WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE EMOȚIONALĂ

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU TINERI



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission



Materialul de față a fost creat în cadrul proiectului BUNĂSTARE PENTRU TINERI & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, implementat de către Asociația Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană, din Cluj-Napoca, și este finanțat prin programul Corpul European de Solidaritate, al Comisiei Europene (www.suntsolidar.eu).
Acest proiect și toate comunicările și materialele din cadrul acestuia nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene. Proiectul de față reflectă numai punctul de vedere al organizatorilor, iar Comisia Europeană nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor comunicate.
Corpul European de Solidaritate urmărește să promoveze solidaritatea, una dintre valorile fundamentale ale Uniunii Europene, în principal prin voluntariat, pentru a spori implicarea tinerilor și organizațiilor în activități de solidaritate de calitate.

© Acest material face obiectul drepturilor de autor ale Asociației Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană. Orice informații sau resurse din acest material pot fi utilizate, cât timp această utilizare se face cu acordul și menționarea titularului de drepturi și cu citarea sursei (link activ către site-ul oficial www.Gutenberg.ro).

Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission

Cuprins

01 Introducere

02 Înțelegerea emoțiilor

03 Gestionarea emoțiilor

04 Ce fac dacă...?

05 Bibliografie

06 Anexe

Ce este acest ghid?

Acest ghid cuprinde informații teoretice, exerciții practice și resurse care pot fi utilizate pentru dezvoltarea cunoștințelor și deprinderea de noi abilități din domeniul sănătății emoționale. Materialul de față se adresează preponderent elevilor de liceu, studenților și tinerilor absolvenți, însă acest grup de vârstă este doar unul orientativ - adulții de orice vârstă pot să găsească resurse utile în acest ghid, iar, cu ajutorul acestora, chiar și elevii mai tineri pot beneficia de pe urma informațiilor prezentate.
Pentru simplitatea exprimării, am ales, în unele cazuri, să utilizăm doar varianta masculină sau feminină a unor termeni - cu toate acestea, atragem atenția asupra faptului că susținem egalitatea de gen și nu dorim promovarea stereotipurilor de gen.
Ghidul are la bază date susținute științific.

Ce este sănătatea emoțională?

Emoțiile sunt o parte importantă a vieții fiecărui individ. Oricât de folositoare ar fi, emoțiile nu sunt întotdeauna plăcute sau ușor de gestionat. Lipsa cunoștințelor și abilităților emoționale duce la comportamente nesănătoase, cum ar fi ignorarea sau suprimarea emoțiilor. Aceste comportamente favorizează dezvoltarea problemelor psihice. Sănătatea emoțională poate lua multe forme și cuprinde comportamente și atitudini care facilitează conștientizarea, înțelegerea și gestionarea echilibrată a emoțiilor. Prin metode validate științific, facilitatorii vor putea încuraja dezvoltarea capacității de a face față eficient emoțiilor de zi cu zi, vor putea contribui la diminuarea riscului de dezvoltare a afecțiunilor emoționale și vor putea stimula deprinderea de abilități interpersonale. Astfel, ghidul de educație emoțională poate contribui la creșterea bunăstării generale.



Obiective de învățare

După parcurgerea acestui ghid, tinerii:

- vor deprinde o înțelegere mai profundă a emoțiilor și o atitudine realistă și echilibrată față de acestea;
- își vor îmbunătăți abilitățile de conștientizare și de numire a emoțiilor;
- vor exersa exprimarea emoțiilor și comunicarea eficientă despre emoții, atât în rolul de transmițător, cât și de receptor;
- vor cultiva o atitudine detașată și non-evaluativă față de emoții;
- vor găsi strategii individuale pentru a face față emoțiilor negative și pentru a le procesa în mod sănătos.



01 Introducere

Ghidul conține exerciții pe care le poți face pe loc și exerciții pe care le poți face (și la care ești încurajat să revii) pe tot parcursul perioadei pe care ți-ai setat-o: așa-numitele activități susținute. Pentru simplitate, fiecare activitate va fi însoțită de un simbol:

Activitate pe care o poți face acum

Activitate pe care o poți face în timp și la care poți reveni



Activitatea 1

Pentru a putea beneficia cât mai mult de pe urma acestui ghid educațional, mai jos se află câteva sugestii de întrebări pe care poți să ți le pui și la care poți să răspunzi înainte de a începe:

De ce parcurgi acest ghid? Ce dorești să înveți? - Poți să alegi din obiectivele de învățare enumerate mai sus, cele care sunt importante pentru tine personal, sau poți să formulezi unele noi.

_____
_____
_____

Cât timp vrei să dedici pe zi îndeplinirii obiectivelor tale? - Încearcă să îți setezi un țel realizabil cu care să fii mulțumit.

_____
_____
_____

Ce perioadă de timp îți aloci pentru a parcurge tot ghidul? Vrei să îți setezi un termen-limită? Pentru orientare, ghidul conține exerciții pe care le poți face pe loc și exerciții pe care le poți face, și la care ești încurajat, să tot revii pe tot parcursul perioadei pe care ți-ai setat-o, așa numitele activități susținute.

_____
_____
_____

Acum că ai un plan și știi ce vrei, ești probabil mai aproape de a-ți realiza țelurile.



02 Înțelegerea emoțiilor

1. Modul de funcționare al emoțiilor

Cele mai importante caracteristici ale emoțiilor sunt prezentate pe scurt.


Sunt reacții automate la stimuli interni sau externi

Asta înseamnă că au o cauză, uneori vizibilă și din exterior, iar alteori doar o cauză internă - un gând sau o senzație. Putem schimba modul în care ne gestionăm emoțiile și acționăm, dar emoția inițială e mai mult sau mai puțin o reacție automată la un stimul.


Se bazează pe evaluarea noastră cognitivă

Cum evaluăm și interpretăm situațiile determină cum reacționăm. Diferiți oameni pot avea reacții diferite la aceeași situație, din cauză că evaluează situația diferit. Evaluările noastre sunt reflecții ale diferitelor experiențe pe care le-am avut și a diferitelor cunoștințe pe care le-am adunat.


Au o componentă biologică

Sunt asociate cu funcții cum ar fi contractarea mușchilor, transpirația, funcțiile inimii și funcțiile respiratorii; o componentă biologică este, de obicei, un semn că emoțiile au o funcție fundamentală și sunt necesare supraviețuirii.


Au o componentă expresivă

Mimica și gestica asociate cu emoțiile facilitează comunicarea cu ceilalți.


Ne motivează comportamentul

Fiecare emoție de bază are asociată o anumită acțiune spre care tindem. De exemplu, bucuria ne motivează să continuăm acțiunea curentă, iar frica sau tristețea ne motivează să ne retragem.


Sunt trecătoare

Au un început, o perioada de manifestare și un sfârșit.

