

PODCAST AUDIO

Dr. Oana Trifu Bulzan: Bună și bine v-am regăsit la primul episod din acest an al podcast-ului nostru. După cum bine vedeți, suntem într-un decor nou, într-un studio nou, chiar în sediul Secom. De altfel, începem anul cu un nou nume, și anume „Sănătatea în focus” va deveni, din 2023 -„Supliment de bine”. Păstrăm, însă, calitatea informațiilor și expertii pe care vi-i aducem în fiecare seară alături de noi. Pentru episodul de astăzi, care poartă numele „Detox pentru minte”, avem alături de noi un psiholog clinician cu specializare în evaluarea, consilierea și psihoterapia copilului, adolescentului și familiei. Bine ai venit, Mirona, îți mulțumim că ești în această seară alături de noi!

Psiholog Mirona Păun: Bine v-am găsit, mă bucur să fiu aici și vă felicit pentru inițiativă!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mulțumim frumos, Mirona! Povestește-ne despre tine! Cum ai ajuns să ai această abordare care include întreaga familie?

Psiholog Mirona Păun: Lucrez de când mă știu cu copii și familii, mai exact de 18 ani și am lucrat în domenii diverse. Cumva, drumul m-a dus aici să îi susțin pe copii, pe adolescenți și pe părinți să-și găsească propriile soluții și propriul adevăr. Pentru că eu cred că fiecare dintre noi avem înăuntru toate resursele și acele răspunsuri pe care de fapt le căutăm foarte mult în exterior.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ai menționat „întrebări și răspunsuri” și, să știi că aș fi foarte curioasă să aflu care sunt, să spunem, un top 3 al celor mai frecvente întrebări pe care le primești în practica ta.

Psiholog Mirona Păun: Cred că bănuieți și voi și cu siguranță că ascultatorii se vor regăsi. Cele mai frecvente sunt legate de „Cum scap de anxietate”? și subliniez acest cuvânt pentru că e foarte important și o să vedeți imediat de ce. Cum pot să gestionez procrastinarea și tendința

de a-mi amâna acțiunea, de a-mi îndeplini sarcinile, și, evident, cum îmi dau seama că am nevoie să merg la terapie, fie că sunt adult, fie că sunt copil?

Dr. Oana Trifu Bulzan: Hai să începem de aici! Vreau să aud tot, vreau să aud răspunsurile la toate 3 întrebările! Dar hai să trebuie să începem de aici. Cum știi când am nevoie să merg la psiholog, nu doar să zic, pentru o igienă sufletească, ci mai mult pentru o problemă care necesită rezolvare, vindecare, să spunem.

Psiholog Mirona Păun: Orice gând, orice emoție, orice comportament pe care noi le avem au un impact asupra vieții noastre și asupra relației pe care noi o avem cu noi înșine, dar și cu cei din jurul nostru. Atunci când toate acestea ajung să ne pună mai degrabă bețe în roate, să ne încurce, să ne împiedice să formăm relații sănătoase cu cei din jur-atunci e un semnal că avem nevoie să consultăm un terapeut. Mai exact, dacă poate întâmpin o dificultate de a-mi gestiona emoțiile, atunci e musai să merg pentru că orice emoție care vine cu intensitate e foarte posibil să fi fost o emoție sau înșiruire de emoții, pentru că niciodată o emoție nu vine singură, ci vine la pachet cu mult mai multe...e foarte posibil să fi fost acolo bine împământată, bine înrădăcinată, bine ascunsă. Și atunci am nevoie să aflu cauza ca să pot să am o stare de bine sustenabil, adică să pot să fiu consecvent în a-mi păstra starea de bine. Apoi e foarte important să mă uit la modul în care mă hrănesc și la calitatea somnului, pentru că problemele de sănătate mintală sau dificultățile pur și simplu de reglare emoțională au un impact direct asupra apetitului și asupra calității somnului.

Modul în care formezi relații, exact ce spuneam mai devreme din nou, arată cât de bine sunt eu cu mine și dacă am nevoie să consult un terapeut. Dacă, de exemplu, apelăm la diferite substanțe sau chiar alcool ca să pot să fac față? Pentru că și aici sunt obiceiuri, calitatea obiceiurilor pe care noi le avem ca să pot să-mi creez o stare de bine sunt indicatori care ne arată că e necesar să consultăm un terapeut.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, în rezumat avem nevoie.

