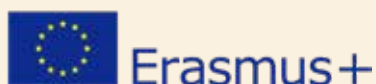


Stepping Stones prezintă

UN CAIET DE EXERCITII PENTRU RECUPERAREA ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ

Un ghid care să ofere sprijin concret în vremuri de schimbare

Un proiect finanțat de către Comisia Europeană prin programul Erasmus+



CUPRINS

Introducere	3
Subiecte	4
Pregătirea pentru o vizită medicală	5
Recunoașterea emoțiilor	9
Reglarea emoțiilor	13
Comunicarea emoțiilor	17
Stabilirea granițelor	21
Cartografierea și accesarea resurselor	25
A-ți fi avocat	29
Crearea sensului în povestea vieții	33
Gestionarea obiectivelor personale	37
Identificarea și satisfacerea nevoilor	41
Gestionarea energiei	45
Cultivarea bucuriei	49
Conectarea la propriile valori și exprimarea lor	53
Exprimarea identității tale	57
Construirea, menținerea și încheierea relațiilor	61
Memento pentru momente dificile	65
Alte resurse	69
Cuvânt de final	71



Introducere

Bine ați venit!

Acest caiet de lucru este rezultatul muncii comune a multor mâini, minți și suflete – atât ale persoanelor care trăiesc sau au trăit o călătorie de Recuperare, cât și ale profesioniștilor din domeniul sănătății mintale.

Ne-am dorit să creăm un instrument versatil și concret care să servească drept inspirație și suport într-o călătorie personală.

Scopul caietului de lucru este să ne ghideze în direcția Recuperării, să ne ajute să găsim propriile căi, instrumente și pași pentru a ne pune în mișcare. Este o încurajare de a fi curioși cu privire la propriile procese și mecanisme, de a stimula reflecția și conștientizarea și, de asemenea, de a promova schimbarea prin învățare prin practică.

Înțelegem Recuperare personală în sănătatea mintală ca trăirea dincolo de provocările mentale, ca participarea activă în tratament și asumarea responsabilității pentru propria călătorie, cu scopul de a găsi speranță și sens în viață și de a ne reface identitatea. Pentru persoanele cu provocări de sănătate mintală, acesta este procesul de vindecare, de cunoaștere a punctelor forte și a slăbiciunilor proprii și de creare a unei vieți împlinite. Este important să avem în vedere că Recuperarea nu înseamnă neapărat „tratament”. Procesul de Recuperare presupune trăirea unei vieți cu sens, care poate varia de la o persoană la alta și în diferite momente ale vieții. Pot exista și perioade dificile, regresii sau blocaje! Există multe căi spre Recuperare, iar alegerea depinde de fiecare persoană, de valorile, obiectivele și preferințele sale.

La fel ca și Recuperarea, nu există un mod corect sau greșit de a aborda acest caiet de lucru; intenționat, nu există o ordine prestabilită a temelor, îl puteți folosi chiar și în momente diferite ale vieții. Și de ce nu, poate să-l recomandați unui prieten care ar putea fi în formare într-un anumit domeniu!

Am conceput acest caiet de lucru ca un antrenament care poate fi parcurs singur, în spațiul propriu și sigur, sau într-un grup, în grupuri terapeutice conduse de profesioniști sau de un facilitator (persoane cu experiențe trăite) etc. Uneori poate fi util să explorăm într-un grup, alteori individual, fără influența altora: important este să simțim ce impact are asupra noastră. Structura combină informații, mărturii, invitații la reflecție personală, exerciții individuale sau implicare cu alte persoane.

Am ales câteva subiecte comune într-un parcurs de Recuperare, știind că ar putea exista multe alte domenii, și le-am tradus în engleză, română, islandeză, olandeză și italiană pentru a fi accesibile cât mai multor oameni. Limbajul este simplu, fără termeni medicali și lipsit de judecăți.

Pentru fiecare temă există un spațiu personal, pentru a scrie, desena, nota reflecții sau idei... orice doriți.

SUBIECTE

Pregătirea pentru o vizită medicală

Câteva cuvinte despre

Pe drumul către recuperare, este posibil să dezvolti o teamă de a merge la doctor sau la terapie. Motivele pentru aceste temeri pot fi diverse, de la stigma cu care te-ai confruntat anterior până la dificultatea de a comunica eficient ce te deranjează. Acest capitol nu tratează aceste motive, ci se concentrează pe ceea ce poți face pentru tine înainte de a merge la una dintre aceste vizite importante. O pregătire bună te poate ajuta cu adevărat în acest sens. Una dintre cele mai eficiente modalități de a te pregăti este să îți imaginezi (vom numi mentalizare această tehnică) conversația cu medicul. Această tehnică te ajută să îți organizezi gândurile și emoțiile, permițându-ți să comunici clar preocupările și întrebările tale.

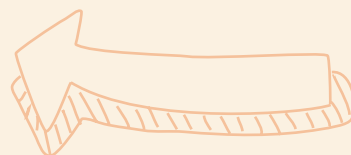
Ce este mentalizarea?

Mentalizarea este procesul de a deveni conștient de stările tale mentale și de cele ale altora. Te ajută să îți înțelegi emoțiile și gândurile, lucru esențial pentru a avea o conversație eficientă cu medicul. Prin mentalizare, poți anticipa mai bine ceea ce dorești să spui în timpul consultației și cum să răspunzi la întrebările medicului.

Cum să te pregătești mentalizând?

Există câțiva pași pe care trebuie să îi urmezi atunci când dorești să mentalizezi. Acești pași sunt:

1. Identifică-ți preocupările și întrebările.
2. Vizualizează conversația.
3. Exersează conversația.
4. Reflectează asupra emoțiilor tale.



Mărturie

[P.H., 32 de ani, Olanda]

“

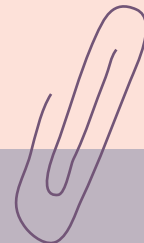
Mentalizarea conversațiilor medicale în avans a fost incredibil de utilă. M-am simțit mai puțin anxios și mai stăpân pe situație în timpul ultimei vizite la doctor. Prin organizarea preocupărilor și simptomelor în prealabil și exersarea conversației, am putut să explic totul clar, fără panică. Chiar a făcut o diferență în felul în care trec prin îngrijirile medicale.

”

Reflecție

Iată trei întrebări care te pot ajuta să reflectezi asupra pregătirii tale pentru o vizită medicală:

1. Ai vreo grijă legată de o vizită la medic?
2. Cum îți afectează aceste preocupări starea de bine?
3. Cum te poți sprijini pe tine însuși înainte, în timpul și după vizitele medicale care îți provoacă îngrijorare?



Introducerea unei practici

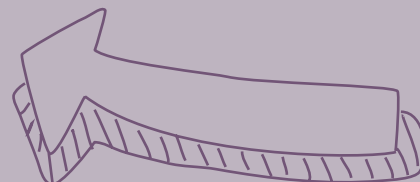
Mentalizarea unei conversații cu medicul

Vom folosi un exemplu pentru a explica practica mentalizării unei conversații cu medicul. Poți folosi acest exemplu aplicat pe propria ta problemă mai târziu.

Să presupunem că ai dureri de cap persistente și ai o programare la medic. Iată cum te poți pregăti prin mentalizare:

- 1. Identifică-ți preocupările:** Notează că ai dureri de cap zilnice de câteva săptămâni, cât de des apar și ce remedii ai încercat fără succes. De asemenea, scrie cum afectează durerile de cap viața ta de zi cu zi, precum munca și somnul.
- 2. Vizualizează conversația:** Imaginează-ți că îți explici preocupările medicului. De exemplu: „Am dureri de cap zilnice de patru săptămâni. Încep de obicei dimineața și durează toată ziua. Am încercat să iau paracetamol, dar nu m-a ajutat. Durerile de cap îmi afectează concentrarea la muncă și calitatea somnului.”
- 3. Exersează conversația înainte de programare:** Roagă un prieten să joace rolul medicului și exersați conversația. Acest lucru te ajută să-ți spui clar preocupările și să răspunzi la eventualele întrebări. Notă: aceasta este o exercițiu, nu situația reală.
- 4. Reflectează asupra emoțiilor tale:** Gândește-te la sentimentele tale legate de vizită, încearcă să înțelegi de unde vin. Poate ești anxios pentru că te îngrijorează un diagnostic serios sau pentru că te temi că medicul nu te va lua în serios. Recunoaște aceste sentimente și încearcă să le pui în perspectivă pentru a nu te copleși în timpul consultației.

Acum aplică acest exercițiu la propria ta nevoie specifică de a merge la medic.

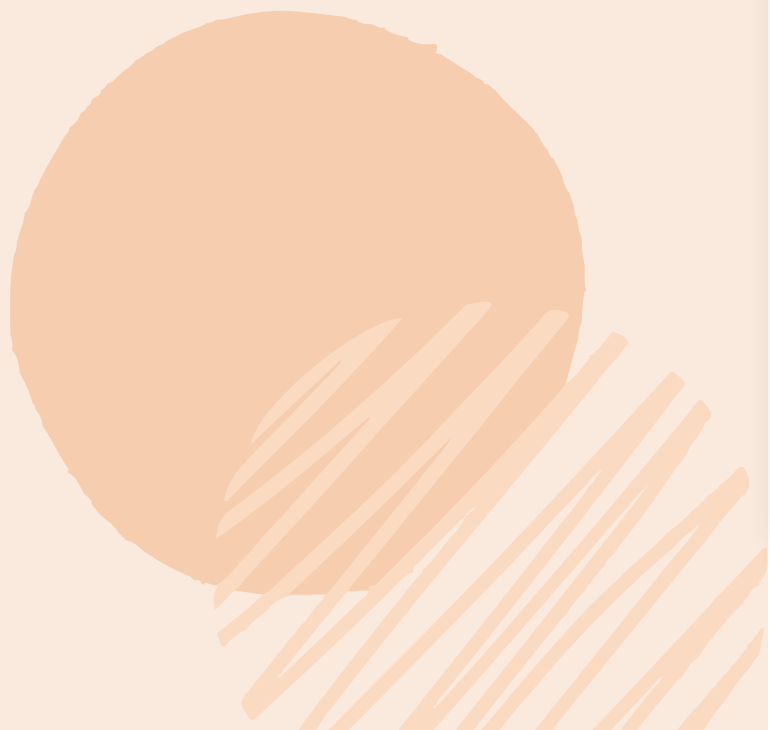


Spațiu personal



Apel la acțiune

Ești în dubiu dacă să vizitezi un medic? Gândește-te la ce ai nevoie pentru a planifica vizita, fă o listă de acțiuni de sprijin și, dacă te simți pregătit: Programează-ți vizita!



Recunoașterea emoțiilor



Câteva cuvinte despre

Recunoașterea emoțiilor, fie că sunt în interiorul tău sau la ceilalți, este ca și cum ai interpreta un limbaj complex. Experiența emoțiilor și observarea lor în ceilalți au multe straturi. Așa cum acorzi atenție diferitelor indicii, cum ar fi expresiile faciale, limbajul corpului, tonul vocii și contextul pentru a înțelege emoțiile altora, trebuie să aplici același nivel de atenție și asupra ta.

Dacă dorești să înveți despre emoții, este important să iei în considerare spectrul larg al acestora—de la fericire și entuziasm până la tristețe, furie, frică și tot ceea ce se află între ele. Este ca și cum ai avea o paletă vastă de culori, fiecare reprezentând un sentiment diferit. Uneori, emoțiile pot fi simple și ușor de identificat, cum ar fi atunci când râzi pentru că ceva e amuzant sau când simți lacrimi de tristețe. Dar adesea, emoțiile pot fi nuanțate și stratificate, necesitând introspecție atentă pentru a le descifra.

Când încerci să recunoști emoțiile din tine, începe prin a-ți observa propriile indicii. Observă expresiile faciale—zâmbești de bucurie sau ai o încruntare de frustrare? Acordă atenție limbajului corpului—stai drept cu încredere sau te apleci nesigur? Ascultă tonul vocii tale—este vesel și energic sau reținut și plat? Aceste semnale oferă indicii valoroase despre starea ta emoțională. Emoțiile se pot manifesta și fizic, cum ar fi o bătaie accelerată a inimii când ești furios sau anxios, o față roșie când te simți inconfortabil și mușchi încordați când ești entuziasmat.

Odată ce ai identificat emoțiile, recunoaște-le cu bunătate și compasiune. Emoțiile, cu intensitatea și diversitatea lor, fac parte din natura umană. Indiferent dacă trăiești euforie sau tristețe, furie sau pace, fiecare emoție poartă semnificația și validitatea sa. Recunoscându-ți și acceptându-ți emoțiile, îți oferi puterea de a naviga mai autentic și cu reziliență prin urcușurile și coborâșurile vieții.

Mărturie

[M.N., 44 de ani, Olanda]

“

Descoperirea sentimentelor mele a fost ca găsirea unor comori ascunse în interiorul meu. E ca și cum aș învăța un joc nou și distractiv, în care încerc să ghicesc ce-mi spun fața, corpul și vocea despre cum mă simt. Uneori, sunt fericit ca o zi însorită, iar zâmbetul meu strălucește ca un curcubeu. Alteori, mă simt trist, ca atunci când pierd o jucărie preferată, iar fața mea arată că sunt trist, ca un cățel melancolic. Dar să învăț despre emoțiile mele nu înseamnă doar să aflu ce sunt ele—înseamnă să fiu prieten cu ele. E ca și cum aș face prietenii cu toate culorile curcubeului, chiar și cu cele care uneori sunt mai dificile. Când sunt supărat, îmi amintesc că e în regulă să mă simt așa, la fel cum e în regulă să mă simt foarte fericit sau un pic speriat.

Să-mi înțeleg sentimentele mă face să mă simt ca un explorator curajos într-o mare aventură. În fiecare zi învăț ceva nou despre mine și despre cum mă simt. Și chiar și atunci când lucrurile devin un pic confuze, știu că totul face parte din aventura palpitantă de a fi eu!

”

Reflecție

1. Cum se simte corpul meu acum? Există senzații sau tensiuni care ar putea indica o emoție?
2. Ce gânduri îmi trec prin minte? Reflectă ele anumite sentimente sau dispoziții?
3. Când mă privesc în oglindă, ce expresii faciale văd? Se potrivesc ele cu ceea ce simt în interior?
4. Cum îți recunoști de obicei emoțiile?
5. Ce dificultăți întâmpini atunci când recunoști emoțiile?
6. Cum ai învățat să recunoști emoțiile?



