

nevăzute, neauzite

o colecție de lucrări
despre sănătatea mintală

Volum coordonat de Asociația Ring The Changes
și Asociația pentru Dezvoltare Activă

Curatori: Cătălina Marinela Gurgu și Elena-Roxana Sociu

Coordonatori:
Asociația Ring The Changes,
Asociația pentru Dezvoltare Activă

nevăzute, neauzite

O colecție de lucrări despre
sănătatea mintală

Curatori: Cătălina Marinela Gurgu,
Elena-Roxana Sociu

ISBN 978-973-0-43878-9

Buhuși

2026

1

“nevăzute, neauzite”

Volum colectiv

© 2026, Asociația Ring The Changes, Asociația Pentru Dezvoltare Activă.



Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate.

Textele aparțin autorilor și sunt publicate cu acordul acestora. Drepturile de autor asupra materialelor rămân în proprietatea autorilor. Unele materiale sunt publicate anonim, la cererea autorilor.

Publicația este realizată la inițiativa Promotorilor Sănătății Mentale în Mediul Rural, rețea dezvoltată în cadrul proiectului *Ring the Happiness*, finanțat prin programul Erasmus+ și coordonat de către Asociația Ring The Changes și Asociația pentru Dezvoltare Activă.

Această publicație are scop educațional și nu este realizată în scop comercial. Orice distribuție contra cost va avea ca scop exclusiv acoperirea costurilor de producție și distribuție sau susținerea activităților organizației. Reproducerea totală sau parțială a conținutului este permisă doar cu acordul scris al editorului și al autorilor, cu menționarea sursei.

Această publicație poate include relatări personale. Conținutul reflectă experiențele și perspectivele autorilor.

Nu am folosit instrumente de generare de conținut în redactarea acestui volum.

Curatori editoriali: Cătălina Marinela Gurgu, Elena-Roxana Sociu

Editor: George Leonard Ficuță

Publicat de: Asociația Ring The Changes

ISBN 978-973-0-43878-9

Buhuși, România

2026

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile exprimate aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea finanțatoare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Cuprins

Prefață.....	8
Prolog	11
Nevăzute, neuzite.....	12
Când începe ruptura.....	14
Unele zile.....	15
Adolescenții invizibili ai despărțirilor.....	17
Amorțeală.....	18
Muzeul trupurilor de sticlă	21
Imposibil de ucis	24
Emoții	27
“Ce e în neregulă cu mine?”	28
Linște	30
Soldatul de infanterie.....	31
Jurnal de depresie.....	32
Jurnal de depresie part. 2	34
Jurnal de depresie part. 3	36
Pagină de jurnal	37
Ecoul din pereți.....	39
Gânduri care dor.....	41
Întrebări fără răspuns	43
Am obosit	45
Cădere liberă.....	46
Tumult cotidian.....	48
Frica	51
Zbucium.....	53
Frica	55
Umbra.....	58
E vina ta	59

Masivul facial	61
Nu știu să trăiesc în echilibru	62
Inimă, nu te mai vreau	65
Ce observi când mama ta e psiholog	68
Între mine și ceilalți	70
Când m-am pierdut și am ales să mă regăsesc	73
Scrisoare către sinele meu la 13 ani	76
Interviu cu un psiholog	78
Interviu cu un consilier școlar	84
De la mama unui psiholog	87
Interviu cu Victor Cătălin Toma, lucrător de tineret	88
Interviu cu George Leonard Ficuță, lucrător de tineret	93
Tu cum ți-ai găsit pasiunea?	99
Te-ai hotărât?	102
Pagina de jurnal a unui consilier școlar din județul Botoșani	103
Povestea mea, lecția ta	107
Am fost la terapie săptămâna asta	110
Azi, la terapie, am vorbit despre răni	115
Când ți se face dor de tine	117
Camera de sticlă	119
Camera ermetică	120
Ghid de supraviețuire în furie	122

Ce se întâmplă cu noi 123

Sănătatea mintală și spiritualitate	124
De ce par psihologii nașpa?	127
Mituri și prejudecăți despre bullying	129
Stiați că... sănătatea mintală	130
Ce este bullying-ul și cum ieșim dintr-o situație de bullying?	131
Despre sănătatea mintală a adolescenților și tinerilor din mediul rural	133
Sănătatea mentală și emoțională a copiilor	136
10 lecții necesare despre sănătatea mintală	139
Cum arată prima ședință de terapie?	160
Cum îți alegi terapeutul potrivit pentru tine?	162
Ce scrie terapeutul în carnetelul cu notițe?	164
Lecții din relații	166

Un mic toolkit emoțional: lucruri utile de știut despre emoții, stres și reacțiile noastre	169
Niște gânduri despre mitul satului terapeutic	173
Când sănătatea mintală e conținut.....	178
Plecat sau rămas. Ambiția, vinovăția și cei rămași în urmă	183
Când ai fost ultima dată atent la cei din jurul tău?	185

Nu ești singur..... 187

Aliatul în luptă	188
Frica pe care nu știam să o numesc	190
Cum e să fii cu cineva care suferă de depresie	192
Pentru tine, suflet drag!.....	195
Zâmbește!.....	196
Iubește!	197
Noi doi și un fulg de nea	198
Puritate	199
O gură de viață	201
Nu te lăsa doborât de influențe	204
Cum se iubește o inimă care bate prea tare?.....	205
Prietenia.....	207

Regăsire.....208

Poetele	209
Prezentul meu/Mut în fața timpului.....	210
Din mine	212
Nimic	214
Grădina gândurilor	216
Azi ești, mâine nu mai ești.....	220
Amurg.....	221
Chip de foc și chip de înger	222
Dezamortire	223
Muntele liniștește sufletul	226
Când sufletul vorbește prin muzică	228
NOUL EU	230
Ușor	234

Puzzle.....	235
Epilog	237
După furtună.....	238
De văzut.....	240
Steaua care nu își găsea locul.....	265
Ușa	273
Pentru că sunt femeie.....	296
Despre Rețeaua de Promotori ai Sănătății Mintale în Mediul Rural....	318

Pentru cei nevăzuți și neauziți,
și pentru cei care încă așteaptă.

Nu ați fost niciodată invizibili.