Psiholog Mirona Păun: Da, avem nevoie și sigur, sunt situații în care există o problemă punctuală pe care o avem de rezolvat sau pur și simplu nu avem o stare de bine consecventă sau alteori putem merge pentru prevenție. Realitatea este că terapia funcționează nu știu, poate ca sportul, poate ca o rutină sănătoasă, pentru că creierul funcționează exact ca un mușchi, are nevoie să fie antrenat astfel încât output-ul (rezultatele), calitatea vieții noastre să fie una în creștere.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mi-a plăcut foarte mult această formulare, această stare de bine sustenabilă pe care ai menționat-o mai devreme. Ies, însă, din zona asta zen, unde m-a teleportat formularea ta și aș vrea să merg spre un al doilea subiect pe care l-ai menționat mai devreme și anume anxietatea. Cred că în ultimii ani toți suntem anxioși. Nu știu dacă ai găsit tu pe cineva care nu e anxios, să mi-l arăți! Dar povestește-mi sau nu știu, dă-mi niște trucuri vizavi de anxietate; pentru că sunt convinsă, dincolo de glumă, că absolut sau un procent imens din cei care ne urmăresc astăzi suferă, într-un oarecare grad, de anxietate.

Psiholog Mirona Păun: Da, pentru că, așa cum spui și tu, anxietatea face parte din viață, deja, este un companion pe care noi îl avem. Este alături de noi. Doar că e ca în relații: ce fac cu el? Îl țin la distanță și-i închid ușa-n nas și îl forțez să nu intre? Sau îl invit pe canapea să văd ce are de spus? Să văd ce vrea să-mi arate, ce mesaj are să-mi transmită. Pentru că anxietatea, ca absolut toate celelalte emoții din viața noastră, are și un rol adaptativ, adică ne poate arăta și ajuta ce anume avem nevoie. Însă atunci când anxietatea ajunge să mă împiedice să fiu prezent în relație cu ceilalți sau în mediul din care fac parte sau în propriul meu corp, pentru că unul dintre efecte este ca anxietatea să mă extragă din propriul corp, atunci am nevoie să privesc mult mai serios aspectul ăsta, iar una dintre modalitățile cele mai bune este tot timpul să mă aduc înapoi în corpul meu, în contact cu corpul meu. Pentru că corpul nostru funcționează exact ca o ancoră. Noi suntem, închipuiți-vă că suntem ca un vapor. Corpul reprezintă ancora noastră și atunci de fiecare dată când apar stările tensionate de anxietate ca reacție, poate, la situații stresante din viața noastră, atunci am nevoie tot timpul să mă întorc către corpul meu. Apoi am nevoie să mă chestionez; să văd exact ce se întâmplă cu mine, să mă privesc pe mine; să mă uit în oglindă și

să văd, ok, ce se întâmplă și aici, de fapt, apare, poate, cea mai mare dificultate de a privi în interiorul meu și de a mă întoarce cu privirea către ceea ce trăiesc și ce mi se întâmplă. Pentru că, și o să mergem și la context numaidecât; însă având în vedere tot contextul ăsta actual în care ne aflăm și toată dinamica foarte alertă a vieții, atunci întâmpin o dificultate în a mă opri și în a-mi da timp să fac toate cele. Chiar povesteam înainte și vreau să menționez și aici cum era pe vremuri - când iubiții își trimiteau scrisori și aveam timp să ne gândim, poate, la lucrurile pe care le puneam în scrisoare și partenerul aștepta cu sufletul la gură și avea timp să proceseze dorul, să proceseze starea de dorință față de celălalt partener. Ei bine, acum nu mai avem timpul ăsta, acum totul este pe repede înainte, totul este pe fugă și, din păcate, cădem în capcana asta a ritmicității vieții, care se întâmplă într-un ritm extrem de alert. Și apoi, dacă nu ne tragem pe noi de mână, să ne așezăm să vedem exact ce se întâmplă, e bine, viața ne trage în spirala asta din care sigur că da, apoi ne e foarte, foarte greu să ieșim.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Deci ceea ce aud este că un motiv principal al anxietății este faptul că nu avem timp.

