Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

GHID DE SUPRAVIEȚUIRE MENTALĂ.

DE LA CRIZA GLOBALĂ LA CRIZA PERSONALĂ

MIOARA ȚÂRULESCU

EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2021

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CUPRINS

INTRODUCERE 7

Partea I
ARMELE CRIZEI

Capitolul 1 – Frica și gestionarea reacțiilor 17
Să înțelegem frica 17
Impactul fricii 19
Stop fricii! 23
Rolul salvator al intuiției 27
Concluzii 29

Capitolul 2 – Teama și gestionarea ei 31
Când nu e frică, e teamă! 31
Emoțional – cognitiv. Cine e sabotorul intern? 37
Conștientizarea ostilității 48
Echilibrarea luptei emoționale 50
Teama și cultivarea scenariilor 55
Blocarea raționalului 61
Teama se tocește 69
Concluzii 71

Capitolul 3 – Anxietatea – lupta cu necunoscutul 73
Anxietatea – o altfel de teamă 73
Triunghiul dramei 76
Dirijarea realității 83
Cum poți ajuta o persoană anxioasă? 88
Concluzii 92

Capitolul 4 – Frustrarea 93
Să înțelegem frustrarea 93
Frustrarea: dacă nu ai cauză, nu ai efect! 100
Furia și agresivitatea 103
Speranța și disperarea 106
Concluzii 108

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Partea II
ARMELE NOASTRE

Capitolul 5 – Cunoașterea de sine 111
Cunoașterea de sine 111
Imaginea de sine 112
Stima de sine 113

Capitolul 6 –Eul real 119
Formarea Eului corporal 119
Eul corporal cristalizat 124
Eul corporal și criza 132
Eul cognitiv 133
Eul cognitiv eficient cristalizat 139
Eul cognitiv distorsionat 142
Eul emoțional 151
Eul social 160
Eul spiritual 167

Capitolul 7 – Eurile proiecțiilor 175
Eul viitor 175
Eul ideal 184

Partea III
CONFRUNTAREA CRIZEI

Capitolul 8 – Criza 191
Criza 191
Criza și normalitatea 193

Capitolul 9 – Strategii de a ieși învingători 197
Trăiește ce simți! 197
Nu ești ce trăiești! 205
Schimbă fără să te schimbi! 209
Actor în criza ta, nu spectator în drama altuia! 212
Eliberează-te de sub Tirania lui Trebuie! 216
Unde este atenția ta, acolo este realitatea ta! 220
Predicții care se autoîmplinesc! 226
Concluzii 231

BIBLIGRAFIE 237

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

PARTEA

I

ARMELE CRIZEI

GHID DE SUPRAVIEȚUIRE MENTALĂ.
DE LA CRIZA GLOBALĂ LA CRIZA PERSONALĂ

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CAPITOLUL

1

FRICA ȘI GESTIONAREA REACȚIILOR

SĂ ÎNȚELEGEM FRICA

Dacă nu ai fi experimentat frica, de mai multe ori, pe parcursul vieții, acum erai doar o amintire în mintea celor care au înțeles, instinctiv, că frica e garantul vieții. Dincolo de dramatismul din spatele acestor cuvinte se ascunde realitatea pură, frica fiind emoția ce activează instinctul nostru de supraviețuire.

