

## **Bilanțul anului și sfaturi pentru echilibrul emoțional**

**Bun venit la Sănătatea în Focus, o inițiativă educativă Secom, prin care ne propunem să îți oferim informații bine documentate, de la experți avizați, ca să poți lua cele mai bune decizii pentru sănătatea ta. Ne apropiem de finalul unui an complicat, inclusiv din punct de vedere emoțional. E timpul să tragem concluzii și să identificăm soluții care să ne reechilibreze. În multe familii și grupuri de prieteni relațiile au devenit tensionate în pandemie din cauza diferențelor de opinie și atitudine privind restricțiile sau vaccinarea. Cum putem face să ne recâștigăm prietenii pierdute, să scăpăm de frustrare și anxietate și să readucem optimismul în viața noastră? Ne va răspunde la aceste întrebări Bogdana Bursuc, psihoterapeut, căreia îi spunem "bun venit alături de noi!".**

Bine v-am găsit, vă mulțumesc foarte mult pentru invitație, îmi face plăcere să fiu cu dumneavoastră.

### **Din experiența de la cabinet, cu ce probleme emoționale se confruntă oamenii în această perioadă?**

Într-adevăr, în această perioadă putem remarca o schimbare, sau eu, din experiența mea, vă pot spune că este o schimbare, nu neaparat ca problematică, ci ca frecvență, frecvența persoanelor care încep cumva să conștientizeze că se confruntă cu anumite probleme, cel mai frecvent de anxietate, de depresie, probleme în relații, exact cum ați spus dumneavoastră, și își doresc cumva să păstreze relații sau să își îmbunătățească relațiile. De asemenea, o schimbare foarte importantă în dinamică, pe care v-o împărtășesc eu, și probabil și colegii mei o pot confirma, este că din ce în ce mai mulți oameni găsesc cumva potrivit și natural să acceseze serviciile de psihologie și serviciile de psihoterapie. Odată cu pandemia și cu efectele ei, din ce în ce mai mulți oameni au resimțit un impact asupra vieții emoționale și nu mai e așa ceva, să zic, de judecat, de criticat, ca un semn de slăbiciune- faptul că ai astfel de reacții, care sunt firești, marea majoritate a oamenilor le au, și atunci, cumva, pare mult mai ușor sau este mult mai ușor să le recunoști și pare mult mai ușor să cauți un sprijin pentru asta.

### **Într-un fel sau altul, tuturor ne este frică, iar acest lucru ne face să reacționăm impulsiv și uneori chiar irațional. De ce, care sunt mecanismele de apărare ale creierului nostru în situații de criză?**

Într-adevăr, de când a început această provocare, această pandemie, cu toții am fost obligați să ne mutăm pe un modul de funcționare de supraviețuire, pentru că există un pericol cu care ne confruntăm, un pericol care la început nu doar că era un pericol, era și foarte puțin cunoscut, iar necunoscutul este pentru noi, ca specie, un pericol. Și atunci, cu toții, ca specie, a fost nevoie să trecem pe un modul de supraviețuire în care, practic, ești foarte vigilent, scanezi mediul înconjurător după pericole, și toate lucrurile de care ai nevoie sau toate lucrurile pe care le faci ca să îți asiguri cumva siguranța, siguranța ori în termeni de supraviețuire, ori în alți termeni, dar prima dată clar de supraviețuire. Și vă

aduceți aminte cum a fost cu alimentele la început, după care această siguranță ia alte forme, de la individ la individ în parte. Ce putem spune e că, pe de o parte, e o frică reală, naturală, pentru că este un pericol prezent, iar apoi există reacții de anxietate, adică reacții care nu mai au de-a face neapărat cu pericolul prezent, dar tot felul de pericole pe care începem noi să le anticipăm plecând de la situația prezentă. Toate comportamentele, sau marea majoritate a comportamentelor, sunt comportamente de eliminare a pericolului, fie că este prezent, fie că este închipuit, și de conservare a securității. Și atunci, unele comportamente sunt adaptative și sunt valoroase, cum e, de exemplu, că urmăm aceste măsuri de prevenție și de protecție pentru coronavirus, de exemplu purtăm mască de protecție, ne spălăm într-un mod diferit pe mâini, păstrăm o anumită distanță, dar sunt și comportamente care sunt cumva neadaptative, poate ne spălăm prea mult pe mâini, poate nu ne mai vedem cu nimeni, poate nu ieșim deloc din casă chiar dacă ar fi posibilitatea să purtăm o mască de protecție, să punem distanță. Cumva, fiecare persoană își adaptează repertoriul comportamental astfel încât să se simtă ea însăși în siguranță vizavi de pericolul acesta care există, dar și vizavi de pericolele pe care le proiectează sau, cumva, le anticipează și le imaginează.