Modelul ABC

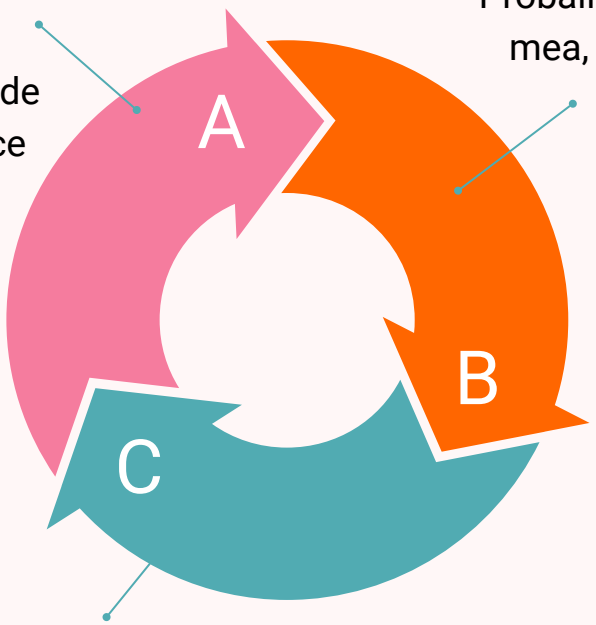
Acesta este un model folosit des pentru a înțelege modul în care apar emoțiile și pentru a identifica factorii care contribuie la apariția lor. Litera „A” se referă la evenimentul activator, litera „B” la convingerile noastre despre noi și despre mediul nostru, care sunt activate de evenimentul A și folosite pentru a-l interpreta, iar litera „C” se referă la consecințele emoționale și comportamentale pe care le au emoțiile. Astfel, modelul subliniază atât rolul unui eveniment intern sau extern în apariția unei emoții, cât și al modului în care îl interpretăm (Beck, 1976).

Belief - credință

Probail nu îi place compania mea, nu sunt o persoană interesantă

Eveniment activator

Un prieten nu răspunde la mesaj și nu își face timp pentru mine



Consecințe

Mă retrag, mă izolez, tristețe, singurătate

Dacă ar fi existat alte convingeri „**B**” (de exemplu, „Probabil prietenul este destul de ocupat, în general oamenii vor să petreacă timp cu mine”), emoția ar fi fost alta. De asemenea, dacă situația „**A**” ar fi fost diferită (de exemplu, prietenul a răspuns entuziasmat) emoția ar fi fost alta.

Activitatea 2

În Anexa 1 găsești un tabel cu mai multe coloane. Poți să îl printezi și să folosești primele trei coloane pentru acest exercițiul. Pe parcursul ghidului vei primi sugestii pentru a completa și restul coloanelor din tabel.

Observă-ți emoțiile: învață să-ți cunoști mai bine emoțiile ținând un jurnal pe modelul ABC. De fiecare dată când ai o emoție, încearcă să o formulezi cu ajutorul modelului ABC. Descrie pe scurt situația (A), reflectează asupra modului în care interpretezi situația și a convingerilor pe care se bazează interpretarea ta (B), iar, la final, notează consecințele pe care le poți observa, atât privind gândurile și emoțiile pe care le ai, cat și comportamentele care urmează (C).



Acest exercițiu este unul care poate să te însoțească o perioadă, în viața de zi cu zi. De îndată ce simți o emoție, fă o pauză și reflectează asupra ei în tabel. Alternativ, poți să dedici câteva minute la sfârșitul zilei acestui exercițiu.

Astfel, vei începe să conștientizezi legăturile dintre diferite evenimente, gânduri și diferitele stări emoționale; vei ajunge să-ți înțelegi emoțiile mult mai bine și să te cunoști. Un prim pas foarte important!

2. Rolul emoțiilor

Emoțiile nu sunt mereu plăcute. De multe ori, sunt chiar foarte deranjante sau greu de suportat. Dar există vreun motiv pentru care avem emoții sau am putea la fel de bine să ne lipsim de acestea?
Consensul în rândul psihologilor este că emoțiile sunt aproape indispensabile pentru supraviețuirea noastră ca specie.



Frica, de exemplu, este declanșată de situații evaluate ca fiind periculoase și declanșează în corp procese care ne pregătesc să luptăm sau să evadăm. Frica noastră îi poate înștiința și pe cei din jur de prezența unui pericol, pe care ei încă nu l-au perceput. Fără frică, am fi mai nepregătiți în fața pericolului. Și celelalte emoții au funcții importante, care provin atât din faptul că le simțim, exprimăm sau observăm la alții.

3 mari funcții pe care emoțiile le îndeplinesc sunt:

- ne ajută să comunicăm cu alții
- ne oferă informații despre noi și despre mediul nostru înconjurător
- ne motivează acțiunile

Bucuria ne arată că activitatea pe care o facem este una plăcută, că suntem într-un mediu sigur, în care ne simțim bine și are ca urmare repetarea activității pentru a maximiza starea de bine (ne indică ce ne place și ce nu ne place, poate motiva practicarea unui hobby sau ne poate ajuta să ne hotărâm ce să studiem la facultate sau în ce domeniu să ne specializăm).

Exprimarea emoțiilor prin mimica facială și limbajul corporal ne ajută să fim înțeleși și să îi înțelegem pe ceilalți. Câteodată, poate nu vrem ca alții să vadă ce simțim, dar alteori este foarte adaptiv. Arătând tristețe, de exemplu, cei din jur pot să înțeleagă că avem nevoie de grijă și pot să ne-o ofere, chiar dacă motivul tristeții noastre nu le este cunoscut. La fel, percepând furie în cei din jur putem înțelege că subiectul curent e relevant și că, din punctul lor de vedere, s-a comis o nedreptate împotriva căreia sunt pregătiți să lupte (Niedenthal, Krauth-Gruber, & Ric, 2006).



Furia e adesea considerată ceva ce trebuie controlat, dar aceasta ne motivează să luptăm pentru lucrurile care sunt importante, să ne angajam politic, sau să spunem ceva când nu suntem de acord, chiar dacă riscăm anumite consecințe negative. Chiar și invidia poate fi utilă: ne poate arăta ce ne dorim să fim sau să avem și, dacă e înțeleasă corect, poate deveni o sursă de informație privitor la ce e important pentru noi, ce țeluri avem și ce admirăm la alții.

Uitându-ne în acest fel la emoții, putem învăța să nu le clasificăm doar ca fiind plăcute sau neplăcute, ci să ne întrebăm în ce fel ne pot fi utile și cum le putem procesa în folosul nostru.



Activitatea 3

Reflectează asupra următoarelor emoții: fericire, tristețe, frică, furie, rușine, vinovăție, dezgust, surpriză, mândrie, gelozie, regret (și orice alte emoții pe care le simți des).
Ce rol joacă și de ce este util să le simțim?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Acestea sunt niște sugestii de reflecție, folosește-le pe cele care te inspiră:

- Gândește-te la situații concrete! Care a fost ultima dată când ai simțit emoția respectivă sau când ai observat că altcineva a simțit emoția respectivă?
- Ce se întâmplă când simțim această emoție? Ce se întâmplă când exprimăm această emoție? Ce se întâmplă când observăm emoția aceasta la altcineva?
- În ce context simțim emoția respectivă?
- Ce urmări are emoția respectivă? La nivel fizic, psihic, cognitiv
- Ce s-ar întâmplă dacă nu am mai simți emoția respectivă?
- Consideră emoția la nivel individual, în interacțiunea între două persoane (prieteni versus context profesional), în interacțiunea în grup (diferențe culturale).