Prefață

Există lucruri pe care oamenii le simt mult timp înainte să le poată pune în cuvinte. Rămân acolo, sub formă de tensiune, gânduri repetitive, stări greu de explicat sau reacții care par să apară din senin. Uneori se transformă în oboseală, alteori în retragere, în îndoială sau în întrebări la care nu vine imediat un răspuns.

O parte dintre aceste lucruri ajung să fie spuse. O altă parte rămâne în interior, pentru perioade lungi de timp. Cartea aceasta se află exact în spațiul dintre cele două.

Cartea “nevăzute, neauzite” a apărut dintr-un proces care, la început, a avut mai mult forma unei nevoi de a aduna trăiri care, de cele mai multe ori, rămân separate și pierdute în contexte diferite. Fragmente de jurnal, poezii, gânduri scrise în momente de intensitate, desene, mesaje, dar și conversații cu oameni care au trecut prin experiențe dificile sau care lucrează, zi de zi, cu alți oameni.

Pe parcurs, toate aceste materiale au început să contureze o imagine mai clară despre cât de mult rămâne nespus atunci când vine vorba de sănătatea mintală. De multe ori nu există spațiul potrivit, momentul potrivit, persoana potrivită sau încrederea că ceea ce simțim va fi înțeles. A apărut astfel nevoia de a aduce aceste experiențe într-un loc comun, în care să poată fi *văzute* și *auzite* fără presiunea de a fi explicate perfect sau rezolvate imediat.

Procesul de a aduna aceste povești m-a implicat mai mult decât mă așteptam. A însemnat să citesc, să ascult, să mă opresc din ritm și să rămân în contact cu ceea ce apărea în mine în timp ce parcurgeam fiecare material. În apropierea experiențelor altora apare o formă de oglindire care aduce întrebări și, uneori, lucruri care cer timp pentru a fi înțelese. Sunt momente în care te regăsești, momente în care nu înțelegi pe deplin, dar alegi să rămâi acolo și să ascuți mai departe.

Titlul cărții, “nevăzute, neauzite”, vine din realitatea pe care o vedem frecvent în jurul nostru. Există multe emoții, multe gânduri, multe reacții și multe experiențe care rămân în plan secund, sunt amânate sau tratate superficial.

Ideea de a “tăia ne-urile” apare ca un pas spre aducerea lor într-un spațiu în care pot fi privite cu mai multă atenție și cu mai multă responsabilitate. În momentul în care ceva devine vizibil și auzit, capătă șansa de a fi înțeles și integrat.

Cartea aceasta se adresează atât celor care se regăsesc în aceste experiențe, cât și celor care lucrează cu oameni. În paginile ei se află perspective care nu pot fi reduse la definiții sau încadrate ușor în categorii. Ele vorbesc despre complexitatea vieții emoționale și despre felul în care aceasta influențează relațiile, deciziile și felul în care fiecare persoană se raportează la sine.

Pentru cei care au roluri de sprijin sau de decizie, aceste materiale pot oferi un contact mai direct cu realități care, de multe ori, rămân invizibile în contexte formale. A înțelege aceste realități presupune timp, răbdare și disponibilitatea de a asculta dincolo de ceea ce este formulat clar. Sănătatea mintală capătă sens atunci când este privită în profunzime și integrată pe bune în modul în care lucrăm cu oamenii. În spatele fiecărei intervenții, fiecărei decizii și fiecărui context există oameni care trăiesc lucruri care nu sunt întotdeauna vizibile la suprafață.

Felul în care alegi să citești această carte poate schimba experiența pe care o ai cu ea. Poți să îți lași timp, să rămâi în paginile care te ating mai mult și să te apropii de ele cu deschidere și curiozitate. Unele fragmente pot aduce întrebări, altele pot crea senzația de familiar, iar altele pot rămâne greu de înțeles la început.

Te invit să citești cu empatie, atât față de cei care au scris, cât și față de tine. Să îți dai voie să observi ce apare în tine în timp ce parcurgi aceste povești, ce te apropie și ce te pune pe gânduri. Uneori poate apărea un moment în care simți nevoia să te oprești, pentru că ceva te atinge mai mult decât te așteptai. Acel moment merită lăsat să existe.

Pe parcurs, este posibil să te regăsești în anumite experiențe sau să întâlnești perspective foarte diferite de ale tale. Îți poți da voie să stai în ambele. Fiecare reacție face parte din felul în care această carte prinde sens pentru tine.

Această carte există datorită oamenilor care au ales să își spună povestea și să lase o parte din experiența lor să fie văzută. În spatele fiecărui text există un context și un parcurs care merită întâlnite cu

atenție. Este nevoie de curaj pentru a pune în cuvinte lucruri care au stat mult timp nespuse, dar e nevoie și de încredere că ele vor fi întâlnite cu respect.

Prin aceste pagini, o parte dintre lucrurile care au rămas mult timp nevăzute și neauzite capătă formă prin experiențele oamenilor. În această apropiere, sănătatea mintală devine mai ușor de înțeles din interior, prin felul în care este trăită și pusă în cuvinte. Din această întâlnire se poate construi, în timp, o relație mai sinceră cu tine, cu emoțiile tale și cu modul în care alegi să te raportezi la tine și la ceilalți.

Psih. Cătălina Gurgu

Prolog

Nevăzute, neauzite

Denisa Snop

În mine-s doruri ce doar eu le știu,
Semaforul nopți ce mă oprește mereu.
Poi dinici încerc să fac pe cărare
Doar frica adesea îmi bate la
fereastră tare.

În mine-s valuri, marea și furtuna,
Gânduri ce noapți întregi mă tulbură.
Doar pas cu pas, lumina se-aprinde,
Și frica îmște de lângă mine
ne-ntinde.

În mine-s doruri ce nu găsesc
cuvânt,
Doar stânil apare într-un colț de
pământ.
Inima îmvoată să fie iar deschisă,
Și chiar și durerea devine mai
optimă.

În mine-s vise ce fug ca vântul limi,
Doar le prind cu mână, le fac al
meu destin.
Fiecare pas devine o punte,
Și teișetea-i doar o omintire pe
creste.