Psiholog Mirona Păun: Da, poate fi și ăsta, sunt multe motive. Sigur că da, este cantitatea de informație pe care noi o vedem în jurul nostru, toți stimulii. Creierul nostru n-a fost creat să proceseze cu atâta viteză toate informațiile care vin spre noi. Și atunci, sigur că se creează stări de tensiune și de anxietate. Sigur că stresul se transformă și devine un factor în stabilizarea anxietății. Pentru că, până la urmă, dacă e să ne uităm, stresul e o parte firească din viață, tot timpul a existat. Dar modul în care facem acum față ne dă o stare de bine sau nu.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Cred că ceea ce îmi povestești are legătură, de fapt, cu cea de-a treia întrebare pe care ai menționat-o și anume procrastinarea. Poate să fie și acesta unul din motivele pentru care nu avem timp? Hai să dezvelim puțin acest termen și să-l așezăm.

Psiholog Mirona Păun: Ajungem să procrastinăm pentru că ajungem să avem foarte multe lucruri de făcut, să ne încărcăm lista de zi cu zi, să avem anumite activități care, poate, nu ne sunt pe plac și, mai mult

decât atât, să nu descoperim sensul în acele activități. Unul dintre efectele societății actuale, din punctul meu de vedere, este pierderea sensului. Nu mai găsesc scop și sens în ceea ce fac în prezent în munca mea de zi cu zi, mă raportează mult prea tare la a asigura, poate, un confort, dar și confortul poate să ia o mulțime de valențe pentru fiecare dintre noi. Prin urmare, îmi este foarte dificil să mă îndrept către adevărul meu personal și să descopăr, ok, ce am eu de făcut. Chiar am văzut aseară un film foarte interesant despre prima adolescentă de 16 ani care a traversat, care a făcut înconjurul lumii, navigând cu vele. Extraordinar exercițiu și dovadă de curaj și de asumare a propriului vis. Adică îmi creez un vis, am ceva în care cred și sunt dispus să fac eforturi și să muncesc, să las confortul la o parte, pentru că reea, suntem o societate care caută confortul.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ceea ce e și natural!

Psiholog Mirona Păun: Este și natural, dar asta vine cu un efect: ne scade rezistența în fața stresului. Nu mai suntem la fel de rezistenți și nemaifiind la fel de rezistenți, sigur că asta atrage după sine o serie de boli cum ar fi anxietate, depresie, tulburări alimentare, tulburări de consum. Sunt multe efecte care sunt și sigur că tot contextul ăsta a contribuit la dezvoltarea lor. Acum, întorcându-mă, vorbeam de procrastinare și de găsirea sensului și scopului. Ce e de fapt procrastinarea? Este acest obicei nesănătos, îi spune știința, care nu are neapărat legătură cu productivitatea, adică cu cât de eficient sunt eu, ci are mai degrabă legătură cu modul în care eu îmi gestionez ceea ce simt, emoțiile mele față de task-ul respectiv. Deci nu are legătură neapărat cu task-ul care, ok, poate să fie un task care nu-mi place, dar mai degrabă este despre ceea ce simt eu în raport cu task-ul respectiv. Îmi place sau nu-mi place? Îmi provoacă plăcere sau neplăcere? Este un task în care mă simt confortabil? Este un task pe care știu să îl fac? Am eu un sentiment de competență sau un sentiment, mai degrabă, de incompetență în situația respectivă? Ori noi, dacă ne uităm puțin la tot contextul, am ajuns să ne îndoim foarte mult de noi înșine. Da, îndoiala, din nou, este un factor mare și al anxietății și evident al procrastinării, care de fapt un comportament, deci o rezultată a felului în care eu mă simt. Așadar, dacă vreau să mă descurc mai bine și să nu mai amân

