnici și strategii de intervenție.....	36
3.2.1. Ascultarea activă, parafrizarea și reflectarea emoțiilor.....	36

3.2.2.	Tehnici cognitive: identificarea distorsiunilor și restructurarea cognitivă.....	37
3.2.3.	Tehnici comportamentale: expunerea, antrenarea abilităților și întărirea pozitivă.....	38
3.2.4.	Managementul stresului prin tehnici de relaxare, respirație și imagerie dirijată.....	38
3.2.5.	Intervenții narative și experiențiale: externalizarea și rescrierea poveștii	39
3.3.	Etapele procesului de consiliere.....	39
3.3.1.	Alianța și evaluarea inițială	40
3.3.2.	Etapă intermediară: intervenția și aplicarea tehnicilor de consiliere	40
3.3.3.	Monitorizarea și reevaluarea periodică	41
3.3.4.	Încheierea: sinteza, planul de menținere a schimbării și post-consiliere	41
CAPITOLUL 4		
	STUDIU DE CAZ.....	44
4.1.	Prezentarea cazului și evaluarea inițială.....	44
4.2.	Formularea cazului și identificarea gândurilor automate	44
4.3.	Implementarea tehnicilor de control și expunerea graduală.....	44
4.4.	Antrenarea abilităților și rezultatele obținute	45
CAPITOLUL 5		
	DIFICULTĂȚI, LIMITE ȘI PROVOCĂRI SPECIFICE	46
5.1.	Obstacole interne: rezistența, evitarea și dependența de consilier.....	46
5.2.	Așteptări nerealiste și necesitatea psihoeducației.....	46
5.3.	Limite obiective: cazuri severe și necesitatea direcționării către alți specialiști.....	47
5.4.	Factori externi: mediul toxic și barierele comunitare.....	48
5.5.	Riscul de epuizare profesională a consilierului: supervizarea și autoîngrijirea	48
CAPITOLUL 6		
	IMPLICAȚII PRACTICE PENTRU CONSILIERI	50
6.1.	Abilități avansate de comunicare	50
6.2.	Autocunoaștere și reflexivitate profesională.....	50
6.3.	Flexibilitate și creativitate în utilizarea tehnicilor	51
6.4.	Învățarea și dezvoltarea profesională continuă.....	51
6.5.	Rolul consilierului ca agent de schimbare socială.....	51
CAPITOLUL 7		
	PERSPECTIVE DE CERCETARE ȘI DIRECȚII VIITOARE.....	52
7.1.	Digitalizarea și tehnologia în domeniul sănătății mintale	52
7.2.	Intervenții personalizate și practici bazate pe dovezi	53

7.3. Extinderea consilierii către prevenție și comunitate.....	54
7.4. Abordarea integrativă a sănătății: conexiunea dintre minte și corp	54
7.5. Politici publice și promovarea sănătății mintale.....	55
 CAPITOLUL 8	
CONCLUZII	56
Bibliografie	57
 2. ASPECTE ETICE ÎN CONSILIEREA PSIHOLAGICĂ.....	62
 Introducere	62
 CAPITOLUL 1	
CADRUL CONCEPTUAL.....	64
1.1. Conceptul de etică profesională	64
1.2. Etică și deontologie.....	64
 CAPITOLUL 2	
PRINCIPIILE ETICE ALE CONSILIERII PSIHOLOGICE	66
2.1. Autonomia și consimțământul informat	67
2.2. Beneficența și non-maleficența	68
2.3. Echitatea.....	69
2.4. Fidelitatea și responsabilitatea	70
 CAPITOLUL 3	
MODELE DE LUARE A DECIZIILOR ETICE ȘI SITUAȚII ETICE	
COMPLEXE ÎN CONSILIEREA PSIHOLAGICĂ	72
3.1. Modele de luare a deciziilor etice	72
3.1.1. Modelul etic al lui Kitchener.....	73
3.1.2. Modelul de decizie etică Forester-Miller și Davis.....	73
3.2. Situații etice complexe în practica consilierii psihologice.....	74
3.2.1. Confidențialitate versus protejarea vieții.....	74
3.2.2. Autonomie versus intervenție protectivă.....	75
3.2.3. Disconfort terapeutic versus prejudiciu psihologic	77
3.2.4. Relațiile duale și limitele profesionale	78
3.2.5. Transferul și contratransferul în relația terapeutică: implicații	
etice în consilierea psihologică.....	79
3.2.6. Competența profesională și limitele intervenției	81
3.2.7. Confidențialitatea în consilierea minorilor	82
 CAPITOLUL 4	
CONCLUZII	86
Bibliografie	87

