

Sănătatea în Focus, ediția din aprilie 2022

Oana Trifu Bulzan: Bună și bine v-am regăsit! Suntem la Sănătatea în Focus by Secom, un podcast educativ avizat despre sănătate și prevenție. Sărbătorim Ziua Mondială a Sănătății, din păcate, într-un context tensionat pentru că, iată, după doi ani de pandemie, ne confruntăm astăzi cu un război în țara vecină.

Iată de ce în această seară, alături de noi am invitat-o pe Diana Lupu, psihoterapeut, pentru a purta o discuție despre emoții.

Bună seara, Diana! Mulțumim că ai acceptat invitația noastră!

Diana Lupu: Bună seara! Mulțumesc și eu că putem să stăm de vorbă despre subiectele astea.

Oana Trifu Bulzan: Diana, ce ne facem cu toate emoțiile astea care ne bat la ușă? Cumva, părerea mea este că avem tendința de a le băga sub preș. De ce se întâmplă lucrurile astea?

Diana Lupu: Cred că am început un pic să le cunoaștem, să ne împrietenim cu ele mai mult. Poate nu împrietenit, dar cred că am început să le simțim mai mult prezența în viața noastră. Așa cum spuneai și tu, încă de la începutul perioadei pandemice, când am fost nevoiți să stăm cu ele și asta poate a creat un amalgam de frici, de „cum le gestionez”, de întrebări, de nevoi... Și acum, când rezervorul ăsta al nostru, al energiei e poate puțin mai golit, apropo de toate lucrurile și toate zonele în care am fost nevoiți să gestionăm sau să descoperim, cred că are sens ca acum să ne fie mai greu: să simțim furie, să simțim neputință... Pentru că nu mai avem neapărat de unde să dăm și această gestiune. Și cred că situația de acum ne arată și mai mult că suntem oameni.

Oana Trifu Bulzan: Corect.

Diana Lupu: Și că uneori nu ne place asta...

Oana Trifu Bulzan: Da, da... Îmi spuneai puțin mai devreme că ar fi sănătos, în loc să le evităm, să le gestionăm. De ce?

Diana Lupu: În momentul în care... Noi ne obișnuim cu aceste strategii: luptă, fugă, îngheț...

Oana Trifu Bulzan: Ocolim...

Diana Lupu: Fuga, ocolitul ăsta intră din partea asta de fugă. Și-atunci, pentru că nu suntem obișnuți. Doar gândește-te... Mă gândesc eu la cum am crescut. Se gândesc și cei care ne ascultă, te poți gândi și tu. Care sunt mesajele pe care le-am primit în trecut: „Nu plânge!”, „Nu e frumos!”, „E rușine!”, „Hai, n-ai de ce să fii supărat!”. Sunt aceste mesaje directe sau indirecte despre cum suntem primiți noi, ca ființe, cu toată întregimea noastră emoțională. Și-atunci creștem atât de mult și o bază atât de solidă, apropo de a fi fericit, de a avea lucrurile sub control, ca totul să fie perfect... Și tare greu, atunci când te întâlnești cu niște contexte în care e natural ca toți să simțim emoțiile astea dificile, să putem înțelege că e așa.

Oana Trifu Bulzan: Mă gândesc că, tocmai pentru că ne sunt scoase în cale, ele, cumva, ne pun în fața unei oglinzi dificile. Cu ce ne ajută, până la urmă, așa, ca să scoatem perla la suprafață, cu ce ne ajută să vedem partea pozitivă din orice situație?

Diana Lupu: Știi, e o vorbă care mie-mi place tare mult, e a unei cercetătoare, Susan David. Ea spune: „Emoțiile dificile fac parte din contractul nostru cu viața”.

Oana Trifu Bulzan: Frumos!

Diana Lupu: De când ne trezim, avem emoții. Este nenatural, neomenesc să avem o singură emoție sau să fim într-o singură gamă emoțională, ca fericirea, extazul, mulțumirea, pe parcursul unei zile. Și-atunci, dacă noi ne fixăm toată partea asta de: „Trebuie să fie așa“, „Dacă n-o să fie așa nu e bine“, nici măcar nu-mi mai dau voie să-mi spun cum e de fapt. Pentru că avem câteva cuvinte. Studiile ne arată că avem „nașpa“, „OK“, „super!“. Și de fapt, tot portalul ăsta al emoțiilor e atâta de important! Și, în momentul în care învățăm să ne împrietenim cu ele și primul pas este a le numi, „simt angoasă“, „simt furie“, „simt iritare“... Sunt nuanțe diferite. În momentul ăla, cumva, îi dau emoției loc în ființa mea.

Spun „Știi, ești aici“. Și-apoi pot să merg în următorul pas. Care-i povestea emoției ăsteia? Care-i povestea mea cu emoția asta? De ce-i atât de intensă? Poate că nu e o poveste a mea, poate că în contextul actual, apropo de frică, furie, poate este o emoție, pentru că suntem interconectați, pe care o simțim cu toții? Poate că e ceva, atunci când mă uit la știri și văd acele mame, cu acei copii... Doar să ne gândim un pic la faptul că sunt atât de similari ca și structură, ca și față... Am mai privit războaie. Țsta nu ne impactează doar datorită faptului că e la granița noastră. Ci pentru că poate background-ul pe care-l vedem în spate seamănă cu clădirea din fața blocului nostru. Poate că una din femeile de la televizor seamănă cu sora mea, cu mătușa mea, poate cu copilul de la grădiniță... Și e normal!