Activitatea 4

Tabelul îl găsești în Anexa 1. Pentru acest exercițiu, folosește coloana 6.

Poți varia acest exercițiu, de data aceasta nu reflectând retrospectiv asupra rolului unor emoții generice, ci pe moment, asupra celor despre care scrii în tabel. Când ai o emoție, după ce ai structurat-o pe modelul ABC în primele trei coloane, reflectează în coloana 6 și asupra rolului pe care îl joacă în acea situație concretă.



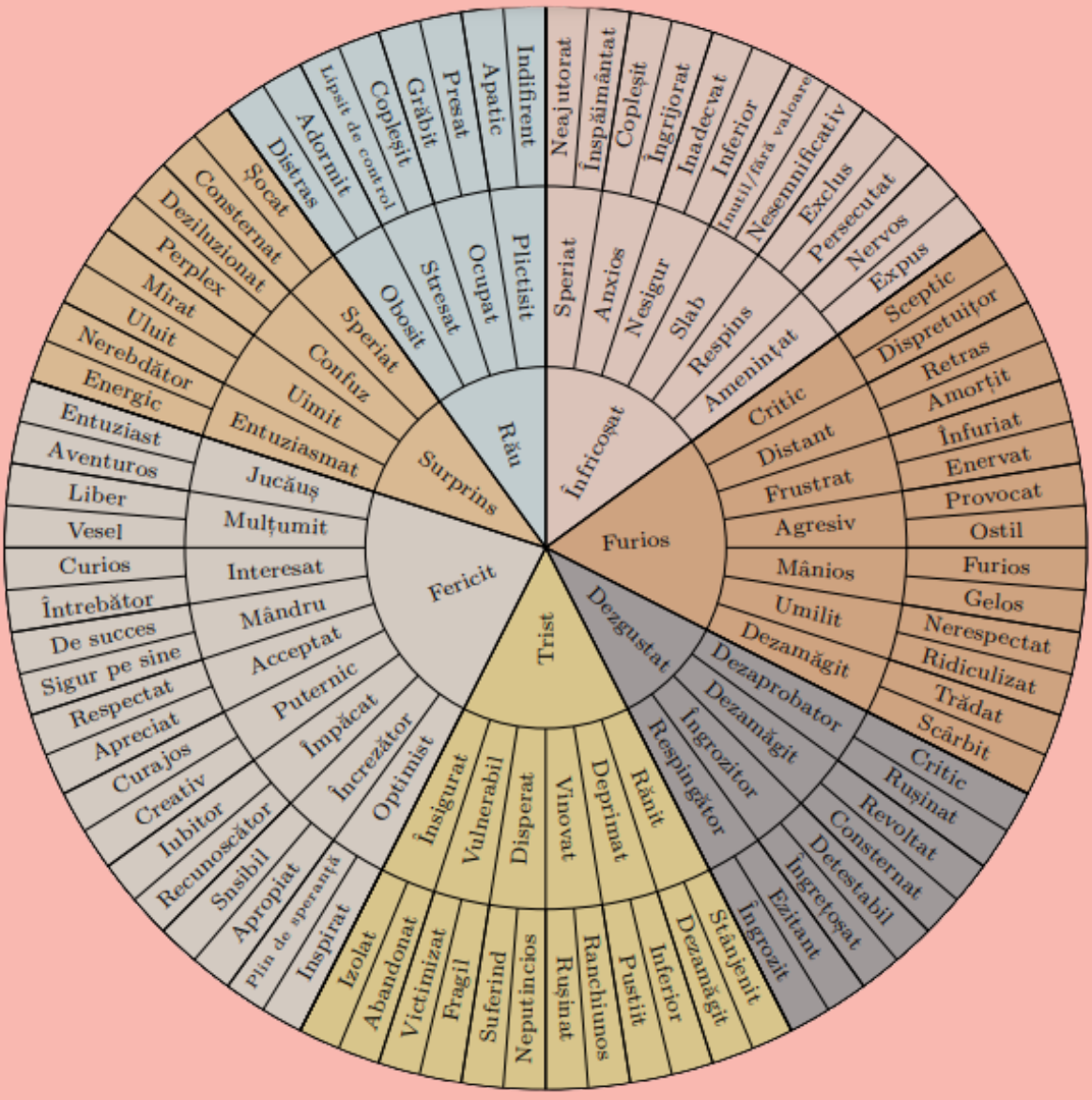
03 Gestionarea emoțiilor

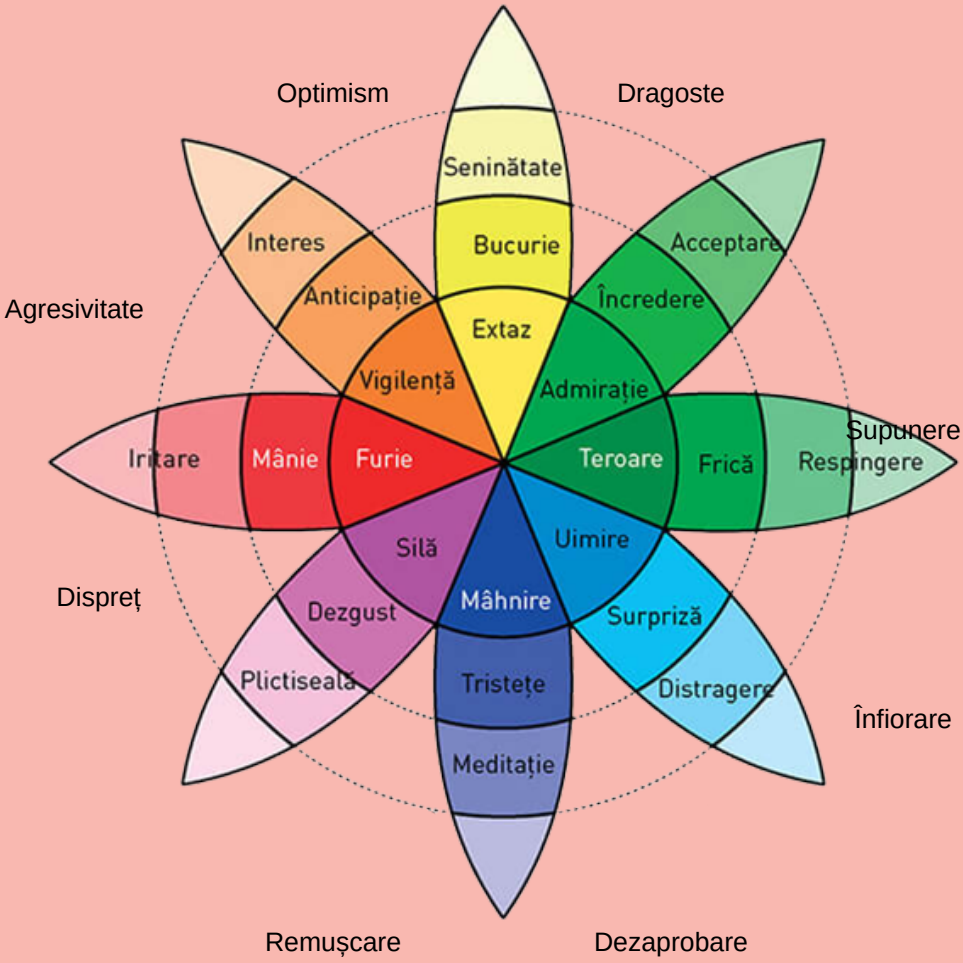
1. Identificarea emoțiilor

Primul pas spre a avea o experiență emoțională mai plăcută și spre a gestiona emoțiile într-o manieră utilă este să știm identifica și numi emoțiile.

Activitatea 5

Pentru fiecare situație descrisă în tabelul ABC (Anexa 1), încearcă să găsești un cuvânt sau mai multe cuvinte care descriu cât mai bine emoția simțită. Te pot ajuta diagramele de mai jos.





Identificarea emoțiilor ne ajută pe noi să ne înțelegem mai bine emoțiile, dar și pe ceilalți să ne înțeleagă mai bine. De multe ori credem că ceilalți ar trebui pur și simplu să înțeleagă cum ne simțim, dat fiind că pentru noi este așa de evident - însă realitatea este, adesea, alta. Să îi înțelegem pe alții corect nu e așa de ușor, iar neînțelegerile se întâmplă și celor mai bine intenționați. Dacă putem să identificăm ce simțim și să exprimăm asta în cuvinte, ne îmbunătățim considerabil șansele să fim înțeleși.

2. Reglarea emoțiilor

Oricât de utile ar fi emoțiile, este folositor să dezvoltăm strategii prin care putem să reglăm emoțiile și să nu le lăsăm să preia controlul asupra noastră. Există strategii utile și mai puțin utile de reglare a emoțiilor:



Reprimarea emoțiilor





Exprimarea emoțiilor

Duce la intensificarea emoțiilor și nu ajută la identificarea și adresarea cauzei emoției, astfel încât aceasta reapare în alte situații și sub alte forme

Se poate realiza în multe forme: în scris, într-un mesaj pentru un prieten, într-o scrisoare (adresată nouă, adresată unei persoane imaginare foarte înțelepte, intelegătoare sau atotputernice), un text în jurnal, într-un mesaj vocal; poate fi o exprimare artistică, fără cuvinte - prin culori sau muzică; ne putem uita la roata emoțiilor și numi emoția sau putem numi nevoia pe care o avem.



Ruminare





Acceptarea emoțiilor

Un mod contra-productiv de a reflecta asupra unei situații trecute, caracterizat de gânduri excesive și circulare în legătură cu comportamentul nostru în situația respectivă și evaluarea acestuia (adesea însoțită de gândul că ar fi trebuit să ne comportăm diferit). Facilitează apariția emoțiilor secundare (furie în legătură cu faptul că ne-am înfuriat) și împiedică procesarea și detașarea de emoții

Ne putem întreba cum am trata un prieten în situația asta; ne putem aminti de ce avem emoții și întreba ce rol joacă emoția respectivă în situația de față; se poate încerca meditația



Spirala negativă





Distragerea pozitivă

