

PSYCHOLOGIES

REVISTA PENTRU SUFLETUL TĂU

Andreea Raicu

*Emoții, prezență
și echilibru*

- Magia divanului - în culisele spațiului psihanalitic
- Parfumul - percepția universului interior al emoțiilor
- Hygge - filosofia daneză a fericirii
- Confesiuni din terapie

Interpretări
PSY:
EUL
EVITANT

TEST
Ce ne împiedică
să fim fericiți

DOSAR

CE FAC DIFERIT OAMENII FERICIȚI?

PREȚ: 26,99 LEI



De **Crăciun** dăruiește un cadou

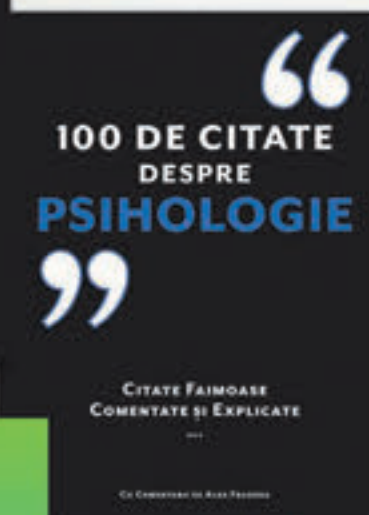
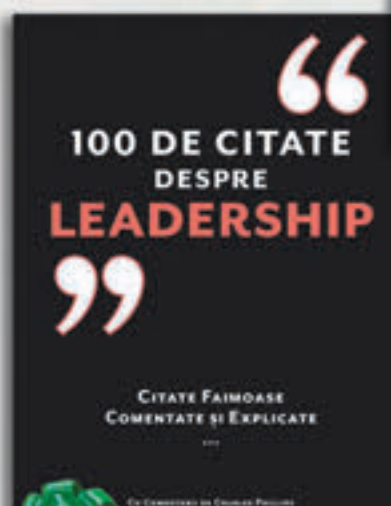
care se poate deschide
de mai multe ori!

Colecții bestseller
la nivel internațional

Știință, psihologie și empatie:
descoperă o nouă dimensiune a
dezvoltării personale!

REDUCERE
50%

EDITURA
MINTILOR
ÎN MIȘCARE



REDUCERE
40%

(re)Descoperă
magia Sărbătorilor
cu

Povestea Crăciunului

carte-eveniment DPH

O ediție de lux ambalată
în cutie proprie, copertă
cartonată, hârtie glossy

Peste **100 de inserturi** cu



design
original



afișe
cu aspect vintage



felicitări
clasice



etichete



magneți



rețete
delicioase



imagini
și povești
inedite

PSYCHOLOGIES

WWW.PSYCHOLOGIES.RO

Adresa redacției: **Cotroceni Business Center, Bld. Iuliu Maniu, nr. 7, corp A, sc. 3, et. 1, birou 16, sector 6, București**
Tel.: **0770.414.202**; E-mail: salut@psychologies.ro

PSYCHOLOGIES REVISTA

Director editorial: Clementina Anghelache
clementina@psychologies.ro

Redactor-șef: Delia Apostol-Hanzelick
delia@psychologies.ro

Secretar general Alexandra Tudor

de redacție: alexandra@psychologies.ro

Redactor: Ozana Oancea

Art Director & DTP: Silvia Furnea

Brand Manager: Genoveva Enuță
genoveva@psychologies.ro

Vânzări publicitate: Dorina Niga
dorina@psychologies.ro

Coordonator digital: Cătălin Anghelache
catalin@psychologies.ro

Traduceri: Ana-Maria Cetățean
Anne Marie Andrei

Contribuitori:

Ana Barton, Ana Maria Ștefănescu, Anca Dușe, Anca Maftעי, Andreea Retea, Cori Grănescu, Cristina Eremia, Daniela Drăguț, Dia Radu, Gianina Corondan, Iulia Melinte, Izabela Juncu, Jeni Chiriac, Malvina Roșu, Maria Molocea, Mihaela Totir, Mihai Curelea, Nușă Bugeac, Octavian Sbărna, Ramona Bercan, Vistiana Long

Foto credit copertă: Alexandru Roșieanu

Foto credit: Alexandru Roșieanu, Daniel Udrescu, Marcela Motoc, Shutterstock, arhive personale

Abonamente: Anca Mihaela Ionescu

Director achiziții: Simona Stan
simona.stan@procurementdata.ro

INFO:

PSYCHOLOGIES România este licență a

PSYCHOLOGIES MAGAZINE Franța

2-8, rue Gaston-Rebuffat, 75019 Paris; Tel.: 0144655800

Psychologies Magazine este o marcă înregistrată copyright © 2002.

ISSN 1843-3987

ISSN-L 1843-3987

TIPAR:

Tipărit la Tipografia Art Print, www.artprint.ro.

Membri Biroul Român de Audit Transmedia (BRAT)

Copyright: Psychologies Franța. Reproducerea oricărui material din această publicație este interzisă în lipsa consimțământului prealabil al editorului. Textele marcate cu Advertoial sunt publicate în regim de publicitate plătită.



EDIȚII INTERNAȚIONALE



PSYCHOLOGIES FRANȚA

2-8, rue Gaston-Rebuffat, 75019 Paris

Telefon: 01 44 655 800

Director: Brigitte Mortier; Director Executiv Psychologies: Sibylle de Faucambergue



PSYCHOLOGIES BELGIA

Edition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1380 Lasne, Belgie

Telefon: +3223792990

Editor: Bernard de Wasseige; Redactor-șef ediția flamandă: Tanja Dierckx

Director comercial: Manoëlle Sepulchre



PSYCHOLOGIES RUSIA

Hearst Skhulev Media, Psychologies Russia, 31 b,

Shabolovkaya street, Moscow 115162

Telefon: +74959813910

Președinte: Viktor Shkulev; Redactor-șef: Nataliya Babintseva; Editor: Artem Amelin

Director comercial: Irina Vasilenko



PSYCHOLOGIES TURCIA

Psychologies Türkiye, Yerel Süreli Yayın, Group Medya Ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.,

Halaskargazi Cad. No 145/4, 34381 Şişli, İstanbul

Telefon: +90 0212 224 93 30

Președinte: Nevzat Çalışkan; Editor: Bige Daruga Çalışkan

Director de redacție: Deniz Çakmakçaya

ABONAMENTE

WWW.PSYCHOLOGIES.RO/ABONAMENTE

PACHET PRINT (6 ediții)

149 lei

PACHET PRINT (10 ediții)

249 lei

Tembo Business Services SRL

Adresa poștală:

Cotroceni Business Center,
Bld. Iuliu Maniu, nr. 7, corp A, sc. 3,
et. 1, birou 16, sector 6, București

Telefon: 0764.487.478.

în atenția Departamentului
de Abonamente

e-mail: salut@psychologies.ro



Laboratorul magic al fericirii

Se simte în aer forfota de decembrie. Se fac pregătiri și planuri de vacanță, liste de cadouri și liste de rezoluții. Se reînnoiesc promisiuni de An Nou, se zâmbește mai mult. Se cumpără și mai mult.

Noi ne simțim bine. Explorăm fericirea și o și exersăm aici, în vatra redacției, casa revistei voastre dragi, pentru ca să vă facem părtași la ea. Dosarul acestui număr dublu de decembrie și ianuarie caută răspunsuri la o întrebare mare: Ce fac diferit oamenii fericiți? Și tot scoțând foaie după foaie, precum gospodinele care prepară varza de sarmale în prag de Crăciun, am desfăcut în foițe mici, pe care le-am întors pe toate fețele, fericirea. I-am întrebat chiar și pe psihologi despre rețeta fericirii. Pentru că o căutam cu toții, nu-i așa? Fericirea în brațele mamei, în sânul familiei, în grupul de prieteni ori în brațele dragostei, în satisfacția interioară și în toate momentele care ne umplu inimile cu sentimente și stări de grație. Și pentru că fericirea e asociată adesea cu magia, nu am ocolit-o nici pe ea. Magia, citită în mai multe chei, e și ea cuprinsă în revistă.

Am început de la Magia divanului – și un invitat special, în persoana domnului prof. univ. dr. Vasile Dem. Zamfirescu, care ne-a răspuns la întrebări în contextul prezentării acestui album numai bun de

pus sub bradul de Crăciun, care cuprinde imagini și interviuri cu psihoterapeuți despre spațiu și cadru în psihanaliză.

Am continuat cu Divanul imaginar al Diei Radu și cu magia ca inovație în artele spectacolului și în dezvoltare personală și am plecat în căutarea artei magice a fericirii până hăt departe, pe tărâmurile scandinave, să vă aducem un strop de hygge.

Pe Canapea s-a așezat Andreea Raicu, care ne vorbește, cu sufletul, despre emoții și prezență, despre autenticitate și conectare. Stereotipurile și prejudecățile sunt analizate de Gianina Corondan, iar aventura interioară îi revine de data aceasta Anei Paz, care ne ademenește în spațiul creativității și artei ca formă de terapie. Ședința de terapie am transformat-o în forum, unde am adus mărturiile voastre, dragi cititoare și cititori de Psychologies, din procesele voastre terapeutice, pentru că uneori, fericirea se găsește mai ușor cu ajutorul cuiva specializat, care pune fiecăruia ochelari cu lentile potrivite. Și pentru că veni vorba de asta, vă invităm să probați și ochelarii de arhitecți ai casei fericirii. Pentru că, ce-ar fi – cum ne întreabă Ana Barton – „dacă, în loc să ne gândim la noi ca la niște nefericiți, am crede că suntem, de fapt, nefericibili? Și, în consecință, viața înseamnă să fii tot timpul în stare de fericibilitate, pe care s-o atingi de cât mai multe ori cu putință...” ■



*Delia
Apostol
Hanzelîk*
Redactor-șef

PSYCHOLOGIES

SUMAR

DECEMBRIE 2021 - IANUARIE 2022



15 Caleidoscop

Cele mai așteptate evenimente culturale ale anului, ateliere & workshop-uri, psihologie & dezvoltare personală, teatru și film

5 EDITORIAL

Laboratorul magic al fericirii

DOSAR

Ce fac diferit oamenii fericiți?

64 Cele șapte lucruri pe care le fac oamenii fericiți

67 Exerciții de fericire

72 Fericire cu bagheta magică

76 5 lucruri care fac din Finlanda cea mai fericită țară din lume

Pe canapea

8 Andreea Raicu

Emotii, prezență și echilibru

Foto credit copertă: Alexandru Roșieanu

ESENTIAL

22 INVITATUL

Magia divanului – în culisele spațiului psihanalitic

30 TEST

Ce ne împiedică să fim fericiți?

36 AVENTURA INTERIOARĂ

Emotii pe șevalet

42 ÎNTREBAREA EXISTENȚIALĂ

Chipul și asemănarea fericirii

48 EDUCAȚIE

Învățarea în era digitalizării

52 STEREOTIPURI ȘI PREJUDECĂȚI

Da nij io nu-s prost

55 CARTE BLANCHE

Divanul Imaginar sau un fel de gâlceavă a înțelepților cu lumea

56 FEMINITATE

Femei ale spațiului lăuntric – arhetipul preotesei mistice

58 DRAGOSTE MODERNĂ

Cele 6 elemente esențiale ale unui cuplu fericit



RITUALURI

- 80 **WELLBEING**
Hygge – filosofia daneză a fericirii
- 84 **PSIHOLOGIA PARFUMULUI**
Parfumul – percepția universului interior al emoțiilor
- 86 **FRUMUSEȚE PE CANAPEA**
„Frumusețea înseamnă să te simți bine tu cu tine”
- 88 **ICI ȘI COLO**
Emiratul din Nord și poveștile sale
- 92 **FENG SHUI**
Feng Shui – Știința Orientală a Armoniei și Prosperității
- 96 **PSIHO-ASTROLOGIE**
2022 – prin credință atingi infinitul
- 98 **VIAȚA CU GUST**
File de poveste în bucate
- 102 **HEALTH & BEAUTY NEWS**

CARIERĂ

- 106 **VIAȚA PROFESIONALĂ**
Ține de mine să fiu fericit(ă) în carieră?
- 108 **INTERVIU**
Drumul spre succes este pavat cu mici eșecuri
- 110 **COACHING**
Consumator sau... Arhitect de Fericire?



RESURSE

- 114 **INIȚIERE**
Emoții reale, emoții imaginare
- 120 **INTERPRETĂRI PSY**
Eul evitant
- 124 **BIBLIOTERAPIE**
Dacă reușim să ne îndrăgostim de cărți, ele ne vor lumina mintea și ne vor împlânzi sufletul
- 132 **PLANETA PSY**
Psihogenealogia: cum ne afectează rădăcinile familiale?
- 134 **INNER GAME**
Convingerile limitative și puiul de elefant
- 136 **PSIHANALIZĂ ȘI VISE**
Simbolistica psihanalitică în cadrul viselor
- 138 **ȘEDINȚA DE TERAPIE**
Confesiuni din terapie
- 142 **SFATURILE NOASTRE**
- 144 **PSIHOLOGIA SPORTULUI**
Timp pentru mișcare
- 147 **ULTIMUL CUVÂNT**



Andreea Raicu

Emoții, prezență și echilibru

A consemnat Delia Apostol-Hanzelik

Intri în toate cotloanele, în toate fricile de care tu te-ai ferit și le-ai băgat prin colțuri, toate părțile care nu ți-au plăcut sau cu care nu ai fost de acord, despre care societatea îți spunea că nu sunt bune și tu le-ai dus undeva, într-un ungher. Dar ele sunt acolo. Ca să poți ajunge să ai casa aceea frumoasă în care vrei să locuiești – casa sufletului tău – ai nevoie de acest proces de conștientizare și acceptare, care nu este deloc ușor.

Psychologies: Andreea, aș vrea să explorăm împreună etapele parcurse de tine în dezvoltarea personală, să vorbim despre conceptele de viață conștientă și de echilibru cu sine, la care ai construit temeinic și în jurul cărora ai creat o comunitate care continuă să crească.

Andreea Raicu: În momentul în care am făcut switch-ul de la televiziune la zona de dezvoltare personală, cineva cu care mă știam foarte bine mi-a zis „Doamne, ai avut un plan de marketing incredibil! Ai lucrat cu o agenție?” Zic „nu, nu am lucrat cu nicio agenție, nu am avut niciun plan de marketing, pur și simplu, asta a fost o comunicare firească a ceea ce sunt eu în momentul acesta”. Și îmi spune „Mi se pare incredibil că ai făcut asta!”

Deci nu, nu a fost un plan de marketing, ci a fost o expunere a transformării mele de-a lungul timpului. Venind dintr-o anumită zonă, în care oamenii mă știau într-un anume fel, așa cum probabil și tu mă știi, în care accentul se punea foarte mult pe partea exterioară, pe frumusețe, pe felul în care te îmbraci, pe ceea ce faci, am simțit să mă duc în extrema cealaltă, în care accentul e pus strict pe partea interioară, pe emoții, pe esența ta, pe felul în care te simți, pe nevoile și pe dorințele tale, pe cine ești tu cu adevărat atunci când nu ești înconjurat și identificat de lucrurile și oamenii pe care îi aveai în jurul tău. Este o distanță foarte mare între cele două extreme.

Ca să înțelegem mai bine procesul de schimbare, o să te rog să mergem cu povestea mai în urmă, în copilărie, în adolescență, să ne spui percepția ta despre cum erai tu ca persoană? Cu ce situații te confruntau? Cu ce emoții?

A.R.: Această călătorie a început în 2012. Eu sunt un om foarte curios, un Rac veritabil, plin de emoții. Vin dintr-o familie cu o educație în care nu m-am exteriorizat foarte mult. Așa am fost crescută și cred că cei mai mulți dintre noi, am fost crescuți în acest fel. Dacă ești trist, supărat, nervos, anxios, furios, neputincios, dacă te găsești în zone din această

categorie, nu te place lumea pentru că nimeni nu vrea să stea cu un om furios, trist sau mai știu eu cum... Și sunt admise doar cele pe care noi le numim pozitive. Întotdeauna m-am gândit că dacă nu le văd, ele o să plece undeva. Au plecat undeva, dar în interiorul meu. Nu am fost nicio secundă conștientă de faptul că eram plină de furie pentru că am avut multă vreme sindromul copilului cuminte care nu vrea să deranjeze, nu vrea să supere pe nimeni, nu vrea să iasă în evidență în niciun fel, nu intră în conflicte... Apoi treceam de la o extremă la alta, eram copilul cuminte care ținea,

ținea, ținea până când devenea copilul rebel. Am reprimat foarte multă furie, și apoi tristețe, pentru că tristețea era dedesubtul furiei. Sunt cele două emoții principale pe care nu puteam să le metabolizez.

La un moment dat, s-a produs un conflict interior, cauzat de faptul că înăbușeam atâtea emoții. A fost momentul în care nu am mai putut. Am apelat la terapie, am citit foarte multe cărți de psihologie, am încercat să înțeleg ce se întâmplă.

Și la ce înțelegere ai ajuns? Care au fost etapele căutărilor tale în zona de dezvoltare personală?

A.R.: Când eram mică, îmi doream să devin psiholog. Oamenii au nevoie de suport, oamenii au nevoie să fie înțeleși și, la rândul lor, să se înțeleagă. Cumva, aceasta era și nevoia mea principală. Mi-ar plăcea să fiu sprijin pentru oameni, să pot să îi ajut să se înțeleagă. Ca să înțelegi cât de preocupată eram de subiectul acesta – când eram de vreo opt ani, mă uitam la „Zbor deasupra unui cuib de cuci”, un film de Milos Forman, care nu era permis copiilor. Cred că l-am văzut de o sută de ori, atât eram de fascinată de comportamentele oamenilor, de felul în care interacționau între ei; era important pentru mine să înțeleg cum funcționează oamenii, ce se întâmplă în interiorul lor, în creierul lor.

A trecut timpul, am început să fac terapie de la o vârstă foarte fragedă, pentru că ocupația pe care o aveam aducea foarte multă presiune asupra mea și prin ceea ce însemna, dar și din exterior cu paparazzi și cu toată alergătura la care eram supusă, toată presiunea de a



fi perfectă, de a fi „așa cum trebuie”, așa cum mă vor ceilalți ca să pot să fiu acceptată și iubită de ei. Am făcut multă terapie cognitiv-comportamentală, psihanaliză, am făcut foarte multe variante de terapie până când, la un moment dat, am înțeles că știu tot, la nivel cognitiv, dar când mă întâlnesc cu o situație declanșatoare de emoții, corpul preia conducerea, sunt *trigger*-uită complet, reacționez visceral și nu mai știu nimic din tot ce am învățat. La momentul respectiv nu știam să spun asta. Înțelegeam totul la nivel teoretic, dar corpul meu reacționa într-un mod diferit pentru că memoria lui era plină de toate emoțiile reprimite încă din copilărie. Și atunci mi-am dat seama că am nevoie de altceva care să mă facă să pot să funcționez în situațiile provocatoare. Mi-am dorit și m-am dus în India, iar acolo am lucrat foarte mult corporal, somatic; să pot să înțeleg ce se întâmplă în corpul meu, cu toate emoțiile reprimite în corp, să fac eliberări emoționale, să fac toate lucrurile pe care nu le făcusem și nici măcar nu știam că există astfel de terapii.

Conștientizarea, recunoașterea, acceptarea propriilor tale emoții și-a schimbat reperiile, comportamentul?

A.R.: A fost incredibil pentru că în fiecare zi descopeream ceva nou despre mine și am început să înțeleg foarte multe lucruri din subconștientul meu, felul în care mi s-a creat personalitatea, toate *pattern*-urile, toate amintirile subconștiente de care, desigur, nu suntem conștienți, dar care ne afectează comportamentul. Până la trei-patru ani avem amintiri subconștiente, care ne afectează și conduc comportamentul fără ca noi să ne dăm seama. Când ești mic și ți se spune că tu trebuie să fii așa, așa și așa chiar începi să crezi că ești așa, așa și așa și nu vrei să te abați de la imaginea pe care ai construit-o și care te-a păzit atât de mulți ani în raport cu părinții tăi. În momentul în care mergi într-un astfel de curs și ți se spune „Tu nu ești asta! Tu ești doar o mască pe care tu ți-ai pus-o ca să fii într-un anumit fel, ca să placă părinților sau să placă oamenilor din jur”, te revolți pentru că tu ai trăit 30-40 de ani cu acea imagine și când îți spune cineva că, de fapt, nu ești așa, bineînțeles că mai întâi te revolți, apoi ești foarte confuz, nu înțelegi cum e posibil să se întâmple lucrul acesta, după care îți dai seama că așa este și începi să dai jos din măști. Iar momentul în care dai jos din măști e foarte greu pentru că, fiind identificat cu ele, tu crezi că ești acea persoană și devii foarte confuz pe măsură ce le dai jos. Pentru că nu mai înțelegi cine ești.

Ai început să îți dai voie să fii altfel...

A.R.: Nu, nu e vorba să îți dai voie să fii altfel. Mai întâi, să concepi că ești altceva. În momentul în care ajungi să devii conștientă de tipare mentale și să le accepți nu mai ai o problemă în relația cu ceilalți. Noi avem o problemă în relația cu ceilalți atâta vreme cât nu ne acceptăm pe noi. Dar când ești împăcat cu lucrul acesta, nu te mai preocupă ce zic oamenii din jur.

Am înțeles că această călătorie a mea nu se termină niciodată. Spre surpriza mea, și a multor oameni, am zis: „gata, mă duc în India, mai fac două-trei cursuri și am terminat”. Nu, a fost o călătorie de cinci ani în care am încercat să experimentez foarte multe lucruri și să înțeleg, după care am simțit nevoia să mă opresc și să folosesc toate lucrurile pe care le-am învățat, să le integrez în viața mea.

Du-mă în zona de *holistic counselor*, cum a fost primită de comunitatea ta?

A.R.: Am primit extraordinar de multe cereri de lucru unu-la-unu, pentru că în același timp eu mi-am luat și certificatul de coaching pentru că în România ideea de *holistic counselor* e ceva vag. Nici nu am comunicat-o foarte mult, recunosc.

Hai să încercăm să o definim totuși un pic.

A.R.: Am fost la un curs care mi-a plăcut foarte tare, se numea *Path of Love*, care m-a ajutat foarte mult, a avut o influență mare asupra mea și pe zona emoțională, dar foarte mult corporal. Toate cursurile pe care le-am făcut au foarte mult în zona somatică. Oamenii care făcuseră cursul acesta, aveau o școală care se numea *Working with People* și în urma căreia devii *holistic counselor*. Ai mai multe module pe an, mergeam în Italia și făceam aceste module, și lucram pe diverse teme – mai întâi lucrezi pe tine, după care faci sesiuni și lucrezi cu ceilalți oameni. Eu nu făcut-o cu intenția de a deveni *holistic counselor*, pur și simplu, mi s-a părut fascinant câte lucruri puteai să înveți, într-un an, într-o zonă complet diferită de ceea ce făcusem până atunci. Cumva aprofundam. Nu m-am gândit niciodată că voi face sesiuni de lucru, doar că în întâlnirile cu prietenii mei, tot timpul veneau să mă întrebe ce să facă în anumite situații. Eu cred că, dacă vrei să ajuți un om, nu îi spui ce să facă, pentru că nu ai de unde să știi. Am început să pun întrebări. De fiecare dată când le puneam întrebări prin care îi ajutam să găsească răspunsul, erau foarte încântați. Învățasem să acord spațiu unui om, pentru că, în general, când un om îți spune că are o problemă, tu încerci să o rezolvi »

și nu îl lași să vorbească. Din această școală, am învățat, în primul rând, că trebuie să îi lași omului spațiu să vorbească, să fie el, cu tot ce simte, pentru că cel mai mult avem nevoie să fim auziți, văzuți și ascultați.

Ca *holistic counselor* îi ajută pe oameni să se conecteze cu – și să consume – emoțiile reprimite de-a lungul timpului, care ies la suprafață prin tot felul de senzații ale corpului.

Hai să dăm un exemplu...

A.R.: De exemplu, ești anxios sau ești stresat și vrei să te deturnez de la a simți această anxietate. Ai să reacționezi printr-o compulsiune, ai să mănânci ceva, o să intri pe *social media* sau faci tot felul de lucruri ca să nu simți emoția respectivă. Într-o sesiune de genul acesta, primul lucru pe care îl fac este să te ajut să fii prezent pentru că cei mai mulți dintre noi nu suntem prezenți în viața noastră. În momentul în care devii prezent, te rog să îți îndrepti atenția către corpul tău și să îmi spui ce simți. În momentul acela devii conștient de emoțiile pe care le ai, fără să fii capabil să le numești. Atunci e greu să spui și care sunt senzațiile din corpul tău pentru că nu ești obișnuit să faci asta. Încep să te întreb diverse lucruri care te duc să înțelegi ce se întâmplă în corpul tău, și în momentul în care tu îți dai seama și spui „uite, am aici ca un nod în piept” sau „sunt o stare de răceală” sau „sunt că transpir”, sunt diverse tehnici și exerciții care, în funcție de problemă, te ajută să devii conștient de ea și să o eliberezi. Oamenii pot ajunge să sară, să plângă, să urle, să-și manifeste emoțiile în moduri cât se poate de diferite.

Lucrez prin platforma *ATLAS Help*, o platformă de sănătate mintală, care îi ajută pe oameni să intre în contact cu diverși specialiști, psihologi și să facă sesiuni.

Dacă mi-ai predat acum o scurtă lecție de *mindfulness*, ce mi-ai spune?

A.R.: *Mindfulness* ne ajută să trăim în prezent și să nu mai trăim pe pilot automat. În ultima vreme, în viața noastră, pur și simplu, trăim pe pilot automat fără să ne mai dăm seama de ceea ce facem. Și mie mi se întâmplă de multe ori să fiu atât de agitată încât să pun mâna pe telefon și să uit pe cine am sunat sau de ce am sunat. *Mindfulness* te ajută să fii prezent și să observi tot ce se întâmplă, să simți de fiecare dată când apar senzații în corpul tău. Dacă, într-o discuție, e ceva care nu îți place, acel ceva îți creează o senzație de disconfort. Atunci când ești *mindful*, atunci când ești conștient de tine, îți vei

da seama că acea senzație a apărut. În momentul în care îți dai seama că a apărut o senzație, vrei să înțelegi de unde a venit senzația, ce a creat senzația respectivă, te duci pe firul ei și îți rezolvi problema. *Mindfulness* te ajută să observi situația și să îți dai seama că ai nevoie de câteva secunde până să răspunzi și îți iei acest timp, în care tu răspunzi, nu ripostezi. Îți dai voie să răspunzi în loc să reacționezi la situație.

Ajută-mă, te rog, cu câteva instrumente de *mindfulness*.

A.R.: Câteva ancore de care ai nevoie în *mindfulness* sunt: respirația – și de fiecare dată când simți că o iei razna sau ai atacuri de anxietate sau simți că îți fuge pământul de sub picioare, te întorci la respirație. Este singura care se întâmplă în momentul prezent, pentru că de cele mai multe ori noi suntem în minte, în toate gândurile...

O altă ancoră importantă și pe care eu o folosesc extrem de des, poate mai des decât respirația, este corpul și senzațiile din corp. Pentru că dacă stai să te gândești când te duci la sală, lăsând la o parte endorfinile pe care le obții făcând sport, ai avantajul că atenția ta este îndreptată către corp. Gândurile, scenariile și toate poveștile pe care ți le creezi se diminuează pentru că atenția ta nu mai este acolo. Cum o fac? Sar, îmi pun muzică și dansez, mișcându-mi foarte mult corpul.

O altă ancoră este reprezentată de lucrurile din exterior, cum ar fi sunetele, zgomotele, elementele vizuale, ceva ce se întâmplă în momentul prezent și te aduce acum și aici. Și senzațiile din corp, din nou, sunt lucruri care ne ajută să ne aducă în prezent, pentru că în momentul în care stai nemișcat și începi să te uiți la ce se întâmplă în corpul tău, vei avea surpriza să vezi că se întâmplă foarte multe lucruri. Îmi spunea cineva la un moment dat, într-o sesiune de meditație, „Meditația nu este pentru mine. Eu nu pot medita, mă agită îngrozitor de tare.” Realitatea este că meditația nu te agită absolut deloc, meditația scoate la suprafață doar ceea ce e în interior. Lucru cu care nu suntem obișnuiți, pentru că niciodată nu stăm.

Ce facem după ce ne așezăm, ne ascultăm respirația, devenim prezenți de toate sunetele din jur, de senzațiile noastre corporale, de gânduri, după ce medităm, și lăsăm să iasă emoții și conștientizări? Mergem la terapie?

A.R.: Le dai voie lucrurilor să iasă. Instinctul meu în astfel de momente este să mă lupt cu ce iese și să

spun că nu mai vreau, dar îmi dau seama că dacă nu le las să se ducă, ele vor rămâne în interiorul meu. Ceea ce mă ajută pe mine foarte tare este scrisul în jurnal și de foarte multe ori, scriu atunci când am un moment mai greu, un moment în care nu știu ce să fac. Faptul că îmi iau timp să scriu înseamnă, implicit, că mi-am luat un timp și un spațiu să stau cu gândurile și situația în care mă aflu. Apoi, cumva, lucrurile se deslușesc și încep să înțeleg lucrurile într-un mod diferit. De aici încolo, dacă nu am reușit să înțeleg, merg spre terapie. Muncind atât de mult cu mine și făcând atât de multă terapie, am ajuns la o capacitate foarte mare de înțelegere a situațiilor în care sunt și asta mă ajută foarte tare să deslușesc.

Bun, am trecut, am deslușit și cumva ne bucurăm de intuiție, de sincronicități, de magia aceea care se întâmplă când ești conștient de lucruri. Acolo cred că e zona pe care e cel mai greu să o explici, despre cum e să fii fericit. Hai să căutăm cumva să explicăm cum e posibil să ajungi la această stare.

A.R.: Înainte să explicăm cum ajungem la magia aceasta, aș vrea să accentuăm că această magie nu este o stare constantă. Ori ești într-un negare groaznică, ori folosești acest lucru care mie nu îmi place absolut deloc, acest mod de a gândi, acest *positive thinking*: casa îți arde și tu zici nu este nicio problemă, spui senin: „No, it's not burning!”. Am cunoscut foarte mulți oameni care nu vor să se conecteze cu emoțiile lor, cu realitatea, și sunt într-un Zen total în care spun mantră de dimineața până seara și stau pe canapea și așteaptă ca viața lor să fie extraordinară. Nu, nu cred în acest lucru și nu cred într-o fericire constantă. Cred într-o împăcare constantă a lucrurilor, care, bineînțeles, este acompaniată de momente de fericire.

Cum îi ajutăm pe oameni să recunoască modul acela bun de a fi în echilibru?

A.R.: Aș vrea ca oamenii să înțeleagă că este o călătorie de ani de zile. Noi am trăit 20, 30, poate 40 de ani cu niște tipare și nu e realist să îți imaginezi

că aceste lucruri vor trece peste noapte. Eu nu cred în scurtături. Dar schimbările sunt posibile, în timp. Îți dau un exemplu concret, ca oamenii să înțeleagă. De multe ori, plecam agitată de acasă și mi se întâmpla să fiu cu o sută de lucruri după mine și să îmi scape toate pe jos. Dacă atunci mă enervam cumplit, acum mă amuză ca un observator din exterior, ca cineva care se uită la o femeie nebună, care pleacă repede de acasă și vrea să le facă pe toate deodată.

Sau, într-o zi coboram scările și mă uitam pe telefon și era să îmi rup piciorul. De atunci sunt extrem de conștientă în momentul în care urc sau cobor scările, nu mă mai uit la telefon. Îmi vine în minte să o fac, din reflex, dar mă controlez și mă abțin să fac asta. E foarte important să fii conștient de fiecare lucru, fiecare vorbă, fiecare gest pe care îl faci, fiecare interacțiune pe care o ai cu un om. Să fii conștient ce poate aduce în viața ta sau în viața celuiilalt.

Iar la starea de echilibru de care vorbești se ajunge cu multă răbdare și atenție, cu meditație, rugăciune, cu mult lucru cu tine, cu multă acceptare. Ne revoltă ce se întâmplă, ne revoltă traficul, atitudinile oamenilor, foarte multe lucruri. Dar nu ne gândim ce a atins în noi cutare lucru de ne-a durut atât de tare încât să avem o reacție?

Pentru că foarte mulți oameni, ori trec în poziția de victimă – uite ce mi se întâmplă mie, ori în poziția de agresor, dau vina pe ceilalți pentru tot ce se întâmplă. E important să vezi ce rol ai tu în toată situația aceea, care este contribuția ta, ce și cum lași să întâmple.

Un alt lucru foarte important pentru mine e autenticitatea. Și cred că toți avem nevoie asta pentru că noi ne dorim să fim acceptați așa cum suntem, să nu mai facem eforturi să fim altcineva. Promisiunea cea mai mare pe care mi-am făcut-o în India a fost să caut întotdeauna adevărul și să am puterea să îl trăiesc. Iar a trăi autentic nu e un lucru simplu pentru că autenticitatea ta poate să fie uneori șocantă. Foarte mulți oameni îmi spun »





Jurnalul Emoțiilor e acel partener pregătit să te ajute să faci pace cu tot ce simți și să identifici mai ușor adevărul din spatele celor mai copleșitoare emoții ale tale. Prin exercițiul zilnic vei înțelege care este relația ta cu fiecare emoție în parte, care sunt emoțiile pe care le tolerezi sau nu, ce faci când nu mai poți sau când apare o emoție cu care nu ești confortabil.

Agenda 2022 a fost creată pentru a-ți fi alături în fiecare zi din an și a te ajuta să ai un stil de viață sănătos. Tema de anul acesta este sănătatea mintală. Vei găsi pagini dedicate fiecărei luni, cu sfaturi și trucuri menite să te ajute să te regăsești și să ai grijă de tine din toate punctele de vedere. *Agenda 2022* te va ajuta să readuci armonia în viața ta – fizic, mental și emoțional – și să reinveți să pui accent pe acele obiceiuri bune pentru echilibrul tău interior.

„Doamne, dar ce curaj ai avut!”, cred că da, ai nevoie de curaj să poți să te cunoști pe tine. Mi-a făcut cineva o comparație foarte interesantă când am început călătoria aceasta și mi-a zis „Pe lângă faptul că trebuie să fii singură în această călătorie, gândește-te că ai 30-40 de ani și intri într-o casă care nu a mai fost curățată de tot atâția ani. Ce o să găsești acolo? Poate să fie o casă superbă, dar o să găsești praf, mucegai, o să găsești alimente stricate, păianjeni, igrasie, o să găsești foarte multe lucruri care nu îți plac. Dar ca să faci curățenie ai nevoie să treci prin toate lucrurile respective.” Mi s-a părut o paralelă foarte bună pentru că așa este, intri în toate cotloanele, în toate fricile de care tu te-ai ferit și le-ai băgat prin colțuri, toate părțile care nu ți-au plăcut sau cu care nu ai fost de acord, despre care societatea îți spunea că nu sunt bune și tu le-ai dus undeva, într-un ungher. Dar ele sunt acolo. Ca să poți ajunge să ai casa aceea frumoasă în care vrei să locuiești – casa sufletului tău – ai nevoie de acest proces care nu este deloc ușor. E posibil să îți dai seama că ai făcut niște alegeri din frică. Nu spun că nu mi-a plăcut televiziunea, mi-a plăcut și îmi place în continuare. Contextul nu îmi mai plăcea și atunci am avut curajul să spun nu. Pentru că am început să-mi asum responsabilitatea alegerilor mele. M-am aflat în situația în care nu mai puteam să aleg una sau alta pentru că nu voiam să pierd nimic. Dacă faci așa, practic trăiești într-un ping-pong de variante care te omoară și nu te lasă să fii împăcat cu ce ai ales. Ce am înțeles este că întotdeauna când fac o alegere, ea vine la pachet cu o pierdere pe care am nevoie să o accept și să nu mă mai întorc niciodată la ea.

Un gând de final pentru revistă?

A.R.: Cred că în momentul de față, noi, toți oamenii (și aici mă refer și la mine), avem nevoie de conectare cu noi. Trăim pe pilot automat și avem o listă de *to-do-uri* atât de mare, încât noi suntem ultimii pe lista asta și nu mai știm care ne sunt nevoile și dorințele, ce vrem noi de la viața asta. În final, ajungem să nu ne mai bucurăm pentru că suntem prea oboșiți. Îmi doresc foarte tare ca oamenii să aibă răbdarea și timpul de a sta un pic cu ei, ca și când ar purta o conversație cu cel mai bun prieten, în care să afle ce își doresc de la viață, foarte sincer. Realitatea este că viața este atât de scurtă și se poate termina în orice clipă. Cumva, la sfârșit de an și nou început de an, este important ca fiecare să își facă o singură promisiune de care să se țină tot anul. ■



Caleidoscop

MAGIA SĂRBĂTORILOR

Classical Christmas Market

Classical Christmas Market, primul Târg de Crăciun în aer liber organizat de Corul Madrigal, Opera Națională București și Programul Național Cantus Mundi, va pune în valoare, în exclusivitate, muzica clasică a sărbătorilor de iarnă, într-o scenografie magică.

Classical Christmas Market va fi desfășurat în perioada 3 - 31 decembrie 2021, pe Esplanda Operei Naționale, pe o suprafață de 12.000 mp și va oferi vizitatorilor, mici și mari, o ofertă diversă, atractivă și în același timp educativă: decoruri de poveste, o scenă specială a colindătorilor, pentru spectacole și concerte, ateliere și workshopuri pentru copii, un patinoarde 600 mp amenajat în centrul Târgului, plimbări cu trenul și cu trăsura cu cai, zboruri uimitoare cu sania la înălțimea de 50 m deasupra patinoarului, tradiționalele căsuțe cu bunătăți de sărbători, multe alte surprize... și multă muzică bună.



Dostoievski 200 Miercurea de Film cu Ruxandra Cernat

Dostoievski200 este proiectul Casei Ruse din București, dedicat aniversării a 200 de ani de la nașterea titanului literaturii ruse, Feodor Mihailovici Dostoievski. Vineri, 3 decembrie 2021, între orele 18:30 și 20:30, vă așteptăm în Sala Media a Casei Ruse din București, alături de Ruxandra Cernat, regizoare și coordonatoarea proiectului *Dostoievski200*, și de actorii care au participat la filmări, să vizionăm împreună scurtmetrajele realizate după operele lui Dostoievski, să le discutăm, să vorbim despre filme și să împărtășim cum ne-a influențat pe fiecare dintre noi legătura cu marele scriitor rus.

Orient versus Occident

Secția de Artă a Muzeului Municipiului București propune o expoziție patrimonială din colecția Pinacotecii București. Organizată la Palatul Suțu, începând din 17 decembrie 2021, expoziția pune în oglindă două lumi: Orientul și Occidentul, care propun, în secolul al- XIX-lea și în secolul XX, valori estetice neașteptate și opuse: Occidentul este măsura rațiunii, în timp ce Orientul este o oază a contemplației.

Expoziția, menită să ilustreze și să clarifice pe cât posibil conotațiile conceptelor de Orient și

Occident și modul cum au influențat acestea arta plastică autohtonă, va prezenta o amplă selecție de opere de pictură, grafică și sculptură din bogata colecție a Pinacotecii București, oferind un periplu prin orașele Europei vestice și ale Orientului. Este un manifest plastic dedicat ilustrării diversității surselor de inspirație artistică, a diferențelor revelatoare dintre Est și Vest, clasic și modern și o încercare de recuperare a unor locuri și a unor personaje inedite și exotice.



The Inner – Mapping Inside

The Inner, primul evenimentul din România dedicat stării de bine și sănătății mintale se va desfășura pe 3-5 Iunie 2022, la Cluj-Napoca.

The Inner este mai mult decât un eveniment, este o experiență inițiativă sau de transformare a conștiinței care îți propune să aducă în atenția celor prezenți atât partea teoretică a cunoștințelor spirituale, cât și partea practică, prin diferite workshop-uri și activități. Se vor învăța practici spirituale și psiho-educative, vor avea loc activități prin care se va încuraja descoperirea sinelui autentic și se va aprofunda relația cu sinele și cu ceilalți.

Pe lista speakerilor cele mai importante nume confirmate până în acest moment sunt: David R. Hamilton, autorul al mai multor bestselleruri, printre cele mai cunoscute fiind „Cum poate mintea să vindece corpul” și „Cele cinci efecte ale bunătații», contributor la realizarea documentarului



„HEAL” realizat de Netflix, Oana Pellea, cunoscută actriță și scriitoare și Domnica Petrovai, unul dintre cei mai cunoscuți psihologi români. Printre workshop-urile și activitățile la care participarea vor putea lua parte se numără: *Theta Healing*, *Hipnoterapie*, *Stres și anxietate*, *Constelații Familiale*, *Yoga cu Afirmații* și *Armonizarea și vindecarea cicatricilor din corp*.

Detalii și bilete pe www.theinner.ro.



Brand Minds, cel mai mare eveniment de dezvoltare din Europa Centrală și de Est, organizat în România pentru al nouălea an consecutiv, se va desfășura anul viitor în perioada 17-18 iunie 2022, la ROMEXPO București.

Diversitatea remarcabilă de speakeri de talie mondială, deschiderea către comunități elitiste a celor care schimbă lumea și perspectivele excepționale de afaceri care se deschid cu această ocazie fac din această conferință un eveniment memorabil din toate punctele de vedere.

Printre invitații anunțați se numără Daniel Pink, Gary Vaynerchuk, Whitney Johnson, Jordan B. Peterson, Angela Ogunjala, Jonah Berger și mulți alții.

Detalii și bilete pe www.brandminds.ro.

Lavanda Christmas Fair

Lavanda Christmas Fair, eveniment marca *Lavanda Fest*, te așteaptă în Parcul Regele Mihai I al României (fostul Parc Herăstrău) la Roaba de cultură, în perioada 16-19 decembrie 2021. Ești poftit să cunoști producători de lavandă din toată țara – Timișoara, Constanța, Brăila, Galați, Giurgiu, București, Iași și alte orașe.

Târgul festiv al cultivatorilor de lavandă te așteaptă să te bucuri de darurile parfumate ale naturii, ideale pentru a le oferi cadou celor dragi în prag de Crăciun.



De la uleiuri esențiale pure la ape florale, buchete proaspete de Blue Scent sau produse cosmetice variate cu ingrediente naturale și aromă de lavandă și multe alte bunătăți, inclusiv turtă dulce sau macarons (cu lavandă și nu numai), *Lavanda Christmas Fair* este un târg senzorial care-ți va provoca multă plăcere.



Mezanin Market

Timp de trei weekenduri, 4-5, 11-12 și 18-19 decembrie 2021, între orele 10:00 și 20:00 – bucureștenii care vor vizita Palatul Universul vor putea găsi la *Mezanin Market* o mulțime de dichisuri și idei de cadouri pentru toți cei dragi: bijuterii, produse de design interior, accesorii speciale, cărți și cosmetice naturale, haine pentru copii și pentru adulți, produse eco-friendly, băuturi și sosuri interesante, dulciuri și miere în combinații sănătoase.

Vom privi, vom analiza și vom discuta campanii semnate de Ridley Scott, Baz Luhrmann, Jean-Paul Goude, John Galiano, Jean-Baptiste Mondino. Nu vom neglija aspectul ambalajului, pentru că parfumurile definitorii stau în packaging pe măsură, adesea cu istorie. De asemenea, vom vedea cum mesajele și sloganurile memorabile au însoțit această industrie atât de volatilă, dar atât de influentă, aflată la granița cu arta.

Va fi un parcurs între alchimie, afișe și emoții stârnite de retorica unora dintre cele mai iconice comunicări publicitare, special gândite pentru parfumuri: flacoane, ambasadori și sloganuri, directori de creație, campanii și soluții creative.

Detalii și înscrieri pe www.fundatiacaleavictoriei.ro.



- revolumizare, lifting, tonifiere -



PAYOT
PARIS

Cum îți folosești vocea în dezvoltarea personală

Cât de bine îți cunoști vocea? Știi s-o folosești astfel încât să exprime exact ceea ce dorești, indiferent de emoții sau starea de spirit? Învăță să-ți folosești vocea! Avem profesorul potrivit pentru tine: jurnalista Julia Nagy, om de comunicare cu experiență în radio și televiziune, îți propune un atelier online intensiv la care să-ți lucrezi și să te împrietenești cu propria voce.

Vocea ta se poate transforma în motorul care crește încrederea în sine și poate deschide noi oportunități. Memorabilitatea unei voci stă nu doar în tonalitate, ci și în puterea ei de a transmite informații, stări și emoții.

Detalii și înscrieri pe www.fundatiacaleavictoriei.ro.



SuperTeach Buzău – Educația: control sau încredere?

Pornim de la premisa că educația copilului începe în familie și se continuă în școală. Ce facem noi, educatorii, învățătorii, profesorii, cei care pun ușor, ușor câte o picătură de cunoaștere la rădăcina fiecăruia dintre micile vlăstare, pentru ca școala să fie spațiul în care copilul să se simtă în siguranță, apreciat, înțeles, stimulat și iubit?

Îi învățăm pe elevi, în primul rând, să se adapteze la cerințele actuale și viitoare ale societății. Îi lăsăm să se cunoască pe sine, să aibă puterea să ia decizii, să-și exprime sentimentele și emoțiile, îi învățăm să colaboreze unii cu ceilalți și îi ajutăm să-și găsească un ideal, propria măreție.

Detalii și bilete pe www.superteach.ro.

Titane

Titane, marele câștigător la Cannes Film Festival 2021, va avea premiera în data de 3 decembrie 2021. Filmul cu valențe horror radicale, și care atinge teme precum paternitatea, problemele trans sau relația om-mașină, imaginat de cineasta Julia Ducournau, este cel de-al doilea film din istoria festivalului care a adus un Palme d'Or unei femei (după Jane Campion cu *Lecția de pian*, 1993).



Headspace – relaxează-ți mintea

Vrei să te relaxezi, să meditezi sau să dormi bine? Personalizează-ți experiența potrivit stării sufletești și mentale cu programul special interactiv de la *Headspace*. Disponibil pe *Netflix*.

Trei etaje

Filmul, care a fost inclus în competiția pentru Palme d'Or la Cannes 2021, va avea premiera pe 7 ianuarie 2022. *Trei etaje* relatează o succesiune de evenimente, ce afectează radical viața membrilor a trei familii, locatari ai unui luxos complex de locuințe din Roma. Pe o perioadă de zece ani, viața obligă personajele să facă față conflictelor care afectează relațiile dintre frați, părinți și copii, soți și soții. Alegerile fiecăruia dintre ei reflectă probleme morale universale și se repercutază asupra vieții lor.



Magia divanului - în culisele spațiului psihanalitic

Avem onoarea să îl avem drept invitat în ediția de față a revistei *Psychologies* pe domnul prof. univ. dr. Vasile Dem. Zamfirescu, psihiatrist, profesor de psihiatrie la Universitatea Titu Maiorescu și co-fondator al Editurii Trei din București. Albumul de colecție, *Magia divanului*, este subiectul central al acestui interviu, o lucrare unicat, cu care autoarea, Claudia Guderian, și a stârnit interesul publicului, adunând imagini și convorbiri cu psihoterapeuți despre spațiu și cadru în psihiatrie.

A consemnat **Delia Apostol-Hanzelîk**

Psychologies: Domnule profesor, curiozitatea jurnalistică m-a condus la dumneavoastră și la discuția pe marginea acestui album, *Magia divanului*, care, sincer vă spun, mi-a satisfăcut o dorință ascunsă de a vedea cum arată cabinete prestigioase de psihiatrie fotografiate cu măiestrie în acest album, începând chiar cu cel al lui Sigmund Freud! Am avut deodată privilegiul de a putea cerceta spațiul psihoterapeutic fără a mă afla pe canapeaua analizatului. E o curiozitate, dat fiind faptul că nu avem acces în orice condiții la un astfel de spațiu tabu, (numai jucând unul dintre rolurile analizat – analist în

această relație diadică din cabinet), unde obiectul cercetării și al discuțiilor este fiecare ungher al sufletului, al minții conștiente și inconștiente a omului.

Acest album care ne prezintă spațiul analitic – cu totul altceva decât doar o încăpăre în care se desfășoară ședințe psihoterapeutice – este o raritate și o noutate absolută.

Care a fost percepția dumneavoastră despre această carte?



**PROF. UNIV.
DR. VASILE DEM.
ZAMFIRESCU**

*Psihiatrist, profesor de psihiatrie
la Universitatea Titu Maiorescu
și co-fondator al Editurii Trei*

Prof. Vasile Dem. Zamfirescu: Am descoperit albumul acesta la unul dintre târgurile de carte de la Frankfurt. Am fost extrem de surprins și bucuros că a putut să apară. Surpriza și bucuria au fost tot atât de mari ca atunci când, în anii '80, am aflat că în România interbelică psihiatrie a fost foarte bine receptată.



Studiind albumul, nu pot să nu privesc fotografiile după criteriul estetic, mă întreb care și câte dintre obiectele plasate în spațiul terapeutic au fost plasate acolo în mod premeditat, câte au rol de ancoră, de sursă de putere pentru analist și câte altele, în ce măsură, sunt plasate în spațiu cu intenția de a face plăcere celui care vine să-și pună sufletul în palmele psihoterapeutului. Dumneavoastră care v-au plăcut cel mai mult? De ce? Și care dintre ele v-a produs cel mai mare disconfort vizual? Puteți să identificați motivul?

V.D.Z.: Nu m-am gândit să compar între ele cele 71 de cabinete din *Magia divanului*, dar primesc provocarea dumneavoastră de a stabili un maxim și un minim de apreciere din punctul meu de vedere. Cel mai mult mi-a plăcut cabinetul lui Freud, pe care l-am vizitat în mai multe rânduri. Prima dată, imediat după 1990, casa lui Freud din Berggasse 19, datorită unui fost student care era, pentru un timp, muzeograf la casa Freud. Din păcate, camera care găzduise cabinetul era goală în urma emigrării lui Freud la Londra. Doar pereții erau plini de fotografii care, dacă îmi aduc bine aminte, reproduceau mobila

pe care Freud a luat-o cu el. Atmosfera cabinetului nu putea fi, din păcate, recreată de aceste imagini. Cu acea ocazie nu am fost doar un simplu vizitator, ci am avut onoarea de a ține o conferință despre psihanaliza în România într-o altă încăpere devenită între timp bibliotecă și spațiu pentru conferințe. Mai mult decât atât, într-un fel am fost și oaspete al lui Freud, înnoptând într-unul din dormitoare de la etaj. Nu mai țin minte dacă am visat și ce am visat, dar am fost de-a dreptul încântat!

Ulterior am văzut și cabinetul lui Freud de la Londra, unde se aflau mobilierul, cărțile și colecțiile sale de artă. Abia acolo am putut simți și atmosfera care trebuie să fi fost în cabinet.

Dar de ce-mi place cel mai mult cabinetul întemeietorului psihanalizei? Datorită, în primul rând, căldurii umane pe care o emană. Această căldură nu caracteriza doar cadrul în care lucra Freud, ci și modul în care practica psihanaliza. Ca terapeut, Freud era uman, cald, participativ cu pacienții săi, așa cum ilustrează cartea *Freud neortodox*, pe care am publicat-o de curând la Editura Trei. »

CUM ȘEDEA FREUD

Psihanaliștii petrec o întreagă zi de muncă în aceeași poziție. Stau așezați și ascultă. Pozițiile pe care le adoptă în timpul acesta acoperă un spectru larg. Freud stătea într-un fel de scaun de club capitonat cu catifea verde, ale cărui coterie și al cărui spătar se aflau la nivelul axilei, la aceeași înălțime de jur împrejurul corpului. Nu există niciun taburet sau pernă care să indice faptul că ar fi stat altfel decât drept în fotoliu, bătând din când în când nerăbdător cu stânga pe canapea atunci când *insight*-urile analizanzilor nu surveneau suficient de rapid. Sigmund Freud era un workaholic ce petrecea mai mult de douăsprezece ore pe zi stând fie la birou, fie pe scaunul analistului. La birou folosea scaunul special realizat pentru el de arhitectul Felix Augenfild, pe care Paul Hofmann îl concepuse în conformitate cu indicațiile familiei. Acesta îi permitea lui Freud ca, atunci când citea, să stea tot drept, în timp ce își lăsa picioarele să atârne peste coterie. De altfel, acest fotoliu este o piesă de mobilier ciudată și este de mirare că industria mobilei, dornică de noutăți, nu a transformat niciodată acest tip de fotoliu într-un produs de serie și nici nu a realizat măcar o copie aproximativă. Faptul că un fotoliu reprezintă adesea figura stilizată a unei figuri materne susținătoare – în a cărei poală, înconjurat fiind în dreapta și în stânga de brațele ei, un copil de aproximativ un an poate explora lumea, fiind protejat de aceasta și simțindu-se confortabil – este dificil de ținut sub pragul conștiinței, atunci când cineva privește scaunul lui Augenfild. Așadar, Freud stătea probabil așezat jumătate din zi pe piese de mobilier care îi permiteau să aibă coloana vertebrală perpendiculară pe coapse.