Introducerea unei practici

Explorarea curcubeului tău emoțional

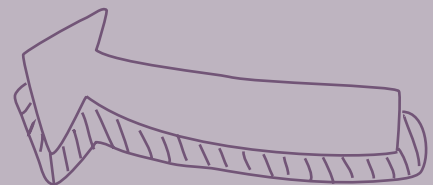
Ia un stilou și o foaie și începe să scrii. Asigură-te că ai 10 minute de timp pentru tine.

1. Gândește-te la un titlu și notează-l, de exemplu: Cum mă simt azi...
Doar scrie, nu te preocupă de gramatică sau vocabular.
2. Alege o emoție dintre cele care au apărut în timpul scrisului.
3. Așază-te și scanează-ți corpul pentru a recunoaște unde simți această emoție.
4. Simte emoția timp de trei minute. Observă dacă se schimbă atunci când te concentrezi asupra părții corpului unde o simți.
5. Reflectează asupra experienței tale.

Poți să faci această practică și invers.

- a. Mai întâi scanează-ți corpul, cu ochii închiși.
- b. Simte locul unde apare o senzație diferită.
- c. Simte-o timp de trei minute.
- d. Dă-i senzației sau emoției un nume sau un cuvânt.

„Roata emoțiilor” poate fi o inspirație. Găsești linkul în secțiunea „Alte resurse” de la sfârșitul acestui caiet.

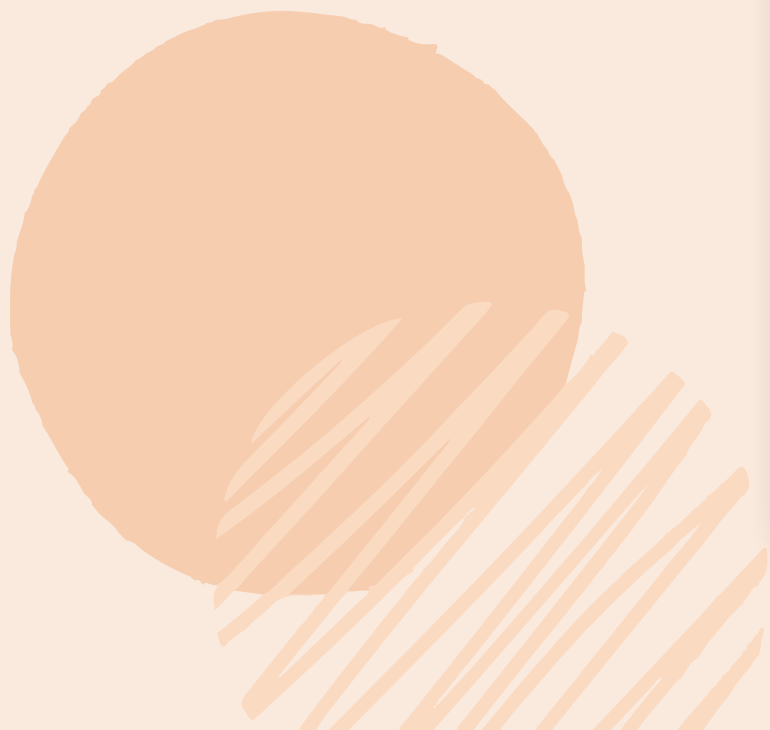


Spațiu personal



Apel la acțiune

Ia-ți un moment de pauză și ascultă șoptele inimii tale, uitându-te în oglindă. Observă senzațiile din corpul tău, gândurile din mintea ta și expresiile de pe fața ta. Îmbrățișează spectrul colorat al emoțiilor tale cu curiozitate și blândețe. Roata emoțiilor poate fi o sursă de inspirație.



Reglarea emoțiilor

Câteva cuvinte despre

Reglarea emoțiilor înseamnă capacitatea de a gestiona și controla în mod conștient o activare emoțională fără ca aceasta să ne copleșească.

Emoțiile sunt o parte intrinsecă a vieții noastre zilnice și joacă un rol important în furnizarea de informații despre cum ne simțim în raport cu noi înșine, cu relațiile noastre și cu acțiunile pe care le întreprindem.

Contrar unei opinii larg răspândite, emoțiile nu sunt pozitive sau negative în sine; este important să avem o atitudine deschisă față de orice fel de emoție. Unele emoții de bază pot fi, de exemplu: tristețea, bucuria, furia, frica, dezgustul, rușinea, vinovăția etc.

Dacă o emoție devine atât de puternică încât ne simțim copleșiți, este esențial să cunoaștem câteva tehnici de gestionare care funcționează pentru noi, astfel încât să revenim la o stare de intensitate tolerabilă.

Unele tehnici de gestionare (instrumente funcționale) ar putea fi: exerciții de respirație, rezolvarea problemelor (care ajută la de-escaladarea evenimentului), căutarea sprijinului din partea altor persoane.

Dacă nu cunoaștem instrumente funcționale pentru a gestiona emoții foarte puternice, este posibil să fi învățat, de-a lungul vieții, strategii dăunătoare pentru a diminua intensitatea acestora; ceea ce poate părea temporar o soluție s-ar putea transforma pe termen lung într-o problemă.

De exemplu, dacă ca strategie ascundem sau ignorăm emoția, care este o formă de evitare, aceasta poate contribui la menținerea dificultății.

Atunci când ne confruntăm cu o emoție prea intensă pentru noi, dacă nu știm cum să o reglăm, aceasta se poate intensifica până la punctul de a deveni nedorită, intruzivă, copleșitoare sau problematică, declanșând o escaladare care ne poate împiedica să procesăm experiența emoțională.

Mărturie

(T. v H., 55 ani, Olanda)

“

Învățarea reglării emoțiilor a fost o călătorie lungă și dificilă. Emoțiile oferă informații esențiale despre bunăstarea mea și relațiile mele, iar am înțeles că este esențial să le abordez deschis, fără a le considera pozitive sau negative.

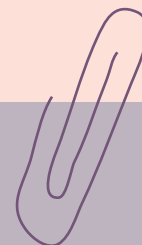
În trecut, mă simțeam adesea copleșit de emoții puternice și îmi lipseau tehnicile eficiente de gestionare. Acum, înțeleg că reglarea înseamnă gestionarea emoțiilor în mod conștient, fără a le lăsa să mă domine. Tehnici precum exercițiile de respirație, rezolvarea problemelor și căutarea sprijinului mi-au fost de mare ajutor.

Am învățat că reglarea emoțională nu înseamnă suprimare, ci gestionare constructivă. Aceasta mi-a îmbunătățit semnificativ reziliența emoțională și echilibrul în viața de zi cu zi. Recomand această abordare pentru o mai bună reglare emoțională.

“

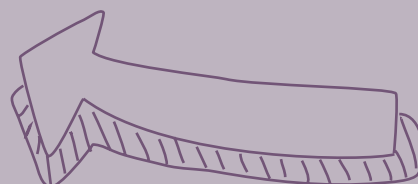
Reflecție

1. Amintește-ți un episod în care ai simțit o emoție atât de puternică încât te-a copleșit: ce efect a avut asupra ta și a celor din jur?
2. Ce strategii aplici când simți o emoție foarte puternică și, în același timp, neplăcută (ex: furie, tristețe, frică)? Ai învățat aceste strategii pe cont propriu sau cineva ți-a oferit sfaturi?



Introducerea unei practici

1. Încearcă să te concentrezi pe emoția pe care o simți și desenează-o: ce formă are? Ce culoare? Cât de mare este?
2. Când emoția devine prea intensă, încearcă să te concentrezi pe respirație: numără mental 1001, 1002, 1003, 1004 în timp ce inspiri, ține aerul două-trei secunde și, numărând 1002, 1003, 1004, 1005, 1006, 1007, 1008 în timp ce expiri, concentrează-te pe cum umerii se relaxează în timp ce dai afară aerul. Repetă de cel puțin 5 ori.

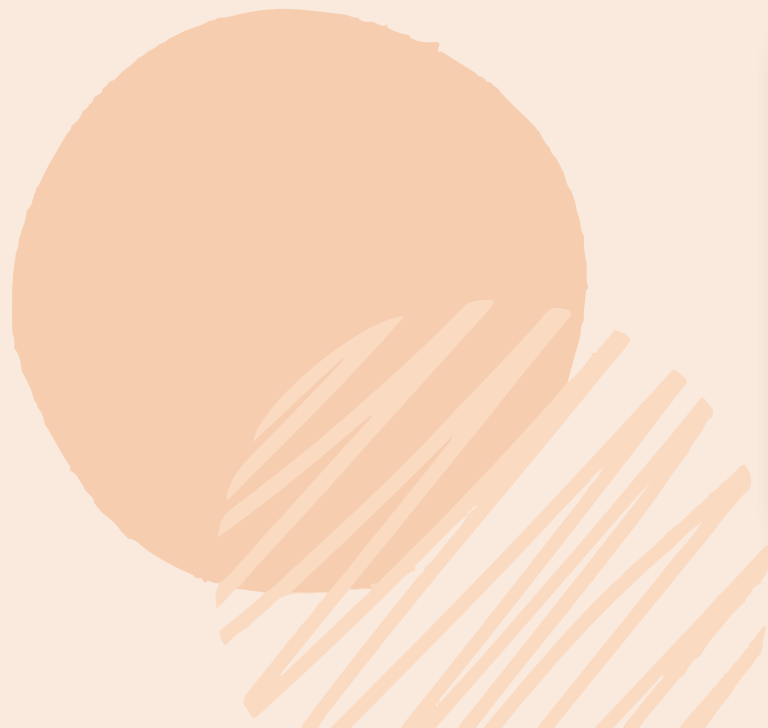


Spațiu personal



Apel la acțiune

1. Data viitoare când experimentezi o emoție puternică și neplăcută, încearcă acest exercițiu: după ce trece momentul de intensitate maximă, notează pe o foaie de hârtie ce a funcționat în gestionare și ce, dimpotrivă, nu a ajutat. Scopul este să te cunoști mai bine și să reutilizezi strategiile care au funcționat.
2. Când simți o emoție, imaginează-ți că vine ca un val care te cuprinde cu puterea sa, dar apoi trece, lăsând loc calmului; alternativ, încearcă să-ți imaginezi că plutești pe ea, că o navighezi pe o placă de surf sau că înoți plăcut prin ea.



Comunicarea emoțiilor

Câteva cuvinte despre

A ști cum să comunici eficient emoțiile este o abilitate importantă pentru bunăstarea unei persoane. Desigur, comunicarea emoțiilor presupune mai întâi recunoașterea lor, lucru care nu este întotdeauna ușor. Expri-marea stării tale emoționale este esențială pentru a construi și menține relații sănătoase și satisfăcătoare cu cei apropiați.

Să știi cum să comunici ceea ce simți într-un anumit moment îi permite celorlalte persoane să înțeleagă mai bine ce se întâmplă cu tine și să îți interpreteze cuvintele și comportamentul într-o perspectivă mai com-pletă.

Împărtășirea experienței și a emoțiilor care o însoțesc poate ajuta la diminuarea intensității și greutății emoției pe care o simți; vorbind despre starea ta emoțională îți poate oferi, de asemenea, o mai bună înțelege-re și semnificație a ceea ce ți s-a întâmplat și a ceea ce simți în prezent.

Comunicarea despre emoțiile tale este eficientă dacă este asertivă, adică atunci când respectă atât nevoile și drepturile tale, cât și pe cele ale celorlalte persoane. De exemplu, dacă ești supărat și îți exprimi furia țipând la persoana care te ascultă, nu acționezi asertiv. În această situație, cealaltă persoană poate să nu înțeleagă nevoia ta reală sau poate să se simtă atacată și să se îndepărteze, iar tu nu comunici eficient emoția pe care o simți. Asertivitatea este o abilitate de comunicare care le permite oamenilor să își exprime propriul punct de vedere, nevoi și cerințe, respectând în același timp nevoile și drepturile altora. Asertivitatea se situează între două extreme: comunicarea și comportamentul agresiv (în care nu există respect față de nevoile celuilalt) și comunicarea și comportamentul pasiv (în care nu îți afirmi propriile nevoi). Aceste două extreme, agre-sivitatea și pasivitatea, conduc la relații nesatisfăcătoare și frustrante. În schimb, asertivitatea promovează crearea de relații pozitive și semnificative.

Amintește-ți întotdeauna că cealaltă persoană este mai dispusă să te asculte dacă îți exprimi emoțiile cu „mă simt”, în loc de „m-ai făcut să mă simt așa”

Mărturie

[S. van S., 35 de ani, Olanda]

“

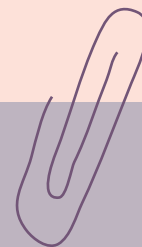
Învățarea comunicării eficiente a emoțiilor a fost esențială pentru dezvoltarea mea personală. Recu-noașterea emoțiilor mele este primul pas, iar exprimarea lor este crucială pentru construirea și menți-nerea relațiilor sănătoase. Prin împărtășirea a ceea ce simt, îi ajut pe ceilalți să îmi înțeleagă mai bine perspectiva și comportamentul. Discutarea stării mele emoționale mă ajută să împărtășesc intensitatea și greutatea sentimentelor, dând mai mult sens experiențelor mele. Am descoperit că comunicarea asertivă, care respectă atât nevoile mele, cât și pe cele ale celuilalt, este cheia unei exprimări emoționale eficiente și este mult mai apreciată decât credeam. Această abordare mi-a îmbunătățit semnificativ relațiile și bunăstarea generală.

“

Reflecție

Obişnuiești să îți comunicai emoțiile sau de obicei le păstrezi în interior? Dacă le ții în interior, este pentru că te gândești că ceilalți ar trebui să înțeleagă singuri cum te simți, pentru că crezi că oricum nu te-ar înțelege sau din alte motive? Încearcă să te concentrezi pe ce te determină să faci acest lucru.

Îți amintești un moment în care comunicarea corectă a emoțiilor ți-a fost de ajutor?



Introducerea unei practici

Imaginează-ți că dialogul de mai jos îți este adresat:

„Nu mă mai întreba nimic, chiar nu te mai suport! Între ceasul care nu a sunat și ploaie, azi nu e o zi bună!”

Cum te simți ca receptor? Ce emoții crezi că reies din acest dialog? Sunt ele exprimate eficient?

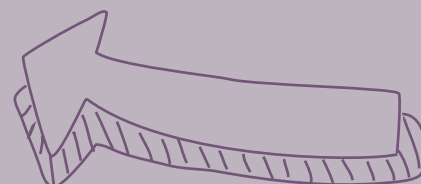
Acum imaginează-ți că dialogul care îți este adresat sună astfel:

„Astăzi este o zi cu adevărat rea pentru mine. Sunt trist și frustrat pentru că nu am auzit ceasul, așa că am întârziat, iar ploaia m-a făcut flească. În acest moment, nu am chef să vorbesc.”