Când suntem triști, tindem să vedem lucrurile mai negativ, ne retragem și suntem reticenți, astfel încât starea negativă este perpetuată. Evităm oameni și situații care ne-ar putea ajuta să ne simțim mai bine. Această spirală negativă ne adâncește în emoții negative și, cu cât cădem mai adânc, cu atât este mai greu să schimbăm cursul emoțiilor noastre.

Uneori, ajută să faci o pauză, asta nu înseamnă că uiți problema, ci doar că te refaci și te întorci la ea când ai mai multe resurse. Poți face asta printr-un duș rece, un somn liniștitor, schimbarea mediului, mișcare, folosindu-ți toate simțurile (muzică, mirosuri, gătit, masaj, plimbat desculț pe afară).



Auto-învinovățire / a da vina pe alții





Focusul nou

Sentimentul de vinovăție (spre deosebire de cel de responsabilitate!) ne descurajează și ne face să ne îndoim de abilitatea noastră de a îndrepta o greșeală. Învinovățind pe altcineva, atribuim acelei persoane nu doar vina, ci și responsabilitatea și puterea de a întreprinde ceva în privința greșelii comise; noi pierdem controlul.

Fă ceva la care te pricepi, ceva care îți face plăcere. Doar pentru că un lucru nu merge bine nu înseamnă că nimic nu merge bine, deși așa pare în momentele acelea. Ca să poți schimba perspectiva mai ușor atunci când nu ai resursele necesare și tinzi să vezi paharul pe jumătate gol, poți să ai pregătită o listă cu lucruri la care ești bun, lucruri pe care le apreciezi la tine. Poți crea chiar tu această listă sau poți să rogi diferiți prieteni să-ți dea feedback; alternativ, poți crea un album cu poze care îți amintesc de momente plăcute în care te-ai simțit puternic și capabil.

Izolare → **Contactul social pozitiv**

În momentele în care ne simțim vulnerabili și nesiguri, tindem să ne retragem pentru a nu risca să fim criticați de ceilalți, dar exact în aceste momente avem cel mai mult nevoie de susținerea și blândețea celor în care avem încredere.

De multe ori, ce ne consolează cel mai mult când nu ne merge bine este să auzim că nici interlocutorului nostru nu îi merge bine sau nu i-a mers bine când a trecut printr-o situație asemănătoare, în special dacă acesta este o persoană pe care o simpatizăm sau o admirăm. Această destăinuire a vulnerabilității celeilalte persoane ne normalizează suferința, ne face să ne simțim înțeleși și creează o anumită legătură și intimitate. Astfel, relațiile autentice și sincere în care atât succesele cât și eșecurile sunt împărtășite pot fi un mare ajutor în gestionarea emoțiilor.



Activitatea 6

În tabelul de mai jos, completează cele 5-6 emoții neplăcute pe care le simți cel mai des și încearcă să găsești strategii personale de-a le gestiona. Gândește-te la strategii pe care le implementezi deja și la posibile strategii noi, bazate pe informațiile prezentate mai sus.
Odată ce ai implementat una dintre strategii, reflectează asupra efectivității acesteia. Pe o scară de la 1 (deloc folositoare) la 10 (foarte folositoare), cât de folositoare a fost strategia în reglarea emoției? Dacă observi că unele strategii sunt consistent nefolositoare, încearcă să găsești alternative.