3. CONSILIEREA SPIRITUALĂ.....	89
Introducere	89
CAPITOLUL 1	
CADRUL CONCEPTUAL.....	91
1.1. Definirea consilierii spirituale.....	91
1.2. Dimensiunea spirituală a persoanei.....	92
1.3. Consilierea spirituală versus îndrumarea religioasă și pastorală.....	92
1.4. Asemănări și diferențe între consilierea psihologică și consilierea spirituală.....	93
CAPITOLUL 2	
MODELE TEORETICE RELEVANTE ÎN CONSILIEREA SPIRITUALĂ .	95
2.1. Psihologia transpersonală.....	95
2.2. Modelul de psihoterapie integrativă relațională.....	96
2.3. Modelul de consiliere psihologică existențială	97
2.4. Modelul compasiunii și al reglării emoționale.....	97
2.5. Teoria stadiilor credinței	98
CAPITOLUL 3	
INTERVENȚII ÎN CONSILIEREA SPIRITUALĂ.....	100
3.1. Ascultarea activă și prezența terapeutică.....	100
3.2. Explorarea sensului și dialogul de tip socratic	100
3.3. Intervenții bazate pe speranță, iertare și reconciliere	101
3.4. Practici contemplative și fundamente neuroștiințifice	101
3.4.1. Meditația și atenția conștientă	101
3.4.2. Rugăciunea ca mecanism de reglare.....	102
CAPITOLUL 4	
EVALUAREA ÎN CONSILIEREA SPIRITUALĂ	103
4.1. Evaluarea orientată spre sens	103
4.1.1. Obiectivele evaluării orientate spre sens	103
4.1.2. Modele și instrumente utilizate	103
CAPITOLUL 5	
MECANISMELE SCHIMBĂRII ȘI INTEGRAREA EXPERIENȚEI ÎN CONSILIEREA SPIRITUALĂ	105
5.1. Tranziția de la apărare la deschidere conștientă.....	105
5.2. Reconstrucția identității prin sens și speranță	105
5.3. Bazele neurobiologice ale transformării interioare	106
CAPITOLUL 6	
LIMITE, OBSTACOLE ȘI REPERE DE PRACTICĂ PROFESIONALĂ	107

6.1. Delimitarea rolurilor profesionale	107
6.2. Dilema dezvăluirii de sine și limitele transparenței	108
6.3. Smerenia culturală și gestionarea prejudecăților	108
CAPITOLUL 7	
CONCLUZII	109
Bibliografie	111
4. TEHNOLOGIA ȘI CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ: ÎNTRE ACCESIBILITATE, EFICIENȚĂ ȘI PROVOCĂRI ETICE	115
Introducere	115
CAPITOLUL 1	
CADRUL CONCEPTUAL.....	117
1.1. Definirea și delimitarea conceptelor.....	117
1.1.1. Tehnologia digitală în consilierea psihologică	117
1.1.2. Consiliere online, e-therapy și telepsihologie.....	117
1.1.3. Diferențe față de consilierea clasică	118
1.1.4. Delimitări conceptuale între inteligența artificială, aplicațiile de sănătate mintală și platformele digitale	118
1.2. Modele teoretice aplicabile	119
1.2.1. Adaptarea modelelor clasice la mediul online.....	119
1.2.1.1. Consilierea cognitiv-comportamentală online	120
1.2.1.2. Consilierea experiențială a unificării (PEU) în mediul digital	120
1.2.1.3. Consilierea centrată pe persoană în mediul digital	122
1.2.1.4. Consilierea integrativă în mediul digital	123
1.3. Modele specifice tehnologiei digitale.....	124
1.3.1. Consilierea hibridă (blended counseling)	124
1.3.2. Consilierea digitală în model “stepped care”	125
1.4. Procese psihologice implicate	125
1.4.1. Alianța terapeutică în mediul online.....	126
1.4.2. Atașament, încredere și siguranță psihologică în interacțiunea digitală	126
1.4.3. Impactul mediului tehnologic asupra autoreglării emoționale și comunicării.....	127
CAPITOLUL 2	
EVALUAREA PSIHOLOGICĂ ÎN CONTEXTUL CONSILIERII ASISTATE DE TEHNOLOGIE	129
2.1. Identificarea nevoilor și problemelor în consilierea asistată de tehnologie.....	129
2.1.1. Tipuri de clienți potriviți pentru consilierea online	129