Oana Trifu Bulzan: Wow! Explică atât de multe puterea asta pe care a avut-o... Povesteam tot înainte să începem live-ul despre emoții și felul în care ele sunt traduse în corpul nostru și ai început să-mi vorbești despre somatizare și mi-ar plăcea atât de mult să le povestești și celor care ne urmăresc despre felul în care sunt traduse emoțiile în corpul nostru.

Diana Lupu: Cred că somatizarea e o parte pe care o simțim cred că doar în momentul în care ajunge să fie foarte pregnantă. De multe ori pun întrebarea asta în cabinet când vorbim despre emoții: „Unde simți furia, vinovăția în corpul tău?“. Foarte greu la început să-mi dau seama. Și asta pentru că noi am văzut de fiecare dată separat sau ni s-a transmis ideea asta că mintea e ceva științific, emoțiile sunt ceva...

Oana Trifu Bulzan: Un abur.

Diana Lupu: Un abur, uite ce cuvânt bun! Și, de fapt, sunt foarte multe studii care ne arată că emoțiile și mintea sunt în același corp. Și e nevoie să ne dăm timp să găsim locul ăsta. Și apropo de somatizări, dacă povestim de stres sau dacă povestim de anxietate, ce văd în ultima perioadă sunt tensiunile musculare, sunt durerile foarte mari de spate sau zona asta în care înțepenesc, e acel scrâșnit din dinți pe timpul nopții. Da, avem migrenele sau durerile de tâmpole care țin tot de tensiunea musculară... Și asta pentru că în stres sau în emoțiile puternice, care mă pregătesc și mă pun în luptă, și corpul se pregătește.

Să nu uităm că ne hiperventilăm atunci când suntem anxioși sau stresați. Și asta nu pentru că se întâmplă ceva, nu pentru că am un atac de cord, ci pentru că corpul meu îmi spune: „OK, am nevoie să duc toată energia asta aici ca să te poți pregăti să fugi, pentru că e ceva amenințător“. Și-atunci, partea asta de dureri musculare, poate zona în care avem dereglări ale somnului, întâlnesc persoane care dintr-o dată s-au întâlnit cu un diagnostic de diabet și datorită glucozei care începe să se elimine – tot așa, în momentul în care mă pregătesc să fug – ea merge mână-n mână cu cortizolul.

Oana Trifu Bulzan: Da, ai menționat două lucruri: o dată acele tulburări de somn pe care chiar îți povesteam puțin mai devreme, am discutat cu mai multe persoane în ultima vreme și multă lume mi-a povestit că, într-adevăr, somnul este printre cele mai... sau lipsa sau tulburările sunt cele mai frecvent întâlnite probleme din această perioadă. Da, deci celălalt detaliu pe care l-ai menționat este

cortizolul și felul în care el ne impactează și glicemia. Povestește-mi dacă există niște tehnici prin care am putea reduce nivelul cortizolului în corp.

Diana Lupu: Da, însă e tare important să ne reamintim aici că toate lucrurile astea pe care le-am discutat până acum au nevoie de observare și avem nevoie să devenim curioși. Nu doar să punem eticheta asta: „Nu e bine“, „E greșit“. Avem emoții de disconfort, dar și ele vin cu un mesaj. Și apropo de ce mă întrebai, de zona asta de cum reducem... Este un exercițiu de respirație care mie-mi place tare mult. Și eu știu că partea asta de respirație sau de mindfulness, cum o găsim acum, mai nou, denumită, se întâmplă să ni se pară ceva pe care doar anumite persoane pot să o facă. Și nu e chiar așa.

Oana Trifu Bulzan: Persoanele care sunt deja calme...

Diana Lupu: Persoanele care sunt deja calme, exact! Dar avem nevoie... Un exercițiu, apropo, de respirație, de hiperventilație: eu pot să-mi închid ochii și să-mi imaginez, să mă concentrez pe modul în care aerul intră și să îmi imaginez cum ajunge și să simt cum ajunge în partea plămânilor. Și doar să las puțin să fie așa, fără să judec cum e respirația, doar să observ, să merg în corpul meu să văd cum e acum. Fără să încerc să spun „e bine“, „e rău“. Și dacă mă opresc în partea plămânilor, mereu îmi place să mi-o imaginez ca pe o ancoră interioară, este zona noastră din corp care ne spune: „Ești aici, ești prezent“. E ancora prezentului. Și dacă învăț un pic, încet... Lumea se așteaptă să aibă 15 minute, 13 minute de respirație. Și nu e așa. Începem de la un minut, începem de la pur și simplu a-mi propune (*inspiră și expiră adânc*), „Ok, am respirat“. Sau de a conștientiza că în anumite momente vorbesc fără să respir.

Oana Trifu Bulzan: Vinovată!

Diana Lupu: Deci e pur și simplu a ne îndrepta atenția și spre corp. Suntem foarte mult în gândurile noastre. Stresul, anxietatea, toate sunt emoții care ne duc în zona cognitivă, în zona gândurilor. Și le sesizăm atunci când vin sub forma somatizărilor: da, când ne transpiră palmele, când ne țiuie urechile, când ne dor tâmpile, când avem somatizări de genul ăsta. Dar e atât de valoros să ne găsim și loc în corp fără să punem o etichetă de „e bine“ sau „e rău“. Și partea asta cu respirația ne ajută tare mult, a rămâne în mindfulness-ul ăsta, poate, cotidian uneori. Și mindfulness-ul cotidian poate presupune a fi prezent și imersat și cuprins de o activitate pe care o fac. Și ăla e mindfulness. În momentul în care trec alte gânduri în spatele minții mele și sunt acolo, poate să fie faptul că mă joc cu al meu copil, poate să fie faptul că citesc o carte și nu-mi zboară mintea după primul paragraf la anumite lucruri. Trebuie să vedem care sunt ancorele astea care ne aduc un moment de centrare, de „sunt aici“.