Ți-a fost frică de multe ori, ai acționat în funcție de cauza care ți-a generat această reacție emoțională și proporționat în raport cu gravitatea situației. Și ai uitat majoritatea acestor situații, pentru că de puține ori fricile tale au atins cote maxime și de puține ori te-au luat total pe nepregătite, obligându-te să investești tot din tine pentru a supraviețui.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Frica este o reacție emoțională ce apare într-o situație percepută ca fiind primejdioasă și care implică un factor surpriză. Însă, pentru majoritatea situațiilor, fricile noastre au fost pregătite și, chiar dacă imprevizibilul unei situații ne debusolează inițial, avem resursele să ne readunăm rapid și să avem reacții adecvate și adaptate gravității situației. Pentru majoritatea pericolelor am fost antrenați, de mici. Față de foc, înec, accident de mașină, de *oamenii răi* am fost învățați cum să reacționăm, dar mai ales să prevenim astfel de situații, pornind de la experiențele traumatizante ale altora. Majoritatea dintre noi nu am făcut „cunoștință" în mod traumatic cu focul, dar în fața unui pericol știm cum să acționăm. Deși ne bate inima îngrozitor, suntem paralizați câteva secunde, imediat reacționăm și ne îndepărtăm de foc sau îl înăbușim. Ne ferim instinctiv de oamenii care considerăm că ne pot face rău, de locuri întunecate și singuratice într-o aglomerație urbană, etc. Părinții, cei care au experimentat un set de frici și au învățat din ele, ne-au transmis treptat aceste modalități de a reacționa, și atunci surpriza de moment periculos ce generează frica este înlocuită rapid de o reacție adecvată, salvatoare. Cu cât părinții noștri au experimentat mai multe frici și ni le-au comunicat într-un ambalaj complet, cauză-reacție-soluție, cu atât noi suntem mai familiarizați cu frica, iar creierul nostru, obișnuit să ne ajute în situații limită. Criza sanitară cauzată de COVID-19 nu a fost experimentată nici de noi, nici de părinții noștri, fapt ce permite fricii să devină stăpânul tuturor, obligându-ne, pe fiecare, să învățăm să reacționăm. Nu învățăm, suntem pierduți!

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

IMPACTUL FRICII

Primul lucru pe care e bine să-l învățăm este să înțelegem această frică și să o respectăm, prin prisma valorii ei salvatoare. Frica în cazul crizei coronavirus este un semnal de alarmă, la fel ca orice altă frică a noastră. Se deosebește de altele prin noutatea sa, prin faptul că nimeni și nimic nu ne-au prevenit în privința ei și trebuie să ne descurcăm singuri, apelând exclusiv la resursele noastre. Lipsa de reacție imediată amplifică intensitatea fricii, putând determina reacții impulsive, alimentate exclusiv emoțional, în care raționalul nostru este complet anihilat. Tocmai de aceea este vital să conștientizăm cum se produce această frică, rolul ei, iar deținerea de informații să restabilească rolul de șef productiv al raționalului nostru în actul decizional.

O situație periculoasă este percepută de om ca un set de informații receptate de analizatori prin organele de simț, ce ajung la cortex, unde sunt codate și procesate. În urma codării inițiale, numită *codare de intrare*, se obțin două coduri importante: cel bioelectric, ce stabilește calitatea informației, și cel spațial-topografic. Impulsurile generate de o situație periculoasă activează focare corticale din creierul reptilian.

Creierul reptilian este cea mai veche formațiune corticală, întâlnită și la mamifere și reptile, de unde și denumirea sa. Este responsabil cu generarea și gestionarea instinctelor primare și ale emoțiilor primare, cu precădere ale celor negative. Frica este o emoție primară, fiind întâlnită la nou-născut. Sunt experimente care probează dezvoltarea fricii la bebelușii care nu au fost trecuți prin

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

procesul de învățare a unei emoții salvatoare, bebeluși cărora le era frică atunci când auzeau un sunet puternic sau orice sunet nefamiliar lor.