2.1.2. Factori individuali relevanți în evaluarea inițială	131
2.1.3. Factori contextuali: spațiu, confidențialitate și acces la tehnologie	132
2.2. Instrumente și metode de evaluare în consilierea asistată de tehnologie ..	133
2.2.1. Interviu clinic online	133
2.2.2. Chestionare și scale digitale	134
2.2.3. Platforme de evaluare psihologică.....	135
2.2.4. Evaluarea resurselor personale și de mediu.....	137
2.3. Formularea psihologică a cazului în consilierea asistată de tehnologie	137
2.3.1. Integrarea datelor obținute online.....	137
2.3.2. Limite ale evaluării la distanță	139
2.3.3. Ipoteze de lucru în consilierea digitală	140
 CAPITOLUL 3	
INTERVENȚII ÎN CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ MEDIATĂ DE TEHNOLOGIE	142
3.1. Repere generale privind intervențiile digitale în consilierea psihologică..	142
3.2. Intervenții bazate pe autoreglare și conștientizare fiziologică	142
3.3. Intervenții bazate pe realitate virtuală și tehnologii imersive.....	143
3.4. Intervenții mindfulness și orientate spre autoreflexie.....	143
3.5. Intervenții orientate spre somn și delimitarea rolului consilierului psihologic	144
3.6. Modele integrate, intervenții de tip blended și digital therapeutics.....	144
3.7. Considerații privind utilizarea inteligenței artificiale în intervențiile psihologice	145
 CAPITOLUL 4	
DIFICULTĂȚI, LIMITE ȘI PROVOCĂRI SPECIFICE	146
4.1. Bariere tehnologice și digitale	146
4.2. Riscuri legate de confidențialitate și securitatea datelor	147
4.3. Rezistența clientului sau a consilierului la tehnologie	148
4.4. Limitările intervenției online în cazuri severe.....	148
4.5. Pericolele folosirii inteligenței artificiale în rolul de consilier psihologic	149
4.6. Necesitatea colaborării interdisciplinare	151
 CAPITOLUL 5	
CONSIDERAȚII ETICE ȘI DEONTOLOGICE ÎN CONSILIEREA DIGITALĂ	153
5.1. Confidențialitatea și securitatea datelor în mediul digital	153
5.2. Rezistența la utilizarea tehnologiei în procesul de consiliere.....	154
5.3. Evaluarea raportului dintre beneficiile intervenției și riscurile asociate mediului digital	155
5.4. Colaborarea interdisciplinară ca dimensiune etică a practicii digitale	156

CAPITOLUL 6	
IMPLICAȚII PRACTICE PENTRU CONSILIERI	158
6.1. Dezvoltarea competențelor digitale și clinice	158
6.2. Adaptarea cadrului terapeutic și a contractului de consiliere.....	158
6.3. Gestionarea alianței terapeutice în mediul digital	159
6.4. Evaluarea adecvării mediului online pentru fiecare caz.....	159
6.5. Utilizarea responsabilă a instrumentelor digitale și a inteligenței artificiale	160
6.6. Autorefecția profesională și responsabilitatea etică	160
6.7. Exemple aplicative din practica consilierii digitale în contextul românesc	160
CAPITOLUL 7	
PERSPECTIVE DE CERCETARE ȘI DIRECȚII VIITOARE.....	163
Concluzii	164
CAPITOLUL 8	
STUDIU DE CAZ.....	166
8.1. Prezentarea cazului.....	166
8.2. Anamneza.....	166
8.3. Rezultatele evaluării psihologice	168
8.4. Grila de observație și observația clinică.....	169
8.5. Psihodiagnostic și diagnostic diferențial	169
8.5. Obiectivele consilierii	170
8.7. Planul celor 10 ședințe de consiliere	171
8.8. Concluzii	173
Bibliografie	175
5. CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ	181
Introducere	181
CAPITOLUL 1	
CADRUL CONCEPTUAL.....	183
1.1. Definirea crizei psihologice	183
1.2. Tipuri de crize	184
1.3. Factori de vulnerabilitate și reziliență	184
1.4. Răspunsuri normale și patologice	186
1.5. Siguranță, stabilizare emoțională și restabilirea funcționării	186
1.6. Neurobiologia crizei.....	187
CAPITOLUL 2	
MANAGEMENTUL RISCULUI ȘI EVALUAREA PSIHOLOGICĂ.....	189
2.1. Evaluarea generală	189
2.2. Predictorii violenței.....	190