Cum te simți ca receptor? Ce emoții crezi că reies din acest dialog? Sunt ele exprimate eficient?

Observi diferențe între emoțiile exprimate în primul dialog și în al doilea? Dar între modul de a le comunica? Care dintre cele două dialoguri exprimă cel mai eficient emoțiile?

Stai în fața unei oglinzi și imaginează-ți că ești supărat pe ceva de intensitate scăzută/medie care s-a întâmplat în ultima lună: exprimă mai întâi furia în mod agresiv către reflecția ta, apoi exprim-o asertiv (adică, clar și atent la folosirea „tu” și „eu”) vorbind cu un ton calm și, în final, rămâi tăcut, dar continuând să empatizezi cu furia. Cum te-au făcut aceste trei moduri diferite de comunicare să te simți? Care a exprimat cel mai bine furia și a permis o înțelegere mai bună a acesteia?



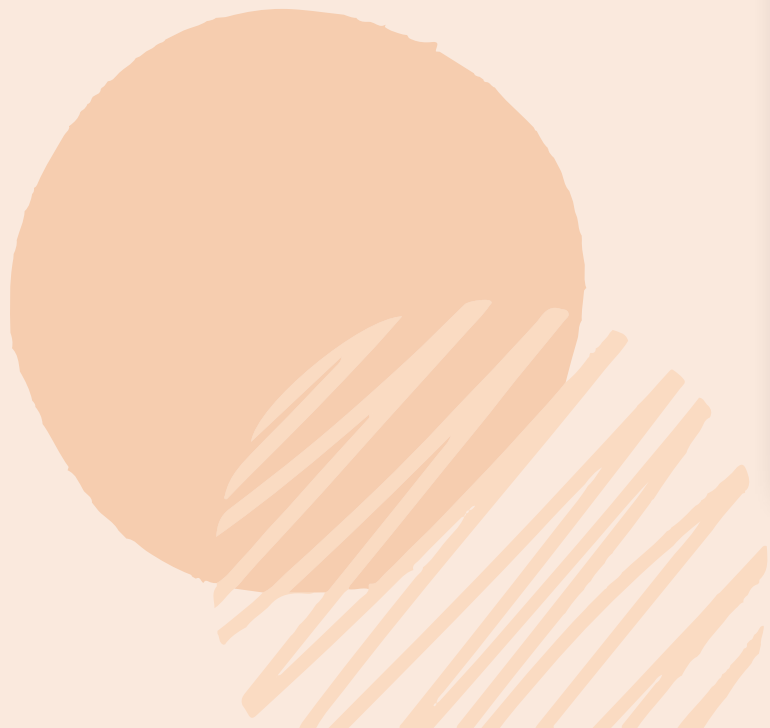
Spațiu personal



Apel la acțiune

Într-o conversație, comunică experiența emoțională pe care o ai față de ceva ce ți s-a spus sau ți s-a întâmplat folosind formula „acest lucru (pe care mi l-ai spus sau care mi s-a întâmplat) mă face să mă simt astfel (de exemplu, trist, speriat, fericit, furios, plin de speranță etc.)”.

Te-ai regăsit vreodată în situația de a nu putea să îți exprimi emoțiile pe care le-ai simțit în relaționarea cu cineva? Uneori este dificil să recunoști emoția în acel moment și să o comunicii, însă în unele cazuri simțim nevoia, odată ce intensitatea emoțională a scăzut, să îi facem cunoscută celeilalte persoane trăirea noastră. Încearcă, așadar, să faci acest lucru în formă scrisă, redactează o scurtă scrisoare sau mesaj și gândește-te dacă să o livrezi destinatarului.



Stabilirea granițelor

Câteva cuvinte despre

Limitele definesc spațiul dintre tine și lumea exterioară, ajutându-te să faci diferența între propria ta identitate, nevoi și dorințe și cele ale altor persoane. Ele acționează ca o barieră de protecție care previne influențele externe să pătrundă în identitatea ta și, astfel, îți permit să fii tu însuți/însăși.

În esență, granițele personale protejează spațiul tău personal, intimitatea, emoțiile, gândurile, nevoile, convingerile și drepturile tale și îți oferă puterea de a decide asupra propriei vieți. Ariile vieții tale care sunt de obicei protejate de granițe includ: nevoile și integritatea fizică, sexualitatea, experiențele emoționale și mentale (dreptul de a avea propriile tale sentimente și gânduri), spiritualitatea, finanțele și posesiunile materiale, timpul și modul în care îl petreci.

Recunoașterea și comunicarea granițelor personale sunt relevante în cadrul relațiilor, pentru a stabili nivelul tău de confort în diferite tipuri de interacțiuni. Când granițele tale sunt încălcate, este posibil să simți că ești exploatat, copleșit de stres, nesigur, presat, lipsit de respect sau plin de resentimente.

De obicei, oamenii nu îți încalcă granițele intenționat, dar adesea nu sunt conștienți de ele sau de propriul comportament. Prin urmare, stabilirea granițelor poate fi adesea la fel de simplă ca și comunicarea acestora. Alteori, poate fi necesar să reiterezi granițele sau să impui consecințe dacă acestea continuă să fie încălcate. Esențial este ca tu să rămâi consecvent(ă). Tu ești cel/cea care verifică, în final, dacă totul este în regulă. De multe ori, prietenii, familia, regulile de conduită sau sistemele legale pot fi folosite în favoarea ta.



Mărturie

“

Observ cum o mare parte din procesul meu terapeutic constă în a-mi găsi vocea pentru a-mi exprima nevoile și granițele. Este ca și cum aș învăța să spun lucrurile diferit, ca și cum, prin terapie, încep să văd literele care îmi lipseau, litere pe care acum învăț să le scriu, uneori stângaci, și să le folosesc în relație cu ceilalți.

Una dintre direcțiile care mă ghidează este blândețea, astfel încât provocarea mea în aceste zile este să comunic granițele mele ferm, dar și cu blândețe. Terapia mi-a oferit un cadru prin care am înțeles că stabilirea granițelor în relația cu ceilalți este în beneficiul meu, că nu este greșit să îmi exprim dorințele și să stabilesc cadrul interacțiunilor mele cu ceilalți și că distanțarea oamenilor de mine este doar o posibilitate, nu un dat, atunci când îmi mențin granițele.

Este un proces continuu să îmi exprim granițele într-un mod constructiv și să gestionez emoțiile care însoțesc aceste încercări, care uneori par atât de noi, iar terapia mă sprijină și în acest proces.

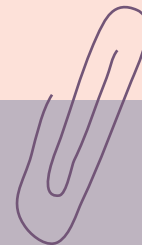
“

Reflecție

În ce relații ai identificat și/sau ai comunicat granițele tale?

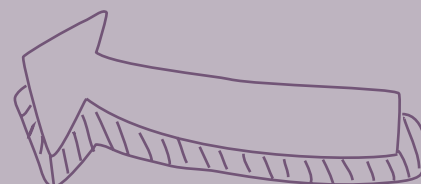
Cum te-ai simțit când ai făcut-o și ce impact a avut acest lucru asupra relațiilor tale?

Dacă nu ți-ai comunicat granițele, ce crezi că te împiedică să faci acest lucru?



Introducerea unei practici

Gândește-te la o situație sau un moment în care te-ai simțit inconfortabil într-o interacțiune. Amintește-ți ce a spus sau a făcut cealaltă persoană. Ia un pix și o foaie de hârtie și notează cum te-ai simțit și ce ți-a trecut prin minte, cât mai detaliat posibil. Observă exact ce anume din această interacțiune, din ceea ce a spus sau a făcut cealaltă persoană, te-a făcut să te simți inconfortabil și care nevoie a ta era în joc acolo. Identifică dacă vreo arie din viața ta, dintre cele menționate în prima secțiune, a fost încălcată sau lipsită de respect și definește o graniță care ar fi putut fi încălcată în acea interacțiune. Clarifică granița întrebându-te cât de mult din acest comportament este acceptabil pentru tine, în ce circumstanțe și care este punctul în care devine prea mult. Dacă întâlnești această persoană mai mult de o dată, planifică o conversație pentru a comunica această graniță pentru viitoarele interacțiuni. Repetă acest exercițiu ori de câte ori te simți inconfortabil după o interacțiune socială și înregistrează granițele pe care le identifici. După un timp, reflectează asupra granițelor tale pentru a învăța care sunt situaționale (se aplică doar în anumite circumstanțe) și care sunt mai stabile. Ține cont să comunici granițele mai stabile atunci când începi relații noi.

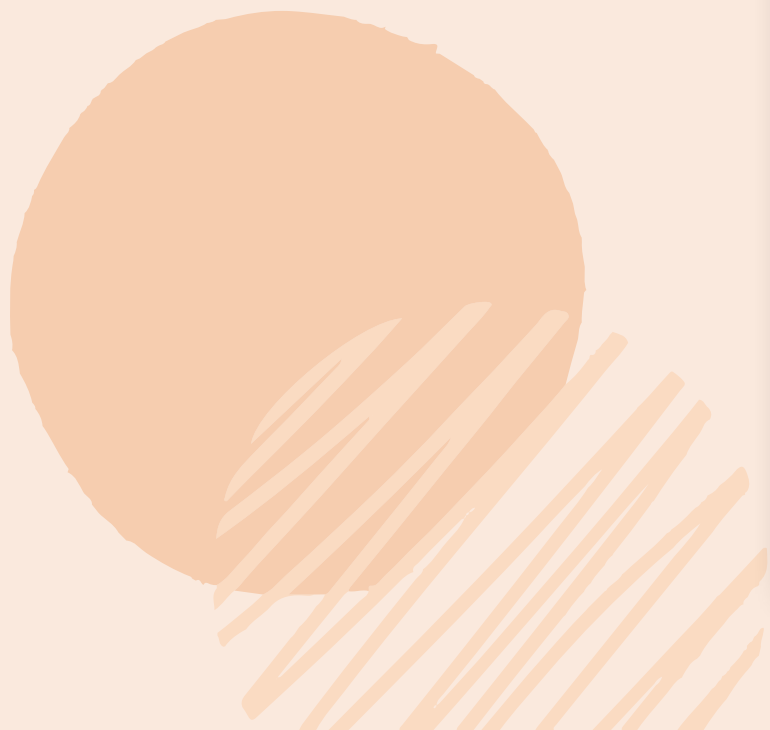


Spațiu personal



Apel la acțiune

1. Împărtășește cu o persoană o graniță pe care o ai și cum ai descoperit-o.
Roag-o să împărtășească și ea.
2. Vorbește cu cineva apropiat despre dificultățile pe care le întâmpini atunci când identifici sau comunică granițe.
3. Comunică cuiva că a depășit o graniță.



Cartografierea și accesarea resurselor

Câteva cuvinte despre

Recuperarea nu este ceva ce faci singur. Ai nevoie de alte persoane și resurse pentru a te sprijini. Resursele pot veni din tine sau din afara ta. Aceste resurse pot fi împărțite în trei categorii:

- Persoane și animale din jurul tău care îți formează sistemul de suport.
- Natura și mediul exterior pentru odihnă, recreere și conectare.
- Abilități și competențe dobândite de-a lungul timpului.

În această parte a caietului de lucru, vei lucra la cartografierea Persoanelor și Animalelor și vei analiza mai atent abilitățile și competențele de care ai putea avea nevoie în procesul de recuperare.

În recuperarea ta, este important să știi pe cine te poți baza. Este la fel de important să știi și când te poți baza pe ei. Nu toată lumea este disponibilă tot timpul. Exercițiul pe care îl poți face în acest capitol te va ajuta să vizualizezi cine face parte din rețeaua ta.

Abilități și competențe pe care le ai sau pe care le poți dezvolta, care te vor ajuta în recuperare, sunt, de exemplu:

- Curiozitatea.
- Căutarea celor mai bune trăsături în ceilalți.
- A fi de încredere.
- Asumarea riscurilor.
- Optimismul.
- Asumarea responsabilității.
- Curajul de a fi diferit.
- Conectarea cu natura și sinele spiritual.
- Curajul de a-ți analiza propriile puncte slabe.

Mărturie

[S. v S., 37 de ani, Olanda]

“

Când am început pentru prima dată călătoria de recuperare, simțeam că stau singur într-o lume mare și înfricoșătoare. Eram speriat pentru că nu vedeam pe nimeni în jur, niciun sprijin, nicio rețea. Dar în adâncul sufletului, știam că nu puteam face asta singur. Recuperarea din provocările sănătății mintale este dificilă și nu e ceva ce poți face de unul singur.

Așa că am tras adânc aer în piept și am decis să-mi fac rețeaua vizibilă. La început nu a fost ușor. Mă simțeam vulnerabil apelând la oameni, teamă de respingere sau de judecată. Dar am realizat că singura cale de a merge mai departe era să mă deschid și să-i las pe ceilalți să mă ajute.

Încetul cu încetul, am început să-mi văd rețeaua prind viață. Prieteni, familie, grupuri de suport – toți erau acolo, gata să-mi ofere o mână de ajutor și o ureche atentă. Era ca și cum aș construi o plasă de siguranță sub mine, ceva care să mă prindă dacă mă împiedicam.

Având o rețea vizibilă a făcut toată diferența în călătoria mea de recuperare. Nu mă mai simțeam singur în luptele mele. Erau oameni care înțelegeau, care îmi purtau de grijă și care mă susțineau la fiecare pas. Ei au devenit stâlpii mei de putere, ghidându-mă prin momentele dificile și celebrând alături de mine momentele de bucurie.

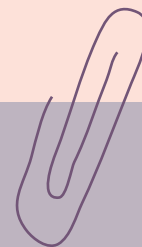
Astăzi, sunt recunoscător pentru rețeaua mea – o rețea pe care odată nu o vedeam, dar care acum stă puternică și vizibilă, o sursă constantă de sprijin și încurajare. Recuperarea poate fi o călătorie pe care o fac singur, dar nu sunt niciodată singur în ea. Și pentru asta, sunt cu adevărat recunoscător.

“

Reflecție

Întrebări pe care ți le poți pune în reflecția acestui capitol sunt:

- Sunt conștient de resursele și rețeaua mea?
- Cred că, în acest moment al vieții și al recuperării mele, resursele și rețeaua mea sunt suficiente?