După ce se activează focarul fricii, creierul caută o schemă de răspuns, pornind de la datele pe care le are, generate de situația-pericol. E ca atunci când căutăm o soluție și dăm un *search* pe google. Creierul dă un *search* pentru a căuta o soluție-răspuns, iar calea cea mai simplă este să vadă cum a acționat într-o situație similară, în trecut, ce răspuns a pregătit, și să-l ofere pe același sau unul relativ ușor redefinit. Soluția-răspuns la nivelul creierului este sub formă de schemă neuronală, și aceasta caută schema potrivită plecând de la datele pe care situația de criză trăită de tine și receptată de el, creierul, i le-a furnizat. Noutatea situației bulversează și cel mai complex agregat, pentru că la nivelul său nu găsește nicio schemă similară sau apropiată pe care să ți-o ofere, și atunci nu are decât o variantă: să construiască una nouă.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Procesul de *construire* corticală cere timp, și uneori nu avem resursele necesare pentru a ne oferi acest răgaz pentru proiectare și construire de scheme sau situația este atât de presantă, încât îi transmite creierului mesaje acute de genul „până construiești tu, spune-mi ce să fac ACUM!". Creierul se conformează și, din zona lui primară, fără a mai permite celorlalte sisteme corticale, superioare, să intervină, îți transmite trei reacții primare: fugi, luptă, îngheață! Și tu fugi, te izolezi în casă, sau lupți, îți pui o mască, mănuși și te valorifici în continuare, ignorând poziția de dezertor pe care acest virus ți-o insuflă ca vitală dacă vrei să supraviețuiești. Faptul că te-ai izolat se dovedește o soluție salvatoare, la fel ca și cea de a rămâne, protejat, în luptă. Ineditul aceste situații periculoase este că ea în sine, după momentul inițial, nu mai produce frică, pentru că deja am avut o reacție, ci generează teamă, la unii panică (o să ne ocupăm separat de acestea), însă frica rămâne suspendată în aer și apare în alte mici situații întâlnite și generate în acest moment. Nu mai putem spune că ne este frică de coronavirus în general, pentru că deja i-am conștientizat prezența, a dispărut elementul surpriză

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

și am avut o primă reacție. Însă acum frica a fost înlocuită de teama de coronavirus ce a luat, în mod particular, forma de teamă de propria moarte, teamă de a-i pierde pe cei dragi, teamă de durere, teamă generată de neputința noastră și de pierderea controlului asupra propriei noastre existențe. Este foarte important să facem distincția între aceste două stări complexe, pentru că fiecare presupune să aruncăm anumite arme în luptă.

Fricile rămân! Tusea unui străin aflat la aceeași coadă la casa de marcat într-un supermarket generează o frică. Un echipaj de poliție care te trage pe dreapta generează o frică. O ambulanță în parcarea blocului în care locuiești sau doar sirenele unei ambulanțe te fac să îngheți. Un telefon care sună te paralizează, pentru că nu știi ce mesaj aduce către tine. Tușeau și înainte oamenii în public, poliția era pe străzi, ambulanțele brăzdau agitația zilei sau liniștea nopții cu sunetul lor strident, telefonul suna constant, și toate se încadrau în normalitate, poate nici nu le sesizam. Acum, după o frică inițială majoră, transformată într-o teamă care încă ne bântuie, toate acestea sunt situații ce generează frici, iar pentru acestea se impune să avem un răspuns adaptat și constructiv. Impulsivitatea nu ne ajută: nu putem fugi de la coadă sau lovi pe cel care tușește pentru că în el proiectăm un pericol. Nu putem fugi de polițiști, nici nu-i confruntăm doar pentru că prin acțiunile lor ne amintesc că trăim vremuri tulburi. Nu rupem conexiunile cu lumea, nu ne baricadăm, nu alegem modalități care să ne înrăutățească starea.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

STOP FRICII!

Frica de coronavirus a devenit extremă și paralizantă pentru că nu s-a disipat după familiarizarea cu stimulul surpriză, virusul, cu care mulți dintre noi nici nu am avut contact direct, ci a îmbrăcat multe alte forme, care ne atacă atunci când ne așteptăm mai puțin.

O armă viabilă împotriva acestor frici este să ne oferim răgaz și să nu reacționăm impulsiv. Situația nu cere impulsivitate. Are avantajul de a ne lăsa timp să găsim soluții. Nu e ca atunci când îți sare un potențial criminal în spate și impulsul te poate salva. Criminalul, în acest caz, și-a făcut simțită prezența în momentul în care, comozi în fața televizoarelor, am aflat de el. Situațiile pe care le generează zilnic nu mai cer impulsivitate. Orice alarmă care-ți face sângele să-ți fiarbă în vene și creierul să înghețe, aparent să se golească de gânduri salvatoare, se poate stinge oferindu-ți un scurt răgaz conștient. Am menționat că în fața unei situații noi, creierul nu are un răspuns rapid, nu găsește în istoricul nostru personal și în imensul lui depozit o schemă salvatoare, de aceea ne dă acele senzații extreme și pare să ne lase descoperiți, victime sigure. Însă creierul, după un *search* eșuat, nu a renunțat. Are nevoie doar de puțin timp de la noi ca să-și facă treaba până la capăt, adică să-și construiască o schemă neuronală nouă, alcătuind trasee noi, activând diverse focare corticale.