Claudia Guderian, „Introducere” la *Magia divanului*, Editura Trei, 2021



Cel mai puțin îmi place cabinetul 29, care pare să nu exprime nimic din modul de lucru al psihanalistei care l-a amenajat. Austeritatea acestui cabinet se apropie foarte mult de cerințele neutralității din psihanaliza clasică, pe care le-am văzut realizate la maxim în cabinetul președintelui Societății Germane de Psihanaliză dintr-un moment al vizitei mele în Germania. Lângă un perete se găseau divanul și fotoliul psihanalistului, iar în cealaltă parte, o măsuță cu două scaune pentru interviul preliminar. Un minimalism dus la extrem pentru a crea un cadru cât mai neutru. Ce deosebire față de cabinetul lui Freud!

Am observat că unele spații sunt foarte plăcute, calde, transmit senzația de grijă pentru persoana care vine să se întindă pe canapea. Alte spații par să vorbească foarte mult despre psihanalist, despre personalitatea sa aproape perfectă, sunt încărcate cu obiecte personale într-un mod aproape ostentativ. Intimidant. Când privesc și mă transpun, mă imaginez pășind mai degrabă în cabinetul „prietenos”, decât în acel cabinet intimidant.

Ajutați-mă să înțeleg ce mă face să mă simt așa? Teama că nu voi reuși să performez, să fiu la fel de fabulos(-oasă) ca psihologul din spațiul acela perfect? Cum se gestionează sentimentul de dezechilibru de putere, când oricum te simți confuz și apelezi la specialist ca să te ajute să faci lumină în cămărilor propriei minți.

V.D.Z.: Preferința pe care o simțiți pentru cabinetul prietenos vine, presupun, din mesajul pe care-l trimite subliminal despre stilul de lucru al psihanalistului respectiv. Pentru a fi mai tehnic în formulare, cabinetul „prietenos” ar putea sugera că posesorul său este adeptul psihanalizei relaționale care presupune o psihologie bipersonală, adică participarea activă a terapeutului, interacțiunea cu analizandul și empatie, în timp ce cabinetele austere, impersonale, sugerează un stil „clasic”, axat pe neutralitate și frustrare.

Observăm că spațiul terapeutic poate induce anumite stări pacientului, prin obiecte, aranjament, culori alese... de la vitalitate, energie (oranj, roșu, purpuriu, indigo), la calm, relaxare (verde, bleu, pasteluri și nuanțe neutre).

Oare nu se falsifică ceva din procesul terapeutic prin influențarea stării persoanei analizate? Sau e foarte probabil ca pacientul preocupat de problemele lui să nici nu observe ambientul cabinetului?

V.D.Z.: Orice face sau ce zice psihanalistul influențează analizandul într-un fel sau altul. Cu alte cuvinte, transferul, proiecțiile pe care le face asupra psihanalistului au legătură și cu particularitățile fizice și psihice ale terapeutului, precum și cu modul în care arată cabinetul. Nu putem vorbi însă de o „falsificare” pentru că proiecțiile acestea fac obiectul interpretării, adică al descoperirii originilor lor inconștiente. Pot ilustra, concretiza această idee în felul următor: dacă un analizand critică diferite aspecte ale cabinetului (temperatură, luminozitate, mobilier, curățenie), interpretarea poate identifica aici deplasarea unor atitudini ostile la adresa terapeutului asupra cabinetului. Dacă terapeutul este bărbat, ar putea fi vorba despre un tipar inconștient format în istoria de viață a analizandului în relație cu tatăl său. Atâta timp cât acest tipar rămâne inconștient, predetermină comportamentul analizandului în relațiile de autoritate. Psihanaliza tocmai asta își propune: să dezvăluie tiparele inconștiente și să le demonteze în măsura în care sunt dezadaptative pentru viața adultului.

În opinia dumneavoastră, de psihanalist și profesor cu experiență de peste 30 de ani în domeniul psihanalizei și psihoterapiei, ce considerați că se pierde atunci când pacientul nu mai e pe divan, ci se află pe un scaun sau online, în fața unui ecran de calculator?

V.D.Z.: Fac o diferență între psihanaliza clasică (pe canapea), psihanaliza față-n față (în prezență) și psihanaliza online. Încep cu prima, ceea ce mă conduce la a evidenția avantajele divanului. Poziția întins favorizează în primul rând proiecția tiparelor inconștiente asupra psihanalistului, tocmai pentru că acesta se află în afara câmpului său vizual, adică transferul și utilizarea sa terapeutică – interpretarea. Poziția față-n față aduce pentru fiecare dintre membrii relației terapeutice realitatea celuilalt, ceea ce îngreunează dezvoltarea transferului, identificarea și interpretarea sa. Cele mai mari pierderi le aduce psihanaliza online: atât analizandul, cât și analistul sunt percepuți parțial, ca imagine și voce, în varianta Skype sau Zoom, sau doar ca voce în cazul utilizării telefonului, ceea ce produce o sărăcire considerabilă a relaționării în plan emoțional. De asemenea, comunicarea subliminală, nonverbală este cea mai afectată.

Magia divanului, o carte indiscretă

Doctor în psihologie, specialistă în anglistică, jurnalistă și fotografă, Claudia Guderian te inițiază într-un univers învăluit până acum în mister: cabinetul psihanalistului. Publicarea cărții-album *Magia divanului* (Trei, 2021, trad. din germ. de Simona Ligia Tutunaru) combină instantanee din cabinetele psihoterapeutice cu interviuri ale unor importanți psihanalisti din spațiul german și anglofon, ceea ce reprezintă un act de curaj – atât pentru autoare, cât și pentru terapeuții intervievați. Motivul: interiorul unui cabinet implică o interacțiune extrem de intimă și personală între terapeut și pacient, așa încât publicarea unor imagini din „culisele” psihanalizei implică un terț observator care vine să perturbe atmosfera din cabinet și să pună la îndoială confidențialitatea acestui spațiu „magic” și intim. Fotografiiile celor peste 70 de cabinete de psihanaliză sunt completate de incitante interviuri luate deținătorilor acestor cabinete, care discută despre impactul configurării spațiale (*setting*-ului) asupra „curei prin cuvânt”.

»



Din informațiile pe care le aveți de la comunitatea de psihanaliști, au rămas mulți sau puțini psihanaliști din România care mai practică psihanaliza clasică (pe divan) sau sunt din ce în ce mai mulți cei care aleg un fotoliu sau o platformă on-line?

V.D.Z.: Mi-e greu să vă ofer date statistice despre utilizarea divanului de către psihanaliștii români. În ce mă privește, utilizez divanul când este vorba despre psihanaliză și poziția față-n față când este vorba despre psihoterapie psihanalitică.

Domnule profesor Zamfirescu, cum arată cabinetul dumneavoastră? Ați dori să vă fotografiați în cabinetul dumneavoastră de psihanaliză și să ni-l prezentați ca spațiu? Dumneavoastră ce ați urmărit să creați? Un loc magic? Un loc cald și propice confesiunilor sau un

loc care stârnește vigilența analitică și un oarecare disconfort mental care să genereze ascuțirea simțurilor analitice din partea pacientului?

V.D.Z.: Actualul cabinet este al treilea pe care îl am. Primul, în anii '80, a fost improvizat în livingul apartamentului de bloc în care locuiam atunci. Principala dificultate consta în sincronizarea programului meu de cabinet cu programul membrilor familiei, așa încât orele de analiză să nu fie perturbate. Am amenajat cabinetul pe care-l folosesc astăzi în așa fel încât să țin seama atât de cerința unei neutralități rezonabile, cât și de cerința de a mă simți bine, nefrustrat în spațiul meu de lucru.

În ce privește fotografierea cabinetului meu și publicarea imaginilor, ezit să răspund afirmativ, pentru că astfel ar fi posibil să-i lezez pe analizanții mei dezvăluind spațiul în care se întâlnesc cu dimensiunea lor cea mai profundă și intimă. ■

ivatherm
Eau Thermale Herculane



Nou!

Aquafil Hydra Spumă demachiantă

Curăță delicat orice tip de piele,
chiar și cea mai sensibilă

Protejează microbiomul • Hidratează • Calmează

Anxietatea, ANTRENOR AL TENACITĂȚII

MOTTO: „Când îți dorești o viață fără dificultăți, reamintește-ți că stejarii devin mai puternici în ciuda vânturilor; iar diamantele se creează sub presiune.” Peter Marshall

Privitul la televizor reprezintă activitatea, sau mai degrabă inactivitatea preferată în timpul liber a milioane de oameni în toată lumea. Trăim în era validării, a reclamelor care ne influențează 60% din comportament, a știrilor despre cataclisme, nefericire, sex, pandemii, sfârșitul lumii și a operațiilor estetice. Prin intermediul platformelor de socializare sau al televiziunii, minții îi este indusă o stare de pasivitate asemănătoare transei, caracterizată de un grad ridicat de receptivitate, nu foarte diferită de hipnoză. De aceea orice știre cu caracter negativ ne influențează viața de zi cu zi și ne schimbă percepția asupra mediului înconjurător.

Azi, mai mult ca oricând, evenimentele dezastruoase provocate de pandemia Covid-19, au creat un climat social de frică și anxietate, o corelație din păcate sigură, pe care mulți oameni au experimentat-o în ultima vreme. Vocea anxietății crește în intensitate,

pe măsură ce te uiți la știri sau interacționezi cu postările altor oameni pe rețelele sociale. O altă provocare cu care ne obligă să ne confruntăm rețelele

sociale este faptul că evenimentele stresante din viețile altor oameni pot ajunge la noi în mod instantaneu. Noi consumăm știrile într-un mod cu totul diferit față de generațiile precedente. Ei citeau seara câte un ziar sau se uitau la jurnalul de știri care dura o jumătate de oră. Spre deosebire de vremurile trecute, știrile s-au transformat acum într-un potop de materiale care „mustesc de anxietate”, la doar un click distanță.



MARIA MOLOCEA

Psiholog clinician
www.psihologmariamoloea.ro

Infectarea cu Covid-19 produce efecte negative asupra psihicului cu patologii precum tulburarea de

stres posttraumatic, anxietate, insomnie și depresie. Amenințările bolii sunt numeroase și sunt cauzate în principal de îngrădirea libertății, dificultățile în gestionarea situației familiale și economice, care pot provoca anxietate, depresie și atacuri de panică, dureri de cap, tulburări de memorie, apatie, oboseală fizică și psihică și gânduri obsesive. Toate acestea au un impact negativ semnificativ asupra sănătății

mintale a populațiilor afectate, atât în țările dezvoltate, cât și în cele aflate în curs de dezvoltare. Cercetări recente arată că aproape 40% dintre adulți, aparținând celor mai diverse categorii demografice se confruntă cu un nivel crescut de anxietate și tulburare de stres posttraumatic, fie după infectarea cu Covid-19, fie din cauza știrilor negative care ne creează o realitate a fricii generalizate.

Fiind o parte a naturii noastre emoționale, frica apare că are o reacție sănătoasă, adaptativă, declanșată de percepția unei amenințări sau unui pericol față de siguranța și securitatea fizică a unei persoane. Anxietatea este un răspuns emoțional declanșat de frică inexplicabilă orientată spre viitor. În urma testelor aplicate în cabinet, s-a constatat prezența sporită a tulburării de stres posttraumatic și anxietate generalizată cu frecvente atacuri de panică. Anxietatea, în special, este cea care persistă cel mai mult în timp, fiind strâns legată de intensitatea stării inflamatorii sistemice care urmează formelor severe de Covid-19 chiar și după luni de zile de recuperare.

Partea pozitivă este că pacienții cu aceste forme de anxietate sunt deosebit de receptivi la consiliere psihologică și hipnoterapie.

Viața reală este un amestec de numeroase emoții. Cheia este să înveți cum să-ți dezvolti abilitatea de a te simți bine, de cel puțin de trei ori mai mult decât te simți rău și apoi să faci din asta un obicei.

În definitiv, poți spune că anxietatea nu vrea decât să te antrenezi astfel încât să devii un supraviețuitor mai tenace. Creierul are o capacitate remarcabilă de a se adapta schimbărilor, lucrurile pe care le facem, pe care le învățăm, ne schimbă structura creierului, declanșând formarea de noi celule nervoase, cu infinite posibilități de dezvoltare de noi conexiuni între ele. Creierul nostru poate învăța să supraviețuiască orice s-ar întâmpla. Iar fiecare persoană poate deveni absolut liberă de anxietate și are posibilitatea de a deveni orice își dorește. Pentru a depăși toate traumele din ultima perioadă trebuie doar să înlocuim reprezentările interioare care ne limitează, cu altele noi, mai utile.



De ce ar trebui să apelezi la consiliere psihologică?

- Dacă simți că ai rămas cu o traumă în urma unor evenimente care te-au marcat,
- Suferi de anxietate, depresie sau atacuri de panică,
- Vrei să renunți la fumat sau dacă ești afectat de dependențe,
- Simți că totul în jurul tău se năruie și devii letargic,
- Dacă ai anumite obsesii sau furie nejustificată,
- Pentru a te cunoaște mai bine, a înțelege ce se întâmplă cu tine și de ce urmezi aceleași tipare,
- Vrei o schimbare,
- Dacă ai probleme în cuplu (consilierea psihologică poate face minuni, puteți afla lucruri despre voi înșivă pe care nu le cunoșteți nici după 10 ani de căsătorie, pentru că nu puneți întrebările corecte),
- Pentru a învăța să închei relații în liniște sau să repari relații,
- Pentru a învăța să îți gestionezi emoțiile și trăirile. ■

Ce ne împiedică să fim fericiți?

Putem sau nu să fim fericiți? Toți avem vocația fericirii! Uneori avem impresia că reușim să fim fericiți sau că ne apropiem suficient de mult de fericirea mult râvnită pentru a înflori, chiar dacă rareori în viață ni se întâmplă așa ceva. Alteori suntem fericiți preț de o clipă fulgurantă pe care nu credeam că o vom mai trăi... Mai puțin important decât durata acestui sentiment că suntem fericiți este cum ne simțim atunci că ne aflăm în armonie cu noi înșine, deschiși, satisfăcuți pur și simplu de ceea ce ne oferă viața.

Test realizat de **Geneviève Krebs**

Traducere de **Anne-Marie Andrei**

Așteptată în fiecare moment al vieții noastre, fericirea ne pare adesea inaccesibilă. Chiar dacă în ochii noștri și ai celor din jur trecem drept indivizi „cu acte în regulă” pentru a fi fericiți, unele dintre comportamentele noastre sau emoțiile pe care le avem ne amână, sistematic, starea de bine. În subsidiar există adesea o teamă care ne împiedică să ne concentrăm asupra esențialului: cine suntem și care este proiectul nostru de viață fericită?

Avem uneori senzația paradoxală că ne sabotăm pe noi când ne aflăm într-o căutare disperată a fericirii? Că urmăm mereu aceleași tipare (fuga, sacrificiul, controlul) care ne împiedică să mergem înainte și să înflorim? Avem impresia că suntem spectatorii vieții noastre, că suntem victimele destinului, că așteptăm un răspuns de la ceilalți sau o ocazie de care să ne agățăm pentru a evolua? Să răspundem la aceste câteva întrebări pentru a încerca să exprimăm în cuvinte ceea ce ne blochează în călătoria noastră spre fericire!

I. Deși ai avut o copilărie fericită, ai simțit uneori...

- A. că nu ești la înălțime, că ești adesea (prea) comparat(ă) cu ceilalți
- B. teama de a fi abandonat(ă), de a te simți singur(ă)
- C. că nu poți să ai încredere în apropiații tăi

II. Prima dată când ai întâlnit-o pe persoana cu care îți împarți (sau îți împărțeau) viața, ți-ai spus:

- A. este extraordinar(ă), dar să o luăm pas cu pas!
- B. nu merit pe cineva atât de plin de calitate!
- C. sigur mă va face să sufăr!

III. Care cred apropiații tăi că este cea mai mare calitate a ta?

- A. o mare capacitate de adaptare la ceilalți
- B. o mare generozitate, atât de mare încât uiți uneori de tine!
- C. spiritul organizatoric și prevăzător

IV. Unul dintre apropiații tăi vine în vizită, la un aperitiv, însoțit de un prieten. Verdict: întregul tău grup de amici este fermecat. Cât despre tine...

- A. ești de acord cu opinia generală (chiar dacă nu este a ta). Dacă le place, probabil că au dreptate.
- B. îți dublezi atenția și amabilitatea față de toată lumea: să vadă că ești și tu acolo!
- C. ești precaut(ă): la prima vedere, cel puțin, nu-ți inspiră încredere!

V. Care crede partenerul tău de viață că este cel mai mare defect al tău?

- A. incapacitatea de a te proiecta în viitor, de a-ți planifica viitorul
- B. iritabilitatea, susceptibilitatea, furia recurentă
- C. gelozia, nevoia de control

VI. La locul de muncă, ești de obicei persoana care...

- A. rămâne în umbră, lasându-i pe alții să vorbească
- B. sosește prima și pleacă ultima
- C. se plânge și ascultă bârfele

VII. Persoană care lucrează la resurse umane te contactează: profilul tău îl interesează, ar dori să te invite la un interviu pentru un post interesant. Cum reacționezi?

- A. accepți, dar îți spui că probabil nu va ieși bine!
- B. începi imediat să studiezi oferta, chiar dacă trebuie să renunți pentru un timp la celelalte angajamente.
- C. eziți: perspectiva unei astfel de schimbări te siderează!

VIII. Când moralul tău este scăzut, uneori te gândești că...

- A. nu ești niciodată la înălțime!
- B. ai ghinion!
- C. ți-e rușine să apari în fața celorlalți!

IX. Cum ți-ai defini relațiile cu colegii?

- A. sunt destul de bune și ai tendința să le supraevaluezi opinia.
- B. sunt destul de tensionate, însă, din fericire, ești bine văzut de șefi!
- C. sunt cordiale, dar totul se oprește aici: preferi să păstrezi distanța.

X. Dintre cele 3 motive de dispută de mai jos, care ar fi cel care apare mai frecvent în relația ta de cuplu?

- A. dificultatea de a te implica: el/ea ar dori să vă stabiliți împreună / să vă întemeiați o familie. Pentru tine însă e prea devreme!
- B. comportamentul tău: ba faci mici aluzii, ba ești furios (furioasă), pe scurt îi faci viața grea jumătății tale!
- C. suspiciunile tale: ești convins(ă) că te înșală și nu eziți să mergi prea departe pentru a-i dovedi infidelitatea!

XI. Afli că va trebui să ții un discurs, o prezentare importantă în fața publicului...

- A. te panichezi: sigur vor crede că nu te-ai descurcat deloc, vor râde toți de tine!!
- B. nu înțelegi de ce te-au ales tocmai pe tine: la urma urmei, nu ești tu persoana de bază!
- C. te informezi despre eveniment, pregătești totul cu grijă: nu lași nimic la voia întâmplării, totul trebuie să fie sub control!

XII. Ce este cel mai important pentru tine?

- A. să trăiești în ritmul tău, fără presiune
- B. să fii recunoscut(ă) de ceilalți
- C. să te simți în siguranță, să un apară nimic care să-ți perturbe echilibrul

XIII. Prietenii îți propun să mergi la un stagiul de sport în timpul vacanței. Problemă: sportul nu este chiar „punctul tău forte”. Cum reacționezi?

- A. găsești o mie de scuze ca să nu te duci, fără să recunoști motivul real.
- B. te duci acolo, dar trăiești într-o angoasă teribilă până în ziua Z!
- C. apelezi la un antrenor pentru a te pregăti pentru asta: doar n-o să fii tu ultima roată la căruță!

XIV. Te-ai simți mult mai bine și mai mulțumit(ă) de viața ta, dacă ai putea...

- A. să nu mai amâni: ai senzația că asta te împiedică să avansezi!
- B. să scapi de remușcări și de regrete: uneori ai senzația că te bântuie!
- C. să fii mai spontan(ă)! Ce ușurare ar fi dacă nu te-ai mai simți nevoit(ă) să anticipezi constant riscurile și să te temi de tot ce este nou!

XV. Cum percepi tu eșecul?

- A. te îngrozește: ai prefera să renunți, decât să trebuiască să ți se întâmple așa ceva!
- B. nu te mai surprinde deloc: parcă ai fi abonat(ă) la el!
- C. nu prea te interesează: știi să anticipezi și te poți feri de el!

Interpretarea testului

Cele mai multe răspunsuri notate cu A: principalul obstacol în calea fericirii tale este tendința de a da bir cu fugiții!

Cele mai multe răspunsuri notate cu B: principalul obstacol în calea fericirii tale este sentimentul de vinovăție!

Cele mai multe răspunsuri notate cu C: principalul obstacol în calea fericirii tale este teama de schimbare!

»

PROFILURI

PROFILUL A

Principalul obstacol în calea fericirii tale: tendința de a da bir cu fugiții

Dacă ar fi să-i credem pe cei din jurul tău, și dacă viața ar fi un joc de noroc, tu ai fi cel care a tras cele mai bune cărți pentru a fi fericit(ă)! Per ansamblu, s-ar putea să ai o situație profesională destul de bună, comparativ cu multe alte persoane din anturajul

Între pesimism și amânare

Zilnic, această dificultate se poate manifesta atât printr-un anumit pesimism (ai tendința să vezi paharul pe jumătate gol), cât și printr-o nevoie de a amâna luarea unor decizii mici sau mari. În consecință, chiar dacă te înțelegi bine cu persoana cu care îți petreci viața, s-ar putea să fii, conștient sau nu, mai degrabă tipul de personalitate evitantă. Partenerul tău ar dori să facă un nou pas în relația voastră, să treacă la etapa următoare a relației voastre, indiferent dacă vă mutați împreună, vă căsătoriți, vă faceți o familie? Nu ești împotriva, dar nu ți-ai dori ca acest lucru să se întâmple imediat! La urma urmei, te simți bine așa cum ești! Problema: respingând orice angajament și rămânând în această dinamică de evitare, partenerul tău poate ajunge să obosească sau chiar să abandoneze orice perspectivă a unui viitor comun.

Când frica de eșec te imobilizează

Cum să-ți explici această lipsă de încredere în tine? Dacă fiecare evoluează conform propriei sale povești de viață, înseamnă că acest fenomen își trage adesea rădăcinile din copilărie. Poate că te-ai simțit mic(ă), firav(ă), respins(ă), comparat(ă) în mod constant cu ceilalți sau chiar umilit(ă)? Rezultatul: ai făcut

4 sfaturi pentru a îndrăzni să te implici și să ieși din evitare:

Desigur, evitarea îți permite să previi eșecul, dar te împiedică și să mergi înainte, să obții acea fericire pe care o cauți cu ardoare. Pentru a evita să te refugiezi atât de des în fugă, poate că ai putea să încerci altceva...

- **Fă un pas înapoi când te simți cuprins de vechile emoții!** Emoțiile negative, oricât de dificile sunt, au un avantaj: ne indică o lipsă, dezvăluind care sunt nevoile noastre reale. Căutând să identifici aceste nevoi, să experimentezi încetul cu încetul răspunsurile pe care le oferi, cu siguranță vei reuși să ieși din hățușul acestor filtre negative care îți întunecă viața de zi cu

tău, și/sau un cuplu reușit, de îndrăgostiți care se bucură de complicitatea dintre ei... Și totuși, uneori ai senzația că ceva te ține pe loc, că nu poți fi cu adevărat împlinit(ă). Problema: dificultatea ta de a te lega de cineva sau de ceva.

În plus, la locul de muncă se pare că ai dificultăți în a profita de oportunitățile de creștere și dezvoltare profesională care ți se oferă. Cea mai mică decizie ți se pare complicat de luat, pentru că ți-e frică să nu greșești. Ce ar crede atunci colegii tăi, managerul tău, partenerii tăi? Această frică de privirea celui alt este apanajul firesc al dificultății tale de a-ți lua un angajament. Ai constant senzația că cei din jur te vor judeca, că nu vei fi niciodată la înălțime, că ceea ce faci nu va fi niciodată suficient. Și asta inevitabil induce un fel de imobilitate care te împiedică să fii fericit(ă): simți că, decât să eșuezi, de multe ori preferi să nu încerci nimic, să lași în seama altora provocarea de a-și asuma acțiunile și deciziile care ți-ar fi aparținut de drept.

totul în viață în așa fel încât să nu te mai confrunți cu astfel de situații. Poate te-ai convins și tu că nu ai voie să greșești, că eșecul, departe de a fi o ocazie de a învăța, nu poate fi decât încă o ocazie pentru ceilalți să te judece!

zi. Te enervezi de fiecare dată când partenerul tău de viață vorbește cu tine despre planurile de viitor pe care ar vrea să vi le faceți? Întrebă-te de ce această solicitare atât de pozitivă te face să te simți atât de rău. Ce îți lipsește astăzi sau ce ți-a lipsit ieri, pentru a te gândi la aceste lucruri cu calm? Și cum ai putea să-ți dai seama singur(ă) care este soluția, fără să te simți împins(ă) de altcineva să faci ceva?

- **Detașează-te de privirea celorlalți!** Desigur, procesul poate părea dificil la început. Însă, pe măsură ce experimentezi ceea ce te sperie sau chiar te confrunți



cu eșecul, s-ar putea să realizezi că repercusiunile nu sunt atât de rele pe cât ai putea crede sau chiar că te pot influența în mod pozitiv. Îți faci griji că vei lua o decizie proastă la birou? Mergi înainte oricum, începând poate cu un dosar care nu este hotărâtor pentru viitorul tău profesional! Colegii tăi nu sunt de acord? Și ce dacă? Este chiar cel mai mare rău care ți se poate întâmpla? Asta te va împiedica să progresezi? Cu siguranță că nu!

● **Încearcă să ai o atitudine puțin mai dură!** Ori de câte ori vrei să fugi, forțează-te să faci opusul și să te confrunți cu situația care te destabilizează. Da,

te va „costa”, la început, dar vei putea apoi să constăți că această schimbare de paradigmă este benefică.

● **Caută sprijinul celorlalți:** ideea de a proiecta ceva, de a te confrunta cu necunoscutul nu este deloc simplă pentru nimeni. Pentru unii oameni, poate fi o sursă de anxietate sau chiar să se transforme într-un atac de panică. Dacă simți că această implicare în acțiuni hotărâte te slăbește, nu ezita să ceri ajutorul unui profesionist. El te poate ajuta să faci un pas înapoi pentru a privi lucrurile obiectiv și să-ți iei avânt pentru a te lansa în sfârșit spre dezvoltarea ta personală și a-ți conștientiza valoarea.

PROFILUL B

Principalul obstacol în calea fericirii tale: sentimentul de vinovăție

Dacă unul dintre cei dragi te-ar întreba dacă ești fericit(ă), este sigur că întrebarea te-ar putea surprinde cu adevărat. La urma urmei, ești obișnuit(ă) să-ți spui, sau să simți în adâncul sufletului, că doar cei care merită cu adevărat să fie fericiți pot fi fericiți. Chiar dacă pe noi toți ne încercăm un sentiment insidios de vinovăție, într-un moment sau altul al existenței noastre, acest sentiment pare să fi căpătat o mare importanță pentru tine, atât de mare încât viața ta este parțial condiționată de regrete și remușcări, fie că ești conștient(ă), fie că nu ești conștient(ă) de acest lucru. Care este izvorul acestui sentiment de

vinovăție? Evident, este diferit și apare cu o mai mare sau mai mică frecvență, în funcție de experiențele de viață ale fiecăruia. Poate fi vorba astfel despre un eveniment real care v-a lăsat cu un mare regret (o infidelitate, un accident pe care l-ai fi provocat tu ș.a.m.d.). Dar sentimentul de vinovăție poate fi și mai difuz, decurgând dintr-o situație în care te-ai perceput ca fiind vinovat(ă). Este cazul unui sentiment de abandon, de exemplu, care te-ar fi făcut, în mod inconștient, să crezi că nu meriți să fii iubit(ă), că ai primit doar ceea ce meriți...

Când devenim propriul nostru judecător

Dacă acest sentiment de vinovăție este un adevărat obstacol în calea dezvoltării tale, acest lucru se întâmplă când îți asumi rolul unui judecător, când îți judeci propria ta viață. Nu numai că te simți

vinovat(ă), ci ai chiar tendința de a te pedepsi, de a-ți interzice să fii fericit(ă). Un adevărat cerc vicios se instalează cu voia ta: cu cât ți se pare mai inaccesibilă fericirea, cu atât mai puțin simți că o meriți!

Firește, această tendință de autosabotare îți afectează viața de zi cu zi și relațiile cu ceilalți și se manifestă în mai multe moduri.

Este posibil să ai tendința să suprainvestești în relațiile tale sau în situațiile cu care te confrunți zilnic, pentru că simți nevoia să dovedești că ești mai bun(ă) decât pari sau crezi că ești. De aceea ai tendința de a te sacrifica, de a oferi mult mai mult decât primești: ai nevoie de recunoaștere, considerație, acceptare necondiționată. Așa că poate ai căpătat obiceiul „să oferi totul” în munca ta, poate din dorința de a fi apreciat(ă) de conducere. Poate că acest zel ți se pare perfect normal, tocmai de aceea el nu este lipsit

de capcane. Într-adevăr, această suprainvestiție se face cu siguranță în detrimentul echilibrului dintre viața profesională și cea personală. Dezechilibrul poate chiar să dea naștere unor dispute între tine și colegii tăi. Evident, dacă decizi să-ți sacrifici viața pentru locul tău de muncă este alegerea ta, dar dacă acest comportament îi afectează pe ceilalți (dacă li se cere, de exemplu, să fie la fel de conștiincioși ca tine), probabil că relațiile cu ei vor fi din ce în ce mai proaste.

Sentimentul vinovăției și teama de a-l pierde pe celălalt

În viața ta amoroasă, această tensiune – creată de faptul că pe de-o parte te simți vinovat(ă) de ceva și pe de altă parte ai nevoie de recunoaștere – este exacerbată. S-ar putea să fii îngrozit(ă) la gândul că ai putea să pierzi acea iubire de care nu te consideri demn(ă). Rezultatul: te doare și asta-ți influențează relația cu partenerul de viață. Cum se manifestă această suferință? Poate că prin mai multă furie, impulsivitate, chiar agresivitate îndreptate tocmai împotriva persoanei pe care o iubești atât de mult! De multe ori avem tendința de a-i împovăra

pe ceilalți cu suferința noastră, atunci când aceasta ne apasă prea mult. Din păcate, această atitudine nu poate fi decât dăunătoare pentru un cuplu, care are vocația de a se iubi într-un climat al bunătații și nu al violenței. Și aici se instalează din nou un cerc vicios: de frică să nu fii părăsit(ă), ți se întâmplă să o rănești, fără să vrei, pe persoana cu care trăiești. Suferința ta o poate afecta până la punctul în care uneori te părăsește, hrănind astfel sentimentul de vinovăție și ilegalitate care locuiește în adâncul sufletului tău.

3 moduri de a-ți depăși vinovăția și de a alege calea fericirii:

Vinovăția afectează totul: stima de sine, relațiile cu ceilalți... De aceea, atâta vreme cât vinovăția rămâne prezentă, fericirea este greu de imaginat. Dar cum scapi de acest sentiment care te însoțește de ani de zile? Poate că este timpul...

- **Să te ierți!** Indiferent dacă vinovăția pe care o simți este sau nu îndreptățită, este important pentru tine să mergi mai departe pentru a-ți acorda dreptul de a-ți ispăși pedeapsa. Ești adult, faci tot ce poți pentru tine: este timpul să te ierți. Pentru a realiza acest lucru, începe prin a fi mai bun(ă) cu tine. Controlează-ți gândurile. Cum vorbești cu tine despre tine? Ai încercat vreodată să fii efectiv bun(ă) cu tine? Data viitoare când gândurile negative te asaltează, încearcă să fii plin(ă) de compasiune față de tine însuși / însăși. Ești o persoană bună, ai abilități, talente. Depinde de tine să recunoști acest lucru, pentru ca această sarcină să nu le mai revină altora.

- **Să-l îngrijești pe copilul rănit care trăiește în tine!** Pentru a-ți depăși vinovăția, este esențial să joci rolul de părinte consolator și de profesor pentru tine, să-ți vindecă rănilor copilăriei care se amestecă și astăzi în viața ta de adult și să fii înțelegător / înțelegătoare și înțelept / înțeleaptă. În acest proces, dă-ți voie, dacă poți, să fii acompaniat(ă) de un specialist în ascultare. Vindecarea unor răni din trecut poate fi foarte dificilă. Este bine să simți că te susține cineva!

- **Să o liniștești pe persoana iubită!** Este important, în călătoria ta, să nu neglijezi efectele pe care le poate avea vinovăția pe care o simți asupra persoanei cu care îți trăiești viața. Ai reacționat exagerat, ai dat dovadă de o răutate gratuită? Arată-i compasiune! Întoarce-te din nou către persoana pe care o iubești, cu blândețe, recunoaște-ți greșelile și ai răbdare. Și ea poate fi rănită. Cu timpul, vă veți regăsi și vă veți recăștiga încrederea.

PROFILUL C

Principalul obstacol în calea fericirii tale: teama de schimbare!

Pentru cei din jur, pare că ai tot ceea ce îți trebuie... Totuși, tu însuși / însăși nu simți că te bucuri pe deplin de darurile tale. Ceea ce te oprește, în această călătorie spre fericire, este teama de schimbare, de noutate și, de multe ori, teama de oameni. Pentru tine, prioritatea este să păstrezi ceea ce ai construit, să-ți asiguri cu orice preț securitatea emoțională și zilnică! Care este sursa acestei nesiguranțe care te invadează uneori cu atâta putere? Noi toți evoluăm în funcție de ceea ce

trăim de-a lungul întregii noastre vieți. Este posibil însă ca frica ta de schimbare să se datoreze unui sentiment foarte puternic de teamă, teama de trădare. Așadar, poate că ai fost marcat(ă), în copilărie, de o promisiune de care părinții tăi nu s-au ținut? Poate că acest eveniment te-a convins că nu trebuie să ai încredere în celălalt, care poate să-ți spună ceva și să facă cu totul altceva? Poate că un episod din viața ta te îndeamnă să vezi pretutindeni pericole?

Când ne îndrumă neîncrederea

Oricare ar fi explicația, ai tendința de a fi, din fabricație, setat pe modul „neîncredere”. Și, firește, acest comportament îți afectează relația cu ceilalți și cu tine însuși, împiedicându-te astfel să prosperi.

Așadar, de la bun început, îl vezi pe celălalt ca pe o amenințare la adresa echilibrului tău interior. În relația voastră, celălalt poate reprezenta pentru tine spectrul sfârșitului iubirii, poate crea dezechilibru,



ispită, este cel care îți hrănește înclinația spre gelozie, uneori obsesivă. Acesta este motivul pentru care poți simți nevoia de a fi în control tot timpul, de a-l stăpâni pe celălalt. S-ar putea să ți se fi întâmplat „să-l buzunărești” pe tovarășul tău de viață, să-i pândești e-mailurile sau telefonul mobil, pentru a te liniști într-o oarecare măsură. Poate că ai ajuns chiar până într-acolo încât să o manipulezi pe persoana alături de care trăiești pentru a obține informații

despre o situație pe care ai considerat-o ca fiind riscantă (sosirea unui nou coleg la birou, a unui nou prieten în grup...)? Aceste comportamente excesive nu numai că îți rănesc partenerul de viață, ci chiar îți pot provoca o mare nefericire. Și pe bună dreptate: te afli într-o stare emoțională excesivă aproape constantă, te lași atât de mult în voia temerilor tale, încât sfârșești prin a simți rușine, chiar umilință. Atunci cum poți fi fericit(ă) în dragoste?

Să ai încredere, să înveți de la celălalt și să ai răbdare cu el? „Misiune: imposibilă”!

Același lucru este valabil și pentru viața ta profesională. Nevoia ta viscerală de a fi în siguranță tinde să te împiedice să înflorești în activitatea ta profesională. Dacă deții o funcție de conducere, poate ai văzut deja că nu poți delega, nu știi să fii mulțumit(ă) de rezultatele obținute, ci simți nevoia să controlezi totul, tot timpul, adesea în detrimentul relațiilor profesionale. Dacă lucrezi singur(ă), s-ar

putea să ai o adevărată teamă de concurență, până la punctul de a nu mai putea să participi la evenimentele din sfera ta de muncă, de exemplu. Și, din nou, această neîncredere este o sursă de suferință: la urma urmei, prin faptul că îl privești pe celălalt ca pe un potențial pericol, te privezi de la a învăța de la el, de a profita de ceea ce are de oferit. Și, inevitabil, te împiedici să progresezi, să crești... și să te împlinești!

3 moduri de a-ți depăși frica de schimbare și de a-ți acorda în sfârșit dreptul la fericire:

Dacă-ți este în mod constant frică, dacă-ți dorești tot timpul să controlezi totul, ai momente în care felul tău de a fi te obosește și te face să fii descurajat(ă). Obiectivul tău principal este să mergi mai departe: recunoaște-ți această nesiguranță și, mai ales...

- **Acceptă să primești ajutor!** Deși nu este ceea ce-ți dorești, nesiguranța ta poate fi dăunătoare celor din jur și mai ales partenerului tău de viață. Recunoașterea acestui lucru poate fi deosebit de dificilă pentru tine. Bineînțeles că nimeni nu vrea să admită că are un comportament care nu-i face cinste sau chiar zămislește durere. De aceea este foarte important să încerci să faci progrese în căutarea fericirii tale, la nevoie cu ajutorul unui profesionist care te poate asculta, ceea ce îți va permite să nu adaugi vinovăție suferinței pe care ți-ai provocat-o.

- **Fă un pas înapoi!** Dacă un om a fost trădat, adesea manifestă tendința de a-l învinovăți pe

celălalt pentru durerea lui. La urma urmei, dacă ești gelos / geloasă, poate că ai motive întemeiate să fii! Cu toate acestea, uneori suntem simpli actori ai profesiilor noastre pe care ni le-am indus singuri (el/ea mă va înșela oricum), împingându-l pe celălalt dincolo de limitele lui și apoi neoferindu-i nicio alternativă, obligându-l să aleagă despărțirea. Pentru a-ți redobândi liniștea, este important să ieși din acest tipar înainte de a fi prea târziu și să îți recapteți coerența în ceea ce privește comportamentul tău.

- **Ieși din dependență!** Gelozia maladivă poate fi un semn al dependenței emoționale. În cadrul procesului de vindecare, terapeutul ne poate încuraja să trăim „fără atașamente”, să învățăm să ne construim pe noi înșine pentru a trăi o relație mai sănătoasă, mai pașnică și mai independentă. Nu ezita să discuți cu el/ea despre tine: nu vei avea decât de câștigat! ■

Emoții pe șevalet

Arta ajută mult la exprimarea creativității. Ea exprimă stări, ne dezvăluie poate multe emoții prizoniere în subconștient. Arta e o formă de terapie, în opinia mea. Mie mi-a adus foarte multă bucurie, foarte multă împăcare cu mine, foarte mult echilibru în viață.

A consemnat **Delia Apostol-Hanzelik**

Psychologies: Ana, te-am prins în atelier, ce pui la cale?

Ana Paz: Sunt multe direcții în care activez în ultima vreme. Chiar acum încerc să înregistrez niște bucățele dintr-un curs online pe care îl pregătesc despre mix-media. În artă asta înseamnă să combini mai multe tehnici cu mai multe mijloace, de la acuarelă, tempera, acrilice, colaj, ștampile.

Te bucuri de o experiență creativă în timp ce crezi un curs. Extraordinar!

A. P.: În artă e foarte important să te bucuri de proces, ca să avansezi. Altfel, e ca și cum ai merge la un job-ul care nu-ți place, doar pentru rezultatul final. Aici contează parcursul care îți dă bucuria sufletului.

Cursul acesta este un fel de apogeu al ultimilor ani pe care i-am petrecut înconjurată de artă și creativitate, este rezultatul experienței mele de workshop-uri și retreat-uri. Și îl creez pentru că mi-am dat seama în anii aceștia care sunt credințele limitative ale oamenilor și care sunt așteptările lor când vin la un atelier de pictură sau la un retreat. Este și o parte de dezvoltare personală în acest curs.

De ce se blochează oamenii atunci când sunt puși să-și exprime creativitatea? Cum arată credințele lor limitative?

A. P.: Așteptările oamenilor sunt foarte mari și, după primul sau al doilea curs pe care îl fac, se așteaptă să picteze sau să deseneze ca după ani de zile de practică. Faptul că au o așteptare pe care nu

și-o împlinesc, îi blochează. Atunci apare credința negativă că nu au talent la desen. Talentul este poate o predispoziție către un anumit domeniu, către muzică, artă, balet, scris sau gătit. Chiar și cei care au această predispoziție tot trebuie să învețe și să practice constant. Altfel, talentul se pierde.

Oamenii pot avea blocaje din copilărie, când cineva le-a spus că nu au talent ori i-a îndemnat să se îndrepte spre profesii care aduc bani.

Eu le spun mereu celor care vin la mine în atelier că toată lumea știe să picteze, să danseze, să scrie și să cânte, doar că atunci când te gândești că trebuie să arate într-un anumit fel, atunci deja blochezi creativitatea, blochezi *flow*-ul. Dacă avem o idee de genul: „Pictura mea trebuie să arate ca a lui Rembrandt sau ca a lui Picasso”, nu ne ajutăm deloc.

Așa că am făcut dezvoltare personală încercând să spun de fiecare dată: lasă să iasă din tine ceea ce trebuie să iasă din tine. Nu te judeca. Ce vei desena poate să fie complet diferit de ce ai vrea să vezi. Mai mult, este absolut imposibil să pictezi ca altcineva. Da, o să încerci, poate după un timp o să îți iasă, dar în sinea ta nu vei fi satisfăcut pentru că o parte din tine știe adevărul, știe că ai copiat, că nu ești tu, iar după ceva timp n-o să te mai simți satisfăcut. Cel mai bine e să pictezi ceea ce vine din tine, chiar dacă este urât, ciudat, ridicol.

O altă credință negativă este că „trebuie să fie frumos”. Arta nu este mereu frumoasă. Arta în sine este subiectivă și, dacă te judeci pe criterii estetice, iarăși o să te blochezi întrebându-te: „E frumos sau nu?”.



De exemplu, am avut o cursantă care era atrasă de spiritualitate și voia să picteze îngeri, frumuseți, culori diafane, dar, oricât se străduia, nu-i ieșea. În acel moment trebuia să iasă din ea toată frustrarea, furia, neputința. La un moment dat a luat pensulele cu furie și le-a aruncat în tablou. Pe mine m-a bucurat enorm pentru că asta trebuia, de fapt, să iasă la suprafață. A plâns, s-a liniștit, apoi a reușit să picteze ceva mai aproape de viziunea ei. A înțeles că e în regulă să-și accepte emoțiile negative. E cel mai frumos să le exprimi printr-un tablou. Și e ceva pașnic. Nu face niciun rău.



Constat că pictura are multe efecte benefice.

A.P.: Da, ajută mult la exprimarea creativității, dar exprimă și stări, ne dezvăluie poate multe emoții prizoniere în subconștient. Artă e terapeutică, după părerea mea. Mie mi-a adus foarte multă bucurie, foarte multă împăcare cu mine, foarte mult echilibru în viață.

Cum îi conduci pe oameni să se conecteze cu acel sâmbure de talent din ei?

A.P.: Am constatat că înțelegerea la nivel cognitiv nu e suficientă. Avem nevoie de o experiență senzorială ca să putem înțelege o anumită emoție, să schimbăm ceva în noi. Experiența este întotdeauna mai puternică decât cunoașterea teoretică a unui fenomen. Degeaba încerci să-i explici cuiva conceptul de iubire. Dacă el nu a iubit niciodată, dacă nu a simțit, nu va înțelege cu adevărat ce-i spui.

Cum decurg lucrurile la un retreat creativ, cu tine?

A.P.: În primul rând, vreau să conectez oamenii cu o atmosferă liniștită, cu ei înșiși, prin muzică, dans; câteodată chiar și scriem, pentru că scrisul te ajută să îți asculți gândurile. Întotdeauna încep cu o meditație de relaxare și ghidez oamenii să se detașeze de viața cotidiană, de copii, de job-uri și funcții importante, de orice preocupare care le distrage atenția de la momentul prezent. Urmează acomodarea cu materialele cu care lucrăm în atelier. Invit lumea să își ia culori, să simtă mirosul, fluiditatea, temperatura vopselei, să-și caute pensulele potrivite, să simtă pânza, textura ei, să pună mâinile și să picteze cu ochii închiși ca să nu se conecteze cu mintea.

Practic, îi încurajezi pe cei prezenți să exploreze cu toate simțurile, precum copiii?

A.P.: Exact. În plus, se activează și în creier amintiri din copilărie în care puneam mâinile, mâncam, exploram cu tot corpul nostru, și acesta este iarăși un prilej bun de a depăși bariere mentale.

Practica ta ține și de inteligența emoțională. Tu ai ajuns intuitiv la cunoștințele acestea. Ai explorat apoi arta ca formă terapeutică?

A.P.: Să fiu sinceră, totul vine dintr-o acumulare de cunoștințe și experiențe de viață. Am petrecut doi ani într-un Ashram și am făcut foarte multe exerciții de meditație, yoga, practici de conectare cu corpul și mi-am dat seama cât de important este să îți înveți mintea să tacă. E un exercițiu important pentru orice demers creativ.

Dar cum îi dezveți pe oameni să compare, să judece în termeni de bine / greșit?

A.P.: Într-un fel, nevoia de apreciere e legitimă. Toți avem nevoie de iubire și de acceptare, avem încredere în noi când suntem plăcuți, suntem admirați când celor din jur le place ceea ce facem, dar avem totuși de pierdut pentru că la un moment dat începem să facem lucrurile la care se așteaptă sau care să îi satisfacă pe ceilalți și uităm de noi. Este un preț pe termen lung. Acesta a fost și traseul meu în care, la un moment dat, mi-am dat seama, când lucram la Universitate, că nu eram în locul în care trebuia să fiu, nu eram fericită.

Mulți ani nu am prea știut cine sunt și a fost foarte dureros. Am explorat diverse locuri, job-uri, m-am pus în diverse ipostaze care mi-au arătat cine sunt. Prin artă, de exemplu, mi-am dat seama că am subminat multe straturi în mine. Am ascuns partea



feminină, partea mai sensibilă, pentru că aveam impresia că trebuie să fiu dură și să fiu masculină ca să mă descurc mai bine în societate. Am început prin a picta mandale, pentru că eram conectată cu lumea hindusă în momentul respectiv. Apoi încet, încet am început să descopăr și să învăț singură diverse tehnici și stiluri. Îmi place să încerc lucruri noi, să le combin și să văd ce iese, am simțul curiozității foarte dezvoltat în domeniul acesta. Așa încet-încet, mi-am format și felul de a-i educa pe alții. Am diferite cursuri, unele sunt de câteva ore, online sau față-în-față și altele sunt până la o săptămână, în retreat. Pașii sunt foarte mici și dintr-o dată, la sfârșitul cursului, sunt și ei mirați că au reușit să picteze, să exploreze și să învețe atâtea, fără să îi critice cineva.

Ce faci acum? Ce filmezi? Ce înregistrezi?

A. P.: Asta a fost iarăși o provocare. Am pus în practică ceea ce îi învăț pe studenții mei, încă din primăvară, când am lansat primul curs on-line. Aveam totul scris, aveam schițele, dar aveam și un blocaj (râde). Am stat și m-am gândit care este blocajul și mi-am dat seama că este, în primul rând, perfecționismul. Frica de critică. Primul gând a fost că nu vorbesc foarte bine engleză. Asta era una din scuze. A doua îndoială era că nu am filmat niciodată și că nu știu foarte bine cum funcționează toate filmările astea și că am nevoie de cineva profesionist. Pe

urmă, a treia autocritică: cine sunt eu să fac cursuri? Știi sindromul impostorului... Așa că am pus toate piedicile acestea pe hârtie și în timp ce le reciteam, m-a bufnit râsul: mi-am dat seama că niciuna nu era o scuză bună. Totul e o chestiune de învățare și practică. Așa că mi-am luat camerele, am început să învăț să lucrez cu ele, am urmărit niște tutoriale pe Youtube și am aflat ce am nevoie, încât mi-am dat seama că nu e atât de complicat. Am împărțit procesul în pași mici și am început. Normal că la început, prima, a doua, a treia zi nu a fost perfect, a trebuit să filmez de mai multe ori, câteodată nu era focus, câteodată făceam greșeli pentru că mă stresam în fața camerei. Dar pe urmă, a patra, a cincea zi, lucrurile au început să se lege, se funcționeze și încet-încet totul a intrat într-un *flow*. Chiar îmi place foarte mult procesul și am avantajul de a lucra singură, cu viziunea mea, pe care nu trebuie să o explic nimănui, ceea ce este foarte compatibil cu personalitatea mea.

Arta, în toți anii aceștia, mi-a dat și un feedback despre mine, despre cine sunt și ce vreau să exprim într-o pictură sau alta, în funcție de momentele, de evenimentele prin care trec și care mă transformă. De exemplu, unul dintre exercițiile pe care le fac cu cursanții este să îi rog, la jumătatea procesului de pictură, să schimbe pânzele între ei. Este un șoc pentru că toți sunt atât de atașați de pânza lor prețioasă, încât am avut lume care mi-a spus că nu vrea să renunțe la pânză. Trebuie să înveți să dai drumul, să renunți la atașamente, pentru că dacă nu înveți treaba asta, o să încerci să protejezi tot timpul o imagine preconcepută.





Foarte adevărat! Ca-n viață.

A.P.: Viața te transformă vrând-nevrând. Câteodată cu forța, altă dată cu voia ta. E foarte, foarte interesant! Am început să descifrez oamenii prin felul în care abordează o pânză. Îi văd. Dacă au curaj, atunci vor să încerce toate materialele. Dacă sunt mai temători, nu vor atinge nimic. Apoi, îi observ în pauze, când încep să povestească episoade din viața lor și îmi dau seama că acțiunile lor sunt corelate cu personalitatea, dar și cu limitările fiecăruia. Cine ești în viață o să pui pe pânză.

Ai făcut workshop-uri de art-terapie? Cum le-ai poziționat?

A. P.: Nu le-am poziționat așa pentru că mi-am dat seama că multă lume se sperie de art-terapie. Intenția mea este ludică, vreau să vină relaxați. Se întâmplă un act terapeutic, dar nu sub numele respectiv.

Ai un număr aproximativ de oameni cu care ai lucrat în anii de când te-ai apucat?

A. P.: În jur de 250-300, ceva de genul acesta.

Cum izvorăște cel mai frumos creativitatea dintr-un om? El în competiție cu sine?

A. P.: Nu aș aduce în discuție competiția; ea inhibă creativitatea. Ceea ce recomand oamenilor este să continue practica și să rămânem în contact. Sunt acolo dacă au nevoie de discuții sau de orice altceva. Iar practica este super importantă. Cu cât pictezi mai mult în fiecare zi, cu atât începi să ai mai multă încredere în tine pentru că procesul în sine te învață.

O altă practică bună este să te înconjori de oameni care au aceleași interese ca tine. Să fii în contact cu alți oameni creativi. Poate nu neapărat în artă, dar poate în grădină, în scris, în muzică, în dans, în orice. Să încerci să faci și alte activități creative, nu neapărat pictură. Să încerci să înveți ceva nou pentru că asta îți fortifică reziliența.