Emoție	Strategii/Resurse	Efectivitate 1-10



Activitatea 4

Tabelul îl găsești în Anexa 1. Pentru acest exercițiu, folosește coloanele 7 și 8.

De fiecare dată când reflectezi asupra unei emoții pe care ți-ai dori să o știi gestiona mai bine, gândește-te ce posibile strategii de gestionare ai putea folosi și completează-le în coloana 7. Când implementezi strategiile, reflectă în coloana 8 și asupra efectivității acestora.



3. Modificarea emoțiilor

În acest subcapitol, sunt prezentate două concepte care contribuie în moduri diferite la modificarea emoțiilor. Schemele cognitive ghidează convingerile pe care le avem, cum interpretăm situațiile, cum ne raportăm la ceilalți (litera „**B**” în modelul ABC) și, astfel, ne influențează emoțiile și acțiunile. Sporirea emoțiilor pozitive este o metodă de a contracara emoțiile negative prin creșterea rezilienței și dezvoltarea de resurse personale.

1. Scheme cognitive

- O modalitate de organizare a cunoștințelor și a experiențelor astfel încât acestea să fie ușor de găsit și utilizat în situații asemănătoare.
- De exemplu: pe parcursul anilor, trec prin mai multe veri, iar din experiența mea și informațiile pe care le adun se construiește schema cognitivă despre vară. Anul acesta, când vine vara, schema e activată și știu la ce să mă aștept, cu ce să mă îmbrac și ce e tipic pentru acest anotimp.

Pro:

- organizează informația astfel încât să fie ușor de găsit
- ne ajută să ne orientăm rapid în lume

Contra:

- duc, uneori, la reacții nepotrivite, nediferențiate și cu caracter de stereotipuri

Schemele cognitive în psihologie:

În terapia bazată pe scheme, se pornește de la ideea că diferite scheme dezadaptative se formează în copilărie din interacțiunea temperamentului copilului cu mediul. Astfel, din anumite nevoi fundamentale neîmplinite și în funcție de temperamentul copilului, acesta învață anumite scheme care persistă și influențează, mai mult sau mai puțin conștient, comportamentul acestuia ca adult.

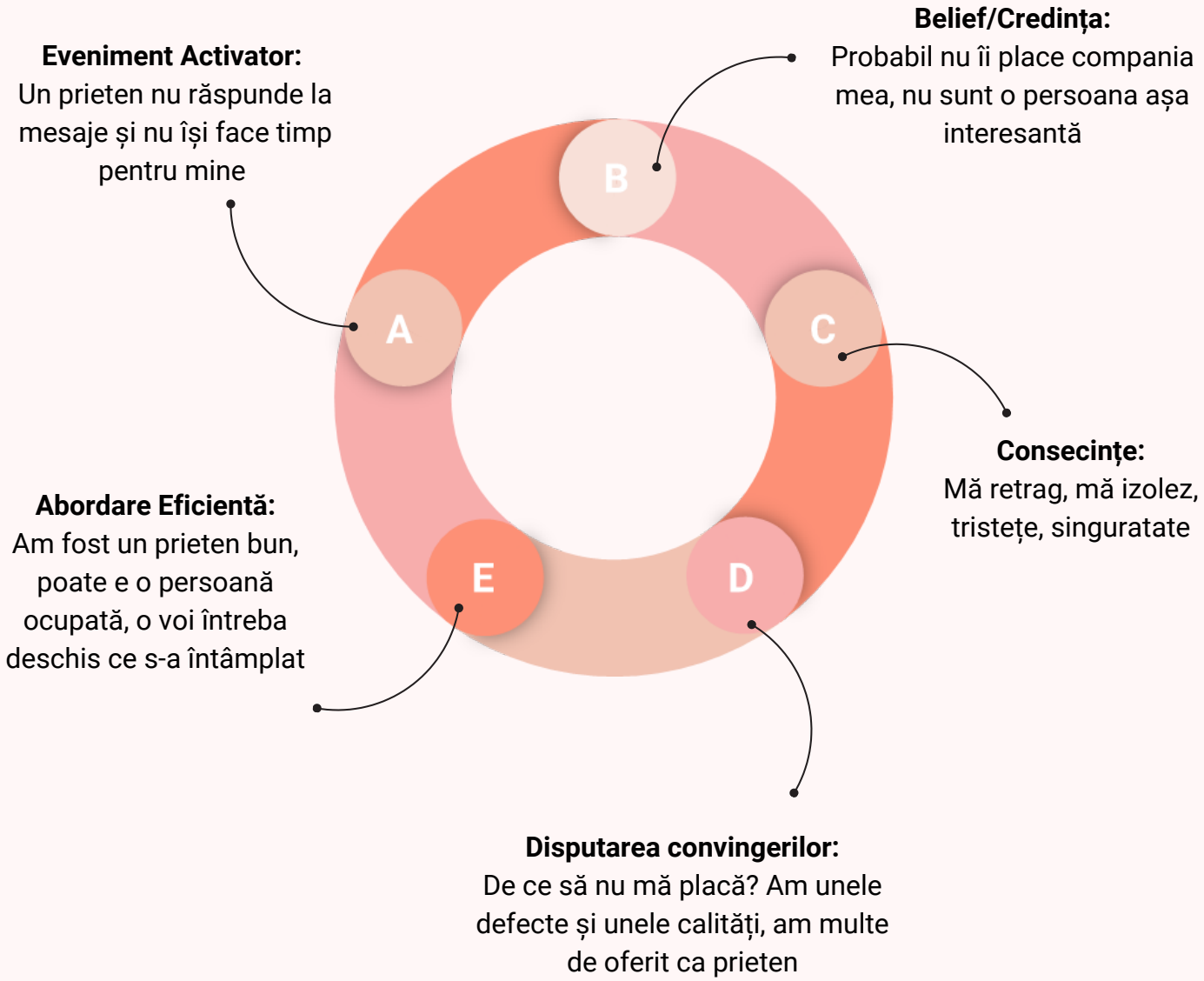
De exemplu, dacă nevoile copilului nu sunt luate în serios, nu sunt o prioritate, iar părinții sunt prea ocupați cu propriile nevoi, copilul învață schema auto-sacrificiului. Acesta învață că nevoile celorlalți sunt mai importante și, ca adult, nu reușește să își exprime și să își îndeplinească propriile nevoi; e concentrat doar pe ceilalți și pe satisfacerea nevoilor lor.
Concret, poate un părinte obosit îi spune des copilului care e supărat din cauza unui „lucru mic” - din cauză că nu poate avea jucăria altui copil, că, dacă va continua să plângă, părintele va pleca, iar copilul va rămâne singur în parc. Astfel, copilul poate învăța că nu este în regulă să exprime emoții negative, chiar dacă le simte, și că asta îi alungă pe cei dragi. În acea situație, este adaptiv să ai schema acesta pentru a evita să fii lăsat singur în parc.