### **3. Multă lume simte în această perioadă că relațiile cu cei apropiați s-au erodat, iar acest lucru e valabil chiar și pentru oamenii care împărtășeau până acum aceleași principii de viață. De ce? Ce s-a întâmplat atât de diferit în acest an?**

Un lucru care se întâmplă poate din ce în ce mai des în ultimii ani este tendința aceasta a noastră de a emite o părere sau judecăți de valoare vizavi de cei din jurul nostru și de noi înșine și, bineînțeles, avem tendința aceasta de a spune că e bine, că e rău, că e greșit sau că e corect ceea ce celălalt gândește lucru care, până la urmă...nimeni nu știe exact cum e corect sau ce ar fi corect într-o situație dată, mai ales când vine vorba de partea emoțională, de lumea emoțională. Poate știm ce e corect din punct de vedere medical ca să ne protejăm de boală, dar nu știm ce e corect din punct de vedere emoțional ca să ne simțim în siguranță. Exact cum spuneam și mai devreme, pentru fiecare persoană să se simtă în siguranță altceva este corect. Putem zice că noi, ca oameni, avem această tendință, avem cumva ideea aceasta că putem avea o relație doar dacă suntem de acord sau dacă împărtășim cumva aceleași idei sau aceleași opinii- atunci putem avea o relație. Iar în momentul când nu împărtășim, atunci relația se strică, indiferent că e o opinie politică, o opinie despre coronavirus sau despre altceva. Cumva, ideea aceasta limitează foarte mult capacitatea noastră de a menține o relație și ne taie, să zic așa, din flexibilitatea pe care o avem. Și atunci, cred că un antidot la toate lucrurile acestea ar fi o curiozitate, o atitudine de curiozitate pentru lumea celuilalt, adică: Ce face ca el să aibă opinia respectivă?/ La ce anume îi servește opinia respectivă?/ Ce anume l-a ajutat să-și dezvolte opinia respectivă? Și nu neapărat să decidem noi dacă este adevărat sau fals, dacă este corect sau dacă este greșit. Nu neapărat să-l convingem pe celălalt să aibă o anumită opinie, pentru că, chiar dacă la nivel logic sau rațional ar putea fi de acord cu noi, există o grămadă de elemente emoționale care îl împiedică să ne împărtășească opinia pentru că nu se simte în siguranță. Și e o istorie de viață în spate când vorbim de elementele acestea emoționale care îl fac să aibă o altă opinie și să se simtă în siguranță după alte criterii. Și atunci, cred că ce ne ajută

e pur și simplu să încercăm să luăm în considerare această perspectivă: că e posibil ca, de fapt, să nu existe o atitudine corectă, să existe doar această atitudine care ne face pe noi să ne simțim în siguranță și să fim mai liniștiți acum, pentru că peste o lună s-ar putea să avem altă opinie, că s-au schimbat lucrurile și altceva ne face să ne simțim în siguranță. Și apoi, această atitudine pur și simplu de curiozitate, de a-l descoperi pe celălalt, care, de foarte multe ori, creează o conexiune și ne apropie, fără intenția aceasta de a stabili adevărul, că e foarte greu de stabilit adevărul, și științific, uneori, darmită când vine vorba de o chestie atât de subiectivă și personală, cum e lumea noastră emoțională.