Ceea ce sfătuiesc pe toată lumea este să își urmeze curiozitatea în orice domeniu. Eu, de exemplu, la început, mergeam la magazinele de articole de artă și luam o sticlă cu vopsea, o pensulă, vedeam ce pot face cu ele. Și am folosit tot felul de obiecte neconvenționale ca să pictez.

Am văzut că ai folosit și ață, păstăi, pene, fruze, grunji de sare...

A. P.: Exact. Orice obiect din jurul tău poate fi folosit ca o pensulă. Asta-i sfătuiesc pe toți: să-și lase propria amprentă unică în lume. ■



Ce poți face când ai pielea foarte uscată, afectată de psoriazis sau neurodermatită?



Cel mai bun sfat în îngrijirea pielii uscate este acela de a evita băile fierbinți, săpunul dur, soarele și expunerea la vânt. Aceștia sunt principalii factori externi ce accentuează suferința pielii uscate.

Totodată este absolut necesară folosirea produselor de îngrijire specifice, iar creme foarte bune sunt cele care conțin uree. Ureea este un produs rezultat din degradarea proteinelor, cu o capacitate excelentă de a hidrata și catifelela. Cremele care conțin până la 10% uree sunt recomandate pentru a calma pielea uscată, mai ales în cazul în care această suferință primară este asociată cu alte afecțiuni cutanate (eczeme, psoriazis, neurodermatite etc).

Produsele din gama numis®med, au fost create și permanent îmbunătățite cu dermatologi de renume începând cu anul 1982 și au rol de a furniza epidermei substanțe nutritive importante pentru procesul de regenerare naturală.

Gama numis®med UREA a fost dezvoltată în cooperare cu dermatologi de prestigiu în beneficiul celor cu o piele uscată și foarte uscată, așa cum sunt cei care suferă de neurodermatită, condiții diabetice sau psoriazis. O utilizare cu regularitate a produselor cu UREA poate susține și echilibra pierderea de umiditate din piele, păstrând pielea hidratată și împiedicând uscarea ei.

Substanțele active conținute de produsele din gamă - clorura de argint, panthenolul, glicerina – funcționează într-un mod eficient, completând ureea în rolul său de a reface țesutul epitelial și a-i reda sănătatea cuvenită. Produsele sunt din categoria DERMATOCOSMETICELOR

(fără parabeni, fără arome, fără substanțe parafinice), reducând riscul alergiilor și fiind testate dermatologic. Produsele gamei le puteți găsi exclusiv în farmacii și magazine specializate de cosmetice.

Balsam reparator pentru mâini 10% Urea, 75ml: eficient în îngrijirea, hidratarea și protejarea pielii mâinilor

Loțiunea corp 5% Urea respectiv Laptele de corp 10% Urea 300ml: furnizează hidratare intensă și îngrijire protectoare pentru pielea extrem de uscată, ale cărei descumări provoacă mâncărime

Gel de duș 5% Urea, 200ml: catifelează și hidratează pielea, ajutând utilizatorul să scape de posibila mâncărime și senzația de iritație

Unguent 25% Urea, 50ml: recomandat pentru laba piciorului, regenerează pielea crăpată, callus-urile, previne infecțiile și hidratează pielea

Balsam de picioare 10% Urea, 100ml: pentru pielea extrem de uscată, aspră și crăpată a picioarelor, pielea cornasă și bătăături.



Mai multe detalii se găsesc pe: <https://www.facebook.com/numismed.dermatocosmetice> sau în farmaciile partenere!

Puteți comanda produsele Numis Med de pe: <https://comenzi.bebetei.ro/producer/numismed> ;

[https://www.emag.ro/brands/brand/numis-med%](https://www.emag.ro/brands/brand/numis-med%20)

**numis®
med**
gesunde Haut **UREA**

PRODUSE PENTRU PIELE
FOARTE USCATĂ –
CONDITII MEDICALE
DIABET, DERMATITE, PSORIAZIS

**numis®
med**
gesunde Haut **pH 5.5**

PRODUSE PENTRU PIELE
USCATĂ, SENSIBILA LA
ALERGIE

Chipul și asemănarea fericirii

Dacă ne-ar cere cineva să desenăm imaginea fericirii și pe cea a nefericirii, majoritatea dintre noi ar închipui nefericirea ca pe o încremenire în timp, iar fericirea nici n-ar încăpea într-o imagine, i-ar fi necesară o secvență, pentru că, nu-i așa?, fericirea e mișcare continuă, ea nu poate sta-ntr-un loc, are nevoie de timp și de spațiu, s-alerge.

de **Ana Barton**

Așa se face că și senzația e că nefericirea poate rămâne într-un om timp îndelungat, însă fericirea se pierde, se prelinge, de parcă omul ar fi o sită prin care fericirea se scurge. Adesea, în loc s-o trăim, o (pre)judecăm, ne-ndoim că poate exista, o chemăm, dar n-o primim, obosim așteptând-o sau ne luăm curajul în dinți și-o alergăm, dar nu prea o prindem. Am putea spune că e, până la urmă, o chestiune de poziționare. Și nu e neapărat conștientă. Trăim într-o societate în care mai toată lumea face asta, creștem văzând această atitudine față de fericire și nefericire în jurul nostru, e una dintre primele lecții pe care le primim prin exemplul celor din jur și știm că educația prin exemplu este cea mai eficientă, din fericire sau din păcate. M-am gândit deseori: oare ce paradox sau ce întâmplare supărătoare o fi făcut ca expresia „sărac

cu duhul” să fie folosită cu sensul de om puțin la minte, când s-o fi petrecut trecerea asta de la sensul original al expresiei la acesta, pe care-l folosește toată lumea? Și cum de s-a pierdut sensul inițial, și mai ales unde se duc sensurile, când se duc? „Sărac cu duhul” a însemnat la origine „puțin la trufie”, „sărac în mândrie” și chiar „sărac în răutate” sau, cum ar cere contemporaneitatea noastră să spunem, „sărac în ego”. Pentru că problema egoului supradimensionat și cu greutate de uraniu nu e nicidecum ceva nou, ceva ce știința psihologiei să fi pus pe masă pentru prima oară. Cum nici depresia nu este. Să ne gândim, bunăoară, la „Anatomia melancoliei”, tratatul lui Robert Burton, publicat în 1621, în care el spunea că cea mai mare necesitate a omeniirii este cunoașterea psihologiei, nicidecum a științelor naturale. A descris melancolia (depresia) într-o modalitate atât de specială – inclusiv lingvistic și ca nivel de umor este extraordinară această carte – încât ea nu este



ANA BARTON

Scriitoare

www.anabarton.ro

Foto: Marcela Motoc



Cât trăiesc habar n-am, însă asupra a cum trăiesc am și eu ceva de simțit, de gândit, de spus și de făcut.

doar un reper științific, ci și creativ, fiind considerată una dintre cele mai valoroase lucrări ale omenirii, nu doar prin răspunsurile, cu totul neașteptate pentru acele vremuri, pe care le oferă, cât mai ales prin întrebările pe care le pune.

Întorcându-ne la ego, un cuvânt și un concept care este în zilele noastre pe buzele tuturor, dar la fel de prezent și în textele religioase dintotdeauna, arătând astfel că această preocupare e veche de când lumea. Atinși suntem de când existăm în mândrie, mai buni ca alții tuturor ni se întâmplă să credem că suntem, „miscuvenist” cine n-a fost să ridice primul piatra, îndurerați când suntem atacați în orgoliu cu toții am fost de nenumărate ori în viață, iar incapabili să facem diferența dintre ego și emoții/ sentimente suntem toți destul de des și-o să fim cât timp vom trăi, e parte din mișcarea vieții omului. A, că ne

străduim să-ncepem prin a face totuși diferența aia, asta e cu totul altă poveste. Face parte din scuturarea noastră de... nefericire. E pur și simplu o formă de autoconservare. Însă ea există dintotdeauna, discuțiile și zbatările pe tema asta nu sunt noi deloc, iar mărturie stau Scripturile și Viețile Sfinților.

Așa că „Fericiți cei săraci cu duhul, că a lor este împărăția cerurilor” înseamnă că sunt cu adevărat împăcați cu viața – căci ce altceva poate fi fericirea? – aceia care se pot despuia cât mai des de trufie/ ego și pot cuprinde în inimile și în mințile lor existența în bucurie a celorlalți. Pentru că „aproape” e și substantiv, e și adverb. Dacă omul reușește să nu se mai simtă și să nu se mai poarte, în consecința acestei simțiri, ca o redută care e atacată tot timpul de ceilalți oameni, de natură, de împrejurările vieții și chiar de soartă, atunci a făcut primul pas spre a-și da voie să fie liniștit »

cu adevărat, deci poate degusta fericirea. Care sigur că n-o să fie continuă, viața e vie, dacă-mi permiteți așa o expresie, iar lumea nu a fost creată ca să se-nvârtă după dorințele și după nevoile noastre ca după soare. Uneori câștigăm, alteori pierdem, uneori reușim, alteori ratăm, e firescul existenței și, în plus, după săptămâni, luni sau ani observăm că faptul că ceva nu ne-a ieșit când ne-am dorit a fost, de fapt, din fericire pentru noi, pentru că nu ni se potrivea sau chiar ne-ar fi făcut rău. Deci, nereușitele astea au gradul lor de relativitate. Firește că nu vorbesc despre tragedii acum, vorbesc despre viețile noastre mici și normale, viețile noastre calde și oarecare, presărate cu de toate. Pentru că e firesc să fii pus la pământ de pierderea unui apropiat, dar e îngrijorător să fii distrus pentru că ți-a apărut un rid sau te-ai îngrășat trei kilograme ori pentru că s-a vândut ceva ce-ți doreai să-ți cumperi și nu se mai găsește deloc pe piață. La scara unei vieți, astea sunt lucruri derizorii, nu mai zic la scara istoriei lumii. Acolo nici nu există.

Îmi amintesc de cântecul Țăpinarilor – „Fericirea-i un lucru mărunț/E o aripă care vibrează/Fericirea-i un lucru mic/Un pitic ce dansează” – și mă întreb dacă este ceva care n-a experimentat acest adevăr simplu, neîmpodobit. Și pentru c-am zis nițel mai sus de groaza de îmbătrânire, îndrăznesc să vă rog să vă întrebați care ar fi soluția să nu mai îmbătrânim? Cumva să murim de tineri? Nu prea cred. Îmbătrânirea e ceva natural și minunat, e semn de sănătate, o formă de așezare în sine, o binecuvântare.

Personajul-narator din romanul meu omonim, *Ophanim*, are la un moment dat un dialog cu un alt personaj, din care ajung împreună la concluzia – după ce au dezbătut serios și îndelung – că semnificația expresiei „omul este creat după chipul și asemănarea lui Dumnezeu” ar fi că Dumnezeu este o singură ființă în trei persoane (ipostasuri), iar omul este și el o singură ființă (în asta ar consta chipul), în trei alcătuiți de nedespărțit: trup, minte, suflet (aceasta ar fi asemănarea). Și mai e ceva care ne aseamănă lui Dumnezeu: puterea creatoare. El e Creator, noi suntem creatori. Sigur, macro și micro, se-nțelege, dar tot despre minunea creației (și a creativității) vorbim.

Iar creativitatea este o sursă perpetuă de fericire. Adică poate că nu suntem noi fericiți tot timpul și nici n-avem cum să fim, dar suntem tot timpul în stare de „fericibilitate”, dacă-mi permiteți. Avem un fel de

predispoziție naturală către fericire, datorată exact acestui statut al nostru de creatori. Unde a crea o supă gustoasă și spectaculoasă nu este cu un milimetru mai puțin decât a crea o pictură extraordinară de valoroasă, iar aici nicidecum nu vreau să minimalizez arta picturii, vorbesc doar despre faptul că amândouă realizările astea îi pot fericii pe creatorii lor. Am întâlnit un pictor mare care are și talente culinare; la el am văzut cum amândouă felurile în care s-a fericit sunt egale ca intensitate. Durata diferă, da, dar când își amintește de amândouă aceste reușite ale lui zâmbește la fel.

Ce-ar fi dacă, în loc să ne gândim la noi ca la niște nefericiți, am crede că suntem, de fapt, „nefericibili”? Și, în consecință, viața înseamnă să fii tot timpul în stare de „fericibilitate”, pe care s-o atingi de cât mai multe ori cu putință, să tinzi spre ea natural, cum natural tinzi spre iubire și spre dumnezeire? Ce-ar fi dacă am reuși să ieșim din paradigma noastră națională de creștere, care ne-nvață de mici „să punem răul înainte” și să trăim într-o permanentă stare de uluire în fața binelui, ca și cum binele n-ar fi pentru noi, ca și cum nu l-am merita? Să trăim așteptându-ne ca lucrurile să meargă lin, să scoatem de pe noi haina sufocantă a așteptărilor negative și să și facem tot ce putem pentru ca lucrurile să meargă lin, s-o facem cu convingere și cu credință în bine, în adevăr, în frumos. „Dar n-o să ne iasă mereu pentru că viețile noastre nu depind numai de noi”, veți spune. Corect, n-o să ne iasă mereu, corect, viețile noastre nu depind numai de noi, dar o să ne iasă mai des decât ne iese punând mereu răul înainte și tăindu-ne astfel propriile aripi în a mișca lucrurile, iar a sta, după cum bine știm, nu există. Nimic nu stă, de ce-ar sta omul? Pământul se-învârtă, timpul trece, orice senzație de stagnare este doar o iluzie. Nu stăm niciodată, dar întotdeauna când avem senzația că stăm pe loc, dăm, de fapt, înapoi, fie și un pic de tot, imperceptibil pe moment.

Până la urmă, cine e omul și încotro merge el? E o ființă care se naște, trăiește și moare, ca toate celelalte ființe din lume. Între naștere și moarte nimeni nu știe cât de mare sau de mică e distanța și firesc e să nu știe. Dar nu cred că distanța dintre ele face diferența, ci modalitatea și intensitatea. Cât trăiesc habar n-am, însă asupra a cum trăiesc am și eu ceva de simțit, de gândit, de spus și de făcut. Și pentru că am, atunci aleg să fiu cât mai des cu putință o aripă care vibrează și, de ce să nu recunosc?, vreau să fiu – și sunt – și-un pitic ce dansează. ■

Copilul tău adoră să se bălăcească. Se amuză și aruncă stropi de apă peste tot și umple camera cu hohote de râs. Uneori îți e greu să-l convingi să iasă din cadă.

sanosan
baby

Pentru ca acest moment să fie perfect și benefic pentru pielea lui delicată și părul său mătăsos este bine să vă distrați cu produse delicate de îngrijire adaptate vârstei. Putine mămici știu însă că momentul de dezvoltare anterior pubertății (4-12 ani) implică, printre alte particularități, și o modificare importantă a PH ului pielii, care necesită o abordare aparte. Germanii de la Mank&Schroeder GmbH au pregătit Sanosan Easy Kids, soluția pentru ajustarea PH ului pielii celui mic, dedicat exact acestei faze de dezvoltare a copilului. Sanosan știe să facă din băită un moment de răsfăt și îi va oferi celui mic îngrijirea blândă de care are nevoie și cuprinde mai multe produse destinate copiilor potrivite pentru îngrijirea pielii și părului. Sanosan Easy Kids sunt testate dermatologic și nu conțin parabeni, silicon, coloranți sau uleiuri parafinice. Aromele sunt blânde și nealergenice.

SANOSAN 2 în 1 duș și șampon în două variante ZMEURĂ și BANANE au o formulă ușoară de curățare, ce acționează cu blândete asupra pielii. PH-ul neutru, extractul de măsline, pantenolul și alantoina protejează pielea și părul, împiedicând uscarea.

SANOSAN KIDS Spray pieptănare ușoară, pentru fete-fiute la descurcarea părului și face pieptănarea mai ușoară, fără complicații sau rupturi.

SANOSAN KIDS lotiune îngrijire-Datorită uleiului de măsline, a pantenolului și a alantoinel, acest produs îngrijește delicat pielea sensibilă a copiilor. Este ușor de aplicat, se absoarbe rapid în piele și este adecvată pentru utilizare zilnică.



0%
PARABENI,
SILICONI,
ULEIURI
PARAFINICE

<https://www.facebook.com/sanosanromania/>
<https://www.emag.ro/brands/brand/sanosan>
<https://comenzi.bebete.ro/brand/sanosan>



Cât de responsabil ești pentru EDUCAȚIA COPILULUI TĂU?

Educația a fost de-a lungul timpului unul dintre cele mai delicate și provocatoare capitole din psihologie și pedagogie. Fără riscul de a face o afirmație hazardată, probabil, va rămâne una dintre cele mai dificile sarcini, atât pentru părinți, cât și pentru psihologi, educatori sau profesori.

Așadar, cred că este important în primul rând să pornim acest demers de cunoaștere, de la sensul etimologic al cuvântului *educatio*, care în limba latină desemna creștere, cultivare, hrănire.

În contextul acestui articol, putem descrie educația emoțională ca fiind acel demers de explorare, instruire și dezvoltare a unor seturi de abilități psiho-comportamentale distincte, care să reprezinte pentru fiecare copil un fundament pe care se poate construi personalitatea viitorului adult.

Dificultățile din zona educației emoționale provin tocmai din multitudinea de factori care pot influența acest proces. Cercetătorii din domeniul psihologiei dezvoltării au semnalat cele mai importante cauze care influențează și amprentează fundamental orice demers educațional. Astfel, factorii sociali, economici, culturali, religioși și cei legați de anumite tradiții sau obiceiuri cu specific zonal au fost evidențiați ca fiind cei mai importanți determinanți

în educația emoțională a unui copil. La acești factori se adaugă și climatul emoțional în care copilul crește, nivelul de dezvoltare emoțională și intelectuală al părinților, cât și normele și valorile morale pe care familia le transmite mai departe copiilor. Din aceste considerente, auzim frecvent expresia că un copil nu face ceea ce spun părinții, ci face exact aceleași lucruri pe care le observă la aceștia. Așa că, ne place sau nu, mai devreme sau mai târziu, copilul devine o oglindire a comportamentelor pe care le învață prin imitație de la membrii adulți ai familiei.



MALVINA ROȘU

*Psiholog, vicepreședinte APCCG,
fondator Școala de Excelență
www.malvinarosu.ro*

Evident s-a încercat implementarea unor modele educaționale însă, observând interconexiunea acestor factori și contextualitatea lor, s-a renunțat la ideea unor programe generale, în favoarea unor programe educaționale personalizate pentru diferite abilități și pentru diferite etape din dezvoltarea copiilor. Identificarea, înțelegerea și conceptualizarea acestor programe educaționale specifice a fost

rezultatul testării și evaluării concrete a nevoilor emoționale, cognitive și comportamentale pe care cei mici ar putea să le dezvolte.

În ultimul deceniu, numărul studiilor și articolelor de specialitate pe aceste teme a cunoscut o amploare care reliefează, de fapt, nevoia de înțelegere și de răspuns la întrebările pertinente pe care părinții le adresează specialiștilor, și anume:

- Ce pot să fac într-un mod concret pentru dezvoltarea abilităților psiho-emoționale, comportamentale și relaționale ale copilului meu?
- Cum mai exact să fac aceste lucruri?
- De ce ar trebui să țin cont în tot acest proces?
- Care este limita dintre o educație funcțională îndreptată spre nevoile copilului și unde se pot opri standardele de multe ori foarte stricte pe care le impun părinții?
- Cum îmi dau seama care sunt nevoile emoționale ale copilului meu?
- Care sunt abilitățile pe care ar trebui să le dezvolt? etc.



Sunt mult întrebări la care părinții așteaptă răspunsuri coerente, poate chiar adevărate rețete, strategii sau pași punctuali de urmat. Datorită acestui volum mare de informații, mulți părinți au devenit responsabili și doresc să aducă un plus de valoare educației propriilor copii.

Studiile din domeniul psihologiei dezvoltării ne ajută să înțelegem mult mai bine dinamica psiho-emoțională specifică din fiecare etapă de dezvoltare a vieții. În acest context, putem să definim câteva direcții distincte pe care fiecare părinte ar fi de preferat să le cunoască pentru a putea furniza copilului un sprijin real din punct de vedere al educației emoționale. Sunt câteva aspecte la care trebuie să fiți atenți.

În primul rând, ar fi de preferat ca orice copil să fie testat de un specialist și astfel să fie identificate cât mai exact zonele psiho-emoționale sau comportamentale care ar putea fi dezvoltate. În egală măsură trebuie să țineți cont de nivelul de stimă de sine pe care copilul îl are, de modalitatea în care comunică și interacționează cu ceilalți copii, adulți

sau învățători. Aici se pot dezvolta în mod particular tehnici de comunicare, de comportament asertiv, de empatie și de interrelaționare. În egală măsură, este important să observați nivelurile de motivație, implicare, perseverență pe care cel mic le are în rutina zilnică și în realizarea sarcinilor de la școală sau grădiniță. Testarea IQ-ului și al nivelului de inteligență emoțională, pot constitui alte aspecte demne de luat în considerare.

Satisfacerea nevoilor emoționale de bază, rămâne unul dintre dezideratele oricărui părinte; astfel, copilul are nevoie constant de timp de calitate, de atenție, de afecțiune și de validare a comportamentelor sale. Orice tip de educație centrată pe nevoile copilului trebuie să țină cont, în egală măsură, și de consilierea vocațională, deoarece este important să îndreptăm interesul copiilor spre ceea ce ei își doresc și spre ceea ce îi interesează cu adevărat. Pe lângă

dezvoltarea emoțională a copiilor, este de preferat ca și părinții să înțeleagă, să își depășească propriile modele educaționale și, împreună cu psihologul sau consilierul vocațional, să elaboreze un plan de dezvoltare pentru viitorul adult. Toate acestea necesită consumarea unor resurse serioase de răbdare, implicare, perseverență, învățare continuă și foarte multă motivație.

Ce pot spune din postura de psihoterapeut este că rezultatele dezvoltării emoționale ale fiecărui copil sunt direct proporționale cu efortul depus. Din filosofia greacă avem dictonul care afirma că începutul cunoașterii este începutul înțelepciunii. Parafrazând, putem afirma că începutul educației emoționale este începutul de viață pentru un viitor adult, echilibrat din punct de vedere emoțional.

Mai rămâne ca fiecare dintre noi să ne întrebăm cât de implicați și cât de responsabili suntem pentru educația emoțională a copiilor noștri. ■

Învățarea în era digitalizării

„Lectura stimulează imaginația, nu doar îmbogățește vocabularul, iar copiii care citesc sau cărora li se citește des sunt copii care nu se plictisesc aproape niciodată.”

A consemnat **Alexandra Tudor**

Psychologies: Majoritatea titlurilor publicate de Editura DPH au o componentă educațională, reușind să transforme lectura într-un proces de învățare inedit – o experiență plăcută atât pentru copii, cât și pentru cadrele didactice. Care sunt beneficiile majore aduse de acest tip de învățare?

Florentina Ion: Un sondaj intern al editurii realizat recent, la care au răspuns aproape 500 de cadre didactice, ne-a arătat că 99% dintre acestea consideră cărțile foarte importante în procesul de educație, iar peste jumătate fac recomandări săptămânale de lecturi suplimentare. Aceleași date ne-au arătat că 81% dintre părinți doresc să cumpere cărți cu o componentă educațională, iar 62% au cumpărat mai multe cărți în ultimele 18 luni decât înainte de pandemie. Sunt date care confirmă că portofoliul nostru de carte răspunde unei nevoi existente în rândul copiilor, părinților și cadrelor didactice și care aduc valoare în educația celor mici.

Titlurile noastre, dar și jocurile, conțin elemente din sfera *non-fiction* prezentate într-o manieră atractivă, distractivă, ușor de parcurs. De exemplu, date istorice

sunt prezentate cu un element de suspans și ilustrații pe măsură în *Viețile secrete ale regilor și reginelor*, un titlu care a fost foarte apreciat pe segmentul de vârstă 6-12 ani ori un joc inedit: *Cine este? Zei și eroi din mitologia greacă*.



FLORENTINA ION
Fondator Editura Didactica
Publishing House
www.edituradph.ro

Un raport recent Eurostat arată că doar 7% dintre românii adulți participă la activități educative formale sau non-formale, față de media Uniunii Europene, care este de 45%. Prin faptul că noi încercăm să-i facem pe cei mici să se îndrăgostească de procesul de cunoaștere, să devină exploratori de cunoștințe noi, iar noi ne dorim să creștem acest procent. Și credem că atât portofoliul de carte, cât și programele digitale educaționale lansate, dar și acțiunile conexe pe care le realizăm constant vor reuși să ne aducă mai aproape de acest obiectiv.

Ce teme sau categorii de carte au înregistrat cea mai mare creștere anul acesta?

F. I.: Ultimii doi ani au venit cu provocări numeroase pentru părinți și nu numai, pentru cadre didactice și specialiști în educație. Am trecut în câteva zile de la un sistem clasic de învățământ la unul online, în care rolul părintelui a crescut exponențial, mai ales

în cazul copiilor de vârstă mică. Au fost factori care s-au suprapus planului nostru editorial, plan care a inclus extinderea portofoliului de carte educativă și de dezvoltare personală, atât pentru copii, cât și pentru adulți.

Astfel, am văzut un interes din ce în ce mai mare pentru cărți de tip enciclopedie, pentru cărți care prezintă într-un mod cât mai accesibil noțiuni teoretice, precum unități de măsură, operații matematice, principii de fizică, noțiuni de geografie și istorie. Deși par informații pentru copii mai mari, de fapt portofoliul nostru include titluri ce sunt accesibile de la vârsta de 4-5 ani.

De asemenea, trebuie să recunoaștem că ultimii ani au adus o efervescență pe piața de carte din România, cu titluri multe, variate, atrăgătoare. Astfel că cititorul a devenit tot mai exigent și mai atent în alegeri. Am remarcat acest lucru în momentul în care a crescut interesul pentru cărțile cu format atractiv, atipic, interactiv. De exemplu, avem cărți unde personajele trimit scrisori altor personaje – cum ar fi *Scrisori de la Felix*, *Poștașul Vesel*, *Tilda Șoricela – O călătorie fascinantă în jurul lumii* – care au fost printre titlurile bestseller.

Ultimii ani au adus un interes tot mai mare pentru subiecte atipice, cum ar fi integrarea copiilor cu diferite deficiențe sau subiecte precum *bullying*, gestionarea pierderii unei persoane dragi, dar și gestionarea timpului petrecut în fața ecranelor – iar aici trebuie neapărat menționată cartea Ioanei Chicet Macoveiciuc, *Vraja ecranelor*, care a adus un record în vânzări din primele zile – și multe altele.

O atenție crescută se observă și pe segmentul cărților dedicate emoțiilor – identificării și gestionării acestora – de la vârstă mică și până la cea adultă, multe dintre titlurile căutate din portofoliul nostru adresându-se părinților și cadrelor didactice.



Cărțile de parenting și dezvoltare personală au înregistrat dublări și chiar triplări în vânzări. Credem că un factor important este tocmai stresul acumulat în această perioadă, presiunea la care au fost supuși părinții și nu numai, fiind practic obligați să-și asume rolul de pedagog și chiar de psiholog al copilului care și el, la rândul său, a fost stresat de contextul fără precedent în care ne aflăm azi.

Mulți părinți se confruntă cu refuzul copiilor de a citi. Ce metode avem la îndemână pentru a le insufla acestora dragostea față de carte și lectură?

F. I.: Copiii sunt imitatori excepționali. Acesta este primul pas. Așadar, dacă noi, ca adulți, iubim cărțile, și ei vor fi curioși să le descopere. Pe de altă parte,

nu cred în a impune copiilor un program de lectură doar-doar așa se vor îndrăgosti de citit. Chiar nu există dragoste cu sila, iar lectura nu face excepție.

Pe de o parte, expunerea către cărți, chiar din primele luni de viață, familiarizarea cu acestea, crearea unui obicei, unui moment care vine la pachet cu conectarea părinte-copil, sunt acțiuni simple și de efect. Pentru că nu sunt forțate, sunt naturale. Iar cititul trebuie să vină natural, ca o poartă spre cunoaștere, spre deschiderea

unui infinit de lumi fantastice. Lectura stimulează imaginația, nu doar îmbogățește vocabularul, iar copiii care citesc sau cărora li se citește des sunt copii care nu se plictisesc aproape niciodată.

Pe de altă parte, este responsabilitatea noastră, a editorilor de carte, de a veni mereu cu titluri actuale, ancorate în realitate, adaptate la lumea în care trăiesc copiii. Sigur, cu toții știm poveștile clasice, însă acestea pot fi, până la un punct, la fel de ciudate precum un telefon cu disc pentru copii. Sau o lume fără internet. De aceea este nevoie să adaptăm lucrările extraordinare ale clasicilor cu formate interesante, ilustrații pe măsură. Vă dau aici exemplul unei serii de titluri de mare succes din portofoliul nostru, câteva cărți de Jules Verne, în ediție adaptată, într-un format supradimensionat și cu ilustrații spectaculoase. A fost o abordare nouă, de succes, nu singulară. »



La fel de importante sunt subiectele, iar selecția portofoliului de carte – mai ales pe segmentul de carte educativă – se face la Didactica Publishing House având o preocupare clară: copilul. De fiecare dată căutăm să venim cu subiecte care să le trezească interesul, să le mențină atenția până la finalul cărții, oferind în același timp o experiență. Noi nu vedem cartea ca pe un obiect ce vine și pleacă din viața copilului. Ne dorim să aducem în viața copilului dragostea pentru cunoaștere, educația, iar cartea este un mijloc prin care reușim să facem acest lucru.

Tocmai de aceea cărțile trebuie alese în acord cu stilul de lectură al copilului, cu personalitatea sa, pentru că fiecare copil preferă un alt tip de carte. De multe ori, aceasta este greșeala care îndepărtează: se insistă pe același tip de carte. Dar poate că limbajul nu a fost pe placul copilului, poate că ilustrația nu a fost cea care să-l atragă, poate subiectul... Sunt diferiți factori care influențează relația cu cartea, iar un singur refuz nu trebuie să ne descurajeze.

În plus, nu considerăm că este suficient să pui pe site niște cărți și gata, înseamnă că aici se oprește rolul tău. Ne asumăm responsabilitatea de a-i atrage pe cei mici și pe cei mari deopotrivă spre lectură și prin acțiuni ce nu țin strict de editarea de carte. De exemplu, în fiecare săptămână avem un moment de lectură, un proiect care a adunat zeci de cărți citite în mai bine de un an de când l-am implementat. Acesta se transformă în luna decembrie în #CrăciunDePoveste cu DPH, și vom citi zilnic, până pe 24 decembrie, o poveste, în fiecare seară. Momentul de lectură este transmis pe pagina noastră de Facebook, dar și pe

YouTube, fiind un conținut disponibil permanent, astfel încât să poată fi accesat oricând de cei ce vor să asculte o poveste.

De asemenea, în fiecare an, donăm un portofoliu de carte actuală bibliotecilor din întreaga țară. Anul acesta am donat peste 1500 de cărți în acest sens, pentru că știm cât de dificil, dar și cât de important este ca acestea să rămână interesante și ofertante pentru copii.

Știm că sunt picături, dar sperăm ca, într-un viitor nu foarte îndepărtat, acest subiect să nu mai reprezinte o provocare și ca tot mai mulți dintre noi să realizăm ce beneficii extraordinare are lectura de la vârste fragede și ce oportunități poate deschide.

Anul trecut ați lansat primul program digital cu resurse educaționale complementare programei școlare, elaborat după pedagogia finlandeză. De unde a pornit această idee și cum ați reușit să o aplicați sistemului nostru de învățământ?

F. I.: Ideea unui program educațional a apărut în urmă cu câțiva ani, lucrăm deja la acest proiect atunci când a apărut contextul pandemic, care a accelerat lansarea platformei. Ne-am bazat pe expertiza unor profesioniști în educație care au implementat deja această metodă în Finlanda și în multe alte țări, iar rezultatele înregistrate deja în aceste țări sunt spectaculoase și sperăm ca și în România să aibă același impact în educație. Așa cum în cazul cărților credem că trebuie să oferim o experiență adaptată realității copiilor de azi, și în cazul programelor educaționale este nevoie de același lucru.

Ghiozdanul din Pădure este un program educațional dedicat clasei pregătitoare care conține peste 500 de activități pe care copilul le poate realiza cu un ajutor minim din partea unui adult. Această platformă, dincolo de componenta educațională evidentă, stimulează abilitățile digitale ale copiilor într-un mediu sigur, controlat. Astfel, timpul petrecut în fața ecranului este constructiv, eficient, având beneficii dovedite. Este singurul program educațional digital din România care corespunde programei școlare într-un mod integrat, acoperind toate materiile, iar modalitatea de realizare prin joc este inedită. De altfel, programul este avizat de Ministerul Educației și Cercetării și poate fi folosit atât la clasă, cât și individual, acasă, de către copii și părinți.

Al doilea program, *Scrive cu Zmeșorii*, se adresează copiilor de clasele I – III și este nișat pe sprijinirea învățării, aprofundării și evaluării conținuturilor de ortografie și punctuație, iar feedbackul profesorilor și părinților este de asemenea extraordinar.

Atunci când am ales dezvoltarea acestor programe educaționale digitale pe platforma *Cloubi*, am urmărit în special familiarizarea copiilor cu strategii de lectură, dezvoltarea competențelor de a învăța să înveți, participarea activă, motivarea și responsabilizarea copiilor, dezvoltarea abilităților emoționale, educația digitală și educația media. De asemenea, o componentă esențială este că această metodă interactivă de învățare reușește să mențină atenția copiilor, iar aceasta este de fapt una dintre provocările de la această vârstă. Suntem încă la început cu dezvoltarea și promovarea programelor, dar suntem convinși că reprezintă o soluție pentru o abordare corectă și eficientă în procesul educațional.

Meseria dumneavoastră de bază este cea de profesor. Ce v-a determinat acum 17 ani să fondați editura Didactica Publishing House?

F. I.: Meseria mea este de avocat, însă, timp de 8 ani, imediat după Revoluție, am fost profesor suplinitor, de istorie și filosofie. Acei ani au avut un impact de nebănuit pe atunci asupra mea. Am trăit pe propria piele dificultățile dintr-un sistem ce folosea metodele de predare clasice, cu un suport educațional pe măsură. Nici editurile nu aveau pe atunci aceeași diversitate în ofertă ca astăzi. Era destul de dificil să stimulezi



curiozitatea elevilor cu materialele puse la dispoziție, prin urmare era extrem de dificil să-i apropiem de materia predată. Atunci am început să experimentez metode noi de predare, care ani mai târziu m-au făcut să lansez programele educaționale digitale, am găsit metode pentru a-i apropia de lectură și de a privi cartea ca pe un mijloc de a se dezvolta continuu. Lucruri care se regăsesc și azi în portofoliul de carte al Didactica Publishing House.

Am ieșit din învățământ, însă acei ani își pusese deja amprenta asupra mea. Așa că, acum mai bine de 17 ani, cu primele economii făcute, am demarat un proiect ce nu știam atunci că va reuși să devină o editură cu peste 2.000 de titluri în portofoliu, cu o comunitate extraordinară de părinți alături, cu cititori activi, care răspund la toate provocările noastre de a împleti lectura cu activitățile educaționale. Azi, copiii semnează cărți – am avut astfel de proiecte și anul acesta cu *Cartea noilor supereroi*, dar și anul trecut – azi, copiii își arată bibliotecile sau le scriu scrisori personajelor preferate. Obiectivul nostru este de a sublinia importanța educației și de a o aduce mai aproape de copii. Și, credem noi, suntem pe drumul cel bun. ■

Da nij io nu-s prost

Unora le place să reacționeze.

de **Gianina Corondan**

Poftim? Mai zi o dată. M-ai făcut prost? Pe cine faci tu, bă, prost? Pe tine. Pe ci...nu, că n-am auzit bine, ia mai zi o dată. Ești prost. Bă, ține-mă, că-l omor, ăsta m-a făcut prost, prost ești tu! Poftim? Mai zi o dată. M-ai făcut prost? Pe cine faci tu, bă, prost? Pe tine. Pe ci...nu, că n-am auzit bine, ia mai zi o dată. Ești prost. Bă, ține-mă, că-l omor, ăsta m-a făcut prost, prost ești tu!

Și tot așa.

De câte ori n-ați auzit frânturi din replica asta, în formule diverse, colorate sau pe gri, aseasonate cu vorbe de dulce pe care nu-mi permit să le reproduc, că suntem în post? Poate ați rostit-o chiar voi, întărâțați de o situație în care orgoliul v-a fost șifonat și vi s-a pus la îndoială capacitatea de a gândi cu logică și viteză și ați lăsat să vă inunde valul de indignare.

Bă, proasto, uită-te pe unde mergi! – delicatețuri pe șosea, de exemplu...

Uite-l și pe prostu' ăla. – la spectacol...

Săracu', e și prost rău. – la telefon...

Dai în gropi, de prost ce ești. – față-n față...

Cine e proasta aia care vorbește acolo? – în intimitatea familiei...

Să zicem că se vorbește despre noi. Să zicem că avem o ureche invizibilă într-o cameră în care, na, suntem tocați mărunț de binevoitori, care știu ei

bine să aprecieze lucrurile, fiind cocoțați într-un jilt distant, demiurgic. Să zicem că au emis cuvântul arzător, cu noi de față. Ei, în clipa aceea, în cazul românilor, ceva se întâmplă. E ca o vrajă.

Auzim aceste vorbe și, ca la apăsarea unui buton secret, luăm foc. Mințile se întunecă. Prost? Ai impresia că este blestemul final, batjocura supremă, sabia deasupra capului, totul se năruie. Nu, nu prost! Să-mi zică oricum, dar să mă bănuiască de prostie, vai, asta nu! Nuuuu! Nu, nu, nu!

Și sărim, pe negândite, cu riposta. Violent. Unora li se oprește bucațica în gât, așa se precipită în a da replica urgent și usturător, sau se reped cu pumni și palme, așa vor ei să pedepsească o atare neobrăzare. Pe negândite.

Dar ia să ne gândim.

De ce ne ambalăm, de ce ne inflamăm în halul ăsta la o așa caracterizare? De ce ne sare muștarul când se ajunge la concluzia (reală sau doar răutăcioasă) că nu am gândit, că suntem cam pământălii? Nu ne favorizează, dar oare nu este un lucru posibil? Și dacă e o jignire gratuită, ce contează, când tu știi câte parale faci, când în interiorul tău este armonie? E

problema lor, a celor-fără-cusur să se descurce cu cei pe care-i consideră inferiori, mai puțin bogați în circumvoluțiuni.

Mi-amintesc cum se întreba Jerry Seinfeld, asemănător, observând ce schimbare de stare provoacă o ridicare de deget mijlociu înspre cineva. Cum se perpelesc, cum se încrunță, cum ridică



GIANINA CORONDAN
Jurnalist, vizitator-șef
www.vizitadelucru.ro



pumnii, cum înnebunesc oamenii de la...un deget? Și dă-i și râzi de ciudățenia reacției la acest gest. Dacă te detașezi, e foarte amuzant. Ca niște animale care reacționează la stimul. Și explica, în respectivel stand-up, cum pentru el e...doar un deget. Ce te face să devii un taur furios, un animal dezlănțuit din pricina...unui deget!?

Asta mă întreb și eu, în naivitatea mea, faptul că cineva, un oarecare de nicăieri, deloc important în creșterea ta, în evoluția ta, îți aruncă sentențios această caracterizare, cum că ești un om simplu, fără mari capacități intelectuale, cum te poate deranja, cum îți poate părea chiar o lovitură, astfel încât să te transforme într-o persoană furibundă? Păi în clipa aceea, reacția disproporționată arată, iată, că de fapt, ți se potrivește, în sfârșit, teribila etichetă, prostia, de care ne e așa frică, oare de ce.

Am fost martoră, am văzut în diverse ipostaze și alte popoare reacționând la invectivul „stupid” – era departe de a echivala cu catastrofa. În Marea Britanie am auzit de câteva ori, și chiar am fost atentă la reacții, în trafic, în cercuri restrânse, în piețe, „*You, stupid!*”, da, se mai folosește, dar se consideră glumă, în cel mai grav caz se ciulește o ureche și se merge mai departe, cultura lor nu asociază instantaneu un

comportament de tip vulcan în erupție. La noi e jale. Nu ți se poate spune așa ceva, e inadmisibil, nu tu, alții, da, sunt tăntălăi, proști făcuți grămadă, dar tu, hm, tu care...mă rog, tu nu poți fi numit așa, dar dacă se întâmplă, e de acceptat doar indirect, sub formă de bârfă, ca să o poți manageria. Altfel, explodezi. Cum, mă, să-mi zică mie prost/ proastă?!! Uh!!!

Așa. Și dacă ți-a zis, ce? Treci la altceva, că poate ai treabă. Dacă ai treabă.

Probabil că se răscoală în noi ciobănașul vrâncean din Miorița, de atâtea ori luat la bani mărunți pentru apatia de care dă dovadă la primele semne că-l paște o luptă nedreaptă. Noi, aproape toți, l-am catalogat: prost. Astfel, ne-am catalogat pe noi înșine, fiindcă, cum știm, omul cu alegoria moarte-nuntă e chintesența poporului român. Și să te disprețuiești pe tine nu e chiar ok. Îți sabotezi propriile forțe, propria substanță. Lăuntrul tău nu mai e în echilibru. Te umpli de venin și turbezi. Se numește cumva boala, nu zic, n-aș crede totuși că suferim cu toții de asta, mai suntem și cei care avem sentimente mai bune în privința ciobanului cu oi mai multe și cai învățați și câini mai bărbați. Dacă ajunge să-ți prevestească oia nenorociri, atunci chiar că nu mai e nimic de făcut și atitudinea lui e chiar la polul opus, o dovadă de înțelepciune. »

Poate este istoria zbuciumată, atât de des invocată.

Ne-au călcat atâtea pe piciorul de plai de ne-au învinețit, n-ajungea că ne-a rămas mic după război, ne-au murdărit în mod așa brutal lustrul bombeului, încât am ajuns să urlăm din gura de rai, rănită, din toți bojocii: Proooooost! Cu sensul de au, ce bubă am, ce prost mă simt. Și s-o fi transmis jena asta în fiecare din noi, așa încât, la auzul cuvântului care ne descrie urâcios, noi reacționăm, ca loviți la bubă. Știm că nu e plăcut să te lovească cineva într-un punct nevralgic.



Sau poate e de vină moștenirea cea grea a comunismului. Da, asta trebuie să fie, asta e de vină pentru toate. De parcă o lădiță cu ceva zorzoane și odoare din trecut ar putea să preia și să ispășească păcatele unor ființe conștiente, dotate cu discernământ. Dar dacă trecem de partea materială a moștenirii, putem specula că fricile, neputințele, lipsa noastră de curaj din acei ani și-au pus amprenta pe isteria care ne cuprinde la auzul semnalului deranjant: Prostule! Exact cum anumiți câini sar la beregată dacă aud un sunet specific.

Poate fi de la școală, din momentele în care nu-ți învățai lecția, voiai să treci neobservat și deodată erai scos la tablă, erai praf și pulbere, băta și tufă de Veneția, iar vreun coleg trăgea concluzia: „Ești prost, te-am văzut, ești una cu pământul”. Cum, când era să scapi neascultat și eventual să te fofilezi tot anul și să-ți iei notă mare pe caiet, cineva să-ți dejoace planurile? Cum să te demaște așa, fără să mai poți face nimic? Ar fi plauzibil ca astfel de oameni să mențină în ei acea frustrare. Cu alte cuvinte, cei care au ceva vină, ceva de ascuns, ceva lecții nefăcute,

să-și verse nervii, de ciudă că au fost demascați. Că n-am văzut pe nimeni scos la tablă, cu lecția știută, căruia să i se zică „prostule” și să reacționeze agresiv. Cred că cel mult ridică din umeri. Că nu e prost.

E posibil ca cei care reacționează violent la apelativul „prostule!” să fie chiar personaje din povestea cu drobul de sare a lui Creangă și să nu mai poată fi nimic de făcut. Sunt aceia care rostesc clar cuvintele „Nij eu nu-s prost”/”Da, ce io-s prost?” Se depistează ușor prin aceste întrebări care-i arată exact cum nu se cred. Cu aceștia e greu de lucrat, e posibil ca orgoliul să le dicteze mișcările. Limbajul cunoscut să fie exprimat în pumni și înjurături.

Pe de altă parte, ia să luăm la analiză și celălalt taler al balanței, cel care aruncă vorba grea.

„Prost mai e ăla și proastă ailaltă”. „Ia uite prostul ce pasă a dat”. „Proasta aia nu ar trebui să existe”. Sunt expresii la ordinea zilei, nici nu ridicăm sprânceana când le auzim. Pentru că ne sunt familiare injuriile, jignirile, etichetările, le acceptăm, ele se pretind a fi ceva inofensiv. Un mod de adresare extrem de josnic, în fapt. Iar când le regăsești în familie, e cu atât mai dureros: „Copilul ăsta e prost, nu pricepe de la școală”, „Băi, prostule, eu te-am făcut, eu te omor”, „Hai că ești prost, nu ai dat și tu?”, „Cred că ești cea mai proastă din clasă”. Să crești cu asta nu te modelează sănătos.

Dar când chiar noi suntem cei care aruncă cuvintele astea? Cine suntem? Sfatul Bătrânilor? Suntem vreo eminență cenușie care a dovedit ceva? E vreo sclipire în noi care ne dă dreptul să catalogăm zeflemitor pe cineva? Măcar înțelepciunea Caracatiței Paul o avem? Poate a unui cățel? Cum suntem? Hai să ne găsim o caracterizare. Dacă luăm în derădere sau bârfim, aruncând, fără să ne gândim, săgeți spre semenii ai noștri, până la urmă nimic altceva decât membri ai familiei extinse? Nu știm noi oare că se întorc împotriva noastră, chiar și niște vorbe oarecare? Nu ținem minte vorba copilariei „Cine zice, ăla este?” Credeți că e o vorbă de copii? Eu nu cred. Cum ar fi să ne gândim un pic înainte de a zdrobi cu vorbe?

Până la urmă, vă zic care e soluția, e una germană, că tot ne place tehnica lor. În germană „Prost!” înseamnă „Noroc!”. V-ați prins? Hai! Prost! ■

Divanul Imaginar

sau un fel de gâlceavă a înțelepților cu lumea

Fondată anul acesta de Dia Radu, reporter și editor cultural timp de două decenii, platforma **www.divanulimagar.ro** reunește interviuri, povești de viață și portrete, într-o radiografie confesivă a lumii noastre de azi.



DIA RADU
Reporter și editor cultural
www.divanulimagar.ro

Cum s-a născut? „Într-o după-amiază rece de ianuarie, într-o discuție cu o prietenă bună, încercând să explic cum ar trebui să arate o revistă online dedicată interviurilor și confesiunilor, mi-am dat seama că știu exact ce vreau să fac. www.divanulimagar.ro a devenit continuarea firească a cărții mele de interviuri cu același nume (*Divanul imaginar, Lumea românească în 18 interviuri*, apărută la Editura Trei), adică o platformă culturală independentă, unde pot explora în tihnă mințile și inimile interlocutorilor mei.”

Ce putem găsi pe site? „Interviuri, interviuri și...niște povești. Confesiuni în tihnă, *Pe divan*, cu mari regizori și scriitori, dar și *Călătorii într-o fotografie* din lada de amintiri a artiștilor noștri, *Dimineți* petrecute cu actori sau poeți, o *Divanotecă* plină de recomandări literare, povești emoționante cu personaje în viață și răspunsuri scurte și electrizante ca un *Scurtcircuit*. Cu alte cuvinte, un soi de depozitar de memorie în acest uriaș, infinit univers virtual, în care am încercat să condensez o parte din gândurile și dilemele lumii culturale de azi.”



De ce tocmai interviuri? „Pentru că istoria se face întotdeauna cu oameni, se scrie din viețile, din trăirile și din ideile lor. Iar interviul e calea cea mai rapidă și sigură spre cine sunt ei cu adevărat. Unde mai pui că statul de vorbă e atât de plăcut?! Cuvintele altora pot ține de cald și călăuzi la greu, pot amuza sau înfuria în egală măsură. Și, uneori, ne pot ilumina realitatea, ca să fim mai limpeziți și mai puțin singuri.”



Rețeta unui interviu reușit? „Se documentează și frământă bine compoziția, până ce direcția interviului se face limpede ca cristalul. Se întinde apoi (la vorbă) și se răsușește pe toate părțile. Se adaugă din mers empatie cu scorțișoară, întrebări crocante, curiozitate cât cuprinde. Se editează cu simț de răspundere și se lasă peste noapte la rece. Se share-uiște din abundență, neapărat cu multă cafea.”

Femei ale spațiului lăuntric arhetipul Preotesei mistice

Tu știi cine și cum ești în adâncul ființei tale? Care sunt resorturile lăuntrice care îți determină emoțiile, reacțiile, toanele, intuițiile? Reușești să te conectezi bine cu ceilalți și să le percepi sufletul și curgerea interioară?

de **Cristina Eremia**

Nu e deloc ușor să fii o persoană cu sensibilitate empatică ridicată. Să simți emoțiile altora, uneori chiar să le auzi și gândurile, să primești mesaje din interior și să știi cum să le comunicai adecvat în exterior sau să (te) ghidezi exclusiv în funcție de ele. Sensibilitatea și intuiția sunt calitățile de bază ale celei care este Soror Mystica, femeia vizionară, senzitivă, profundă, care poate trăi cu ușurință emoțiile altuia și înțelege lumea interioară a celui alt mai bine decât el însuși, ajutându-l să aibă claritate și contact mai adânc cu sine însuși. Pentru ea, pârgăia motivațională este relația și e foarte atentă și receptivă la ceilalți și la context. Este ușor de contaminat, de saturat cu conținuturile altora și poate ajunge să nu mai distingă propriile granițe și necesități, nu mai știe unde începe și unde se termină ființa ei și se poate pierde ușor pe sine.

Senzitivă, delicată, profundă, cum spuneam, vizionara femeie Persefona poate avea atât o mare claritate interioară, venind din buna conectare cu sinele, cât și multă nehotărâre, îndoială, confuzie,

când conștiința ei se difuzează în stimulii și mesajele din exterior. Asta depinde și de validarea primită de la mama ei, care, fie a înțeles și a susținut-o, a încurajat-o să se încreadă în marea ei putere intuitivă, fie (adesea) a negat-o dându-i un intens sentiment de inadecvare și îndoială de sine.



CRISTINA EREMIA
Terapeut Tameana & NLP
www.transformationart.net

Precum zeița care e constrânsă să își petreacă o treime din an în Hades, lumea umbrelor, Soror Mystica trece constant prin perioade de tristețe, debusolare, depresie, confruntându-se cu frici, anxietate, fantasmă care îi întunecă orizontul și îi țin energia captivă înăuntru, aproape incapabilă să mai facă față presiunilor și exigențelor lumii sociale. Devine retrasă, retractilă, interiorizată,

ducând o intensă luptă interioară cu toate aceste stări, gânduri, viziuni, care vin din inconștientul personal sau colectiv.

Ea va tinde să caute un bărbat puternic, care să o domine și să o protejeze, care îi va fi bun companion. Ea îi va fi oglindă reflexivă, fidelă, dedicată și loială până la renunțarea la identitatea ei profundă. Submisivă și cameleonică, îi va cere constant aprobarea și căutând să devină ce și cum își dorește el.



Dacă are șansa să fie trezită la adevărata ei valoare de un mentor care să o inițieze și să o facă conștientă de puterea ei, poate deveni un prețios ghid al sufletului, bine conectată la inconștient și trans-conștient, discriminând clar între mesajele Sinelui și alte voci interioare, superficiale sau înșelătoare.

Asimilată cu femeia Persefona, Soror Mystica poate învăța de la femeia Hestia cum să fie o adevărată Preoteasă, centrată în sine, cu conștiința focusată în interior, autonomă și independentă de tribulațiile exterioare. Să cultive o practică spirituală consecventă și să își caute un Sanctuar în care să meargă pentru a regăsi Sensul și starea de pace.