Ca adult, schema poate persista inconștient și poate influența comunicarea emoțiilor și relațiile cu ceilalți. Ca adult, însă, schema este posibil să nu mai fie adecvată sau realistă, pentru că nu mai depindem în aceeași măsură de alții, pentru că avem mai multe posibilități de a avea grijă de noi și de a ne îndeplini nevoile. Acum, poate că cei din jurul nostru pot tolera un anumit grad de instabilitate emoțională din partea noastră, iar dacă unii decid, totuși, să plece, putem să facem față mai bine decât în copilărie.
Astfel, ca adult, această schemă de concentrare exclusiv asupra nevoilor altora pentru a nu-i pierde nu mai e adaptivă și necesită o revizuire.

Modelul ABCDE

Modelul ABC, pe care l-am introdus mai sus, poate fi extins și implementat pentru a modifica schemele sau convingerile disfuncționale pe care le avem. Modelul extins ABCDE propune doua noi etape: litera „D” se referă la disputarea convingerilor, deci întreruperea și reevaluarea reacției automate bazate pe scheme și „E” se referă la abordarea eficientă, deci la formarea unei noi evaluări a situației, mai echilibrată și mai realist raportată la situația curentă (Ellis, 1994).



Activitatea 8

Tabelul îl găsești în Anexa 1. Pentru acest exercițiu, folosește coloanele 4 și 5.

Pe baza modelului ABCDE, încearcă să găsești pentru fiecare situație pe care ai completat-o până acum în tabel o „întrerupere”/o interpretare alternativă (coloana 4) și să speculezi care ar fi efectul acesteia (coloana 5).
De fiecare dată când reflectezi asupra unei noi emoții pe baza modelului ABC în tabel, încearcă să găsești o interpretare alternativă și să observi dacă această interpretare provoacă o schimbare în ceea ce simți.

Dacă nu reușești să găsești un mod nou de a interpreta o situație, poți încerca să îți pui următoarele întrebări:

- În ce situație am ajuns să dezvolt convingerea asta și mai este realistă? S-au schimbat eventual circumstanțele externe sau resursele și posibilitățile mele?
- Cum aș interpreta situația aceasta dacă i s-ar fi întâmplat unui prieten pe care îl admir?
- Cât de realistă este interpretarea mea? Pot găsi argumente care o susțin și care o resping? Pentru care parte sunt mai multe argumente?
- Dacă aș prezenta situația aceasta unui prieten înțelegător, cum ar interpreta el situația? (poți verifica asumpția ta chiar întrebând un prieten)



2. Promovarea emoțiilor pozitive

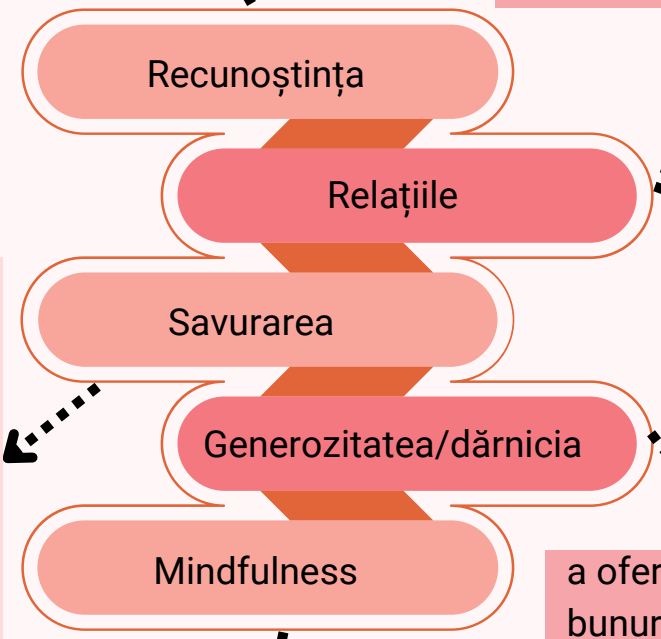
Teoria broaden and build spune că, atunci când ne simțim fericiți, mintea noastră înțelege că suntem într-o situație sigură, plăcută - vrea să maximizeze asta și simte că are resursele de care are nevoie, astfel încât explorarea, creativitatea, dorința de a învață lucruri noi și de a-ți asuma riscuri este binevenită (și bine primită, pentru că, într-adevăr, avem mai multe resurse, astfel încât nu e așa grav dacă eșuăm - acum mai mult decât oricând, suntem reziliențI și ne putem reveni după o înfrângere). Astfel, în momentele bune învățăm lucruri noi, creem relații noi și clădim resurse pentru viitor. Se poate compara cu vara, în care resursele sunt abundente, iar animalele își pot pregăti rezervele pentru iarnă.
Consolidarea și sporirea emoțiilor pozitive este, astfel, și o metodă de a contracara emoțiile negative (Fredrickson, 2004).



Cinci factori au fost identificați ca elemente care au o contribuție majoră la fericirea noastră:

conștientizarea și aprecierea lucrurilor pentru care suntem recunoscători. Cu cât practicăm recunoștința mai mult, cu atât mai ușor și automat devine acest obicei și cu atât mai prezente devin lucrurile pozitive din viața noastră

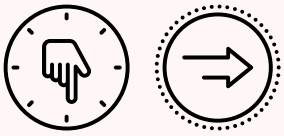
cultivarea și întreținerea relațiilor sănătoase, bazate pe respect și grijă reciprocă, căldură și autenticitate oferă suportul emoțional și practic de care avem nevoie în situațiile dificile



oferind intenționat timp și atenție sentimentelor și senzațiilor plăcute (unei mese bune, unui duș cald, soarelui de seară), prelungim și „capitalizam” senzația de bine

a oferi servicii sau bunuri altora ne face să ne simțim utili, competenți și conectați cu ceilalți și comunitatea noastră

a fi atent la momentul prezent fără a-l evalua, ci doar pentru a-l observa, este o atitudine care se poate dezvolta prin meditație, dar care nu trebuie adoptată doar în meditație, ci spontan, în momentele de zi cu zi. Această atitudine ne permite să ne detașăm de gânduri și de sentimente, să le vedem doar ca stări trecătoare, produse de diferiți stimuli și nu ca fapte sau adevăruri universale. Mindfulnessul ne permite să rămânem în prezent și să nu rumegăm asupra trecutului sau să ne ingrijorăm în legătură cu viitorul (Kabat-Zinn, 2015).



Activitatea 9

Răspundeți la următoarele întrebări:

- În ce fel implementați deja aceste cinci aspecte în viața voastră?
- Cum ați mai putea să le implementați/să le prioritizați?

Scrie un plan pentru următoarele două săptămâni în care planifici concret cum să implementezi fiecare strategie măcar o dată. La sfârșitul celor două săptămâni, consultă planul și verifică dacă ai reușit să implementezi tot ce ți-ai propus. Cum te-ai simțit? Care strategii ți-au făcut cea mai multă plăcere? Ce a fost greu de implementat? Ce ai vrea să continui să implementezi în viitor? Ce ai vrea să modifici?

