

SECȚIA 2

INCURSIUNI ALE PSIHOLOGIEI ÎN PRACTICĂ

GRIJA DE SINE DIN PERSPECTIVA PSIHOTERAPIEI INTEGRATIVE

Maria POPESCU, dr., conf. univ., UPSC "Ion Creangă"

<https://orcid.org/0000-0002-5383-2121>

Mariana CERNIȚANU, dr., conf. univ., USMF "Nicolae Testemițanu"

<https://orcid.org/0000-0001-6746-414X>

Abstract. Self-care is essential for the human wellbeing. You cannot take care of another if you have not learned to take care of yourself, your needs, your emotions, your body. Self-care is essential in promoting and maintaining mental and physical health. The self-care is a key element in integrative psychotherapy. We learn self-care from the youngest ages, taking the model of significant people in our lives, from the attitude of our parents/guardians towards our person. Self-care becomes important for our existence in an overburdening world, it is decisive in living a

coherent, generous, happy and fulfilled life. Self-care is an indispensable element to relate harmoniously in the family, to be able to cope at work and in society; keeping the balance between giving to others and receiving back.

Keywords: self-care, mental and physical health, emotions, thoughts, behavior, self-knowledge and self-acceptance, self-relationship and self-love.

Cu toții trăim timpuri cu maximă accelerare. Totul se întâmplă repede și foarte repede. Suntem bombardați de o multitudine de solicitări, de cerințe, de cunoștințe etc. În această avalanșă de informații, uităm uneori să respirăm, realizând multe task-uri - uităm de noi, uităm de eul nostru unic și irepetabil. Uităm să privim în interiorul nostru pentru a ne vedea și a ne auzi: ce simțim și ce ne dorim cu adevărat,

Mai devreme sau mai târziu începe să ne preocupe întrebarea: Cât de multă grijă, atenție și prezență există în viața noastră ?

Psihoterapia integrativă pune în centrul atenției grija de sine a persoanei și face apel la toate metodele psihoterapeutice înglobând psihoterapia clasică, psihoterapia sistemică, psihoterapia sistemică integrativă, psihoterapia cognitiv-comportamentală, hipnoterapia, psihoterapia de orientare analitică, tehnicile psihodramatice și terapie de grup etc. În plus, sunt aduse elemente noi, adaptate problema persoanei. De fapt, acesta este principalul atu al psihoterapiei integrative: adaptabilitatea la problematica clientului, fără constrângerea unui set relativ restrâns de "unelte terapeutice". Accentul este pus pe relația psihoterapeutică, înțelegerea problematicii, perspectiva psihodinamică și cunoașterea unor tehnici de intervenție variate. În această relație psihoterapeutică accentul este pus pe grija de sine a pacientului, pe realitatea lui, pe valorile și subiectivitatea experiențială a lui.

În acest sens, un rol important în manifestarea grijii de sine o are psihoeducația. Psihoeducația include educația despre emoțiile, gândurile și acțiunile cu referire la propria persoană, pornind de la autoexplorare și autoacceptare, ce implică și relația cu sinele, iubirea sinelui. La baza unei vieți împlinite, fericite și coerente se află grija de sine.

Abordările terapeutice existente, prin diferite metode, învață clienții/pacienții săi să-și poarte de grija sinelui. Deși marea majoritate a psihoterapiilor sunt orientate pe grija de sine, abordarea psihoterapiei integrative este una holistică, complexă și eficientă, deoarece ea include tratarea individului din perspectiva experiențială, fenomenologică. Orice persoană este unică, irepetabilă, cu propria sa experiență de viață, cu o istorie a sa care vine în terapie cu realitatea și subiectivitatea sa. După cum menționează Coralina Chiriac, co-fondatoarea Asociației Române de Psihoterapie Integrativă, "vorbim de acel tip de grijă de sine care este dus până la o senzație de deplinătate și de satisfacție". Într-un interviu, dânsa vorbește despre necesitatea igienei psihice, de nevoia de a merge

la un psihoterapeut pentru a investi în iubirea, stima și încrederea în sine, pentru a avea și a dezvolta grija de sine. Însăși psihoterapia este un act de iubire de sine, dezvoltarea personală este un act de respect de sine, grija de sănătate mintală este un act de iubire de sine. A nu sta în relații toxice, a pune limite celorlalți înseamnă respect de sine [4].