Femeia Hestia se simte întreagă prin ea însăși și caută confirmări și atenție din partea altora pentru a fi validată și a avea o bună stimă de sine. Are o detașare de mediu care îi permite să vadă lucrurile obiectiv, dintr-un spațiu de înțelegere adâncă, fără a fi absorbită în lăuntru sau pierdută și confuză în societate. Își cunoaște și ocupă locul și își gestionează spațiul în armonie, cultivând ordinea înăuntrul și în afara sa. Când acest arhetip este treaz într-o femeie, evenimentele nu mai au același impact asupra ei, așa cum reușesc să îi tulbure și

înlanțuie pe alții. Ea nu este atașată de oameni, rezultate, prestigiu, posesiuni sau realizare socială. E devotată căminului și familiei sale, dacă le are, transformându-le în sanctuar de liniște și pace. Se poate simți foarte bine și singură sau în comunități spirituale care constituie o familie extinsă în care își aduce contribuția dezinteresat, fără a aștepta vreo răsplată sau recunoaștere socială.

Mie mi-a luat mult timp să înțeleg că ceea ce consideram a fi vulnerabilitate e, de fapt, o sursă de putere neînțeleasă corect, demonizată social și că hipersensibilitatea mea ascunde comori care îmi pot aduce mai multă putere și strălucire a ființei decât am îndrăznit vreodată să îmi imaginez.

Abia când am aflat care e sursa puterii mele personale și am învățat să citesc cu precizie mesajele viselor și viziunilor mele, să îmi ascult și să îmi urmez intuiția, să iubesc conștient, asumat, asertiv, am ieșit din ipostaza de victimă și am intrat în rol de ghid și însoțitor al celor ce trec prin perioade de criză și transformare. Ceea ce fac cu multă bucurie, dedicare și împlinire a potențialului meu și al altora, trăindu-mi misiunea personală și îndrumându-i și pe alții să o găsească și să o manifeste plenar. ■

Cele 6 elemente esențiale ale unui cuplu fericit

Putem oare ști ce se întâmplă cu adevărat într-un cuplu? În spatele tuturor aparențelor există un mecanism atât de subtil, povești personale unice. Relația dintre două ființe rămâne adesea necunoscută. Și totuși, fericirea a două persoane poate fi simțită, atinsă, radiază. Multă vreme s-a crezut că totul se datorează exclusiv dragostei

Traducere de **Ana-Maria Cetățean**

Astăzi, anumiți psihanalisti precum Alain Valtier își pun întrebări asupra rolului omnipotent al pasiunii. Sunt necesare, însă, anumite impulsuri, pentru a porni în aventura iubirii. Vom explora, așadar, șase dintre elementele esențiale unei relații de cuplu îndelungate: toleranța, valorile comune, legătura de prietenie, cuvintele împărtășite, înțelegerea sexuală, visele și proiectele comune...

Artizanii iubirii

Cine sunt cei pe care noi îi calificăm drept cuplu fericit? Niște îndrăgostiți de cursă lungă, care își pun relația mai presus de orice și știu să și-o îmbunătățească zilnic.

Dacă ai vreun astfel de cuplu în anturajul tău, pune-l la păstrare. Este o pasăre rară. O specie pe cale de dispariție. Observă atitudinile, gesturile pe care partenerii le au unul față de celălalt atunci când sunt împreună. Analizează-le modul în care și-au îmbogățit, fiecare, personalitățile și descoperă felul în care relația funcționează pentru amândoi.

Acestea sunt cuplurile pe care le numim fericite, cuplurile, a căror caracteristică esențială este longevitatea, formate din oameni contagios de luminoși.

Să întâlnești astfel de cupluri este cu adevărat o șansă. Pentru că îți transmit un fel de relaxare peste timp în ceea ce privește acel „se poate”. Să trăiești o viață de cuplu timp de mai mult de șapte ani, da, este posibil; să te iubești într-un mod din ce în ce mai profund, da, este posibil; să poți, doar prin energia acestei iubiri, să construiești o lume, o casă, o operă... da, este posibil.

De fiecare dată, au depășit dificultatea, au reușit să se adapteze la situații dificile. De fiecare dată, ei sunt cei care ies mai puternici pentru că nu își aruncă relația în aer. În cartea sa *Les couples heureux ont leurs secrets* (n.r. *Cuplurile fericite au secretele lor*), terapeutul american John Gottman consideră că aceste cupluri sunt „inteligente emoțional”: „În viața lor de zi cu zi, reușesc să stabilească o anume dinamică.”

Pentru a menține această dinamică, astfel încât îmbunătățirea sau trântitul ușii să se estompeze în favoarea unei discuții constructive, unu-la-unu, cu alesul sau aleasa ta, ai nevoie de un obiectiv de neclintit: dorința profundă ca acest cuplu pe care l-ai format să trăiască și să se dezvolte. Alături de conștientizarea că nimic nu este mai important decât această relație pe care o construiești pas cu pas în fiecare zi.



Primul element esențial al unui cuplu fericit: toleranța

Particularitățile fiecăruia, inițial atractive, devin și sursa multor conflicte. Chiar dacă acceptarea diferențelor nu este întotdeauna ușoară, este necesară și contribuie la îmbogățirea relației.

„Diferențele dintre parteneri sunt chiar la originea poveștii lor”, notează psihanalistul Sophie Cadalen. Acestea sunt cele care ne atrag, care ne fac interesați în ochii celorlalți, pentru că sunt unice. Oare nu spunem adesea „îl/o iubesc pentru că este diferit(ă) de toți ceilalți/toate celelalte?” Dar adesea, după ce trece această primă etapă, a entuziasmului noilor descoperiri, diferențele se transformă în contraste, iar aceste particularități care ne-au atras pot deveni insuportabile. De ce? Pentru că, potrivit lui Sophie Cadalen, „atunci când ne gândim că vrem să construim ceva stabil, împreună cu celălalt, ne punem problema că nu va fi posibil decât dacă suntem de acord asupra tuturor aspectelor vieții”.

„În momentul în care fiecare partener recunoaște ce este propriu celuilalt, se naște iubirea: pentru că îl putem iubi pe celălalt pentru ceea ce este el cu adevărat”, subliniază Samuel Lepastier. Este ceea ce savanții numesc „iubire matură”. Prin renunțare la ideea de a forma un cuplu ideal sau fantezist,

partenerii sunt gata să facă din relația lor o creație unică, tocmai datorită contribuției specifice - diferite - a fiecăruia în poveste. „Din ciocnirea contrariilor izbucnește flacăra vieții”, spunea Jung.

Asta înseamnă și respectarea nevoii de autonomie a fiecăruia dintre parteneri. Un fapt esențial pentru a scăpa de senzațiile sufocante pe care le poate genera viața împreună. Florentina, de 35 de ani, spunea că, la începutul relației cu Sebastian, s-a chinuit să-i înțeleagă pasiunea pentru rugby. „Își dedica toate sâmbetele antrenamentului... Nu îl înțelegeam; pentru mine era ca și cum ar fi încercat să fugă de mine în fiecare weekend! Până în ziua în care m-am alăturat lui pe stadion. Când am văzut cum se distra cu prietenii lui și cât de stânjenit era să mă vadă acolo, chiar dacă nu îndrăzneam să-mi spună, abia atunci am înțeles. Era momentul lui, nu al cuplului nostru. De atunci, Florence s-a înscris la un curs de teatru, unde se duce în fiecare sâmbătă, și-a găsit propria sa pasiune, departe de preocupările lui Sebastian.

„Pentru a rezista”, explică psihanalistul Sophie Cadalen, „nu trebuie doar să acceptăm că celălalt este diferit, ci să și iubim acele diferențe, deoarece ele sunt cele care țin cuplul în viață.”



Al doilea element esențial al unui cuplu fericit: valori comune

Să trăiești cu cineva asemeni ție nu este nici posibil, nici de dorit. Dar a trăi cu opusul tău crește riscurile de neînțelegere. Ce rămâne între aceste două extreme? O cale de mijloc, fericită, bazată pe împărtășirea unor valori esențiale.

Valorile noastre apar din educația pe care am primit-o, din personalitatea noastră, din mediul cultural și social, din experiențele trăite. Relative și particulare, rareori aceste valori sunt în totalitate comune. Potrivit terapeutului, „dacă valorile se opun în mod radical, cuplul nu va putea merge departe”.

De ce este atât de important? Pentru că de aceste valori depinde modul în care fiecare își va stabili prioritățile, dorințele și nevoile. Acestea îi vor călăuzi viața alături de ceilalți, dar și de celălalt: va fi credincios sau fidelitatea va fi doar o valoare secundară? Va considera că ajutorul reciproc este o valoare de bază sau va acorda mai multă importanță competiției? Va prețui banii la fel ca mine? Familia va fi sfântă pentru el?

Pentru a evita șocul valorilor, cea mai bună soluție este anticiparea: „Faceți-vă timp să vă cunoașteți și, mai presus de toate, să vorbiți mult, despre absolut orice”, ne sfătuiește psihologul și psihoterapeutul Patrick Estrade. Prin discuții despre viață, societate, familie se pot exprima reciproc valorile și disonanțele.

Pentru Patrick Estrade, „orice este posibil acolo unde există dragoste. Dacă partenerii decid să facă să coexiste cele două lumi ale lor, atunci ei trebuie să accepte, cu toată buna-credință și cu toată conștiința, termenii acestor două lumi”.

Atunci când nu reușesc să aibă valori comune, partenerii au întotdeauna posibilitatea de a-și pune în comun valorile, astfel încât din acest „amestec” să nu mai iasă apoi valorile fiecărui partener, ci valorile noului cuplu, gata să-și inventeze propria sa poveste.

Al treilea element esențial al unui cuplu fericit: o legătură de prietenie

Ce se întâmplă dacă partenerul tău este și cel mai bun prieten al tău? Complicitatea și încrederea sunt esențiale pentru a construi o relație mereu vie.

A vorbi despre prietenie în cuplu nu este ușor, deoarece acest sentiment contravine unei viziuni romantice, pasionale și sexuale pe care o avem despre iubire. Cu toate acestea, prima idee pe care terapeutul american John Gottman o relevă în studiul său este: „căsătoriile fericite se bazează pe o prietenie profundă”.

Aceasta se hrănește cu interese și hobby-uri comune, dar și cu stima reciprocă, respect și sprijin, cu atenția față de dorințele sau suferințele celuilalt...

„Cuplurile fericite se cunosc intim”, continuă John Gottman, „știu perfect ce le place și ce nu le place, își cunosc particularitățile, speranțele, visele. Toate acestea necesită o atenție constantă a unuia față de celălalt, ceea ce nu este atât de simplu. „Ne vedem în fiecare zi și uităm să ne privim”, notează Jean-Michel Fitremann, terapeut sexual și psihoterapeut.

În plus, mulți acordă prioritate prieteniei din afara relațiilor de cuplu, lăsând vieții conjugale privilegiul sexualității și al... conflictelor.





Practicarea unui sport, grădinaritul, ieșirile culturale, orice hobby este bun ca să întărești prietenia în cuplu și să-ți faci timp pentru activități recreative care să aducă plăcere ambilor parteneri. Și ideal ar fi să practicați activități în mod regulat și pe termen lung.

În plus, este util să stabiliți ritualuri de cuplu. Sărbătorirea aniversării întâlnirii, a căsătoriei sau chiar a primului conflict - doar pentru a privi cu umor și mândrie drumul parcurs... Acest lucru creează ceea ce John Gottman numește „cultură de cuplu”.

Al patrulea element esențial al unui cuplu fericit: cuvintele împărtășite

Prea multă tăcere subminează relația de zi cu zi. În egală măsură, și când ne spunem prea multe... Putem învăța să vorbim aceeași limbă? Iată câteva detalii despre arta și modul de a comunica realmente în cuplu.

„Dacă vor să-și aprofundeze cunoașterea reciprocă și intimitatea, este evident că partenerii trebuie să comunice”, spune psihologul și terapeutul sexual Yvon Dallaire,

Riscul de neînțelegere dintre parteneri este cu atât mai real cu cât, așa cum subliniază Yvon Dallaire, „există un mod diferit de a comunica în funcție de sex” și, mai mult decât atât, în funcție de personalitatea și educația cuiva. Impunerea propriului stil de comunicare în cadrul cuplului echivalează cu supraestimarea sau minimizarea nevoilor celui alt în această chestiune.

Așadar, ar trebui să tăcem mai mult pentru a avea o relație de durată? Cu siguranță nu. A comunica

înseamnă a împărtăși, iar împărtășirea este unul dintre motivele principale ale unui cuplu.

Cât despre cei care cred că „atunci când ne iubim, nu avem nevoie de cuvinte pentru a ne înțelege”, aceștia sunt, potrivit terapeutului sexual Catherine Solano, „cei care ajung în cabinetele noastre, pentru că, în baza cuvintelor lor nespuse, lasă loc frustrărilor și nemulțumirilor să le submineze relația”.

Și atunci, cum să facem? Pentru a comunica bine, trebuie mai întâi să accepți limitele comunicării. „A comunica, din punct de vedere etimologic, înseamnă a face schimb de informații și nu de a pune în comun emoții, experiențe sau gânduri”, își amintește psihologul și sexologul Yvon Dallaire. Potopul de cuvinte, chiar dacă nu este unul plin de reproșuri, invadează spațiul celui alt. Vampirizante, acestea au și efectul de a îndepărta orice mister, chiar sursa dorinței. Rezolvarea constă nu doar în capacitatea de a ne spune și de a auzi totul, cât în convingerea că ne-am putea spune totul unul celui alt. O diferență fundamentală, deoarece are la bază o legătură bazată pe încredere.

Al cincilea element esențial al unui cuplu fericit: un acord și din punct de vedere sexual

Sexualitatea este o sursă de împlinire și un altfel de mod de a ne întâlni. Dar cum îți menții relația fericită pe termen lung? Aceasta este provocarea celor care vor ca plăcerea lor să dureze.

De ce este dificil să ai o relație de durată și să te înțelegi mereu bine din punct de vedere sexual: fiecare cuplu visează la asta, dar mulți o pun la



îndoială. De ce? Pentru că, după primele etape ale relației, „cuplul are senzația că a trecut prin toate”, observă terapeuta sexuală Catherine Solano. „Ei știu deja ce gesturi, ce mângâieri le fac plăcere, și le mai reiau mereu... Totuși, plăcerea vine din diversitate”, amintește terapeuta. Anii de conviețuire în cuplu nu împiedică descoperirea unor noi plăceri sexuale comune. Însă, în mod paradoxal, contribuie la creșterea pudorii între parteneri.

Un alt dușman al înțelegerii sexuale pe termen lung este destrăbălarea. Potrivit lui Jean-Michel Fitremann, terapeut sexual și psihoterapeut, „partenerii care își petrec tot timpul liber împreună riscă să nu se mai observe cu adevărat; ei nu-l mai percep pe celălalt ca pe o altă persoană. Și totuși, dorința apare atunci când luăm o oarecare distanță și când, din această dorință, ne apropiem de intimitatea celuiilalt”.

Dacă, multă vreme, sexualitatea a rămas un subiect secundar pentru cuplu – eram „mulțumiți” de ceea ce aveam – „azi oamenii tind să-i acorde o importanță mult mai mare”, observă Catherine Solano. Motivul? „Imaginea pe care media, filmele, cărțile etc. o afișează ar sugera că fără o viață sexuală perfectă, nu poți fi un cuplu fericit.” Și, după cum adaugă Jean-Michel Fitremann, „suntem într-un moment în care împlinirea personală a devenit o căutare continuă și suntem, mult mai mult decât eram o dată, gata să ne uităm la nemulțumirile noastre și, mai degrabă decât să le admitem, încercăm să facem totul pentru a le rezolva”. Merită ca partenerii să acorde sexualității o asemenea importanță în relație cu starea de bine a cuplului lor? „Da”, răspunde terapeuta sexuală, „întrucât, în societatea noastră, majoritatea oamenilor consideră sexualitatea drept un atribut propriu cuplului și orice abatere devine o cauză suficient de importantă pentru a ne despărți; atunci, este normal ca cei care își doresc o viață lungă împreună să aibă așteptări ridicate și în plan sexual”.

Al șaselea element esențial al unui cuplu fericit: proiecte și vise

Pentru a putea merge mai departe, cuplul trebuie să aibă și o perspectivă. Iar atunci când dorințele fiecăruia se contopesc într-o viziune comună, viitorul devine incitant.

Să ai copii, să construiești o casă, să pleci în vacanță vara viitoare... Chiar și astfel de planuri de bază ale unui cuplu pot fi problematice. Pentru că, dacă ne gândim mai bine, trebuie să avem speranța de a



rezista pe termen lung, pe care statisticile privind longevitatea cuplurilor nu prea o încurajează... „Măine investim în pământ, dar peste zece ani vom fi împreună pentru a rambursa împrumutul?”

Cauza și consecințele acestei fragilități a cuplurilor constau în faptul că îndrăgostiții tind să trăiască după ceea ce Freud numea „principiul plăcerii”, în detrimentul „principiului realității”. Dar, atunci când vorbim despre proiecte de cuplu, ne aflăm pe un teren cât se poate de concret. Însă, atunci când vorbesc despre proiecte comune, unii parteneri se tem că acest lucru îi va obliga să renunțe la propriile ambiții: „Cum să-mi mai duc la îndeplinire planul de a face înconjurul lumii dacă ea îmi spune că își dorește trei copii?”

Cu toate acestea, „este imposibil să înaintezi prin viață fără să ai planuri”, spune psihologul și antrenorul Alain Delourme. Acest adevăr este valabil nu numai pentru individ, ci și pentru cuplu, care are la rândul său propria dinamică. „Faptul că faceți planuri împreună este echivalent cu a da puțină siguranță și stabilitate relației voastre”, adaugă terapeuta.

Dintre toate planurile pe care cuplul le are în vedere, nu toate vor fi duse la bun sfârșit. Vorbim, în acest caz, despre vise, dar și acestea sunt la fel de importante. În paralel cu proiectele și visele cuplului, „este esențial ca partenerii să aibă și proiecte individuale”. Numai în felul acesta va exista un echilibrul între cele două forțe opuse care îi animă: dorința de contopire și dorința de autonomie.

Țineți cont, însă, că aceste proiecte nu sunt săpate în piatră și că pe parcursul relației, unul se poate lăsa influențat de dorințele celuiilalt. ■

DOSAR Ce fac diferit oamenii fericiți?

Cred că oamenii fericiți nu se deosebesc de oamenii obișnuiți chiar deloc. Umblă la fel, pe jos, cu bicicleta, cu mașina, dorm la fel, în pat, în fotoliu, mănâncă portocale și beau cafea... Ba vorbesc și la telefon. De fapt, cred că oamenii fericiți sunt unul și același lucru cu oamenii obișnuiți. Doar ipostazele diferă. Și zâmbetul interior. Bine, poate și ritmul pulsului, câteodată.

Dar secretul care face acel ceva minuscul și foarte ușor de trecut cu vederea să răsară mai întâi în inima și-apoi pe chipul omului fericit este ceea ce face diferența. Priviți-vă mai atent unii pe alții, ochi în ochi și căutați în privirea celuilalt „acel ceva minuscul”, stropul de magie care apare, în răstimpuri, sub formă de scânteii, în strălucirea ochilor fiecărui om, atunci când simte și împarte iubire și speranță.

Dosar coordonat de **Delia Apostol-Hanzelik**



Cele șapte lucruri pe care le fac oamenii fericiți

Pentru a deveni, la rândul nostru, fericiți, ar fi suficient să-i imităm pe oamenii fericiți. Asta spun, în mare, toți promotorii psihologiei pozitive. Teoretic vorbind, această afirmație este adevărată. Lucrurile se complică, însă, în practică.

de **Flavia Mazelin Salvi**

Traducere de **Anne-Marie Andrei**

Fericirea mai are secrete? O asemenea ipoteză este puțin probabilă, deoarece tema fericirii este omniprezentă, prin intermediul unor noi studii sau cărți care apar ca să ne explice cum să o prindem în plasa noastră sau, din contră, ca să ne prevină că această căutare nu este decât o vânăre de vânt!

În oceanul publicațiilor, există două surse care sunt, încă, cele mai importante în domeniu. Prima este studiul pe care doi cercetători în psihologie, Shigehiro Oishi și Edward Diener, parteneri de cercetare ai părintelui psihologiei pozitive, Martin Seligman, l-au desfășurat în 2007 asupra temei căutării fericirii. În total, zece mii de persoane au răspuns unui chestionar, în patruzeci și opt de țări. Concluzia a fost următoarea: a fie fericit este aspirația prioritară a omului, la mare distanță față de găsirea unui sens al vieții, față de îmbogățire sau chiar de siguranța că va ajunge în Rai. Cea de-a doua sursă este o sinteză a tuturor cercetărilor și studiilor care se ocupă de psihologia pozitivă. De patru ani, această compilație de „lucruri pe care le fac oamenii fericiți” circulă în toată lumea și se bucură de o popularitate atât de mare încât a devenit o adevărată Biblie apocrifă a fericirii. Dintre sfaturile sub formă de enunțuri asertive pe care le conține, am memorat șapte, adică pe cele fundamentale, apoi am ales să le oferim reflecției critice a psihanalistului Jean-Michel Hirt.

1. Oamenii fericiți sunt înconjurați de oameni fericiți.

Ce spun studiile?

Bucuria este contagioasă. Cei care sunt înconjurați de oameni fericiți au cele mai mari șanse să devină și ei fericiți și să rămână fericiți.

Comentariul lui Jean-Michel Hirt.

„Există ceva de ordinul evidenței în această constatare. Este ca și cum am spune că dispoziția noastră este mai bună într-o zi frumoasă de vară blândă și însorită, când ne aflăm într-o companie plăcută. Dar oare o senzație plăcută este suficientă pentru a ne face să ne simțim fericiți? Nu este deloc sigur că ar fi așa! Putem să avem un sentiment de bunăstare, să ne simțim fericiți, fiind cu persoane care nu sunt fericite sau aflându-ne noi înșine într-o situație complicată, care, totuși ne provoacă plăcere pentru că ne solicită inteligența și ne mobilizează resursele interioare. Să-ți bați capul cu ceva, să fii chinat de gânduri, poate să genereze multe satisfacții! Fericirea relațiilor cu ceilalți nu constă într-un calm plat, în absența tensiunilor, a conflictelor sau a complexității relaționale. Unii oameni consideră că este benefic să fie înconjurați de rude și apropiați care nu se simt bine sau care sunt înglobați în tot felul de probleme. Acești oameni resimt o dificultate în a-i înfrunta pe cei care sunt considerați a fi fericiți.”

Propunerile lui Jean-Michel Hirt.

„Este benefic să ascultăm cu atenție ceea ce simțim (emoții, senzații) atunci când ne aflăm într-o relație cu ceilalți. Corpul nostru ne trimite semnale care ne informează cu privire la efectul pe care-l produce asupra noastră fiecare legătură pe care o întreținem cu ceilalți, în parte. Dar, atenție, nimic nu se întâmplă deodată, sau într-o clipă. Timpul ne poate ajuta să ne facem o idee despre ceva. Trebuie să ținem cont de ambivalența sentimentelor și emoțiilor, ale noastre și ale celuiilalt, dar și de circumstanțele care nuanțează relația cu el. De asemenea, este interesant să ne punem întrebări referitoare la beneficiile pe care le găsim în compania oamenilor care nu se simt niciodată bine și să ne punem întrebări despre felul nostru de a ne retrăi propria poveste de viață prin ei.”

2. Ei cultivă reziliența.

Ce spun studiile?

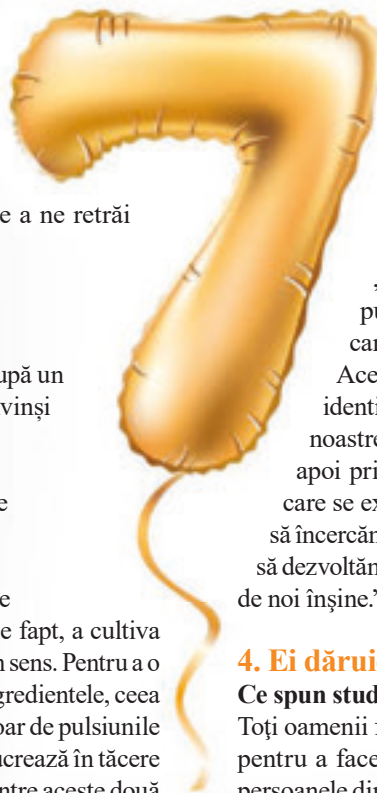
Oamenii fericiți știu să se reinventeze după un necaz prin care au trecut și nu se lasă învinși de depresie.

Comentariul lui Jean-Michel Hirt.

„Reziliența rămâne un fenomen foarte misterios. Capacitatea de a ne ridica este legată de ceva din copilărie, ea constă în resursele prime și inconștiente pe care adultul le-a putut păstra din acei ani. De fapt, a cultiva reziliența este o expresie care nu are niciun sens. Pentru a o cultiva, ar trebui să-i cunoaștem exact ingredientele, ceea ce nu este cazul. Nu suntem însuflețiți doar de pulsuniile vieții; există și pulsuni ale morții, care lucrează în tăcere în fiecare dintre noi. Reziliența se joacă între aceste două regimuri pulsionare. Cine poate să le cuantifice? Cine poate să prezică în ce fel se va desfășura și se va termina acest duel? Nimeni.”

Propunerile lui Jean-Michel Hirt.

„Înainte de toate, trebuie să conștientizăm faptul că există în noi forțe care ne trag în jos, în vreme ce altele sunt ca o chemare spre înălțimi, spre lumină. Încurajându-le pe cele din urmă, având grijă de ele, putem, în mod firesc, să ne ridicăm mai ușor după o încercare prin care am trecut. Greșeala ar fi să ne dorim să ne ridicăm foarte repede, fără să ne punem întrebări asupra a ceea ce a dus la căderea noastră. Astăzi știm că depresia este și o perioadă de regenerare psihică, de căutare interioară, și că timpul dedicat replerii favorizează posibilitatea de a ne continua drumul altfel. Este și acesta un mod de a încerca să fim mai fericiți.”



3. Ei acționează pentru a fi fericiți.

Ce spun studiile?

Oamenii fericiți nu așteaptă fericirea. Sunt activi în căutarea și în experimentarea a tot ceea ce le poate aduce sentimentul de beatitudine.

Comentariul lui Jean-Michel Hirt.

„Regăsim în această formulare voluntarismul cuceritor al culturii americane. Totul depinde de ceea ce se înțelege prin a fi activ în această căutare: este vorba de aplicarea rețetelor best-seller-urilor pentru a fi fericiți sau de deschiderea unui spațiu rezervat întrebărilor asupra sinelui pentru a cunoaște ceea ce ne poate spori sentimentul de stare de bine?”

Propunerile lui Jean-Michel Hirt.

„Să alegem a doua opțiune: să ne punem întrebări asupra modului în care am putea să ne simțim mai fericiți. Aceasta poate să treacă mai întâi prin identificarea rezistențelor noastre (frânele noastre interioare) și a obstacolelor externe, apoi printr-o ascultare atentă a modului în care se exprimă dorința noastră. În orice caz, să încercăm să fim fericiți înseamnă întotdeauna să dezvoltăm o formă de atenție și de tandrețe față de noi înșine.”

4. Ei dăruiesc.

Ce spun studiile?

Toți oamenii fericiți își utilizează o parte din timp pentru a face acte de caritate, a asculta, a ajuta persoanele din anturajul lor care au nevoie de acest lucru.

Comentariul lui Jean-Michel Hirt.

„Să dăruiești provoacă bucurie. Satisfacția narcisistă este de netăgăduit. Aceasta îmbunătățește și întărește stima de sine și, de asemenea, ne hrănește aspirațiile noastre ideale. Altruismul este un progres cultural, o cucerire care este legată de felul în care ne tratăm pe noi înșine. Ca să dăruim, în mod altruist, ca să nu ne servim de celălalt pentru a ne repara faliile noastre narcisiste, trebuie însă să ne iubim suficient de mult, iar aceasta nu este o dispoziție prezentă în toți oamenii. Nu este ușor să simțim această necesitate: „Fă bine ca să fii fericit”. Altruismul nu este opusul egoismului sănătos, ci îl însoțește pe acesta, căci ținem cont de sinele nostru în fața celuiilalt.”

»

Propunerile lui Jean-Michel Hirt.

„A avea grijă de noi înșine, mai întâi ascultându-ne nevoile, lipsurile și așteptările, apoi încercând să le satisfacem pe măsura noastră și într-un mod personal, ne dă posibilitatea de a practica un altruism respectuos cu celălalt și benefic nouă. Unui donator frustrat, sau care are o imagine proastă de sine, îi va fi greu să respecte alteritatea celui cărui îi dăruiește și să găsească satisfacție în dar. Deschiderea față de ceilalți este plină de satisfacții pentru ambele părți atunci când te deschizi în prealabil față de tine însuși.”

5. Văd partea bună a lucrurilor.

Ce spun studiile?

Optimismul este o condiție sine qua non a fericirii. Spre deosebire de pesimiști, optimiștii cred că după ploaie iese întotdeauna soarele. Și au încredere în resursele lor proprii pentru a întoarce lucrurile în avantajul lor.

Comentariul lui Jean-Michel Hirt.

„Nu se pune problema să negăm binefacerile optimismului. Dar este important să precizăm că această stare de spirit depinde în mare măsură de povestea și de experiența de viață a fiecăruia. Evenimentele dificile și precoce, o familie anxioasă, puțin iubitoare sau prea tăcută nu sunt, se pare, elemente care predispon la optimism, chiar dacă acestea nu ne condamnă la pesimism. Totul depinde de modul în care fiecare se ocupă de povestea și de convingerile sale. Cert este că, în acest domeniu, voința este în afara jocului, ceea ce face inutilă recomandarea de a privi partea bună a lucrurilor.”

Propunerile lui Jean-Michel Hirt.

„Doar munca asupra propriei persoane poate face posibilă schimbarea dispoziției interioare, revizuirea convingerilor. Numai în acest fel nu vom mai fi prizonierii unei viziuni negative asupra propriei persoane, asupra celorlalți și asupra vieții. Aceasta presupune căutarea unor evenimente, a unor imagini legate de copilăria fiecăruia care au contribuit la o viziune pesimistă și anxioasă asupra vieții. De asemenea, poate fi util să ne amintim greutățile depășite și succesele obținute. Ne ajută să nu ne simțim neputincioși când ne confruntăm cu dificultățile vieții.”

6. Ei știu să se deconecteze.

Ce spun studiile?

Oamenii fericiți se deconectează pentru a nu fi copleșiți de stres sau invadați de ceilalți.

Comentariul lui Jean-Michel Hirt.

„Este greu să nu fii de acord cu acest lucru, dar nu m-aș limita la sensul evident al termenului deconectare. Prin deconectare, nu înțeleg doar întreruperea alimentării pentru a preveni scurtcircuitul, ci mai degrabă intrarea în stand-by pentru a reveni la o formă de interioritate care nu ține doar de recuperare. Este o deconectare necesară pentru a te reconecta cu tine însuși. A-ți oferi acest timp este o formă de îngrijire de sine care hrănește o senzație de bine, de armonie interioară.”

Propunerile lui Jean-Michel Hirt.

„Această întoarcere la sine se poate face în diferite moduri. Prin meditație, reverie, practicarea unei arte, prin ascultarea atentă a senzațiilor corporale, emoțiilor, gândurilor. Esențial nu este atât să alergăm după vacanțe sau distracție, cât să ne oferim în mod regulat oportunitatea de a ne locui pe deplin ființa, pentru a nu trăi în afara noastră prea mult timp.”

7. Sunt ființe spirituale.

Ce spun studiile?

Rugăciunea, meditația, practicarea ritualurilor spirituale sunt practici care au efecte pozitive asupra sănătății mintale. Valorile conținute de religii contribuie la sentimentul de fericire.

Comentariul lui Jean-Michel Hirt.

„Luarea în considerare doar a dimensiunii materiale a existenței nu duce niciodată la fericire: banii și confortul sunt mijloace, nu scopuri. Dar, să reducem spiritualitatea la practici și credințe religioase ar fi cam simplist. Acestea pot fi utilizate pentru a calma angoasele și a se îndrepta spre o eliberare personală pe care o permite explorarea psihicului și a poveștii vieții fiecăruia. Nu este vorba de a nega beneficiile rugăciunii sau meditației, ci mai degrabă de a nu le lua drept medicamente. Prin spiritualitate, putem înțelege și deschiderea către dimensiunea cea mai vastă a minții cuiva, adică a ființei în toată complexitatea ei. Această deschidere se realizează prin comunicare.”

Propunerile lui Jean-Michel Hirt.

„Ascultă-te pe tine însuși și apoi pe celălalt, fiind atent la poezia cuvintelor, fără a te opri asupra sensului. Ascultă ce vine de la tine în termeni de dorință, ideal, singularitate, chiar dacă este deranjant pentru tine. Ascultă zăbind, simțind spectacolul naturii, o operă de artă, o lectură... Asta ne permite să ieșim din temnițele noastre, să trecem de la o inteligență funcțională la o inteligență a întregii ființe! Această expansiune de sine intră în alcătuirea fericirii de a fi.” ■

Exerciții de fericire

Cum înțeleg, cum găsesc și cum păstrează profesioniștii mult râvnita fericire? Ne-am gândit să întrebăm chiar psihologul ce face pentru a-și păstra echilibrul mental și pentru a trăi sentimentul de plinătate a vieții.

Jeni Chiriac, psiholog și psihoterapeut **Caută să cultivi conectarea emoțională.**

Secretul este să fie câte puțin din toate, în ciuda dominantelor sau a factorilor perturbatori ce apar în viața de zi cu zi a fiecăruia dintre noi.

- Gândurile sunt importante pentru că, prin ele, ne traducem realitatea înconjurătoare, ne prescriem comportamente sau ne fundamentăm atitudini despre lume și viață. Este util să ne urmărim gândurile, să le ascultăm pentru a identifica tiparele de gândire negativă sau tendința de a cultiva scenarii negative. Astfel putem să ne analizăm și să decidem, cu sau fără ajutorul specialistului, dacă ele au o utilitate reală sau dacă sunt doar tipare disfuncționale, de care trebuie să ne eliberăm.

- Caută să găsești sens, satisfacție în rutina zilnică. Creierul nostru iubește în secret predictibilitatea, siguranța și dacă reușim să ne alcătuim o rutină zilnică care să cuprindă și achitarea de sarcinile necesare, mai puțin plăcute, dar și lucruri plăcute, este foarte bine. De exemplu, cum ar fi să ne facem patul sau rutina curățeniei de dimineață în pași de dans?



- Cultivă optimismul, a vedea partea plină a paharului te ajută să îți crești imunitatea în fața anxietății sau depresiei, însă fără excese. Se recomandă evitarea cultivării optimismului în exces. Să nu uităm de valoarea adaptativă a fricii.

- Caută să limitezi factorii/ stimulii cu potențial anxiogen. Astfel elimini stimularea în exces (adică peste nivelul constructiv, generator de reacție adaptativă la stimulul negativ) a centrului fricii.

- Acordă-ți timp pentru tine zilnic, începând cu primele momente ale zilei, iar dacă programul nu îți permite, caută să faci asta măcar o dată la câteva zile. Atenție, timpul pentru tine poate varia, nu înseamnă ore sau zile, pot fi doar câteva clipe sau momente dar pe care creierul tău le va aprecia.

Reamintește-ți că timpul obiectiv diferă de timpul subiectiv și tu poți face diferența prin semnificația sau greutatea pe care o acorzi lucrurilor.

- Caută să faci mișcare, dar nu pentru a compensa lipsa mai multor supape de descărcare ori nefericirea din viața ta. Poți merge pe jos ori de câte ori ai posibilitatea, merge la sală, ieși la plimbare cu copiii, ori rezolva din lucrurile administrative ale casei (asta pentru aceia dintre noi care nu găsim rostul mișcării

»

în afara unei finalități concrete).

- Emoțiile sunt bune. Ele ne dau energie, ne ajută să ne conștientizăm adesea nevoile nesatisfăcute sau ne spun lucruri despre noi și lumea exterioară nouă, însă în absența unor mecanisme autoreglatorii eficiente, ne pot afecta starea de bine. Aici poți cere sprijinul specialistului pentru că trăim într-o lume a emoțiilor și ele fac parte din noi, iar emoțiile gestionate defectuos, reprimare sau neconștientizate pot dăuna sănătății. Nu există adevăr în a spune „Eu nu am emoții” sau „Emoțiile sunt niște prostii sau pentru oameni slabi”.

- Caută să cultivi conectarea emoțională, nu te izola de ceilalți doar pentru că ți se pare că nu te înțelege nimeni sau doar pentru că ei par să nu îți dea ceea ce ai nevoie. Suntem niște ființe sociale și avem nevoie să ne conectăm emoțional la lumea înconjurătoare. Și aici poți cere sfatul specialistului dacă întâmpini dificultăți. A crede că nu ai nevoie de ceilalți te poate împiedica să dezvolti relații sănătoase și de durată cu cei din jur. Avem nevoie și de noi și de ceilalți pentru a fi fericiți.

- Amintește-ți mereu că există mereu o zi de mâine, fă-ți planuri de viitor pentru a putea să gestionezi moștenirile trecutului și, poate, uneori, povara unui prezent care îți place mai puțin.

Adriana Stanciu Petrescu,
psiholog și autor

Corpul uman este acel diapazon fin care semnalează orice furtună interioară.

Fericirea este un concept prea puțin studiat. Toata lumea vorbește despre fericire, dar puțini au timp să analizeze cu seriozitate conceptul. De cele mai multe ori de pildă, fericirea este confundată cu bucuria și această confuzie aduce de la sine decepții și așteptări nerealiste. De aceea eu niciodată nu



am confundat bucuria de a avea un pantof cu fericirea de a avea două picioare sănătoase.

Fericirea din punctul meu de vedere este o stare permanentă atâta timp cât îți stabilești cu exactitate reperele ei. Fericirea este ceva cu care te naști, o pierzi și o regăsești pe parcursul vieții. Copilul care face cunoștință cu lumea, zâmbește. Pentru el însăși faptul că descoperă culori, forme, gusturi, senzații, înseamnă o stare

de fericire. Urmează ca familia să își pună amprenta și, mai târziu, societatea să ofere modele de fericire. Bune, rele? Fiecare generație mai adaugă câte ceva. Rețeta fericirii pentru mine a fost mereu disciplina de a-mi menține reperele stabile și antrenamentul

mental permanent în a face diferența între ceea ce știu, ceea ce gândesc și ceea ce simt. Mereu m-a preocupat fericirea.

De mic copil mi-a plăcut să mă uit la adulți și să observ ce anume îi face să zâmbească, să fie liniștiți sau dimpotrivă. Și tot de mică am fost foarte curioasă, am pus întrebări, am primit răspunsuri și cumva toate acestea m-au ajutat să îmi formez repere pentru fericire, repere după care mă ghidez.

Pentru mine fericirea este strâns legată de ceea ce simt în fiecare dimineață când mă trezesc și seara când îmi fac bilanțul zilei. Îmi repet ca o mantră aceleași întrebări: ești sănătoasă, te-ai ridicat din pat pe picioarele tale, vezi cu ochii tăi culori, forme, percepi gusturi, faci ceea ce îți place, simți că ești de folos oamenilor, simți că ai energie, observi partea plină a paharului, iubești, ești iubită, ai putere, cunoaștere și determinarea de a o lua mereu de la început? Dacă răspunsurile sunt pozitive, înseamnă că sunt un om fericit.

În plus mai am un exercițiu mental care mă ajută să îmi mențin spiritul Zen în orice situație mai dificilă. Nu uit greutățile prin care am trecut, blocajele pe care le-am depășit, situațiile care mi-au dat mari bătaii de cap. Și de fiecare dată când mă aflu în fața

unei situații mai dificile îmi aduc aminte că eu sunt cea care am învățat din fiecare experiență și fiecare experiență m-a dus la ceea ce sunt acum.

De foarte multe ori oamenii au tendința să creadă că atunci când apar greutățile dispare fericirea. Și nu-i pot condamna. Când treci prin momente grele este dificil să te declari fericit pentru că ești... sănătos sau că ai mâncat în ziua aia. Consumerismul și tehnologia șterg de multe ori granița între ceea ce înseamnă cu adevărat fericirea și ce înseamnă a cumpăra stări de bucurie.

Fericirea ține de natura umană, bucuria ține de progres. Dacă nu faci confuzie între ele, poți să te declari un om fericit care nu este influențat de tendințe. Dacă privim puțin în istorie, fericirea pentru oameni era legată foarte mult de siguranță, de sănătate și de iubire. Aceste repere nu sunt foarte mult schimbate nici în vremurile noastre, doar că nu le conștientizăm pentru că mintea ne este ocupată cu alte repere, noi dobândite.

Pentru mine fericirea necesită curaj! De multe ori te poți confrunta cu situația în care fericirea ta înseamnă nefericirea altcuiva. Și atunci trebuie să ai un set de argumente foarte solide pentru a putea face o analiză corectă. Din fericire, omul este o alcătuire atât de complexă încât, cumva, fiecare dilemă își are răspunsul fix în starea pe care o resimte corpul. Nu poți să te declari fericit dacă corpul îți semnalează prin diverse dezechilibre somatice că nu este totul în ordine. Corpul uman este acel diapazon fin care semnalează orice furtună interioară. De aceea, pentru mine, atenția către corp este un alt reper important. De la o stare prelungită de oboseală, la scăderea imunității sau o banală stare care nu îmi este obișnuită, toate îmi atrag atenția că ceva nu este în regulă cu starea mea de fericire. Și analizând cu mult curaj și din poziția de observator, mereu găsesc problema, iar o problemă identificată are mereu câteva variante de rezolvare.

Rețetele sunt individuale. De aceea m-am ferit mereu să aleg sau să promovez rețete pentru fericire. Sunt momente în care a sta într-o stare de meditație te ajută și sunt momente în care te ajută să mănânci o ciocolată. Trebuie să te cunoști bine, să nu te judeci și să fii blând cu tine atunci când viața îți oferă examene. Viața îți oferă întotdeauna și soluții.



Nușa Bugeac, psihoterapeut Fiecare individ are propria sa definiție a fericirii.

Aveți senzația că un psiholog e diferit de restul? Vă înșelați amarnic... Este doar o persoană care știe ceva mai multe despre mecanisme, procese, structuri psihice și chestii de genul... Dar, în final, se supune acelorași legi, procese și algoritmi ai vieții, ca orice muritor.

Nu cred că, pentru un psiholog, rețeta fericirii este diferită de a altora. Fiecare individ are propria sa definiție a fericirii. Pentru mine, fericirea este o stare de liniște, pace interioară și armonie între mine și ce este în viața mea la un anumit moment. Mi-a luat mai mult de jumătate de secol pentru a pricepe acest lucru. Uneori am senzația că-s tare grea de cap...

Am denumit rețeta fericirii mele: trusa de urgență. Ideea mi-a venit într-o zi în care nu știam ce să mai fac în groapa de potențial în care mă aflam de ceva timp și căutam soluții... Acesta însemna o serie de acțiuni care îmi readuc liniștea și armonia atunci când un eveniment sau o serie de evenimente mă scot din zenul meu.

Unii îi zic nesimțire, mie mi se pare mai fain să-i zic zen, e mai trendy.

Trusa mea de urgență conține printre altele:

- Cărți care-mi plac și pe care citindu-le mă liniștesc – chiar dacă este vorba de câteva pagini.
- Melodii care ascultându-le îmi aduc echilibrul – putem vorbi de câteva acorduri.
- Melodii pe care îmi place să dansez – e posibil să fie doar câteva mișcări.
- Filme care mă fac să râd și să consider că viața este frumoasă – îmi place să râd.
- Persoane cu care îmi place să discut pe diverse subiecte și care mă fac să apreciez viața.
- Restaurante, cafele în care îmi place să savurez o mâncare sau o băutură de calitate.
- Haine cu care, în momentul în care le port, îmi schimbă radical în bine starea de spirit.
- Bijuterii cu cristale prețioase sau semiprețioase pe care îmi face mare plăcere să le port.
- Fotografii cu locuri sau persoane care m-au atins emoțional.
- Locuri pe care le-am vizitat și care m-au marcat; gândindu-mă la ele sau văzând fotografiile din acele locuri îmi schimbă dispoziția.

»



● Simțul umorului folosit cu propria mea persoană și în discuțiile cu cei din jurul meu.

Cred cu tărie că orice acțiune care ne duce într-o stare de pace, echilibru, armonie și bucurie este un ingredient important în rețeta fericirii.

Din construcția mea ca persoană, din matricea mea energetică cu care am venit la naștere văd partea plină a paharului. Nu consider că sunt o optimistă, cum mi se spune. În opinia mea optimismul este la fel de toxic ca negativismul.

Îmi place să cred despre mine că sunt o persoană realistă, că văd și partea bună și partea urâtă a lucrurilor și aleg conștient să îmi concentrez atenția pe aspectele bune, pozitive. Ceea ce nu înseamnă că partea urâtă, sau... mai puțin frumoasă, nu se poate manifesta. Informația există, este acolo și dacă este cazul o activez și caut soluții.

Legat de ce fac pentru a-mi păstra echilibrul mental? Tot ce pot și-mi trece prin cap... Răspunsul este aproximativ același ca la prima întrebare, la care aș mai adăuga căutarea continuă de-a înțelege mecanismele vieții și funcționării universului. Când eram copil sloganul preferat era: „Învățați, munciți, învățați!”. Cu ce am rămas eu? Cu învățatul... cu munca nu mă omor prea tare... Acesta presupune tot felul de cursuri de care sunt atrasă și un fel de studiu permanent și căutare de răspunsuri la întrebări despre lume și viață care apar pe drumul căutării sensului existenței.

Mai sunt câteva aspecte importante ale echilibrului mental, din perspectiva mea:

- Să înțelegi ce ai de făcut în viața pe care o trăiești
- Să îți dai seama ce vrei și ce nu vrei
- Să realizezi ce-ți place și ce nu
- Să-ți găsești un sens în viață
- Să faci ce-ți place

Dacă îți place munca și viața ta, așa cum este ea într-un anumit moment, ai asigurat echilibrul mental, cu alte cuvinte, ai toate țiglele pe casă. Și acest echilibru este dinamic... se modifică în fiecare moment. Acrobatul pe sârmă este imaginea mea pentru echilibrul mental și fericire.

Anca Maftei, psihoterapeut sistemic
Atunci când accesezi adevărata ta natură, nici nu mai este nevoie să fii fericit, pentru că tu ești deja fericirea.

Rețeta fericirii este una simplă și este aceeași pentru toți. Fericirea este despre a-ți aminti și a te întoarce la cine ești tu cu adevărat. Spus simplu, este experiența directă a faptului că tu ești sinele tău, acea esență, acel soare interior întotdeauna prezent, fără vreun efort, încă din momentul concepției.

Fericirea și, implicit, trezirea se manifestă când descoperi cine ești tu de fapt, când realizezi că nu există nici măcar 1 mm între tine și liniștea pe care o experimentezi, ci tu ești această liniște. A te aventura în subconștient, a descoperi obstacolele ce stau în calea fericirii tale, reprezintă rețeta cu care toți ar trebui să plecăm spre farmacia internă.

Dacă vreau să fiu fericit, este necesar să integrez părțile personalității mele cu iubire și să-mi accesez esența interioară, pentru că o dată ce integrez și eliberez ego-ul, ceea ce rămâne este nucleul, sau sinele, acea energie care facilitează mult căutata fericire.

Ne naștem cu cele opt calități ale sinelui în profunzimea ficăruia dintre noi: curajul, compasiunea, încrederea, calmul, conexiunea, curiozitatea, creativitatea, claritatea. Orice alt sentiment decât iubirea, liniștea, pacea, ne arată că o parte din personalitatea noastră

a preluat controlul asupra ființei noastre, că în acel moment nu sinele este la comanda ființei noastre, practic nu suntem conștienți, ci doar trăim pe pilot automat, iar una din aceste părți ale personalității noastre duce la bun sfârșit planul stabilit pentru noi. Acesta este un exercițiu care se învață: să devii cât mai conștient de tine și de părțile tale, pentru a vedea cine și de ce este la comanda ființei tale, ca apoi să revii la esența ta.

Cu toții avem această busolă interioară; dacă am accesa-o, am putea trăi fericirea fără margini. Tot ceea ce căutăm în afara noastră ne îndepărtează de ceea ce căutăm, pentru că a căuta ceva ne menține pe drumul lipsei, dat fiind că dorința reprezintă de fapt tendința de a combate lipsa. A renunța la dorința de a fi fericit ne asigură liniștea imediată.

Ai observat cum te simți când obții ceva

ce ți-ai dorit foarte mult? Acea fericire combinată cu entuziasm? Acestea sunt deja în interiorul tău, doar că nu le simți constant, pentru că tu simți dorința, care este o energie a lipsei. Fericirea și entuziasmul care apar când ai mașina nouă mult visată, de exemplu – apar când tu ai obținut ce doreai – adică când ai renunțat la dorință. Simplu, nu? Deci simpla renunțare la a mai dori te menține în starea ta de prezență, în care ai acces la tot.

Nefericirea apare în viețile noastre în momentul în care nu sinele este dirijorul orchestrei sistemului nostru interior. În metoda mea de lucru, re-generaționistă, părțile sunt simbolizate de petalele unei flori, iar sinele de un soare. Sinele, responsabil de adevărata fericire, este întotdeauna prezent, dar deseori este obturat de diverse părți din noi care încearcă să fie sau să facă ceea ce cred ele că este mai bine pentru noi, pentru a ne feri de suferință. Dar a fugi de suferință nu este echivalentul fericirii și atunci când ne întoarcem la esența noastră și ne lăsăm conduși și ghidați de această resursă interioară, când manifestăm energia sinelui, manifestăm implicit și fericirea. Atunci când accesezi adevărata ta natură, nici nu mai este nevoie să fii fericit, pentru că tu ești deja fericirea.

Înțelepciunea populară spune: „lasă lucrurile să decurgă de la sine”, ceea ce înseamnă practic că dacă energia sinelui curge liberă, viața ta se desfășoară într-un mod armonios.

Dacă nu ne place ce se întâmplă în exterior, tot ce avem de făcut este să ne schimbăm perspectiva,

să lucrăm cu părțile aferente din noi și vom avea surpriza să constatăm că tot ce punem în ordine la interior se transformă și în lumea exterioară. Dacă am putea doar să fim, dacă ne-am putea vedea toate resursele și le-am percepe, nelimitate, atunci am putea să spunem că avem deja totul și am fi fericiți. Practic, secretul fericirii este doar să ne dăm voie să fim și să ne accesăm cu adevărat esența, adică sinele. Cei mai mulți dintre noi trăim în majoritatea timpului într-o lume în care plasăm puterea personală în afara noastră, o lume în care ne găsim captivi într-un ciclu în care alergăm constant, încercând să îndepărtăm ce este negativ sau muncind din greu pentru a duce lucrurile pe făgașul dorit. Aceasta este o lume în care părțile personalității noastre conduc scena interioară. Părțile noastre își trăiesc viața

după sintagma «atunci când lucrurile vor fi bine, voi putea să mă simt minunat», în loc de a trăi cu ideea «mă pot simți minunat în orice moment și, de acolo, lucrurile vor curge». Pentru a-mi păstra echilibrul mental este necesar să fac parcursul intern de a accesa resursele mele interioare și energia esenței mele și să acționez de la acest nivel. A iubi și a oferi această iubire este calea cea mai simplă și sigură de a accesa sinele.

În același timp, una din calitățile sinelui este calmul. Când ești în acest spațiu de calm, ceea ce experimentezi nu este doar relaxarea, ci ești ajutat să te observi și să fii curios, îți permite să procesezi informația care vine atât din interior, cât și din exterior și te sprijină să iei o decizie adecvată și să poți vedea partea plină a paharului. Dar ce se întâmplă când nu ești în această stare de calm? Atunci ies la suprafață mecanismele tale de supraviețuire, pe care eu le numesc părți, care se reflectă atât la nivelul minții tale, cât și la nivelul corpului – iar tu vei răspunde ca în fața unui potențial pericol, fără a avea acel echilibru mental și luând decizii dintr-o stare de alertă, nefiind conectat la nevoile și intențiile tale, răspunsul fiind unul automat.