**Și în cazul în care prietenii chiar s-au stricat, cum putem face să le reluăm? Cum să comunicăm cu oamenii să ne și asculte, să ne și înțeleagă punctul de vedere?**

Ca de fiecare dată când vine vorba de comunicare, e util un mod de a spune lucrurile în care celălalt să nu se simtă atacat, să nu se simtă pus sub lupă, criticat și judecat, iar modul acesta este în primul rând să vorbesc despre mine. De exemplu: "Uite, eu mă simt cumva tensionat când tu începi să spui despre opinia asta, simt că ai așteptarea asta să îți dau dreptate. Pentru mine nu e potrivită discuția aceasta, mi-ar plăcea să o lăsăm pe mai târziu, să vorbim acum despre altceva". Sau pur și simplu îi împărtășesc cum mă simt, că mă simt tensionat, nu e că sunt în dezacord cu el, dar pur și simplu nu-mi face bine să simt intenția aceasta de a-mi schimba părerea mea. Apoi, cum spuneam și mai înainte, cred că și ideea asta de curiozitate. Când vorbim cu cineva e important că și celălalt vine spre noi cu intenția de a ne schimba opinia și a ne arăta că gândim greșit și nu ținem cont de nu știu ce fel de argumente sau evidențe care au apărut. Dar noi, la fel, vrem să ne apărăm, să convingem pe celălalt. Și asta închide spațiul de comunicare, pentru că plecăm de la ideea aceasta că ceva e corect și ceva e greșit, și atunci cumva antidotul poate fi, ca să deschidem comunicarea, chestia asta de explorare, de descoperire, de curiozitate. Și e mult mai util ca într-o întâlnire neapărat să îi spun celuilalt părerea mea, ci să îl întreb despre părerea lui, să aflu cum se întâmplă, și dacă și celălalt e curios și vrea să afle cum se întâmplă, atunci ne întâlnim în intenția aceasta de a descoperi și de a cunoaște mai bine cum ne poziționăm, fără a decide dacă unul se poziționează bine sau rău și fără a decide care e poziția corectă sau ideală, ci pur și simplu obiectivul să fie mai degrabă această cunoaștere și apropiere.

**Suntem ființe sociale, iar pandemia ne-a adus multă singurătate. Cum ne afectează această ruptură socială și cât de important este să avem relații în care să ne împărtășim grijile și bucuriile?**

E foarte adevărat că pandemia a făcut foarte multe schimbări în stilul nostru de viață. Persoanele singure au devenit și mai singure, iar persoanele care sunt în familii n-au mai avut, de fapt, momente de singurătate și de liniște, ca să spun așa, personală, și au fost forțate să împartă totul, tot timpul. Și atunci, cumva, fiecare a resimțit prea mult din ce avea deja. Relațiile sociale au un rol esențial apropo și de pericolul cu care ne confruntăm din punct de vedere al sănătății fizice, și anume sentimentul acesta de siguranță. Noi, ca specie, tot timpul am supraviețuit și supraviețuim mai ușor când suntem împreună, când suntem în relație cu un grup și nu suntem singuri. De asta orașele au devenit...se trăiește

cumva mai ușor și la modul practic, că ai apă curentă, dar și la modul un pic mai teoretic să zic, în sensul că poți să îți găsești un loc de muncă șamd. Pe noi tot timpul grupul ne-a ajutat și ne dă sentimentul de siguranță. Și atunci, în realitate, conexiunea socială de fapt reface un pic din ceea ce această amenințare fizică ne ia, și anume sentimentul acesta de siguranță. Pentru foarte mulți dintre noi, să fim în relații, să avem o conexiune cu ceilalți, ne face să ne simțim mai în siguranță și, mai mult decât atât, să normalizăm multe dintre reacțiile pe care noi le avem. Pentru că povestim: "Cum ți-a fost?" / "Pai am pățit asta" / "Și mie mi s-a întâmplat" / "M-am simțit singur" / "Și eu" / "M-am enervat pe soț mai des. Sau pe copil". Și atunci, cumva, relațiile ne dau sentimentul de siguranță și prin normalizarea și validarea reacțiilor emoționale și comportamentale pe care le avem. Și atunci, așa cum se și spune, suferința este una și apoi, în momentul în care o duci singur, mai e o suferință care se adaugă. Cu siguranță, relaționarea socială este o resursă nu doar să spun așa veche, dar suntem și construiți filogenetic să avem nevoie de resursa asta și să o putem accesa. Și clar, aduce foarte mult în echilibrul nostru dacă o utilizăm așa cum ne este bine, și nu încercând să îl convingem pe celălalt că nu gândește bine, ci pur și simplu această deschidere de a-l apropia pe celălalt și a fi deschis să primești lumea lui cu tot ce vine la pachet.