Totodată, grija de sine – reprezintă o condiție esențială pentru menținerea sănătății mintale și la locul de muncă. În mod incontestabil, dacă munca este bine organizată, este dinamică și interesantă, persoana se realizează în această sferă și se dezvoltă ca o personalitate creatoare și independentă în acțiunile sale. În orice gen de activitate profesională este important ca persoana să se simtă bine, confortabil în procesul muncii, căci numai atunci când el acceptă cu plăcere munca, primește satisfacție de la ea, în consecință - va obține rezultate bune, calitate înaltă, succes profesional și se va realiza din punct de vedere profesional și social. Munca joacă un rol semnificativ în menținerea sănătății mentale și a stării de bine, dar acest rol poate varia în funcție de factori precum:

- Tipul de muncă,
- Mediul/anturajul de lucru,
- Modul în care persoana percepe și gestionează sarcinile de serviciu.

Printre beneficiile activității de muncă pot fi enumerate:

1. Structură și scop: Munca oferă o structură zilnică și un scop. Obiectivele ce urmează să fie atinse și sarcini de îndeplinit, ceea ce poate contribui la o senzație de realizare și satisfacție personală.
2. Interacțiuni sociale: Locul de muncă este adesea un mediu în care putem interacționa cu colegii, clienții, pacienții, beneficiarii sau partenerii de afaceri. Aceste interacțiuni sociale pot contribui la sentimentul de apartenență și sprijin social.
3. Realizările profesionale: Învingerea provocărilor și atingerea obiectivelor profesionale poate consolida încrederea în sine și oferă o senzație de împlinire.
4. Abilități și dezvoltare personală: Munca poate oferi oportunități de învățare și dezvoltare continuă a abilităților, ceea ce poate menține mintea activă și curioasă.
5. Stimulare mentală: Un mediu de lucru provocator și interesant poate menține mintea angajată și poate preveni senzația de plictiseală sau stagnare.
6. Includerea într-un grup: Fiind parte a unei echipe sau a unei organizații poate oferi un sentiment de apartenență și camaraderie.

Este important să recunoaștem că munca poate, de asemenea, genera stres și pot apărea provocări care afectează sănătatea mentală precum:

- Suprasolicitarea, (anxietatea, depresia, stres cronic, burn-out)

- Lipsa controlului asupra muncii / control excesiv din partea managerului
- Conflictul cu colegii sau șefii,
- Lipsa echilibrului între muncă și viață personală
- Presiunile constante, cerințe nerealiste
- Lipsa recompenselor și a recunoașterii
- Condiții precare/nocive de muncă și lipsa flexibilității în orarul de muncă
- Lipsa posibilităților de dezvoltare
- Inechitate și discriminare (bulling, mobbing, hărțuire)
- Mediu de lucru toxic etc [5].

La locul de muncă, persoana poate simți diferite stări și sentimente, drept răspuns la solicitările la care este expus (vezi fig.1).



<p>La capătul verde al continuumului oamenii se simt bine, dând dovadă de reziliență și un nivel înalt al stării de bine.</p>	<p>Ajungând în zona galbenă și portocalie, oamenii înfruntă dificultăți tot mai mari pentru a face față situației. Severitatea și frecvența simptomelor poate crește</p>	<p>La capătul roșu este posibil ca oamenii să se confrunte cu simptome severe, funcționarea cotidiană acasă și la locul de muncă fiind puternic afectată, iar îndeplinirea sarcinilor devenind chiar imposibilă.</p>
---	--	--

Figura 1. Continuum de sănătate mintală (după Corey Keyes, sursa: Sănătatea mintală și starea de bine la locul de muncă (ghid).