A practica zilnic tehnicile care mă sprijină să iubesc toate părțile mele, a accesa energia sinelui cât mai mult în fiecare zi – este definitoriu pentru călătoria mea aici în lume. Viața m-a învățat că tot ceea ce se întâmplă are un sens și un rost atunci când privești sistemic, nu dintr-un punct de vedere, ci dintr-o linie a orizontului, iar când te detașezi un pic, realizezi că toate paharele sunt pline. Pline cu iubire. ■



ANDREI TEAȘCĂ

Fericire cu bagheta magică

Motto: „Cred că nu avem nevoie de magie pentru a transforma lumea.

Noi avem deja puterea magiei, în interiorul fiecăruia dintre noi.” –

JK Rowling, autoarea seriei Harry Potter

A consemnat **Delia Apostol-Hanzelik**

Am cunoscut un magician adevărat. Cu acte în regulă, cum s-ar spune, cu doctorat în magie, ca inovație în artele spectacolului.

Un om talentat, comunicativ și empatic, care a umblat mult prin lume și, după ce a lucrat vreme de zece ani în show-biz, în teatre de varieté și cabaret, în Coreea și Japonia, s-a întors în țară. Și n-a stat deoparte. A legalizat meseria de magician și a înființat Teatrul de Magie, Federația Română de Iluzionism și Magie și Academia de Magie pentru copii și adulți. Pe parcurs, a realizat că e mare nevoie de artă ca formă de terapie; cei care veneau la el să deprindă arta magiei de scenă aveau de depășit frici și emoții, de la tracusul de scenă la ezitarea de a se exprima în public ori probleme de integrare socială, pe care le depășeau mai ușor etalând în fața prietenilor nou-învățatele trucuri de magician. Și așa s-a născut Centrul MagicArtTherapy.



ANDREI TEAȘCĂ

*Doctor în artele spectacolului,
magician și art-terapeut
www.teatruldemagie.ro*

A pus în scenă un spectacol cu deținuți de la penitenciarul Jilava și, recent, un alt spectacol

improvizat cu persoane cu dizabilități intelectuale (retard mintal, schizofrenie, autism, sindrom Down.) Face minuni chiar și cu adolescenții cu care lucrează pentru reorganizarea vieții prin consiliere și tehnici de actorie, magie de scenă, art-terapie, jocuri de rol, lucru cu emoțiile, înlăturarea blocajelor de comunicare și controlul fricilor și adicțiilor. Și nu se oprește aici. Spune că vrea să creeze un spațiu de lucru în afara Bucureștiului, pentru tabere unde să pună în aplicare tehnici de supraviețuire în natură, orientare după constelații și consiliere de viață.

Asta e magia și arta lui Andrei Teașcă, un tip pragmatic, curajos, liber, care nu se teme să exploreze, să improvizeze, să se joace și să aducă magia în viețile tuturor celor care îi trec pragul teatrului. Chiar și numai pentru un interviu.



Psychologies: Teatrul a fost dintotdeauna un spațiu de joc, un laborator de cercetare și experimentare, de descoperire, dar și de dezbateră a situațiilor vieții. Tu ți-ai dat recent și doctoratul, ca actor-magician. Care a fost ideea în jurul căreia ai construit?

Andrei Teașcă: Doctoratul a fost o idee să pun laolaltă actorul magician, interpretul care joacă un rol, care se folosește de trucuri ca accesorii în spectacolul de magie. Dar nu așa cum văzusem la circ, ci cu accentul pus pe interpret, pe jocul actoricesc, pe poveste, scenariu, bineînțeles, atmosferă, cât și pe o istorie a magiei de la vrăjitorie până în prezent. Și am făcut asta 12 ani, de când m-am întors în țară... M-am desfășurat prin mai toate teatrele din București și din țară, pe la festivaluri. Așa s-a născut și conceptul de Teatrul de magie.

Ce exerciții faci cu elevii, cu studenții tăi în Teatrul de Magie?

A.T.: Eu am adus teatrul de magie și hipnoza de scenă într-o formă de joacă, atât în viața copiilor, cât și a adulților și a persoanelor cu nevoi speciale. Am adus elemente de psihodramă, elemente de ajutor pentru a pune scenariul vieții într-o formă teatrală, ca să exteriorizăm trăirile – poveștile de viață, astfel încât posesorul lor să le vadă din afară, jucate. În plus, am adus dialogul, consilierea, pentru ca oamenii să poată conștientiza situația cu care se confruntă, să se centreze pe prezent și să proiecteze viitorul. Sunt chestii destul de simple, dar pe care oamenii, uneori, nu le pot organiza.

Și aceste lucruri le rezolvi în cursurile tale? Cum sunt organizate cursurile Academiei de Magie, separat de cursuri de dezvoltare personală? Cine sunt elevii tăi?

A.T.: Elevii mei din academie sunt copii și pasionați care vin, din pură plăcere, să învețe trucuri. Sunt și tineri care vor să profeseze și vor să ajungă magicieni. Am introdus în nomenclatorul de meserii acest standard ocupațional și acum suntem primii și singurii din Europa, care acordăm certificate de magician, certificate oficiale ANC, prin care oamenii pot să-și facă un PFA și să-și plătească o pensie. După câțiva ani mi-am dat seama că e foarte importantă partea de mentorat și de consiliere, pentru că și copiii care veneau să învețe arta magiei aveau frici, emoții, ezitări de exprimare în public, probleme de integrare socială, de grup, diverse. Și atunci am început să structurez din ce aveam eu ca bagaj informațional din zona de teatru, de actorie »

și consiliere, am creat o metodă de abordare a părții de vorbire, de dicție, de siguranță în exprimare... și ușor-ușor am început să transform spectacolele, să fie spectacole terapeutice, adică, de exemplu, dragi copii, oprim puțin spectacolul, pentru că aș vrea să vă spun un secret: am aici niște bomboane miraculoase, am pus praf magic peste ele... și ia să vedem, vouă vă e frică de ceva? „Da, frică de bau-bau, frică de întuneric, frică de apă, frică de câini... ok.” În clipa în care mâncați aceste bomboane, să știți că toate fricile dispar... Dădeam drumul la muzică și cream o formă de hipnotism de scenă prin metafore și în procent foarte mare ei plecau de acolo cu convingerea că bomboana miraculoasă le-a vindecat fricile. M-au sunat apoi părinți să îmi mai ceară bomboane miraculoase pentru alți frați sau alte frici...

Nu mai spun, m-am plimbat prin toate grădinițele și școlile cu bomboana miraculoasă care i-a întărit pe cei mai slabi. Așa am observat că partea de joacă e cea mai importantă și am structurat metoda mea de consiliere pe joacă.

Cu ce blocaje îți vin tinerii? Care sunt cele mai frecvente situații cu care se confruntă?

A.T.: În primul rând, o lipsă de comunicare majoră între ei și părinți. Părinții nu mai reușesc să vorbească, copiii nu se mai deschid. Ce nu mai pot ei controla în adolescență sunt adicțiile și furia. Mare atenție! E un fapt real. A la long se observă efectele. Imediat îl observ pe tânăr că nu mai are percepțiile fine bine organizate, că nu se concentrează, că nu susține activități care necesită atenție distributivă ori că are mici pierderi de memorie. Am avut și cazuri mai grele când, pur și simplu nu-și dădeau seama că era muzică pe fundal. Dar pentru asta lucrez cu specialiști. Eu mă opresc la partea de consiliere reorganizare a vieții, a programului zilnic și înlăturarea unor convingeri disfuncționale.



Ce metode folosești? Fă-ne, te rugăm, o introducere. Invită-ne la o clasă de magic art-terapie cu tine.

A.T.: Folosesc metode, tehnici de arta actorului și lucrez mult cu corpul, tehnici din Stanislavski. Iată un exercițiu: participanții se plimbă liber prin sală. La prima mea bătaie din palme, rămân statuie. Eu trec pe la fiecare și încerc să-l fac să rădă, să-l deschid. Aici văd puterea de stăpânire, capacitatea de detensionare, deschiderea la nou, dorința de a interacționa. La a doua bătaie din palme, circulă din nou. Apoi ne așezăm în cerc, stăm de vorbă. Fac interviuri, le spun „vreau să-mi spuneți o întâmplare fericită din viața voastră”, îi ascult— aici află cum comunică fiecare, cum leagă frazele, cine e comunicativ, cine nu, văd cum vorbesc în public, e un prim pas de cunoaștere prin care măsoară și stima de sine a fiecăruia. Apoi schimb tactica și trec la un truc de magie. De aici intră totalmente în transa de libertate pe care o aduce magia de scenă. Îi pun să încerce și ei trucul, se bucură, capătă încredere și eu le întăresc acest sentiment prin sugestie — „ca să reușești, e nevoie să încerci, să prinzi curaj, să te simți liber...” Și toate aceste mici pastile informaționale lucrează în minte. La următorul exercițiu îi rog să evoce o întâmplare mai puțin fericită și le dau instrumentul — baghetă magică. Îi întreb ce ar schimba în viața lor dacă ar avea o baghetă magică... Și deodată îi văd cum se luminează — că sunt în casa magicianului, și-atunci, culeg o mulțime de informații comunicate verbal și non-verbal și observ personalitățile, temperamentele celor prezenți, află povești din dinamica familială, obiceiuri, comportamente, prejudecăți și cu toate datele pot să particularizez ședințele de consiliere

individuală. Chem și părinții la ședințe de consiliere, ca să-mi întregesc tabloul informațional. Descopăr copii triști, resemnați, cărora le e dor de proprii lor părinți indisponibili emoțional și fizic, absorbiți de muncă și de gadget-uri, care nu au fost obișnuiți să-și exprime emoțiile, la rândul lor, care nu-și cunosc și nu-și exprimă nevoile afective.

E mare nevoie de înțelegerea și de comunicarea emoțiilor, de răbdare și de bunăvoință. Reușești să ajuți?

A.T.: Eu zic că da. Îi ajut și cu scale, îi pun să-și dea note de la 1 la 10, să vadă unde se poziționează personal, familial, social. Pe partea de emoții îi pun, ca la un casting, să filmăm. Fără nicio vorbă. Melancolic, furios, fericit, trist. Apoi, vin și pun stop la melancolic sau la oricare dintre ele și întreb: „Când te-ai simțit ultima dată așa?” sau „Când te simți așa și crezi că ai avea figura asta?”. Și atunci ei încep să identifice, emoții și stări și să le asocieze cu întâmplări de viață.

Care ar fi modul prin care îi putem ține pe oameni curioși, cu dorința de a învăța lucruri noi, de a se perfecționa?

A. T.: Asta ar trebui să înceapă din scenariile teatrale din viața copilului, să îi dai tot felul de exerciții, să ieși, să îl stârnești, să îi dai teme, tot timpul să tragi de el să își împingă performanța, să ridice ștacheta. Recomand foarte tare dialogul părinte – copil, sportul, arte marțiale, box pentru băieți, înot, dansuri de societate pentru fete.

Sportul favorizează conexiunea cu senzațiile corporale, comută atenția pe corp...

A. T.: Da, e foarte important să-și simtă puterea, flexibilitatea, concentrarea, chiar și anxietatea, atât mental cât și corporal. Acum dezvolt un proiect, *Jocul supraviețuirii*. Sunt pasionat de tot ce înseamnă *Buschkraft* și supraviețuire în natură. Merg cu cortul, mă pun la malul mării sau în pădure de unul singur, fac cățărări. Am în permanență cu mine bagaj de supraviețuire. Dacă a căzut acum omenirea, eu supraviețuiesc! Hamac, cort de iarnă, sac de dormit, ustensile de aprins focul, apă, conserve. E distractiv. Apropo de asta, curând vreau să fac tabere de supraviețuire și consiliere afară din oraș. Vreau să asociez teoria cu practica, să-i învăț pe tineri să se descurce în diverse situații, să se confrunte cu fricile lor, dincolo de zona de confort.

Ai ieșit și tu de zona de confort în lucrul cu oamenii?

A. T.: Da. De asta am urmat și facultatea de psihologie și acum urmez și o formare în hipnoterapie Ericksoniană. Am avut un proiect. Am fost la profesorul Tudorel Butoi, psiholog criminalist, și mi-a spus „Andrei, mie îmi place ce faci tu!”...și așa am ajuns să mă „joc” de-a magia cu deținuții de acolo. Am făcut două proiecte la Penitenciarul Jilava. Superb a fost! M-am înțeles bine cu ei. Am creat pentru penitenciar o programă de intervenție. Când au dat anunțul că fac asta speram să se înscrie măcar 5 – 7 deținuți. Au venit 30. Am creat un spectacol lucrând pe magic art-terapie, reintegrare, socializare. Am participat cu spectacolul acesta în Festivalul de Teatru al Penitenciarului la Nottara. Nu a fost confortabil pentru mulți.



Un cuvânt de final...

A.T.: Sunt neconvențional. Am terminat și Facultatea de Psihologie din pasiune și din dorința de perfecționare. Susțin oamenii combinând consilierea, magia, art-terapie, joaca, metaforele, sugestiile, scenariile de viață. Te întrebi care este legătura dintre ele? Oamenii! Și fascinația mea pentru firea umană, în toata complexitatea și unicitatea ei. Pe lângă cunoștințele de psihologie, vin cu o experiență de viață complexă și cu metode practice care mi-au confirmat de-a lungul timpului că pot oferi ajutor concret, cu efecte vizibile și uneori chiar spectaculoase. Dorința de mai bine este primul pas dintr-o călătorie în care eu mă ofer să fiu călăuză, ghid, confident. În fond, cu toții ne-am născut cu un singur obiectiv de viață: acela de a desăvârși fericirea. ■

5 lucruri care fac din Finlanda cea mai fericită țară din lume

Finlanda a fost recunoscută, pentru al patrulea an consecutiv, drept cea mai fericită țară din lume (conform clasamentului ONU realizat în 2021). Care este explicația faptului că această țară nordică, cu nivelul său de însoțire destul de scăzut și o climă aspră, este un ucenic atât de bun în ceea ce privește creșterea calității vieții?

de **Lucien Fauvernier**

Traducere de **Anne-Marie Andrei**

Pentru a înțelege de ce Finlanda este cea mai fericită țară din lume, conform clasamentului ONU, trebuie mai întâi să recunoaștem că economia finlandeză o duce destul de bine. Șomajul este destul de scăzut, în jur de 6,7% (față de 8,5% în Franța), iar venitul mediu brut lunar de 3.472 de euro (2.984 de euro în Franța) plasează țara pe locul 13 în lume în ceea ce privește remunerația, datoria publică reprezentând doar 59 % din produsul intern brut al țării (față de 98,4% în Franța). De asemenea, autoritățile publice ale țării le garantează tuturor cetățenilor finlandezi accesul la servicii sociale, de sănătate și medicale de bună calitate. Pe scurt, Finlanda este un adevărat El Dorado pentru cei ce și-ar dori să se stabilească într-o țară în care viața este minunată!

Totuși, factorii determinanți economici nu pot fi suficienți pentru a defini locul pe care-l ocupă o țară pe „scara fericirii”. Iată de ce ONU, pentru a-și stabili clasificarea, ia în considerare și alți factori sociali ai bunăstării, unii dintre ei mai subiectivi, precum calitatea percepută a dialogurilor sociale de către persoanele chestionate, omogenitatea acestor aprecieri între locuitorii orașului și locuitorii din mediul rural, sau factori de mediu,

cum ar fi calitatea aerului din țară și nivelul general de poluare, angajamentul său ecologic... Și, cu siguranță, acesta este domeniul care îi aduce Finlandei cel mai mare punctaj.

Importanța locurilor de socializare

Finlanda este țara saunei. Țara are peste 3 milioane de asemenea spații pentru 5,5 milioane de locuitori! Dacă folclorul spune că sauna este locul nașterii și al morții fiecărui finlandez – pentru că era singurul loc în care se găsea cândva apă caldă –, astăzi sauna apare ca un loc foarte important de socializare, un fel de „agora”... în varianta baie cu aburi!

Într-adevăr, sauna publică, complet gratuită, este acum mai populară ca niciodată, pentru că le permite oamenilor să se întâlnească și să discute direct unii cu ceilalți, indiferent de condiția lor socială. Nu este neobișnuit, așadar, ca primarul să fie în contact direct cu alegătorii săi de mai multe ori pe săptămână la saună. Fostul președinte finlandez Urho Kekkonen a dezvoltat chiar și conceptul, în politică, de „diplomație de saună”. Astfel, l-a invitat la saună pe liderul sovietic Nikita Hrușciov – pentru negocieri politice.

În afară de saună, există numeroase locuri care vă îmbie să împărtășiți un moment de convivialitate cu alții, precum *laavu* sau *kotas*, care sunt adăposturi din lemn destinate să găzduiască drumeții în jurul unui foc, pentru o noapte sau mai multe. Există peste 3.000 de astfel de adăposturi în diferitele parcuri naturale finlandeze, care sunt de obicei aprovizionate cu lemne de foc și pe care fiecare utilizator le poate folosi liber atâta timp cât lasă locul așa cum l-a găsit, adică foarte curat, fără deșeuri și bineînțeles nedegradat.

Un adevărat gust pentru natură

Finlandezii cultivă o reală apropiere de natură! Trebuie spus că, cu o densitate medie de 17 locuitori/km², țara are cea mai mică densitate a populației din Europa, după Islanda și Norvegia. De aceea, fiecare locuitor, chiar și locuitor al orașului, poate susține sus și tare că: „Dacă este un lucru care nu ne-a lipsit niciodată, acesta este spațiul!”.

În ciuda vremii aspre și a soarelui relativ slab de-a lungul anului, finlandezilor le place să-și petreacă timpul afară. Astfel, chiar dacă vremea este

mohorâtă, copiii sunt încurajați să se joace afară, bebelușii înfofoliți își fac siesta pe cât posibil afară, în cărucior... Iar la maturitate, nu se pune problema să stea prea mult în casă, fără activitate, ci ies afară! Se creează grupuri motivaționale între vecini și se merge împreună la plimbare sau la alergat.

Cu un total de 37 de parcuri naționale (față de 10 în Franța), țara dorește să-i facă pe cât mai mulți oameni să profite de pădurile și spațiile ei verzi. Așadar, chiar și în Helsinki pădurea este la doar o jumătate de oră de mers pe jos. De asemenea, aceasta este unul dintre factorii determinanți ai calității aerului în Finlanda. Țara are cel mai curat aer din toată Europa.

Comuniunea și sufletul finlandez

Adăposturile din pădure, practicarea saunei... împărtășirea din darurile vieții și convivialitatea sunt o parte integrantă a culturii finlandeze. Găsim acest principiu foarte adânc înrădăcinat în anumite legi care guvernează în continuare țara, în special prin „dreptul fiecăruia” de a culege numeroasele roade ale pădurii – afine, merișoare, mure, fructe de răchiță – chiar și atunci când acestea sunt amplasate



»

pe terenuri private, atâta timp cât nu sunt protejate de o barieră. Acest lucru este valabil și pentru ciuperci.

De asemenea, cultura gătitului la foc deschis invită, în general, drumeții sau adepții campingului să-și împartă cafeaua sau masa cu cei care parcurg același traseu sau care fac o escală în apropiere.

Un adevărat angajament ecologic

Tot pentru preservarea biodiversității, Finlanda, țara care suferă de cel mai mare consum de energie pe cap de locuitor din Europa (în special din cauza nevoii sale semnificative de încălzire și iluminat), a decis să își întărească eforturile pentru a se asigura că fiecare cetățean participă activ la protejarea mediului. În ceea ce privește călătoriile, finlandezii sunt invitați în orașele mari să-și schimbe mașinile cu bicicleta, împrumutată gratuit de Primăria Helsinki în fiecare vară, de exemplu. În ceea ce privește gestionarea deșeurilor, finlandezii au fost pionierii, adoptând colectarea selectivă cu mai bine de douăzeci de ani în urmă și reutilizând în prezent nu mai puțin de 80% din ambalajele lor!

Finlandezii sunt cunoscuți în întreaga lume pentru arta lor de Cocooning, din care derivă diverse metode nordice de bunăstare.

Finlandezii sunt, de asemenea, foarte sensibili la ideea de mâncare locală, după conceptul de *only pure food* (numai mâncare pură). Acest văr nordic al Franței, bio și local, promovează, atât la mesele din restaurante, cât și în rândul localnicilor, o dietă simplă, fără aditivi

sau conservanți. Majoritatea meniurilor constau astfel dintr-o porție suficientă de carne sau pește proaspăt, un aliment feculent (în special orz) și o legumă sau o rădăcină (sfecla este vedeta rețetelor finlandeze!).

Este de reținut și faptul că guvernul finlandez a decis, în ultimii ani, să-și concentreze comunicarea în materie de turism pe descoperirea Finlandei în afara iernii. Într-adevăr, majoritatea vizitelor turistice sunt îndreptate spre Laponia – pretinsă a fi regiunea lui Moș Crăciun iarna –, dar capacitățile de primire ale regiunii fiind saturate, țara dorește să se orienteze mai mult către un ecoturism diversificat și mai puțin către construirea de complexe hoteliere mari în Laponia.

O pasiune mare pentru lucrurile simple

Finlandezii sunt cunoscuți în întreaga lume pentru arta lor de *Cocooning*, din care derivă diverse metode nordice de bunăstare, precum *Lykke* sau *Danish Hygge*. Finlandezii apreciază atât de mult liniștea căminului și plăcerile lui tocmai pentru că au o adevărată pasiune pentru simplitate. Concepția lor despre fericire este amestecată cu dragostea pentru lucrurile simple: să fim mulțumiți cu ceea ce avem, să nu căutăm mereu cea mai mare petrecere, cel mai aglomerat sau cel mai la modă loc, ci să apreciem să fim sau să ne întâlnim cu un grup mic de prieteni cu care să împărțim o masă, un moment de convivialitate...

De altfel, în aceeași notă casnică, mulți finlandezi se dedau activităților manuale, de tip *do it yourself*, cu un real entuziasm pentru lucrurile făcute de fiecare pentru el, cum ar fi tipicul *ryijy* finlandez.

O atenție deosebită este acordată și relaxării fizice, dar și psihice prin mersul meditativ sau meditația în pădurea care își câștigă tot mai mulți adepți printre finlandezi. Acest lucru nu îi împiedică, din când în când, să se dezlănțuie complet, oricât de surprinzător ar părea, în timpul unei petreceri de tip... karaoke (Finlanda găzduiește de altfel campionatul mondial de karaoke)!

Micul păcat al finlandezilor

Kalsarikännit este o adevărată plăcere vinovată în Finlanda: în finlandeză, acest termen se referă la a bea, fie singur, fie într-un grup restrâns, de obicei mai pe seară, într-o ținută cât mai comodă – lenjerie intimă, trening sau pijamale, acasă, fără nicio intenție de a ieși undeva. ■

Experiențe pentru corp și suflet

RITUALURI

80 **WELLBEING**

Hygge – filosofia daneză a fericirii

84 **PSIHOLOGIA
PARFUMULUI**

Parfumul – percepția universului interior al emoțiilor

86 **FRUMUSEȚE PE CANAPEA**

„Frumusețea înseamnă să te simți bine tu cu tine”



88 **ICI ȘI COLO**

Emiratul din Nord și poveștile sale

92 **FENG SHUI**

Feng Shui – Știința Orientală a Armoniei și Prosperității

96 **PSIHO-ASTROLOGIE**

2022 – prin credință atingi infinitul

98 **VIAȚA CU GUST**

File de poveste în bucate

102 **HEALTH & BEAUTY NEWS**

Hygge

filosofia daneză a fericirii

Pentru ediția cu care se încheie acest an, ne-am gândit să pornim în căutarea fericirii prin lume. Să găsim acele caracteristici care le conferă titlul de „cei mai fericiți oameni” și să vedem în ce măsură putem aplica lecțiile lor de fericire în propriul nostru univers.

DE ALEXANDRA TUDOR

În primul rând, în ce constă fericirea?

Deși am răsfoit paginile cărților, am citit articole de pe internet și am ascultat nenumărate podcasturi, nu am reușit să pun degetul pe o definiție general valabilă a fericirii. Pentru că fericirea e subiectivă și înseamnă diverse lucruri pentru diverși oameni. Desigur, există numeroși factori care pot influența motivele pentru care unii oameni sunt mai fericiți decât alții, și aici poate fi vorba de gene, de mediul și contextul socio-cultural, relațiile interumane, starea de sănătate, bunăstarea financiară, satisfacția la locul de muncă, utilitatea sau libertatea, fără a avea pretenția să le fi cuprins pe toate.

Fericirea încorporează curiozitatea și capacitatea de a tolera riscul și anxietatea, capacitatea de a descoperi noi pasiuni și fațete ale identității individului. Ea implică un echilibru între plăcerea de moment și efortul pe termen lung depus pentru îndeplinirea dorințelor și pentru atingerea obiectivelor noastre. Fericirea e susținută de prieteni și familie, care pot sărbători atât realizările, cât și să ofere sprijin după eșecuri. Fericirea include capacitatea de a recunoaște

și de a îmbrățișa fiecare emoție, chiar și pe cele neplăcute. Implică să vezi imaginea de ansamblu, mai degrabă decât să te blochezi în detalii. În general, a fi fericit înseamnă a trăi cu atenție, sens și scop.

Conceptele legate de fericire au făcut înconjurul lumii, găsindu-și loc în cultura stării de bine a fiecărui popor. Privind spre islandezi, ne vom da seama că avem nevoie în orice moment de *Þetta reddast*, credința nestrămutată că totul va fi bine la final. Atunci când simțim că nu mai facem față sarcinilor de zi cu zi, italienii ne pot învăța arta lui *dolce far niente* sau plăcerea de a nu face nimic. Îți dorești zile mai liniștite, în care *deadline*-urile să nu mai fie atât de apăsătoare? Nimic mai simplu – adoptă conceptul *hygge* și savurează momentul prezent alături de plăcerile simple ale mâncării bune și ale companiei de calitate. Dacă te simți rătăcit pe drumul vieții, fă precum chinezii și găsește-ți *xingfu*, lucrul care îți oferă țelul adevărat, iar în momentele în care stresul și presiunea zilnică te îndepărtează de natură, suedezi îți propun să îți găsești *smultronställe*, stratul de fragi sălbatici, sau evadarea perfectă departe de lume.

Cele trei dimensiuni ale fericirii

- **Dimensiunea hedonică** presupune să fii fericit în momentul prezent și examinează emoțiile pe care oamenii le au zi de zi, fericirea implicând, din această perspectivă, maximizarea plăcerii și minimizarea durerii.
- **Dimensiunea cognitivă** presupune să fii fericit în general, pentru acest lucru oamenii trebuind să facă un pas înapoi pentru a-și evalua viața.
- **Dimensiunea eudaimonică** se bazează pe percepția lui Aristotel asupra fericirii, aceasta realizându-se prin experiențe cu sens și scop. Împreună, acestea contribuie la bunăstarea generală în moduri diferite.

zi. Pentru că *hygge* înseamnă, în primul rând, să profiți la maximum de ceea ce ai din abundență: cotidianul. Înseamnă să fim cu persoanele pe care le iubim. Înseamnă că putem lăsa garda jos, că suntem acasă, în siguranță. Înseamnă o conversație purtată în tihnă despre micile sau marile probleme ale vieții.

10 elemente ale manifestului *hygge*

1. Atmosferă

Nicio rețetă de *hygge* nu este completă fără atmosfera caldă dată de aprinderea lumânărilor. Denumite de către danezi și lumini vii, lumânările reprezintă cel mai des element asociat cu conceptul *hygge*, fiecare danez arzând anual aproximativ șase kilograme de ceară pentru lumânări.



Hygge și fericirea

În vânătoarea noastră de comori pentru găsirea fericirii, ne-am oprit la una dintre cele mai fericite țări din lume, situată pe locul doi, conform Raportului Fericirii Mondiale, redactat de ONU în 2020: Danemarca. Care sunt numitorii comuni ai celor mai fericiți oameni din lume și ce putem învăța de la ei pentru a fi noi înșine mai fericiți?

Hygge ne oferă limbajul, obiectivul și metodele pentru planificarea și menținerea fericirii, astfel încât să ne bucurăm de câte un pic de fericire în fiecare

2. Prezență

Există un element legat de sentimentul de a fi prezent în ceea ce faci la momentul respectiv. *Hygge* este încărcat de o puternică orientare și angajament față de trăirea și savurarea momentului prezent.

3. Delectare

Consumul ridicat de carne, dulciuri și cafea din Danemarca este direct legat de filosofia fericirii. *Hygge* înseamnă, într-un fel, a fi tu însuți: să-ți oferi câte o delicatessă și să-ți oferi uneori atât ție, cât și celorlalți, o pauză de la rigurile unei vieți sănătoase. »



4. Egalitate

Hygge presupune, de asemenea, o știință a echilibrului, a chibzuinței și relaxării. Nimeni nu este în centrul atenției și nu domină conversația pe perioade lungi de timp. Egalitatea reprezintă un element important pentru filosofia daneză a fericirii, fiind o trăsătură cu rădăcini adânci în cultura scandinavă.

5. Recunoștință

Hygge este modest și potolit. Înseamnă să alegi rusticul în locul noului, simplul în locul luxului, ambianța în locul agitației. Înseamnă să te bucuri de câteva minute petrecute la fereastră privind cerul, de prânzul delicios luat în compania unui prieten sau de un telefon dat unei persoane dragi.

6. Confort

Hygge este o activitate intimă, legată adesea de confort și de compania cuiva, ceea ce ne duce la concluzia că, în timpul evenimentelor de acest fel, se eliberează oxitocină în corpul nostru. Mângâierea animalelor de companie are același efect precum mângâierea unei alte persoane – ne simțim iubiți, confortabil și în siguranță, acestea fiind cuvinte-cheie în raport cu conceptul danez de fericire.

7. Pauză

Hygge înseamnă să îți dai o pauză eului adult, responsabil cu bifarea *task*-urilor și stresat de atingerea performanței. Oferă-ți un moment de relaxare măcar pentru câteva minute. Găsește-ți fericirea în lucrurile simple și să ai credința că totul va fi bine.

8. Prieteni

Timpul petrecut cu alții creează o atmosferă caldă, relaxantă, prietenoasă, agreabilă, primitoare. Seamănă, din multe puncte de vedere, cu o îmbrățișare plăcută, dar fără a avea contactul fizic. Arta *hygge* este, așadar, și arta extinderii propriei zone de confort, astfel încât ea să îi includă și pe alții.

9. Adăpost

Hygge mai înseamnă să te simți în siguranță, să ai încredere în cei cu care ești și unde ești. Sentimentul de *hygge* este un indicator al sentimentului de plăcere când cineva îți spune să te încrezi în instincte, că ți-a extins zona de confort pentru a-i include și pe alții și sentimentul că poți fi tu însuși doar în preajma altor oameni.

10. Armonie

Hygge poate fi văzut, auzit, gustat, mirosit și atins. Dar mai mult decât toate acestea la un loc, *hygge* poate fi simțit. Asemenea fericirii. Aceasta poate fi explicată în nenumărate feluri și i se pot atribui felurite caracteristici în funcție de ochii fiecărui privitor, însă, cel mai important, ea se simte.

Cheile fericirii sunt răspândite peste tot. Este de datoria noastră să le adunăm. Și chiar și în vremuri grele, fiecare își poate construi resursele de care are nevoie pentru a experimenta fericirea ca stare de spirit. Așa cum spunea scriitorul și expertul în dezvoltare personală Dale Carnegie: „Nu ceea ce ai sau cine ești sau unde ești sau ceea ce faci te face fericit sau nefericit, ci ceea ce crezi despre asta.”

În loc de încheiere, aș vrea să las cu tine o întrebare. Ce faci astăzi pentru a fi (mai) fericit? ■

CONSILIERE DE STIL
PENTRU FEMEI
AUTENTICE

20%
REDUCERE

Îmbunătățește-ți
imaginea de sine
prin vestimentație!

În luna cadourilor beneficiezi de
20% reducere la sesiunile de evaluare
garderobă și shopping asistat.

www.danatacea.ro

Parfumul, percepție despre universul interior al emoțiilor

O întrebare la care meditez adesea este „de ce ne parfumăm?”. Există în viața noastră zile în care pur și simplu nu putem articula toate emoțiile și senzațiile trăite. În astfel de zile, de multe ori instinctiv, recurgem la parfum, care vorbește pentru noi și despre noi. Parfumul este un limbaj metalingvistic.

DE IZABELA JUNCU

Fiecare zi din viața noastră are un parfum. Ne trezim când simțim aroma proaspătă a boabelor măcinate de cafea și devenim mai încrezători atunci când purtăm un parfum cu note de cardamon, mai senzuali când alegem trandafirul și mai relaxați când alegem vetiverul sau lavanda.

Panoplia ingredientelor de nișă e atât de vastă, încât ar fi păcat să nu alegem un parfum special, care să ne evidențieze unicitatea și să vorbească despre noi.

Cum ne alegem parfumul?

Personal, în momentele de inspirație ludică, îmi place să port un parfum pe care, în mod obișnuit, nu l-aș purta niciodată. Apoi, aleg să fac un pas în spate și să observ ce efect are acest joc asupra mea și asupra celor din jur. Acest exercițiu de imaginație mi-a oferit satisfacții surprinzătoare pentru că avem toți o capacitate uluitoare de a ne metamorfoza, iar

parfumul este metoda perfectă pentru o experiență exploratorie.

Alegerea unui parfum într-un mod profesionist, așa cum facem noi în cadrul consultațiilor dedicate alegerii parfumului pentru membrii comunității *Notorious Stories*, presupune un proces de minim două săptămâni, în care clientul testează, miroase și trăiește cu parfumul ales, pentru a intra în simbioză.

Alegerea parfumului nu trebuie făcută nicidecum în pripă, între două avioane sau la sugestia unei persoane care poartă un parfum anume, în speranța că el se va dezvolta la fel și pe pielea noastră.



IZABELA JUNCU

Consultant în parfumerie de nișă și
fondator Notorious Stories
www.notoriousstories.com

Putem asocia diverse parfumuri cu tipurile de personalitate?

Parfumul ne permite să jucăm mai multe roluri, să devenim – pentru o vreme – actori distribuiți în propria noastră piesă de teatru. Astfel, poate într-o anumită zi, avem nevoie să accesăm rezervele de

încredere, ascunse adânc în personalitatea noastră. În altă zi, dorim să fim mai romantici, mai concesivi, să rotunjim asperitățile caracterului nostru impulsiv sau excesiv de nerăbdător. Parfumul ne transformă, ne ajută să fim mai curajoși și chiar să fim mai multe persoane în același timp, într-o dedublare creativă și mereu schimbătoare.

În timpul consultațiilor private în parfumeria de nișă, am întâlnit multe tipologii de clienți. Diverse fațete ale personalităților lor le influențau cu siguranță și alegerile, dar recomandarea mea este să încercăm să ieșim din șablon. Clienții apelează la acest serviciu premium pentru a trăi o experiență cu adevărat unică și pentru a învăța cum să aleagă mai ușor ceea ce li se potrivește cu adevărat, dincolo de alegerile instinctive, influențate de trenduri, de ce este la modă, altfel spus acele alegeri „la prima mână”.

Există, desigur și câteva indicii care ne ajută să navigăm în acest proces de alegere a parfumului potrivit, în acord cu personalitatea celui care îl poartă. De pildă, pentru persoanele care sunt îndrăgostite de tot ce ține de natură, drumeții, activități recreative, aș sugera un spectru olfactiv care să conțină următoarele ingrediente: bergamotă, note de mentă, eucalipt, vetiver, salvie verde, aceasta din urmă conferind acel accent fresh inconfundabil. Iar pentru persoanele sofisticate care apreciază tot ce ține de artă, istorie, literatură, putem alege iasomia albă, trandafirul – care este în continuare cel mai prețios element și este ales atât de femei, cât și de bărbați – și putem opta inclusiv pentru un mix care să conțină mosc. Acesta, în combinație cu celelalte două arome florale, face ca parfumul să fie unul extrem de reușit senzorial. Persoanele care vor să-și potențeze personalitatea, să iasă în evidență, ar trebui să utilizeze ingrediente incisive din punctul de vedere al compoziției. Așadar, acestora le-aș recomanda să-și îndrepte atenția spre notele condimentate, cum ar fi cardamomul, scorțișoara, uleiul esențial de lemn de santal, lemnul de agar, dar și spre acordurile de piele și tabac.

Parfum Semnătură – pro sau contra?

Parfumul transmite pe viu tot ceea ce alegem să purtăm, să simțim, să iubim. Să nu uităm că parfumul, înainte de toate, este o armă de seducție. El ne transportă în trecut și ne ajută să visăm despre viitor. Această capacitate de a folosi parfumul ca pe o mașină a timpului nu încetează să ne uimească.



Am putea spune că memoria noastră olfactivă poate fi punctul de plecare pentru orice ședință de terapie modernă, o metodă de auto-examinare și de creștere a potențialului nostru spiritual.

Parfumul persoanei iubite se schimbă la fiecare emoție nouă, capriciile, alegerile și greșelile poartă o amprentă olfactivă. Atunci când ne reîntâlnim cu parfumul purtat de o persoană care a fost cândva iubirea noastră, vom fi întotdeauna marcați de amintirile trăite cu persoana respectivă. Parfumurile nu suportă o suprapunere olfactivă a amintirilor.

Amprenta pe care o regăsim în structura unui parfum e ca un ADN creativ, plin de ingrediente care mai de care mai pline de semnificație, iar alegerile pe care le facem se realizează în momentul în care simțim nevoia de schimbare.

Există oameni care rămân fideli unui parfum timp de treizeci de ani. Nu e o greșală, însă, personal, nu cred în parfumuri semnătură. De altfel, lumea e plină de atâtea parfumuri noi, interesante încât mi se pare un sacrilegiu să ne limităm singuri opțiunile. ■

„Frumusețea înseamnă să te simți bine tu cu tine”

DIANA BAICU, TOP LINE

Gestionează cu o eleganță desăvârșită business-ul fondat în urmă cu 25 de ani alături de Panos Kesoudis. Ne vorbește cu pasiune despre frumusețe, leadership și motivația de a-și urmări obiectivele și planurile de expansiune.

A C O N S E M N A T A L E X A N D R A T U D O R

Psychologies: Diana, lucrezi de mai bine de 25 de ani în industria cosmetică. Ce semnifică din punctul tău de vedere frumusețea? Din ce se compune ea?

Diana Baicu: Frumusețea înseamnă armonie, este o stare de spirit care nu ține de înfățișare și vârstă. Frumusețea trebuie să fie durabilă și mereu naturală. Mă refer aici la frumusețea care merge mână în mână cu sănătatea, frumusețea pentru care nu ne punem nici o secundă în pericol sănătatea.

Crezi că frumusețea exterioară reflectă și felul în care ne simțim în interior? Cum punem în echilibru frumusețea exterioară cu cea interioară?

D. B.: Frumusețea înseamnă să te simți bine tu cu tine, să ai o relație echilibrată cu oamenii și cu lucrurile din jurul tău și atunci transmiți frumusețe prin toți porii.



DIANA BAICU
Manager general TOP LINE
www.topline.ro

Consider că e important să te simți frumos și nu să fii frumos după niște standarde impuse de alții. În zilele noastre nu mai există standarde rigide în ceea ce privește frumusețea. Ceea ce contează este

să punem în echilibru frumusețea exterioară cu cea interioară, chiar dacă de foarte multe ori este un demers care durează ani. Nu vom fi mulțumiți niciodată cu ceea ce vedem în oglindă, dacă nu ne cultivăm mintea, dacă nu ne prețuim sufletul și nu ne îngrijim fața și corpul.

Consideri că frumusețea este un avantaj sau un impediment în calea spre succes?

D. B.: Evident este un mare avantaj. Este un lucru dovedit faptul că persoanele care au un aspect exterior plăcut, care „arată bine”, sunt mai încrezătoare în abilitățile proprii și au

mai mult succes în carieră. Aspectul general este important la orice vârstă, însă din păcate, atenție deosebită începem să acordăm pielii abia când apar primele semne ale îmbătrânirii.



Imaginea este foarte importantă astăzi, dar nu se rezumă totul la ea. Frumusețea și faptul că ne place ceea ce vedem în oglindă devine un mare avantaj prin prisma faptului că ne dă încredere în noi, că suntem mult mai siguri pe noi și pe ceea ce putem face prin forțe proprii și atunci nu există limite.

Faptul că ne simțim frumoși ne schimbă, pur și simplu, energia și suntem gata să facem față oricăror provocări. Și devenim mult mai toleranți față de cei din jurul nostru și față de noi. Și în acest moment nu mai există limite.

Cum se îmbină frumusețea și leadership-ul în viața unui antreprenor?

D. B.: Pentru mine este esențial să fiu înconjurată de oameni și lucruri frumoase. Doar așa pot funcționa. Apoi consider că este important ca lider să știi ce vrei și să fii perseverent. Nimic nu se întâmplă de la sine. Totul depinde de noi și ca să avem succes în orice domeniu este nevoie de multă determinare și disciplină. Este important să fii înconjurat de oamenii potriviți pe care te poți baza, oameni pozitivi și cu energie bună, e crucial să înveți mereu și să fii deschis la schimbări.

Ce te motivează să nu renunți în a-ți atinge obiectivele?

D. B.: Motivația există tot timpul pentru mine și mă automotivez cu mare ușurință. Sunt o persoană competitivă, dar în același timp flexibilă și mă bazez pe oamenii din echipa mea. Îmi stabilesc cu claritate obiectivele și unde vreau să ajung și apoi următorul lucru pe care îl fac este să stabilesc care sunt oamenii din echipă împreună cu care vom putea atinge cât mai repede și cât mai bine cu putință ceea ce ne-am propus.

Am înțeles în timp că orice insucces aparent este, de fapt, o reușită dacă învățăm lucruri care ne vor ajuta să fim mai buni data viitoare. Apreciez foarte mult când noi toți am făcut tot ceea ce a depins de noi și cât de bine am putut, chiar dacă poate nu ne-am îndeplinit 100% astăzi obiectivul stabilit. Îl vom depăși cu certitudine mâine.

Ce planuri ai pentru 2022?

D. B.: La începutul anului 2021 eram activi în România, Bulgaria și Republica Moldova, fiecare din aceste regiuni fiind generatoare de profit, iar în a doua jumătate a anului, am deschis piața din Ungaria.

Pașii noștri în business sunt foarte serioși și avem un plan strategic de expansiune. În România vom aduce mai multe branduri noi, inovatoare și ne vom dezvolta pe partea medicală. Digitalizarea și educația partenerilor noștri, precum și a iubitorilor de frumusețe sunt prioritățile noastre.

Bulgaria și Ungaria au un plan de dezvoltare care include creșterea numărului de branduri pe care le reprezentăm acolo, dar și extinderea parteneriatelor. Planuri sunt. Energie și sănătate să fie. ■

Emiratul din Nord și poveștile sale

Mă învârt pe călcâie într-un punct de belvedere, la 1250 m altitudine. M-am uitat până acum la întinsul albastru al Mării Arabiei și la cele câteva ambarcațiuni tradiționale ce se îndreaptă, punctiforme, spre nordul peninsulei. Acum privirea îmi alunecă lent peste crestele succesive ale munților Al Hajar. În lumina apusului roșiatic, arată ca un decor de teatru dramatic, cu planuri succesive ce se pierd în zare.

DE ANCA DUȘE

La munte

Punctul acesta panoramic este unul din cele 7 care se găsesc pe Jebel Jais, cel mai înalt vârf muntos din Emirate. Nu știți că aici sunt munți de aproape 2000 de metri? Nu multă lume știe. Doar un singur emirat se poate mândri cu acest peisaj: Ras Al Khaimah.

Greu de pronunțat la început, numele său înseamnă „vârful cortului”, pentru că este cel mai nordic din cele 7 Emirate și, văzut de sus, are o formă țuguiată ca a unui vârf de cort.

Punțile panoramice de aici sunt doar de încălzire pentru aventurile și experiențele pe care le ascund acești munți ce țin umbra întregului emirat. Când la nivelul mării și în marile orașe de zgârie nori temperaturile devin greu de suportat, oamenii din toate emiratele vin aici, în munții din Ras Al Khaimah. 10 grade în minus fac diferența, se pare!

A trebuit să alegem, ca de fiecare dată când timpul este limitat, ce activități am dori să încercăm, pentru că sunt pe alese.

Să facem un curs de supraviețuire în *Tabăra de Exploratori Bear Grylls*? Poate cu o altă ocazie, pentru că e păcat să nu petrecem măcar o zi și o noapte în sălbăticie, fără mijloace moderne și confortabile de campare. Dar în timpul limitat pe care îl avem la dispoziție putem învăța măcar metodele prin care se poate aprinde focul în situații extreme și cât de folositor este să știi să faci câteva tipuri de noduri din liane.

Suntem pe fugă deoarece la prânz trebuie să fim sus, pe munte, unde ne așteaptă o aventură desprinsă la propriu din *Cartea Recordurilor*: cea mai lungă tiroliană din lume. Ce înseamnă asta? Cam 25 de terenuri de fotbal puse cap

la cap peste abisul munților Jebel Jais.

Echipați cum se cuvine, cu instructajul făcut, toată lumea din microbuz stă aliniată la coadă, curioasă cum va decurge „zborul”. Căci așa se numește această experiență care scoate din oricine maximum de



ANCA DUȘE

360° Photographer &
Marketing Specialist
www.ancaduse.com



adrenalină: zborul Jebel Jais. Se abordează cu țipete prelungi cu ecou, rugăciuni tardive sau cântece de îmbărbătare. M-am uitat cam la 20 de persoane, toate având reacții din cele mai surprinzătoare în timp ce atârănă cu capul în jos, în poziția de Iron Man, așteptând să pornească spre... abis.

150 de km la oră este o viteză considerabilă, iar prima parte a tirolienei este foarte abruptă. 2,83 km mai departe, o platformă cu podea de sticlă, prinsă în chingi între doi munți, îi așteaptă pe cei mai curajoși dintre noi. Nu mă număr printre ei, așa că am timp să le studiez emoțiile și să le cronometrez țipetele la pornire. Cred că avem parte de cel puțin un record azi!

După ce puseul de adrenalină trece, fără excepție, toți cei din grupul meu își mai doresc să se dea o dată pentru a avea timp să admire peisajul care îți taie, la propriu, răsuflarea.

În ceea ce mă privește, sunt absolut fericită să contemplu peisajul de pe terasa restaurantului aflat la cea mai mare înălțime din Emirate, numit sugestiv *Puro 1484* și să aștept apusul. Cred că sunt dependentă, dar sigur nu de adrenalină, ci de lumina și cromatica apusurilor.

Fiind un om care iubește altitudinile joase, marea și soarele, am dat o șansă reală acestor munți, pentru că sunt cu adevărat diferiți de ai noștri: sunt golași, sfărâncioși ca niște biscuiți și plini de surprize precum wadi-uri cu apă și vegetație luxuriantă.

Specific și unic emiratului Ras Al Khaimah este mixul de elemente naturale.

64 de kilometri de plaje curate și neaglomerate, păduri de mangrove de-a lungul coastei și, în mijlocul principalului oraș din Emirat, un deșert roșiatic, de culoarea teracotei, iar apoi munții înalți.

Majoritatea atracțiilor sunt concentrate într-un areal relativ restrâns, astfel încât o săptămână aici este perfectă pentru a le experimenta pe cele mai importante dintre ele.

La mare

Ne legănăm ușor într-o barcă tradițională de pescuit, tapetată cu covoare groase, roșii. Servim cafea și curmale, precum vechii scufundători care căutau perle. Acesta este și

motivul pentru care am pornit, dis de dimineață, către singura fermă de perle din Emirate, un pretext perfect pentru a afla despre trecutul Ras Al Khaimah, despre istoria culegătorilor de perle și despre cum arată viitorul în acest loc.

Pe drum, ochii îmi fug la valurile micuțe sparte din loc în loc de privirea intrigată a câte unei țestoase. Cămilele de pe limbile de nisip pe lângă care trecem rumegă fără să ne bage în seamă. În pădurile de mangrove ce se ivesc din apă este liniște acum. Probabil pentru că soarele s-a înălțat deja și începe să se facă destul de cald, în ciuda brizei care ne însoțește. Drumul este partea contemplativă din întreaga experiență, pentru că, odată ajunși la destinație, la ferma de perle, lucrurile devin mult mai concrete și se succed rapid. Istoria perlelor din această parte a lumii este una fascinantă. Să ieși cu lunile pe mare, doar cu un cârlig



»



de nas pe post de echipament și cu o funie legată de picior ca unică formă de comunicare cu lumea de la suprafață nu-i lucru ușor. În plus, din 100 de stridii, doar una se dovedea a avea perle, acest accident al naturii care cumva fascinează oamenii din toate timpurile.

Totul s-a schimbat în anii '60 când s-au întâmplat două evenimente importante: s-a descoperit petrol în Abu Dhabi și mulți dintre localnici au plecat spre sud, în căutarea unei vieți mai bune. Mărturie stă satul de pescari Al Jazirah Al Hamra, abandonat complet, aproape peste noapte, și renovat azi în scop turistic.

Al doilea factor ce a impactat major activitatea culegătorilor de perle a fost descoperirea făcută de un japonez, care a inventat tehnica perlelor de cultură, schimbând complet această industrie, prin creșterea ratei de succes la 60%. Aici este și singurul loc în care am putut vedea câte dimensiuni, forme și texturi de perle există, dar ceea ce m-a încântat a fost nu atât destinația sau perlele, cât peisajele superbe, drumul și poveștile depănate.

În oraș

Dar unde sunt zgârie-norii? Unde sunt mall-urile? Sunt și nu sunt. Noi am venit în orașul Ras Al Khaimah pentru a vedea cea mai veche moschee din Emirate și singura fără minaret, pentru a merge la Muzeul de Istorie și pentru a da o raită prin piețele tradiționale numite souk. Orașul Ras Al Khaimah

se dezvoltă fără îndoială, însă momentan încă este spațiu mult și dacă sunt două-trei clădiri înalte și tot atâtea mall-uri. Asta pentru că există deja Dubaiul, iar ceea ce promite Ras Al Khaimah ca destinație este o experiență complementară, una bazată pe aventuri în aer liber și pe natură. Toată infrastructura de aici este pusă în slujba locuitorilor săi.

Facem câțiva pași pe faleză și admirăm pădurile de mangrove în jurul cărora s-a dezvoltat orașul. Este un loc ideal pentru plimbări sau pentru a servi o cafea contemplând decorul acesta inedit. Dacă tot am ajuns în oraș, mergem să luăm prânzul la un restaurant tradițional, pentru ca apoi să ne odihnim un pic în vederea serii petrecute în deșert.

Apusul printre dune

Deși insist că nu vreau, zău, chiar nu mă pasionează, nu pot să fac notă discordantă și mă





urc, de voie, de nevoie, într-o mașină 4x4 imensă, nouă, motorizată special pentru a lua pe piept dunele înalte de nisip.

La prima dună mă afund întâi în scaun de la accelerația puternică, apoi tot ce văd în fața ochilor este cerul, după care simt cum golul din stomac se face mare cât un balon când mașina alunecă cu viteză pe muchia abruptă a dunei. Parbrizul este complet acoperit de nisip, așa că nu văd nimic. De politete, îl laud pe șofer pentru abilitățile sale și chiar mă forțez să țip la duna următoare, pentru că se știe, dacă nu ții, înseamnă că nu și-a făcut treaba și îi dă și mai tare. Așa că țip și o ținem așa până la apus, când oprim. Ce nu fac eu pentru un apus, mai ales unul în deșert!

Adevărul este că acum îmi pare bine că am spus „da” la toate experiențele pe care acest emirat mi le-a oferit. Pe unele le-am savurat din plin, pe altele le-am adăugat la experiențe. Mai am multe de descoperit aici, după cum mi-au spus oamenii pe care i-am cunoscut aici, localnici și expați deopotrivă.

Ras Al Khaimah adună oameni din cele mai îndepărtate colțuri ale lumii. Oameni ce au adoptat acest emirat unde viața pare a fi relaxată, mai apropiată de natură și cu oportunități profesionale atrăgătoare. Este un colț de lume care mie, prima dată când am ajuns aici, mi-a lăsat impresia că am făcut o descoperire nemaipomenită. Câțiva ani mai

târziu, am putut vedea progresele uriașe și planurile de dezvoltare sustenabilă pe care Ras Al Khaimah și le-a asumat ca misiune.

