IDEI CREȚE PENTRU DESCREȚIT FRUNTEA SAU CUM SĂ FACEM FAȚĂ PERIOADEI DE CARANTINĂ

Piramida lui Maslow

Maslow a structurat foarte fain nevoile umane sub forma unei piramide etajate în 5 niveluri, începând cu cele de bază și până la vârf, unde ne întâlnim cu cele mai înalte aspirații ale devenirii noastre. Le voi enumera pe rând, ca să le privim sub contextul actual al pandemiei, cum se corelează cu nevoile noastre actuale.

1 Nevoile fiziologice

Apă, hrană, somn și sex

Hrana și apa chiar le avem la îndemână, avem șansa să trăim într-un colț de lume în care acestea nu sunt o problemă. Provocarea este somnul, să ne asigurăm propria odihnă. Sexul, aici nu e nevoie de recomandări, eventual, testează poziții noi și divulgă fanteziile tale partenerei/partenerului, experimentați ceva nou în viața voastră sexuală.

Mă voi lega de somn, pentru că sunt persoane care pot avea somnul tulburat pe un fond anxios sau un program dezordonat. Așadar, înainte de culcare, ascultă muzică odihnitoare, bea un ceai liniștitor, citește sau privește un film plăcut, ferește-te de activitate fizică intensă sau stimulanți cum ar fi cafea, ciocolată.

2 Nevoia de siguranță și securitate

Nevoia de siguranță și securitate privește siguranța și sănătatea ta, a corpului tău și a celor dragi, care sunt în grija ta (copii, vârstnici) dacă privești într-un mod extins. Ai nevoia de a te simți în siguranță, protejat, iar acum știi (spre deosebire de timpul în care aveai 2-3 ani) că tu ești responsabil de ceea ce faci pentru propria siguranță. Cu alte cuvinte, un glas îți „suflă în ceafă" și-ți spune că orice pas al tău înseamnă că devii co-creator a ceea ce trăiești.

Ce-ar fi să iei această perioadă ca un exercițiu de regăsire a propriei siguranțe, în sinea ta, în casa personalității tale? Bucură-te că nu te afli pe un front în tranșee, ci în casa ta. Sună mai prietenos această perspectivă? Dacă vrei, poți chiar să îți reamenajezi spațiul sau să faci mici modificări, adaptate la nevoile tale curente.

Lasă-ți imaginația și nevoile să-ți vorbească, dar ține cont de cuvântul magic: adaptare.

3 Nevoia de atașament și afiliere

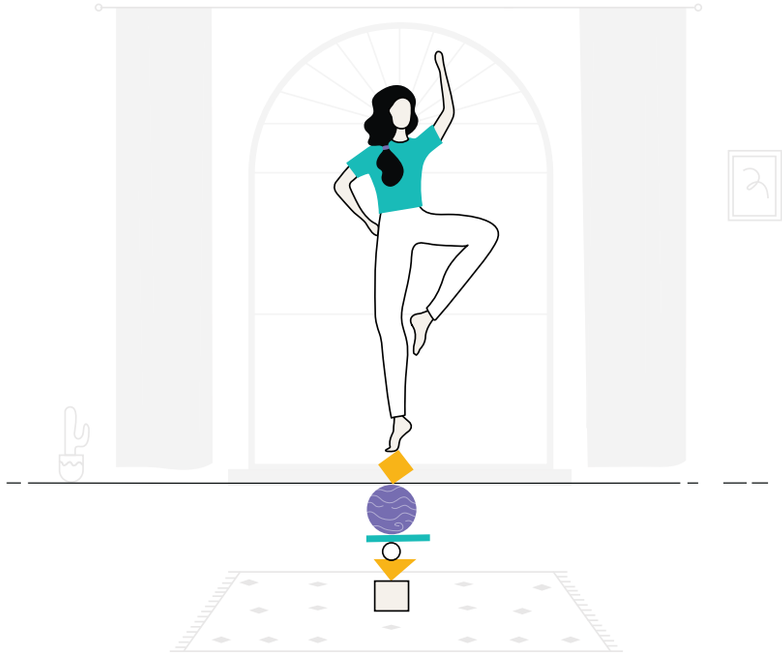
De data asta, izolați în casă, plictiseala, anxietatea și sentimentul de singurătate pot deveni mai apăsătoare. Ar fi excelent să ai câteva persoane de legătură cu care să te simți în contact și cu care poți să comunici, să apelezi în caz de nevoie.