lucrurile, în primul rând trebuie să văd ce emoții am eu de gestionat față de task-ul pe care îl am de făcut. Și e posibil să descopăr mai multe lucruri acolo. E posibil să descopăr îndoiala de sine, neîncrederea în sine. Faptul că nu găsesc neapărat un scop în lucrul respectiv. Dacă ne uităm și mai în profunzime, procrastinarea vine cu niște întrebări foarte existențiale. Ea ne arată unde vrem sau nu vrem să ne petrecem timpul, ce e de fapt important pentru mine? Deci, dacă ne uităm la aspectele mai degrabă adaptative care ne-ar putea ajuta să depășim situația respectivă și nu ne lăsăm prinși în vârtejul ăsta al emoției neplăcute, atunci e posibil să descoper niște lucruri foarte interesante și care sunt cu adevărat valoroase pentru starea mea de bine și pentru a menține starea asta de bine. Că tot am vorbit mai devreme de sustenabilitatea stării...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Foarte interesant ce spui și-ți dă de gândit, trebuie să facem o mică introspecție după. Dar eu am perceput această amânare sau am pus-o și pe seama unei abilități reduse de concentrare, a capacității de concentrare, a memoriei, atenției și așa mai departe. E posibil să aibă legătură și aceste aspecte, cu faptul că de multe ori amânăm și iarăși trecând mai departe, cu timpul care nu ne mai rămâne, din cauză că am tot am tot amânat?

Psiholog Mirona Păun: Sigur că da, totul, totul este interconectat. Mie îmi place de fiecare dată când mă uit la o problematică sau un aspect dificil cu care vin clienții mei - e foarte important să-l punem în context, pentru că, dacă îl scoatem din context, tendința noastră principală este să luăm asupra noastră, pe umerii noștri și să încercăm să găsim numai cauze emoționale acolo, numai traume, numai probleme. Dar, ce să vezi, nu funcționează chiar așa. Ori foarte multe studii au demonstrat că poluarea, de exemplu, are un impact major asupra concentrării și atenției, a capacității de a memora lucruri. Deci nu putem să excludem aspectele astea care țin de dezvoltarea societății și de modul în care societatea funcționează, de tot bumul ăsta de informație și de tot ce se întâmplă, pentru că altfel riscul este să ne suprasolicităm și să nu mai putem să ne găsim acele resurse ca să putem să mergem înainte. Deci concentrarea și atenția sigur că au legătură și cu anxietatea și cu

tentința de a amâna, dar au legătură și cu factorii externi care țin de mediu și de modul în care societatea a evoluat și a ajuns până în punctul ăsta.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mirona, am să te rog să ne ajuți cu un mic exercițiu care să ne ajute să ne adunăm, să ne concentrăm mai bine atunci când avem de făcut un task, când urmează să facem un task, poate ne place, poate nu. Dar, înainte aș vrea să le amintesc celor care ne urmăresc că acest episod este susținut de **Neuro Optimizer**, care este o formulă complexă dedicată memoriei, atenției și capacității de concentrare. **PRODUS:** Ne poți ajuta cu un asemenea exercițiu?

Psiholog Mirona Păun: Eu recomand, sigur că da, un exercițiu de vizualizare și de meditație. Nu trebuie să fie pentru toată lumea. Deci, atunci când, chiar țin să menționez asta, pentru că tendința celor care ne urmăresc sunt convinsă că va fi să, ok, iau exercițiu ăsta și dacă nu-mi iese, mă frustrez. Deci nu trebuie să iasă neapărat, nu trebuie să iasă din prima, nu e musai să funcționeze pentru fiecare dintre noi, pentru că fiecare dintre noi avem nevoie să ne găsim propria rețetă ca să fim mai bine cu noi. Deci nu este o rețetă universal valabilă. Însă unul dintre exercițiile pe care le-aș propune ar fi mai degrabă un exercițiu de ancorare în corp, pentru că înainte de a mă chestiona pe mine și a încerca să descoper de ce important pentru mine sau nu e important un anumit task, e bine să fiu în corpul meu cu totul. Deci nu în gânduri, nu în viitor și în rezultatele pe care le voi avea legat de task-ul respectiv, nu în trecut și în task-urile pe care nu le-am rezolvat până atunci, ci în prezent, un moment în corpul meu de acum. Iar o variantă foarte simplă este să-mi simt pe tălpile lipite de podea și să încerc să îmi vizualizez și să mă concentrez pe modul în care tălpile mele iau contact cu solul, pe modul în care șezutul meu ia contact cu scaunul, pe modul în care fiecare mușchi se așează în scaun, pe modul în care se simt palmele mele fără să fie atinse de absolut nimic, pe modul în care fața mea, obrații mei, zâmbetul poate, ochii, se concentrează pe un anumit punct, lăsând gândurile să treacă ca și cum ar fi niște vagoane de tren în care nu ne urcăm, pentru că nu sunt vagoanele noastre și rămânem în gară, așteptând trenul nostru potrivit.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce frumos, mi-a plăcut foarte mult! Să știi că eu am să-l folosesc. Îmi amintesc că, și aș vrea să mut discuția pentru că sunt foarte nerăbdătoare, înainte să începem această filmare, discutam despre mituri versus adevăruri în domeniul tău, iar tu mi-ai povestit despre un mit foarte celebru și anume că **furia trebuie manifestată**. Te rog, povestește mai multe!

Psiholog Mirona Păun: În primul rând, e bine să luăm în calcul faptul că furia este emoția care-i privity cu cea mai multă respingere și rușine. Prin urmare, tendința este atunci când o manifest să nu o manifest pentru că, sigur că va veni la pachet, dacă o voi manifesta, cu o serie de emoții jenante care nu mă vor face să mă simt bine. În schimb, dacă o manifest, cam același pachet, e similar. Nu de fiecare dată furia atunci când o manifest, mai ales dacă o manifest față de o persoană, pentru că asta e tendința noastră principală, s-o punem în brațele cuiva, nu înseamnă că mă ajută. Atunci când furia nu este manifestată, însoțită de un plan foarte clar despre ok, am scos-o, ce fac cu ea? Unde o duc? Ce se întâmplă, ce formă ia? Care-i problema de fapt? Unde e cauza ei?

Deci am nevoie ca, dacă îmi dau voie să o manifest și trebuie neapărat să fie într-un cadru sigur, niciodată într-un spațiu, poate, în care eu nu mă simt confortabil și niciodată către o persoană, am nevoie să mă gândesc care este scopul și sensul pentru care eu fac lucru ăsta și să fie însoțit de un plan de acțiune. Da, bun, fac asta, ce fac mai departe? Pentru că nu e suficient să o manifestăm și s-o scoatem. Asta nu înseamnă că rădăcina a fost scoasă, este doar bucățica de la buruiiană din grădina noastră cu trandafiri. Deci am nevoie de un plan concret. Am nevoie să găsesc acele strategii care pe mine să mă ajute să înlocuiesc comportamentul ăsta cu alt comportament care îmi este de folos. Poate cu un mod de a comunica mai asertiv, mai cald. Sau poate să-mi dau voie să mă uit acolo înăuntrul meu și de cele mai multe ori, atunci când furia este foarte intensă, ăsta este un semnal, așa cum vorbeam la început, că acolo există, poate, un eveniment sau o serie de evenimente trecute care s-au întâmplat și care au lăsat amprentă asupra mea și asupra dezvoltării mele psihice, care nu mă lasă să funcționez corect. Deci furia refuțată și manifestată într-un mod foarte agresiv este un indicator foarte bun pentru asta. Ori, ca să pot să o gestionez, am

nevoie de cineva care să mă ajute și aici - ori am o relație în care mă simt extrem de securizat, cu o persoană de încredere, fie că e partener, fie că e prieten, fie că e părinte, de ce nu, ori cu un terapeut care are și uneltele și instrumentele care să mă ajute să dau sensul. Altfel este foarte riscant. De multe ori, furia manifestată nu face decât să se amplifice. Eu am senzația că, dacă o scot acum, gata, m-am liniștit, dar este de fapt în interiorul meu. Pentru că, ce se întâmplă, dacă acolo e o rană, în momentul în care eu dau naștere unui comportament, nu fac decât să zgândăr și mai tare rana dinăuntru meu, pentru că comportamentul nu îmi e de folos. Și atunci pe mine nu mă ajută la o stare de bine pe termen lung, ci îmi dă o senzație de descărcare pe termen scurt. Însă, apropo de sustenabilitate, nu este sustenabil pe termen lung.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Dar nu e la fel de nociv s-o ținem în interior?

Psiholog Mirona Păun: Sigur că da, sub nicio formă! Dar, a manifesta furia nu înseamnă neapărat comportament agresiv și asta este una dintre confuziile pe care noi le facem. A fi furios nu înseamnă că trebuie să fim și agresivi.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Cum suntem furioși fără să fim agresivi? Dă-mi un exemplu!

Psiholog Mirona Păun: E nevoie de exercițiu și nu funcționează dacă, de exemplu, citesc ceva și găsesc niște explicații, nu înseamnă că imediat voi avea și rezultatele pe care eu le aștept. Am nevoie de timp și de exercițiu ca să exerserez un nou comportament. Știți e nevoie între 30 și 60 de zile ca un nou comportament să se instaleze și asta înseamnă exercițiu consecvent. Deci, înseamnă să fiu conștient de mine însămi, întotdeauna să mă privesc în interior. De ce am făcut lucrul ăsta acum? Care e motivul pentru care am procedat și am ales să procedez în felul ăsta? Ce anume a pus stăpânire pe mine în momentul ăsta de n-am reușit să rămân rațional și să pot să echilibrez bine emoțiile, astfel încât comportamentul meu, deci output-ul să fie unul favorabil mie și celuilalt? Deci am nevoie tot timpul să fiu conștient de ceea ce simt. Și ca să fiu

conștient de ceea ce simt, am nevoie tot timpul să mă uit în interiorul meu și să-mi fac o curățenie emoțională.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce frumos! Ai folosit o mulțime de cuvinte care au rezonat în mine astăzi, această curățenie emoțională. Sigur, starea de bine sustenabilă care va rămâne în suflet pentru totdeauna. Știi ce sunt curioasă? Și o întrebare pe care îmi place să o adresez invitaților de aici: dacă ar fi să vorbești cu Mirona de acum 10, poate chiar 20 de ani, ce sfat i-ai da? Dacă vrei să privești ca un sfat pentru viitor sau un sfat pe care să îl oferim celorlalți. Eu, de exemplu, am să mă întorc în timp, când mă întorc și am să-i ofer Oanei sfatul cu furia!

Psiholog Mirona Păun: Eu i-aș spune să fie mai blândă cu ea și să se privească cu mai multă compasiune, pentru că o greșeală nu înseamnă un capăt de țară. I-aș spune că din greșeli învățăm și că cine își permite să greșească mai repede și mai mult, învață mai repede și mai bine. Și i-aș - cred că aș aduce lângă ea, de fapt, i-aș crea așa o voce blândă, o entitate blândă, o formă blândă care să o însoțească tot timpul. Și ce observ este că asta ne lipsește tuturor, pentru că dialogul critic intern este unul extrem de puternic, care ne trage foarte mult înapoi. Și atunci asta este ceea ce aș face.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, suntem într-adevăr cei mai aspri critici ai noștri! Hai să ne distrăm puțin! Îți propun să discutăm, avem aici o echipă pregătită care a extras cele mai interesante și cele mai frecvente întrebări din specialitatea ta pe care oamenii le caută pe internet. Hai să le răspundem împreună! Uite, prima întrebare este: Cum să spun „nu”? Și, te rog frumos, Mirona învață-mă să spun „nu”! Cum spunem „nu”?

Psiholog Mirona Păun: Spunând „nu”!

Dr. Oana Trifu Bulzan: E mult mai greu decât pare!

Psiholog Mirona Păun: Așa este! E un exercițiu. E important să luăm în considerare faptul că lucrurile nu funcționează cum am zis și mai devreme, de pe azi pe mâine. În primul rând, am nevoie să mă uit: care este motivul pentru care mie îmi este dificil să spun „nu”. Ce mă oprește din a spune „nu”? Poate că este o dorință de a face pe plac celorlalți.