**Ne-ați vorbit mult de relația cu cei dragi, haideți să vorbim și de relația cu noi înșine. O mare provocare în această perioadă a fost gestionarea anxietății și a stresului. Unii s-au îndreptat spre meditație sau rugăciune, alții spre sport, spre yoga. Cum putem identifica metodele de relaxare potrivite pentru fiecare în parte și de ce este important să o facem?**

O să încep cu finalul: de ce e important să o facem? Pentru că, într-adevăr, relaxarea este, cumva, antidotul, ca să folosesc termenul acesta din nou, este antidotul hipervigilenței și al încordării, care este tipică situației de pericol. Cu toții suntem vigilenți și ni se spune că e bine și e important să fii vigilent (pe ce îți pui mâna, unde îți pui mâna șamd), și atunci e foarte multă vigilență cu care ne confruntăm și, ce se întâmplă, cum știm deja, că am început să știm foarte bine, este o puternică legătură între minte și corp, și dacă eu sunt vigilent fizic și cu resursele mele atenționale foarte mult timp, mesajele care vin de la corp ne dau sentimentul de pericol sau transmit creierului nostru mesajul de pericol și reciproca este valabilă: dacă încep să mă relaxez fizic, acest mesaj de la corp transmite creierului meu ideea că probabil sunt în siguranță, din moment ce nu mai sunt așa încordat și vigilent. E foarte important ca fiecare dintre noi să-și găsească aceste momente de pauză de la vigilență, nu e vorba să fim relaxați și când nu trebuie, dar avem nevoie realmente de pauză de la vigilență și de relaxare. Aici o să vă dau iarăși un exemplu despre cât de important e grupul: dacă vă aduceți aminte de momente în care ne-am uitat la televizor și am văzut turme de impala, de animale, că unele beau apă sau pasc liniștite și este una care rămâne vigilentă. Și apoi ea mănâncă și altcineva este vigilent. Avem nevoie de aceste pauze de la vigilență. Și acum, într-adevăr, pentru fiecare altceva reprezintă o sursă de relaxare. Iar pentru unii dintre noi este posibil, și vreau să spun asta, că poate e util să avem această informație, pentru unii dintre noi, o doză prea mare de relaxare poate fi percepută ca un pericol, tocmai pentru că vigilența este asociată cu securitatea, cu siguranța, și sunt persoane care, de exemplu, încearcă diverse metode de relaxare, de

exemplu meditația, și se trezesc că sunt mai agitate, nu se simt neapărat bine și nu pot să o facă și e ok. E ok să căutăm altă metodă. Sau persoane care adoră masajul și se pot relaxa la masaj, sau persoane pentru care e prea multă relaxare și nu se pot relaxa, nu se simt confortabil cu atingerea. Fiecare dintre noi trebuie să exploreze și să vadă ce anume reprezintă o relaxare și cred că termenul cel mai potrivit care să ne ajute în a găsi echilibrul e, de fapt, această pauză de la vigilență. Că nu e vorba de o relaxare completă sau de o relaxare permanentă, cum mulți dintre noi se pot gândi: "Aoleu, dar stai că după aceea poate nu mai sunt eficient sau pierd diverse lucruri dacă stau relaxat", ci pur și simplu e vorba de un ritm dintr-acesta normal, în care suntem vigilenți și ne protejăm sănătatea, îi protejăm pe cei din jur și ne facem treburile, și apoi momente în care pur și simplu ne luăm o pauză de la această vigilență, când pur și simplu nu mai e necesar. Pentru cineva, o pauză de la vigilență sau o relaxare poate fi pur și simplu că își face o cumpărătură online și se simte mult mai relaxat, ia o pauză de la această vigilență, să se ducă și să...