Dacă ești o fire introvertă și nu ai nevoie deloc de oameni, atunci vezi în ce îți găsești conexiunea. Aici cuvântul cheie este conexiune și atașament. Ar fi excelent să ai măcar o persoană semnificativă în viața ta, la care să te raportezi, cei mai mulți dintre noi au. De ce anume ești atașat, ce este important pentru tine și ce îți aduce satisfacție? Folosește-te de tehnologie, de video call-uri pentru a fi în contact cu cei apropiați.
Dacă trăiești în cuplu sau ai o familie, acesta e un bun moment de considerare sau reconsiderare a ceea ce ne leagă unii de alții, cât suntem de valoroși și de importanți pentru cei cu care trăim? Cât de semnificativi sunt și ei în viața noastră? Cum dăm de știre asta, dar și cum vrem să ni se dea de știre? Vrem, nu vrem, chiar avem timp de evaluat și, mai ales, de trăit, că acum vom petrece mult mai mult timp împreună. Așa că, propun să ne facem ziua mai bună unii cu alții, că fiecare e frământat de diverse gânduri și trăiri.
Apelează la gesturi mărunte care înfloresc ziua: un zâmbet, un banc, o îmbrățișare. Apropo, îmbrățișările răspund chiar acestei nevoi profunde, de apartenență, cea care ne dă de știre că nu suntem singuri și că avem cu cine împărți viața.

În timpul îmbrățișărilor în corpul nostru se eliberează oxitocina, hormonul fericirii. Mai e ceva de zis?

4 Nevoia de stimă de sine și statut

Acum, propriul echilibru e o oglindă în care te privești constant. Nu e vorba doar despre a fi validați de alții, ci e momentul să ne privim în oglindă, să ne luăm de acolo propria certitudine, care să ne valideze puterea interioară. Așadar, cât ești de mulțumit de tine, de cum gestionezi această situație? Ce ți-ai dori pentru tine, cum ai dori să te surprinzi în mod plăcut? Fă apel la memoria ta: ce ai învățat de-a lungul vieții? Sunt convinsă că au fost destule contexte și experiențe care n-au fost tocmai blânde în viața ta. Dacă ai rezistat atunci, reziști și acum. Realizează cum ești la o secundă distanță de decizia de a te simți bine cu tine și cu ceilalți, sau ba! O secundă! E uimitor sau poate aberant să crezi asta, dar creierul nostru chiar de atât are nevoie pentru a decide dacă luptă, dacă renunță sau dacă îngheață. Alege să lupți sau să rămâi calm. În fiecare zi. Pentru ca la finalul acestei perioade să fii mulțumit de voința ta. Să ieși din carantină cu respectul de sine intact.



5 Nevoia de autorealizare

Aici apare sensul pe care îl dăm acestei experiențe. Conectează-te cu ceva mai mare decât poți cuprinde acum, cu o lecție de luat, cu un plus cu care să ieși din această situație. Aici te întâlnești cu nivelul tău de aspirații, ai timp să te actualizezi și să scormonești în istoria ta de viață vise și dorințe neglijate. Dar, mai ales, de a te pune să muncești pentru ele. La urma urmei, dacă tu nu alergi in direcția viselor tale, cine să o facă? Doar nu poate altul, iar dacă cumva ar putea, sigur ai deveni nemulțumit și frustrat că visul ți-a fost „luat”.

Jocul Minții

Gândurile și emoțiile noastre convieţuiesc cu noi. Dau alarma și ne asaltează zilnic cu mesaje și trăiri: „N-am chef! Cât o să mai dureze? M-am plictisit! M-am săturat! Nu mai pot! Hai, trecem și peste asta.”

Sigur ai mai avut de-a face cu situații stranii până acum. Unele chiar nasoale. Ai trecut atunci, mai treci și acum. Spaimă, neputință, calm, furie, frustrare, liniște, bucurie, anxietate etc. Jonglezi între ele? Amintește-ți că e normal!

1 Există două realități: una externă și una interioară

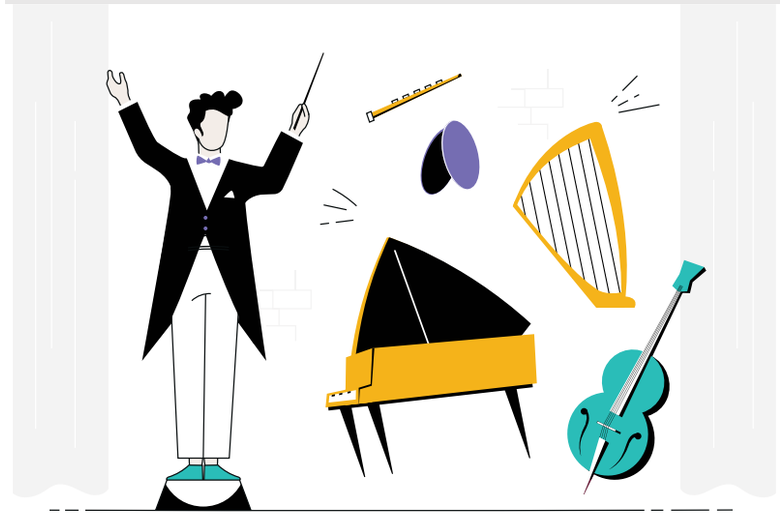
Realitatea externă e ceea ce se întâmplă în jurul nostru, în viața noastră, în locul și contextul în care ne aflăm. **Realitatea internă** e dată de ceea ce putem percepe prin toate simțurile noastre (vizual, auditiv, kinestezic, olfactiv și gustativ) și e condusă de interpretările noastre, de modul în care am dat un sens, o semnificație la ceea ce ni se întâmplă. Realitatea interioară e ghidată de lumea valorilor și convingerilor personale, primite sau formate în experiența de viață, așa că ceea ce poți face pentru tine acum este să te ocupi de realitatea internă. De cât ești de lucid, de echilibrat și cunoscător de harta ta interioară depinde capacitatea ta de a face față oricărui tăvălug prin care te poartă viața, adică realitatea externă. De ajutor îți va fi propria experiență, să știi cum ai răzbit și până acum, cum ai avut succes, ce strategii ai avut, dar și proiecția,

imaginația.

Să purcedem la drum, iată cum te poți folosi de imaginația ta!

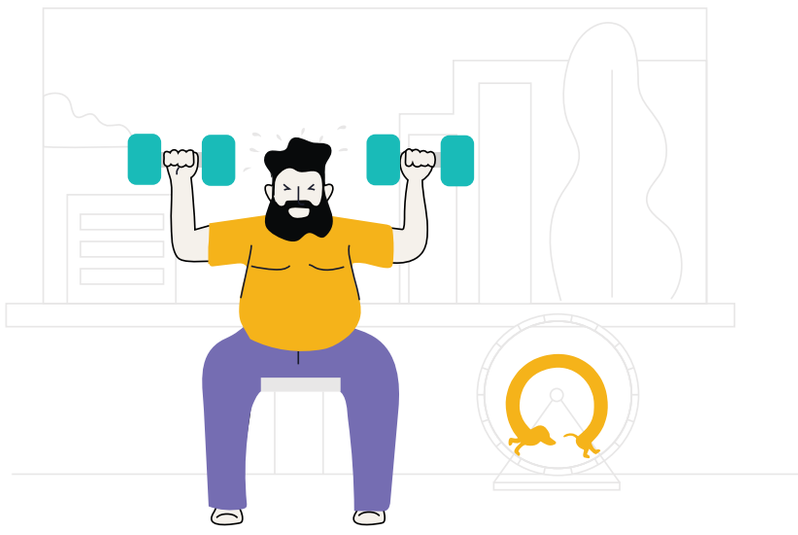
2 Imaginează-ți că ai de-a face cu o orchestră indisciplinată

Fiecare gând și fiecare emoție reprezintă un instrument muzical. Ce ai de făcut tu? Să disciplinezi orchestra asta. Tu ești dirijorul!
Ca să disciplinezi orchestra folosește-te de resursele tale interioare, ele se află în strategiile tale, create de-a lungul vieții: rezistența în fața stresului, calmul în fața situațiilor vitrege, curajul în timpuri de criză etc. Fii deschis să te scormonești și să culegi roadele experiențelor tale, caută lecțiile luate, cele în care ai ieșit pe +++!



3 Ești în cantonament

Dacă ai făcut sport de performanță, te va ajuta acest exemplu. Folosește acest timp ca unul în care te afli într-un cantonament: e lupta ta cu tine, cu temerile tale, cu plictiseala ta, cu dezordinea din afară, dar care provoacă ordinea ta interioară. Ocupă-te de ordinea ta interioară. Dă-ți un scop și caută un obiectiv pe care să-l urmărești pentru tine. E suficient dacă îți propui să fii calm, echilibrat. E suficient de mare acest scop, ce zici? Sau poate vrei să fii mai disciplinat, mai rezistent? Caută propriul beneficiu, ai nevoie să fii în contact cu un aspect care să te avantajeze la finalul acestei perioade. Iar să fii calm, lucid ori echilibrat, sunt trăsături de care ai nevoie oricând la purtător, pentru că te vor ajuta și în alte contexte de viață.