Și întreb-te, poate, vei învăța să
merg Pe drumurile mele cu pași mai
ușori
Știind că răzuite, auzite, nu mai
sunt singure.

Când începe ruptura

Unele zile

Anonim

În momentul de față simt doar tristețea. Și fericirea, rareori.

Atunci când cineva mă face să râd din inimă.

Și, simțind așa rar, mă prind de ce pot, de obicei de tristețe.

Lumea mereu spune că e mai bine să nu simți nimic.

Și e adevărat.

Însă, pe lângă lucrurile triste,

Nu simt nici fericire.

Și mă prind de ce pot,

Anume de tristețe,

Și nu o mai las să plece.

Uneori mi-e dor.

Mi-e dor de sentimente.

Nici măcar nu mi-e dor de amintirile frumoase, de momentele grele pe care le-am depășit.

Mi-e dor să simt.

Vreau să simt.

Nu doar un gol

Pe care nici măcar nu îl simt.

E ca și cum cineva ți-a luat inima și a înlocuit-o cu un mecanism

Care doar pompează sânge.

Care doar merge cât să nu te lase să mori,

dar nici să trăiești.

Ci doar supraviețuiești.

Mereu spuneam că e mai bine să trăiești decât să supraviețuiești,

Dar simt că am ajuns mai rău.

Adolescenții invizibili ai despărțirilor

Ovidiu Gherman, Consilier local

Atunci când vorbim despre sănătatea mintală a adolescenților și a tinerilor, de multe ori ne gândim la presiunea școlii, la influența mediului online sau la dificultățile specifice acestei vârste. Mai rar ne oprim asupra unei situații care poate avea un impact profund asupra echilibrului emoțional al unui tânăr: separarea părinților.

Pentru adulți, despărțirea este de multe ori rezultatul unor conflicte sau al unor decizii de viață inevitabile. Pentru adolescenți însă, ea poate însemna pierderea unui reper important de stabilitate. Într-o perioadă în care își caută identitatea și încearcă să își înțeleagă locul în lume, ei se pot trezi în mijlocul unei realități pe care nu au ales-o și pe care nu știu întotdeauna cum să o gestioneze.

Adolescenții înțeleg mult mai mult decât credem noi. Observă tensiunile dintre părinți, simt schimbările din familie și, uneori, ajung să ducă în tăcere o povară emoțională foarte mare. Unii devin retrași, alții devin mai rebeli, își pierd interesul pentru școală sau pentru activități care altădată le făceau plăcere. De multe ori aceste semnale sunt puse pe seama vârstei sau a “crizei adolescenței”.

În realitate, ele pot fi semnale ale unei suferințe emoționale. Dacă nu sunt înțelese și gestionate la timp, astfel de situații pot evolua către probleme de comportament, pierderea stimei de sine sau alte dificultăți care afectează sănătatea mintală a tinerilor.

Din păcate, în comunitățile noastre se vorbește încă prea puțin despre sprijinul psihologic pentru adolescenții care trec prin separarea părinților. Deși numărul acestor situații este în creștere, programele dedicate de consiliere și suport sunt rare sau aproape inexistente.

Cred că este momentul ca acest subiect să fie privit cu mai multă atenție. Autoritățile, școlile și comunitățile locale ar trebui să înțeleagă că sănătatea mintală a tinerilor nu este doar o problemă personală sau de familie, ci una care privește întreaga societate, pentru că, uneori, în timp ce doi adulți își reorganizează viața, un adolescent încearcă să își păstreze echilibrul interior.

3.12.2025

Amortala nici

"Cum te simți?" se aude un glas îndepărtat,
parcă din alta lume.

Realitatea mă lovește în moalele capului
și îmi îndrept atenția înapoi la posesorul
glasului.

Ce întrebare bizară...

Cum îi pot spune că, de fapt, nu simt
nimic, doar goliciune? Așar e gaură neagră,
infinită, fără început sau final, care ține
la loc inimii, adăptă plină de emoție.

Așa gurile oamenilor care încep tot
saiul de prejudecăți: "Voi nu știți ce e aia
durere, sunteți prea mici să simțiți așa ceva, nu
aveți niciun motiv, totul vă e dat de-a gata".

Suntă eumoseut? Așa mă gândeam și Eu.

Suntem adolescenți, ar trebui să
simțim totul la maxim, așa-i? Cel puțin,
asta presupun studiile. Trăim prin inter-
mediul emoțiilor. Totul ne afectează
într-un fel sau altul.

Până în momentul în care nu mai
simți nimic...

È ciudat, nu...? Confuz și bizar....

Obșnuiam să mă las purtată de emoții,
până și cele mai mărunte.

Obșnuiam să plâng, să simt...

Dar ceva e schimbat, ceva m-a schimbat.
Nu mai sunt eu?

Sau e a parte din mine pe care nu o
cunosc? Nu mi-am dat voie să o cunosc?

"Sunt bine, stai liniștită, sunt doar
obosită." Răspunsul standard intervine ca un
mecanism automat și coplește vacile din
mintea mea.

24.01.2024

Amorteață și murmuri

Cineva se vorbește la mine.

Elu o recunoaște, nu știu cine e și ce vrea
de la mine.

O privește cu interes. Și ea pare la fel
de curioasă ea și mine, însă e greu să disting
vreă emoție pe chipul ei împietrit. Și studiez
curburile nasului cărn, ce se ivesc în mijlocul
fetei ce nu schițează nicio expresie. Dacă mijesc
ochii, pot țări-miă pistrii, aproape invizibili ce
se pierd între firele de păr de un aur murdar.
Urmăresc conturul bețonului dezordonat ce
încadrează de o parte și de alta frunța mică
și sprâncenale blonde. Cărcăme vinete, parca
îtot prezente canturează ochii mari, albaștri.
Zăbovesc asupra lor și observ ceva bizar. O
furtună de emoții traversează privirea oceanică
rău și adânc, creând un uragan. Nu pot distinge
nimic, sunt prea multă sentimente încuinate,

contradictoriu cu buzele trandafiri, înghețate,
ce schitează o expresie de indiferență glacială.

Leva îmi atrage atenția

O scripice.

O lacrimă se adună în colțul acelor
ochi și se rostogolește de-a lungul chipului
ce încă mă fixează cu privirea.