4. Acceptarea emoțiilor

A înțelege teoretic că emoțiile sunt utile și că au anumite cauze pe care nu le putem controla sau schimba peste noapte este un lucru, dar a trăi într-adevăr un sentiment de acceptare în legătură cu emoțiile noastre, oricare ar fi ele, este altul.
Pentru a începe să dezvoltăm sentimentul de acceptare față de emoții, putem parcurge următoarele reflecții sau meditații.



Atenție! Sentimentul de acceptare nu implica un sentiment de neajutorare și nu e sinonim cu „a te da bătut”. O persoană care acceptă ceva simte că e capabilă să schimbe situația dacă vrea, și conștientizează că unele lucruri sunt problematice, dar poate, în același timp, să accepte că aceasta este situația curentă și să nu se judece pentru aceasta.

Nu toate emoțiile sau stările psihice trebuie acceptate. Există boli psihice care necesită tratament, iar a realiza asta și a cere ajutor e un semn de maturitate și curaj (pentru asistență psihologică, vezi secțiunea Resurse)



Activitatea 10



Ascultă următoarea meditație:
Prietenul înțelegător - Meditație ghidată

Pe pagina următoare, vei găsi și varianta scrisă, fără audio.

Parcurgerea exercițiului sub formă de reflecție:

În gând sau în scris, reflectează la o situație dificilă din viața ta, la un moment în care te-ai învinovățit pentru ceva sau ai fost dezamăgit sau supărat pe tine. Apoi, imaginează-ți că, de fapt, un prieten bun ar fi experimentat situația acesta, prietenul tău ar fi în situația acea în locul tău. Ce ai spune prietenului? Pe ce ton? Ce atitudine ai lua? Ți s-ar schimba în vreun fel părerea despre prietenul tău? Observă ce diferențe există între cum îți vorbești ție și cum îi vorbești prietenului tău. Încearcă să adopți și față de tine vocea mai empatică și mai înțelegătoare pe care o ai, dar pe care, adesea, o folosești doar pentru alții.

Ce îți spui ție:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ce îi spui prietenului:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ideea de la care pornește această reflecție este că, de multe ori, putem fi înțelegători, calzi și empatici cu un prieten care se află într-o situație dificilă, care a greșit, care nu s-a descurcat cu ceva, care a eșuat în ceva, dar nu reușim să fim la fel de buni cu noi înșine. Pentru a învăța să cultivi atitudinea aceasta față de tine și să-ți arăți și ție această înțelegere și empatie de care ești capabil, poți repeta această reflecție data viitoare când ești într-o situație dificilă.



Activitatea 11

Un alt mod de a cultiva o atitudine mai detașată și tolerantă față de emoții este prin a încerca să le privim în același fel în care privim vremea. Fluctuațiile vremii sunt, de obicei, mult mai ușor de acceptat decât fluctuațiile emoționale, însă vremea și emoțiile se aseamănă în unele privințe.
Meditați sau reflectați în scris asupra posibilelor asemănări și diferențe dintre emoții și vreme. În ce fel se aseamănă modul în care trăiți emoțiile și modul în care trăiți schimbările vremii? Cum se aseamănă cele două în felul în care apar și dispar? Dar în rolul pe care îl joacă în viața noastră? Sau în modul în care vorbim despre ele?

Mai jos găsești posibile răspunsuri și reflecții din partea noastră.

Ca emoțiile, fenomenele meteorologice au anumite cauze, o anumită ciclicitate și sunt trecătoare. Așa cum înțelegem ploaia ca urmare firească a unei zile călduroase în care apa s-a evaporat, formând nori, iar apoi s-a transformat în picuri grei de ploaie când a scăzut temperatura, așa putem înțelege o răbufnire emoțională ca o acumulare de evenimente stresante cărora, într-un moment de oboseală, nu le-am putut face față.

La fel cum ploaia se oprește când norii se golesc, așa se atenuează și emoțiile noastre atunci când cauza lor devine mai puțin acută sau prezentă. Nu e realist nici să ne așteptăm să avem doar zile însorite, nici să avem doar emoții plăcute. Așa cum învățăm să ne adaptăm vremii luând o umbrelă cu noi sau folosind cremă de soare, la fel putem să învățăm să ne adaptăm emoțiilor noastre și să știm când avem nevoie să ne îngăduim mai multă odihnă și când putem profita de productivitatea unei faze bune.



Exista, însă, și unele fenomene meteorologice, cum ar fi cutremurele puternice sau un tsunami, pe care le-am putea asemăna cu tulburările emoționale diagnosticabile, cu care nu ne putem aștepta să ne descurcăm singuri, care reprezintă pericole serioase și pentru care ajutorul experților este indispensabil.
Privind emoțiile astfel, relația noastră cu ele nu este o luptă între ce ne dorim să simțim și ce simțim, ci un parteneriat în care **înțelegerea și acceptarea emoțiilor ne îngăduie să fim flexibili și să ne adaptăm emoțiilor pe care nu le putem schimba.**

(Bineînțeles, această comparație are limitele ei și prezintă o versiune simplificată a fenomenelor meteorologice și a emoțiilor, având mai degrabă o valoare simbolică)

Activitatea 12

În meditație sau în scris, încearcă să îți observi gândurile și emoțiile ca și cum ai fi un cercetător, iar gândurile și emoțiile tale ar fi fenomene pe care le cercetezi. Notează sau observă mental care exact este conținutul gândurilor sau al emoțiilor, cât durează, când apar, când dispar. Descrie-le cât mai obiectiv și empiric posibil, ca și cum nu ar fi ale tale, ci un fenomen complet nou la care tu doar ești martor. Ca un cercetător bun, nu încerca să vezi doar ce-ți dorești să vezi, ci ceea ce este în realitate. Nu încerca să formulezi teorii, ci doar să observi cu cât mai multă exactitate.

Acest lucru te poate ajuta să te detașezi de gândurile și emoțiile tale și să observi cât de trecătoare sunt. Tu nu ești fluctuațiile tale emoționale, ci cercetătorul care le observă și uneori nu poate și nici nu trebuie să facă mai mult de atât.

04 Ce fac dacă...?

1. Sunt stresat:

Eisenhower's Matrix: pentru situațiile în care ești stresat și ai prea multe pe cap. Scrie o listă cu toate lucrurile pe care trebuie să le faci și care te preocupă. Împarte toate activitățile de pe lista ta to-do în 4 categorii:

	urgent	**poate fi amânat**
important	**Activități urgente și importante:** completează-le imediat	**Activități non-urgente și importante:** plănuiește-le pentru o altă zi și uită-le pentru moment
neimportant	**Activități urgente și neimportante:** lasă-le în grija altcuiva sau completează-le la sfârșitul zilei, dacă mai ai timp	**Activități non-urgente și neimportante:** taie-le de pe listă sau scrie-le pe o listă de care te vei ocupa atunci când vei avea timp și nu vei avea altceva de făcut.