Poate așa am învățat eu să obțin ceea ce am nevoie și îmi doresc. Pentru că de cele mai multe ori, tendința de a face pe plac are legătură cu niște nevoi trecute, insuficient împlinite sau poate chiar deloc împlinite. Și atunci creierul meu a învățat aceste mecanisme de a obține ceea ce are nevoie prin a le permite celorlalți să intre prea mult în spațiul meu, să fie mult prea invazivi. Adică n-am reușit să-mi dezvolt acele granițe sănătoase. Granița mea intimă în care relaționez cu cei apropiați mie, granița personală în care le permit să intre, poate, prietenilor și granița externă unde interacționez foarte mult cu persoanele din exterior, de la magazin și așa mai departe. Deci, în primul rând am nevoie să fiu conștient de mine și să văd exact ce este în spatele comportamentului. Pentru că întotdeauna în spatele comportamentului este o nevoie insuficient împlinită. Apoi am nevoie să mă uit la cum pot eu să îmi împlinesc singur nevoia asta. Ce pot eu să fac? Pentru că e ca atunci când bem apă. Mi se face sete, tendința este să mă duc, normal, să beau apă. Este primul gest pe care îl fac, după care nevoia mea a scăzut în intensitate. Exact așa este și cu nevoile emoționale. Am nevoie să le descopăr, să fiu conștient de ele, pentru ca mai apoi să găsesc acele variante prin care să văd cum pot să mi le împlinesc eu cu mine însămi și sigur că da, eu apoi în relație cu ceilalți, pentru că există și acele nevoi relaționale perfect fireși și sănătoase de care e important să ținem cont pentru relațiile sănătoase și inclusiv relații în care putem să exersăm, să spunem.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Bune, așa! Asta cu exercițiu! Fii atentă ce mai caută oamenii pe internet! Ce sentimente se ascund în spatele muncii în exces, dar în spatele viciilor? Deci cine a întrebat, cu siguranță a intuit că și munca în exces e tot un viciu.

Psiholog Mirona Păun: Da, exact! Noi numim în psihologie supra-compensare. Adică, atunci când poate, poate e foarte dificil de dat un răspuns foarte exact, pentru că depinde dacă, de exemplu, în plan personal am anumite dificultăți de relaționare sau în relația cu mine însămi, am anumite dificultăți de a fi în contact cu emoțiile mele, atunci organismul meu este pentru că noi ne naștem cu organismul programat pentru a menține starea de echilibru, adică de homeostazie. Dar, dacă eu am un deficit pe anumite aspecte ale vieții mele, am nevoie să găsesc

și să contrabalansez cu alte comportamente, în altă sferă a vieții mele. Deci, dacă eu am un deficit în zona personală sau în relație cu mine însămi, în zona mea intimă, atunci e posibil să mă duc către a munci în exces, către a face, poate, consum de anumite substanțe în exces, dar la bază stau tot niște nevoi emoționale, insuficient împlinite.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Îți mulțumesc din păcate, ai dreptate! Aș vrea să-ți mai adresez o întrebare legată de reducerea stresului și oboseții. Trăim și să știi că am văzut chestia asta și în practica mea. Persoane care efectiv bubuie sub presiunea stresului. Uneori se vede chiar și în analizele de sânge. Altfel se vede în comportamente. Cum putem să scădem nivelul stresului și al oboseții consecutive, nu al oboseții firești, ci a oboseții consecutive, stresului?

Psiholog Mirona Păun: Foarte bine ai menționat aici. Pentru că stresul pe perioade scurte e firesc, e normal și uneori este chiar benefic, pentru că mă ajută, îmi dă energie să mă pun în acțiune. Însă atunci când apar situații care se prelungesc, stresul se transformă în stres cronic. Iar stresul duce inclusiv la anxietate, stări de tensiune, neliniște, oboseală și așa mai departe. Din nou, am nevoie să mă concentrez în primul rând pe care este sensul acțiunii pe care eu o fac. De ce fac lucrul ăsta? De ce activitatea care mie îmi generează stres este în continuare o activitate prezentă în viața mea. Deci am nevoie să-i găsesc un sens. Poate fi pentru că am nevoie de bani ca să-mi întretin familia? Poate fi pentru că este ceva ce îmi place foarte mult și m-am hotărât să fac performanță din asta. Dar întotdeauna am nevoie să găsesc un scop și un sens care să fie superior mie. Uite, noi suntem, un lucru pe care îl observ este că dacă acum ceva vreme, înainte de epoca consumerismului aveam doar câteva nevoi, ei bine, au apărut dintr-o dată zeci, sute poate chiar de nevoi. Prin urmare, ne e foarte dificil să ne dăm seama ce nevoie mi se potrivește, ce nevoie nu mi se potrivește! Și atunci devin foarte concentrat pe mine însămi. Mă concentrez prea mult pe propria mea individualitate, pe propria mea persoană. Omit că în jurul meu există oameni apropiați mie. Există, poate o comunitate. Există, poate un scop și un sens mai înalt decât a-mi urmări tot timpul propria fericire. Și atunci, dacă eu mă raportez la scop și sens ca la ceva superior mie și nevoilor mele interne, private, intime, emoționale, atunci e posibil ca