2.3. Evaluarea multidimensională (modelul BASICS)	191
CAPITOLUL 3	
MODELE ȘI TEHNICI DE INTERVENȚIE ÎN CRIZĂ.....	193
3.1. Modele clinice de intervenție în criză	193
3.1.1. Modelul LUV (ascultare, înțelegere și validare)	193
3.1.2. Modelul intervenției în șapte stadii (modelul Roberts)	196
3.1.3. Modelul cognitiv-comportamental	198
3.1.4. Modelul focalizat pe soluții (Solution-Focused Brief Therapy - SFBT).....	199
3.2. Tehnici de stabilizare și reglare.....	200
3.2.1. Tehnica respirației controlate	200
3.2.2. Tehnica de grounding (5-4-3-2-1).....	201
3.2.3. Tehnica de imagerie dirijată	202
CAPITOLUL 4	
INTERVENȚII PE TIPURI SPECIFICE DE CRIZĂ	203
4.1. Crize situaționale.....	203
4.1.1. Doliul și pierderea bruscă.....	203
4.1.2. Diagnosticul de boală terminală	204
4.1.3. Agresiunea.....	205
4.1.4. Dezastre, catastrofe și violențe în masă.....	205
4.2. Crize de dezvoltare (criza de identitate, divorțul, pierderea rolului social).....	206
4.2.1. Criza de identitate.....	206
4.2.2. Divorțul	207
4.2.3. Pierderea rolului social	207
4.3. Criza existențială și intervenția în situații de risc suicidar	207
CAPITOLUL 5	
ETICA, LEGISLAȚIA, IGIENA PROFESIONALĂ ȘI ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR PSIHOLÓGIC	209
5.1. Dileme etice în consilierea psihologică în situații de criză	209
5.2. Documentația clinică	210
5.3. Trauma vicariantă și burnoutul	210
5.4. Primul ajutor psihologic (PAP).....	211
5.4.1. Evaluarea siguranței și a nevoilor.....	212
5.4.2. Ascultarea activă și validarea experienței	212
5.4.3. Accesarea suportului social și informațional, precum și a serviciilor practice	212
Concluzii	213
Bibliografie	215
Anexe.....	218

6. DINAMICA RELAȚIILOR ȘI INTERVENȚIILOR ÎN CONSILIEREA DE CUPLU	223
Introducere	223
CAPITOLUL 1	
CADRUL CONCEPTUAL.....	225
1.1 Teoria atașamentului	225
1.2. Stilurile de atașament	226
1.3. Impactul stilurilor de atașament asupra dinamicii de cuplu	227
1.3.1. Stilurile de atașament în comunicarea și rezolvarea conflictelor .	227
1.3.2. Dinamica schimbului emoțional și evoluția tiparelor de atașament în cuplu	228
1.3.3. Teoria interdependenței	229
1.3.4. Intersecția factorilor cognitivi, socio-culturali și comunica- ționali în dinamica de cuplu	229
1.3.5. Bariere în comunicare.....	230
1.3.6. Comunicarea în situații de conflict.....	231
CAPITOLUL 2	
METODA ABORDATĂ ÎN CONSILIEREA DE CUPLU.....	232
2.1. Abordarea teoretică a consilierii de cuplu	232
2.2. Abordarea aplicată a consilierii de cuplu	232
CAPITOLUL 3	
CONSILIEREA DE CUPLU	234
3.1. Definirea dinamicii relaționale.....	234
3.2. Când este recomandată consilierea de cuplu?	235
CAPITOLUL 4	
INTERVENȚII PSIHOLOGICE ÎN CONSILIEREA DE CUPLU.....	236
4.1. Teoria Imago a relațiilor.....	236
4.1.1. Funcționarea creierului din perspectiva metodei Imago.....	236
4.1.2. Teoria Imago și cele 3 etape ale relației de cuplu.....	237
4.1.3. Dialogul Imago.....	238
4.1.4. Dialogul CSC (cereri de schimbare comportamentală).....	238
4.2. Metoda Gottman.....	238
CAPITOLUL 5	
OBIECTIVELE CONSILIERII PSIHOLOGICE ÎN DINAMICA RELAȚIILOR.....	241
5.1. Conștientizarea și transformarea tiparelor relaționale inconștiente care mențin dificultățile în cuplu	241
5.2. Creșterea siguranței emoționale și remediarea rupturilor relaționale.....	242