Mintea noastră are capacitatea să meargă în trecut, în viitor, corpul nostru, nu. Și somatizarea asta face: e încercarea corpului de a se conecta cu capacitatea pe care mintea noastră o are. Și pot să-mi dau seama când sunt foarte anxios: corpul meu răspunde într-un fel, sau când sunt stresat. Și-atunci, să-mi iau mintea la întrebări: „Oare e o frică de acum?“, „Oare de ce îmi este frică?“, „Oare cum mă simt? Oare simt frică?“.

Oana Trifu Bulzan: Ce înseamnă emoțiile astea? Sunt trei emoții pe care le-ai menționat în discuția noastră: furia, vinovăția și anxietatea. Care este mesajul din spatele acestor trei emoții care cred că sunt și cele mai comune și cele de care ne ferim cel mai des?

Diana Lupu: O să le iau foarte scurt, e mult de povestit despre fiecare. Însă dacă ne uităm la furie, aș vrea să vă imaginați că furia este acest cavaler cu o sabie. E prietenul tău. Doar că el apare pentru a te apăra în momentul în care limitele tale, valorile tale au fost încălcate. Și-atunci se pune în față

pentru a apăra teritoriul ăsta: „E spațiul meu personal!“. Vine cu acel avânt, cu acea motivație pentru a te scoate din situația respectivă. Uneori, ea poate să fie și o emoție-tampon. Furia poate să apară pentru a mă proteja pe mine de a exprima emoții vulnerabile: tristețe, singurătate, vulnerabilitate, și intervine ca să nu cad acolo. Vedem furia, ne este teamă de ea... Deci ăsta e mesajul cu care vine. Ideea de a ne mobiliza. Ea vine cu acest avânt.

Doar că noi asistăm la povestea, la biografia furiei în viața noastră ori distrugând, ori înghițind-o. Și, în general, aici vedem că furia este emoția cel mai acceptată în zona masculină. Și femeile se tem: „nu-i frumos“, „nu e bine“. Da? Invitația e să vedem care sunt mesajele pe care le-am primit despre... De aici începem pentru a gestiona: să înțeleg care e povestea mea cu această emoție, ce am învățat eu. Pentru că avem o istorie, ne modelăm comportamentul din familiile din care noi venim. Ce-am învățat despre asta? Că sunt o fată rea, un copil rău, dacă trântesc ceva pe jos? Pentru că nu sunt primit și-atunci învăț să o înghit. Și asta se poate simți și-n tensiune. Sunt persoanele care poate, uneori, nici nu pot să o exprime. Și se văd ticurile pe față, se vede rigiditatea în corp, chiar dacă fața zâmbește. E un mod prin care corpul spune: „E prea mult! Ești în tensiune constant“.

E o emoție care... ea e bună, e una dintre emoțiile de bază. Furia ne-a ajutat de-a lungul timpului. Mintea noastră nu păstrează ceva ce ne face rău. Dar dacă nu cunoaștem, nu avem cum să ne folosim de mesajele astea.

Ca să trec un pic și la vinovăție, îmi spuneai. Și vinovăția e un prieten de-al nostru...

Oana Trifu Bulzan: Ei, hai! Furia am primit-o, vinovăția nu prea cred. Hai, convinge-mă!

Diana Lupu: Tot la copilărie mă duc...

Oana Trifu Bulzan: Doar ești psiholog...

Diana Lupu: Da, așa e. Îmi place acolo tare mult. Dar să ne gândim așa: că atunci când suntem mici, avem nevoie de a supraviețui. Avem limbajul ăsta al atașamentului, al supraviețuirii, și-atunci începem să strângem din jurul nostru informații despre ce ar vrea ai noștri îngrijitori: cum e bine, cum ar trebui, cum nu ar trebui... Și, încet-încet, creștem acest mecanism pentru că vinovăția este prietenul care mă ghidează în a-mi menține relațiile, în a-mi cere iertare, în a-mi semnala când am dat-o în bară... E acolo pentru a mă păstra pe linia valorilor mele. E o diferență între a fi vinovat și a mă simți vinovat. Când ajung să mă simt vinovat la vârsta adultă este pentru că acest prieten a uitat să crească cu mine. Pentru că mă mă ghidez după... El încearcă în continuare să-mi spună: poate e o situație în care n-ar trebui să fi făcut asta. Dar trebuie să încep să mă întreb: „N-ar fi trebuit când?“. Dacă stau foarte mult în vinovăție, risc să nu-mi dau voie să cunosc valorile mele, cum aș face eu, cum aș proceda eu. Și rămân cu această îndatorare.

Observ cel mai mult comportamentul de vinovăție la părinți, părinți cărora li se activează această vinovăție și cumpără în exces lucruri. Cum am gestionat-o noi când eram mici: „Ești supărat?“... Sau o vedeam pe mama că se supără sau că se simte prost pentru ceva ce a spus? Cumpăra o înghețată. Și-atunci, momentul în care acum mă simt vinovat e posibil să fie pe o credință, pe o formulare neadaptată. Să mă întreb de unde, de când... n-ar trebui să fac... de când vine asta?

Oana Trifu Bulzan: Wow! Așa... Îmi povesteai înainte... Vă spun și vouă ce-mi povesteai înainte să începem: că facem tot mai mult noi, românii, terapie pentru prevenție. Și mi se pare într-adevăr o chestie extraordinară că am ajuns la performanța asta și că putem, iată, și prin emisiuni educative și atunci când ne facem timp să mergem la terapie pentru prevenție să învățăm atât de mult despre felul în care funcționăm de fapt și de drept.