Cum ajungi în Ras Al Khaimah?

Deși perioada optimă pentru a vizita Ras Al Khaimah este octombrie - aprilie, turiștii se pot bucura de soare pe tot parcursul anului, se pot relaxa în hoteluri de clasă mondială cu servicii *all inclusive*, pot lenevi pe plaje curate și pot avea parte de experiențe inedite la Centrul de Aventură Jebel Jais.

Există zboruri zilnice din România, cu o durată de aproximativ 5 ore, iar de la Aeroportul Internațional Dubai transferul cu mașina până în Ras Al Khaimah se face în doar 45 de minute.

Cele mai importante agenții din piață au lansat deja pachete pe zborurile tip charter din București și Timișoara, iar primele plecări sunt programate în noiembrie.

Diferența de fus orar este de doar o oră.

Toate categoriile de călători, inclusiv cei care au efectuat schema completă de vaccinare împotriva COVID-19, trebuie să dețină un rezultat negativ al unui test PCR, efectuat înainte de plecarea către Emirate. În acest moment, Emiratele Arabe Unite sunt pe lista verde pentru România, iar la destinație autoritățile din Dubai testează gratuit toți cetățenii români. Vă recomandăm să verificați condițiile de călătorie în apropiere de data plecării, pe mae.ro. ■



Feng Shui

Știința Orientală a Armoniei și Prosperității

Feng Shui este o artă străveche orientală, care vorbește despre cum să înțelegem energia din mediul înconjurător, în așa fel încât, făcând măsurători și ajustări, să devenim sănătoși armonioși și fericiți și să simțim cum lucrurile curg lin, mai degrabă decât avansează cu frâna de mână trasă.

DE OCTAVIAN SBĂRNĂ

Dacă ai intrat vreodată într-o casă sau apartament și de îndată te-ai simțit ca acasă, cu un sentiment cald în suflet, de așezare și liniște de n-ai mai fi plecat sau, dimpotrivă, te-a cuprins o agitație și o neliniște care te-au făcut să vrei să faci cale înapoi imediat – ei bine, ai simțit ce înseamnă Feng Shui.

Dar acesta este abia începutul! Efectele pe termen mediu și lung ale Feng Shui sunt mult mai puternice decât am putea crede. Asta au descoperit chinezii din antichitate studiind efectele acestea timp de mii de ani.

Denumirea de „Feng Shui” înseamnă în traducere „Vânt și Apă”. Astfel e de menționat și ce *nu* este Feng Shui: *nu* este arta poziționării de obiecte, pisicuțe și alte statuete de plastic. Ce va determina succesul și armonia ta este

influența unor elemente cosmice, precum Soarele, Luna, planetele – nu statuete și zurgălăi – deoarece puterea din Feng Shui vine de la mama natură.



OCTAVIAN SBĂRNĂ
Medic acupunctur și psihoterapeut
www.acupunctur.ro

Cum știi dacă ai un Feng Shui bun sau prost?

Înțelegerea orientală despre energie, fie că este vorba despre cea din corpul uman, sub forma meridianelor de energie care alimentează organele interne, fie că este vorba de energia din mediul extern – energia formelor de relief, a munților, a apelor, a oceanelor – toate acestea se bazează pe niște premise simple. Una dintre premisele fundamentale este curgerea lină a energiei.

Dacă ai un Feng Shui bun, viața ta va fi lină, fără obstacole majore și vei avea sentimentul de armonie, vei simți că lucrurile curg natural, se desfășoară de la sine și orice problemă ar apărea își găsește ușor și natural soluția.



Dacă ai un Feng Shui slab, vei avea senzația că viața este o luptă, că întâlnești obstacole la tot pasul și că tot ce poate merge prost probabil o va și face. Vei simți că trăiești viața cu frâna de mână trasă.

Feng Shui și Relațiile

Pentru cei care se bucură de sprijinul unui Feng Shui bun, relațiile merg ca unse. Întâlnești ușor un partener potrivit, iar de acolo viața se așază frumos și armonios, ca două planete ce gravitează una în jurul celeilalte într-un dans frumos, sincron. Comunicarea este bună, există timp de calitate petrecut împreună și, deși pot exista certuri, obstacole și momente dificile, acestea niciodată nu devin elemente dominante pe termen lung.

Dacă Feng Shui-ul unei locuințe nu este bun pentru relații, atunci povestea de mai sus poate părea utopică, deoarece experiența celor care au un Feng Shui suboptim e foarte diferită. Cele mai frustrante dinamici sunt cele din relație, unde pot apărea certuri, distanțare, pierderea atracției. Dacă se rupe relația, găsirea unui alt partener poate fi un proces greu sau pot apărea dinamici repetitive de la o relație la alta, chiar dacă încerci lucruri diferite.

Feng Shui și Sănătatea

Noi, oamenii, luăm lucrurile bune foarte ușor de-a gata. Sănătatea este unul din aceste lucruri. Rareori ne gândim la sănătate când suntem sănătoși. Avem o mie de lucruri care să tragă de atenția noastră când suntem bine. Un Feng Shui bun ne dă acest lux. Ne aducem aminte de probleme de sănătate mai mult

când le vedem la alții și ne considerăm binecuvântați că suntem sănătoși. O locuință cu un Feng Shui bun este ca o perfuzie cu regenerare și vitalitate. Dacă acesta este prost, însă, perfuzia e cu otravă lentă.

Când Feng Shui afectează sănătatea, sentimentul este de pânză putredă, pe care ori de câte ori o peticești, se rupe în altă parte. De îndată ce scăpăm de una, dăm de alta. Cât de prost este Feng Shui este și asta un factor important, deoarece una este să răcești des și alta e să faci un cancer.

Feng Shui și Cariera

Succesul în carieră are multe coordonate – de la a avea un șef înțelegător, care să fie alături de tine, să îți vadă punctele forte și să te susțină, până la a primi responsabilități dorite, meritate, și bineînțeles promovări și bani mai mulți. Când suntem susținuți, cariera devine o sursă de satisfacție, entuziasm, bucurie și optimism, toate acestea amplificate – bineînțeles – de beneficii materiale pe măsură, precum și respect și autoritate. Suntem pe o spirală ascendentă a succesului în care singurul inamic este însuși succesul în sine, pericolul fiind să ne dedicăm prea mult acestei laturi a vieții.

Când Feng Shui nu ne susține, ne putem simți alienați la birou, marginalizați, neînțeleși. Meritele noastre trec neobservate, muncim ore lungi pe bani puțini și fără aprecierea muncii depuse. Promovarea devine un mit, ceva aproape imposibil, iar creșterile salariale par a fi destinate oricui altcuiva, numai nouă nu.

»

Feng Shui și Afacerile

Afacerile sunt unul dintre domeniile în care Feng Shui poate avea un efect extraordinar de puternic și vizibil. Un Feng Shui bun poate duce afacerea pe culmile succesului și indiferent de problemele cu care se pot confrunta angajații, soluțiile apar rapid, colaborările la fel și se creează o sinergie care face ca însăși ritmul de creștere prea rapid să fie problema principală. Se deschid porți și oportunități noi în mod constant și oameni de ajutor care să ne faciliteze lucrurile apar de nicăieri, ca niște îngeri păzitori.

În schimb, dacă suntem privați de această susținere, afacerea se va lovi de tot felul de obstacole care o vor ține pe loc sau chiar o vor da înapoi. De la probleme legale până la certuri și probleme de comunicare între angajați și departamente, de la probleme cu clienții până la proiecte blocate, consumatoare de energie, timp și bani, există foarte multe frâne care pot apărea parcă de nicăieri. Uneori este greu și să punem punctul pe „i” apropo de ce nu merge. Sentimentul, ca și în alte domenii ale vieții în care Feng Shui este prost, este acela că merge totul foarte greu și că sunt obstacole la tot pasul.

Etapale unui consult de Feng Shui

Ca în orice fel de consultanță, un diagnostic precede o soluție. De aceea, un consultant Feng Shui va dori întâi să stea de vorbă cu tine, să înțeleagă ce-ți dorești, ce priorități ai și cu ce probleme te confrunți. În ciuda a ceea ce se poate crede, Feng Shui nu este ceva care se face locuinței fără legătură cu tine. Un Feng Shui bine făcut pornește de la dorințele și prioritățile tale, ținând cont și de data ta de naștere.

Odată parcursă această etapă de interviu și stabilire a obiectivelor se trece la vizitarea locației, unde se vor face măsurători și inspecția imobilului în cauză. În afară de interiorul acestuia, consultantul va inspecta și mediul exterior în care acesta se află, notând diversele forme de relief precum dealuri, munți, ape, dacă acestea există, dar și prezența și dispoziția clădirilor înconjurătoare.

Următoarea etapă se face fără participarea ta. În acest pas, consultantul calculează și creează o prezentare a soluțiilor propuse. Acestea urmează apoi să îți fie predate și prezentate cu toate explicațiile necesare.

Un alt aspect puțin cunoscut este că Feng Shui nu se oprește aici. Feng Shui este o călătorie în care primele ajustări sunt doar începutul. În momentul în care lucrurile se pun în mișcare, viața ta se va schimba semnificativ, iar nevoile tale se vor schimba și ele corespunzător. Odată ce ai prins gustul unui Feng Shui mai bun desigur că vei vrea mai mult, știind cum s-a simțit primul impact. Iar acest instrument îți pune la dispoziție instrumente și recomandări diferite în funcție de nevoile tale.

Ce recomandări poți primi?

Feng Shui este despre a te poziționa pe tine în locurile din casă care îți aduc cea mai benefică energie cea mai benefică pentru tine în raport cu activitatea pe care o faci în acel moment. Sunt locuri potrivite pentru anumite activități, dar nu și pentru altele. Astfel Feng Shui poate să îți dea un manual de utilizare al locuinței tale sau sediului de firmă, accentul fiind pus pe unde petreci tu timp.

Iată, deci, că focusul nu este mobilă din casă și în niciun caz designul interior. A face niște mutări de mobilier este doar pentru a îți facilita prezența în anumite locuri în funcție de activitatea pe care o faci. Ți se poate recomanda să îți muți patul sau biroul, și în anumite cazuri, în funcție de situație, se pot face așa-zise „activări”. De cele mai multe ori acestea pot lua forma unui acvariu poziționat într-un loc foarte bine delimitat din casă, cu scopul de a amplifica o formă foarte specifică de energie.

Tipuri de Feng Shui

Feng Shui este de mai multe feluri. Poți primi ajutor nu doar pe cum să te folosești de locuința ta de acum încolo pe termen nelimitat, ci și la un nivel de optimizare anuală. Asta presupune că peste recomandările permanente aferente locuinței tale, vei primi și unele care să surprindă energia acestui an.

În afară de asta, varianta *bespoke* a consultanței Feng Shui constă în proiectarea de la zero a unei locuințe, care are ca și scop adaptarea perfectă la structura și nevoile tale. În mod ideal, aceasta va fi mult favorizată dacă i se permite consultantului să participe și la alegerea terenului.

În concluzie, acum că știi ce au fost odată secrete accesibile doar familiilor imperiale din China, mai rămâne un singur lucru – mai ești dispus(ă) să lași succesul din noul an la voia întâmplării? ■



Magia Sărbătorilor, la pachet cu un stil de viață sănătos

MENIUL SPECIAL LIFEBOX PENTRU CRĂCIUN SI ANUL NOU

Programul încărcat de astăzi ne fură timpul necesar pentru a pregăti în tihnă bunătățile de Crăciun. Cu LifeBox, însă, masa de Sărbători este așternută cât ai clipi, fără ore în șir petrecute în bucătărie sau irosite la cumpărături. Totul, cu respect pentru tradiție, dar preparat în acord cu principiile unei nutriții echilibrate. **Meniul special de Sărbători** îți aduce în dar magia iernii, dar **îți sprijină stilul de viață sănătos**.

Așa cum Moșul așază cu răbdare, sub brad, darurile copiilor cuminți, **LifeBox a pregătit rețete tradiționale** pe bază de **ingrediente naturale**, precum ouăle, laptele, făina integrală, carnea de cea mai bună calitate și legumele proaspete. **Porționate optim**, mesele și gustările din pachetele speciale pentru Sărbători **contribuie la reducerea risipei de alimente tipică sezonului**.

De la **sarmalele** cu bulgur, ciolanul gătit sous-vide, salata „boeuf” cu pulpă de rață conflată și maioneză de avocado, **piftia** de curcan cu rădăcinoase coapte, până la **cozonacul low carb**, fiecare preparat surprinde cu savoarea neaoșă, dar respectă etapele de gătire indicate de nutriționist. **LifeBox** ia parte la ritualul de sărbători al fiecărei familii și **își alege rolul de a-i pofți la masă pe toți ai casei**, de la pofțicioși, la pretențioși. Bunătățile din meniul de Sărbători îi vor vrăji pe musafiri și le vor oferi gazdelor o alură demnă de un chef veritabil.

Pentru al treilea an la rând, **LifeBox** își propune să aducă pe masa românilor **preparate tradiționale mai sănătoase**, dar la fel de gustoase. **Meniul de Sărbători** poate fi **comandat începând cu data de 1 Decembrie**, atât pentru masa de **Crăciun**, cu livrare în perioada **21-24 decembrie**, cât și pentru masa de **Revelion**, livrat începând cu **28 decembrie și până pe 31 decembrie**.



Despre LifeBox.ro

Pornind de la un comportament alimentar corect, LifeBox oferă meniuri gustoase și sănătoase, personalizate în funcție de stilul de viață al fiecărui utilizator și calibrate corect din punct de vedere kilocaloric. Echipa LifeBox are la bază 3 membri fondatori și doi specialiști în bucătărie și nutriție. În bucătăria LifeBox sunt preparate în fiecare zi 8 tipuri de meniuri (Optim, Vegan, Veggie, Fish, Lactose-Free, Sport, Keto & Pork-Free), ce pot fi comandate zilnic sau în avans pe o perioadă de până la 3 luni în București & Ilfov, Cluj & Florești și Oradea.

2022

prin credință atingi infinitul

Amprenta astrologică a unui an este dată în primul rând de tandemul lui Jupiter și Saturn și de mișcarea planetelor personale: Soare și Lună (asociate cu planete în astrologie) și eclipsele care se creează în jurul lor, Mercur și retrogradările sale celebre deja și de tranzitul lui Venus și Marte care pot să aibă un aport mai mare sau mai mic, în funcție de evenimentele astrologice la care participă. Planetele grele, care se mișcă lent, precum Uranus, Neptun și Pluto emană și ele o energie dar pe care o resimțim la nivel subtil și care își pune amprenta asupra noastră mai degrabă din punct de vedere colectiv decât personal.

DE MIHAELA TOTIR

Jupiter intră în Pești pe 28 decembrie 2021 și stă până în 10 mai 2022, urmând ca din 28 octombrie până pe 20 decembrie 2022 să revină, după ce face o „excursie” de aproape 6 luni în Berbec (între 10 mai și 28 Octombrie 2022). Ca să-ți faci mai ușor o impresie despre cum te influențează tranzitul lui Jupiter în Pești, poți să călătorești în timp în perioada 13 mai – 28 iulie 2021, când Jupiter a tranzitat semnul său de domiciliu și a oferit o mostră a ce urma să trăiești în 2022.

Astrologia tradițională îl învestește pe Jupiter ca guvernator al zodiei Pești. Fiind o cunoaștere vie care se adaptează constant la vremurile pe care le traversează, astrologia modernă l-a integrat și pe Neptun în zodiac, atribuindu-i rolul de guvernator modern al zodiei Pești. Avem în fața noastră un an în care Jupiter și Neptun vor domina aproape tot timpul, activând o energie foarte puternică a acestei zodii. În Pești, acești doi mari grei guvernează medicina, vindecarea, artele și orice formă de terapie prin artă, subconștientul colectiv, imaginația și marea.

Marea emoțiilor. Oceanul. Necuprinsul. Adică orice nu poate fi inclus și explicat de științele cunoscute până azi, dar care există și se cere exprimat de către noi toți. Cu alte cuvinte, necunoscutul. Bineînțeles, ne putem aștepta la evoluții și schimbări în aceste domenii ale vieții.

„Cred în intuiție și inspirație. Imaginația este mai importantă decât cunoașterea. În timp ce cunoștințele sunt limitate, imaginația îmbrățișează întreaga lume, stimulează progresul, dând naștere evoluției. Este, în sensul pur, un factor real în cercetarea științifică”, spunea Albert Einstein, descriind fără să intenționeze arhetipul zodiei Pești. Neptun este cel care guvernează artele și rafinamentul. Putem vedea filme incredibile, producții muzicale și picturi, iar multe piese de artă vor fi exprimate ca o formă de vindecare a artistului.

Întâlnirea dintre Jupiter și Neptun aduce mai mult spirit de altruism și generozitate, realizarea de conexiuni cu ceilalți dintr-un mediu diferit, expansiunea minții prin experiențe neobișnuite sau diferite, credința extinsă și sentimentul că poți face orice!

Sacrificii personale se fac mai ușor atunci când ești convinsă că sunt înspre beneficiul tuturor. Idealurile devin prioritate în timp ce viața de zi cu zi este posibil să te nemulțumească. Cunoaștem dezamăgiri și neliniști. Este posibil să ai nevoie de o verificare a realității pentru a te menține în așteptări realiste. Ți recomand să fii atentă la nevoia de evadare, la felul în care filosofia personală se înclină în funcție de situație. Sentimentul de înșelăciune și auto-înșelare, neliniștea și refuzul de a face față direct problemelor sau situațiilor negative se poate intensifica anul viitor.

O veste bună este că influența puternică a lui Jupiter din Pești ar putea aduce și o producție crescută a produselor de alcool, dar și un interes mai mare pentru brandurile de elită. Atenție însă la tendința de a consuma alcool sau stupefiante în exces. Jupiter în Pești aduce și risc crescut de adicții.

Deoarece natura lui Jupiter este extravagantă, trebuie să te ferești de exces. Umbrele - calitățile negative ale semnelui tranzitat sunt exagerate, la fel cum sunt exagerate și trăsăturile pozitive. Entuziasmul lui Jupiter poate fi bine intenționat, dar te-ar putea orbi în legătură cu comportamentele nemoderate. Este recomandat să fii

precaută în chestiunile legale, financiare și alte chestiuni lumești, care țin de pragmatic, întrucât ai tendința de a ignora detaliile critice. Entuziasmul și credința interioară sunt atât de mari încât ai tendința să îți asumi riscuri pe care în mod obișnuit nu ți le-ai asuma.

Neliniștea este o altă problemă potențială cu care te vei confrunta. Peștii sunt un semn care cunoaște, acceptă și integrează destul de greu conceptul de limite. Bunele practici spirituale și emoționale pot ajuta la atenuarea acestei lipse de scop pe care o vei resimți în anul ce vine.



MIHAELA TOTIR

Astrolog
www.saath.ro

Tot anul viitor vei resimți mai puternic și schimbările climatice, un subiect care este deja în centrul atenției și despre care se vorbește mult în media. Ziceam mai sus că Peștii guvernează mările și oceanele. Te poți aștepta, așadar, la inundații majore, mai serioase decât ai anticipa. Ghețarii vor continua să se topească și nu există nicio modalitate de a opri acest lucru. Cei care trăiesc pe lângă ape ar trebui să ia în considerare măsuri suplimentare de precauție pentru a se pregăti. Aspectele din primăvară arată o probabilitate mai mare ca acestea să se întâmple în prima parte a anului, până în mai. În a doua jumătate a anului reglezi excesele din prima parte și înveți, astfel, care e limita de toleranță pentru tine. Ajungi la înțelepciune și cunoaștere de sine. ■

Viața cu gust

Ritualuri



File de poveste ÎN BUCATE

Sărbătorile de iarnă sunt un timp al bucuriei, al prieteniei, un timp pentru a dărui și a primi. Vă dorim să re trăiți, alături de cei dragi, învăluți de farmecul colindelor și de miros de cetină, amintirea Crăciunului de odinioară și entuziasmul începutului de An Nou. Într-o atmosferă de poveste, chiar din confortul propriei case, vă puteți bucura de gustul bucatelor pline de savoare, gătite cu dichis de chef Daniela Drăguț la Castelul Bethlen-Haller și de prospețimea vinurilor Jidvei alese cu grijă de somelierul Constantin Drăgan pentru a crea o experiență gastronomică deosebită.



PUI ÎN SOS DE MUȘTAR ȘI PIURE DE CARTOFI CU PARMEZAN

PENTRU 6 PORȚII

Timp de preparare: 60 minute

INGREDIENTE

- 1 pui mare
- 500g ceapă roșie
- 250g muștar
- 6 frunze de dafin
- 3 fire de rozmarin
- 2g piper
- 3g sare
- 50g usturoi
- 250ml vin alb sec
- 200g cartofi
- 20g unt
- 50ml lapte sau smântână de gătit
- 20g parmezan
- 2g sare

PREPARARE

1. Porționăm puiul și rumenim bucățile de carne în ulei, după care stingem cu vin. După evaporarea vinului adăugăm ceapa, muștarul și restul ingredientelor. Amestecăm și punem apă, cât să acopere puiul, și lăsăm să fiarbă la foc mic până când sosul se îngroașă. Servim alături de un piure pufos de cartofi cu parmezan.
2. Curățăm cartofii de coajă, îi tăiem bucățele de aceeași dimensiune și îi punem la fiert. După ce s-au fiert, scurgem apa și zdrobim bine cartofii. Cu ajutorul unui tel sau al unei spatule încorporăm pe rând untul, laptele sau smântâna și parmezanul, amestecând bine până când obținem un piure pufos.



Recomandarea somelierului Jidvei

Mysterium Rhein Riesling + Sauvignon Blanc este un cupaj special, învăluit în nuanțe strălucitoare galben-aurii din care se ridică cu eleganță note de flori, fructe și frunze verzi. Îmbinarea tandră a aromelor de flori de tei, flori de salcâm, piersică și fructul pasiunii aduce sensibilitate și rafinament acestui cupaj intens și plin de prosepțime.

FRIPTURĂ DE STRUȚ CU USTUROI ȘI CARTOFI DULCI

PENTRU 2 PORȚII

Timp de preparare:
90 minute

INGREDIENTE

- 200g filé de struț
(poate fi tăiat în jumătate)
- 5g usturoi
- 2g sare
- 2g piper
- 5ml ulei
- 200g cartofi dulci
- oregano
- 5 ml ulei de măsline



PREPARARE

1. Carnea de struț este o carne deosebită care are nevoie de atenție în timpul pregătirii. Cu 30 de minute înainte de gătire carnea se scoate din frigider pentru a ajunge la temperatura camerei. Astfel se reduce șocul termic și friptura va fi mai succulentă. Clătim carnea sub jet de apă rece, iar apoi o ștergem bine cu hârtie absorbantă. Ulterior, ungem carnea pe toate părțile cu ulei de floarea soarelui.
2. Într-o tigaie încălzim 20ml de ulei și când acesta este foarte fierbinte așezăm filé-ul de struț. Îl prăjim pentru 1 minut pentru a obține o crustă caramelizată, timp în care nu mișcăm bucata de carne. Întoarcem carnea și prăjim pentru 1 minut.
3. Reducem focul la mediu și adăugăm 30g unt, usturoi și dacă dorim, ierburi aromatice. Când untul începe să pumeze, înclinăm tigaia și stropim bucata de carne cu unt topit, astfel vom împiedica uscarea, pentru 1 minut. Întoarcem încă o dată filé-ul și gătim pentru 1 minut, acoperind cu unt topit. Trebuie să ne asigurăm că părțile laterale sunt prăjite și putem opri gătitul. Scoatem carnea pe un tocător curat și lăsăm friptura să se odihnească pentru 5 minute.
4. Putem servi friptura întreagă sau feliată contra fibrelor de carne, condimentată cu sare și piper proaspăt rășnit. Pentru o friptură succulentă, este recomandat să nu condimentăm carnea înainte de gătit. Dacă dorim să gătim carnea de struț medium-well, vom prelungi cu aproximativ 45 secunde timpul de gătit în tigaie pentru fiecare parte a filé-ului.
5. Spălăm bine cartofii dulci și îi tăiem pe lungime cu tot cu coajă. Adăugăm sarea, piperul, oregano, uleiul și amestecăm. Punem cartofii condimentați într-o tavă pe hârtie de copt și dăm la cuptorul preîncălzit la 170° Celsius pentru 30-40 de minute.

Recomandarea somelierului Jidvei

Îmbinarea perfectă dintre aromele de iasomie, mere verzi, pere și citrice dă naștere unui vin alb remarcabil, catifelat și deosebit de onctuos: *Owner's Choice Maria Pinot Gris*. Limpede, strălucitor, cu ușoare reflexe rozalii, floral și fructat deopotrivă, acest Pinot Gris se distinge printr-un echilibru final subtil și persistent, de o eleganță simplă, lipsită de orice ostentație.

RULADĂ DE BEZEA



PENTRU 6 PORȚII

Timp de preparare: 60 minute

INGREDIENTE

- 6 ouă
- 12 linguri de zahăr pudră
- 1 fiolă de 5 ml esență de vanilie
- 500g mascarpone
- 250ml frișcă lichidă
- 500g afine

PREPARARE

1. Separăm albușurile de gălbenușuri și le punem într-un recipient și mixăm până când obținem o spumă ușoară. Adăugăm treptat 6 linguri de zahăr pudră și continuăm să mixăm până când obținem o spumă tare și lucioasă. Între timp încingem cuptorul la 150° Celsius și pregătim o foaie de hârtie de copt pe care o ungem cu ulei, preferabil de floarea soarelui, și o așezăm în tava de cuptor.
2. Întindem cu grijă și cât mai uniform spuma de albușuri și coacem pentru 30 de minute după care întoarcem bezeaua pe cealaltă parte pentru încă 30 de minute. Cât timp se coace bezeaua pregătim crema.
3. Mixăm cu atenție frișca lichidă și adăugăm treptat mascarpone, esența de vanilie și restul de zahăr (putem micșora cantitatea, dacă dorim), iar la final punem afinele peste cremă și amestecăm ușor cu o spatulă.
4. Scoatem foaia de bezea din cuptor și cât este caldă presărăm peste ea fulgi de migdale prăjiți pentru a se lipi. După 5 minute scoatem bezeaua din tavă și o lăsăm la răcit. După ce s-a răcit complet, întindem crema uniform și rulăm foaia de bezea. Punem prăjitura la frigider pentru 40 de minute, cel puțin, înainte de servire.

Recomandarea somelierului Jidvei

Mysterium Roze Brut Vintage 2017, un vin spumant de culoare roze-somon deschis, cu o perlare deosebit de fină, intensă și persistentă, obținut după metoda tradițională din soiul Pinot Noir vinificat în roze. Îmbină notele de fructe roșii, în special cireșe și căpșuni, cu tonurile fine de brișă specifice timpului petrecut pe drojdii fine. Aciditatea ridicată este perfect echilibrată de nivelul de zaharuri reziduale și de textura cremoasă. Aromele delicate de tartă cu căpșuni și accentele suave de zmeură și cireșe de mai fac din Mysterium Roze Brut un spumant remarcabil.



Îngrijire delicată pentru părul blond

De la șampon și balsam pentru păr blond la ceară multifuncțională, noua gamă Fudge All Blonde previne estomparea culorii în timp, oferă strălucire și hidratare și păstrează blondul vibrant până la 10 săptămâni.

FUDGE PROFESSIONAL.

Disponibile pe www.getts.shop/gb



Îngrijire facială în confortul propriului cămin

Bazată pe ritualul rece-cald pentru înfrumusețare și sănătate, masca facială din jad natural este inițial rece cu un efect răcoritor, energizant și tonifiant pentru piele, ca apoi pietrele de jad să devină calde, oferind un efect reconfortant și relaxant muscular.

CASA JAD. Preț: 248 lei.

Disponibilă pe www.casajad.ro



Relaxare cu plante din Transilvania

Gama Pine & Bergamote reprezintă melanjul ideal dintre aroma de citrice și parfumul discret al coniferelor, cu nuanțe subtil condimentate, amăruie. Parfumul este dat exclusiv de uleiurile esențiale 100% naturale, fiind îndrăgit atât de femei, cât și de bărbați.

IRINA NEACȘU. Preț: 180 lei.

Disponibil în magazinul MioBio, din Jules Michelet 9 și pe www.iranecasu.com



Inspirație pentru cadouri

Unele persoane preferă chiar și de Crăciun stilul *dolce far niente*. Pentru ei, Acqua di Parma a creat o colecție superbă de seturi ambalate în iconicele cutii galbene ale brandului. Mai mult decât un răsfăț olfactiv, ele reprezintă întruchiparea celor mai strălucitoare dorințe.

ACQUA DI PARMA.

Disponibile în magazinele Douglas și pe www.douglas.ro

Tot ce îți poți imagina!

Inspirată de aerul vibrant și opulent al tradițiilor sărbătorilor de iarnă, noua colecție SABON combină mirosul acidulat de clementină proaspătă cu dulceața bogată a ciocolatei, pentru a obține un parfum original ce te poartă într-o experiență olfactivă absolut magică!

SABON. Disponibil în magazinele Sabon și pe www.sabon.ro



Începe noul an cu un ten strălucitor

Tehnologia de termoterapie ușoară și de mare viteză, împreună cu pulsațiile T-Sonic, înmoaie imediat și pregătește pielea pentru absorbția profundă a ingredientelor din mască. Dispozitivul este compatibil cu măștile Power Activated și creează o uniune a tehnologiei de ultimă oră.

FOREO. Disponibil pe www.notino.ro



3 în 1 NAKED, un produs multifuncțional cu zero deșeuri

3 în 1 NAKED este un produs multifuncțional și zero deșeuri, ce ține locul unui șampon, balsam și gel de duș. Formula eficientă care include Keratină, Provitamina B5 și plantele Ayurvedice vor curăța, hidrata și repara firul de păr.

IEHANA. Preț: 36 lei.

Disponibil în magazinele Douglas, pe www.douglas.ro și pe www.iehana.com



Métamorphose, ediție festivă limitată, inspirată de străvechea tradiție baltică a măștilor

Métamorphose ne atrage în lumea basmelor stranie, a imaginilor alegorice și a experiențelor ieșite din comun, într-o transcendență a spațiului și timpului și într-o explorare a graniței dintre real și imaginar. Colecția semnată de artista letonă Agnese Taurina cuprinde 7 produse de îngrijire sau make-up, transformate în cadouri perfecte de sărbătoare!

MÁDARA. Disponibilă în magazinul MioBio din Jules Michelet 9, București și pe www.mio.bio.ro

Ediția a XI-a **fast forward**

ORGANIZAȚIA VIITORULUI

THE CULTURE OF TRUST AND AGILITY

PRACTICI, RITUALURI, ORGANIZĂRI ÎN ORGANIZAȚIILE „AGILE”

- Ce se poate împrumuta realmente din Manifesto în cultura organizației?
- Ce funcționează, ce nu funcționează în munca agilă?
- Command & Control vs Încredere și Responsabilitate.
- Munca pe KPI; Obiective vs munca pentru Sens și Misiune
- Atașamentul organizațional și angajamentul în organizații agile.
- Echilibrul și Sănătatea emoțională a angajaților

ORGANIZATOR:

HRManager
HR Management & Consulting

PARTENER:

HUMANISTIC

WEBCAST

24-25 noiembrie 2021,
orele 14:00-17:00

Detalii și înregistrare:

https://revistacariere.ro/eveniment-cariere/fast-forward-organizatia-viitorului_11



arctic

Continental

enel

High-Tech
systems & software

Benefit | an
Edenred
company

certSIGN

HEINEKEN

pluria

CARIERĂ



106 VIAȚA PROFESIONALĂ

Ține de mine să fiu fericit(ă) în carieră?

108 INTERVIU

Drumul spre succes este pavat cu mici eșecuri

110 COACHING

Consumator sau... Arhitect de Fericire?

**Viață și dezvoltare profesională,
învățare, obiective și oportunități,
wellbeing la locul de muncă**

Ține de mine SĂ FIU FERICIT(Ă) în carieră?

Cariera profesională reprezintă locul unde investim o mare parte din energia noastră. Locul unde ne exprimăm, creăm relații, învățăm din provocări și nu în ultimul rând, locul unde am vrea să fim fericiți, fie că definim fericirea ca bunăstare, emoții plăcute sau ca viață dusă în acord cu principii etice. Cu toate acestea, gradul de satisfacție raportat la carieră pare redus la majoritatea nivelelor ierarhice, conform studiilor pe satisfacția în muncă la nivel global.

DE ALINA NEGREA

In aceste condiții, nu poți să nu te întrebi, oare Ține de tine, să fii fericit(ă) în carieră? Să întreb altfel: dacă afară bate vântul foarte tare într-o zi de toamnă, îți iei o haină mai groasă înainte să ieși din casă? Ce se întâmplă dacă da, ce se întâmplă dacă nu? Care e starea ta în fiecare dintre cele două situații?

Indiferent de cum o definim, fericirea o simțim ca pe o stare, iar stările sunt emoții. Există situații când pare că exteriorul determină reacțiile noastre, însă cu cât explorăm mai adânc ființa umană, cu atât descoperim că avem puterea de a ne crea și întreține propriile stări. Nu pretindem să se oprească vântul, ci controlăm tipul de haină pe care îl purtăm. Ești gata să deschidem dulapul și să alegem?

Din spectrul de emoții ce întrețin o stare interioară de satisfacție, alegem astăzi două haine călduroase:

Creativitatea se referă la felul în care îți abordezi energia în zi. Creativitatea în managementul

propriului timp înseamnă să preiei controlul asupra momentelor din zi când energia ta este la cote maxime. Decide la începutul zilei sau săptămânii care sunt proiectele importante, ce anume din ceea ce faci are un impact semnificativ asupra altor departamente

sau clienți, asupra imaginii tale sau a managerului tău. De cele mai multe ori, aceste sarcini presupun ca tu să îți folosești fie gândirea critică, fie creativitatea, fie ambele. „Sparg” aceste sarcini în mini-sarcini și programează-le în calendar în intervale în care ai energie ridicată. Va crește respectul tău față de tine, încrederea că poți și sentimentul de putere personală în relație cu munca.

Un alt tip de a utiliza creativitatea este *inovația în munca ta*. Pentru a exersa creativitatea în acest fel, e important să fi atins un nivel de expertiză în ceea ce faci și să te detașezi

de „pilotul automat” în care făceai lucrurile anterior. Fie că gândești și creezi modele de optimizare, automatizare, îmbunătățiri de conținut sau de flux,



ALINA NEGREA
HR & Talent Partner,
TSA Human Resources
www.tsaromania.com

vei utiliza creativitatea. Acest tip de implicare capitalizează emoția creativității și potențial o serie de alte emoții asociate cu satisfacția interioară, precum: curajul, îndrăzneala, experimentarea, joaca, puterea personală și respectul de sine.

Mulțumirea de sine în dialogul interior.

Managerii învață în formările specifice importanța feedback-ului pozitiv și cu toate acestea, prea puțini îl oferă. Fie au expunere limitată la muncă ta, fie nu fac din asta o prioritate sau nu vor să folosească puterea acestui tip de recunoaștere. Când te simți apreciat, te simți acceptat, valoros și încrezător în forțele proprii. Și totuși șansele ca acest tip de validare să vină din exterior reprezintă mai degrabă excepția decât regula. În aceste condiții, e important să îți acorzi tu această validare, cu atât mai mult cu cât ai puterea să alegi în ce fel de emoții trăiești. Dacă vrei „casa” ta interioară să fie una în care te simți bine, te invit în jocul „**Trei Zile în Tibet**”:

Ziua unu: urmărește-ți gândurile. Ascultă ce gândești, fără să judeci (oricât de dificil îți va părea). Înregistrează ce auzi, ca și cum ai avea un reportofon. La final de zi, trage o concluzie referitoare la cum vorbești tu cu tine, cum te tratezi, în mintea ta.

Ziua doi: identifică gândurile aspre pe care le ai la adresa ta. De fiecare dată când identifici un asemenea gând, adaugă un semn de întrebare: „e gândul 100%

adevărat?” sau „dacă nu am dreptate?” În această zi, provoacă gândurile negative față de tine. Nu e nevoie de un răspuns, scopul este ca tu să ieși din identificarea cu aceste gânduri și să nu le (mai) crezi. Dialogul interior negativ are la bază mecanisme de protecție vechi sau credințe de autosabotaj și e mai degrabă un proces automat, decât unul bazat pe fapte reale.

Ziua trei: pentru fiecare lucru mare sau mărunț, feliți-te! La fiecare sarcină finalizată, spune-ți ceva frumos. La început e posibil să ți se pară „nenatural”. Insistă. E responsabilitatea ta să fii cel mai bun prieten al tău. Începe cu a-ți baza felițările pe evidențe, pe realizări mici; în acest fel îți convingi mintea să funcționeze în acest nou program. Ai realizat o parte din sarcina strategică azi? - „Excelent, am fost super eficient(ă)!”; Ți-ai luat o pauză? - „Felițări mie, merit să mă relaxez!”; Te-ai abținut să răspunzi acid unui coleg pe email? - „Azi am acționat înțelept, felițări mie!”.

Odată ce ai convins mintea că ești extraordinar(ă) pe baza evidențelor, poți continua să te înconjori cu gânduri prietenoase la adresa ta, fără motiv.

Ce haină alegi să porți azi? Când alegi haina potrivită pentru tine, vântul nu va mai fi sursă de supărare, frustrare sau rezistență. Iar satisfacția ta interioară îți va mări gradul de fericire, inclusiv în carieră. ■



*„Fericirea nu vine din muncă ușoară, ci din aura de mulțumire ulterioară
că am dat ce e mai bun și am finalizat o sarcină dificilă.”*

Theodore Isaac Rubin, psihiatru și autor American

DRUMUL SPRE SUCCES este pavat cu mici eșecuri

„Este interesant cum micile eșecuri sau ceea ce tu percepi, la un moment dat, ca neîmplinire, reprezintă o ocazie fantastică de creștere, mult mai mare decât orice altă oportunitate de învățare. Cred că succesul vine din a eșua des, având curajul să greșești și să o iei de la capăt.”

A C O N S E M N A T A L E X A N D R A T U D O R

Psychologies: Anul acesta ai fost numită CEO-ul companiei EXEC-EDU, ești coach și trainer și deții o bogată experiență profesională în programe de dezvoltare personală și organizațională. Povestește-ne puțin, te rog, despre parcursul tău profesional. Cum a început totul?

Oana Scarlet: Ceea ce m-a motivat foarte mult, pe tot parcursul carierei mele, este curiozitatea și nevoia permanentă de a învăța ceva nou. Apoi am avut norocul extraordinar de a întâlni, încă din liceu, oameni excepționali care m-au inspirat, mi-au dat încredere și m-au impulsionat să îmi doresc să mă dezvolt. Nu am fost neapărat preocupată de a avansa în carieră, acest lucru a venit, pur și simplu, de la sine. În continuare am credea că nu am făcut nimic special, doar am pus foarte multă pasiune și determinare în ceea ce am făcut. Cred că mediul este esențial în dezvoltarea noastră, iar eu am crescut într-un mediu roditor, înconjurată de persoane de la care am avut ce să învăț: profesori, traineri, consultanți sau manageri. Dincolo de profesia acestor persoane, mai întâi de toate mi-am petrecut timpul printre oameni optimiști, care își iau viața în mâini și nu caută în exterior vina pentru insuccesele lor, care nu se plâng și care își asumă alegerile pe care le fac.

Care au fost cele mai provocări în carieră și ce te-a ajutat să le depășești?

O. S.: Cred că prima provocare a fost cea a crizei din 2009, când nu eram deloc pregătită să mă confrunt cu ceea ce a urmat. Nimeni nu era pregătit. Comparativ cu acea criză, care a fost doar economică, criza de acum ne aduce față în față cu cele mai mari frici ale noastre, astfel că suntem mult mai emoționali, însă realitatea este că cei ce au trecut și prin criza din 2009 realizează că atunci impactul economic a fost mult mai mare. M-am trezit deodată că telefonul nu mai suna și de unde eram doar proiect manager și organizator de cursuri, am ajuns în situația de a merge, pro activ, să caut clienți. Mi-a venit foarte greu să fac vânzări, nu eram obișnuită și nu credeam că mi se potrivește. Am trecut însă cu bine prin asta și cred că toate provocările care au urmat au fost mici, vis-a-vis de șocul acelei schimbări de paradigmă. Am gestionat astfel mai ușor și criza din martie 2020, când toate cursurile s-au anulat peste noapte și ne-am reinventat 100%, schimbând modelul de business, așa cum au făcut atâtea companii.

O altă provocare în carieră, pentru mine personal, este mai recentă: după ce, vreme de atâția ani, i-am promovat pe colegii mei din echipa de training, pe care îi admir foarte mult, a-mi promova propriile abilități în zona de training sau de a reprezenta



„Succesul de azi e o sumă de decizii, unele foarte nepotrivite, din care am învățat, altele bune.”

OANA SCARLAT

CEO Exec-Edu

www.exec-edu.ro

EXEC-EDU în calitate de director general, mi se pare un demers dificil. Găsesc mult mai simplu să îi pun pe alții pe scenă și mult mai complicat să mă așez eu în lumina reflectoarelor. Este o schimbare cu care încă mă acomodez.

Ce elemente ai simțit că au făcut diferența între succes și eșec în viața profesională?

O. S.: Este interesant cum micile eșecuri sau ceea ce tu percepi, la un moment dat, ca neîmplinire, reprezintă o ocazie fantastică de creștere, mult mai mare decât orice altă oportunitate de învățare. Cred că succesul vine din a eșua des, având curajul să greșești și să o iei de la capăt. Pentru asta însă îți trebuie un loc de muncă unde să nu fii sancționat drastic atunci când greșești, evident cu condiția să nu repeți aceleași greșeli din nou și din nou. Iar eu am avut norocul să fiu într-un astfel de mediu, cu o cultură organizațională sănătoasă. Deci succesul de azi e o sumă de decizii, unele foarte nepotrivite, din care am învățat, altele bune.

În afara faptului că am avut parte de un astfel de mediu constructiv și de un lider excepțional, cred că diferența a fost dată și de capacitatea de adaptare și de o oarecare reziliență pe care am căpătat-o cu timpul. Cred că noi românii ne-am dezvoltat o astfel de capacitate de adaptare, astfel că suntem, poate, mai flexibili, mai agili, mai pregătiți pentru schimbare, sau cel puțin mai conștienți că nu putem fi doborâți, chiar dacă uneori schimbările nu ne surd. Astăzi e vorba de o adaptare continuă și ne prinde bine antrenamentul din trecut.

Care sunt cele mai importante valori care stau la bază unui business de succes?

O. S.: Mă regăsesc 100% în valorile EXEC-EDU – pasiune, performanță, progres, parteneriat. Ne-am atras în echipă oameni care le împărtășesc 100%, iar asta ne-a adus consistență în deciziile noastre. În plus, aș adăuga corectitudine – față de clienți, dar și față de co-echipieri.

Împărtășește-ne un citat preferat, care te motivează și îți aduce inspirație.

O. S.: Citatul meu preferat este un principiu simplu de viață, pe care mă străduiesc să îl aplic zilnic și îi aparține Mariei Teresa: *Yesterday has gone, tomorrow has not yet come. We have only today. Let us begin.*

Ce sfaturi i-ai da acum Oanei Scarlat, cea de 20 de ani?

O. S.: E o întrebare grozavă, sigur aș avea multe să îi spun Oanei de acum 20 de ani. Un alt lucru este sigur: nu m-ar asculta. Un lucru i-aș transmite, cu siguranță, mai răspicat: să își asculte mai mult instinctele și să acționeze pe baza lor fără a se lăsa influențată de ceea ce cred cei din jurul ei. Cred că asta vine odată cu experiența de viață și îmi propun să îmi ghidez copiii în același spirit, astfel încât să nu facă compromisuri pentru a-i mulțumi pe alții cu orice preț. Și să se simtă împliniți. ■

Consumator sau... *ARHITECT DE FERICIRE?*

DE IULIA MELINTE

De curând, am primit un mic dar și, odată cu el, o... poveste al cărei sens nou vi-l dau și vouă în timp ce mi se strecoară pe sub pielea conștiinței.

Am primit floarea de acolo, de pe pervazul ferestrei. Mă face să zâmbesc mereu când o privesc. Au trecut luni, marți, miercuri și de aici de unde lucrăm se vedea tot mai înfloritoare. Pesemne că se bucura și ea de relația noastră. Numai că, la un moment, apropiindu-mă de geam, unde se desfăta ea la lumină, am văzut-o de aproape. Să îmi pice fața și alta nu. Era fără putere. Am pus-o direct sub jetul de apă rece și am făcut o urgență din a o revigora. În timp ce o rugam să mă ierte, mă întrebam cum de n-am observat că a ajuns așa. În fine, acum e bine. Are boboci noi, semn că am pus-o pe picioare. Era să-mi scape viața dragii de ea printre degete, doar pentru că de acolo de unde mă uitam prin ochelarii pentru vederea la aproape părea că o duce foarte bine. A fost suficientă o apropiere pe bune, cu aceiași ochelari, ca să înțeleg că îi evaluam starea de bine prin lentilele grișite.

Dar dacă floarea de pe pervaz nu e doar o floare? Dacă floarea este un simbol pentru fericire? Cum putem să ne uităm la fericire, cu lentilele potrivite și să o aducem aproape ca să ne creăm și să ne reconfigurăm ca oameni care simt, trăiesc și dau mai

departe fericire? Ce facem diferit când descoperim că fericirea „s-a ofilit” sub nasul nostru? Cum devenim arhitecți de fericire?

Sub influența acestei povești, am așezat în concret intenția de a construi o *hartă a fericirii*, care să îi susțină pe cei care vor și pot să navigheze în drumul spre fericire. Am ales două trasee cu grade de dificultate diferite: *casa fericirii* care răspunde la întrebarea: „Bine, bine, dar cum arată fericirea asta?” și *semințele fericirii* care răspunde la întrebarea: „Ok, păi și acum că știu toate astea, ce am de făcut ca să mențin vie casa fericirii?”

Este o hartă dinamică și ușor de personalizat pe gustul fiecăruia, cu două condiții:

#1 Fericirea nu este prietena cu care am o relație faină, dar care, la un moment dat pleacă, apoi revine, iar când viața ne aduce iar împreună, exclamăm „hei, parcă ne-am văzut ieri, nimic nu s-a schimbat”. Ea este mai degrabă un membru din familia apropiată. E nevoie să contribuim la menținerea relației, chiar și în momentele în care peisajul emoțional general e traversat și de alte

sentimente. Vestea bună e că emoțiile, mai ales cele mai puțin plăcute, sunt efemere. Carl Jung spunea la un moment dat că „nu există conștientizare fără suferință.” Nu există nici fericire fără furie, frică, durere, tristețe și alte surate.



IULIA MELINTE
Life & Career Coach

#2 Ca să hrănim prezența fericirii, este important să acceptăm că ea nu e o destinație, ci face parte din recuzita umană cu care cucerim vârful fiecărei zile. Și asta înseamnă să ne concentrăm pe a afla ce ne face să ne simțim cu adevărat fericiți, nu doar pe a ne simți fericiți. Cu alte cuvinte, dacă mă cunosc și mă creditez ca pe un creator al propriei stări de fericire, o să fiu fericit și o să pot „face” fericire. Ca la urcușul pe munte. Iubești aerul, verdele, piatra, energia, mișcarea, dar treci și prin clipe dificile – se schimbă vremea, pantele sunt mai accidentate, respiri mai greu și mușchii te dor, dar odată ce ai ajuns în vârf, la fericire se pune și drumul către priveliște și conștientizările pe care le-ai avut despre tine, cu măsura stângăciilor și puterilor tale.

o stare, un prilej de încărcare în fața unei naturi mai puțin prielnică.

Pe acest principiu, într-o societate încă fără model, ne putem crea propriul model de fericire sau le putem importa pe cele care ne fac cu ochiul. Și pentru că imaginez o lume în care, indiferent de model, viața e un acasă personalizat, confortabil, în care fiecare trăiește starea de fericire, am adus aici, împreună, cei mai importanți piloni ai unei case a fericirii. Ea poate fi a fiecăruia dintre noi cât timp ne implicăm în construcția ei, în menținerea ei, renovarea, atunci când are nevoie de actualizări, și, de ce nu, achiziția uneia noi, pentru noi începuturi.



Cum arată casa fericirii?

Dacă ar fi să investești acum în cea mai fericită versiune a ta din viitor, unde ți-ai pune resursele, timpul și energia? Primul pas este să faci o prioritate din casa fericirii tale.

Probabil că ai observat în jurul tău culturi care prin construcția lor încurajează un model de fericire – unul dintre cele mai întâlnite este *hygge* sau rețeta de fericire daneză, care structurează confortul pe care oamenii îl pot crea pentru ei, mai ales în timpul anotimpului rece. De ce? Pentru că „acasă” nu este un loc, ci o emoție,

Iată elementele care fac parte din ea, iar exemplele din fiecare pilon nu sunt limitative:

- **Mediu:** interioarele și exterioarele prin care treci (casă, apartament, mașină, timpul pe care îl petreci prea mult într-o parte față de cealaltă, drumul de tranzit pe care îl parcurgi între mediul de lucru de acasă și cel de la birou)

- **Sănătate:** analizele de sănătate clasice sau aprofundate sunt la zi? te preocupi de o alimentație adecvată pentru energia pe care o consumi? te încarci din cât te odihnești? faci sau nu sport?

- **Job/ Carieră/ Vocație:** cum arată în starea actuală ce faci, cum faci, pentru ce nivel de »

COACHING

CARIERĂ

remunerație, cu ce efort, cu ce nivel de motivație? Iei în calcul o reconversie profesională? Dacă da, ce implică ea? Cum arată istoricul joburilor? Care este destinația profesională? Mergi în direcția ei? Dacă da, care este următorul pas de făcut ca să te pregătești? Dacă nu, ce s-a întâmplat de te-ai abătut?

- **Relații:** în ce stadiu sunt relațiile cu partenerul, cu familia, comunitățile din care fac parte, grupurile sau găștile, relația cu managerul, cu echipa, cu organizația, cu societatea? Cum te simți în ele? Cum contribui în ele? Cum vrei să te simți?

- **Timp liber:** cât timp de respiro îți aloci și nu doar atunci când te odihnești sau ești forțat de exterior să îți aloci timp, cum decorezi spațiul timpului liber astfel încât să te încarci prin timp în care pur și simplu stai sau călătorești, te ocupi de aspectele vieții care îți fac plăcere (grădinărit, citit, aranjamente florale, *biciclit*, trasee montane etc.)

Care sunt semințele fericirii?

De la introspecție la acțiune este uneori cale lungă și tocmai pentru a rămâne ancorat în procesul de fabricare a propriei fericiri, am adunat trei ingrediente magice pe care să le pui în kitul de arhitect de fericire:

- Atitudinea pusă pe **învățare continuă**, ca să te bucuri de rezultate – André Gide spunea „este bine să ne urmăm calea atâta timp cât urcă”. Cu toate că depunem eforturi pentru a fi fericiți, experiența noastră nu va fi lineară, firesc. Observăm că transformările au nevoie de timp și vin și cu o gamă largă de emoții – șoc, negare, frustrare, depresie, experimentare, decizie și integrare. Kubler-Ross, psihiatru elvețian-american, a definit această curbă a schimbării și ea este foarte utilă pentru că fiecărei etape îi corespunde o acțiune: comunicarea, observarea, ascultarea și solicitarea de suport, acordarea de timp pentru testare și explorare, construire sau reconstruire, luarea de angajament și abia apoi sărbătorirea succesului.

Ca să hrănim prezența fericirii, este important să acceptăm că ea nu e o destinație, ci face parte din recuzita umană cu care cucerim vârful fiecărei zile.