5.3. Îmbunătățirea comunicării relaționale.....	243
5.4. Particularități relaționale și intervenții specifice în consilierea de cuplu.....	243
5.4.1. Cupluri cu diferențe de vârstă mai mari de 20 de ani.....	243
5.4.2. Cupluri aparținând unor culturi diferite.....	244
5.4.3. Relațiile la distanță.....	244
5.4.4. Cuplurile LGBTQIA+.....	245
5.4.5. Consilierea în cazuri de pierdere și traumă majoră.....	245
CAPITOLUL 6	
STUDIU DE CAZ.....	246
6.1. Prezentarea cuplului.....	246
6.1.1. Istoric relațional și familial.....	246
6.1.2. Dinamica relațională actuală.....	246
6.1.3. Primele 15 minute ale consilierii.....	247
6.1.4. Rezultatele evaluării clinice.....	247
6.2. Obiective terapeutice și plan de intervenție.....	248
6.3. Rezultate și direcții de viitor.....	249
CAPITOLUL 7	
CONCLUZII.....	250
Bibliografie.....	251
7. EPUIZAREA PARENTALĂ ȘI INTERVENȚIILE DE CONSILIERE PSIHOLÓGICĂ ÎN PARENTING.....	254
Introducere.....	254
CAPITOLUL 1	
CADRUL CONCEPTUAL.....	256
1.1. Definirea și delimitarea conceptelor.....	256
1.2. Dimensiunile burnout-ului parental.....	258
1.3. Perspective ale psihologiei dezvoltării, psihosociale și clinice.....	258
CAPITOLUL 2	
MODELE TEORETICE APLICABILE ÎN ÎNȚELEGEREA BURNOUT-ULUI PARENTAL.....	260
2.1. Modelul stres–resurse.....	260
2.2. Modelul cognitiv-comportamental.....	260
2.3. Modelul sistemic și familial.....	261
2.4. Modelul atașamentului și al reglării emoționale.....	261
2.5. Modelul parentingului conștient.....	262
2.6. Integrarea modelelor teoretice.....	262

CAPITOLUL 3	
PROCESE PSIHOLOGICE IMPLICATE ÎN PARENTINGUL MODERN ȘI EPUIZAREA PARENTALĂ.....	264
3.1. Atașamentul.....	264
3.2. Reglare emoțională și autoreglare.....	265
3.3. Mecanismele de coping.....	266
3.4. Schemele cognitive și distorsiunile în epuizarea parentală	267
3.5. Bariere în comunicare	268
CAPITOLUL 4	
EVALUAREA PSIHOLOGICĂ ÎN CONTEXTUL EPUIZĂRII PARENTALE	269
4.1. Identificarea nevoilor și a problemelor	269
4.1.1. Semnele clinice ale epuizării parentale	269
4.1.2. Analiza factorilor ce contribuie la apariția și menținerea epuizării parentale	270
4.2. Instrumente și metode de evaluare	271
4.2.1. Interviu clinic	271
4.2.2. Evaluarea resurselor personale și de mediu.....	273
4.3. Formularea psihologică a cazului.....	273
4.3.1. Integrarea datelor din evaluare într-o structură conceptuală	274
4.3.2. Ipoteze de lucru	274
CAPITOLUL 5	
INTERVENȚII ÎN CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ.....	276
5.1. Intervenția - cadrul etic și obiective.....	276
5.2. Tehnici și strategii de intervenție	276
5.2.1. Intervenții cognitiv-comportamentale și rațional-emoțive în parenting: „parenting blând și ferm”	277
5.2.2. Terapia centrată pe scheme dezadaptative timpurii în parenting..	279
5.2.3. Coachingul centrat pe scheme pentru părinți	279
5.2.4. Consilierea parentală comportamentală prin colaborare	280
5.2.5. Educația parentală ca intervenție de prevenție	281
5.2.6. Programe validate și intervenții digitale în prevenția și reducerea burnout-ului parental.....	282
5.3. Etapele procesului de consiliere.....	283
5.3.1. Alianța terapeutică.....	284
5.3.2. Înțelegere și evaluare.....	284
5.3.3. Schimbarea	286
5.3.4. Închiderea procesului de consiliere parentală.....	288
CAPITOLUL 6	
STUDIU DE CAZ.....	289
6.1. Prezentarea cazului.....	289
6.2. Anamneză.....	289

6.3. Diagnostic diferențial	290
6.4. Etapele procesului de consiliere.....	290
CAPITOLUL 7	
DIFICULTĂȚI, LIMITE ȘI PROVOCĂRI.....	294
CAPITOLUL 8	
CONSIDERAȚII ETICE ȘI DEONTOLOGICE.....	297
CAPITOLUL 9	
IMPLICAȚII PRACTICE PENTRU CONSILIERI	299
9.1. Competențe necesare în consilierea epuizării parentale.....	299
9.2. Recomandări pentru intervenții eficiente	300
9.3. Elementele de auto-cunoaștere și auto-îngrijire profesională	300
CAPITOLUL 10	
PERSPECTIVE DE CERCETARE ȘI DIRECȚII VIITOARE.....	302
Concluzii.....	303
Bibliografie	305
ANEXE.....	316
Anexa A: Inventarul burnout-ului personal	316
Anexa B: Chestionar pentru evaluarea stilurilor parentale	317
Anexa C: Chestionarul autorității parentale (adaptare după Buri).....	320
Anexa D: SCALA DASS-21- Depression Anxiety Stress Scales.....	322
8. BIROUL DE ACASĂ. GHID PSIHOLAGIC PENTRU ECHILIBRUL MUNCĂ-VIAȚĂ.....	325
Introducere	325
CAPITOLUL 1	
CADRUL CONCEPTUAL.....	328
1.1. Definirea și delimitarea conceptelor.....	328
1.2. Perspective din diferite ramuri ale psihologiei.....	329
1.3. Modele teoretice aplicabile	330
1.3.1. Modele specifice domeniului	330
1.3.2. Modele generale de consiliere	331
1.4. Procese psihologice implicate	331
CAPITOLUL 2	
IMPACTUL ȘI INFLUENȚELE TELEMUNCII	333
2.1. Impactul pozitiv al telemuncii asupra sănătății psihice.....	333
2.1.1. Reducerea stresului legat de navetă.....	333
2.1.2. Autonomie și flexibilitate.....	334
2.1.3. Menținerea echilibrului viață - muncă.....	335
2.1.4. Starea de „flow”	335

2.1.5. Autopercepția competenței.....	336
2.1.6. Dezvoltarea disciplinei personale.....	336
2.1.7. Relația productivitate - sănătate	337
2.2. Efecte negative asupra sănătății	337
2.2.1. Izolarea socială și sentimentul de singurătate.....	337
2.2.2. Confuzia rolurilor și conflictul muncă-familie.....	338
2.2.3. Technostress-ul și oboseala digitală	340
2.3. Rețeaua nomologică a echilibrului muncă-viață	342
2.3.1. Antecedentele echilibrului muncă-viață	343
2.3.2. Consecințele echilibrului muncă-viață.....	344
 CAPITOLUL 3	
INTERVENȚII PENTRU ECHILIBRUL MUNCĂ-VIAȚĂ	346
3.1. Intervenții individuale și de grup	346
3.2. Intervenții organizaționale și sistemice	347
3.3. Dificultăți în implementarea strategiilor	348
3.4. Bariere culturale și instituționale.....	350
3.5. Dificultăți specifice contextului românesc	351
3.5.1. Rezistența angajaților și a managerilor la adaptare	352
3.5.2. Limitările intervențiilor centrate exclusiv pe individ	353
 CAPITOLUL 4	
ETICA ÎN CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ ÎN REGIMUL MUNCII LA DISTANȚĂ	354
4.1. Resursele psihologice și etica în telemuncă	354
4.2. Confidențialitate, autonomie și consimțământ informat	354
4.3. Aspecte culturale și diversitate în experiența telemuncii	355
4.4. Situații sensibile și vulnerabilitate psihologică în telemuncă.....	355
 CAPITOLUL 5	
STUDIU DE CAZ.....	357
5.1. Prezentarea cazului.....	357
5.1.1. Interviu clinic	357
5.2. Rezultatele testelor clinice	358
5.2.1. Inventarului de Depresie Beck (BDI-II).....	358
5.2.2. Inventarul STAI (State-Trait Anxiety Inventory).....	358
5.2.3. Rezultate obținute.....	358
5.3. Intervenție psihologică - obiective terapeutice.....	359
5.4. Plan de intervenție psihologică	359
Concluzii	362
Bibliografie	364