Ai rămas datoare cu anxietatea. Povestește-mi un pic despre ea.

Diana Lupu: Anxietatea, ei bine, aici avem poveste lungă cu ea. Pentru că ea ne-a asigurat supraviețuirea. Frica e emoția care stă în spatele anxietății, da? Vine cu grija asta de a fi într-o situație sigură sau nu și atunci ea este emoția asta a grijii. Doar că, din nou: am început să ne construim medii foarte sigure, e foarte puțin probabil ca acum să se întâmple ceva în timp ce noi vorbim. Să ni se întâmple nouă ceva, da? Și-atunci având aceste medii din ce în ce mai sigure acasă, la birou, practic ni se activează anxietatea pe multe alte zone, dar neconștientizând. Pe frica că voi rămâne singur, frica faptului că nu știu să le spun copiilor despre război. Dar e frica de a nu ști.

Oana Trifu Bulzan: Mi-ai ridicat la fileu.

Diana Lupu: Dar e teama de necunoscut. Deci mintea noastră – și e nevoie să înțelegem asta, e nevoie să înțelegem cât de normale sunt pentru a le putea primi și pentru a înțelege că „eu nu sunt emoția”, „eu nu sunt o persoană anxioasă”, „eu nu sunt o persoană furioasă”, „eu nu sunt o persoană vinovată”. „Eu sunt o persoană care simte furie, simte vinovăție, simte anxietate.” E o foarte mare diferență. E emoția ta, tu o simți, dar nu tu ești emoția. Ceea ce ne dorim este ca aceste trei emoții despre care vorbim și multe altele să nu fie pe scaunul șoferului, nu să nu le mai simțim. Ci să învăț să le recunosc, să învăț să mă folosesc de corpul meu pentru a-mi da seama unde și când îmi poate el semnala ce se întâmplă ca să mă prind, să am acel moment în care să zic: „A, vinovăția e cu mine!”.

Am o clientă care-mi spune asta și mă amuză de fiecare dată modul foarte fain în care o face. Îmi povestea că a mers la condus: avea o frică foarte mare de treaba asta, aproape atac de panică. Și-mi spunea: „Am creionat frica, i-am dat o formă, i-am dat o voce”. Și-a luat-o cu ea la condus și-a pus-o pe scaun și i-a zis: „Tu stai aici cu mine, că avem drum lung!”.

Și asta e modul în care gestionăm, poate să fie unul foarte creativ. Poate să fie unul mult mai cald. Avem nevoie de validare în emoții, în anxietate. În momentul în care, știi, anxietatea nu ne dă voie să intrăm în vria asta a gândurilor, intrăm în „trebuie să fac acum ceva!”.

Oana Trifu Bulzan: Da, din păcate am tot simțit în ultima vreme. Mi-ai ridicat la fileu o întrebare pe care chiar îmi doream, ca mamă, să ți-o adresez, și anume: cum Dumnezeu le vorbim copiilor despre situația asta prin care trecem? Cu chiu cu vai le-am explicat cum e cu pandemia, acum iată că ne vedem nevoite să le explicăm despre război... Deja sunt experți în geopolitică, după ce au fost virusologi doi ani de zile...

Diana Lupu: O să încep prin a spune ce-mi spun de fiecare dată când simt că mă paște perfecționismul și că-mi bate la ușă. Nu trebuie să fii un terapeut perfect, trebuie să fii un terapeut suficient de bun pentru oamenii din fața ta. Cred că asta au nevoie să audă și părinții: „Ai nevoie să fii un părinte suficient de bun”. Și „suficient de bun” asta uneori înseamnă că am nevoie să-i spun copilului meu că și mie mi-e frică, că trăiesc niște emoții, că sunt surprins, că am nevoie de niște timp ca să pot să-ți explic anumite lucruri. Asta nu-i traumatizează pe copii, ci îi învață lucruri. Îi învață că sunt subiecte dificile și că uneori asta ni se întâmplă nouă, oamenilor, îi învață despre umanitate.

Sunt niște conversații dificile, într-adevăr, și cred că avem nevoie de puțină pregătire. Din fericire, suntem într-o eră în care avem acces la foarte multe povești terapeutice, de exemplu, pe zona asta. Putem transforma această discuție despre război. De obicei, părinții se panichează foarte mult pentru că ei cred că trebuie să dea detalii. Dar putem vorbi despre povestea binelui și a răului, despre ce se întâmplă atunci când, nu știu, poate nu ai prieteni, poate ești copleșit de anumite emoții și ești un război. Putem s-o transformăm într-o poveste dând și anumite detalii, au nevoie să

știe care e numele unui conducător și al altuia, că da, în astfel de lupte, în momentul în care nu învățăm să comunicăm se pot întâmpla lucruri de genul ăsta. Și asta e...

Oana Trifu Bulzan: Ducem în zona în care ne simțim confortabil să purtăm conversația.

Diana Lupu: De fapt, nu este o conversație despre detaliile din război, ci este o conversație despre cât de important este să învăț să port un dialog.

Oana Trifu Bulzan: Da, frumos. Un drum la care eu cel puțin nu m-am gândit, sunt convinsă că și altă mame și e un drum unde ne simțim așa, în siguranță, apropo de anxietate. Încercând să reducem sau poate chiar să înlăturăm impactul pe care toată starea asta o are asupra noastră, riscăm să părem, poate, egoiști. Tocmai pentru că încercăm să ne izolăm cumva mental de ceea ce se întâmplă. E normal, e sănătos să ne vedem de viață când se întâmplă ce se întâmplă în jurul nostru?