### **Pe lângă soluțiile pe care le-ați enumerat, ce alte recomandări aveți pentru cei care caută soluții de a se adapta factorilor de stres și pentru a-și redobândi echilibrul emoțional?**

Cred că un lucru foarte important este și relația cu noi înșine, pentru că este o resursă foarte importantă în echilibrul emoțional, pentru că sunt lucruri din afară care ne pot ajuta, cum ar fi, să zic așa, aceste contexte de relaxare pe care tot noi ni le creăm, cât și relația cu noi înșine din alte puncte de vedere. De exemplu, apropo de cele două dinamici în care ne-am găsit marea majoritate dintre noi, ori prea multă singurătate, ori prea mult împreună. Există în ambele părți niște riscuri. De exemplu, când ești prea mult împreună, sunt persoane care au tendința cumva inițială de a-i pune pe ceilalți pe locul I și de a face lucruri pentru ceilalți și a neglija, ca să folosesc un cuvânt mai dur, într-un fel intenționat, pentru că ne neglijăm cumva nevoile noastre și atunci aceste persoane clar, după o cursă lungă, după un maraton de genul acesta, se resimt cumva, ori secătuite de energie, ori foarte obosite, ori încep să aibă frustrări și resentimente, furie la adresa celorlalți, că tot cer, deși nu e obligatoriu să dai, dar pur și simplu în această dinamică. O recomandare poate fi de atenție spre propriile nevoi și un timp personal care trebuie să fie programat sau luat, conștient și voluntar, că nu apare într-un mod spontan într-o primă fază. O altă recomandare e și relația aceasta cu noi înșine în care punem presiune pe noi, de exemplu să facem toate lucrurile, și e foarte greu în noul context, tot timpul e greu să faci toate lucrurile, mai ales dacă îți dorești să le faci și bine, cu cât pui mai multe criterii, cu atât devine mai greu. Ne regăsim poate mulți dintre noi în situația aceasta în care suntem foarte duri cu noi, că n-am făcut aia, că trebuia să fiu mai drăguț cu copilul, că nu trebuia să mă enervez cu celălalt, că nu mai am răbdare...Și încep să mă critic și să mă blamez pentru lucrurile astea și apoi am o stare emoțională care mă face și mai puțin, să spun așa, disponibil să fiu cum îmi doresc în relația cu ceilalți. Și atunci, o altă recomandare poate fi pur și simplu să observăm modul ăsta în care noi ne tratăm și cât de critici sau de duri suntem cu noi. Ar merita să ne acordăm un vot de încredere, în sensul că facem cu siguranță tot ce putem noi mai bine în momentul respectiv, și poate chiar să ne permitem să fim imperfecți, indiferent ce înseamnă lucrul ăsta. Poate uneori înseamnă să mă înfurii, poate uneori înseamnă pur și simplu să fiu deprimat, să am o zi în care nu am chef de

nimic, vreau pur și simplu să nu văd pe nimeni, stau la mine în dormitor sau pur și simplu un pic de blândețe ajută la echilibrul nostru emoțional.