Introducerea unei practici

Pentru a-ți face vizibilă rețeaua, ai nevoie de o foaie mare de hârtie, de preferință A3, un stilou sau un creion de diferite culori. Să începem:

- În mijlocul foii, desenează o figură care te reprezintă pe tine. Dacă nu îți place să desenezi, poți folosi simboluri, abțibilduri sau altceva care îți place.
- Personalizează figura.
- În continuare, desenează animalul tău de companie sau hobby-ul tău și plasează-l undeva în jurul tău.
- Dacă sunt persoane cu care locuiești, desenează-le aproape de tine.

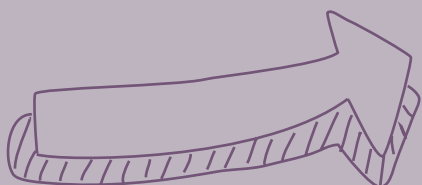
Aceasta este baza de la care să începi.

- Acum începe să desenezi figuri în jurul tău, identificând toate persoanele care fac parte din rețeaua ta. Personalizează-le și pe ele, te va ajuta să le recunoști.
- Poți adăuga mai multe figuri oricând.
- Persoanele din rețeaua ta pot fi: familie, vecini, prieteni, profesori, colegi de muncă etc.
- Adaugă acum și persoanele la care nu te gândești adesea ca făcând parte din rețeaua ta, precum: proprietarul apartamentului, acel vânzător pe care îl simpatizezi, medicul tău, terapeutul tău, doamna care mereu se joacă cu câinele tău, acel angajat municipal care te-a ascultat, etc.

Pe marginea foii, scrie în culori diferite ce fel de conexiune ai cu fiecare, precum albastru pentru personal și negru pentru profesional. Acum ai o listă cu diferite culori pe care le poți folosi pentru a arăta conexiunile pe care le ai.

- Desenează linii de la figura ta la celelalte persoane din jurul tău.
- Cu cât linia este mai groasă, cu atât conexiunea este mai puternică.
- Folosește culoarea corespunzătoare tipului de conexiune, cum ar fi albastru pentru personal.
- Poți folosi și o linie întreruptă.
- Până și punctele pot arăta cât de „bună” este o relație.

Sperăm că acum ai o idee mai clară despre cum rețeaua ta poate funcționa în recuperarea ta. Pentru a te ajuta în recuperare, poți nota, pentru fiecare persoană din rețeaua ta, ce fel de abilități și competențe au pentru a te sprijini în acest proces.



Spațiu personal



Apel la acțiune

Te simți copleșit(ă) sau singur(ă) în călătoria ta de recuperare? Este timpul să acționezi. Începe prin a-ți cartografia rețeaua și resursele astăzi.

Apelează la cineva din rețeaua ta astăzi.

Amintește-ți, nu trebuie să treci prin procesul de recuperare de unul singur. Cartografiindu-ți rețeaua și resursele, faci un pas important către construirea unui sistem de sprijin solid care te poate ajuta în momentele de sușuri și coborâșuri ale călătoriei tale. Acționează astăzi și începe să cauți sprijinul pe care îl meriți.



A-ți fi avocat

Câteva cuvinte despre

A vorbi pentru tine însuți în procesul de recuperare a sănătății mintale înseamnă să le spui celor din jur ce ai nevoie, ce îți dorești și cum te simți în încercarea de a te simți mai bine. Este vorba de a-ți exprima sentimentele și gândurile într-un mod puternic și asertiv, de a lua decizii legate de tratamentul tău și de a reacționa dacă ceva nu se simte potrivit.

Atunci când te ridici în apărarea ta în timpul recuperării sănătății mintale, transmiteți faptul că vocea și dorințele tale sunt cu adevărat importante. Acest lucru te ajută să preiei controlul asupra tratamentului tău, să ceri ajutor când ai nevoie și să faci parte din deciziile care au un impact mare asupra vieții tale.

A învăța să vorbești pentru tine implică dezvoltarea unor abilități importante, cum ar fi să comunici clar cu doctorii și terapeuții despre ceea ce ai nevoie, să setezi limite în relații și să folosești eficient serviciile de sănătate mintală. A vorbi pentru tine poate ajuta să fii responsabil de propria ta călătorie de recuperare, să recâștigi controlul, să-ți construiești puterea interioară și să simți puterea, chiar și atunci când situația devine dificilă. În acest fel, arăți că, indiferent de circumstanțe, ai forța interioară de a te vindeca și de a crește pe drumul spre starea de bine.



Mărturie

[J.M., 54 de ani, Olanda]



“

A-mi fi avocat a fost esențial în călătoria mea de recuperare a sănătății mintale. A fost o perioadă în care mă simțeam neputincios, redus la tăcere de povara problemelor mele și de stigmatul legat de tulburările mintale. Dar, pe măsură ce am început să mă reprezint pe mine însumi, am descoperit o nouă forță și reziliență.

La început, a vorbi pentru mine părea înfricoșător. Îmi era teamă de judecată și respingere, dar am realizat curând că vocea mea avea putere. Cu fiecare pas făcut pentru a-mi afirma nevoile, am recâștigat o parte din mine pe care credeam că am pierdut-o. Fie că a fost vorba de a cere ajutor la locul de muncă sau de a solicita sprijin de la cei dragi, auto-advocarea a devenit busola mea în navigarea complexităților călătoriei mele.

Prin încercări și greșeli, am învățat să-mi ascult instinctele și să-mi onorez experiențele. Nu mai permitam altora să-mi dicteze valoarea sau să-mi definească problemele. În schimb, mi-am îmbrățișat adevărul cu curaj și convingere.

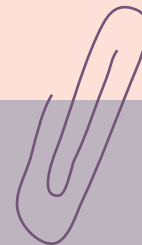
Faptul că mi-am fost avocat nu mi-a transformat doar relația cu mine însumi, ci și cu ceilalți. A deschis uși spre înțelegere și empatie, facilitând conexiuni mai profunde cu cei care au parcurs drumuri similare. Împreună, am spart tăcerea legată de tulburările mintale și am creat o comunitate de sprijin și acceptare. Astăzi, stau în picioare ca un supraviețuitor, ghidat de convingerea fermă că vocea mea contează. Deși călătoria mea de recuperare este în desfășurare, sunt plin de speranță și reziliență, știind că am puterea de a-mi modela destinul și de a inspira schimbarea. A-mi fi avocat a reprezentat un aliat prețios, reamintindu-mi că, în fața adversităților, vocea mea va fi întotdeauna cea mai puternică armă a mea.

”



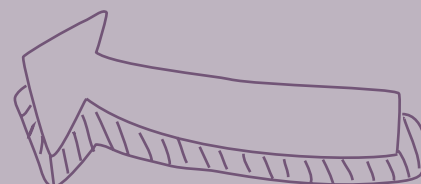
Reflecție

- În ce situații mi-au fost încălcate drepturile/granițele?
- Privind în urmă, ce aș fi putut face diferit pentru a-mi afirma mai eficient nevoile?
- Ce m-a împiedicat să mă ridic în apărarea mea și a propriilor nevoi?



Introducerea unei practici

- Vizualizare și Afirmații:** Adu în minte un moment dificil care îți testează drepturile umane. Acesta poate fi un moment din trecut sau din viitor. Vizualizează-te în această situație. Prima dată, imaginează că nu reușești să îți susții drepturile și observă cum te simți. A doua oară, vizualizează că reușești să îți susții nevoile și îți atingi obiectivele de recuperare. Acordă-ți timp pentru a simți cum este. Apoi, notează câteva afirmații care îți pot întări stima de sine, reziliența și determinarea de a depăși obstacolele în acele momente de provocare.
- Simularea Scenariilor:** Exersează scenarii prin joc de rol cu cineva sau folosește doar oglinda pentru a simula situații reale în care va trebui să te reprezinți singur. Acestea pot include scenarii precum discuția cu un furnizor de servicii medicale despre opțiunile de tratament, stabilirea limitelor cu membrii familiei sau solicitarea de sprijin de la prieteni. Jocul de rol ajută la construirea încrederii, asertivității și a abilităților de comunicare eficientă.



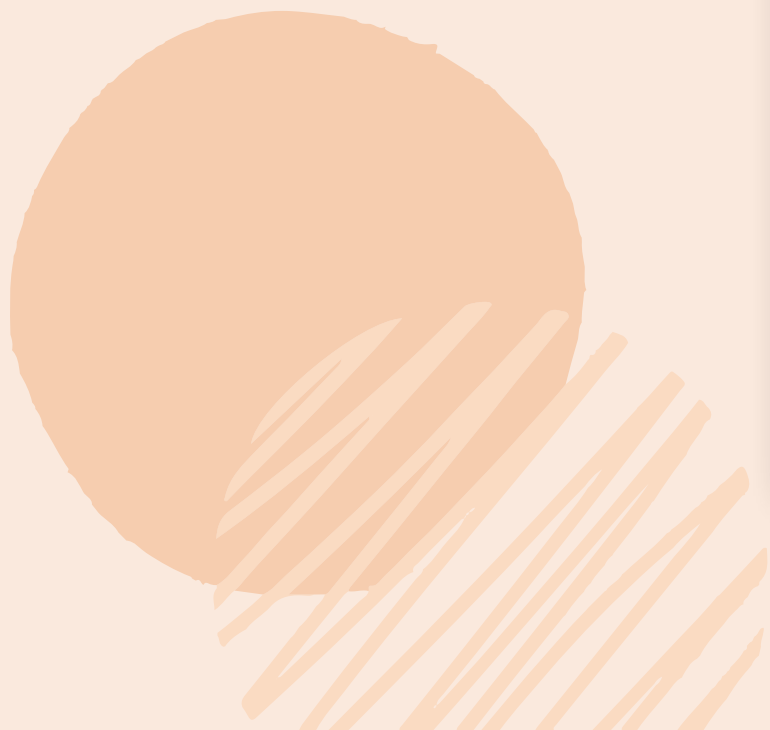
Spațiu personal



Apel la acțiune

Trage adânc aer în piept, adună-ți curajul și alătură-te mișcării de auto-avocatură pentru cei care își creează propriile căi de vindecare. Împreună, putem depăși bariere, putem provoca prejudecăți și putem construi un viitor în care călătoria fiecăruia în sănătatea mintală să fie întâmpinată cu respect, înțelegere și sprijin.

Ești pregătit să fii cel mai mare susținător al tău? Hai să ne ridicăm, să vorbim și să facem o diferență!



Crearea sensului în povestea vieții

Câteva cuvinte despre

Crearea unui sens este procesul prin care interpretăm și înțelegem evenimentele din viața noastră, emoțiile, relațiile și propria persoană.

Dacă treci prin experiențe și relații fără să le examinezi și fără să încerci să înțelegi impactul lor asupra ta, modul în care te-au modelat și cum ai putea folosi această cunoaștere în continuare, este posibil să pierzi informații și învățături importante pe care doar viața ta îți le poate oferi. Deciziile pe care le iei se bazează, în general, pe ceea ce ai învățat din experiențele anterioare. Sensul pe care îl dai experiențelor tale te poate slăbi sau limita sau te poate ajuta să-ți dezvolti reziliența, astfel acest proces îți poate îmbunătăți starea de bine dacă îl abordezi cu intenție.

A da un sens experiențelor din trecut este esențial pentru vindecare și recuperare, deoarece poate facilita acceptarea de sine, încrederea și poate contribui la un sentiment de scop și direcție.

Deși există multe moduri prin care ne putem explora experiențele și putem crea un sens din ele, unele mecanisme comune sunt reflecția, adoptarea unor perspective noi, acceptarea și compasiunea de sine.

Experiența trăită este cunoașterea și înțelegerea pe care o obții atunci când ai trecut personal prin ceva. Este rezultatul creării unui sens și poate, de asemenea, să constituie o resursă de oferit altora, ca sprijin în propria lor recuperare.



Mărturie

(D.S., 38 de ani, Islanda)

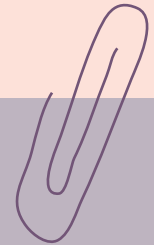
“

De când eram copil, am avut tendința de a reflecta și de a încerca să înțeleg cine sunt și cum am devenit această persoană. Am folosit în mod regulat jurnale pentru a reflecta asupra experiențelor prin care am trecut și, mai recent, ca adult, psihoterapia a fost un alt instrument care m-a ajutat să dau un sens povestii mele de viață. Prin dialogul cu un terapeut care putea să pună întrebări pertinente și să primească dezvăluirile mele cu acceptare și compasiune, am dobândit o mai bună înțelegere a unor aspecte precum dinamica familială care mi-a modelat modul de gândire și relaționare, modul în care am învățat ceea ce știu despre mine, despre lume și despre alții, de ce caut anumite tipuri de experiențe și evit altele etc. Am obținut o mai mare claritate asupra cronologiei și a povestii mele de viață ca întreg, iar această claritate mă ajută să merg mai departe cu încredere.

”

Reflecție

Care sunt unele dintre cele mai importante evenimente din viața ta și ce ai învățat din ele despre tine, despre viață sau despre ceilalți oameni?



Introducerea unei practici

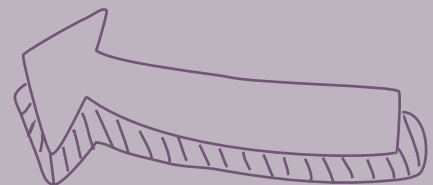
1. Pentru acest exercițiu, scrie despre un moment dificil care îți domină gândurile și sentimentele. În scris, încearcă să te eliberezi și să explorezi cele mai profunde emoții și gânduri pe care le ai despre această experiență. În loc să te referi la acest traumatism ca „experiența mea” sau „sentimentele mele”, scrie complet la persoana a treia, ca și cum ai fi un observator care raportează despre propria experiență. Ce i s-a întâmplat acestei persoane? Ce a dus la eveniment? Cum a reacționat persoana și de ce? Cum au fost afectați ceilalți? Cum se simte persoana acum? Ce sens poți extrage din experiența acestei persoane?

Scrie continuu pe durata celor 20 de minute și menține perspectiva de la persoana a treia. Dacă treci la persoana întâi, corectează și rescrie în persoana a treia. Amintește-ți că această scriere este doar pentru tine.

Extras din Pennebaker & Evans' Expressive Writing: Words that Heal

Acest exercițiu te poate ajuta să privești experiența dintr-o altă perspectivă, mai obiectivă, și astfel poți dobândi o anumită distanță față de emoțiile neplăcute care au însoțit-o. În plus, poate facilita găsirea unor sensuri pe care poate nu le-ai văzut înainte în acea experiență.