Diana Lupu: Dacă ne uităm un pic la ce s-a întâmplat în momentul în care a izbucnit și pandemia, a fost acea panică foarte mare. Apoi, în mod natural, noi avem această capacitate de a ne adapta. Și atunci, apare și acest lucru de: „Mă obișnuiesc cu asta“. Chiar dacă e greu, cumva, „Ok, nu mai este șocul că s-a întâmplat“. Suntem ființe egoiste, avem dorința asta de a supraviețui, să nu ne ascundem după deget. Da? Ca și vinovăția, uneori, când o simțim nu e semn că e rău, e semn că ai făcut ceva și pentru tine. Și trebuie să te bucuri c-ai simțit-o. Și aici: e normal să ne expunem gradual. Să avem grijă la momentele în care ne uităm la astfel de știri – de obicei, nu recomand să se întâmple asta dimineața: poate să-mi seteze energia și emoția pe întreaga zi.

E un mod... Și găsim modalități prin care să putem ajuta. Din nou, hai să vedem că suntem într-o societate în care avem atât de multe resurse: pot să mă duc să donez, dacă îmi permite spațiul, să primesc pe cineva acasă sau pur și simplu, să am grijă de mine. Când mergem cu avionul – și dau cea mai clișeică explicație – dar, când mergem cu avionul asta ni se spune: atunci când masca de oxigen cade, ne-o punem nouă întâi ca să putem să-l ajutăm pe altul.

Ce-ar însemna, de exemplu, ca eu, terapeut, să nu am nicio limită, din dorința de a-i ajuta pe toți? Nu cred c-aș mai fi performantă, nu cred că aș mai putea gândi la modul obiectiv pe care încerc să-l fac de fiecare dată, pentru că nu am grijă de mine. Asta nu înseamnă că sunt un om rău dacă vreau să-mi iau o zi liberă, dacă am nevoie să-mi pun în program și pauza de prânz. Ca să pot să fac lucrurile pe care mi le propun, am nevoie și de doza aia sănătoasă de egoism. La fel și în parenting, la fel și în situația de acum. Ca să pot să ajut, ca să pot să discern informația, ca să pot să aleg am nevoie și de lucrurile astea, nu doar de bază.

Oana Trifu Bulzan: Mai am o singură întrebare, pentru că avem foarte multe întrebări de la cei care ne urmăresc, dar am vrut să închid așa, șirul meu de întrebări într-un ton pozitiv. Mă gândeam că din tot urâtul ăsta la care asistăm de mai bine de doi ani, se întrevede și un pic de frumos. Fix ce spuneai și tu un pic mai devreme: oamenii au început să doneze, românii în mod particular au fost fenomenali, s-au mobilizat extraordinar și chiar și în timpul pandemiei, au fost atât de multe gesturi frumoase în lume. E posibil ca toată situația asta să ne fi făcut mai buni?

Diana Lupu: Chiar este un studiu pe asta recent, care ne arată că am devenit mult mai deschiși, că pandemia a adus asta: o deschidere, o întraajutorare. Și, vezi tu, ca să închei, să mă alinez cu tine pe nota optimistă: tot o vorbă care-mi place enorm de mult, o definiție a optimismului care spune: știi? A fi optimist nu înseamnă să spui „totul o să fie bine pentru că o să fie bine“. A fi optimist înseamnă să te întrebi: „ce-mi iau de aici, din momentele cele mai dureroase, cele mai grele din viața mea“. Și dacă și-n momentele alea pot să găsesc o lecție, pot să găsesc o învățătură pe care pot s-o iau mai departe, ăla-i darul pe care trebuie să-l sap un pic. Știm că învățăturile astea puternice, și care se

așază în noi și care rămân cu noi nu vin atât de ușor. Și poate că ăsta-i darul: umanitatea, emoțiile, bunătatea, întrajutorarea, să ne dăm seama că suntem toți în aceeași oală.

Oana Trifu Bulzan: Da, frumos, frumos. Și în timp ce vorbeai mă gândeam că de fapt tema mondială a Zilei Sănătății este fix această unitate, acest bine comun la care, doamne-ajută, poate-am ajuns, într-adevăr după mai bine de doi ani. Trecem la întrebările celor care ne urmăresc. Prima întrebare este, ca de obicei, noi avem o întrebare audio. Vine de la Laura Marcu. Haideți s-o ascultăm.

Laura Marcu: Bună ziua! Laura Marcu este numele meu și sunt mama unei fetițe de 2 ani jumătate. Având în vedere contextul actual – au fost doi ani de pandemie, nu știm dacă va mai continua, suntem martorii unui război într-o țară vecină, unde vedem foarte multe imagini cu mame alergând cu copiii în brațe trecând granița, cu familii destrămate. Ce-am putea face noi, cei de-aici, pentru a trece peste aceste frici legate de nesiguranța atât a noastră, cât și a copiilor noștri? Vă mulțumesc!