Construirea unei scheme noi presupune activarea de focare corticale cu precădere din sistemul limbic și din neocortex și astfel, procese superioare precum gândirea, memoria, imaginația, motivația, să se activeze și să ofere, fiecare, răspunsul

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

potrivit, adaptat situației. Fricile noastre cer un moment de pauză, pe care, de astăzi, îl putem oferi conștient.

Privește cu atenție această imagine:

Nu percepi frunzele în mișcare? La unii mișcarea este mai lentă, la unii, mai rapidă, dar la toți, prezentă. Privește imaginea în continuare cu atenție, trage aer în piept și reți-

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

ne-l câteva secunde. Frunzele nu se mai mișcă, imaginea a înghețat. Așa au înghețat și receptorii noștri și preț de câteva secunde creierul nu a mai fost bombardat cu niciun nou stimul, și astfel a primit exact ce avea nevoie: timp ca să construiască o schemă eficientă folosind informațiile pe care deja le-a receptat, codat, plasat la nivel cortical. Studiile arată că sunt necesare între 0,3-5 ms pentru a se realiza procesul de eliberare-difuzie-stabilire de legături mediatori chimici la nivelul unei sinapse neuronale, iar o rețea neuronală presupune un număr variat de astfel de sinapse, în funcție de calitatea stimulilor. Frica este primară prin impact, dar complexă prin procesul declanșat la nivel cortical, de aceea cere timp și protecție față de noi stimuli pentru a putea oferi un răspuns prompt, adaptat contextului.

În criza coronavirus și în crizele înlănțuite ce o urmează, frica poate fi gestionată printr-un artificiu simplu, de genul acesta, de intrare în repaus cu privire la receptarea de noi stimuli. Trage aer adânc în piept și numără până la 3. Repetă acțiunea de câte ori este necesar, ca să te liniștești și să ieși de sub imperiul emoției istovitoare ce te domină. Fă asta conștient, și de acolo inconștientul tău știe ce are de făcut. Tu ai dat startul echilibrării și ai pornit un mecanism ce intră în mișcare cu un singur scop: să te ajute să iei decizia cea mai bună, reacția cea mai adaptată și mai eficientă.

Pare așa de simplu, nu!? Te poți întreba de ce nu am spus de la început: „trage aer în piept și numără până la 3” și... gata! Da, acțiunea este simplă, însă doar dacă este pregătită printr-un proces de conștientizare. Prin detalierea elementelor ce definesc frica, prin expunerea procesului de producere a fricii, te-am ajutat să conștientizezi, să activezi focare corticale și emoționale. Prin exercițiul de repaus, tu realizezi doar conexiunile.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Faptul că știi ce se întâmplă, că înțelegi cum se produce frica ajută la gestionarea acesteia prin pregătirea reacțiilor adecvate. Mai mult decât atât, faptul că te-ai informat crește încrederea în forțele proprii, încrederea în tine, lucru ce determină și o creștere a calității reacțiilor și acțiunilor tale. Orice frică își pierde din amploare pentru că și elementul surpriză nu mai este atât de devastator.

Închipuie-ți că mergi noaptea pe stradă și la un moment dat îți sare un individ rău intenționat în față. Prima reacție, la majoritatea, este paralizia. Singurul lucru viu în tine este emoția care te copleșește. După reacția inițială apare reacția principală: fuga sau confruntarea. Dar dacă atât timp cât emoția te subjuga, individul periculos te-a anihilat?! Nu mai poți manifesta reacția principală! Ești un om pierdut! Dar închipuie-ți că, mergând pe aceeași stradă, înainte să te aventurezi printr-o zonă relativ periculoasă, conștientizezi că frica este bună, te avertizează, știi ce se întâmplă la nivelul creierului tău și cum acesta poate gestiona situația, tragi adânc aer în piept și prinzi curaj, iar dacă individul îți sare în față, deja creierul a sărit

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

peste etapa de paralizie și activează direct acțiunea. În acest caz, surpriza ar fi mai mare pentru atacator!

ROLUL SALVATOR AL INTUIȚIEI

O altă modalitate de a face față eficient fricii este să-ți asculți intuiția. Conform lui Jung, intuiția reflectă perceperea propriilor stări psihologice de la nivel inconștient. În fapt, intuiția este o modalitate de activare a memoriei afective, care ne previne conștient având la bază emoții fixate în inconștient. Chiar dacă nimeni nu a mai experimentat criza de coronavirus și apocalipsa economică și socială preconizată, toți am experimentat frica de moarte, frica de boală, frica de a pierde pe cineva drag, doar că altele erau contextul și setul de stimuli. Emoțiile generate de aceste frici și reacțiile pe care le-am avut atunci devin călăuze pentru ce trăim acum. Dacă intuiția îți spune „fă așa!", dă-i crezare! Ai experimentat deja o situație pe care ai gestionat-o și rezolvat-o. Dacă intuiția îți spune „cred că ar fi mai bine să faci așa, pentru că așa nu e bine...", experiența traversată poate nu a fost rezolvată, atunci, extrem de eficient sau având costuri limitate, dar inconștientul măcar îți spune pe ce cale să nu mergi, că deja a fost testată. Intuiția arată că din tactica umană „încercare și eroare", știi cu o relativitate mare care este *eroarea* și care este încercarea și asta te îndrumă către o decizie corectă, o reacție adaptată contextului.

Când încercăm să ne gestionăm frica, una din cele mai ineficiente soluții este să observăm și să încercăm să aplicăm reacțiile altora, neavând încredere în propriile noastre reacții. Chiar dacă traversăm aceleași vremuri, ne frământă aceleași frici, răspunsurile noastre se impun să

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

fie variate, ținând cont de resursele noastre, de experiențele noastre, de expectanțele noastre. Intuiția este cea care ne ajută să facem abstracție de ceilalți, ce ne pot sabota chiar dacă intențiile lor sunt extrem de bune. Un om poate a luat decizia cea mai bună și și-a stins fricile în cel mai fericit mod. Pentru EL! Pentru mine, pentru tine, calea lui poate să fie greșită, dăunătoare. Ce este extraordinar pentru un om poate fi dramatic pentru altul, deși toți traversăm aceeași experiență. Crede în intuiția ta! Tu știi cel mai bine ce te ajută, doar oferă-ți un răgaz și ascultă-te, lasă vocea inconștientului să se facă auzită. Intuiția înseamnă atât activarea memoriei afective, cât și activarea cogniției, animarea ei generând momentul de conștientizare de care creierul tău are nevoie. Așadar, intuiția presupune eliminarea factorilor perturbatori, a celor ce te ispitesc cu propriile lor reușite, precum și activarea soluțiilor interne, cele mai potrivite pentru tine.

Important! Nu confunda impulsul cu intuiția. Impulsul înseamnă reacția rapidă fără nicio argumentare, iar intuiția presupune reacție relativ rapidă susținută cognitiv și alimentată emoțional. Când apare în mintea ta „Cred că ar fi bine să fac așa…” sau „Cred că ar fi bine să nu fac așa…”, poți construi o reacție eficientă bazată pe intuiție.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CONCLUZII

- Frica este o reacție emoțională ce apare în momentul în care ajungem într-o situație primejdioasă fără a fi pregătiți pentru aceasta.
- Frica implică un factor surpriză.
- Frica este un semnal de alarmă pe care îl trăim la o intensitate mare.
- Nu gestionăm frica în sine, ea având rolul de a ne proteja, de a activa instinctul de supraviețuire. Gestionăm reacțiile la frică.
- Informarea crește calitatea răspunsurilor, încrederea în forțele proprii. Informația e arma cea mai utilă în gestionarea emoțiilor, de aceea este important să știi ce se întâmplă cu tine, cu creierul tău când ești sub imperiul fricii.
- Informarea prealabilă, ce faci citind aceste informații, pregătește conștientizarea, vitală în gestionarea eficientă a reacțiilor la frică.
- Aplică tehnica de respirație, oferind răgazul necesar cortexului să se pună în mișcare în mod productiv.
- Ascultă-ți intuiția! Presupune conștientizare și valorificarea propriei experiențe.