### **Ce consecințe psihoemoționale credeți că va avea pandemia în următorii ani?**

Cu siguranță n-o să treacă fără urmări, pentru că este un lucru de mare impact și putem simți și observa, poate unii dintre noi care au abilități, că e o anumită energie cu noi, cum apare în literatură "oboseala de pandemie", adică ne-am cam săturat să avem grijă, să trebuiască, totul fără un rezultat, în sensul că de fiecare dată un nou val și iarăși o iei de la capăt. Cu siguranță, cumva o să ne impacteze, cei mai impactați sunt deja copiii, care trebuie să se adapteze cumva la reguli de funcționare care nu sunt specifice fiziologiei vârstei, de exemplu să nu se vadă cu prietenii, să stea singuri în casă, să nu poată interacționa cu părinții sau părinții să nu fie disponibili pentru ei, că una e părintele să fie la serviciu și știu că nu am acces la el, și alta e ca părintele să fie la masă, lângă mine, și eu să n-am acces la el pentru că e cu căștile și lucrează. Ei clar sunt impactați. Ce deja spun studiile și arată e că rata problemelor sau a simptomelor, a problemelor de sănătate mintală a început să crească, și asta e o urmare firească în situația asta în care cu toții ne-am găsit, în care nu am mai avut acces la mecanismele noastre de coping, la resursele noastre. Pentru cineva e sportul, pentru cineva e un spectacol, pentru cineva e alergatul, pentru cineva e pur și simplu să se întâlnească cu prietenii, la o bere, și n-am mai avut acces sau nu mai avem, nu suntem liniștiți, nu ne bucurăm cu adevărat când mergem acolo, că am jumate de creier vigilent, pentru că e nevoie. În realitate, toate lucrurile acestea ne-au luat accesul la mecanismele noastre de coping și la resursele noastre și asta face cumva să avem provocări peste provocări și să ne întâlnim cu problemele nerezolvate din trecut, la care se adaugă noile probleme, la care nu avem resurse, și atunci, clar, incidența problemelor de sănătate mentală crește. Din anumite puncte de vedere, cred că global sunt și niște câștiguri, și cred că unul dintre câștigurile pe care poate îl resimțim mulți dintre noi este timpul flexibil de muncă, este un element pe care îl putem transforma în câștig. De exemplu, chiar zilele trecute m-a sunat cineva într-o problemă de serviciu, era cu copiii în parc și mi s-a părut minunat că o mamă poate fi la ora 5 cu copiii în parc. Înainte, plecai de la birou la 6 jumate, erai în trafic până la 8. Acesta este un câștig, cel puțin ideea că putem lucra flexibil și putem lucra acasă o putem transforma într-un câștig. Putem să o transformăm și într-un element în defavoarea noastră, că lucrăm mai multe ore și uităm să mai plecăm de la birou pentru că nu ne dă nimeni afară și rămânem mult mai mult. Depinde de noi, dar acesta este un beneficiu care ni s-a pus pe masă și depinde cum îl folosim noi. Iar un alt element care cred că e util, mai ales cum toate țările s-au confruntat cu limita aceasta a sistemului de sănătate, cred că putem învăța din experiența aceasta sau deja am fost nevoiți să învățăm, că e foarte importantă responsabilitatea personală pentru sănătatea noastră, e primul lucru cumva, sau lucrul care e în controlul nostru, că nu putem controla sau nu ne poate asigura sistemul de sănătate ceva anume din diverse motive, în diverse țări, și asta crește responsabilitatea și contribuția noastră la a ne asigura ce avem nevoie pentru propria sănătate, începând de la măsurile acestea de prevenție până la un stil de viață sănătos ca să scadă factorii de risc legat de alte comorbidități șamd. Și atunci, cred că acest element al responsabilității personale față de

propria persoană poate fi un câștig dacă remarcăm câtă putere avem în a ne securiza și a ne proteja în contextul acesta.

**Pentru că tot vorbești de familii, în multe familii, în special cele cu copii mici, munca de acasă a adus, pe lângă epuizare psihică, și epuizare fizică. Ca psihoterapeut, îi ajutați pe oameni să-și găsească echilibrul emoțional, însă de multe ori dezechilibrele emoționale determină și schimbări ce țin de sănătatea fizică. Care sunt somatizările pe care le întâlniți cel mai frecvent?**