Diana Lupu: Ce întrebare profundă, așa, și cu o voce pătrunzătoare a pus Laura. Și asta mă face să mă gândesc la faptul că e ceva ce o macină acolo. Așa cum spuneam și mai devreme, m-aș gândi, aș începe întâi de la normalizare, de la faptul că „și eu sunt mamă”, că asta face mult mai ușor ca scenariile de frică din mintea mea să empatizeze sau să meargă în zona asta. Am valida un pic partea asta și-aș invita-o pe Laura să stea un pic cu a-și spune de ce e normal întâi să fiu îngrijorată și să mă simt neputincioasă. Și-apoi, aș întreba-o... tot cu întrebări o las, dar aș întreba-o un pic ce parte din ea ar avea nevoie să primească ajutor. Sau atunci când s-a simțit neajutorată – uite, sună mai bine așa – atunci când s-a simțit neajutorată, ce-ar fi avut nevoie să primească de la oamenii din jurul ei? Că era adolescentă, că era copil, că era mamă tânără... Și dacă-și dă un pic de timp să găsească răspunsurile astea, care din ele ar putea să le ducă și-n afară? Că este față de-o prietenă, că e față de-o altă mamă, că e față de ajutor comunitar sau că e față de ea.

E important să vedem un pic că ajutorul ăsta are mai multe forme. Și dacă și Laura își va da seama și-și va da voie să găsească forma ei de ajutor, modul în care ea, ca ființă unică, poate să ajute, atunci își va găsi un pic loc liniștea asta în sufletul ei.

Oana Trifu Bulzan: Da, e o recomandare cu care, probabil, de care vor beneficia multe dintre mame.

Diana Lupu: Sper.

Oana Trifu Bulzan: Am galopez așa, un pic, ca să putem să răspundem la cât mai multe întrebări.

Diana Lupu: Sunt pregătită.

Oana Trifu Bulzan: Ești pregătită? Respiră. Ada... Ada ne întreabă cum putem gestiona sentimentele de vinovăție și neputință provocate de lucruri asupra cărora știi că nu ai niciun control.

Diana Lupu: Revin la vinovăție. Este o metodă destul de faină. În engleză se numește peel, dar o s-o luăm un pic în limba română. „P”-ul vine de la „pin” – a-ți găsi zona, aria din care... care te face să te simți vinovată. Pentru că, uneori, și să nu poți să faci ceva vine din zona „ar trebui să... ce?”. Ce mesaje: ar trebui să poți, ar trebui să știi, ar trebui să fii cel mai bun. Hai să vedem un pic care-i neputința aia. E neputința pe care o simți sau e neputința pe care nu ți-ai dat voie să o simți? Care e „pin”-ul, ce te face... Și-aicea, mulți dintre noi putem spune imediat cam care-i zona asta care ne declanșează. Și-apoi mergem pe „care este gândul care m-ajută să fiu”, cu ghilimelele de rigoare, „mă ajută să intru în vinovăție”. Nu sunt suficient de bună? Nu sunt o mamă bună? Sunt un părinte rău? Ce-mi alimentează? Sau ar fi trebuit să fac mai mult, ar fi trebuit să donez mai mult, să am mai multă energie? Și-aici ne oprim un pic. E foarte vag. Vinovăția are nevoie să fie definită. Cât înseamnă mai mult? Cât înseamnă suficient? Ai nevoie să-ți răspunzi tu la întrebările astea. Și-aș

invita-o apoi să vadă cu ce-ar înlocui neadevărul ăsta. Pentru că ăsta este un neadevăr, de exemplu „ești o mamă rea“. OK, hai să facem pe detectivul și să vedem care sunt acele lucruri factuale, reale, pentru care tu ești o mamă rea? Și-atunci, făcând un pic practica asta, a-ți da seama un pic când mintea, când prietenul neupdatat vinovăție încearcă să te tragă în spate. Pentru că poate neputința pe care o ai acum nu e despre situația asta, despre ce ți s-a spus că ar trebui. Și-atunci ai îmbrățișat lucrurile alea fără să te simți din nou vinovat că le-ai îmbrățișat pentru că ai avut nevoie ca și copil ca să supraviețuiești. Și le-ai preluat ca un burețel.

Așa că... Ca să rezum, care este zona care îmi declanșează partea asta de vinovăție? Ce gând mă ajută? Să-mi definesc vinovăția, să n-o las să fie vagă, să fie cât mai specifică și-apoi să-ncep să fac pe detectivul și să văd dacă chiar așa este.

Oana Trifu Bulzan: OK. Georgiana: am să citesc ca atare întrebarea, e foarte interesantă. „După toată perioada cu pandemia, copilul meu de 15 ani nu mai este la fel de sociabil ca înainte. Evită persoanele cu care în trecut adora să-și petreacă timpul și alege activități pe care le poate face acasă sau în locuri în care nu e prea multă lume. Ar fi bine să intervin sau să-l las să se reobșnuiască în stil propriu cu persoanele din jurul lui? Menționez că el se simte bine în pielea lui, așa cum e acum.“ Am ajuns în zona unde tu te simți cel mai confortabil, la adolescenți, sunt curioasă care e sfatul tău.

Diana Lupu: Cum o cheamă pe mămică?

Oana Trifu Bulzan: Georgiana.

Diana Lupu: Georgiana, am reținut bine. Mi se pare foarte fain, pentru început, că Georgiana și-a întrebat copilul el cum se simte, pentru că la final a spus. Și ăsta e un indice tare bun. Îi recomand Georgianeii, eventual, să-și exprime ea cum se simte față de al ei băiat, apropo de faptul că încă nu e varianta pe care ea o cunoștea apropo de activități. Cu reminder-ul, cu reamintirea faptului că așa cum lent am intrat în a ne obișnui cu toată noutatea cu care a venit pandemia, tot lent va și ieși. E vorba tare bună a lui Peter Levy: cum intră, așa iese.

Oana Trifu Bulzan: Da, extraordinar.