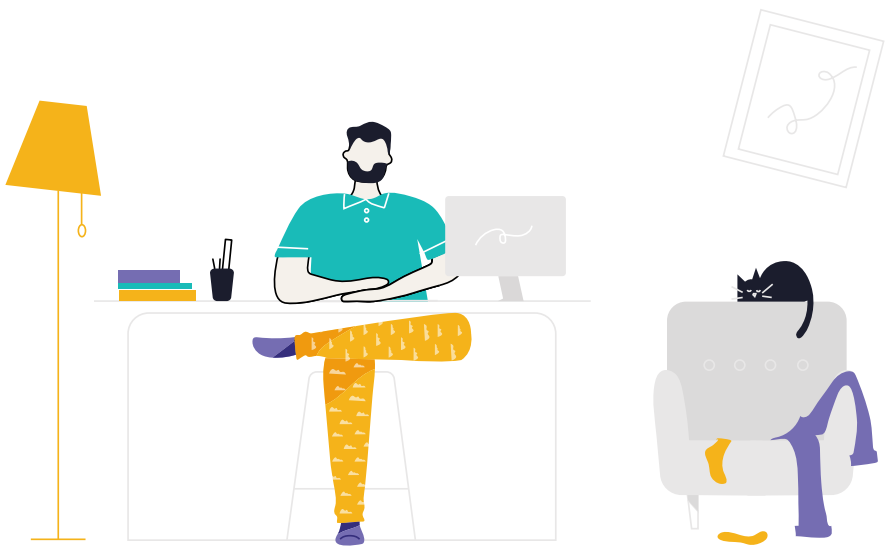
Fă-ți un program și ține-te de el, atât cât poți. Dacă reușești să te ții de program ai deja un avantaj, dispui de un grad ridicat de disciplină.

Alte idei care te pot ajuta

Încă un avantaj prezintă cei care au o toleranță ridicată la frustrare. E drept, lucrul ăsta se dobândește în primii ani de viață, dar nici acum nu e târziu. În plus, sunt destule situații în care viața are grijă să ne tot formeze!

Creează-ți un loc în casa în care trăiești care să poarte amprenta job-ului tău. E important să o amprentezi cu energia profesiei tale, a sarcinilor tale de lucru. Acolo doar muncești. Nu te uita la filme, jocuri etc. decât dacă asta e firesc și la job-ul tău.

Schimbă-ți ținuta de casă când vrei să lucrezi. Ia pe tine haine care să te transpună în context de muncă. Dacă mergi la lucru în pijama, perfect, rămâi și acum așa, dacă ai nevoie de un tricou nou, ia-l pe tine!



Antrenează-ți mintea și disciplinează-ți orchestra interioară. Iar dacă nu rezonezi cu ideea de orchestra, ok, poți să-ți imaginezi că mintea e ca o maimuță bezmetică, ce sare de pe-o creangă pe alta, total neastâmpărată. Încearcă să prinzi maimuța! Bun, nu iese, mai bine te împrietenește cu ea. Sedu-o. Dă-i un pahar cu apă, mănâncă un fruct, întinde-te, dezmorțește-te de câte ori simți că mintea bubuie de idei idioate. Și, mai ales, pe acestea nu le lua în serios!!!

Ordinea, disciplina și ritualul ne așază pe un culoar în care simțim că avem o direcție. Iar acest lucru e esențial pentru buna noastră funcționare în această perioadă. Să avem o direcție. Ține moralul ridicat și ne ajută să fim eficienți în ceea ce facem.

„ O să treacă cei care au mai trecut prin asta și știu cum să o facă, și cei care sunt dispuși la schimbări.

Oamenii sunt puși acum să aleagă și să se schimbe, în modul de a se alimenta și de a accepta lucrurile.

Oamenii sunt puși în situația de a pierde, că nu sunt obișnuiți să piardă.

Dacă nu suntem obișnuiți să pierdem, nu știm nici să câștigăm. Și atunci, nu știm nici ce să facem cu ce am câștigat."

I. S. 72 ani, care a prins multe momente critice din istoria României

Să fie cu folos!

Cristina Varo
Terapeut și Trainer în Relații
eu@cristinavaro.ro

Zsuzsa Deak
Graphic Designer, Illustrator
deakzs@yahoo.com

Veronika Nedelcu
UX Designer, Illustrator
vero.nedelcu@gmail.com