2. Găsește un loc liniștit în care să nu fii deranjat timp de 30-45 de minute. Închide ochii și lasă-ți imaginația să te poarte prin cronologia vieții tale. Imaginează-o ca pe un film. Ce gen ar avea? Care ar fi titlul acestuia? Cine sunt personajele principale? Ce lecții ar putea fi extrase din acest „film”? Notează rezultatele reflecției tale sau împărtășește-le cu un prieten.



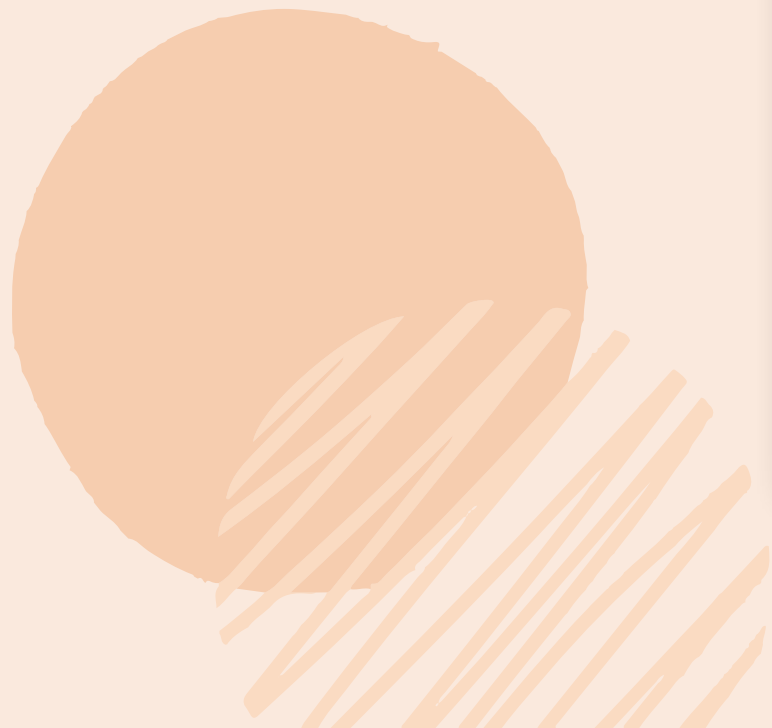
Spațiu personal



Apel la acțiune

Portă o conversație cu o persoană de încredere, prieten, membru al familiei, terapeut sau altcineva, și discută următoarele puncte:

- Care au fost momentele importante ale săptămânii tale și ce emoții ți-au stârnit?
- De ce au fost aceste momente importante pentru tine?
- Ce înseamnă acestea în contextul mai larg al vieții tale?



Gestionarea obiectivelor personale

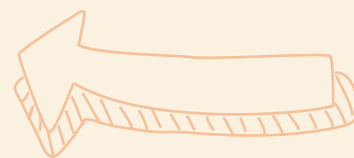
Câteva cuvinte despre

În călătoria noastră de vindecare de sine și recuperare, stabilirea și gestionarea obiectivelor joacă un rol esențial. Obiectivele ne oferă direcție, scop și motivație pentru a înfrunta provocările vieții și pentru a ne urmări aspirațiile. Pentru a gestiona eficient obiectivele personale, este esențial să începem prin a clarifica ceea ce ne dorim cu adevărat să realizăm. Reflectează asupra valorilor, pasiunilor și visurilor tale și identifică obiective care se aliniază cu sinele trăi autentic.

Pentru a-ți crește șansele de succes, este indicat să stabilești obiective SMART – Specifice, Măsurabile, Realizabile, Relevante și cu un Timp determinat. După stabilirea obiectivelor, împarte-le în pași mai mici, acționabili. Acest lucru îți permite să creezi o foaie de parcurs clară pentru progres și previne apariția sentimentului de copleșire.

Monitorizarea și evaluarea constantă a progresului sunt, de asemenea, aspecte-cheie ale gestionării obiectivelor. Evaluează-ți regulat eforturile, sărbătorește realizările și ajustează-ți abordarea după cum este necesar. Rămâi flexibil și deschis la adaptare, deoarece călătoria spre autodezvoltare este dinamică și mereu în schimbare. Cultivă un mediu de sprijin care îți încurajează creșterea. Înconjoară-te cu influențe pozitive, caută îndrumare de la mentori sau colegi și, cel mai important, practică compasiunea de sine pe parcurs.

Prin gestionarea eficientă a obiectivelor personale, îți poți da puterea de a crea viața pe care o vizualizezi și de a porni într-o călătorie de descoperire de sine și vindecare.



Mărturie

[Á.H., Islanda]

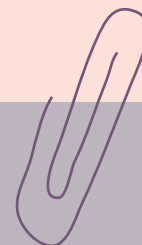
“

Gestionarea obiectivelor mele pe parcursul călătoriei de vindecare a jucat un rol semnificativ în descoperirea propriei mele persoane și a ceea ce am cu adevărat nevoie pentru a trăi o viață împlinită. Este important pentru mine să văd dacă viziunea mea asupra viitorului este realistă, gestionabilă și aliniată cu valorile mele. Un alt aspect important în călătoria mea a fost compasiunea de sine, atunci când obiectivul meu inițial nu mai funcționa pentru mine sau era pur și simplu prea dificil. Prin încercări și erori, am devenit mai deschis să încerc idei noi atunci când cele vechi nu mai dădeau rezultate. Acolo, a avea un grup de colegi alături de mine a fost un schimbător de jocuri complet; nu mai sunt singur cu problemele mele, iar colegii mei sunt mai mult decât dispuși să mă sprijine în crearea unei noi viziuni.

“

Reflecție

- Reflectează asupra obiectivelor voastre personale actuale. Sunt ele aliniate cu valorile, pasiunile și sinele tău autentic?
- Sunt obiectivele tale SMART?
- Acordă-ți un moment pentru a reflecta asupra progresului personal până în prezent. Ce realizări ai avut până acum și ce provocări ai întâmpinat? Cum puteți sărbători succesele și învăța din dificultăți pentru a continua să mergi mai departe?



Introducerea unei practici

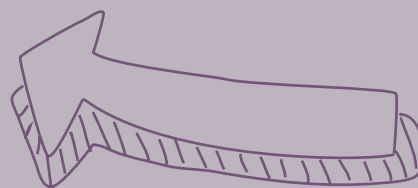
Elaborează un plan de acțiune pentru unul dintre obiectivele personale pe care deorești să le atingi. În loc să țintești un plan perfect, în loc să țintești pentru pași ideali, concentrează-te pe a găsi ceva ce puteți face și care să vă ducă în direcția obiectivului. Acest lucru reduce presiunea și poate crea mai mult spațiu pentru schimbare.

Notează câțiva pași realiști la care te poți angaja pentru a avansa acest obiectiv. Include ceva care te sperie puțin sau pare o provocare.

Câteva elemente care te pot ajuta să faci planul mai concret:

- **Timp:** există date specifice sau un ritm în timpul săptămânii? Pentru cât timp?
- **Loc:** există un loc specific? Este nevoie de pregătire?
- **Informații:** îți lipsesc informații? Unde sau de la cine le poți găsi?

Ai întotdeauna dreptul de a revizui planul. Este, până la urmă, al tău, iar ajustarea lui la noi circumstanțe, la resursele noi pe care le câștigi pe parcurs sau chiar la provocările care pot apărea, nu este doar dreptul tău, ci și o abordare adaptativă.

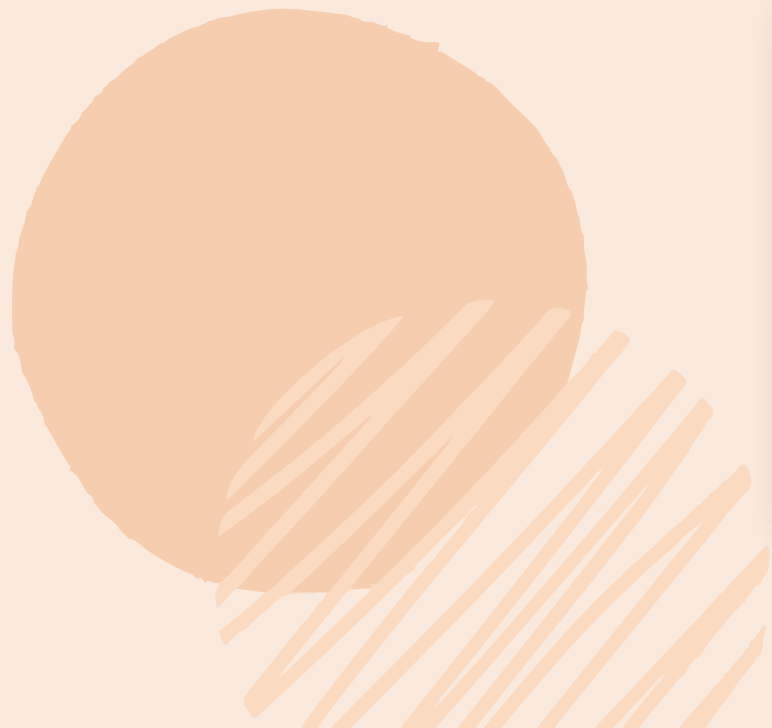


Spațiu personal



Apel la acțiune

Găsește o persoană care să fie partenerul tău de responsabilitate. Un partener de responsabilitate este cineva cu care să îți legătura din când în când pentru a te sprijini în atingerea obiectivelor. Vă puteți întâlni, suna sau trimite mesaje regulat, cu scopul de a verifica progresul, angajamentul vostru față de obiective și planul de acțiune, de a găsi soluții împreună atunci când întâmpinați dificultăți și de a ajusta pașii. Începeți prin a vă asigura că sunteți pe aceeași lungime de undă despre cum ar trebui să arate rolul de partener de responsabilitate în practică, apoi continuați implementarea.



Identificarea și satisfacerea nevoilor

Câteva cuvinte despre

Nevoile pot fi de multe feluri. Nevoile umane pot fi înțelese ca cerințe ale minții și corpului, ceva necesar pentru supraviețuire și bunăstare. Există nevoi de bază, care ar trebui garantate fiecărui om, cum ar fi: hrană și apă potabilă, asistență medicală, igienă personală și siguranță, un loc de trai etc. Fără garantarea acestor drepturi fundamentale, este dificil să pornim pe drumul către Recuperare.

Ca punct de referință, am ales să împărtășim piramida nevoilor a lui Maslow, care subliniază faptul că, pentru a atinge punctele cele mai înalte ale piramidei, este necesar să avem nevoile de bază îndeplinite, chiar și în ordinea priorității.

La baza piramidei: **NEVOI FIZICE** (nevoia de aer, apă, hrană, odihnă, sănătate)

Al doilea nivel: **NEVOI DE SECURITATE** (nevoia de siguranță, adăpost, stabilitate)

Al treilea nivel: **NEVOI SOCIALE** (nevoia de a fi iubit, de apartenență, incluziune)

Al patrulea nivel: **NEVOI DE EGO** (nevoia de stimă de sine, putere, recunoaștere)

La vârful: **NEVOI DE AUTO-ACTUALIZARE** (nevoia de dezvoltare, creativitate)

Nevoile pot varia de la o persoană la alta și în funcție de contextul social, cultural și economic în care se află o persoană; ele variază și de-a lungul vieții. Prin urmare, identificarea nevoilor este un proces personal și continuu pe parcursul vieții. Foarte des, emoțiile noastre ne oferă informații despre care sunt nevoile noastre actuale și dacă acestea sunt împlinite sau nu. Sentimentele ne servesc drept ghid în ceea ce privește nevoile noastre.

Uneori, putem simți că nu merităm ceva sau ne simțim vinovați pentru că avem nevoi; fiecare caz este unic. Dacă ne comunicăm nevoia, celălalt ne poate înțelege mai bine și poate ne va susține (de exemplu, dacă am avut o zi proastă și avem nevoie de liniște, putem spune acest lucru celor din jur pentru a evita să fim înțeleși greșit).

Mărturie

[A. de Z., 37, Olanda]

“

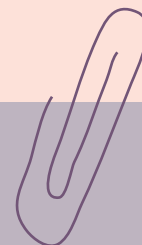
Înțelegerea faptului că nevoile variază de la cerințe fizice de bază la necesități emoționale și sociale a fost revelatoare. Recunoașterea și prioritizarea acestor nevoi au fost esențiale pentru bunăstarea mea și m-au ajutat în procesul de recuperare.

Am realizat cât de important este să ne asigurăm că nevoile de bază sunt îndeplinite mai întâi, cum ar fi hrană adecvată, apă, asistență medicală și siguranță. Au fost momente în viața mea în care aceste nevoi nu erau îndeplinite, iar acele perioade au fost într-adevăr întunecate și dificile. Sunt bucuros că astăzi pot identifica majoritatea nevoilor mele. Identificarea nevoilor mele este un proces continuu, influențat de contexte personale și sociale. Comunicarea nevoilor mele către ceilalți, cum ar fi nevoia de liniște după o zi grea, îi ajută să mă înțeleagă și să mă sprijine mai bine. Această abordare mi-a îmbunătățit mult starea de bine și împlinirea.

”

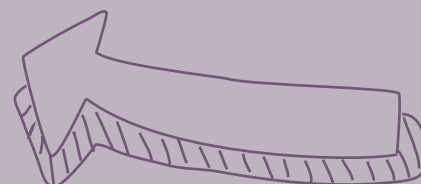
Reflecție

1. Poți identifica o nevoie pe care o ai acum? Despre ce este vorba?
2. Gândește-te la o nevoie pe care ai îndeplinit-o deja astăzi și concentrează-te asupra procesului care te-a dus de la identificare la împlinire. Ce ai făcut? Ai făcut-o singur sau cu alții?



Introducerea unei practici

1. Scrie pe o foaie toate nevoile pe care le simți acum. Citește-le din nou și identific-o pe cea mai importantă, pe cea pe care vrei să o prioritizezi, și evidențiaz-o. Apoi, listează acțiunile necesare pentru a împlini acea nevoie, specificând dacă le vei face singur sau cu cineva. Fi atent la ordine; ideea este să efectuezi o acțiune la un moment dat, urmând lista. Poți folosi această metodă pentru a îndeplini fiecare nevoie identificată.
2. Alege o nevoie care este o prioritate pentru tine. Acum încearcă să îți imaginezi că nevoia a fost împlinită. Vizualizează-te în acel moment și încearcă să vezi dacă aceasta este cu adevărat ceea ce ai nevoie. Dacă recunoști această nevoie ca fiind esențială, folosește acea energie ca impuls pentru a o urmări.



Spațiu personal



Apel la acțiune

Provoacă-te și implementează seria de acțiuni identificate în exercițiul 1 din Introducerea unei practici pentru a satisface o nevoie.