Diana Lupu: Și să-i exprime, să-i exprime „atunci când tu... ceea ce simt eu este...“. Fără a-l învinovăți, dar e bine să vorbim despre noi. „Când te văd că te închizi, că nu mai faci asta, ceea ce simt eu este... Mă simt neputincioasă, mă simt furioasă, mă simt tristă... Cum mă simt?“ Și să vadă mama că e despre emoțiile ei, „și-aș vrea să te ajut. Ai avea nevoie?“.

Oana Trifu Bulzan: Da, vezi, e o abordare foarte neobișnuită pentru noi, ca părinți români. Pentru că să mă deschid și să fiu vulnerabil în fața copilului meu pare așa de ciudat, având în vedere felul în care am fost noi crescuți...

Diana Lupu: O, dar dacă... dacă aș putea să reproduc toate discuțiile pe care le am cu adolescenți apropo de: „Ce-ai avea nevoie ca părintele tău să-nțealegă?“ ar fi: „Doar să-mi spună uneori cum se simte“.

Oana Trifu Bulzan: Wow, da, e un insight la care nu mă așteptam. Bun.

Diana Lupu: „Vreau să știu ce e și-n capul lui.“ Dar verbal, uneori părinții o fac, doar că nu o exprimă și vor să pară că e totul sub control. Și copiii nu au nevoie de asta, au nevoie să fie protejați de niște detalii, dar au nevoie să vadă cum se gestionează niște emoții.

Oana Trifu Bulzan: Super! Asta, îți mulțumesc, să știi că este o chestie cu care plec și simt așa, că am crescut astăzi datorită sfatului ăsta.

Marius: „Care ar fi semnele că avem nevoie de ajutor? Am câțiva prieteni care efectiv nu vor să mai iasă din casă și susțin că nu au nimic.” Iată, cumva există niște asemănări... „Se simt bine în mediul lor. Mie mi se pare că e ceva mai mult de atât, că se simțeau bine și înainte de pandemie, dar ieșeau des, plus că faptul ăsta i-a făcut să ia în greutate. Văd peste tot probleme, sunt mult mai panicoși. Cum aș putea să-i ajut?”

Diana Lupu: Întreabă-i, Marius! Și întreabă-te și pe tine cu ce ți-e greu acum că-i vezi pe prietenii tăi așa. Poate e aici o pierdere a unei variante pe care o cunoșteai la prietenii tăi și asta ne face să intrăm, pe mulți dintre noi, în zona asta de – cum s-o numesc – poate de atac, de a face ceva, de a-i scoate de acolo, noi suntem ăia conștienți. Dar întreabă-te pe tine în primul rând cu ce-ți este greu și cum ai avea tu nevoie de ajutor apropo de a te împrieteni sau a-ți cunoaște prietenii sub forma asta. Și doar întreabă-i pe ei. Exprimă-le îngrijorarea, dar întreabă-i pe ei: „Cum aș putea să te ajut?”

Oana Trifu Bulzan: Mi-am amintit: tot în cadrul discuției pe care am purtat-o înainte să începem, îți povesteam că am adresat o întrebare pe Instagram, de fapt erau câteva sfaturi vizavi de cum putem să fim mai sănătoși, că doar e Ziua Mondială a Sănătății. Și printre acestea se număra și acel sfat legat de cele 7-8 ore, celebrele 7-8 ore de somn. Și cele mai multe răspunsuri au venit legate fix de problema asta. Sincer, eu mă așteptam să mă întrebe de mâncare: de ce nu reușesc să mănânc sănătos? Dar nu, problemele erau foarte multe legate de somn. Și ai început să-mi povestești un pic despre câteva tehnici, mi-ai recomandat și o carte și m-aș bucura tare mult să beneficieze toată lumea de ceea ce urmează să povestești acum, că eu deja am avut un sneak preview în răspunsul tău.

Diana Lupu: Vorbeam despre „Cum să dormi inteligent” și cumva, acolo se vorbește și sunt și niște studii, cu o voce un pic mai mică în momentul de față, dar să nu facem un pic din 7-8 ore de somn o cultură, că „tre să fii acolo și tre să dorm!”. Și-atunci cum, naiba, o să mai dormi dacă tu-ți propui așa?

Oana Trifu Bulzan: Da, da, da, mi se ntâmplă să mă uit la ceas panicată: „Tre să număr!”.

Diana Lupu: I-aș invita pe toți cei care ne ascultă să fie mai degrabă mai puțin atenți la orele pe care le dorm și mai mult atenți la rutina somnului. Știm că în creierul nostru și în corpul nostru se produce în mod natural melatonină și că dacă ne-nvățăm rutina, dacă suntem acolo, practic îi transmitem mesaje creierului că „Acum, Diana se pregătește să doarmă. Pentru că se demachiază, pentru că-și bea ceaiul, pentru că se uită peste agendă să vadă la ce oră-și setează ceasul mâine”. Și ies un pic din partea asta în care: „Noi venim, tre să mâncăm, tre să dăm copilului de mâncare, hai să ne schimbăm, hai să mă pun și eu repede să dorm...” Dar când mai am timp? Mă pun în pat și sunt: „Dormi!”. Și-apoi nu pot să dorm, mă năpădesc gândurile... Da? Atenție la rutină sau, dacă nu avem o rutină a somnului, adică de pregătire înainte de somn, că este chiar și o aerisire a camerei, că dacă n-am apucat să schimb cearșafurile, doar, pur și simplu, să ridic pătura și s-o mișc de câteva ori să fie aerisit. Să găsesc acele lucruri care mă și deconectează de zi.