Întind mâna către această persoană,
vreau să o ajut, are nevoie de ajutor...

Mâna mi se izbește de sticla oglinzii, iar
un simțiment straniu mă cuprinde.

... nu am realizat că tremur până acum
... pământul îmi fuge de sub picioare și

C

A

Δ



Cristiana N.

Muzeul trupurilor de sticlă

Corodeanu Alexandra-Ioana

Depresia nu vine întotdeauna cu lacrimi la vedere. Uneori, ea vine ca o oboseală cronică a sufletului, ca o perdea cenușie care se lasă peste culorile lumii până când totul devine un zgomot de fundal, monoton și lipsit de sens. Este acea stare în care brațele îți sunt prea grele ca să mai îmbrățișezi pe cineva, iar vocea ți se stinge într-o cameră plină de oameni care par să aibă toate răspunsurile.

Cea mai mare minciună a depresiei este că ești singur. Îți șoptește la ureche că nimeni nu te înțelege, că durerea ta e o povară pentru ceilalți și că ar fi mai bine să te retragi, să te stingi încet, ca să nu deranjezi. Este un proces de “erodare” a sinelui, până când persoana din oglindă devine un străin cu ochii goi.

E vorba despre a nu lăsa un om să se simtă singur în propriul iad. Dacă toți am gândi că nu e treaba noastră, lumea ar fi un loc mult mai rece. Uneori, timpul pe care îl “pierdem” salvându-i pe alții e singurul mod în care ne salvăm propria umanitate. Există oameni care sunt făcuți să fie ancore, chiar și pentru corăbii care vor să se scufunde. Nu putem purta durerea lor, dar ne putem asigura că, atunci când se întorc de pe marginea prăpastiei aceleia, găsesc o masă caldă și o ușă deschisă. Așa nu e sacrificiu, e doar iubire în forma ei cea mai brută.

A fi acolo pentru cineva aflat în depresie nu înseamnă să ai soluții magice sau discursuri motivaționale. De cele mai multe ori, înseamnă doar să stai în întuneric alături de el, fără să aprinzi lumina prea brusc, pentru că ochii lui s-au obișnuit cu umbra și lumina poate să doară sau să asculte tăcerea și să nu te sperii de ea.

Lupta cu sănătatea mintală este cel mai greu război, pentru că inamicul poartă chipul tău și îți cunoaște toate slăbiciunile. De aceea, a întinde o mână este un act de rezistență umană. Este promisiunea că, oricât de adâncă ar fi groapa, există cineva la suprafață care ține sfoara și care nu va pleca nicăieri până când nu vei fi din nou în siguranță. La finalul zilei, nu ne salvează medicamentele, nici teoriile, ci certitudinea

că suntem văzuți, auziți și iubiți exact în momentele în care ne simțim cel mai puțin demni de iubire.

E sfâșietor să privești în ochii cuiva pe care iubești și să nu mai găsești pe nimeni acolo; să vezi cum carnea și oasele sunt prezente, dar scânteia s-a retras atât de adânc, încât niciun cuvânt nu mai ajunge la ea. A salva pe cineva înseamnă să accepți că vei fi, pentru o vreme, singurul care cară amintirea fericirii lor. Te întrebi dacă ai dreptul să îi obligi să rămână într-o lume care îi doare atât de tare, și totuși, instinctul tău de om urlă că viața merită trăită.

Nu poți “repara” un suflet ca pe un obiect stricat. Poți doar să îi păzești somnul și să fii acolo, zi după zi, ca o dovadă vie că lumea încă îi mai vrea. În acest proces, o parte din tine va rămâne mereu în acel întuneric, marcată de suferința asistată, dar acele cicatrici sunt medalii tale de umanitate. Nu e glorie în asta; e o oboseală sfântă și speranța că lumina va mai pălpa o dată în ochii lor.

Trăim într-o lume de actori desăvârșiți, unde cele mai mari tragedii se joacă în spatele unor zâmbete de fațadă. Omul din fața ta, cel care îți spune “sunt bine”, ar putea fi în plin proces de prăbușire interioară, ținându-se de un fir de ață invizibil. Acea veselie forțată este de multe ori singurul scut împotriva unei lumi care nu are timp de tristeți care nu se vindecă cu un plasture.

Trebuie să învățăm să privim dincolo de rolul pe care fiecare îl joacă pentru a supraviețui zilei, să fim atenți la pauzele prea lungi dintre cuvinte și la privirea care fuge spre nicăieri. Uneori, un simplu “te văd, sunt aici” poate dărâma zidurile unei izolări de ani de zile. E singura noastră datorie: să nu lăsăm zâmbetele să ne mintă și să avem curajul să întrebăm de două ori atunci când simțim că, în spatele măștii, cineva strigă după ajutor fără să scoată un sunet.

Sunt zile în care tăcerea are gust de rugină,

o oxidare lentă a tot ce am crezut că e viu.

Sub piele, lacrimile nu mai sunt apă,

ci cioburi de sticlă pisată care se târăsc prin vene,

tăind adânc fiecare punte spre mâine.
Mi-am îngropat cuvintele în pământ uscat,
dar n-a răsărit decât o foame neagră,
o sabie care crește direct în durere
ori de câte ori încerc să zbor.
Inima nu mai bate, ci se izbește de coaste
ca un animal închis într-o cușcă prea strâmtă,
iar ecoul e un zgomot de porțelan spart
într-o casă în care nu mai locuiește nimeni.
Suntem doar niște dantele rupte,
purtate pe umeri de amintiri care au colți.
Privirea mi s-a albit de atâta privit în gol,
ca o fereastră peste care a înghețat disperarea,
lăsând în urmă doar modele abstracte de durere pură.
Nu mai plâng cu ochii, plâng cu trupul,
cu fiecare atingere care refuză să mai creadă
că lumina e altceva
decât o altă formă de a ne vedea rănilile.

Imposibil de ucis

Elenx Aranaor

O poveste despre conflict interior, iertare de sine și despărțire de situații toxice. Uneori facem compromisuri și trăim în situații ideale, însă la un moment dat va trebui să ne alegem pe noi.

Și ții mereu să îmi amintești
Stelele de mult uitate,
Să stârnești emoții îngropate,
Situații necurate,
Dar și greșeli asumate.

Dacă aș da timpul înapoi,
Mereu te-aș săruta,
Însă niciodată nu te-aș lăsa
Să ajungi la norii din abis.

Un moment de slăbiciune
Am așteptat,
Însă tot eu
Ne-am iertat.

Ne-am dus împreună
Și ne-am întors separat,

Pentru că nici luna
Nu credea să fie martor
La ce visa soarele
Și nici universul
Să țină minte
Ce visau planetele.

Așa cum am mai spus,
Nu toate situațiile
Trebuie reamintite
Și nici scrise,
Mai ales vorbite.

Pentru ceva ce era imposibil,
Interzis de către legile universului
Și nesupus regulilor morale.

Acum cine suferă,
Luna sau Soarele?
Sau poate amândoi.

Stelele și norii s-au reunit
Și au făcut pact
Cu cine nu te-ai fi așteptat,

De frică, trădare și uimire
Pentru ce
Ființa omenească este în stare.

Doar pentru a păstra
Frunzele verzi
Ale verii de apoi.

Emoții

Elenx Aranaor

Ca într-un vis nedeslușit,
Ce nu am știut că se va întâmpla,
Ne-am trezit îmbrățișați.
În pași de vals ne apropiam
Și buzele mi le alinai,
Într-un joc ce doar vântul știe
Cu mișcări adii și firave
Mă lăsați ca să mă cuprinzi iar
Și îmi zâmbeai cum numai luna zâmbește la stele
Într-o noapte întunecată.
Lumină voiai să îmi fii,
Și gelozia pe care o aveai
Pe stelele ce te-nconjoară,
Sperând să fii tu cea pe care o aleg
Și de care n-am să te las să dispari,
Ținându-ți amintirea vie,
Trăind cu abisul ce ne-nconjoară,
Până când văzduhul
M-a furat de lângă tine
Sau tu ai lăsat pradă gândurilor nemiloase
Despre o poveste uitată
Care nu avea un final fericit.

“Ce e în neregulă cu mine?”

Anonim

Mi-am pus de multe ori această întrebare, în diverse contexte. M-am simțit “defectă”, “incompletă”, “ciudată”, “leneșă”. Îmi dau seama că nu e doar realitatea mea, că mulți alți tineri trec prin asta. De fapt, nu doar tinerii, ci oamenii de orice vârstă pot trece prin perioade dificile.

Sănătatea mentală poate fi fragilă. Emoțiile nu sunt mereu ușor de controlat. Viața nu e întotdeauna roz: azi ești la facultate și te confrunți cu examene dificile, cu concurența pentru a-ți păstra locul la buget și în același timp ai un loc de muncă, pentru că părinții nu te pot susține suficient. Poate ai o perioadă încărcată la serviciu și simți că ai nevoie de o pauză, dar pauza nu mai vine. Îți propui să fii mai productiv, să nu mai tragi de timp, însă oboseala își spune cuvântul și trece încă o zi fără să îți fi terminat proiectul. Ai vrea să mai ieși din casă, să te vezi cu cineva sau să te plimbi prin natură, dar acestea nu mai sunt de mult o prioritate. Continui să te afunzi în muncă. Lumea te întreabă: “Cum merge facultatea?”, “Când îți dai licența?”, “Cum merge serviciul?”, “Dar la master când te înscrii?”.

Imaginea descrisă mai sus reprezintă situația mea din ultimii ani. Am terminat facultatea și mi-am susținut, în cele din urmă, lucrarea de licență (la aproape 2 ani de la absolvirea facultății), însă parcursul a fost unul foarte anevoios. Fiind o fire perfecționistă, am depus foarte mult timp și energie atât la locul de muncă (educatoare), cât și în facultate. În spatele unui 10 perfect la susținerea lucrării de licență au stat multe nopți nedormite, stres, crize de plâns și episoade de burnout. Mă uitam în jur și îi admiram pe alții cum reușesc să-și facă timp pentru toate, prieteni și colegi care gestionau perfect programul de muncă și orele de la facultate, care făceau mereu proiectele la timp și mai aveau și timp pentru ei. Am avut de multe ori impresia că nu sunt suficient de bună. Când cineva deschidea subiectul despre licența mea îmi era rușine de faptul că nu sunt pregătită încă să o dau, că am decis să mai amân încă un semestru. Acum știu că asta nu e adevărat, însă când nu mai vezi capătul problemelor tale e greu să fii optimist.

Faptul că n-am știut să fiu mai înțeleghătoare cu mine, să-mi ofer timp, să mă pun și pe mine pe primul loc m-a epuizat mai mult decât orice. Acum m-am decis să nu mai trag de mine mai mult decât trebuie. Nu îmi mai asum responsabilități mai multe decât pot duce. Vreau să ascult ritmul propriului meu corp.

De aproximativ jumătate de an, am fost diagnosticată cu o boală autoimună: diabet tip 1. Contrar așteptărilor, nu are legătură cu greutatea sau alimentația mea. Nu am făcut exces de zahăr, nu am kilograme în plus. Nu se cunosc cauzele declanșării bolii, însă înțeleg că una dintre cauze ar putea fi tocmai acest stres și oboseala din ultimii ani. Eu cred că este un mod prin care corpul ripostează. Dacă până acum nu i-am acordat atenție, acum trebuie s-o fac mai mult ca niciodată. Am învățat multe despre problema mea în aceste luni și știu că pot avea o viață normală și fără complicații. În cea mai mare parte a timpului mă simt împăcată cu diagnosticul și cu tot ceea ce presupune. Sunt optimistă, îmi spun că totul va fi bine și sunt dispusă să fac orice îmi stă în putere ca să îmi mențin analizele în limite. Dar totuși, sunt momente când lentila aceasta optimistă se fisurează și mă cuprind din nou gânduri negative. Când valorile glicemiei urcă și coboară necontrolat, când calculez carbohidrații din orice mănânc, când nu știu dacă doza de insulină pe care am făcut-o a fost corectă. Când încep să tremur, semn că nivelul glicemiei este mult prea mic, și intru în panică în căutare de ceva dulce care să mă stabilizeze.