Planul de arhitect

Acum ia o foaie de hârtie și un creion, pentru că fericirea se face cu mâinile tale. Începe și trasează schița casei fericirii tale. Și sprijină-te în exercițiul de introspecție pe întrebări adiționale pentru reflectare – Cu ce ai completa lista de mai sus? Dezvoltare personală? Resurse financiare? La ce anume nu acorzi atenție suficientă în momentul de față? Observi vreun tipar marcat de timp și de obișnuință? Ce ai transforma la tine ca să ajungi la fericirea de care ai nevoie în acel pilon? Ce scor de la 1 la 10 dai fiecărui element? Din media pe fiecare pilon, care e scorul tău de fericire acum? Care sunt obiectivele pe care le setezi și care vor contribui la ridicarea nivelului de fericire? Iată un dialog intern bun de reluat în răstimpuri, care aduce claritate în mobilizarea ta.

- **Asertivitatea**, ca să păstrezi limite sănătoase; un model de comunicare pe care, dacă îl practicăm ca stil de viață, va fi cel mai bun prieten care veghează ca noi să acționăm în direcția propriilor destinații de fericire, bun să apere casa fericirii de a fi luată pe sus de cei care trec prin ea pe parcurs. Imaginează-ți că cineva vine să îți viziteze casa și intră încălțat. A fi asertiv înseamnă să te simți confortabil când spui „Bine ai venit, hai să te conduc spre locul cu papuci de casă”. Altfel spus, odată trasate limitele (obiectivele pe pilonii din casa fericirii), suntem responsabili să le facem loc să existe în viața noastră așa încât noi să culegem roadele fericirii.

- **Relațiile** cu cei specializați din comunitate ca să te antrenezi și să explorezi opțiuni într-un mediu sigur. Pe drumul către fericire avem nevoie de mentori, coachi, terapeuți, persoane specializate care să ne hrănească cu empatie și să ne creeze un cadru conținător în care, prin intervenții, împărtășiri și întrebări să monteze mintea, energia, sufletul și spiritul în direcția fericirii proprii. ■

RESURSE



114 **INIȚIERE**
Emoții reale, emoții imaginare

120 **INTERPRETĂRI PSY**
Eul evitant

124 **BIBLIOTERAPIE**
Dacă reușim să ne
îndrăgostim de cărți, ele
ne vor lumina mintea și
ne vor împlânzi sufletul

132 **PLANETA PSY**
Psihogenealogia: cum ne
afectează rădăcinile familiale?

134 **INNER GAME**
Convingerile limitative
și puiul de elefant

136 **PSIHANALIZĂ ȘI VISE**
Simbolistica psihanalitică
în cadrul viselor

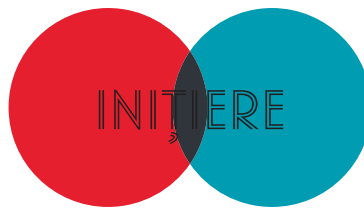
138 **ȘEDIȚA DE TERAPIE**
Confesiuni din terapie

142 **SFATURILE NOASTRE**

144 **PSIHOLOGIA SPORTULUI**
Timp pentru mișcare

147 **ULTIMUL CUVÂNT**





Emoții reale, *emoții imaginare*

Ce sunt emoțiile? Unde se formează? Putem să le evocăm, să le provocăm, să le reținem, să le imaginăm? Și dacă da, cum vom ști să nu confundăm fiziologia unei emoții imaginate cu cea a unei emoții reale și să ne ferim de eventualele daune pe care ni le-am putea produce trăind emoții puternice, induse, pur și simplu, de mici neînțelegeri?

DE ALINA COSTACHE

Vă propun să începem cu un exercițiu de imagerie. Caută un loc liniștit, unde nu vei fi întrerupt pentru următoarele 10 minute și citește exercițiul până la sfârșit, după care îl poți pune în practică. Ritmul este unul firesc, fără grabă, în concordanță cu ritmul tău cardiac.

Conștientizează respirația timp de un minut, nu este nevoie să respiri diferit, păstrează ritmul firesc, dar concentrează atenția asupra respirației și simte cum aerul pătrunde prin nări până în plămâni, apoi simte drumul pe care îl face înapoi. Acum, în stare de relaxare, imaginează-ți o situație în care ai primit ceva ce îți doreai foarte mult (poate fi imaginea ta în fața unui avizier când ai luat o notă mare la un examen, sau ai intrat la facultate, ai obținut jobul ideal, ai primit o veste excelentă pe



ALINA COSTACHE

*Psiholog clinician și
psihoterapeut în supervizare
www.clinicaserenity.net*

care o așteptai demult). Lasă imaginea să capete cât mai multe detalii și observă cum se simte acel moment în corpul tău. Observă cum este respirația, ritmul cardiac, unde se simte o tensiune în corp, cum se simte pielea, dacă se aud voci... După câteva minute, în care ai vizualizat momentul, șterge imaginea, la fel cum un burete șterge tabla. Rămâi așezat și imaginează-ți acum o altă scenă, în care primești o veste extrem de tristă. Ai pierdut ceva sau pe cineva drag, ai trăit o despărțire sau cineva apropiat te-a dezamăgit într-un mod neașteptat. Din nou, observă cum se simte acest moment în corpul tău. Cum este respirația?... dar ritmul cardiac?... se simt tensiuni în corp?... cum se simte la nivelul pielii?... ce auzi în jurul tău?...

După câteva momente petrecute observând mental acest moment, șterge din nou cu buretele tabla minții. Acum îți imaginezi din nou un moment de fericire. Poate ai primit vestea că vei avea un copil sau poate

te-ai îndrăgostit, cineva s-a însănătoșit sau ai fost avansat la locul de muncă. Din nou, observă cum simte corpul tău această imagine prin respirație, ritm cardiac, tensiune în corp și la nivelul pielii. Fă o poză mentală acestui moment, și când ești pregătit, încheie exercițiul.

Emoțiile sunt stări alerte, ce apar la nivelul creierului, ele ne oferă un feedback esențial cu privire la lumea din jur și pregătesc terenul pentru acțiunile și deciziile noastre. Chiar dacă ne aflăm în supermarket sau la o petrecere unde stăm de vorbă cu persoane necunoscute, emoțiile ne ajută să facem față situației.

executive și ne reglează stima de sine, emoția și influența ei asupra gândirii.

Totuși, este important să reținem faptul că amigdala nu face diferența între real și imaginar. Ceea ce ne ajută să decidem dacă emoția resimțită este imaginară sau reală, este gândirea, care se desfășoară în spațiul cortexului prefrontal.

De-a lungul anilor învățăm să acceptăm, să înțelegem și chiar să avem încredere în emoțiile noastre. Însă deși emoțiile ne ajută să facem diferența între evenimentele fericite sau triste din viața noastră, se întâmplă uneori acestea să ne înșele. Cum am putea ști totuși, dacă ele ne spun chiar adevărul?



Așa cum ați observat în timpul exercițiului, deși nu vă aflați în mod real în fața avizierului sau în momentul primirii unei vești, emoțiile pe care le-ați resimțit, dar și efectele lor din corp au fost pe cât se poate de reale. Acum cunoașteți puțin modul în care corpul experimentează bucuria, dezamăgirea, tristețea sau exaltarea.

Dar unde se nasc emoțiile? Sediul lor se află în amigdală, o mică structură de forma unei migdale aflată în profunzimea creierului și care este conectată cu alte structuri, precum hipotalamusul și cortexul prefrontal. Hipotalamusul reglează tensiunea arterială, pulsul, ciclurile somnului și alte funcții ale organismului nostru implicate în reglarea emoțională, practic el guvernează fericirea, tristețea, agresivitatea sau erotismul. Cortexul prefrontal este sediul funcției

Din nou vă propun să exersăm practic un alt fel de a experimenta emoțiile și de a ne cunoaște modul unic în care privim o situație.

Primul pas: Identificați emoția

Așa cum am experimentat în exercițiul propus la începutul articolului, corpul resimte diferit emoțiile, și, deși la început poate părea dificil, pe măsură ce ne dăm voie să explorăm emoțiile, vom reuși să cunoaștem modul individual în care corpul nostru le identifică. De asemenea, poate fi de ajutor să vă puneți câteva întrebări simple, cum ar fi: Ce simt acum?... Asta simt cu adevărat sau e ceva mai mult?... Pe măsură ce treceți prin acest proces, veți dobândi din ce în ce mai multă claritate și încredere în propriul mod de a experimenta emoțiile. »

Alegerea sănătoasă este să trăim emoția negativă, nu să o ignorăm sau să încercăm să o eliminăm.

Pasul 2: Acceptați emoția

Indiferent care este emoția identificată, nu încercați să o ignorați, să o evitați, să o negați. Cu cât îi rezistați mai mult cu atât incertitudinea crește, iar asta va împiedica procesul de autocunoaștere. Să ne amintim că cele șase emoții de bază, universale (bucurie, surpriză, tristețe, furie, teamă, dezgust) au rolul de a ne transmite semnale importante. De exemplu tristețea ne semnalează o pierdere, fie că vorbim de un obiect, o persoană sau poate chiar o activitate preferată, furia ne anunță că o limită a noastră a fost încălcată, iar teama ne trage un semnal de alarmă că ceva prețios pentru noi este în pericol. Prin urmare, să recunoașteți deschis emoția pe care o trăiți și să căutați semnificația ei personală, în situația în care vă aflați, are o importanță deosebită în procesul auto-cunoașterii.

Pasul 3: Analizați emoția

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l faceți în această etapă, este să rămâneți curios. Așa vă veți asigura de perspectiva proprie asupra situației în care vă aflați. Curiozitatea este esența descoperirii modului unic de a interpreta o situație, un eveniment, o întâmplare.

Și în acest moment, unele întrebări pot fi cu adevărat revelatoare:

- Ce îmi oferă această emoție?
- Care este mesajul real al acestei emoții?
- În ce mod mă ajută această emoție?
- Ce trebuie să fac pentru a mă simți diferit/ mai bine?
- Ce cred că aş putea face diferit, ca să obțin rezultatul dorit?
- Ce îmi doresc să simt cu adevărat?
- Ce pot învăța din acest moment, care să mă ajute să îmi fie mai bine în viitor?

Reamintiți-vă că, indiferent de emoția pe care o trăiți, ea este acolo pentru a vă servi într-un fel; pentru a vă învăța lecții valoroase despre voi, circumstanțele de viață sau despre viață în general. Prin urmare rămâneți deschiși la propriile răspunsuri, care cu siguranță vor fi de ajutor pentru a depăși impasul emoțional în care vă aflați.

Pasul 4: Emoțiile nu sunt fapte reale

Acesta este momentul în care puteți dobândi o anumită certitudine și alege în mod conștient răspunsul emoțional pe care îl veți parcurge. Este timpul să utilizați toate cunoștințele anterioare și să solicitați sprijinul necesar, pentru a vă ajuta să gestionați mai eficient răspunsul.

Pasul 5: Acționați

Acum, că aveți toate cunoștințele, suportul și informațiile necesare pentru a răspunde într-o manieră sănătoasă și constructivă, este timpul să luați măsuri pro active pentru a vă transforma starea emoțională în bine. Cel mai bun lucru de făcut atunci când simțim că ceva nu este în regulă pentru noi, este să verificăm. Alegerea sănătoasă este să trăim emoția negativă, nu să o ignorăm sau să încercăm să o eliminăm. Astfel ne dăm șansa să facem o analiză proprie asupra modului în care acea emoție s-a născut și s-a dezvoltat. Cu câteva întrebări simple, putem afla ce este cu adevărat în spatele emoției.

Doar pentru că șeful v-a privit amuzat într-un moment important sau v-a vorbit pe un ton ridicat, nu înseamnă că este supărat sau că nu vă apreciază. Uneori, oamenii sunt grăbiți sau chiar traversează un moment dificil în viața proprie sau poate fi chiar o interpretare greșită a situației. Însă, fără o analiză a gândurilor, a amintirilor pe care le trezește interacțiunea cu șeful, a motivului real pentru care v-ați simțit oribil, riscați să petreceți zile întregi crezând că aveți probleme la serviciu sau că viața, așa cum o cunoașteți, s-a terminat. Și nu trebuie să fie așa. Uneori emoțiile pot fi un răspuns la simple fantezii, minciuni pe care ni le spunem nouă înșine, dar care ne fac extrem de nefericiți în mod inutil. De asemenea ele pot fi rezultatul unor neînțelegeri. Emoțiile ne însoțesc pe parcursul vieții și ne anunță ce se întâmplă cu adevărat în noi, în situații diverse. Nu putem controla ce fel de emoție va apărea; trucul este să învățăm cum să facem diferența între emoțiile ce se nasc din imaginația noastră și cele care sunt reale și verificabile. Acest proces nu este unul ușor, dar este mult mai puțin dureros decât să trăim sentimentul că lumea pe care o cunoaștem se prăbușește. ■



Magic FM
always great music

MAGIC MORNING

cu Liana Stanciu

Luni - Vineri
De la 06:00 la 10:00
make life magic

Manipularea

– CUM SĂ IEȘI DIN JOCURILE PSIHOLOGICE –

Încă din copilărie învățăm să manipulăm pentru a obține mai ușor ceea ce ne dorim. Când știm că suntem manipulați? Suntem manipulați atunci când noi ne dorim ceva însă o altă persoană cu care intrăm în contact ne convinge să facem altceva decât ceea ce ne dorim.

Azi voi explica mecanismele și beneficiile celor care intră în Triunghiul Dramei, numit și Triunghiul lui Karpman. Să ne imaginăm un triunghi format din Victimă, Salvator și Persecutor, cei trei actori. Ce este specific acestui triunghi este faptul că cele trei roluri se schimbă între cei trei actori pe măsură ce se desfășoară acțiunea.

PERSECUTORUL poate fi ușor identificat, deoarece acuză, atacă, nedreptățește, e furios și ne spune că este doar vina noastră. Persecutorii sunt cei care blamează, critică, sunt furioși, radicali și autoritari. Aceștia au o nevoie absolută de a câștiga și de a avea dreptate și sunt de cele mai multe ori inflexibili. Pot fi recunoscuți ușor prin modul excelent de a-i convinge pe ceilalți să facă ceva și prin agresivitatea lor, pe care o consideră justificată. La nivel de comportament, persecutorul jignește, controlează, critică și abuzează. Persecutorul trăiește stări de frică, furie și violență.



RAMONA BERCAN

Master coach

www.balanced-by-ramona-bercan.ro

SALVATORUL ne ajută și ne preia din responsabilitate fie că vrem, fie că nu vrem. Ne spune că putem sta liniștiți, că se ocupă el. Salvatorul nu salvează pentru a face bine, ci pentru că simte nevoia să îngrijească o făptură dependentă. Cu cât este mai dependentă cu atât mai bine. Dacă nu i se arată recunoștință

el se transformă în Persecutor. Salvatorii par autentici și raționalizează ceea ce fac spunând că le pasă de cei din jur. Ceea ce fac, de fapt, este să ajute pe toată lumea, chiar dacă nu se pricep sau ceilalți nu au nevoie de asta. Ei au nevoie de acest lucru deoarece s-ar simți vinovați altfel, de cele mai multe ori, salvatorul îi încurajează pe cei care își asumă rolul de victimă să rămână pe aceeași poziție. Rolul salvatorului presupune ca acesta să se afle undeva, fără ca cineva să i-o fi cerut, să prefere să aibă grijă mai

dgrabă de problemele altora decât de ale sale și să se simtă îndreptățit să facă lucrurile pe care le face pentru ceilalți.

VICTIMA caută trei lucruri: pe cineva pe sub aripa căruia să se poată ascunde, pe altcineva spre care să arate cu degetul, scopul fiind evitarea responsabilității pentru propriile acțiuni. Refrenul preferat al victimei este: „bietul de mine”. Victimele sunt cele care manipulează și pot fi manipulate cu ușurință și care se eliberează de sentimentul de auto-control, abandonându-se stimulilor externi și lăsându-i să le conducă viața. Victimele își doresc să fie mereu nevinovate și pot manipula și ele la rândul lor, prin nevoia de afecțiune constantă pe care o arată. Îți poți da seama că obișnuiești să joci rolul victimei dacă obișnuiești să te scuzi des, te pierzi în relațiile pe care le ai, simți că nu valorezi nimic dacă nu ești iubit sau îți este greu să ceri ceea ce îți dorești cu adevărat. Comportamentele victimei sunt de victimizare, auto-compătimire, neputință, căutare de scuze, explicații, gândirea negativă.

Cum ieși din triunghi?

Poți ieși din Triunghiul Dramatic adoptând rolul de adult întreg emoțional. Acest rol este un rol benefic, rolul câștigătorilor prin care devenim responsabili doar de noi și de acțiunile noastre. Adultul trăiește o stare de echilibru de tip eu sunt ok – tu ești ok. Adultul este responsabil 100% pentru sine și înțelege că fiecare este responsabil pentru acțiunile lui. Această convingere îl va ajuta să nu preia sarcinile și responsabilitățile altora și să nu intre în Triunghiul Dramatic. Trăiește o stare de relaxare, liniște și simplitate. Adultul întreg emoțional este sănătos și fericit. El reușește să obțină echilibru în toate ariile vieții. Adultul întreg emoțional își cunoaște prioritățile, își asumă greșelile și le privește ca pe oportunități de învățare, se acceptă așa cum este însă este într-o continuă evoluție și șlefuire a personalității. Adultul are o viață frumoasă, sănătoasă și are claritate asupra ei.

Cum reușim să ieșim din triunghi. Soluții.

1. Prima modalitate de a ieși din triunghi este conștientizarea.

Conștientizarea te ajută să nu mai înaintezi mecanic și să te oprești, dacă nu știi ce să faci mai departe, te ajută să citești printre rânduri. Odată ce ți-ai conștientizat comportamentul îți este mult mai ușor să îl corectezi.

2. A doua metodă este responsabilizarea.

În momentul în care conștientizezi că poți controla doar ceea ce ține de tine vei înțelege că ești arhitectul propriei vieți. Tu ești singurul responsabil de viața ta. Prin responsabilizare obții claritate, conștientizezi că tu alegi ceea ce se întâmplă în viața ta, că poți schimba doar ceea ce ține de tine și ceea ce este în controlul tău. Acest lucru te va ajuta să îți canalizezi energia pe lucrurile pe care le poți schimba și să accepți ceea ce nu poți schimba. Această convingere te va ajuta să fii mult mai centrat pe acțiunile tale și mult mai eficient în ceea ce îți propui. Învăță să îți împlinești singur nevoile cât și dorințele.

3. A treia metodă sunt răspunsurile non-defensive.

Când simți că ești ademenit în astfel de jocuri disfuncționale poți alege să nu mai alimentezi rolul celuilalt. Când motivele plângerilor celuilalt sunt reale îi poți spune „Ai dreptate” și poți să-i recunoști nevoile fără a te implica în povestea ei.

În triunghiul dramei nu există decât un singur deznodământ, de tip *lose-lose*. Dacă simți că ești parte din triunghiul dramatic, poți alege să ieși adoptând al patrulea rol, cel de adult întreg emoțional.

În cadrul ședințelor de coaching poți învăța cum să ieși din Triunghiul Dramatic din rolurile de salvator, persecutor sau victimă și să îmbraci rolul adultului întreg emoțional. În cadrul ședințelor de coaching pe care le susțin unu-la-unu vei învăța cum să îți trăiești viața armonios și cum să ieși din triunghiul dramei și să ai o viață împlinită și fericită.

Beneficiile sunt enorme deoarece vei avea parte de un salt cuantic în viața ta îți vei îmbunătăți sănătatea, vei obține echilibru pe toate planurile, vei înțelege ce este important pentru tine, îți vei armoniza relațiile, te vei face înțeles cu ușurință, vei spune cu ușurință ceea ce vrei și ceea ce nu vrei și vei avea succes acolo unde îți dorești.

Dacă vrei să afli mai multe despre manipulare și manipulatori și cum să nu intrăm în jocul lor te invit în data de 21.01.2022 la un webinar pe această temă.

Eul evitant

Ai simțit vreodată reținere în a participa la evenimente de familie ori reuniuni de grup unde e foarte probabil să întâlnești o mulțime de persoane noi sau cunoscuți față de care nu te simți confortabil? Ți-a trecut prin minte gândul că ești inadecvat și inferior altora și ai refuzat, din pricina asta, să mai socializezi? Ai trăit cu frica de umilință și de respingere sau ți-ai spus adesea că oamenii te critică în secret și că te batjocoresc?

DE ADINA MORARU DAN

Se apropie vacanța și sărbătorile de iarnă, urmează reuniuni școlare și petreceri de firmă, Crăciunul și Anul Nou, zile onomastice, Cristian, Ștefan, Ion, o mulțime de ocazii în care să ne revedem, să ne reconectăm cu familia extinsă, cu prietenii, cu colegii de birou, cu colegii de facultate și așa mai departe. Însă, nu toți ne bucurăm la fel de mult de această abundență de petreceri și de vizite, de schimburi de cadouri, de prezența în familie și de declarațiile de iubire, de obiceiul de a cere și a oferi iertare semenilor, de a fi buni și recunoscători. Sunt printre noi oameni care se luptă cu anxietatea socială și la care, în contexte de viață vulnerabile, problematicile sufletului și ale propriei personalități se pot revela și accentua. Pentru cei anxioși social sau pentru cei care se confruntă cu tulburare evitantă, sărbătorile pot fi o perioadă de mare trepidăție. Iată un bun prilej de a discuta despre eul evitant. Cum îl recunoaștem? Cum ieșim cu el în lume și cum ne învingem propriile blocaje în fața volumului, adesea copleșitor de petreceri, de mesaje, de felicitări și de veselie prefabricată.



ADINA MORARU DAN
Psiholog clinician specialist și
psihoterapeut
www.adinadan.ro

Tulburarea evitantă este una dintre cele zece tulburări de personalitate recunoscute în ediția a cincea a *Manualului de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mentale* (DSM-5). Există o diferență semnificativă între a fi o persoană cu anxietate socială sau depresie și o persoană care se simte inadecvată în contextele sociale de orice tip. Sentimentul de inadecvare poate conduce la respingerea ofertelor de conectare socială. Este cazul percepției unui eu evitant. Persoanele anxioase reacționează mai mult la reacțiile fiziologice pe care le trăiesc în momentele respective, însă tulburarea de personalitate evitantă este compusă în mod real din frica de respingere, teama de critică, reținerea de a acționa, dificultatea de a vorbi despre propria persoană, auto-izolare, hipersensibilitate în contexte sociale. Astfel, o persoană cu personalitate evitantă sfârșește prin a fi o persoană constant inhibată social și profesional. Elemente precum reacții exacerbate la cel mai mic semn de ironie din partea celorlalți, îmbinate cu stima de sine scăzută fac ca persoana să se simtă inferioară și neatrăgătoare în universul contextelor sociale.

Cum recunoaștem o persoană cu tulburare evitantă

Ca să ne dăm seama dacă o persoană își trăiește întreaga existență fabricând, într-un mod creativ, modalități de evitare a interacțiunilor cotidiene și căi de eludare a exprimării propriului adevăr în contexte diverse de viață, este nevoie să mergem în profunzime. Dacă găsim cel puțin patru dintre următoarele șapte caracteristici, ipoteza că ne confruntăm cu o persoană cu tulburare evitantă se confirmă.

1. Evită activitățile ocupaționale care presupun multe interacțiuni interpersonale din teamă de greșeală, de ridicol, de critică și de judecată. Iată de ce o persoană se face invizibilă și nu reacționează cu

să refuze să intre într-o relație personală apropiată, ratând oportunitatea de a se dezvolta într-o relație. Consecința periculoasă în aceste situații este că persoana cu un eu evitant devine ușor de manipulat sau de abuzat emoțional de către ceilalți. De exemplu, poate simți o atracție către grupuri sau culte care promit acceptare necondiționată și impresionează apelând la o persuasiune de tip invitație insistentă pe premisa: „come as you are”, pentru ca, ulterior, acest lucru să se dovedească a fi o amăgire.

3. Neimplicarea în relații intime. Evitantul testează posibili viitori prieteni apropiați sau un viitor partener de viață pentru a se lămuri dacă va fi umilit sau ridiculizat și e reticent în a face auto-dezvăluiri, a fi vulnerabil, a împărtăși gânduri intime,



curaj și naturalețe la serviciu, nu dorește promovarea sau schimbarea locului de muncă, evită transferurile – totuși există foarte puține posturi unde niciodată nu ai contact cu alți oameni. Evident că aceste comportamente atrag după sine alte suferințe, cum ar fi un venit lunar mai mic, lipsa evoluției personale și profesionale, sentimentul de nesiguranță profesională, anihilarea șanselor de a fi apreciat pentru ceea ce ești și pentru performanțele realizate.

2. Neimplicarea în relații noi cu alte persoane, cu unele excepții, în cazul persoanelor care garantează acceptarea. Dar, referindu-ne la acest aspect, de câte ori ne oferă viața această garanție? Din cauză că această certitudine, a unei relații sociale în care suntem imediat acceptați, este oferită doar arareori, este foarte posibil ca persoana evitantă

fantezii, dorințe sau sentimente. Deseori, această persoană va fi astfel percepută ca fiind rece, distantă, exagerat de timidă.

4. Extensia preocupării de a fi criticată în diverse medii sociale. Ca rezultat, de exemplu, persoana cu eu evitant nu va oferi opinii, temându-se că va fi ironizată pentru modul de gândire și din frică de respingere; astfel nu va împărtăși aproape nicio informație de însemnătate majoră pentru propria persoană.

5. Se simte inhibată într-o nouă relație interpersonală, deoarece se simte inadecvată. Poate fi o nouă prietenie, un nou coleg la serviciu sau școală sau un nou partener de viață. Motivul este că se simte o persoană inferioară, mică, lipsită de valoare. O persoană cu un eu evitant poate ascunde informații »

legate de pregătirea profesională, de locul de muncă, chiar dacă nu este cazul. Se rușinează, își reneagă public competențele, uneori în urma unui incident singular, în care s-a simțit desconsiderată. Din dorința de a controla reacțiile celorlalți, persoana cu eu evitant își va inhiba autenticitatea și originalitatea.

6. Se judecă pe ea însăși, considerându-se inaptă social, răspunzând adesea „nu mă întrebați pe mine că nu știu” sau „nu mă puneți pe mine să vorbesc



oamenilor despre...”, „eu sunt persoana greșită” în contexte care cer rezolvare de probleme sau oferire de soluții. Aici ne confruntăm cu distorsiuni cognitive, cu percepții eronate despre sine, despre faptul că persoana nu se vede pe sine așa cum este în realitate, valoroasă, plină de calități, abilități, liberă să se exprime asumat, ci crede și resimte defecte sau greșeli, care poate nici nu se manifestă în realitate.

Ca rezultat, persoana cu tulburare evitantă este inhibată social, pierde multe oportunități, nu-și asumă riscuri, intră într-un cerc vicios, în care se consolidează convingerea că este inaptă social.

7. Nu își asumă riscuri, nu încearcă lucruri noi mai ales în fața altor persoane, deoarece se teme că se va face de râs. Prin urmare, o personalitate evitantă nu va cânta niciodată la karaoke, nu va sări pe o scenă să performeze sau să țină un discurs public spontan la un eveniment, nu va încerca activități noi în vacanțe.

Printre personalitățile recunoscute la nivel mondial, Michael Jackson și Kim Basinger au afirmat că au fost diagnosticate cu tulburare de personalitate evitantă.

Cauze ale tulburării evitante

Încă din copilărie, persoana cu eu evitant s-a luptat cu frica de respingere, cu sentimentul de insuficiență, cu inhibiția socială. Simptomele acestea nu apar brusc, abia la vârsta adolescenței sau la maturitate. Printre cauzele tulburării evitante se numără ereditatea, experiențele traumatice din copilărie și adolescență: abuzul emoțional, fizic, sexual și/sau bullying-ul.

Cum este diagnosticată tulburarea de personalitate evitantă

O persoană singură și frustrată trăiește în incapacitate de a se conecta cu ceilalți. Uneori este nevoie de câteva săptămâni sau chiar luni de interviuri clinice pentru a stabili exact dacă este vorba despre tulburare evitantă sau depresie, tulburare bipolară, antisocială, dependență sau despre alte forme de suferință psihică, în care coexistă mai multe dintre aceste tulburări. Interacțiunile cu prietenii, cu familia, cu partenerul de viață, prezența la serviciu sau la școală reprezintă ariile în care o persoană poate încerca să conștientizeze stabilitatea și consistența simptomelor. Astfel realizăm că orice tulburare de personalitate este un tipar omniprezent. Importante sunt cauzele care au condus la această tulburare complexă și bogăția de abordări eclectice,

holistice bazate pe soluții care pot fi utilizate după fixarea unui diagnostic, care, însă, nu poate fi stabilit decât după împlinirea vârstei de 18 ani, ideal chiar după 25 de ani.

Terapie

Obiectivul terapiei este conducerea către un stil de atașament securizant, care se constituie arareori în mod natural, în cadrul educației timpurii în familie. Frica de respingere determină persoanele cu eu evitant să nu aibă încredere în oricine, într-o primă fază nici în terapeut. Prin urmare, este posibil ca, inițial, terapia să avanseze lent. Alte obiective ale psihoterapiei sunt: îmbunătățirea funcționării pacientului în situații sociale, în relațiile intime, (re) procesarea evenimentelor traumatice și îmbunătățirea stimei de sine. Printre metodele sugerate: terapie cognitiv-comportamentală, psihoterapie dinamică, terapii expresive. Nu există medicament care să vindece tulburarea de personalitate evitantă, dar tabletele anti-anxietate și/sau antidepresivele pot reduce simptomele tulburării evitante. ■

POPESCU ȘI FLICK

'sunt **LIVE** acum la

ZU
RADIO



Fii ochi și urechi pe
ZUper matinalul de vară!

ZU IS YOU!

Dacă reușim să ne îndrăgostim de cărți, ele ne vor lumina mintea și ne vor îmblânzi sufletul

*Relația noastră cu cărțile și cea cu partenerii de viață au ceva în comun.
Trebuie să îi găsim pe „The Ones”.*

DE ANDREEA RETEA

Așa cum, de când ne naștem, căutăm persoana pe care să o iubim și de care să ne simțim atrași, să ne facă încrezători și optimiști, ar trebui să căutăm și cărțile pe care nu putem să le lăsăm din mână. Să ne facă să ne simțim „acasă”. Să ne îndrăgostim de cărți, să ne descoperim personalitatea și gusturile prin lectură și să creștem pe măsură ce dăm paginile, la fel cum creștem în cuplu, când suntem într-o relație sănătoasă. Marea problemă este că mulți dintre noi nu știu ce ar trebui să simtă într-o relație de cuplu, doar mimează ceea ce au văzut în filme sau ce au înțeles uitându-se în jur la alte cupluri și crezând că, ceea ce văd în public este suficient pentru a înțelege dinamica complicată a unei perechi. Și eu am fost în această situație. Crescută doar de mamă, nu aveam un model bine definit de cuplu cu tot ce înseamnă asta, un amestec de atracție, protecție, tandrețe, conflict, erotism. Asta nu m-a împiedicat să mă declar îndrăgostită nebunește de mai multe ori și să eșuez dezorientată și dezamăgită de tot atâtea ori.



ANDREEA RETEA
Blogger & PR Consultant
www.andressa.ro
www.retea.eu

Foto credit: Daniel Udrescu

Orbecăiam în lumea complicată a dragostei fără să știu exact ce vreau și cine sunt.

În timp, cu terapie și multă introspecție, am ajuns într-un punct în care pot să spun: „Ahaaa!” Nu aș putea să desenez harta pentru a ajunge fix în locul în care te simți iubit, dar nu sufocat, iubești, dar nu

te plictisești, cunoști și înțelegi, dar încă mai descoperi, ești încă „tu”, dar există și „noi”. Este foarte fragilă această construcție și în orice moment pot apărea fisuri pe care, zilnic, le poți repara sau le poți adânci. Ceea ce pot mărturisi, ajungând pe acest tărâm mult visat al împlinirii, este că el există, nu este doar un mit. Iar satisfacția pe care o ai atunci când obții asta nu poate fi descrisă în cuvinte, dar este sentimentul pentru care tânjim, noi, oamenii, toată viața. Este „acasă”.

Cărțile au un efect similar asupra noastră. Știm teoria, de mici aflăm că „ar trebui” să citim, că o carte „ne face mai deștepti”. Doar că puțini nimeresc

lecturi potrivite în momentul potrivit, care să îi inspire și să le alimenteze cheful de cunoaștere. Și atunci declară că nu le plac cărțile sau rămân cu



această impresie greșită, că a citi nu ne îmbogățește cu nimic, și rămân cu Netflix sau, cel mult, răsfoiesc doar romane pline de clișee, telenovele pe hârtie, doar maculatură. Păstrând paralela cu dragostea, sunt o mulțime de oameni care se simt singuri, deși sunt în relații, pentru că au abandonat căutarea și s-au resemnat. Au ajuns să creadă că fericirea nu există. Se înșală.

Ceea ce sper să aflu cât mai multă lume, poate chiar citind aceste rânduri, este că merită să mai caute.

Când găsești cărți care îți vorbesc parcă ție, înțelegi ce putere imensă poate avea o carte.

Îți rămâne doar ca, tot restul vieții, să re trăiești epifania citind carte după carte.

„Marele Gatsby, carte citită în vacanță, mi-a rămas foarte vie în minte (mai citisem și una de marketing, dar să zicem că nu mi-a mers la suflet chiar așa de tare) și mă gândesc că am citit degeaba până acum câțiva ani. Abia cu sufletul de acum și/ sau poate cu mintea de acum, cărțile mă răscolesc cu adevărat. Cum ar fi să recitesc totul? Never gonna happen”.

Asta scriam pe blogul meu acum 10 ani și mă amuz acum, constatând că senzația de descifrare a textului într-o nouă cheie a rămas cu mine și am resimțit-o în fiecare an, nu neapărat recitind volumele.

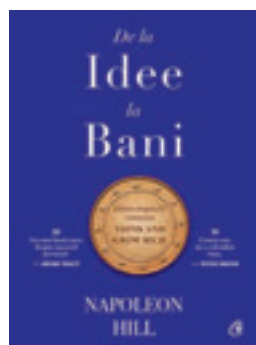
Cu fiecare lectură dau la o parte straturi după straturi, o demachiere lentă a lumii care va avea ca final descoperirea unui adevăr gol-goluț

Transferul de cunoaștere care are loc în timpul unei lecturi este, pentru mine, cel mai scurt drum spre empatie și modestie, dezbrăcarea de credința infantilă că ceea ce ți se întâmplă ție este mai important decât ce li se întâmplă altora. Cu alte cuvinte, este pură înțelepciune. Preocuparea mea constantă, de când sunt mamă, este să transmit această curiozitate și dorință de cunoaștere și autocunoaștere prin cărți și fiicei mele. Deocamdată, ea are doar opt ani. Totuși, am nimerit cărți care i-au plăcut atât de mult, încât, oricât de obosită ar fi fost, refuza să adoarmă până ce nu se termina capitolul. Dimineața, ciufulită și încă în pijamale, se dădea jos din pat și își ridica volumul care nu o lăsa să adoarmă. Adormise cu gândul la poveste și s-a trezit cu gândul la poveste „Vreau neapărat să știu ce se mai întâmplă!” și a citit în timp ce lua micul dejun, lăsând firimituri de pâine pe paginile cu text și ilustrații.

Răbdarea pe care ne-o cultivă cititul unui text bun, sentimentul de apartenență care ne încălzește atunci când citim o carte care tratează un subiect important pentru noi, privirea în interiorul unor personaje din paginile ei, toate acestea sunt medicamente pentru sufletele noastre, prea reci și prea sărace altfel.

În încheiere, aș vrea să îmi exprim recunoștința pentru momentele de revelație pe care le-am trăit în ultimul an citind „Ce-am pierdut în foc” (Mariana Enriquez), „Trei etaje” (Eshkol Nevo), „Păpușă” (Ismail Kadare) sau volumele lui Esther Perel: „Inteligența erotică” și „Regândirea Infidelității”. ■

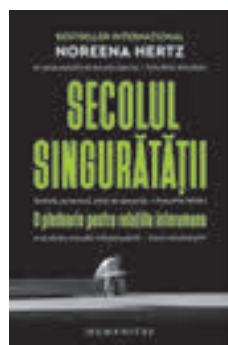
DEZVOLTARE PERSONALĂ



De la idee la bani
 Napoleon Hill
 Traducere de Alina Rudeanu

De la idee la bani este cea mai cunoscută scriere a lui Napoleon Hill și, totodată, una dintre cele mai vândute cărți din toate timpurile, fiind, și azi, emblematică pentru domeniul literaturii motivaționale. Expunând 13 pași spre îmbogățire, autorul mizează, în primul rând, pe cultivarea unei conștiințe a banilor, a unei întregi filosofii despre succes și prosperitate. Volumul de față cuprinde atât celebra lucrare *De la idee la bani*, cât și un ghid de acțiune, care vine în sprijinul cititorilor cu sfaturi privind atingerea și menținerea succesului. Țineți în mâini o carte care a făcut legendă și ale cărei pagini ascund formula prosperității materiale și a împlinirii spirituale, o formulă care, deși veche, continuă să-și afirme valabilitatea chiar și în vremurile noastre moderne.

Editura Curtea Veche,
 446 pagini, 65 lei



Secolul singurătății
 Noreena Hertz
 Traducere de Simona-Maria Onciu

Una dintre cele mai bune cărți ale anului conform publicațiilor *Wired* și *The Daily Telegraph* și, potrivit *Inc.*, una dintre cele mai bune 25 de cărți ale conferențiarilor TED. Rezultat a peste zece ani de cercetare, *Secolul singurătății* ne arată cum dependența de tehnologie, schimbările majore de la locul de muncă și deceniile de politici publice care au pus pe primul loc interesele de grup, iar nu binele general, ne-au afectat comunitățile și ne-au făcut să fim mai izolați ca niciodată. Distanțarea socială poate deveni punctul de cotitură al luptei noastre împotriva epidemiei de singurătate, iar Noreena Hertz propune în *Secolul singurătății* o viziune limpede cu privire la ce avem de făcut pentru a vindeca această lume dezbinată.

Editura Humanitas,
 412 pagini, 59 lei

ROMAN

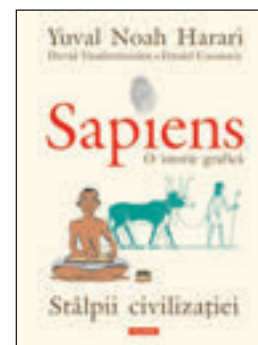


Locul secund
 Rachel Cusk
 Traducere de Justina Bandal

O femeie invită un pictor celebru, aflat în amurgul carierei, să petreacă un timp în casa ei de oaspeți, într-o zonă izolată de coastă, unde ea însăși duce o viață simplă și naturală alături de familie. Impresionată de tablourile lui, în special de peisajele care par să rezoneze în mod straniu cu împrejurimile casei, ea e convinsă că artistul o poate ajuta să pătrundă misterul din centrul vieții ei. Dar, pe măsură ce în regiune se instalează o vară lungă și uscată, prezența lui provocatoare devine ea însăși o enigmă, spulberând liniștea traiului așezat al gazdelor. *Locul secund*, noul roman al lui Rachel Cusk, este un studiu profund despre geometria relațiilor umane, despre destinul feminin și privilegiul masculin, despre moralitatea vieții și a artei și despre cum aceasta din urmă ne poate deopotrivă salva și distruge. O parabolă a sufletului uman în luptă cu cei mai întunecați demoni ai săi.

Editura Litera,
 224 pagini, 49,90 lei

ISTORIE



Sapiens. O istorie grafică. Vol. II. Stâlpii civilizației

Yuval Noah Harari, David Vandermeulen, Daniel Casanave

Traducere de Lucia Popovici
 Dacă, acum 12.000 de ani, noi, oamenii, am căzut într-o capcană din care nu am mai reușit să scăpăm niciodată? *Sapiens. O istorie grafică. Stâlpii civilizației* povestește cum s-a transformat *Homo sapiens* din nomad în sedentar și a început să muncească din ce în ce mai mult fără să aibă totuși o viață mai bună. Descoperiți cum a cucerit grâul lumea, cum un mariaj improbabil între un zeu și un birocrat a creat primele imperii, cum războiul, foametea, bolile și inegalitatea au devenit parte a condiției umane și de ce nu am putea da vina decât pe noi înșine pentru toate astea. Această serie grafică este o repovestire radicală, spirituală și plină de culoare a istoriei omenirii, adaptată după *Sapiens. Scurtă istorie a omenirii* de Yuval Noah Harari, care a fost tradus în peste 21 de milioane de exemplare în toată lumea.

Editura Polirom,
 256 pagini, 79 lei

PSIHOLOGIE

**Cum să vorbești cu tine ca să-ți fie bine****Ethan Kross***Traducere de Eleonora Manea*

Atunci când vorbim cu noi înșine, sperăm să găsim în sinea noastră o voce înțelegătoare, un îndrumător înțelept. Totuși, de multe ori se întâmplă exact pe dos: în cele mai dificile clipe, în loc să auzi în mintea ta îmbolduri de tipul „Concentrează-te, hai că poți!”, vocea ta interioară devine un critic neîndurător. Citând recente cercetări de laborator, dar și cazuri din viața reală, cartea de față explică mai întâi de ce cădem atât de des în capcana asprului critic interior, după care oferă o serie de tehnici prin care să facem față neplăcutelor „sâcâieli” interioare. Astfel, ruminățiile, stresul și anxietățile pot fi contracarate cu succes prin alegerea mai atentă a cuvintelor folosite în dialogul cu sine, prin ținerea unui jurnal, prin conversații purtate cu cei dragi sau prin anumite ritualuri și reamenajări ale mediului în care ne ducem viața.

*Editura Trei,
256 pagini, 39 lei*

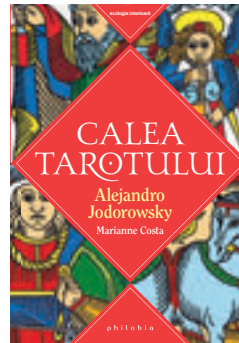
MEMORII

**Marea întoarcere****Annick De Souzenelle***Traducere de Mihai Laurențiu Ganj*

În luna a șaptea de sarcină, fătul își schimbă poziția în uterul matern, orientându-se astfel încât să se nască mai ușor. Această mișcare de întoarcere simbolizează pregătirea pentru noua viață. Dar cum omul este alcătuit după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, iar microcosmosul uman reproduce la scară vizibilă întregul macrocosmos, ce ar putea simboliza această „întoarcere” la nivelul Universului, sau măcar al planetei pe care trăim? Sunt întrebări cărora Annick de Souzenelle le-a simțit relevanța, urmărind răspunsuri de-a lungul întregii sale vieți. Autoarea abordează capitolul 5 al Facerii, cel al genealogiei lui Adam, ce cuprinde succesiunea patriarhilor, de la Cain și Abel până la Noe. Ea descoperă că acești mari strămoși simbolizează, fiecare, un anumit moment al dezvoltării umane, ajutându-ne să ne apropiem de înțelegerea profundă a ființei noastre și a lumii în care trăim.

*Editura Herald,
176 pagini, 36,50 lei*

DEZVOLTARE PERSONALĂ

**Calea tarotului****Alejandro Jodorowsky,
Marianne Costa***Traducere de Mihaela Cristea*

Tarotul este, mai presus de orice, un extraordinar instrument de autocunoaștere și de reprezentare a profunzimilor sufletului, care nu se supune niciunei forme de rigiditate. O sursă inepuizabilă de simboluri, *Calea tarotului* este o invitație într-o aventură spirituală, lansată de Alejandro Jodorowsky – o figură-cult a cinematografiei și literaturii contemporane, tovarăș de drum al suprarrealiștilor, fondator al teatrului de avangardă și un adevărat pionier în tot ceea ce ține de curentul transgenerațional, studierea arborelui genealogic și tarotul de Marsilia. Jodorowsky a dus arta tarotului la o profunzime extraordinară, explorând legăturile propriu-zise și energia la care vibrează ființa umană. Folosind o nouă abordare bazată pe simbolism și pe limbajul optic pentru a crea o imagine în oglindă a personalității, ne propune astfel o fabuloasă călătorie spre acceptare și vindecare.

*Editura Philobia,
544 pagini, 100 lei*

**Planul NU-CUMPĂRA-NIMIC-PRIMEȘTE-TOTUL****Liesl Clark,
Rebecca Rockefeller***Traducere de
Mihaela Veronica
Busuioc*

Descoperă bucuria de a cheltui mai puțin, de a dăruia mai mult și de a trăi generos. Mișcarea Nu-Cumpăra-Nimic Primește-Totul înseamnă: renunță la lucrurile tale și câștigă noi prieteni. O economie bazată pe daruri înseamnă mai mult decât Reciclare și Reutilizare. Este mai mult decât un mod de gândire sau un obicei. Proiectul Nu-Cumpăra-Nimic nu este doar întruchiparea unei economii bazate pe daruri, ci și clarifică anumite lucruri pe care lumea adeseori le ignoră.

*Editura Niculescu,
400 pagini, 37,90 lei*

ROMAN

**Anul viitor pe vremea asta**

Sophie Gousens
Traducere de Roxana Olteanu

Ce șanse ai să-ți întâlnești sufletul-pereche? Viețile lor au început în același moment, dar au continuat cum nu se poate mai diferit. Iar acum, după aproape treizeci de ani de întâlniri ratate, sunt pe cale să se intersecteze din nou. Minnie Cooper și Quinn Hamilton s-au născut în același spital, de revelion, dar Quinn a primit premiul cel mare pentru „cel dintâi născut” în Londra, în anul 1990. Cu un asemenea ghinion, nici nu e de mirare că fiecare aniversare a lui Minnie s-a dovedit un mic dezastru. Când se reîntâlnește cu Quinn peste ani de zile, la o petrecere de Anul Nou, descoperă că el a devenit un om de afaceri șarmant și plin de succes, în timp ce ea e pe cale să-și piardă compania și casa. Dacă sunt atât de diferiți, de ce fiecare întâlnire întâmplătoare îi tulbură și îi face să-și dorească mai mult?

Editura Nemira,
384 pagini, 39,99 lei

DEZVOLTARE PERSONALĂ

**Belonging**

Owen Eastwood
Traducere de Mihaela Apetrei

Whakapapa este o idee a culturii maori, care întrupează nevoia noastră umană, universală, de apartenență. Ea reprezintă totodată și o credință spirituală puternică – anume că fiecare dintre noi este parte a unui lanț neîntrerupt și imposibil de distrus, format din oameni care împărtășesc o identitate și o cultură sacre. Owen Eastwood plasează acest concept în centrul metodelor sale de maximizare a performanței de echipă. În *Belonging*, autorul dezvoltă, pentru prima dată, crezul care l-a transformat într-unul dintre cei mai căutați coachi pentru performanță, la nivel mondial. Owen aduce laolaltă idei profunde din povestea evoluționistă și din înțelepciunea ancestrală a *Homo sapiens*. El aruncă lumină asupra locurilor în care sunt aplicate aceste idei în întreaga lume, în contexte de înaltă performanță, cuprinzând un larg spectru de domenii: sport, afaceri, artă și armată.

Editura Publica,
336 pagini, 49 lei

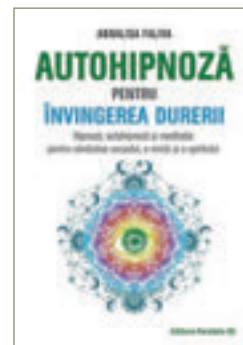
**Vremea meditației**

Christophe André
Traducere de Oltea Cățineanu

Într-o lume în care suntem copleșiți de viteza comunicării și de mulțimea de solicitări venite dinspre mediul virtual, ajungem adesea să ne deconectăm de la propria persoană, de la adevăratele noastre nevoi. În ultimii patru zeci de ani, studiile empirice au confirmat virtuțile meditației și beneficiile sale asupra sănătății noastre fizice și mentale. În cartea de față, Christophe André ne ghidează, prin tehnici de conștientizare, către obținerea celei mai bune variante a propriei noastre persoane. Pe parcursul celor 9 capitole și 17 exerciții, cartea dezvoltă tot ce trebuie să știi pentru a înțelege și a practica meditația de tip *mindfulness*: de la semnificația conștientizării depline, la tradițiile care au inspirat această abordare, de la dovezile științifice privind virtuțile meditației, la gesturile și atitudinile necesare pentru a accede la starea contemplativă.

Editura Trei,
208 pagini, 39 lei

SĂNĂTATE

**Autohipnoză pentru învingerea durerii**

Annalisa Faliva
Traducere de Afrodita Carmen Cionchin

Autoarea scrie această carte pentru cei care au curajul de a se schimba, dar și pentru cei care încearcă să o facă. Ea afirmă că a învăța să gestionăm mai bine durerea înseamnă să obținem controlul asupra multor procese psihofiziologice care, de obicei, sunt guvernate de sistemul nervos autonom, acest lucru fiind și o modalitate de extindere a capacității de a avea grijă de noi înșine. Pentru a reuși, trebuie să știm cum să comunicăm cu subconștientul. Lucrarea se adresează oricui dorește să învețe să-și folosească inconștientul pentru a-și îmbunătăți propria capacitate de a se simți bine, prin relaxare și conștientizare. Cartea Annalisei Faliva oferă idei pentru o transformare concretă care se poate traduce în atitudini noi pentru un stil de viață mai sănătos și mai conștient.

Editura Paralela 45,
432 pagini, 50 lei

PSYCHOLOGIES



În căutarea stării de bine

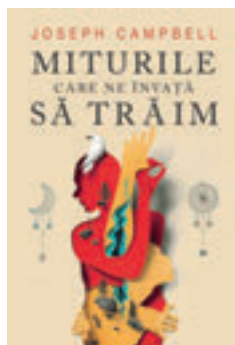
cu Simona Nicolaescu

MARȚI
16.00



facebook.com/RevistaPSYCHOLOGIES

MITOLOGIE

**Miturile care ne învață să trăim****Joseph Campbell**

În volumul *Miturile care ne învață să trăim*, Joseph Campbell explorează legătura vitală dintre om și mituri și explică modul în care acestea pot intensifica potențialul nostru uman. Autorul pledează pentru o societate care să își prețuiască și să își păstreze miturile vii, pentru că astfel ea își trage seva din zonele cele mai sănătoase și mai bogate ale spiritului uman. Studiul autorului se concentrează pe o serie de teme majore precum: impactul științei asupra mitului, apariția speciei umane, importanța ritualurilor, Orient versus Occident din perspectiva religiei și a spiritualității, mitologiile iubirii, ale păcii, ale războiului, pentru ca apoi, la final, în chip de concluzie, să ne ofere o reflecție larg deschisă către viitor. Noua mitologie face apel la trezirea individului la conștiința de sine, în armonie deplină cu tot.

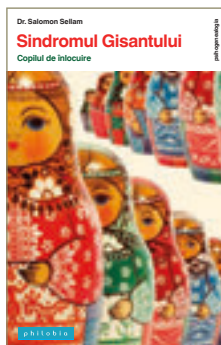
Editura Herald,
352 pagini

PSIHOLOGIE

**Creierul înșelător****Jason Tougaw****Traducere de Mirela Iacob**

În ce fel își transpun experiențele într-o poveste cei care sunt diferiți de noi? Dacă viziunea lor despre viață nu corespunde cu a noastră, cum arată literatura scrisă de ei, cum reușește ea să ne transmită un mesaj profund și să ne emoționeze? Pornind de la operele unor autori care explorează psihicul așa-numiților „neurodivergenți”, sau care fac ei înșiși parte din această categorie, Jason Tougaw pune în scenă un dialog mai puțin obișnuit, cel dintre neuroștiință și literatură. Pe de o parte, *Creierul înșelător* abordează probleme care îi fascinează pe oamenii de știință ca, de exemplu, cum se transformă materia (cerebrală) în ceva imaterial (conștiința). Pe de altă parte, cartea aduce în discuție întrebări incomode, care ne privesc pe toți. Iar una dintre cele mai importante este următoarea: în lumina noilor descoperiri din neuroștiință, mai putem vorbi despre un creier „normal”, „sănătos”, sau acesta nu a devenit decât o altă ficțiune construită cultural?

Editura Curtea Veche,
400 pagini, 58 lei

**Sindromul Gisantului****Dr. Salomon Sellam****Traducere de Cristina Livia Vasilescu**

Dr. Salomon Sellam ne familiarizează cu cele mai noi descoperiri privitoare la repararea transgenerațională inconștientă a unor drame, precum decesele nejustificate sau nejustificabile, inadmisibile și inacceptabile pentru familie, aducând în atenția terapeuților, dar și a cititorilor care doresc să își înțeleagă modul de funcționare psihologic și biologic, importanța pe care o are *Sindromul Gisantului*. Pornind de la studii clinice, el demonstrează omniprezența inconștientului personal, influențat din plin și dominat de inconștientul familial, care dictează ordine corpului și gândurilor noastre. Un individ se poate comporta ca și cum ar fi dublura unei persoane decedate din familia sa, acționând de parcă ar avea misiunea de a o înlocui. Explorarea dinamicii familiale de-a lungul mai multor generații dezvăluie originea majorității suferințelor și, ca prin minune, în timpul conștientizării aproape instantanee, simptomele își încep drumul către ameliorare.

Editura Philobia,
312 pagini, 40 lei

ROMAN

**După război****Hervé Le Corre**

Bordeaux, 1950. Un oraș care poartă încă amintirile negre și rănilor celui de-al Doilea Război Mondial. Dar dincolo de mare a început deja un alt război. Nenumărați tineri sunt trimiși să lupte în Algeria, într-un conflict care încă nu și-a primit numele sub care va rămâne consacrat în istorie. Franța sângerează din nou. Un șef de poliție corupt, simpatizant al fasciștilor, colaborator al acestora și criminal de război, va descoperi că atrocitățile comise nu i-au fost uitate. Un tânăr care a auzit poveștile cumplite despre raziile de sub soarele arzător din Africa e bănuț de moartea cumplită a familiei sale. Destinile celor doi se vor împleti într-o lume condusă de răzbunare. O capodoperă a literaturii franceze, care arată că, uneori, după război, războiul continuă.

Editura Crime Scene
Press, 528 pagini, 47 lei

ROMAN

**Femei și sare**

Gabriela Garcia

Traducere de Anca Alina Dumitru

Din fabricile de trabucuri de secol al XIX-lea și până la centrele de detenție din SUA de azi, din Cuba până în Mexic, romanul urmărește mai multe generații de femei care nu s-au predat istoriei. Miami, în prezent: Jeanette se luptă cu dependența de droguri. Fiică a unei imigrante cubaneze, e hotărâtă să afle povestea familiei sale de la mama ei, Carmen. Dar Carmen nu vorbește, pentru că nu vrea să re trăiască trecutul. Prin urmare, Jeanette pornește într-o călătorie spre Cuba, ca să-și întâlnească bunica și să înfrunte secrete de familie adânc îngropate. Camagüey, Cuba, 1866: María Isabel, stră-străbunica Jeanettei, este prima lucrătoare într-o fabrică de trabucuri care învață să citească. Munca, iubirea, speranțele ei sunt mânjite însă de violență – chiar dacă nu orice obstacol poate fi învins, curajul se transmite peste generații.

Editura Nemira,
272 pagini, 39,99 lei

DEZVOLTARE PERSONALĂ

**O minte liniștită**

Shoukei Matsumoto

Traducere de Mihaela Pogonici

Viața e plină de zgomote exterioare care nu se mai sfârșesc – de la telefoane mobile la voci, trafic, televizor. La toate acestea se adaugă zgomotul nostru interior: griji, frici, emoții distructive și gânduri care dau năvală. Shoukei Matsumoto ne prezintă cauzele „zgomotului”, trecând în revistă stilul de viață modern, relațiile noastre cu ceilalți, banii și tehnologia. Ne arată cât de benefic este să privim în interiorul nostru și, odată ce devenim mai conștienți de noi înșine și de felul în care ne raportăm la lume, ne învață cum ne putem liniști mintea. Prin viziunea sa convingătoare despre ce înseamnă să renunți la comparația cu ceilalți și să-ți trăiești viața după propriile reguli, prin sfaturile simple despre mici ritualuri zilnice, respirația conștientă și practicarea recunoștinței, *O minte liniștită* este o călăuză indispensabilă în procesul de căutare a echilibrului și a calmului într-o lume haotică.

Editura Litera,
176 pagini, 69,90 lei

**Munca echitabilă**

Kim Scott

Traducere de Iulia Berteau

Toți excludem, subestimăm și subutilizăm constant un număr uriaș de persoane din forța de muncă și, concomitent, le includem, le supraestimăm și le promovăm pe altele, adesea dincolo de nivelul lor de competență. Nu numai că este imoral și nedrept, dar este și nociv pentru afacere. Soluția este *Munca Echitabilă*. Noua carte a lui Kim Scott dezvăluie un cadru practic, atât pentru respectarea individualității tuturor, cât și pentru colaborarea eficientă. Acesta este ghidul esențial de care au nevoie liderii și angajații lor pentru a crea mai multe medii de lucru echitabile și pentru a stabili noi norme de colaborare și respect. Kim Scott, autoarea bestsellerului *Sinceritate radicală*, ne arată cum putem să recunoaștem, să combatem și să eliminăm nedreptatea la locul de muncă, transformându-ne carierele și organizațiile în timpul acestui proces.

Editura Publica,
560 pagini, 69 lei

BIBLIOGRAFIE

**De neîmplânzit**

Glennon Doyle

Traducere de Alexandru Botea

De neîmplânzit e în același timp o biografie intimă și un însușit apel la trezire. Este povestea unei femei care a învățat că o mamă responsabilă nu e o mamă care moare încet pentru copiii ei, ci una care le arată cum să-și trăiască viața pe deplin. Inima fiecăreia dintre noi tânjește după ceva. Ne dăm peste cap să fim parteneri, mame, angajate și prietene bune. Sperăm că toate aceste eforturi ne vor ajuta să simțim că trăim cu adevărat. Dar ele nu fac decât să ne obosească, să ne blocheze, să ne copleșească. Entuziasată și gălăgioasă, puternică și firavă, *De neîmplânzit* este povestea trecerii printr-un divorț, a formării unei noi familii „amestecate” și a descoperirii faptului că destrămarea sau întregirea unei familii depinde nu de structura acesteia, ci de capacitatea fiecărui membru de a-și pune sinele la bătaie, cu totul.

Editura Curtea Veche,
368 pagini, 55 lei

Psihogenealogia: cum ne afectează rădăcinile familiale?

*Toți creștem cu greutatea istoriei familiale asupra noastră.
Fiecare dintre noi este rezultatul unui lung lanț psiho-genealogic.*

DE ANCA MAFTEI

Suntem continuarea mamei, a tatălui, a întregii linii familiale din care facem parte și a tot ceea ce s-a întâmplat strămoșilor noștri. Multe dintre conflictele noastre interne nu ne aparțin, sunt poveri familiale ce ne-au fost predate deseori sub formă de credințe inconștiente. Pentru a începe să ne construim cu adevărat propriul destin este necesar să ne uităm la circumstanțele de dinaintea nașterii noastre, pentru a găsi acele conflicte și secrete familiale care nu au fost rezolvate și povești ce nu au fost spuse.

Majoritatea situațiilor dificile și provocărilor din viața de adult își au rădăcina în conflictele petrecute în familie în primii noștri ani de dezvoltare, atunci când se stabilește tipul de atașament sau chiar în alegerile făcute de strămoși și de cei din linia familială, chiar încă de dinainte de a ne naște. Identificându-ne, din iubire inconștientă, cu rudele noastre, repetăm toată această povară familială în toate aspectele importante ale vieții noastre: relația de cuplu, profesie, sectorul financiar, copii. La fel procedăm și în cele mai mici detalii ale vieții cotidiene, fără să conștientizăm acest lucru. O parte din ceea ce suntem este genetică, dar există

dovezi din ce în ce mai clare că felul în care ne comportăm în prezent, dar și alegerile personale provin din experiențele strămoșilor noștri. Practic, nu noi ne alegem să ne placă înghețata de ciocolată. E posibil să îți placă înghețata de ciocolată pentru că i-a plăcut și bunicului tău.

Cercetările științifice actuale privind transmiterea ADN sugerează cu tărie că experiențele părinților noștri și chiar ale bunicilor influențează comportamentul descendenților.

De exemplu, cum ar putea experiențele precum abuzul, traumele sau dependența să afecteze viitorii descendenți?

Iată câteva dintre tiparele de gândire și comportament care se pot transmite de-a lungul generațiilor și cum pot fi prezente în viața ta, în prezent:

- Comportamente de distanțare emoțională
- Frici inexplicabile
- Sentimente copleșitoare de singurătate
- Prejudecăți
- Teama de a nu avea suficient
- Teama de a nu putea face suficient
- Incapacitatea de a te bucura pe deplin de viață
- Anxietate sau depresie
- Trăirea unui război care se declanșează în interior



ANCA MAFTEI
Psihoterapeut
www.ancamaftei.ro

- Teama că ți vei răni pe ceilalți
- Teama că ceilalți te vor răni
- Furia interioară inexplicabilă sau iritabilitatea
- Starea permanentă de alertă sau pericol
- Deconectarea emoțională
- Durere și tristețe inexplicabile
- Coșmaruri care se repetă
- Sentimente inexplicabile de vinovăție sau rușine
- Temeri legate de siguranță și necesitatea controlului
- Dependența de alcool

Toate aceste semne și simptome care se repetă uneori inconștient în sistemul tău familial, pot să fie relevate chiar și prin modul în care indivizii interacționează unul cu celălalt.

Unele simptome pot face referire la război sau la depresie sau ar putea să aibă legătură cu orice alt eveniment traumatic petrecut în familie, cum ar fi decese timpurii sau situații tragice.

Dacă aceste tipare emoționale transmise transgenerațional rămân neprocesate, ele vor continua să iasă la suprafață ca simptome fizice, psihologice sau emoționale, blocaje sau uneori chiar boală până când un membru al familiei se va uita la acest bagaj emoțional preluat.

Dacă privești cu atenție, foarte multe persoane capătă în mod inconștient sentimentul de apartenență în cadrul familiei prin preluarea de diverse boli și afecțiuni. Bunica a suferit de depresie, mama suferă de depresie și acum și tu suferi de depresie. Bunicul a avut comportamente adictive, tatăl are comportamente adictive și acum te poți regăsi și pe tine ca fiind dependent de alcool. Comportamentele adictive care pot fi preluate pe linie transgenerațională nu fac referire doar la alcool sau la consumul de droguri, ci se referă la orice comportament care este extrem, chiar și la munca în exces, tulburările alimentare sau sexuale.

Așa a fost și cazul Marinei (40), care și-a judecat întreaga copilărie mama, pentru că a fost absentă emoțional și suferea de o depresie, care o determina să stea retrasă majoritatea timpului, închisă în cameră, plângându-și suferința. O altă

parte din interiorul Marinei a luat decizia să copieze exact comportamentul mamei, din loialitate și iubire inconștientă față de aceasta, pentru a nu o lăsa singură în suferința ei și pentru a-i fi alături, dar și pentru a avea sentimentul că aparține și că este și ea exact la fel ca mama ei.

Astfel, în viața de adult, Marina este indisponibilă emoțional și absentă din toate relațiile ei, acest comportament nefiind decât o preluare a poverii suferite de mama ei. Inconștient, pentru că s-a considerat superioară mamei ei, a decis să preia povara emoțională a acesteia și să o ducă ea mai departe.

Moștenim energia părinților, noi suntem realmente jumătate mama noastră și jumătate tatăl nostru, dar avem ocazia, dacă suntem conștienți, să transformăm această energie.

Dacă moștenim gândurile, credințele și chiar comportamentele strămoșilor, întrebarea care apare este: unde mai suntem „noi” și cum rămâne cu liberul arbitru și posibilitatea de a ne construi propria viață, dacă tot viitorul este deja trasat de ceea ce li s-a întâmplat înaintașilor?

Răspunsul este simplu: pentru a face uz de liberul arbitru și a redeveni cu adevărat creatori ai vieților noastre, e necesar ca mai întâi să conștientizăm ce a fost înaintea noastră, să cunoaștem poveștile strămoșilor și traumele lor, să îi onorăm și să le redăm demnitatea. Cum putem face asta?

Lăsându-le ceea ce le aparține, lăsându-le poverile, poveștile de viață care le aparțin, acceptându-le destinul în totalitate și începând să ne construim propria poveste.

Dacă te simți blocat în viața ta este timpul să privești către sistemul tău familial și să descoperi posibilele cauze ale problemelor cu care te confrunți. Este important să conștientizezi aceste tipare emoționale preluate pe linia familială pentru că odată ce sunt conștientizate, le poți transforma.

Ești gata să privești către sistemul tău familial fără judecată și critică? ■



Convingerile limitative și puiul de elefant

Probabil că mulți dintre voi știți povestea despre cum sunt dresați elefanții în India. Se spune că dresorul ia elefantul când este foarte mic și îi leagă piciorul cu un lanț de un țărnuș de lemn înfipt adânc în pământ. Puiul de elefant încearcă să se elibereze, dar nefiind foarte puternic, după mai multe încercări zadarnice, renunță. Timpul trece și elefantul ajunge la dimensiunea și puterea unui adult.

Cu toate acestea el rămâne în continuare legat de același lanț deși, dacă ar încerca, l-ar rupe fără prea multe probleme. De ce? Elefantul știe, din experiență, că nu se poate elibera. Convingerea lui este că e ar încerca în zadar.

de **Mihai Curelea**

Ca toate poveștile bune, s-ar putea să nu fie complet adevărată, dar ne arată cum se formează convingerile limitative și, mai ales, cum ne modelează ulterior atitudinea, comportamentele și rezultatele.

În urmă cu ceva timp am lucrat într-un workshop cu tineri soliști de la Opera Națională București pe depășirea tracului de scenă. Unii dintre ei erau încă studenți la Conservator, alții se aflau la început de carieră sau în stagii de formare. Îmi amintesc că la discuțiile introductive, una dintre participante s-a prezentat ca fiind „cea mai timidă persoană din lume”. Am zis:

- Interesant, de unde știi asta ?



MIHAI CURELEA

*Facilitator acreditat
The Inner Game Institute LLC
www.theinnergame.ro*

- Pentru că întotdeauna am fost așa, a venit răspunsul ei. De fiecare dată când trebuie să fiu în centrul atenției mă pierd cu firea.

- Interesantă opțiune de carieră, în cazul ăsta, am replicat.

Era studentă la canto clasic. Pentru mine nu era chiar surprinzătoare această alegere. De multe ori ne alegem provocările în așa fel încât să ne înfruntăm demonii. Însă exemplul mi s-a părut interesat și am simțit că am cu ce lucra, așa că am insistat:

- Totuși nu cred așa ceva, trebuie să-mi demonstrezi. Nu doar mie, nouă tuturor.

Și pentru că eliminamem încă de la începutul workshop-ului orice fel de presiune și aveam o atmosferă relaxată, ca într-un grup de prieteni, fata a acceptat provocarea și a început să



fredoneze câteva note dintr-o arie cunoscută. Chiar și pentru o ureche neantrenată ca a mea, vocea ei trăda nesiguranță.

Convingerile sunt idei pe care le credem adevărate. Sunt predicțiile noastre despre ceea ce urmează să se întâmple. Creierul nostru este o mașină de făcut predicții - învățăm din experiență și apoi folosim lecțiile învățate pentru a prezice ce se va întâmpla în viitor. Avem nevoie să anticipăm și mai ales avem nevoie să avem dreptate cu ceea ce anticipăm. Ne face cumva să ne simțim în siguranță. Problema este că, la fel ca puiul de elefant din poveste, câteodată folosim experiențe limitate și informații parțiale pentru a ne face predicțiile, iar acestea ne vor afecta capacitatea de a ne folosi în mod optim potențialul. O metaforă pe care o folosesc frecvent pentru a explica procesul este cea a construcției unei mese. Blatul mesei reprezintă convingerea, iar picioarele reprezintă experiențele noastre care susțin acea

convingere. Astfel, cu cât ai mai multe experiențe interpretate în același fel, și cu cât sunt mai intense, cu atât picioarele mesei vor fi mai solide iar convingerea va rămâne neclintită.

După ce am folosit această explicație cu participanții la workshop, am dus provocarea mai departe cu „cea mai timidă persoană din lume”:

- Ok, am văzut mai devreme cum ești, poți să-mi arăți acum și cum ai vrea să fii?

Fata a început să cânte aceeași arie, dar cu o altă forță și dintr-o dată muzica parcă a prins viață, a fost un murmur în audiență atunci când colegii ei au sesizat diferența, cu toții am fost mișcați.

- A fost minunat. Păcat nu poți deja să cânti așa... a venit replica mea. Au izbucnit cu toții în râs, dar au înțeles. Poate că n-ar fi rău pe final de an (și nu numai) să revizităm niște convingeri care ne țin în loc și să mai înlocuim din blaturile de mese vechi și nefolositoare cu altele noi și valoroase. ■

Simbolistica psihanalitică în cadrul viselor

„Cred că în general este o idee bună să ne aducem aminte ocazional că oamenii aveau obiceiul să viseze înainte să existe psihanaliza.” Sigmund Freud.

DE ANA MARIA ȘTEFĂNESCU



Sigmund Freud este cel care a pus bazele psihanalizei ca metodă psihoterapeutică. Această abordare are în centru cunoașterea în profunzime a vieții sufletești a omului atât în starea de normalitate psihică, dar și de boală, pentru a se recurge la măsuri de terapie potrivite situației.

Freud a înțeles că visul are un sens și a căutat să găsească chei de decodificare. El considera că visul exprimă un mesaj al inconștientului, interpretarea viselor devenind astfel „calea regală către inconștient”. Visele pot părea de neînțeles – uneori în evidentă contradicție cu realitatea diurnă. Cu toate acestea, oamenii simt adesea visul ca pe ceva real: asta deoarece un vis poate fi o experiență extrem de intensă, de vie.

Cele mai importante curente care s-au desprins din psihanaliza freudiană au fost cea adleriană și cea jungiană.

C.G. Jung duce psihanaliza la un alt nivel, mai ales în ceea ce privește inconștientul care devine de o importanță esențială. Psihanaliza devine o „psihologie abisală” având ca obiect principal

inconștientul. Aici vorbim și despre arhetipuri și despre experiența psihologică individuală. Limbajul inconștientului este prin excelență simbolic și se exprimă în vise, mituri, legende, religii, artă etc.

Jung conectează visele cu temele arhetipale ale domeniului inconștientului, care apar în cadrul viselor sub formă de imagini și de simboluri.

Se disting două feluri de vise:

- Vise cu multe detalii clare și care se raportează la o problemă strict personală a visătorului, „visele mici”, care izvorăsc din aria subiectivă a inconștientului personal.
- Vise mai puțin clare, reprezentând imagini ce au legătură cu marile teme ale lumii și ale vieții, „visele mari”, care izvorăsc din domeniul obiectiv al inconștientului colectiv.

Din perspectiva jungiană, interpretarea viselor cuprinde trei pași:

1. Înțelegerea exactă a detaliilor visului.

2. Lucrul pe unul sau mai multe niveluri: personal, cultural și arhetipal. Întâi este abordat nivelul personal – informații legate de situarea unei anumite imagini în contextul diurn al visătorului: ce crede el despre această imagine, ce simte față de ea etc. De exemplu,



ANA MARIA ȘTEFĂNESCU

*Dream teacher &
terapeut transpersonal*
www.drumulsprecentru.ro



o persoană cunoscută visătorului, care îi apare în vis poate fi privită din punct de vedere obiectiv (făcând referire la o persoană reală) sau din punct de vedere subiectiv (visul folosește o altă persoană pentru a întruchipa o parte a psihicului visătorului – întrebarea „ce parte din mine?”). Se poate ca locurile, persoanele sau întâmplările cunoscute să fie ceea ce sunt, sau se poate ca ele să reflecte și realitatea (intra)psihică a visătorului, mai ales dacă au o încărcătură puternică la nivel emoțional.

Următorul nivel se referă la imagini transpersonale sau culturale general-valabile, cum ar fi: culoarea roșie în trafic înseamnă „stop!”, cea verde înseamnă „mergi!” (sau „ai undă verde” pentru ceva anume), negru este culoarea doliului, președintele reprezintă puterea într-un stat etc.

Nivelul arhetipal este contribuția cea mai importantă a lui Jung în ceea ce privește lucrul cu visele. Imaginile arhetipale sunt „imagini-matriță” care, s-a observat de-a lungul timpului, sunt relevante pentru mulți oameni, devenind parte a unui sistem vast de simboluri, întâlnite și în basme sau în mitologie și religie.

3. Înțelegerea contextului visului.

În ceea ce privește interpretarea viselor, nu se poate alcătui un „dicționar de simboluri”; ar fi ceva complet nepotrivit și mai mult decât atât – eronat. Pentru că absolut toate imaginile viselor depind de context. Un detaliu care a apărut în mod repetat în visele cuiva, în perioade diferite, poate avea semnificații diferite. Aceeași imagine poate apărea în visele multor oameni: pentru fiecare poate însemna altceva, în funcție de context, de momentul vieții etc.

Iată cinci dintre temele cel mai des întâlnite în vise – și posibile semnificații (cu rezerva celor mai sus menționate):

Casele pot fi reprezentări ale psihicului. Părțile componente ale casei pot fi relevante la nivel simbolic: mansarda, acoperișul, camera de zi, dormitoarele, terasele, beciul, curtea – fiecare în parte are altă semnificație, mai evidentă sau mai puțin evidentă. Uneori în interiorul casei sunt camere neexplorate (sau care nu există în realitate) – ele pot vorbi despre un potențial nedescoperit încă. Bucătăriile sunt câteodată considerate și un fel de vatră a casei, un loc al sufletului, al hranei de orice fel, al transformărilor. Băile au legătură cu „a da drumul”, „a elimina”, „a curăța”, „a spăla”. Uneori visul vorbește despre o

casă din trecut – și asta oferă indicii în plus. Casa poate simboliza și corpul în care „locuiește” spiritul.

Tema morții trebuie analizată în primul rând ținând cont de context, deoarece în spațiul visului moartea cuiva rareori semnifică moartea propriu-zisă; ci arată o transformare fundamentală. Sau un proces de moarte-renaștere la nivel psihic, ținând cont din nou de întrebarea „ce parte din mine?”.

Automobilele (și alte mijloace de transport) constituie o altă temă ce vorbește despre eul visătorului și despre cum „călătorește” prin viață. Mașinile se deplasează pe străzi sau autostrăzi – și atunci pot apărea întrebările: cât de mari sunt străzile? Sunt late sau înguste? Mașina înaintază pe sensul de mers sau „împotriva curentului”? Găsește ușor drumul? Drumul este lin sau plin de gropi și curbe? La fel, diferența dintre a merge cu mașina ca pasager, versus a conduce este o diferență simbolică cât se poate de relevantă, exact ca și diferența între mașină (personală sau nu) și un autobuz – autobuz ce ne poate duce cu gândul la ideea de „colectiv”. Alte întrebări importante aici: mașina aparține visătorului sau altcuiva? Unde anume stă visătorul în mașină? Pe locul șoferului? Pe locul din dreapta? În altă parte? Unde în altă parte? Cine mai este în mașină? Cine controlează mașina? Controlează cineva mașina? etc., de aici desprinzându-se, în mod evident, în funcție de răspunsuri, interpretări diferite la nivel simbolic. Trenurile merg pe o șină fixă, pe o rută clară și prestabilă, fără opțiunea de a se mișca în voie sau fără a oferi confortul spontaneității; de aceea pot fi asociate activităților rutiniere sau compulsive, obiceiurilor fixe, ochelarelor de cal.

Șerpilor sunt un simbol extrem de versatil, inclusiv la nivel arhetipal. Pot să reprezinte instinctele sau energia instinctuală. Șarpele poate fi asociat cu înțelepciunea (pomul cunoașterii), cu vindecarea (simbolul de pe ușile farmaciilor), cu regenerarea, cu pericolul de otrăvire – sau cu pericolul în general – cu testele inițiatice; cu energia Kundalini sau științele oculte. Pot avea și o semnificație falică. Jung era de părere că șerpilor pot reprezenta și sistemul nervos autonom.

Școala și sala de clasă au legătură, evident, cu procesul de învățare de orice fel, la nivel personal sau transpersonal. Cu profesori, măștri sau învățători. Poate fi vorba de teste la care ești supus sau de ideea de a învăța din situații trecute sau prezente. Poate fi vorba despre o „examinare” sau „autoexaminare”. ■

Confesiuni *din terapie*

Ne-am dorit să aflăm experiențele voastre din terapie, gândurile cu care ați mers la psiholog, beneficiile pe care le-ați obținut, clarificările și conștientizările care au venit în urma ședințelor de psihoterapie. Vă mulțumim tuturor celor care ne-ați scris la redacție și ați ales să împărtășiți cu cititorii revistei PSYCHOLOGIES fragmente din procesele voastre terapeutice. Sunt mărturii valoroase și de un real folos tuturor.

T„Când am intrat în cabinet nu știam ce va fi, cum va fi procesul, nu știam nimic despre psihoterapie. Știam că trebuie să fac ceva, să găsesc o modalitate, un mijloc prin care să încetez această durere continuă a sufletului din ultimii doi ani, care îmi transformase viața într-un coșmar și îmi făcea zilele de nesuportat. Timp de doi ani am încercat din răputeri să depășesc singură această etapă neagră a vieții mele. Dar mă îndreptam cu pași siguri spre un abis din care nu mai vedeam nicio scăpare decât încheierea socotelilor cu această viață, lucru care poate că s-ar fi întâmplat dacă nu aș fi avut o viață religioasă, o relație cu Dumnezeu, care are o însemnătate foarte mare în viața mea. Am ajuns singură la concluzia că această stare a mea nu mai poate continua la nesfârșit fără ajutor specializat.

Am ajuns în acea situație din cauza unei duble trădări, conjugate cu infidelitate (soțul m-a trădat cu prietena mea). Degeaba încercam să iert și să uit, că mă învăteam în cerc. Eram incapabilă să înțeleg și să accept realitatea. Aceasta era starea mea psihică și emoțională când am intrat în cabinetul psihologului recomandat de duhovnicul meu.

Am descoperit un om minunat și o profesionistă pe măsură, care, cu răbdare, tact și empatie m-a îndrumat să văd o altă perspectivă a întâmplărilor care au dus la această stare a mea, cum pot, ce pot face să schimb lucrurile care mă fac să sufăr, cum pot să evit aceste situații pe viitor, să mă privesc, cu adevărat, pe mine, să-mi acord o șansă la o nouă viață, să învăț să trăiesc din nou cu mine după 26 de ani în care eu m-am pus deoparte într-un colț, trăind exclusiv pentru ceilalți. Procesul este în derulare, nu pot spune că am realizat aceste obiective pe deplin, dar sunt acolo, pe drumul cel bun. De unde știu? Pentru că nu mai vreau să-mi închei socotelile cu viața, doresc un parcurs diferit, pozitiv al vieții mele și am început să învăț să trăiesc cu mine și prin mine. Consider că cel mai bun lucru pe care-l poate face un om pentru el în momente de dezechilibru, traume, suferință emoțională, de nesiguranță, de confruntare cu multe alte obstacole, care par de netrecut la momentul respectiv, este să apeleze cât mai repede la ajutor specializat, în cazul meu la un psiholog. Cu cât mai curând, cu atât mai rapide sunt șanse de revenire la o viață normală, frumoasă, binecuvântată. Eu am pierdut doi ani în care puteam să fiu bine și să-mi trăiesc viața ca pe un dar al lui Dumnezeu.” B.Z.



„Eu zilele astea mi-am dat seama de contra-transferul pe care îl făcea fosta terapeută cu mine. Avea câteva oftaturi serioase pe sesiune și îmi dădeam seama că îi e greu să ducă discuția sau că se simte incomfortabil. M-am simțit judecat și atunci nu am reușit să mă deschid total față de ea și să îi spun niște experiențe foarte intime despre care căutam să vorbesc. Am discutat totuși despre bunici, părinți, a fost util. A fost prima experiență terapeutică și s-a încheiat când ea mai avea câteva săptămâni până să nască.” S.H.

„Cel mai frumos cadou pe care mi l-am făcut vreodată a fost terapia individuală. Mi-a fost foarte greu să vorbesc la început pentru că provin dintr-o familie în care nu vorbeam niciodată despre problemele noastre, despre emoții, supărări. Terapia m-a ajutat să înțeleg cât de distorsionat și nerealist gândeam. Am învățat să-mi recunosc și să-mi gestionez emoțiile, am învățat ascultarea activă și empatia. Acum mă simt împlinită, liniștită, cu mai multă încredere în mine și în ceilalți.” I.C.

„Am început terapia în urmă cu trei ani și am avut o pauză de șase luni între doi terapeuți. Cu primul terapeut demersul a fost lent și fără prea mari conștientizări. Dar atunci am simțit că era exact ce-mi trebuia, ce-mi era necesar. Dacă nu funcționa asta, nu știam încotro. Era mai mult o ventilare și am ajuns doar să zgârii suprafața, referitor la niște aspecte mai puțin plăcute din copilăria mea. Ceea ce pentru mine era evident, pentru că încercam în paralel să îmi răspund la niște întrebări.

Cu al doilea terapeut a fost și este altă poveste. Pe lângă faptul că modul de a conduce fiecare ședință m-a determinat să evit cumva acea ventilare despre care vorbeam, la finalul fiecărei sesiuni de terapie rămân cu teme de gândire care mă ajută enorm. Ceea ce am apreciat mult la el a fost faptul că, după ce am atins punctele cheie și am început să lucrez la ele, a propus ca ședințele să aibă loc la două săptămâni, considerând că depinde de mine și că ar fi un efort financiar nejustificat să continuăm să ne vedem săptămânal. A rămas portița ca în situații de urgență să pot programa o ședință de urgență. Nu a fost cazul până acum.” E.B.

„Psihoterapia mi s-a părut, de multe ori, un spațiu în care propriile gânduri pot fi exteriorizate mai pe deplin, mai profund. La fel ca atunci când scriu, mi s-a părut că atunci când a trebuit să vorbesc cu un psihoterapeut, cuvintele mi-au ieșit pe gură înainte să le procesez eu pe deplin. E drept, poate chiar din cauza asta au ieșit și fraze ciudate, poate prost formulate și copilărești, dar aproape întotdeauna ele au format o punte spre problemele reale, din spatele lor, ascunse incredibil de bine. Asta a început să se întâmple după primele ședințe. Era extraordinar de dificil să-i spun unui om necunoscut ce nu știam nici eu.

O dată ce s-a format o relație de încredere (pe care în trecut încercasem să o sabotez fără să-mi dau seama), și o dată ce am renunțat la mecanismele bine înrădăcinate de evitare (mai ales prin anularea ședințelor), am observat că terapia își face treaba, în ciuda fricii că nu va funcționa sau a convingerii că nu are un scop definit.

Părerea mea e că mereu se poate lucra mai mult la sine, cu un terapeut cu adevărat bun, iar nenumăratele tipuri de terapie care există în prezent pot oferi alternative de viață oricui. Pentru mine, genul de terapie de care chiar am reușit să mă țin până în prezent este terapia schemelor (nu întâmplător, recomandată clienților cu tulburări rezistente la formele consacrate de terapie), iar terapeuta cu care lucrez mi-a readus aminte motivele pentru care voiam și eu să aleg profesia asta.” T.C.

„Trecută ușor de 40 de ani, cu un fiu foarte simpatic, încerc să mă regăsesc în propria-mi viață, să mă repositionez... În dorința de a-i mulțumi pe cei din jur, de a face ceea ce e bine pentru toată lumea sau, cel puțin, ceea ce cred eu că e bine, m-am uitat în direcția: acum ce să fac?

În primul rând am conștientizat, apoi am căutat și am găsit «camaradul» de drum în această reinventare a mea. Roxana este persoana care mi-a readus, cu blândețe, dar și fermitate, ideea de mine. Eu-A., eu-mama, eu-femeia, eu-soția, eu-prietena. Dar ce doresc eu cu adevărat? Atunci când mă pierd în carusel, terapeuta mă aduce în acel punct, care mă

ajută să văd, dar mai ales să mă văd. Să observ cât sunt de valoroasă pentru oamenii dragi, pentru cei care ar putea să mă cunoască și să le aduc un plus în viața lor. Procesul terapeutic m-a ajutat să văd, mai ales, cât de valoroasă îmi sunt mie. Mă observ și îmi place ce văd, mă observ cum reacționez la situații ce-mi sunt cunoscute, dar reacționez altfel. Și sunt mândră de mine și atunci îmi amintesc de „exercițiile”, de întrebările ei, de faptul că nu există „e bine așa și nu așa”, că întrebările erau doar pentru a-mi da seama. Da, e un progres și, fără îndoială, nu aș fi reușit singură. Îți mulțumesc din suflet!” A.P.

„Ce a adus coaching-ul în viața mea? Beneficii. Impresii. Renunțări. Aha-uri.

La începutul anului am primit o recomandare din partea unei prietene de a participa la o ședință de transă ghidată – vindecarea copilului interior. A fost o decizie de care mă bucur și acum, deoarece a deschis calea către dezvoltarea mea. Dacă până atunci doar citeam cărți, articole și ascultam podcast-uri, odată cu ședințele săptămânale de coaching am reușit să

pun în ordine anumite aspecte ale vieții, cum ar fi gestionarea și normalitatea emoțiilor, comunicarea eficientă cu cei dragi, mai multă conștientizare asupra momentului prezent.

În primele două-trei luni, părea că lucrurile se mișcă într-o direcție greșită sau că stagnează, chiar aveam gânduri că nu e pentru mine procesul acesta și tot căutam scuze în interior de a renunța, însă acțiunile mele erau contrare... mergeam tot înainte.

Consider că a contat mult sprijinul soțului, căci era acolo

cu multă iubire și pentru o vorbă bună, încurajări, timp petrecut cu fiica noastră și lista poate continua. De asemenea, de impact a fost modul de abordare a coach-ului, starea ei de bucurie sau de a lua atitudine când lucrurile o luau razna, frumusețea cuvintelor bine alese și pentru că m-a făcut să înțeleg prin puterea exemplului că toate au un sens dacă știi să «citești» anumite semne.

Am mai învățat că procesul de dezvoltare nu are un final, căci dacă rămân deschisă la tot ceea ce vine către mine pot să descopăr puteri nebanuite care mă pot duce într-o lume nelimitată, a cunoașterii.” C.C. ■





Platforma prin care îți poți promova practica de terapeut!

DEZVOLTAREA PERSONALĂ
PRIN TERAPIE & EVENIMENTE

www.psychologies.ro/psyconnect





**VISTIANA
LONG**

Psihoterapeut
www.vistianalong.ro

Întrebările voastre

1 Legături de familie

„Voi începe prin a spune că sunt fiica unei mame care a făcut întotdeauna orice numai pentru a le fi bine celor din jurul său. Mă iubește enorm și mi-a fost întotdeauna aproape. Problema este la mine. Nu știu ce se întâmplă cu mine, simt că nu avem o conexiune între noi, nu mă pot conecta emoțional cu ea, nu am răbdare să o ascult. Aș vrea să îi spun că o iubesc și că apreciez tot ce a făcut și face pentru mine. Însă nu pot verbaliza aceste gânduri. Nu am avut conflicte majore și nimic care să ne distanțeze. Ce pot face pentru a-mi îmbunătăți relația cu mama în ciuda acestei bariere?”

Adina, 27 ani



Dragă Adina, s-ar putea să nu-ți placă ce o să auzi de la mine. Dar o să risc.

Copiii în general, dar mai ales noi fetele, avem tendința de a ne idealiza mamele. Mai suntem și încurajate în multe feluri să facem asta, de exemplu, la grădiniță și la școală ni se dau doar texte despre cât de minunată e mama și despre cum nu avem dreptul să simțim ceva negativ față de ea. Puțini sunt cei care pot înțelege furia unui copil față de mama lui și majoritatea oamenilor ne-ar reteza-o oricând cu „Dar e mama ta, cum poți să spui așa ceva despre ea?! Trebuie să o iubești!”, atitudine care anulează dreptul copilului de a simți și de a-și da seama că ceva din relația cu mama nu-i prieste. El învață astfel, în timp, să-și nege propriile nevoi și să renunțe la ele. Mamei însăși, de cele mai multe ori, îi e greu să asculte despre nevoile neîmplinite ale copilului și nu-i poate auzi și îmbrățișa frustrările, durerea, temerile și furia, pentru că ele o fac să se simtă o mamă mai puțin bună decât își dorește să fie. Iar asta îi stârnește propria durere, frustrare sau furie. Prin urmare, oricât de tare se străduiește să fie disponibilă ca mamă, paradoxal, tocmai această străduință o împiedică să fie disponibilă emoțional; adică nu poate împlini cele mai importante nevoi sufletești ale copilului ei: de a fi auzit, înțeles, validat, conținut și susținut emoțional.

Dar noi, când suntem copii, nu ne dăm seama de lucrurile astea și, văzând-o pe mama străduindu-se pentru noi, ne simțim vinovați că nu suntem copii destul de buni, că nu ne conectăm emoțional cu ea, adică noi suntem responsabili de a-i oferi părintelui suportul emoțional pe care el e dator, dar nu poate să ni-l ofere (pentru că nici el nu a primit și nu știe ce este și cum se simte).

E greu să-ți recunoști ție că mama nu a fost atât de bună pe cât ai crezut. Dar este un pas necesar pentru că doar pe măsură ce înveți să-ți recunoști și să-ți îplinești tu nevoile emoționale neîmplinite de către mama ta, vei putea să te conectezi cu tine însăși și abia apoi și cu ea. E un proces de autocunoaștere adesea anevoios, implică de obicei trecerea prin durerea trăită sau blocată în copilărie, de aceea eu îți recomand să-ți găsești un ghid (psihoterapeut) pentru această călătorie, care va schimba multe lucruri în viața ta. Îți doresc să te bucuri de drum!

Rănille trecutului

„În urmă cu trei ani de zile am pierdut o sarcină dorită și îndelung așteptată. De atunci viața noastră s-a schimbat cu totul. Am început să devenim frustrați, depresivi, nimic nu ne mai bucură, ne gestionăm cu greu emoțiile, și efectiv nu mai suportăm întrebările prietenilor și apropiaților legate de o viitoare sarcină. Nu reușim să o scoatem la capăt și pare că nu ne mai suportăm unul pe altul. Nu știm încotro să mergem, cui să ne adresăm și nici cum să redevenim un cuplu. Ce putem face?”
Maria, 31 ani

Dragă Maria, te aud și îți simt durerea. Niciodată nu știm cât durează doliul după un copil pierdut...

Totuși, întrebarea ta îmi apare ca zorii unei noi zile sau ca un ghiocel care scoate capul din zăpadă și caută îndrăzneț lumina soarelui. Iar lumina, în lumea psihicului, înseamnă claritate. Probabil că, înainte de a găsi soluțiile potrivite pentru voi, va fi nevoie să aduceți claritate în viața voastră, adică să înțelegeți la un nivel mai adânc ce s-a întâmplat și de ce. Să înțelegeți care e sensul celor întâmplate. Pentru asta e nevoie să vă puneți multe întrebări – sau să apelați la un specialist care să vi le pună.

E nevoie de mult curaj pentru a face asta și cred că era nevoie să treacă un timp considerabil pentru a putea intra aici. Unele întrebări ar putea fi extrem de dureroase sau pot da naștere la alte întrebări dureroase. Acesta e motivul principal pentru care noi, oamenii, alegem adesea să nu știm ce se petrece cu noi. Cunoașterea înseamnă responsabilitate. Dar înseamnă și să ne luăm puterea înapoi și să ne dăm o șansă de transformare.

Eu îți las aici câteva întrebări pe care te rog să ți le pui cu multă înțelegere și blândețe față de tine și să te uiți la ele în ritmul tău:

- Care este fundamentul relației noastre? Ce rol avem unul față de celălalt? Ce nevoi ne împlinim nouă înșine și unul celuilalt?
- De ce ne-am dorit, fiecare în parte, un copil?
- Ce reprezenta pentru noi venirea unui copil? Care ar fi fost oare rolul lui în familie?
- Ce speranțe/ așteptări ne făcuserăm în legătură cu acest copil și acum, că nu mai vine, ele nu se mai pot împlini?
- Cine sunt eu/ cine suntem noi fără copil?
- Oare copilul ar fi avut menirea să umple un gol pe care, el nemaiumplându-l, acum îl resimțim și mai acut? Dacă da, ce ar putea să reprezinte acest gol? Cu ce-l umpleam înainte să ne dorim copilul?



- Cu ce încercăm să-l umplem acum? La ce ne este teamă să ne uităm? Poate la propria durere trăită sau înăbușită de când eram copii și speram că un copil va veni să o aline?

E nevoie de multă sinceritate pentru a răspunde la întrebări și de la ele se mai pot isca multe altele: nu-i deloc ușor. Totuși, cred că doar printr-o bună înțelegere de sine putem chema în lume un copil care să aibă un rol sănătos, să nu vină să umple un gol sufletesc rămas de demult – ceea ce pune o povară imensă pe umerii lui și nu știm apoi de ce se simte mereu împovărat și nu e fericit...

Un copil care să aibă șansa să fie adus pe lume liber de roluri nesănătoase poate veni doar din iubire, claritate, asumare. Iar la un cocktail bun dintre acestea se poate ajunge după părerea mea doar printr-un proces serios de autocunoaștere. Îmi doresc ca acest text să-ți fi stârnit nu mai multă durere, ci doar curiozitatea de a te cunoaște și mai bine pe tine. Te îmbrățișez cu drag!

Dacă ai o întrebare, o curiozitate sau o problemă legată de starea ta de bine (autocunoaștere, relații, carieră, social etc.), scrie-i Vistiane Long la adresa

salut@psychologies.ro

iar ea îți va răspunde on-line, pe

www.psychologies.ro

Datele tale personale sunt confidențiale și, bineînțeles, numele tău va fi înlocuit. În fiecare ediție selectăm o serie de întrebări și răspunsuri care apar în revista tipărită, pentru ca și alții să se regăsească în problemele pe care ni le-ai semnalat tu și să primească idei pentru a găsi soluții la problemele lor.

Timp pentru mișcare

Motivația de a face sport și, în general, de a ne îngriji corpul vine, dincolo de un obiectiv strict cosmetic, dintr-o poziționare de tip adult-adult în relația cu propria noastră persoană. Desigur, vom avea momente de rebeliune sau momente în care va trebui să fim empatici și înțelegători cu propriile noastre slăbiciuni și nevoi. De obicei, însă, înțelegerea motivelor pentru care avem nevoie de sport, ce beneficii dorim să avem și cum ne organizăm agenda zilnică pentru a putea include practicarea sportului funcționează foarte bine.

DE CORI GRĂMESCU

Evorba foarte mult despre rațiune și comportamente mature, așa că, pentru a găsi timp pentru sport, trebuie să ne uităm mai întâi la zonele în care suntem furați de activități pe care le pierdem din vedere. Social media este prima sursă de timp irosit, de obicei petrecem 145 de minute pe zi făcând un *scrolling* automat prin aplicații gen Facebook, Instagram, Pinterest sau TikTok (Statista, 2021). Apoi, o rutină corectă de viață – dormit conform ritmului circadian, evitarea privitului la TV înainte de culcare, trezitul devreme – ne ajută să avem energie și să ne simțim odihniți peste zi. Discutând cu multe dintre clientele mele, am constatat că orele petrecute la TV plus social media înseamnă puțin peste trei ore zi de zi, așa că acolo putem începe să optimizăm agenda zilnică pentru a găsi timp pentru mișcare.



CORI GRĂNESCU

Coach de lifestyle și nutriție
www.cor.ro

Cum faci să te motivezi ca să depășești inerția de a face sport în sezonul rece?

Sezonul rece este problematic, se întunecă mai repede, vremea rece nu ne încurajează să facem sport în aer liber și tindem să consumăm alimente mai bogate în calorii, ceea ce conduce spre un cerc vicios în care mâncăm greu, ne simțim tot mai lipsiți de energie, ne mișcăm mai puțin și asta ne face tot mai sedentari și mai obosiți.

Conștientizarea acestui *pattern* și *commitment*-ul de a avea grijă de noi înșine într-un mod matur și eficient ar trebui să ne facă să avem o atitudine mai deschisă către sport. Motivația se construiește gradual, începând cu mișcări și antrenamente accesibile, care să ne întărească, pe de o parte, încrederea în noi și, pe de altă parte, rezistența fizică. Aici contează foarte mult politica pașilor mărunți, dar constanți.

Începem de unde putem cu sportul. În principiu, orice om, oricât de sedentar ar fi, poate face 15 minute de exerciții de Pilates pe zi. Apoi ne propunem ca ziua următoare să facem 15 minute de mers alert, în următoarea zi din nou Pilates și tot așa, pentru prima săptămână. Este o introducere lentă, blândă, corectă a mișcării fizice în programul zilnic. În următoarea săptămână continuăm în același mod, evaluând cum ne simțim (un jurnal de sport ne ajută mult să avem această imagine mai clară) și încercăm ca, după primele 10 zile, să urcăm de la 15 la 20 de minute pe zi. Motivația nu este ceva ce ni se întâmplă natural; din păcate puțină lume se trezește lovită brusc de motivație, mai ales că, în relația cu propriul nostru corp, gestionăm destul de multă neîncredere, insecuritate și oarecare dezamăgiri, pentru că nu reușim întotdeauna să facem ceea ce ne propunem. Începând invers, avem șanse mai bune să construim, din aproape în aproape, încrederea în noi, obișnuința de a fi activi fizic și să începem să ne simțim mai fireci în timpul sportului.

Ce poți face ca să menții ritmicitate, constanță, perseverență în acțiuni?

Pentru asta funcționează foarte bine agenda organizată, monitorizarea activă a timpilor irosiți și setarea unor obiective realiste. Toate acestea ne vor ajuta să perseverăm. Când avem copii e mai greu să ne organizăm întreaga zi, dar funcționează dacă ne alocăm un număr de ore ale noastre pe săptămână, de care să dispunem după cum avem nevoie, departe de programul copiilor sau al responsabilităților de familie.

Dacă, de exemplu, nu ai făcut deloc antrenament în ultimele trei luni, începem cu 15-20 de minute de activitate blândă pe zi. Creștem durata în incrementele mici, până ajungem la 30 de minute pe zi. Apoi începem să lucrăm la intensitate, o creștem și pe aceea, din aproape în aproape, și o ajustăm gradual. Avem nevoie cam de două-trei luni de intervenție activă pentru a îmbunătăți relația noastră cu sportul, perioadă care se va simți de regulă nenatural și ușor inconfortabil, pentru că ne forțează să facem lucrurile altfel decât ne-am obișnuit.

Ce poți face tu acasă sau afară, la sală sau conectat on-line la un grup cu care faci sport?

Eu sunt mare fan al soluțiilor mixte, care oferă flexibilitate și totodată evită instalarea unei rutine care să ne demotiveze. Prefer, de pildă, să merg pe jos în aer liber și să fac acasă exerciții online din programul sălii, dar și să merg, atunci când vreau, la un antrenament mai serios. Cele mai multe săli oferă în prezent și clase online și abonamente mixte, cu acces și la sală, așa că acest gen de abordare este nu doar cea mai comodă, ci și cea mai eficientă. Ai astfel garanția că programele de exerciții pe care le urmezi sunt corecte, sunt adaptate nivelului tău de rezistență și totodată faci pasul spre orele la sală, unde interacțiunea cu trainerii crește eficiența antrenamentelor.



Cum schimbă sportul chimia creierului, secreția de neurotransmițători pentru a declanșa starea de bine?

Sportul de intensitate moderată, pe care îl facem constant ne energizează, în primul rând, prin reglarea aportului de oxigen în țesuturi, apoi la nivel neuronal. Are și alte beneficii – începem să ne simțim corpul mai bine, să fim mai conectați cu propriul corp, iar asta înseamnă deconectarea de stresul difuz pe care îl tolerăm tot mai greu. Ne stimulează încrederea în noi, atunci când vedem că facem lucruri care încep să aibă rezultate bune, ne reglează libidoul și apetitul și asta ne face să ne bucurăm mai mult de viață. Pur și simplu te simți mai bine în propriul corp și asta te face să funcționezi mai bine, să ai o stare emoțională mai bună și o putere de concentrare crescută.

Ce mănânci ca să stimulezi endorfinile, să maximizezi rezultatele efortului fizic depus?

În general, e bine să fim atenți la alimentație – să mâncăm o cantitate semnificativă de legume la fiecare masă, să mâncăm suficiente proteine de bună calitate, să mâncăm zilnic fructe pentru a ne potoli pofta de dulce și să adaptăm consumul de făinoase și glucide simple la nivelul de activitate fizică – pentru adultul sedentar sau moderat activ sunt suficiente două-trei felii de pâine pe zi și câteva linguri de cereale integrale. De evitat sunt alimentele ultra-procesate, care sunt doar calorii goale – dulciurile procesate, patiseria, făinoasele albe, dar și alcoolul și băuturile dulci, carbogazoase. Când mâncăm alimente nutritive, integrale, pline de vitamine, ne vom simți automat mai bine și, mai mult decât atât, vom arăta din ce în ce mai bine.

Ce afirmații (de genul celor propuse de tehnicile NLP) poți atașa antrenamentului ca să-i spui creierului lucruri prin care îl convingi să coopereze?

Din păcate nu cred prea mult în NLP, eu am făcut 13 ani de psihanaliză. Abordarea NLP și-a găsit niciodată în forul meu interior vreo tracțiune, însă ce a funcționat foarte mult în viața mea de adult a fost întărirea credinței că viața mea stă doar în mâinile mele și că sunt unicul arhitect al felului în care trăiesc. Având această credință centrală, pe care am consolidat-o zi după zi, am înțeles că orice nemulțumire sau insatisfacție pe care aș avea-o referitor la situațiile pe care le trăiesc, felul în care mă simt sau arăt își pot găsi rezolvarea doar în acțiunile mele.

Asta înseamnă că, dacă eu mă simt rău în corpul meu, încep prin a conștientiza de ce am ajuns aici, cum pot începe să ies din starea aia și pur și simplu îmi investesc energia în a acționa în consecință. Faptul că reușesc să progrez, chiar și un milimetru față de starea anterioară, îmi dă încredere să încerc și mai departe și tot așa. Am realizat la un moment dat că pierdeam foarte multă energie supra-analizând sau făcând planuri elaborate, pe care nu le puteam urma.

Schimbarea aceasta de optică, în care pur și simplu încep să fac acele acțiuni imediate, necomplicate, care să mă scoată din starea de nemulțumire mă ajută să rămân ancorată în concret, să văd imediat rezultatele acțiunilor mele și să rămân totuși conectată cu obiectivele pe termen lung.

Dacă eu mă simt rău în corpul meu, încep prin a conștientiza de ce am ajuns aici, cum pot începe să ies din starea aia.

Nu am tot timpul energie sau chef să fac acele schimbări, nu pot spune că mă trezesc zilnic cu motivația de a face ce știu că trebuie să fac, dar pentru că simt profund, adânc, că singurul om care poate să schimbe lucrurile nesuferite sunt eu, ei bine, asta clarifică destul de multe angoase existențiale și simplifică procesul decizional.

Acest locus intern de control se întărește și se antrenează exact la fel cum ne modelăm mușchii, obținând validare și reajustând procesul din aproape în aproape, învățând și făcând lucrurile care contează pentru noi, din ce în ce mai bine, în mod matur și asumat. E un job în sine, dacă e să fiu sinceră, nu se întâmplă nimic fără efort, mai ales la începutul procesului, dar merită, cu vârf și îndesat, pentru că ne ajută să devenim ceea ce simțim, în sinea noastră, că suntem și că merităm să fim. ■

*“Soyons reconnaissants aux personnes
qui nous donnent du bonheur ; elles
sont les charmants jardiniers par qui
nos âmes sont fleuries.”*

*Să arătăm recunoștință acelor care
ne aduc fericire; datorită lor,
încântători grădinari, sufletele
noastre sunt în plină floare.*

Marcel Proust

CUPPER®
NATURAL, FAIR & DELICIOUS®

Arome BIO de iarnă



Ediție specială
limitată

 **Nutrivita**

Disponibile la raioanele cu produse BIO din marile lanțuri de magazine, online sau pe www.nutrivita.ro



nutrivita.ro



021-241.27.20



[nutrivita.ro](https://www.facebook.com/nutrivita.ro)



[cupper_romania](https://www.instagram.com/cupper_romania)