O să fac o listă, nu e neapărat ordinea frecvenței, dar sunt aceste lucruri legate de somn, probleme legate de somn, adică insomnie de diverse tipuri, ori mi-e greu să adorm, ori mă trezesc și nu mai pot adormi, ori mă trezesc foarte devreme. Somnul e cel mai fragil element în contextul acesta emoțional și al epuizării, apoi probleme legate de sfera respiratorie, adică persoane care încep să simtă că se sufocă, că nu le ajunge aerul, că parcă au ceva în gât, tot felul de probleme din sfera respiratorie sau cardiacă. Până să ajungă să facă legătura cu un element emoțional, și fac foarte bine, încep cu partea aceasta fizică, să se asigure că e în regulă corpul lor sau vor să vadă dacă e în regulă. Apoi, probleme gastrice, inclusiv acest sindrom al colonului iritabil. Probleme din sfera ginecologică, adică tulburări de menstruație, ale ritmului sau chiar elemente legate de endometrioza. Și, iarăși, un element care apare frecvent: sunt aceste dureri care se mișcă, adică: astăzi mă doare capul, după aceea mă doare mâna, după aceea mi-a trecut mâna și mă doare stomacul, mi-a trecut stomacul, mă doare spatele...sau durerile lombare sunt foarte frecvente, durerile cervicale care nu neapărat se mișcă, din păcate chiar rămân, dar care sunt cumva legate de sfera aceasta emoțională și de o anumită încordare fizică, apropo de presiunea aceasta pe care o punem pe noi și efortul acesta permanent: "trebuie să fac" și o anumită critică apoi că nu am făcut, de ce nu am făcut, că trebuie. La un moment dat, devine prea mult și unii dintre noi nu au neapărat reacții din sfera emoțională, ci pur și simplu somatizează încărcătura și dinamica aceasta emoțională.

**Pentru că ne apropiem de finalul anului și fiecare va trage propriile concluzii și își va stabili rezoluții pentru anul următor, v-aș ruga să realizați un top trei cu recomandări care să ne ajute să lăsăm la o parte temerile și resentimentele și să fim mai buni cu noi înșine și cu ceilalți.**

Pot face un top trei, nu știu care să fie prima recomandare dar, din nou, aș începe cu această relație cu noi înșine pentru că, de multe ori, putem vedea că chiar dacă contextul este rezonabil sau chiar mai mult decât atât, este chiar bun, nu suntem tocmai bine, adică mergem într-o vacanță și, în loc să ne bucurăm, nu ne putem relaxa sau ne certăm întruna. Cred că pe primul loc ar fi această relație cu noi înșine și ar fi o invitație spre mai multă blândețe, apropo de toată autocritica aceasta și autoblamarea, presiunea pe care o punem pe noi. Apoi, tot legat de relația cu noi înșine, o invitație potrivită ar fi să începem să ținem cont de noi și de nevoile noastre, pentru că atunci când ajungem pe zero devine foarte greu, apropo de somatizări, devine foarte greu să recuperăm și nu avem suficiente resurse sau timp pe care să ni-l alocăm la modul practic, să zic așa, datorită constrângerilor practice și să începem să ținem cont noi de noi înainte să așteptăm să țină alții cont de noi.

Același tratament merită aplicat și celorlalți, să-i judecăm mai puțin, să-i criticăm mai puțin, să nu așteptăm lucruri care nu sunt rezonabile și, poate, să ținem cont de nevoile lor, apropo de ce vorbeam împreună (oare de ce fac anumite lucruri, ce funcții au acele comportamente sau acele opinii, ce nevoi au ei), și să respectăm nevoile și felul în care ei aleg să și le satisfacă, acolo unde e posibil. Și poate o altă recomandare, la fel de utilă, este, în continuarea a ceea ce am spus, această capacitate de a pune limite în relația cu ceilalți și tot ca un act de grijă vizavi de noi și de grijă vizavi de ceilalți. Dacă îi lăsăm să vină prea mult și după aceea ne înfuriem pe ei și rupem o relație că au venit prea mult, în condițiile în care noi nici măcar nu i-am avertizat că e prea mult...e păcat cumva, în ideea aceasta de a avea grijă de noi și de a avea grijă de ceilalți și de relație.

**Mulțumim Bogdana Bursuc pentru sfaturile oferite, cu ajutorul lor sperăm să reușim să ne facem viața mai bună, să ne educăm să punem preț pe ceea ce contează cu adevărat și să readucem echilibrul și optimismul în viețile noastre! Mulțumim! O zi bună!**

Mulțumesc și eu! La revedere!