Dacă ești stresat pentru că ai prea multe de făcut, poți să folosești strategia aceasta pentru a te organiza, a te liniști și a realiza care sunt prioritățile tale, pe ce trebuie să te concentrezi și ce poți să uiți.

Găsești un model pentru acest exercițiu în Anexa 2. Poți să îl printezi și să completezi exercițiul acolo sau poți să desenezi tu tabelul.

2. Nu am încredere în mine

Alege trei caracteristici de-ale tale pe care le displaci și încearcă să găsești un mod de a vedea aspectele pozitive ale caracteristicilor



Ideea nu este de a încerca să găsești aspecte pozitive care nu au relevanță pentru tine, doar pentru a completa exercițiul, ci de a încerca sincer să schimbi perspectiva, să te întrebi dacă nu te-ai concentrat prea mult pe un aspect al caracteristicii și ai neglijat altele.

De exemplu:

Aspect negativ	Aspect pozitiv
sunt inflexibil	sunt hotărât și știu ce vreau
sunt prea naiv	văd tot timpul latura bună a oamenilor și sunt pregătit să le dau o a doua șansă

Găsești un model pentru acest exercițiu în Anexa 3. Poți să îl printezi și să completezi exercițiul acolo sau poți să desenezi tu tabelul.

3. Sunt prea critic cu mine

1. De fiecare dată când observi un gând negativ despre tine sau despre comportamentul tău, încearcă să îi testezi veridicitatea, imaginându-ți că ar fi un subiect de dezbatere și că ar trebui să aduci argumente pro și contra. De exemplu:

„Sunt incapabil să mă organizez: “

Pro	Contra
am uitat de o întâlnire importantă ieri	am reușit să aplic și să primesc un part time job
nu m-am pregătit pentru cursul de mâine	am reușit sa trec toate examenele de până acum
	îmi amintesc să le scriu prietenilor de zilele lor de naștere

Găsești un model pentru acest exercițiu în Anexa 4. Poți să îl printezi și să completezi exercițiul acolo sau poți să desenezi tu tabelul.

2. Încearcă să îți faci un obicei de a-ți contesta gândurile. Poate sună ciudat, dar ești sigur că lucrurile pe care crezi că le știi despre tine și despre lume sunt adevărate?
Poate fi folositor, din când în când, să te întrebi: Chiar așa stau lucrurile sau e posibil să nu văd situația clar?

Poți sa faci asta printr-un dialog cu tine însuți, de ex.:



Găsești un model pentru acest exercițiu în Anexa 5. Poți să îl printezi și să completezi exercițiul acolo sau poți să desenezi tu modelul.

4. Gândurile mele se învârt în cerc

Alege un loc în care nu ești deranjat, pe care îl dedici în special acestui exercițiu și care nu are deja altă funcție (deci nu la birou sau în pat). În acest loc poți să mergi de fiecare dată când observi că ai un gând care persistă și pe care simți nevoia să-l întorci pe toate părțile (așa-numita ruminare). Ia-ți jurnalul sau altceva de scris și scrie toate gândurile și emoțiile care îți trec prin cap, scrie tot ce îți trece prin minte pe tema aceasta, până când nu mai rămâne nici un aspect negândit, nicio grijă nescrisă sau nicio posibilitate neanalizată. Când hotărăști că nu a mai rămas nimic care te preocupă, părăsește locul ales și lasă acolo jurnalul. Încearcă să faci în așa fel încât locul acesta să devină locul unde ruminezi când simți că ai nevoie de asta. Astfel, vei reduce ruminarea necontrolată sau în momente nepotrivite cum ar fi înainte de culcare.



5. Mă simt pierdut

Dacă nu știi în ce direcție s-o apuci, ce e important pentru tine și pe ce vrei să te concentrezi, poate te ajută resursele acestea:

1. Prima resursă este o versiune gratuită a programului The Future Authoring, a psihologului Jordan Peterson. Acesta te ghidează printr-o serie de întrebări și exerciții spre un plan de viitor (linkul acesta duce la un blog în care altcineva vorbește despre experiența lui completând programul, dar programul în sine este și el prezentat complet, iar așa nu trebuie să plătești pentru el).

2. Urmărește aici un video în care cineva te ghidează prin întrebări spre definirea valorilor care sunt importante pentru tine.

3. Răspunde aici la chestionarul Values în Action despre punctele forte ale caracterului tău, pentru a afla care sunt atuurile tale și de ce e important să le cunoști.

4. Year Compass este un booklet menit să te ajute sa reflectezi asupra anului trecut și să plănuiești anul care vine.

6. Am nevoie de ajutor profesional

Asistență psihologică:
Helpline-ul Deprehub
Linia Antisuicid - Contact – Alianţa Română de Prevenţie a Suicidului

7. Vreau mai mullte resurse:

- Happify este o resursă care oferă activități personalizate de promovare a bunăstării emoționale dezvoltate pe baza cercetării științifice
- Pentru videouri pe teme psihologie și educație emoțională, urmărește canalul de Youtube The School of Life.
- Pentru același conținut aprofundat, citește cărțile și articolele de la The School of Life.
- Mai multe meditații găsești în aplicația Headspace.
- Un curs de dezvoltare a compasiunii pentru sine poți să găsești aici.
- Emotional Wellness Checklist este o listă cu activități și obiceiuri care promovează bunăstarea emoțională.
- Podcastul Mind Architect pentru dezvoltare personală și educație emoțională (în limba română). Atragem atenția asupra faptului că podcastul prezintă unele informații care nu mai sunt actuale din punct de vedere științific, precum teoria creierului triun, însă oferă informații introductive utile și simplificate despre diferite concepte psihologice.



05 Bibliografie

- Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Penguin.
- Ekman, P. (1994). Are these basic emotions? In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.). The nature of emotions: Fundamental questions. Oxford, England: Oxford University Press.
- Ellis, A. (1994). Reason and emotion in psychotherapy: Revised and updated. New York: Birch Lane.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden–and–build theory of positive emotions. Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences, 359(1449), 1367-1377.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. Mindfulness, 6(6), 1481-1483.
- Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, R. (2006). Psychology of emotion. New York: Psychology Press.

06 Anexe

Anexa 1

1. (A) Descrierea situației + 1.1 numirea emoției simțite	2. (B) Interpretarea situației și convingerile noastre	3. (C) Consecințele situației	4. (D) Reinterpretarea situației

5. (E) Efectul reinterpretări	6. Rolul emoției	7. Strategii de reglare sau sporire	8. Eficiența strategiei

Anexa 2

	urgent	poate fi amânat
important		
neimportant		

Anexa 3

Aspect negativ	Aspect pozitiv

Anexa 4

Convingerea: _____

Pro	Contra

Anexa 5



WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE EMOȚIONALĂ

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU TINERI

www.gutenberg.ro



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission