

## **ANTURAJ SAU SUPTORT SOCIAL**

### **Ce este anturajul social?**

În dezvoltarea personalității noastre, un rol deosebit revine anturajului, format din cei cu care avem contacte personale, apropiate, informale.

*Anturajul* îndeplinește în acest sens o serie de funcții necesare în evoluția noastră psihologică: o funcție de „*hrănire*”, de susținere prin energia afectivă (căldură, suport) vehiculată între noi și amicii noștri; o funcție de *ogîndire* (ei ne răspund deseori cu aceeași atitudine pe care o adoptăm noi față de ei, ne ogîndesc) sau de *complementaritate*, comportamentul lor fiind opus celui abordat de noi (de ex. o persoană sensibilă poate trezi agresivitatea verbală a altuia, involuntar de cele mai multe ori). O altă funcție este cea de *confirmare* sau de *infirmare* a unor noi calități sau transformări interioare. Astfel, anturajul este un adevărat factor de modelare a personalității, în special în perioada de formare a noastră, de exemplu în adolescență.

### **Anturajul la diverse vârste**

Putem observa că anturajul are o importanță diferită la fiecare vârstă. Astfel, în *copilărie*, anturajul este important pentru ca micuțul să învețe să socializeze, să existe în relație cu cineva din afara familiei, cu care

să facă schimburi – de dulciuri, de jucării etc. În *adolescență*, anturajul trece deseori pe primul plan, spre dezamăgirea și chiar frustrarea părinților: adolescenții preferă prezența prietenilor, contactul și dialogul cu ei, aici găsind o sursă interesantă de energie și de oglindire pentru personalitatea lor în formare. Astfel se explică de ce adolescenții izolați, singuratici (fie din cauza dorinței de a citi, de a învăța, fie din cauza timidității) pot rămâne cu o stimă de sine redusă, cu abilități sociale și de comunicare mai puțin dezvoltate, cu o inteligență socială deficitară.

Ulterior, la *tinerețe* și la *maturitate*, anturajul poate avea un rol secundar, deoarece studiile, relația de cuplu, profesia devin prioritare. După ce acestea se realizează, anturajul revine pe primul plan. În evoluția unui cuplu, în prima parte, de formare și consolidare, de îndrăgostire, nu mai avem nevoie de ceilalți, dorim să fim doar noi doi, să ne dedicăm unul altuia. După ce cuplul există ca entitate stabilă, tindem să ne deschidem iar spre mediul social, să căutăm companie, să dorim ieșiri în grup, distracții cu prietenii. Avem nevoie de a relua schimburile de energie și de informații, de emoții și cunoștințe între diada formată de noi și mediul social ce o cuprinde. În această fază, stabilitatea cuplului este testată, deoarece mediul poate fi un factor de consolidare sau de subminare a cuplului.

### *Ce ne ofera anturajul?*

În anturaj putem afla idei noi despre educația copiilor, despre joburi, putem primi sau oferi sprijin etc. Tot anturajul creează un cadru pentru petrecerea timpului liber.

La *vârsta a treia*, anturajul deseori lipsește sau este restrâns, remarcându-se și dorința de a păstra vechile contacte, de a nu accepta persoane noi, pentru a nu face efortul adaptării la acestea.

### *Noi si anturajul*

Față de anturaj putem avea un rol pasiv sau activ, îl alegem sau ne alege, ne modelează sau îl modelăm și noi.

În raport cu anturajul ne putem simți acceptați sau respinși, putem fi simpli participanți sau chiar lideri de grup, influențând sau lăsându-ne influențați de alții. Acceptarea sau respingerea sunt cauzate în mare parte de felul nostru de a fi. Rămâne la latitudinea noastră să decidem dacă un anume anturaj, prin ceea ce ne oferă și ne întărește în felul nostru de a fi, ne este un factor constructiv sau regresiv în dezvoltarea noastră ca persoană.

Anturajul în care ne simțim acceptați, ne devine uneori indispensabil. De asemenea, un anturaj care ne respinge, ne poate crea dubii privind valoarea personală, imaginea de sine. Dar este important să facem și evaluarea obiectivă a celor care nu ne acceptă printre ei, a criteriilor lor. Dacă nu ne acceptă datorită unui defect al nostru, ne fac practic un serviciu, oferindu-ne ocazia de a medita și de a acționa pentru a ne cizela ceva anume în felul nostru de a fi. Dacă suntem respinși, ne putem pune problema dacă acel anturaj ne este un mediu prielnic. Uneori, răspunsul este nu.

În esență, anturajul este un cadru în care putem evita riscul rigidizării și blocării în propriile concepții de viață și sentimente, astfel

nevoia noastră de dezvoltare personală, de interacțiune și de oglindire în ceilalți putând fi împlinită.

**Smaranda GROSU**

**Psiholog psihoterapeut**

**Trainer**