PREFAȚĂ

Există momente, în liniștea unui cabinet, când cuvintele nu sunt suficiente. Când ceea ce se așază între două persoane nu este doar o poveste spusă, ci o lume întreagă care încearcă să prindă formă. O lume fragmentată, uneori confuză, alteori dureros de clară. O lume care nu poate fi cuprinsă într-un termen, într-o categorie, într-un diagnostic. Și totuși, suntem formați să numim, să organizăm, să delimităm, să dăm contur. Diagnosticul devine astfel o hartă — necesară, utilă, uneori chiar indispensabilă. Dar, ca orice hartă, el nu este teritoriul, nu surprinde relieful trăirii, nu redă textura emoției, nu poate cuprinde nuanțele unei vieți. Aici începe, de fapt, consilierea psihologică. Nu în momentul în care știm cum se numește ceea ce vedem, ci în momentul în care alegem să rămânem și să privim mai departe. Poate că, pentru a înțelege mai bine această diferență, este suficient să ne întoarcem către artă. În fața unui tablou, nimeni nu se grăbește să închidă sensul. Privitorul rămâne, se apropie, se îndepărtează și apoi revine. Lasă imaginea să lucreze în el. Ceea ce vede nu este doar culoare, ci emoție; nu doar formă, ci tensiune; nu doar compoziție, ci poveste. Și, poate cel mai important, acceptă că nu va înțelege totul dintr-o dată. Aceeași răbdare este cerută și în întâlnirea clinică. Omul care intră în cabinet nu aduce doar simptome. El aduce straturi — de experiență, de sens, de apărare, de dorință. Aduce tăceri care spun mai mult decât cuvintele și emoții care nu au încă nume. Aduce o poveste care nu se lasă redusă fără a pierde ceva esențial. În acest spațiu, consilierul nu este doar cel care știe, el este cel care vede, aude nu doar ceea ce este spus, ci și ceea ce abia începe să fie exprimat. Nu doar ceea ce este evident, ci și ceea ce rămâne în umbră. A lucra astfel presupune o schimbare de strategie: de la a închide sensul la a-l deschide, de la a decide la a explora, de la a aplica la a însoți. Într-un mod subtil, consilierul psihologic devine mai puțin un clasificator și mai mult un interpret. Asemenea celui care stă în fața unei opere de artă și încearcă să-i înțeleagă vibrația, el ascultă dincolo de cuvinte și caută coerența acolo unde, la început, pare să fie doar fragmentare.

Pentru că ceea ce, la prima vedere, pare disfuncțional, poate fi — într-un alt registru — o formă de adaptare. Ceea ce pare haotic poate avea o logică internă. Ceea ce pare lipsit de sens poate fi, de fapt, o încercare de a-l păstra. Consilierea psihologică nu doar repară, ci traduce, leagă și dă

spațiu. Este locul în care experiența este văzută, denumită, apoi înțeleasă și evaluată.

Cartea de față se naște din această perspectivă, nu ca o colecție de tehnici sau definiții, ci ca o invitație. O invitație de a rămâne mai mult în fața „tabloului”, de a tolera ambiguitatea, de a avea răbdare cu sensul care nu apare imediat. Pentru că, în esență, consilierea nu este despre a găsi rapid răspunsuri. Este despre a putea sta suficient de mult cu întrebările. Și poate că, în acest spațiu — fragil, deschis, viu — se întâmplă, cu adevărat, întâlnirea.

Maria Zivari