Gestionarea energiei



Câteva cuvinte despre

Odihna și relaxarea sunt esențiale pentru un stil de viață sănătos; ele nu sunt doar momente nefolosite sau goluri de timp între orele productive. De exemplu, acest lucru este bine cunoscut și aplicat de sportivii profesioniști și de echipele sportive.

Ești, probabil, destul de conștient de faptul că telefonul tău are nevoie de baterie pentru a funcționa. Când bateria este pe cale să se epuizeze, majoritatea telefoanelor au un software care reduce activitatea lor pentru a economisi energie. În cele din urmă, vei avea nevoie să îl reîncarci. În funcție de cât de mult îl folosești și de câte aplicații rulează în fundal, bateria va ține mai mult sau mai puțin. Dacă rulezi prea multe aplicații simultan, se va încălzi. Există și opțiuni de încărcare rapidă, dar acestea vin cu costul scurtării duratei de viață a bateriei.

Deși corpul și mintea ta sunt enorm mai complexe, comparația încă se susține. Ai nevoie de „baterie” sub formă de mâncare, aer, apă, timp petrecut cu alții, lucruri și activități care îți plac, iar pentru a-ți reîncărca energia ai nevoie de timp de odihnă în diverse forme: somn, relaxare, ascultarea muzicii sau simpla observare a trecerii timpului (fie într-o piață aglomerată, fie într-un peisaj liniștit).

Toate aceste exemple răspund unor nevoi diferite. Nu îți poți umple stomacul doar dormind, așa cum nu poți obține sentimentul de comuniune mâncând înghețată singur. Așadar, este important să observi senzațiile și sentimentele tale, deoarece acestea îți semnalează ce îți lipsește. De exemplu, unii oameni devin irascibili când le este foame sau când sunt obosiți, și este la fel de normal să te simți confuz sau copleșit când ești încărcat cu prea multe sarcini sau într-un mediu zgomotos.

Ca o notă suplimentară, timpul petrecut în fața ecranelor (telefon, laptop, televizor) este foarte solicitant pentru capacitatea ta de atenție. Da, poate părea plăcut, dar consumă energie.

Amintește-ți acest lucru: motivația și voința ta nu adaugă energie în corp, ci doar adună și organizează resursele pe care le ai deja pentru a le folosi activ. Dacă ești epuizat, cel mai bine ar fi să îți folosești motivația și voința pentru a găsi un loc de odihnă.

Mărturie

[A. de Z., 37, the Netherlands]

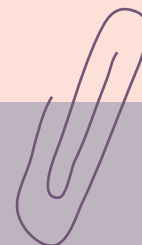
“

Pentru o persoană cu multe interese, ca mine, gestionarea energiei este o provocare în multe situații. Sunt multe lucruri pe care le-aș face într-o zi și deseori mi-aș dori o zi cu mai multe ore pentru a face totul. Mai mult decât atât, am crescut cu gândul că a sta într-un loc, fără să faci ceva, este neproductiv și inutil. De multe ori m-am simțit vinovat că încerc să mă relaxez, iar telefonul nu ajută atunci când ne dă senzația că, dacă ne uităm la el, suntem ocupați și, implicit, productivi. Știu ce mă ajută să mă încarc, dar tot nu îmi fac suficient loc pentru asta sau, când o fac, e pentru că mintea și corpul îmi spun „stop”.

“

Reflecție

- Gândește-te la ceea ce consideri un moment de odihnă sau o activitate de relaxare: ce faci în acele momente, cum te simți după aceea, când le iei, cât de des și pentru cât timp, atunci când ai cu adevărat nevoie de ele.
- Cum era percepută odihna sau relaxarea în familia ta când erai copil? Cum vezi odihna sau relaxarea acum și, mai important, ce înseamnă odihna pentru tine?

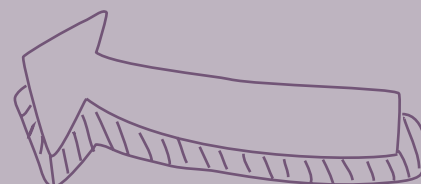


Introducerea unei practici

Imaginează-ți nivelurile tale de energie calculate în lingurițe de energie. Prin activitățile din timpul zilei, fie consumi, fie aduni lingurițe de energie. Dacă îți folosești toate lingurițele înainte de sfârșitul zilei, vei fi epuizat. Dacă ai lingurițe în plus când mergi la culcare, nu vei putea dormi.

Așadar, ia-ți un moment la începutul zilei pentru a te întreba câte lingurițe de energie ai pentru acea zi. Scrie-le. Apoi, întreabă-te ce lucruri trebuie să faci. Scrie-le pe o listă și notează câte lingurițe crezi că îți va cere fiecare activitate. Cum arată lista? Poate trebuie să elimini unele lucruri sau să adaugi activități care îți vor aduce lingurițe suplimentare de energie?

La sfârșitul zilei, ia-ți din nou un moment să te uiți la ce ai scris și, reflectând asupra zilei, fă ajustările necesare: numărul inițial de lingurițe a fost corect? Lista activităților include ce s-a întâmplat cu adevărat în timpul zilei? Ai folosit energia așa cum te așteptai pentru fiecare activitate?



Spațiu personal



Apel la acțiune

Gândește-te la următoarea ta zi de lucru. Identifică un moment de pauză în cadrul acesteia (poate fi pauza de prânz sau o altă pauză scurtă de 5-10 minute). Gândește-te la ceva simplu pe care îl poți face în acel interval pentru a te destinde (fără telefon/laptop/televizor). Pune-ți un memento pe telefon pentru acea oră ca să îți amintești și fă efectiv acel lucru când vine momentul.



Cultivarea bucuriei

Câteva cuvinte despre

În timp ce veselia este de obicei o emoție mai trecătoare, deseori provocată de un moment sau eveniment specific care aduce un sentiment de entuziasm, bucuria este o emoție mai profundă și mai durabilă, care vine din interior — dintr-un sentiment de scop și semnificație, inclusiv din capacitatea de a găsi sens în suferință — și din relațiile cu ceilalți. Bucuria este legată de valorile tale și de ceea ce consideri important și frumos în viață.

Poți să o cultivi în mod intenționat, și vine dintr-un rezervor inepuizabil disponibil în mod liber pentru tine, pentru că nu necesită ca totul să fie bine în viața ta. Este o emoție care poate coexista cu suferința și dificultățile. Astfel, bucuria poate deveni motorul recuperării, care pompează vitalitate și sens prin toate zonele vieții noastre amortite sau contractate de suferința emoțională.

Cultivarea bucuriei începe cu intenția de a-i face loc în viața noastră sau de a ne deschide să o simțim, și continuă cu folosirea atenției noastre într-un mod diferit de cel obișnuit. Mult din motivul pentru care nu avem atât de multă bucurie în viața noastră pe cât ne-am dori vine din tendința creierului de a se concentra pe conținutul negativ al experiențelor. Această tendință ne ajută la supraviețuire și adaptare, dar poate, de asemenea, îngusta experiența noastră zilnică. Pentru a contrabalansa această automatizare a creierului, trebuie să ne direcționăm conștient atenția spre lucrurile pozitive, încercând să observăm sau chiar să creăm momentele și experiențele care ne pot oferi emoția bucuriei.

Există multe moduri de a face acest lucru, care pot fi explorate sau create de fiecare persoană în mod individual, dar acest capitol îți oferă câteva sugestii pentru a începe.

Mărturie

[S.H.S., 44, Islanda]

“

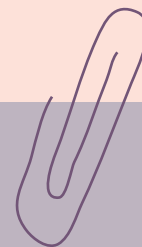
Cultivarea și menținerea bucuriei în interiorul meu reprezintă cel mai important antrenament pe care l-am avut pe parcursul vindecării mele. Trebuie să găsesc bucurie în ceea ce fac, altfel copilul meu interior se va revolta și, pe bună dreptate. Așa că, pentru a avea grijă de acest aspect, îl am mereu pe copilul meu interior alături, adunând dovezi în viața mea de zi cu zi, mai ales când vremurile sunt grele. Are o pelerină, o pălărie de detectiv, un carnetel și, bineînțeles, o lupă ;) Împreună rezolvăm mistere. Acest mod de a privi viața îmi aduce bucurie și mă ține curioasă despre lume și despre mine însămi.

De asemenea, am grijă să mă joc cu copilul meu interior în fiecare zi. Dansez prin ploaie cu căștile în urechi, pictez cu degetele, comand cea mai mare înghețată, cânt copacilor, fac ceva amuzant - doar pentru distracție. Mă asigur că stația de bucurie este alimentată pentru că știu că asta face totul mai blând și mai ușor și creează un sentiment de libertate. Și este important să cultiv un sentiment de libertate în interior. Să îmi ofer bucurie este un act puternic de iubire de sine și mă menține deschisă și recunoscătoare, departe de frică. În domeniul posibilităților.

“

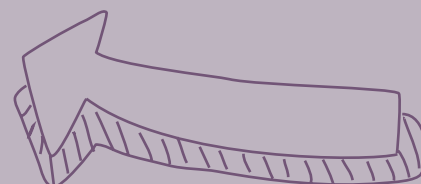
Reflecție

- Cât de des și în ce moduri îți permiți și cultivi bucuria în viața ta?
- Ce fel de experiențe îți aduc bucurie? Implică oameni, natură, tehnologie, sunt mari sau mici? Cum le poți lega de valorile tale personale?



Introducerea unei practici

Ia un borcan mare, gol, și bucățele de hârtie mici. Pe fiecare hârtie, scrie un lucru care ți-a adus bucurie în trecut sau ceva care îți aduce bucurie în mod regulat. Fă notele atât de descriptive cât ai nevoie pentru a evoca bine experiențele sau momentele la care te referi. Continuă să adaugi bucățele de hârtie în borcan, cât de des poți. Poți face din acest lucru o practică săptămânală sau zilnică, dacă timpul îți permite. Iar când te simți abătut și îți este greu să te gândești la ceva pozitiv sau să te ridici, alege la întâmplare hârtii din borcan și lasă-ți imaginația să te ducă în acele momente de bucurie. Acesta va fi un memento al vremurilor bune pe care le-ai avut, dar și o inspirație pentru a acorda atenție sau pentru a genera experiențe care să restabilească bucuria și sensul în viața ta.

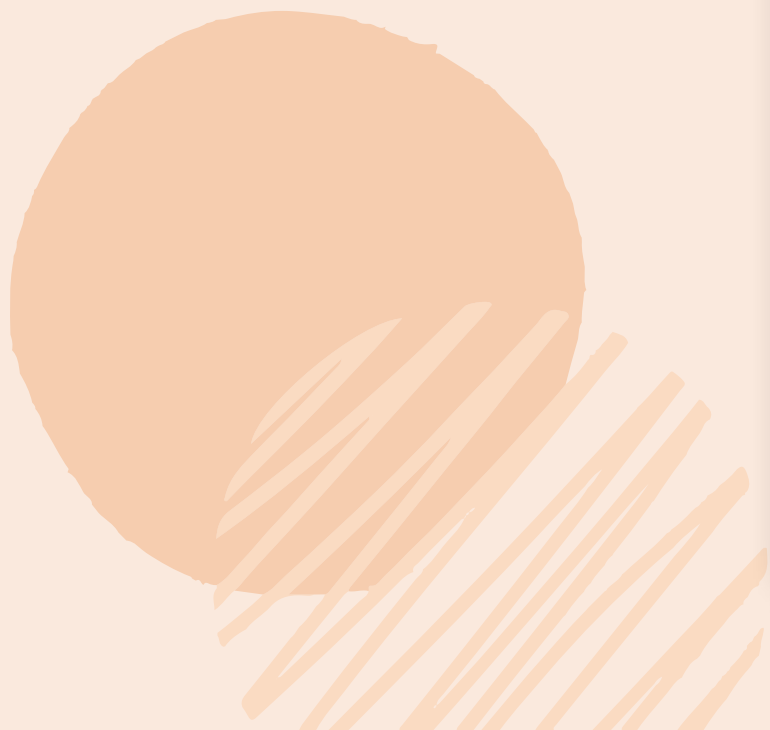


Spațiu personal



Apel la acțiune

1. Găsește o persoană cu care să împărtășești momentele tale de bucurie, cât mai regulat posibil. Vorbește despre ceea ce ți-a adus bucurie într-o anumită zi sau săptămână și lasă-l și pe celălalt să facă același lucru.
2. Încearcă diferite lucruri ca și cum ar fi pentru prima dată și vezi dacă îți aduc bucurie sau nu. Experimentează și descoperă ce îți alimentează propria „stație de bucurie”.



Conectarea la propriile valori și exprimarea lor

Câteva cuvinte despre

Valorile pe care le urmezi sunt ca un lipici care dă sens comportamentelor tale și îți oferă direcție în viață. Prin valori ne referim la concepte precum: dreptate, loialitate, familie, onestitate, umor etc. Să fii conștient de valorile importante pentru tine este un instrument util, pentru că îți oferă un sens al vieții.

Valorile sunt asemenea unei busole pentru un explorator: îți indică direcțiile. Și, la fel ca o busolă, te poți ghida în viață folosindu-te de valori doar dacă știi unde te afli, adică dacă ești conștient de valorile importante pentru tine. Astfel, poți să te asiguri că rămâi pe o cale de viață care are sens pentru tine și care îți aduce liniște, chiar și în momentele tulburi.

În momentele dificile, este normal să fii nesigur cu privire la deciziile pe care trebuie să le iei, și rareori există un răspuns corect universal. În aceste momente, dacă reușești să te apropii de valorile tale, vei fi mai aproape de ceea ce este important pentru tine. S-ar putea să nu fie ușor, mai ales atunci când persoanele din jur urmează alte valori și alegerile tale s-ar putea să intre în conflict cu ale lor. Totuși, acest lucru îți oferă șansa de a găsi soluțiile potrivite pentru tine sau de a te împăca cu decizii dificile.

Unele dintre valorile tale ți-au fost predate în copilărie: în familie, la școală, în comunitatea în care ai crescut. Acestea se manifestă atunci când justifici sau condamni acțiuni cu expresii precum „așa se face”, „asta e normal” sau „asta nu e normal”. Alte valori te-au atras în mod natural, poate fără a avea un argument concret, ci pentru că ai simțit că dorești să mergi în acea direcție. Iar spre alte valori poate doar tinzi, chiar dacă nu ai început încă să acționezi în baza lor.