asta să mă ajute să pot să fac un pas înapoi și să pot să privesc, nu doar să privesc stresul ca fiind parte din viață, ci să-mi găsesc acele resurse ca să lege, ca să gestioneze mai bine. Studiile au demonstrat că ceea ce ne ajută în perioade extreme de dificile, pline de incertitudine, poate chiar conflictuale, este un sentiment de speranță, de încredere că acolo sus e ceva superior mie, că e ceva care ne ajută și care ne ghidează. Ori tocmai pentru că au căzut foarte mult ideologiile, religia, valorile, ne e foarte dificil să ne raportăm la perioadele stresante din viața noastră într-un mod foarte sănătos și adecvat. Țsta este un prim pas. După care sigur mă uit din nou: o curățenie emoțională. Aceeași pași, pe care cu siguranță că toată lumea îi găsește peste tot. Dar cred că ce e cel mai important de menționat aici este această întrebare: Pentru ce fac eu lucrul ăsta și pentru ce continui să îmi prelungesc stresul? Și dacă răspund la întrebarea asta e posibil ca deja să-mi fie puțin mai ușor.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, foarte interesant. Eu voiam să adaug la ce ai spus tu, pentru cei care ne urmăresc, dar și pentru tine, că atunci când vine vorba de reducerea stresului și oboselii avem un aliat de nădejde în **Mag-Your-Mind de la Good Rotine**, care este un compus care ne ajută să ne păstrăm calmul și să ne bucurăm de fiecare zi.

PRODUS În încheiere, aș vrea să te întreb dacă sau să te rog să transmiți așa un mesaj pentru cei care ne urmăresc, în tonul acestei discuții despre detox pentru minte pe care am avut-o și din care sunt sigură că mulți au reușit să ia multime de idei vindecătoare, dacă aș putea să spun.

Psiholog Mirona Păun: O să leg cu ideea pe care voiam să o spun mai devreme, și anume avem nevoie să ne căutăm acele activități și momente care să ne facă plăcere, real să ne facă plăcere. Pentru că ce se întâmplă? Creierul este setat să extragă din exterior și din activitățile pe care noi le facem un patern. Ori, dacă noi în toate activitățile pe care noi le facem suntem stresați, agitați, neliniștiți, avem un sentiment de încredere în noi, ei bine, creierul asta o să ne furnizeze mai departe și atunci sigur că-mi scade foarte mult capacitatea de a face față. Prin urmare, avem nevoie să ne oprim puțin, să învățăm să ne mai și oprim și să găsim acele activități care ne hrănesc în primul rând sufletul și corpul și mintea, care ne ajută să scoatem din grădina noastră de trandafir sau

ce flori sau poate ce plante avem noi acolo, buruienile care se tot instalează și este o chestiune firească. Să facem curățenie, să devenim proprii grădinari în propria grădină!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce frumos, îți mulțumesc tare mult, Mirona! Sper că toată lumea, din cei care ne urmăresc, a reușit să ia din această discuție uneltele necesare pentru detox-ul mental. Nu uitați că noi ne revedem luna viitoare cu o nouă discuție foarte interesantă. Până atunci vă invit să intrați pe Secom la secțiunea „Ghidul de sănătate”, unde veți găsi atât acest podcast, cât și episoadele anterioare, unde am strâns multe, multe informații prețioase pentru voi. Ne găsiți și pe Spotify, pe YouTube, pe Instagram. Veți avea absolut toate uneltele necesare ca să puteți să urmăriți toate episoadele acestui podcast. Până atunci, aveți grijă de voi, ca să rămâneți bine!