Reacțiile celor din jur sunt foarte variate: unii pun întrebări, alții îmi dau sfaturi-minune citite de pe internet. Unii îmi spun să nu-mi mai fac atâtea griji, să spun *mersi* că nu am ceva mai grav. Alții sunt mai îngrijorați decât mine și le văd mila în ochi când pun întrebări despre câte injecții fac pe zi. Apreciez intențiile bune ale fiecăruia. Știu că în spatele oricărei replici stă un gând bun, însă asta nu mă face întotdeauna să mă simt mai bine. În cele din urmă, mă simt singură cu problemele mele.

Liniște

Daria-Ștefania Nicolae

Durere, cruntă durere,
De ce, îmi faci visele grele?
Căci doare să nu mai pot visa,
Să fiu prinsă în mintea mea...

Voi gânduri, prin ce alte rânduri...
Mă țineți legată de ce-a fost în trecut?
Zburați, mintea nu-mi atacați,
Nu vreau să mai plâng, c-am făcut-o prea mult.

Când vorbele devin asurzitoare,
Și durerea ce o simți devine mult prea mare.
Mintea ta alege propria cale,
Liniștea ți-e singură scăpare.

Soldatul de infanterie

Iasmina

Așa de des mă-ntreb ce-i cu mine,
De ce nimic în viață nu merge bine?
De ce sunt atât de problematic?
De ce sunt atât de singuratic?

Nimănui nu pare că îi pasă,
Nici măcar celor de acasă.
Ei doar judecă tot ce fac
Și așa niciodată nu le sunt pe plac.

Cui aș putea astea să spun,
Gândurile-mi palme să-i pun?
Cine oare cu adevărat m-ar înțelege,
Reușind ale suferinței mistere să dezlege?

Respir adânc și mă gândesc;
O soluție sigur gădesc.
Există undeva o persoană
Care să înțeleagă a mea rană.

Jurnal de depresie

Anonim

Tremur și inima-mi bate tare. Atât de tare că mă sufoc și mi-e greață, vreau să leșin să nu mai știu nimic.

Mi-am promis că nu mai spun asta niciodată, dar asta e ce-mi doresc cel mai mult de atâta vreme încoace, încât e obsesie atunci când nu am liniște.

Îl urăsc și mă urăsc pe mine pentru că îmi doresc să moară, dar mai degrabă îmi doresc să mor eu, măcar mor cu un păcat al meu.

Și ce?

M-ar plânge oameni. M-ar plânge până ar realiza că mai bine îmi e acolo, la liniște.

La liniște.

La liniște. Atât de mult îmi doresc să am liniște.

E normal să mă doară fizic sufletul când mă abțin să nu plâng? Simt că se rupe ceva din mine când am acea durere care pornește din piept și se împrăștie în tot corpul, până la ultima terminație nervoasă.

Îmi doresc să plâng, să urlu, să mă doară și să mă lase toți în pace să fiu nebună. Să nu trebuiască să mă ascund, să țin în mine, să înnebunesc.

Plâng și tremur, că de atât sunt capabilă. Și nimeni nu știe ce-i în sufletul meu.

E normal să trăiesc toate astea?

Oare ce-am făcut așa rău? Cu ce-am greșit oare în altă viață? Mă tem că nu pot duce crucea asta până la capăt.

Mă consider cea mai slabă și mă târăsc în societate cu speranța că o să scap de această povară. Dar nimeni nu știe ce povară duc.

Mă doare tot corpul și vreau să mă doară și mai tare, pentru că am impresia pe moment ce trece că asta merit.

Totuși, sunt egoistă. Vreau să mă doară dar și să mor. Moartea nu doare. Probabil e liniștită.

Îmi fac scenariu despre asta, de fiecare dată când trăiesc un episod de genul. Și mă calmez.

Pe măsură ce evoluează, devine tot mai grav. Prind curaj. Dar am refuzat să spun ce gândesc despre curajul meu chiar și celui mai iubit om, pentru că îl rănesc. La un moment dat a vrut să mă lase, sau doar m-a obligat să cred asta ca să mă calmez. Îl cred și îl înțeleg, de ce și-ar face speranțe pentru un viitor frumos cu o depresivă care vrea să moară? Și am vrut să-i dau voie, dar din nou am fost egoistă. Pentru că am nevoie de el să mă țină pe linia de plutire. El m-a ținut pe linia de plutire în ultimii 3 ani și a fost plăcut, dar sunt o lașă.

Îmi doresc să renunț la tot, să mă închid într-un loc și să nu mai știe nimeni de mine. Să levitez acolo până trece toată durerea acumulată în suflet în ultimii ani de când... trăiesc.

Oare se va termina vreodată? Oare are să fie vreodată viața normală și pentru mine?

Stau și plâng și tremur, pentru că doar de asta sunt capabilă. Și mă abțin să nu suspin, să nu se audă, dar mă doare gâtul. Mi-e amorțit. Simt tensiune și liniștea pare mai gălăgioasă ca oricând în urechile mele care-mi țiuie.

Îmi doresc să dispară tremurul și nervii, cu tot cu tensiunea pe care mi-o provoacă. Cred că aș fi nervoasă chiar și în sicriul aflat la gura gropii. "Nu mi-ar părea rău, pentru că o merită. Și-a făcut-o cu mâna sa. A reușit să-și facă cei mai apropiați oameni să simtă ură pură."

Îl urăsc atât de mult! Și știu că e păcat, e păcatul meu, dar nu-i provocat de mine.

Mă urăsc pentru asta, și mă urăsc mai tare ca orice, acum mai mult decât în toată viața mea. Vreau să dispar și să treacă, să se facă liniște. Sunt o egoistă.

Să dispar, să mor, *să nu mă mai doară.*

Jurnal de depresie part. 2

Anonim

Să plâng, să mor, să-nnebunesc,
când soarele apune și răsare și se ține tare pe mijlocul cerului,
și când plouă, și e liniște, liniștea mea în spațiul meu.

Nesiguranță. Un pierde-vară se simte sufletul meu.

Nu există lege despre cum să trăiești, cum să iubești, cum să-ți exprimi arta. O faci în mod haotic, îți faci singur rău sau bine, intenționat sau nu, regreti sau nu regreti, dar fiecare are nevoie de asta la un moment dat, deci nu te mai condamna. Nimeni nu o face.

Mă doare sufletul și corpul, și-mi plâng de milă cu suspine, cu lacrimi fierbinți dezlănțuite pe fața-mi prea blajină. Nu mă pot controla și gândurile mi-o iau la sănătoasa. Din nou și din nou, mă gândesc doar la lucruri negative a nu știu câta oară.

Îmi scriu tristețea fiindcă mă mint că mă ajută, dar de fapt acționează ca un calmant, ca o amorteală. Se diminuează impactul, dar nu dispare. Mă lupt cu propria ființă din toate puterile, dar simt că nu am scăpare. Totul în jurul meu îmi scapă și nu știu cum o să gestionez situația. Mă trec fiori când mă gândesc la viitor. Habar nu am ce fac cu el și ce are el în plan cu mine.

Eu fără tine nu pot gândi, nu pot trăi, zâmbi, supraviețui. Mi-e groază, groază de faptul că sunt conștientă. Știu că toate drumurile duc acolo. Dar sper, și mă lupt contra vântului, probabil fără vreun sens. Mi-e frică de momentul final. Nu vreau să pierd pata de fericire care mi-a mai rămas, liantul de care m-am agățat în ultimii ani ca să pot trece mai departe peste celelalte obstacole. Mi-e frică de persoana mea dacă această schimbare iminentă se adevărește. De prea mult timp mă gândesc și încerc să mă pregătesc spiritual de situația asta, dar nici după atâta vreme nu mă simt pregătită nici măcar un procent. O să plâng, să mor, să-nnebunesc, o să-mi îmbătrânească sufletul cu câteva decenii, o să

mă-nchid în mine și o să mă suprasolicit, mutilez sufletul și ocup mintea cu orice altceva ca să pot trece cât mai lin peste. Să-mi provoc durere fizică devine o idee din ce în ce mai bună și mai atrăgătoare, pe măsură ce trec zile și nopți și starea mea se agravează, și ne apropiem de momentul 0.

Sunt pregătită să-mi fac rău, dar nu sunt pregătită să renunț la tine.

Jurnal de depresie part. 3

Anonim

Ai simțit vreodată o apăsare puternică în piept când te cuprindea tristețea? Când te simțeai rău, efectiv, din cauza faptului că erai trist? Că te durea sufletul, la propriu, când plângeai? Când practic plângeai cu tot sufletul.

Când dădeai suferința afară cu atâta patos, încât era dureros de satisfăcător. Ca iubirea.

Când te durea atât de rău încât nu mai simțeai nicio nevoie fiziologică atât de acută, decât să stai să te gândești care e sensul tău pe acest Pământ?

Ai simțit vreodată că ești complet sigur că lumea își bate joc de tine și te durea sufletul, la propriu, din cauza asta?

E 4 dimineața și eu nu mă pot gândi la nimic, decât la cele 4 ore în care am așteptat "2 minute" ca să ajungi acasă și să povestim... și-mi plânge sufletul după vocea ta...

Pentru că a devenit nevoia fiziologică primară în marea de dureri sufletești adunate peste timp. Și încerc să mă desprind de ea, da' doare... îmi reprim dorința de a apela mai mult de o singură dată... gândindu-mă inocent că poate ai adormit pur și simplu...

Și-ți văd statusul activ cu o oră în urmă, iar sufletul mă doare și mai rău...

"Doar ai lăsat netul pornit" mă gândesc... din nou inocent.

În marea de tristeți ale sufletului meu, tu-mi răsari ca o floarea soarelui, dar tot tu-mi devii tristețea principală.

Pagină de jurnal

Anonim

Dragă jurnalule,

În ultima vreme trec printr-o perioadă destul de stresantă... știu foarte bine că sunt clasa a 12-a și, bineînțeles, este un an cu multă presiune psihică din cauza examenului de Bacalaureat. Din fericire părinții nu mă presează, însă eu cer destul de mult de la mine și vreau să reușesc. Îmi doresc note destul de mari... la mate și geografie sunt mai sigură pe mine, mi se pare mai ușor, însă româna mă termină, mai ales că am schimbat și profesorul de la clasă. Anul trecut nu eram așa de nesigură pe mine la acest obiect; din contra: mi se părea foarte ușor, dar acum... Uneori am senzația că totuși nu e chiar atât de complicat, dar acestea sunt momente destul de rare. Acum, la simulare, spre exemplu, mi s-a dovedit faptul că parcă e mai ușor subiectul 3 uneori decât subiectul 1, iar până acum a fost invers. Tot ce sper este ca la Bac, la română, să mă descurc destul de bine. Sincer, mă mulțumesc și cu 8, iar la mate și geografie vreau să trag mai mult de mine, să pot ținti măcar 9 la ambele.

O altă preocupare de a mea este facultatea la care vreau să merg, mai exact la "Alexandru Ioan Cuza" din Iași, și îmi doresc enorm de mult să ajung acolo. Vreau să îmi continui studiile și să îmi construiesc un viitor sigur. Îmi doresc să ajung la 30 ani și să îmi spun "a fost greu, dar a meritat". Sunt conștientă că va fi stres și acolo, poate chiar la un nivel mult mai mare, dar mă gândesc că va merita tot efortul. Îmi doresc să fiu independentă și să nu dau socoteală nimănui ce fac. Cred că acesta este unul dintre lucrurile care mă motivează cel mai mult să nu mă dau bătută. Bineînțeles, am foarte multe momente, din cauza oboselii, în care efectiv vreau să mă las de toate, dar încerc să îmi găsesc ceva de făcut, care să îmi distragă atenția de la acele clipe, pentru a putea continua. Una dintre acele activități este să ascult muzică. Efectiv mă ajută de multe ori să mă pot detașa puțin de ce este în jurul meu și să stau axată pe mine, pe propriile gânduri, altele decât cele legate de școală. Îmi place foarte mult să ascult muzică, cred că din totdeauna am avut această plăcere. Oricum, întorcându-ne acum la subiectul nostru, stresul și

presiunea psihică prin care trec acum. Sunt sigură că va veni ziua în care îmi voi recăpăta cumva libertatea de dinainte și acel moment nu mai e chiar așa de departe, însă până atunci trebuie să lupt indiferent de cât de greu va fi, pentru că, în primul rând, pentru mine o fac și, în al doilea rând, cu siguranță la facultate va fi și mai greu. Așa că momentan mă bucur că e doar atât, poate mai târziu îmi voi dori să am viața asta din nou. Cam atât am avut să îți spun pe ziua de azi, îți mulțumesc că m-ai ascultat!