Mărturie

[D.A., 27, România]

“

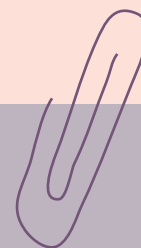
Când mă gândesc la procesul meu de recuperare, îmi amintesc adesea un moment când mergeam prin oraș, gândindu-mă la ce va urma, la ce pot face acum că am decis să încerc să îmi îmbunătățesc viața. M-am străduit toată viața să găsesc un sens și motivație, știam că vreau să fiu mai fericită, dar nu știam cum sau de unde să încep. De-a lungul anilor, unii terapeuți m-au întrebat despre valorile mele, mi le-au adus în atenție. Treptat, au devenit importante pentru mine. Ele au devenit motivația mea într-un mod pe care nu l-am mai trăit până atunci.

Acum, dacă mă găsesc mergând prin oraș fără să știu unde să merg mai departe, mă gândesc la valori și ele sunt cele care mă ancorează, mă ajută să găsesc răspunsuri și să îmi planific acțiunile viitoare. Acum, chiar și când am multe de procesat, când se întâmplă lucruri dificile, ele mă ajută să rămân concentrată. Să-mi cunosc și să-mi urmez valorile este o parte esențială din ceea ce face ca viața mea să fie bună acum, ceea ce mă face mândră, ceea ce mă entuziasmează în fiecare zi.

“

Reflecție

1. Ai un mentor sau un model de viață? Poate fi o persoană pe care ai cunoscut-o sau o persoană care te-a inspirat. Descrie această persoană, acordând atenție aspectelor pe care le valorizezi la ea. Ce valori ar corespunde trăsăturilor și comportamentelor respective?
2. Gândește-te la situații în care nu există o decizie ideală, indiferent de alegerea făcută, ceva se pierde. Poate ai trecut prin astfel de situații sau, dacă nu, te poți gândi la situații despre care ai auzit, citit sau văzut într-un film. Ce ai ales, ce ai alege? De ce? Alegerea reflectă o anumită valoare - care este aceasta?

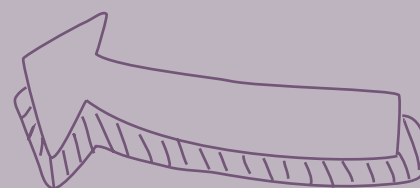


Introducerea unei practici

Scrive pe câte o bucată de hârtie 6 valori care sunt importante pentru tine în acest moment al vieții. Păstrează-le la vedere și pornește un cronometru. La fiecare 30 de secunde (e mai bine să îți setezi un cronometru care să sune la fiecare 30 de secunde) pune deoparte câte o hârtie, cu fața în jos, gândindu-te că din acest moment nu vei mai urma acea valoare, că nu mai există. Continuă să tragi valori, punându-le una peste alta, cu fața în jos. La final vei rămâne cu una singură. Felicitări! Ai identificat cea mai importantă valoare pentru tine în acest moment. Scrie cifra 1 lângă aceasta.

Ia stiva de valori îndepărtate și scrie-le pe toate în ordine crescătoare (ultima scoasă va avea #2, penultima #3 și tot așa). Acum ai un clasament al celor mai importante 6 valori.

Urmează să testezi aceste valori în scenarii de viață. Notează decizii dificile sau inconfortabile pe care trebuie să le iei în această perioadă sau situații din trecut care au lăsat urme. Întreabă-te ce ar însemna o anumită decizie sau acțiune din perspectiva fiecărei valori. Observă care dintre acțiuni ți-ar aduce mai multă liniște. Care s-ar simți mai potrivită pentru tine? Scrie-ți observațiile.



Spațiu personal



Apel la acțiune

Ia una dintre valorile identificate până acum și gândește-te la o activitate ori acțiune simplă, ușor de realizat, care să fie în acord cu acea valoare. Programează-o în agenda ta.



Exprimarea identității tale



Câteva cuvinte despre

Exprimarea identității tale este procesul prin care îți expui și afirmi caracteristicile unice, trăsăturile, convingerile sau sentimentele prin alegerile și acțiunile tale.

Exprimarea identității tale influențează mediul din jur, ceea ce la rândul-i modelează cum ești tu. Pe termen lung, îți permite să îți dezvolți identitatea, să descoperi tot mai mult cine ești cu adevărat și să te simți capabil și valoros. Când îți restrângi exprimarea sinelui, poți ajunge să simți că identitatea nu îți este clară, că nu trăiești o viață cu sens sau că nu ești văzut așa cum ești cu adevărat.

Există nenumărate modalități prin care îți exprimi identitatea, uneori fără să realizezi. Unele dintre acestea sunt modalități simple, comportamente de zi cu zi sau alegeri precum limbajul pe care îl folosești, expresiile faciale și corporale, hainele pe care le porți, cum îți modifici sau decorezi corpul, însă altele iau forma unor decizii mai complexe: oamenii cu care te înconjori, cariera pe care o alegi, hobby-urile pe care le practici, prioritățile tale, folosirea timpului și așa mai departe. De la comportamente zilnice, cum ar fi limbajul, expresiile faciale și ținutele pe care le alegi, până la decizii mai complexe, cum ar fi cariera, relațiile, prioritățile și modul în care îți folosești timpul.

Nu există o rețetă specifică. Ascultă-ți sentimentele, gândurile și ideile și permite-ți să experimentezi, acționând în conformitate cu ele. Ține cont doar să faci asta într-un ritm și o intensitate pe care le poți susține și care se potrivesc modului tău de viață.

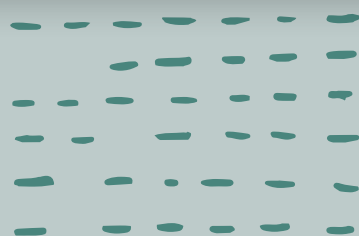
Mărturie



“

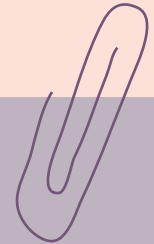
Modul meu principal de exprimare a identității este prin versuri. În timpul procesului meu de recuperare, când simțeam că nicio activitate nu-mi poate aduce plăcere, pixul și hârtia au devenit cei mai buni prieteni. Totul a început ca un joc: am văzut un interviu cu un artist hip-hop cunoscut, care a fost întrebant ce ar trebui să facă cineva pentru a deveni bun în acest domeniu. Răspunsul său simplu a fost: „Repetiția este mama învățării”. Am pus o piesă instrumentală pe fundal și am început să scriu. Nu aș putea descrie procesul ca pe o stare de meditație – deși uneori aleg tema despre care scriu, în majoritatea timpului mă las purtat, lăsându-mi mintea să zboare. Mă simt ca și cum aș naviga, purtat de valurile unei mări. Cel mai mare beneficiu a fost că m-a ajutat să mă descopăr, să aflu cine sunt cu adevărat și, cel mai important, cum mă simt. Am observat că hainele mele și modul de a fi s-au apropiat de stilul hip-hop. Această cultură mi-a oferit totul și a fost un pilon esențial în procesul meu de recuperare. Paradoxal, îmi amintesc de primele versuri scrise când aveam 7 ani. Am păstrat caietul de poezii, dar hobby-ul s-a oprit până la cele mai dificile momente. Poate că reconectarea cu copilul din mine, cel care scria și făcea lucruri pentru că simțea că au sens, a contribuit la bunăstarea care a venit odată cu reluarea acestei activități.

“



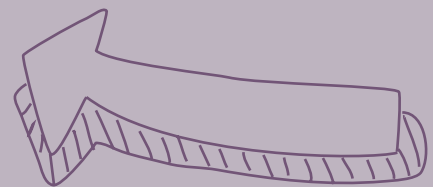
Reflecție

1. Care sunt momentele, activitățile, comportamentele sau alte modalități prin care îți exprimi identitatea în prezent?
2. Ce exprimă acestea despre tine?



Introducerea unei practici

1. Alege o modalitate de exprimare artistică care ți se potrivește cel mai bine: scriere, desen, pictură, crearea de muzică, dans sau mișcare etc. Adună orice materiale ai putea avea nevoie și ia-ți puțin timp pentru tine, aproximativ o oră. Începe să observi sentimentele pe care le ai, ideile care îți trec prin minte și orice altceva se întâmplă în interiorul tău, conectează-te la aceste mișcări interioare și permite-le să dicteze mai întâi o mică expresie, apoi să iasă din ce în ce mai mult prin mediu artistic ales. La final, stai cu rezultatul tău sau cu amintirea corporală a acestuia (dacă nu este un rezultat material) și observă elementele care ar putea să-l caracterizeze, observă cum te simți în legătură cu el, observă cum te-a făcut să te simți să-l lași să iasă.
2. La sfârșitul zilei, rezervă-ți puțin timp pentru a reflecta asupra modului în care a decurs ziua ta, cum ți-ai petrecut timpul, persoanele pe care le-ai întâlnit, ideile care ți-au ocupat mintea și scrie câteva dintre acestea. Marchează-le pe cele care au implicat luarea de decizii conștiente, apoi pe cele care au fost inconștiente sau automate. Începe cu deciziile conștiente și reflectează asupra lor, apoi scrie ce spun aceste decizii despre tine: ce fel de lucruri sunt importante pentru tine, ce nu este important, ce îți place și ce nu îți place. Amintește-ți de asemenea și scrie cum te-ai simțit după fiecare decizie. Este ceva ce vrei să continui să faci, te-a făcut să te simți bine sau ți-a adus stres sau disconfort inutil și ai prefera să nu repeți? Apoi, treci la deciziile inconștiente (lucruri pe care te-ai surprins făcându-le) și reflectează din nou: cum ai ajuns să faci asta, care sunt lucrurile care te conduc în profunzime? După ce ai reflectat asupra ambelor tipuri de decizii, permite-ți să fii curios și, din această curiozitate, invită o idee despre ce ai dori să explorezi sau să exprimi despre tine în ziua următoare, cum ai dori să o faci, fie prin luarea unei decizii, fie printr-o acțiune specifică.

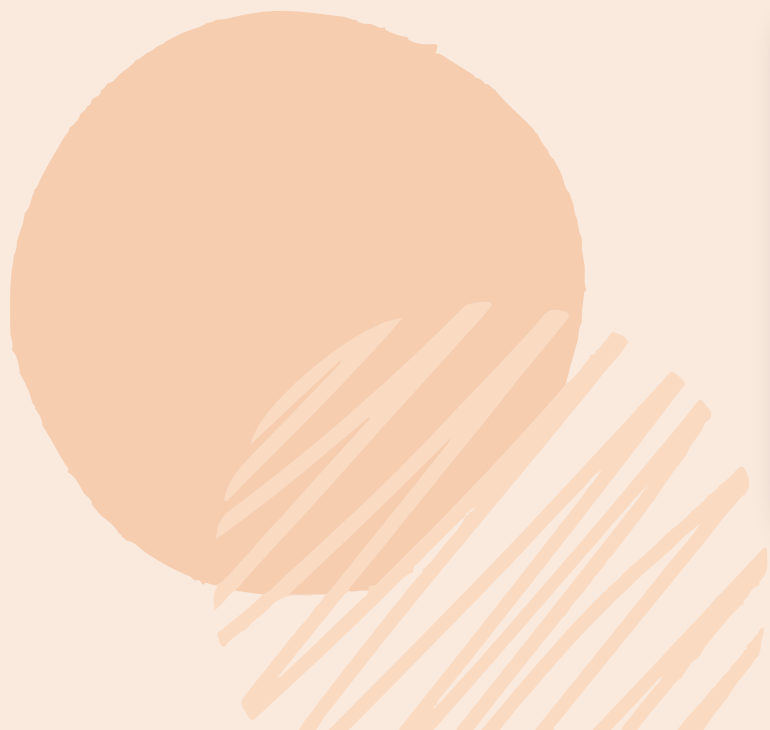


Spațiu personal



Apel la acțiune

1. Alege o ținută care să exprime cum te simți și ieși la o plimbare.
2. Discută cu cineva apropiat despre un vis sau o dorință pentru viitor.
3. Creează o piesă artistică spontană (poezie, desen, melodie) și împărtășește-o cu un prieten.
4. Invită un prieten să ți se alătore într-o activitate care îți place.
5. Împărtășește cu cineva o fotografie din copilăria ta.



Construirea, menținerea și încheierea relațiilor

Câteva cuvinte despre

Ca ființe umane, trăim în societate și nu putem să nu avem relații cu alte persoane. Fiecare dintre noi, în funcție de caracter, poate fi mai mult sau mai puțin sociabil. Într-o călătorie de recuperare, este esențial să avem relații. Rețeaua ta socială, formată din persoanele apropiate, este coloana vertebrală și rețeaua ta de suport pentru a împărtăși momente de bucurie și a face față timpurilor dificile.

Gestionarea relațiilor cu oamenii nu este întotdeauna ușoară, însă, deoarece necesită multe abilități sociale, cum ar fi ascultarea activă, abilitatea de a iniția și menține o conversație și multe altele.

Relațiile pot fi mai mult sau mai puțin profunde, ca straturile unei cepe: în centrul lor pot exista doar câțiva oameni cu care ai mai multă încredere și înclinație de a te deschide reciproc, exprimându-ți nevoile și limitările, emoțiile și gândurile.

Pentru a construi o relație, trebuie mai întâi să participi la experiențe sociale unde poți cunoaște oameni noi. Frecventând locuri care te stimulează, poți găsi oameni care împărtășesc aceleași interese, iar acest lucru poate facilita stabilirea relațiilor și, de asemenea, și menținerea lor.

Menținerea relațiilor pe care le-am construit înseamnă solidificarea legăturii cu cei apropiați; pentru a face acest lucru, este important să păstrezi o comunicare periodică în timp și să încerci să găsești timp și activități de împărtășit împreună. Cuvintele cheie sunt împărtășire și consistență.

Relațiile pe care le-ai construit nu vor fi întotdeauna satisfăcătoare sau pozitive pentru bunăstarea ta sau pot înceta să fie așa după o vreme; de aceea, este necesar să știi și cum să le închei.

Încheierea unei relații cu cineva apropiat poate fi dificilă și epuizantă: utilizarea unei comunicări asertive și adăugarea motivelor tale pentru a face acest lucru te poate ajuta. Respectă-ți nevoia de a încheia această relație, exprimă-ți eficient cum te simți fără a ataca cealaltă persoană și explică ce te aduce la această alegere. Uneori poate fi pentru o fază definită a vieții, alteori pentru totdeauna. Încearcă să-ți păstrezi limitele, ascultându-ți nevoile.