În zona roșie, persoana poate avea probleme frecvente de sănătate mintală, cum ar fi depresia sau anxietate, două dintre cele mai frecvente probleme de sănătate mintală. De asemenea, există un risc sporit de suicid ori autovătămare [5].

Capital uman profesionist în Republica Moldova este greu de găsit. Prin urmare, devine și mai important ca angajatorii să aibă grijă de sănătatea fizică și mintală a persoanelor ce lucrează în echipele lor. Datele Biroului Național de Statistică arată că fiecare a patra întreprindere din Republica Moldova se confruntă cu un deficit de angajați, acest deficit simțindu-se preponderent în sectorul privat. Conform bazei de date a Agenției Naționale pentru Ocuparea Forței de Muncă, la data de 31.01.2023 erau în evidență 10088 locuri de muncă vacante, care pot fi accesate atât de femei, cât și de bărbați [6].

Nu numai forța de muncă este în descreștere, de asemenea și productivitatea ei este în scădere. Productivitatea muncii în Republica Moldova este una dintre cele mai joase în Europa, iar acest lucru a dus la reducerea potențialului economic al țării (Biroul Național de Statistică al Republicii Moldova, 2021) [7].

Auto-îngrijirea reprezintă un element fundamental al prevenirii arderii profesionale și a tulburărilor de sănătate mintală. Managerii instituțiilor trebuie să înțeleagă că îngrijirea de sine nu este un lux, ci un aspect necesar care asigură un randament înalt al muncii angajaților.

Grija de sine se află în strânsă legătură cu satisfacția de muncă și de viață. Gradul de satisfacție în muncă a fost studiat de către Clark [apud Argyle, 133] pe 7000 de lucrători din 9 țări europene. Conform rezultatelor: 42% sunt foarte satisfăcuți de munca sa, iar 37% din respondenți consideră munca plictisitoare, neinteresantă, insuficient remunerată și inutilă pentru societate. Un alt studiu cu referire la acest aspect a fost efectuat de Warr [apud Argyle, 133] în Marea Britanie. Autorul a măsurat gradul de satisfacție a muncii, adresându-le respondenților englezi întrebarea: Ați accepta să lucrați în continuare dacă nu ați mai avea nevoie de bani ? Datele relevă că 30-40% din subiecți au spus că vor rămâne în continuare la același loc de muncă, cam 30-35% au spus ca vor lucra temporar, în același timp căutând un alt loc lucru și 25-30% nu ar fi acceptat. Tot cu referire la această problematică, Veroff [apud Argyle, 133] a chestionat 2264 lucrători americani, solicitându-le să evalueze, pe o scală de la 1 la 5 (foarte satisfăcut, satisfăcut, neutru, ceva îmi place, ceva nu, nesatisfăcut) gradul de satisfacție/insatisfacție față de munca lor. Astfel, autorul a constatat că 27% bărbați și 29% femei sunt foarte satisfăcuți, 47% bărbați și 42% femei sunt satisfăcuți și doar 1% din subiecți s-au declarat nesatisfăcuți. Tait [apud Argyle, 133] a constatat, în cadrul unui studiu privind corelația dintre satisfacția în muncă și satisfacția de viață, că satisfacția în muncă este mai înaltă la bărbați, lucrătorii în etate, cei cu un venit mai mare, cei cu studii superioare și la lucrătorii independenți care au o afacere personală.

În cadrul unui studiu longitudinal realizat de către Headey și Wearing în 1992, iar în 1993 de Iudje și Watanobe [apud Argyle, 133] s-a demonstrat că satisfacția în muncă și satisfacția de viață se influențează reciproc, însă satisfacția de viață are o influență mai mare.

In continuare, descriem anumite recomandări și exerciții din perspectiva psihoterapiei integrative, care ne pot ajuta să ne sporim grija de sine pentru a avea o viață mai calitativă.

Recomandări pentru relaxare, conștientizare și conținere a sinelui

- *Exerciții de relaxare și conectare cu sine (Meditație, Mindfulness, Yoga)*

Scopul tehnicii : relaxarea, conectarea cu corpul, reglarea emoțională.

Pentru a fi mai eficienți la birou, putem folosi exerciții din tehnicile mindfulness. Acestea pot fi foarte scurte sau mai lungi, în funcție de timpul disponibil – de exemplu, îți iei 2 minute libere, închizi ochii și te conectezi la corpul tău, îți concentrezi atenția pe senzațiile corporale, ca și cum ai

scana tot corpul și respiri conștient. Faci doar atât și în felul acesta mintea se odihnește, sistemul nervos își regăsește echilibrul, răspunsul de tip fight or flight (luptă sau fugi) se atenuează și astfel se activează partea rațională a creierului care te va ajuta apoi să iei decizii raționale în loc să reacționezi automat la anumite situații.

- *Tehnica de identificare a trăirilor în corp, a emoțiilor și gândurilor*

În fiecare zi aproximativ 50-60.000 gânduri rulează în mintea noastră.

Scopul tehnicii : conștientizarea legăturii dintre trăirile noastre corporale, emoțiile noastre (ca reacții chimice în corp) și a gândurilor noastre, în vederea asumării responsabilității pentru starea noastră (decidem să rămânem în această stare și cu aceleași gânduri ori să le schimbăm).

Exerciții de respirație

- Tehnica 5 / 5 - constă în numărarea până la 5 în timp ce aerul este inhalat, iar apoi trebuie expirat tot pe o durată de 5 secunde. Concentrarea pe respirație este foarte importantă. Efectul - diminuarea agitației de la nivelul organismului, putem să analizăm atent situația cu care ne confruntăm, să punem limite sau să comunicăm într-un mod asertiv lucrul care ne-a provocat furie sau să luăm măsuri împotriva factorului amenințător.

- Tehnica – respirația în ”patrat”. Inspirăm în partea de sus stânga (4 sec.), expirăm spre dreapta (4 sec.), inspirăm în jos (4 sec.), expirăm în stânga (4 sec.) ... Și din nou. Repetăm de 5-6 ori.

- Tehnica de control al anxietății: Respirație profundă sau diafragmatică
Respirația diafragmatică implică utilizarea mușchiului diafragma, situat sub plămâni, pentru a inspira și expira. Așezați-vă cu spatele drept, cu o mână pe abdomen și una pe piept. Inspirați lent și profund prin nas, umflând burta (ca pe un balon) în timp ce inspirați. Expirați lent pe gură, lăsând burta să se contracte. Repetați aceasta respirație timp de 5-10 minute.

Recomandări pentru optimizarea stării de bine la muncă

Planificați-vă pauze scurte pentru dumneavoastră pe parcursul zilei. Eficiența dumneavoastră va crește dacă vă luați o pauză de 10 minute la două ore de muncă. Vă puteți planifica sarcinile astfel încât să aveți aceste 10 minute pentru sine.

La sfârșitul fiecărei zile, stabiliți-vă prioritățile pentru a doua zi. Fiți realist/ă în legătură cu lista de priorități, analizați cât timp vă ia fiecare sarcină. Este important să ținem cont de faptul că lista de sarcini nu este o listă de dorințe!

Ca să ne eliberăm din capcanele negativității, putem alege recunoștința. Multe studii au arătat ca practicarea recunoștinței ne face să avem mai multe emoții pozitive la locul de muncă, mai puțin stres și mai puține reproșuri de făcut, un simț mai mare al capacității de a ne atinge scopurile, mai puține zile libere pentru boală și mai multă satisfacție în muncă.

Formulați direct și asertiv toate temerile sau întrebările legate de o sarcină a șefului sau coordonatorului dumneavoastră. Temerile sau îngrijorările legate de muncă se rezolvă numai la muncă. NU „duceți” aceste gânduri în viața personală. Dacă sesizați că o sarcină are un termen de realizare nerealist comunicați imediat aceste temeri cu persoana care v-a făcut responsabil/ă pentru sarcina dată. Devine important și recompensa după realizarea unei sarcini dificile cu:

- mici pauze (ceai, cafea)
- stabilirea priorităților sarcinilor (Sarcini A;B;C;)
- discuții cu colegii, delegarea/împărțirea sarcinilor
- cererea ajutorului, dacă e cazul
- evitarea escaladării situațiilor de conflict prin negociere
- asumarea responsabilității și contribuirea la cultura organizațională pozitivă în colectiv
- mișcări și plimbări (la ocazie).

La fel, pot fi utile următoarele experiențe:

- Începeți cu ceea ce vă vine mai ușor.
- Alegeți mai întâi pasul care promite un succes rapid.
- Faceți mai mult din ceea ce a mers deja bine până acum, până atingeți punctul optim.
- Povestiți altor persoane despre realizările dumneavoastră.
- Comunicați cu și interesați-vă de coleg(a) dumneavoastră, cum îi merg lucrurile.
- Grija pentru sine începe acum. Mult succes să avem în GRIJA DE SINE.

În concluzie, grija de sine o învățăm de la cele mai fragede vârste, preluând modelul persoanelor semnificative în viața noastră, de la atitudinea părinților/tutelei față de persoana noastră. Grija de sine devine importantă pentru existența noastră într-o lume suprasolicitantă, este decisivă în trăirea unei vieți coerente, generoase, fericite și împlinite. Grija de sine este un element indispensabil pentru a relaționa armonios în familie, a putea face față la locul de muncă și în societate; prin echilibrul care îl urmărește între a dăru și a primi.

Bibliografie:

1. GILBERT, M., ORLANS, V. *Terapie integrativă 100 de puncte cheie și tehnici*. București: Liber Mundi, 2020.
2. GREENBERG, L., MALBERG, N., TOMPKINS, M. *Lucrând cu emoția în terapia psihodinamică, terapia cognitiv-comportamentală și terapia centrată pe emoții*. București: TREI, 2020.
3. POPESCU, M. *Reprezentarea socială a muncii la cadrele didactice din învățământul primar*. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2016.

4. Interviu: Ce înseamnă iubirea de sine și de ce este importantă în dezvoltarea personală ?
<https://www.youtube.com/watch?v=JROdMGvY7wM>
5. Sănătatea mintală și starea de bine la locul de muncă (ghid)
<https://trimbos.md/ghid-sanatatea-mintala-si-starea-de-bine-la-locul-de-mun%D1%81a/>
6. <https://servicii.gov.md/ro/organization/ANOFM>
7. <https://statistica.gov.md/ro>

RESURSELE INTERNE ÎN REDUCEREA STRESULUI

INNER RESOURCES IN STRESS REDUCTION

POPESCU Maria, dr., conf. univ, UPSC

ORCID: 0000-0002-5383-2121

PEEV Veronica, psihologă, liberă profesionistă

ORCID: 0009-0004-3974-1292

Abstract. The modern society is in a progressive process of reorganization, transformation and evolution of informational technologies and as a result we witness a general overburden, where the stress is one of its effects and which is in a continue expansion with its psychological, psycho-emotional and psychophysiological implications.

Stress is considerate to be inevitable and necessary for a successful adaptation of the human beings. It can produce a temporary discomfort or long term consequences. The problem, people face in our modern society, is defined by the discrepancy between the humans' psychological adaptive resources and the high requirements from the side of the environment (natural as well as social). Many people aren't aware of their own resources and as a result don't know what to rely on. They feel hopeless and helpless facing the situations that are defined by them as stressful. The resistance to stress is determined by the availability of the person's inner and external resources in a stressful situation. The human being has the possibility and the ability to develop the required resources as well as to improve those that exist already.

Key words: stress, subjective assessment, inner resources, external resources, adaptation.

Societatea modernă cu actualele transformări socioeconomice, situația politică mondială, ritmul alert al vieții, starea de mediu din ultimele decenii, precum și impactul informațiilor la care suntem expuși în mod involuntar, afectează sănătatea psihologică a omului, bunăstarea sa emoțională, puterea și mecanismul de activitate a resurselor personale. Stresul este o realitate a fiecăruia din noi încă din momentul nașterii și până la finele vieții, cu variată durată, intensitate și putere de impactare a echilibrului psiho-emoțional al persoanei.