Dacă nu reușesc să fac asta nici prin rutină, deși, din nou: dacă voi începe în seara asta să fac o rutină, asta nu înseamnă că voi dormi imediat. Tre să fii consecvent, trebuie să observ, trebuie să văd ce funcționează pentru mine și ce nu, să schimb... Și-apoi, un alt lucru apropo de gândurile astea care nu ne lasă să dormim: fie că scriem într-o formă digitală, fie că ne luăm un carnetel, încurajez să scriem ce gândim. Dacă e ceva important pe ziua de mâine sau dacă pur și simplu am o stare de anxietate, să scriu despre asta. De avut grijă și la ora la care fac sport. Uneori, știm că, atunci când facem sport seara corpul se agită și-atunci, dacă sunt persoane care au o astfel de practică, poate-ar

merita să se gândească cum își reorganizează timpul, dacă au probleme cu somnul, dacă vor să lucreze în sensul ăsta, că trebuie să existe și o nevoie. Și cam așa, pe scurt, astea sunt lucrurile, dar...

Oana Trifu Bulzan: Rutină, rutină, rutină...

Diana Lupu: Rutină și, mai mult decât atât, eu aș insista, de fapt, la a fi perseverenți, a nu ne aștepta ca lucrurile să se-ntâmpole: „A, păi eu am scris în jurnal, dar n-am putut să dorm...”. OK, și-ai început o dată, dar ca un comportament să rămână, să se instaleze... Eu am nevoie la început să descopăr beneficiile, asta prin observare: o dată, de două, de trei ori... Și după a treia oară, poate încep să măntreb: „Hmm, hai să văd ce s-a-ntâmplat, cum mă simt?”. Să mă cunosc un pic și să cunosc ce mi se potrivește. Noi ne pricepem: știm ce măsură avem la pantof, știm ce culoare ni se potrivește mai bine decât alta, dar nu știm lucrurile astea tare importante. Să ne dăm voie să ne cunoaștem și să fim acolo, consecvenți.

Oana Trifu Bulzan: Foarte frumos, îmi place foarte mult, suntem... Gata, mai e o întrebare, ca să nu cumva să... avem foarte multe, dar am selectat în așa fel încât să grupez răspunsurile. „Cum putem lăsa la o parte temerile și resentimentele și să fim mai buni cu noi înșine și cu ceilalți?” Ce frumos!

Diana Lupu: Mmm, temerile și resentimentele. Știi, apropo de... E destul de vag, e destul de vagă întrebarea, dar, știi... Când spui resentimente eu mă gândesc la ceva ce n-ai iertat.

Oana Trifu Bulzan: Probabil că, de fapt, concentrată, întrebarea ar fi: cum iertăm?

Diana Lupu: Cum iertăm... Și cu asta e o experiență. Ce-ar avea nevoie să audă varianta ta mai tânără apropo de partea asta cu iertarea? Apropo de... tot în zona asta m-aș duce, pentru că e foarte vagă și mintea mea se duce în multe direcții. Dar tot resentiment... M-aș duce aici: ce-ai avut nevoie să primești și n-ai primit? Și oferă-ți întâi ție, pentru a putea oferi celorlalți.

Oana Trifu Bulzan: Ce frumos, ce frumos! Asta ar putea fi o rețetă ca atare: oferă-ți mai întâi ție ca să poți să le oferi celorlalți.

Of, anxietate, anxietate, Diana, e plin de anxietate!

Diana Lupu: Da, am... Mi se pare că multe dintre ele, chiar dacă văd că sunt acolo multe întrebări și mi-ar plăcea să răspundem la toate... Sper ca în bucățile și în răspunsurile pe care le-am dat până acum și în discuția noastră să se fi regăsit bucățele.

Oana Trifu Bulzan: Uite, ultima întrebare pe care ți-o adresez e așa, ca să avem o structură circulară și să încercăm să terminăm într-un ton pozitiv: ce putem face ca să ne recăpătăm pofta de a relua hobby-urile de dinainte de pandemie, de exemplu mers în excursii... „Personal, nu am chef de nimic, simt că ceea ce mă bucura înainte nu mă mai atrage acum”.

Haide să ieșim așa...

Diana Lupu: Și ca să dau o notă pozitivă: păi uite ce șansă bună are persoana care ne-a pus întrebarea asta – să se redescopere sau să se descopere pe ea într-o nouă etapă a vieții. Putem să onorăm lucrurile care ne-au făcut plăcere în trecut, asta nu înseamnă că nu putem descoperi și alte lucruri la noi. Așa că încurajez să nu rămână prinsă în partea asta de „cum era înainte și nu mai e acum” și „de ce-ar putea să-mi placă, ce m-ar putea interesa... Și poate să vină cu o doză de curiozitate și entuziasm să găsec acele lucruri. Uneori, poate să vină și cu neputință și frustrare. Poate să vină cu ambele stări în timpul ăsta, dar, știi, nu mai ești blocat acolo în „nu mai e ca înainte”. Așa că dă-ți voie să te cunoști!

Oana Trifu Bulzan: Cred că ne-am rotit așa, foarte frumos în jurul acestor emoții pe care, cu-adevărat, este o muncă de-o viață să-nvățăm să le gestionăm, dar cu siguranță, toate informațiile pe care ni le-ai oferit astăzi vor fi extrem de utile pentru a ne ajuta să creștem un pic.

Îți mulțumim din suflet că ai povestit cu noi, că ne-ai oferit atât de multe sfaturi interesante.

Noi ne vedem luna viitoare la o nouă ediție a podcastului Sănătatea în Focus.

Nu uitați să intrați pe Secom, să vă abonați ca să nu ratați următoarea ediție. Până atunci, vă rog să aveți grijă de voi ca să rămâneți bine!