Mărturie

[L.C., 52, Italia]

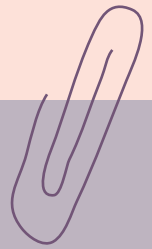
“

În timpul ultimei mele spitalizări, am întâlnit o persoană cu probleme aproape identice cu ale mele, legate de depresie, greutate în exces și schimbări de dispoziție. Ne-am ținut companie reciproc în timpul spitalizării, împărtășind problemele noastre, încercând să ne ajutăm, însă ea dorea să facă tot mai mult: să meargă, să slăbească, să se facă mai bine. Aceasta m-a făcut să mă simt inconfortabil pentru că părea o competiție, nu o susținere reciprocă pentru recuperare. Apoi, odată ce am fost externați, am păstrat legătura o vreme. Acum ea a slăbit și se simte bine și se laudă cu toate acestea, ceea ce mă face să mă simt rău și mă doare. Așa că încerc să închei această relație pentru că îmi face rău acum.

“

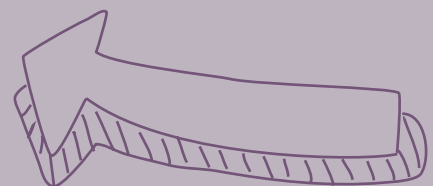
Reflecție

- Până în prezent, te simți capabil să creezi o nouă relație? Dacă răspunsul este nu, ce ai mai avea nevoie să îmbunătățești pentru a face acest lucru?
- Gândește-te la cea mai importantă relație pe care o ai acum, ai spune că are nevoie de atenție pentru a fi menținută sau consolidată? Există ceva specific pe care ai putea să-l faci? Ce aduce partenerul în viața ta?
- A trebuit vreodată să întrerupi o relație? Te simți acum nevoia să faci asta?



Introducerea unei practici

1. Gândește-te la persoanele apropiate ție (de exemplu, familie, prieteni, colegi, lucrători din domeniul sănătății etc.) și scrie-le numele pe o foaie de hârtie; pentru fiecare persoană, încearcă să-ți amintești cum a început relația voastră și ce faceți amândoi pentru a o menține vie, și scrie asta.
2. Încearcă să îți imaginezi că trebuie să închei o relație care te face să te simți rău: cum ai putea să o închei? Ce cuvinte ai putea folosi? Formulează un discurs asertiv care să respecte drepturile și nevoile tale, dar și pe cele ale celeilalte persoane (de exemplu: „Îmi pare rău, dar mi-am dat seama că această relație nu-mi face bine și, deși am discutat despre asta, unele lucruri nu s-au schimbat. Motivul este că aceste lucruri pe care le spui/faci mă fac să mă simt așa, iar eu nu-mi place asta”).



Spațiu personal



Apel la acțiune

Ia legătura (prin telefon, e-mail sau personal) cu cineva drag ție, dar pe care nu l-ai văzut de ceva vreme, gândește-te la o activitate care ar fi de interes pentru amândoi și sugerează-o pentru următoarea voastră întâlnire.



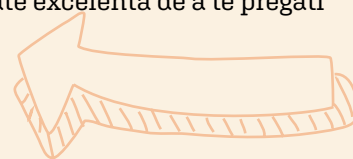
Memento pentru momente dificile

Câteva cuvinte despre

Momentele dificile fac parte din viață și se întâmplă fiecăruia dintre noi. Stările emoționale negative, pe care le trăiești ocazional, îți pot restrânge perspectiva asupra vieții, asupra propriei persoane și asupra celorlalți și pot limita exprimarea capacităților tale. Așadar, atunci când treci prin stări dificile sau când sănătatea ta mintală este la un nivel minim, poate fi o provocare să îți amintești gândurile, intențiile, resursele și nevoile de care erai conștient într-o perioadă mai bună; acestea pot părea foarte îndepărtate sau chiar să nu îți mai aparțină.

Din acest motiv, în perioadele mai pozitive, poate fi util să pregătești un memento despre cine ești, ce îți dorești și chiar de ce ai nevoie atunci când te afli într-o stare mintală dificilă. Acesta poate servi drept o ancoră care să te susțină în apele mai tulburi ale vieții, un instrument care îți permite să accesezi mai rapid și mai ușor cunoștințele și suportul de care ai nevoie în momentele dificile.

Nu există o soluție universală care să funcționeze pentru toată lumea și poate fi nevoie de câteva încercări și ajustări. Cu toate acestea, parcurgerea acestui proces de gândire este o modalitate excelentă de a te pregăti pentru acele momente când bunăstarea ta mintală începe să scadă.



Mărturie

(S.H.S, 44, Islanda)

“

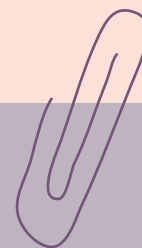
Mi-am conceput și integrat multe sisteme pentru a mă prinde atunci când sunt la pământ. Motivul este că știu că atunci când sunt jos, totul este jos. Îmi pictez lumea în culori gri, de multe ori fără să-mi dau seama. Totul este o chestiune de perspectivă. Așa că atunci când mă prind că folosesc acea pensulă gri, știu ce se întâmplă și trebuie să implementez unul dintre instrumentele mele. Îmi place să am mai multe instrumente, pentru că astfel pot alege unul care se potrivește cel mai bine în acel moment, iar dacă nu funcționează, îl pot încerca pe următorul. Cel mai eficient instrument al meu este sistemul de familie internă: copilul meu interior, mama mea interioară și tatăl meu interior. Mi-am crescut părinții din semințe în fiordul meu interior, în grădina din spatele cabanei copilului meu interior. Crearea acestei structuri familiale în mine îmi permite să-mi amintesc mereu cine sunt și să-mi schimb perspectiva asupra situației actuale, oferindu-mi sprijin în momentele mele cele mai dificile. Exersez legătura cu familia mea în zilele bune. Petrecem timp de calitate împreună. Ei îmi cunosc nevoile, limitele și dorințele. Îngrijesc această structură interioară în zilele mele bune, astfel încât să mă prindă pe cele rele. Mama mea interioară îmi oferă blândețe și compasiune, tatăl meu interior mă încurajează să merg înainte, cu pași mici și gestionabili, iar copilul meu interior îmi amintește de puritatea inimii mele și de frumusețea lumii din jurul meu.

“

Reflecție

Privind înapoi către stări foarte dificile pe care le-ai experimentat, reflectează la următoarele întrebări:

- Cum ți-ai comunicat nevoile către ceilalți?
- Ce cunoștințe despre tine însuși te-ar fi ajutat să treci mai ușor prin acele momente?

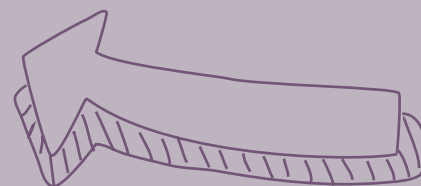


Introducerea unei practici

Împarte Spațiul personal de mai jos în patru pătrate, fiecare având în vârf una dintre următoarele întrebări:

- Cine este persoana care trăiește această stare emoțională negativă, temporară?
- Cum sunt eu? Care sunt punctele mele forte?
- De ce am nevoie din partea celorlalți când sunt la pământ și cum pot să cer asta?
- Ce aș vrea să îmi amintesc în momentele dificile?

Completează fiecare pătrat cu răspunsul tău la întrebarea respectivă.

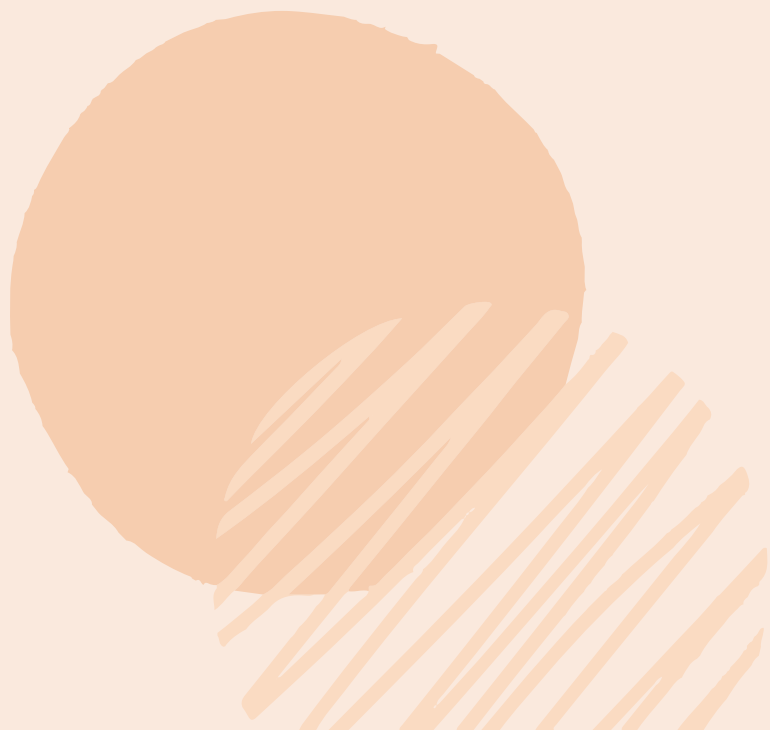


Spațiu personal



Apel la acțiune

Așază mementoul într-un loc ușor accesibil sau chiar vizibil tot timpul, cum ar fi pe perete. Revino la el atunci când treci prin momente dificile. Discută-l cu persoanele apropiate care este probabil să interacționeze cu tine în momentele tale cele mai dificile. Creează un nou memento ori de câte ori simți că cel actual nu mai este relevant.



ALTE RESURSE

Pregătirea pentru o vizită medicală

<https://www.nia.nih.gov/health/medical-care-and-appointments/five-ways-get-most-out-your-doctors-visit>

<https://time.com/6974247/how-to-advocate-for-yourself-doctors/>

<https://www.mitoaction.org/day-to-day-with-mito/changing-physicians/caring-for-yourself-doctors-visit/>

Recunoașterea emoțiilor

<https://positivepsychology.com/emotion-wheel/>

<https://www.mindfulnessmuse.com/dialectical-behavior-therapy/recognize-your-emotions-in-6-steps>

<https://dialecticalbehaviortherapy.com/emotion-regulation/recognizing-your-emotions/>

Stabilirea granițelor

<https://psychcentral.com/lib/10-way-to-build-and-preserve-better-boundaries#10-tips>

<https://www.theschooloflife.com/article/learning-to-lay-down-boundaries/>

Good boundaries free you, TEDx talk by Sarri Gilman

The movie *Yes Man* [2008]

The Gifts of Imperfection, book by Brené Brown

Boundaries.me, podcast by Dr. Henry Cloud

Cartografierea și accesarea resurselor

<https://synergycommons.net/resources/tool-mapping-your-network/>

<https://visiblenetworklabs.com/2024/02/14/social-network-analysis-tools-for-mapping-relationships/>

A-ți fi avocat

<https://selfadvocatenet.com/what-is-self-advocacy/>

https://advocacyfocus.org.uk/wp-content/uploads/2022/04/The_Essential_Self_Advocacy_Tool-kit_1119.pdf

Crearea sensului în povestea vieții

Expressive Writing: Words that Heal, book by Evans Pennebaker

<https://ideas.ted.com/the-two-kinds-of-stories-we-tell-about-ourselves/>

Gestionarea obiectivelor personale

<https://www.mindtools.com/a5ykiuq/personal-goal-setting>

Cultivarea bucuriei

The book of delights, by Ross Gay

On the Insistence of Joy episode from *On Being* podcast, by Ross Gay

Exprimarea identității tale

The Art of Being Yourself, book by Caroline McHugh

Let's Talk About... Individuality episode from *Let's Talk About Mental Health* podcast, by Jeremy Godwin

The movie *Billy Elliot* (2000)

This Is Me, song by Keala Settle (soundtrack from *The Greatest Showman*)

Memento pentru momente dificile

<https://mhanational.org/building-your-coping-toolbox>

Cuvinte de final

Ești aici pentru că ai parcurs toate capitolele, sau poate ai citit câteva și ai reflectat asupra unor întrebări. Oricum ar fi, ești mai departe pe drumul tău către recuperare decât erai înainte. Ia-ți un moment pentru a lăsa această realizare să se așeze. Această călătorie poate fi lungă și sinuoasă, cu poteci întunecate și trasee înșorite. Mai presus de toate, este o experiență profund personală. Amintește-ți că tot ce înveți și experimentezi poate fi folosit în beneficiul tău în viitor.

Proiectul Stepping Stones își propune să ofere resurse și inspirație pentru ca tu să le folosești liber, fie singur, cu colegi, în grupuri sau în alte moduri la care nici nu ne-am gândit.

Stepping Stones a adus împreună patru organizații: Hugarafll (Islanda), L`Ovile (Italia), HerstelTalent (Țările de Jos), Minte Forte (România). Fiecare a venit cu propria sa expertiză și toate au fost curioase să învețe mai multe despre recuperarea în sănătatea mintală și să împărtășească descoperirile lor.

Acest proiect a creat trei materiale:

- Un ghid vizual: o colecție de desene și metafore despre diverse aspecte ale procesului de recuperare, concepute pentru a stârni reflecție, dialog și inspirație.
- Opt videoclipuri educative abordând subiecte despre recuperare în diverse stiluri.
- Acest caiet de lucru care își propune să ofere un cadru pentru a exersa diverse abilități și atitudini relevante în propriul tău proces de recuperare.

Toate aceste materiale sunt traduse în cinci limbi: engleză, islandeză, italiană, olandeză și română. Ele sunt gratuite pentru utilizare și partajare în călătoria ta personală, în proiectele tale sau în activitățile pe care le crezi în beneficiul altora. Materialele sunt distribuite de cele patru organizații menționate anterior.

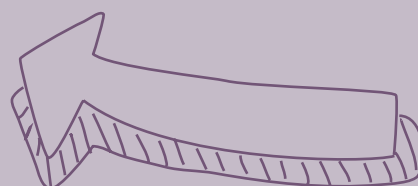
Poți contacta organizațiile participante prin:

Hugarafll: hugarafll.is
hugarafll@hugarafll.is
facebook.com/Hugarafll

Minte Forte: minteforte.ro
contact@minteforte.ro
facebook.com/MinteForte

HerstelTalent: hersteltalent.nl
info@hersteltalent.nl
facebook.com/StichtingHerstelTalent

L'Ovile: ovile.coop
carlo.livi.ovile@gmail.com
facebook.com/coop.ovile



Acest caiet de exerciții a fost creat în cadrul proiectului
Stepping Stones, o colaborare între 4 organizații:
HugarafL (Iceland),
L'Ovile (Italy),
HerstelTalent (The Netherlands),
și Minte Forte (Romania)