Pe curând, jurnalule!

Ecoul din pereți

Emanuela Vanesa Birtom

Seara, când ușa se deschide,
Nimic nu se mai aude,
În afară de pașii aceia îndepărtați,
Spre camera mea îndreptați.

Liniște și pace,
Până se face ora șase.
Totul începe atunci,
Cu vorbiri grele mi-arunci.

Știu că nu sunt perfectă,
Din cauza ta sunt defectă.
Cuvintele tale
Mă îneacă fără ezitare.

Niciodată nu ești mândru de mine,
Eu, care mi-aș da viața pentru tine.
Orice fac nu-ți place,
Mai bine te las în pace.

Plec din locuința aia mare și frumoasă,
Din păcate, nu o poți numi casă.
Nu mă simt fericită-n ea,
Nu e casa mea.

Visul meu e de a pleca
Și de a nu mă mai întoarce cândva,
Să uit de voi
Și de tot ce a fost între noi.

Uitând de serile petrecute pe podea,
În timp ce sufletul murea,
Alături de iubirea mea,
Pe care nimeni nu o va mai vedea.

Gânduri care dor

Emanuela Vanesa Birtom

“Suntem familia ta”, ziceau,
Dar, încet, încet, mă omorau,
Cu vorbe grele
Și gânduri pierdute printre ele.

Toți prietenii m-au abandonat,
Oare de ce m-au lăsat?
Au uitat de mine,
Eu fiind pierdută prin ruine.

De ce profesorii nu mă înțeleg?
Prin mintea mea mă înec.
Nerespectată pentru că sunt fată,
Va rămâne pe veci o pată.

Ce mi se întâmplă, oare?
Inima simt cum moare.
În fiecare seară mă gândesc,
Cum ar fi să nu mai trăiesc.

Sunt iar pierdută prin ruine,
Nu mai știu ce e cu mine.
Nu mai văd un viitor,
Nu-i mai bine dacă mor?

Toată lumea ar fi fericită,
Oricum nu sunt iubită.
În fiecare seară plâng,
Căzând la pământ.

Nu mă mai pot ridica
Ca să pot pleca.
Gândurile mă doboară,
Mă simt legată de sfoară.

Nu mai sunt fata de odată,
Cea foarte pasionată.
Nu mai sunt eu,
Cea fericită mereu.

Întrebări fără răspuns

Emanuela Vanesa Birtom

Toată viața m-am grăbit
Să cresc mai rapid
Să-mi trăiesc viața
Dar mi-am pierdut de mult speranța.

Noapțile sunt din ce în ce mai lungi
Iar nu dormi și plângi,
Tăieturile nu dispar
Ca un premiu de luptă apar.

Ce am făcut greșit?
De ce nimeni nu m-a iubit?
Moartea e scăparea?
Oare asta e chemarea?

Vreau să mă duc de tot,
Să ard în foc,
Să-mi iau viața.
Îs rece ca gheața.

Inima îmi bate din ce în ce mai încet.

Toată viața mi-o regret.

Oare de ce eu?

Sunt de vină mereu...

Am obosit

Sica Ramirez

Am obosit să sper, să iert, să mă fac că uit.

Am obosit să cred că mâine va fi mai bine, că totul va fi dat uitării.

Am obosit să mă chinui să scot dreptatea la iveală, în condițiile în care unii oameni uită să fie oameni.

Am obosit să las de la mine și să mă las moale în virtutea cuvintelor grele ale altora.

Am obosit să mă consum și să învăț la nesfârșit doar să înțeleg, nu și să fiu înțeleasă.

Am obosit să mă lupt cu povara unor întâmplări din trecut.

Aștept, fără vlagă, momente frumoase. Dar nu văd decât amurg în viitor.

Aștept să fiu din nou apreciată și înțeleasă. Cu toții o facem, fie că e cazul sau nu, la un moment dat.

Dar stau și mă întreb... așteptarea va lua vreodată sfârșit *pentru totdeauna*, nu doar temporar?

Lumea e rea și neiertătoare, iar sub umbra aripilor înfiorătoare ale acestei lumi, stau pitite sufletele sensibile și firave. În curând nu va mai exista niciunul; fără flacăra caldă a iubirii nu va mai fi decât întuneric și oameni răi.

Cădere liberă

Sica Ramirez

Întuneric.

Mă cuprinde.

Mă îmbrățișează.

Mă liniștește.

Mă scufund tot mai mult.

Nu văd nimic, absolut nimic. Am libertatea doar să îmi imaginez că văd totul, pictat în întunericul profund din jurul meu. Ca un tablou nestatornic.

Zâmbesc. De ce? Pentru că odată cu întunericul, mă cuprinde și liniștea.

Lacrimi. De unde lacrimi? De ce lacrimi? De fericire? De teamă? De tristețe?

Dar nu îmi pasă. Le las să curgă în voie, oricât de multe sunt.

Zeci, poate sute de gânduri, amintiri, îmi trec cu rapiditate enormă prin gând și prin fața ochilor, pictând întunericul.

Printre ele se strecoară gândurile negre care mă întristează. Și mă încrunt. Încerc să le îndepărtez, dar parcă mă gândesc mai mult ca niciodată la ele. Mă gândesc cât de inutilă mă simt uneori, dar nu dau importanță așa cum dădeam în trecut. Doar închid ochii strâns, înghit în gol, iar mai multe lacrimi se eliberează pe pielea-mi.

Mă scufund în întuneric, în surdină.

Mă simt ușoară, cad în gol. Sunt liniștită. Simt liniște.

Atât de mult am căutat-o!

Nu îmi pasă de nimic acum. Nu știu ce este sub mine, doar întuneric văd. Nu îmi pasă nici dacă voi cădea lejer sau mă voi spulbera. Doar mă bucur de liniște și întuneric. Și de căderea liberă.

Tumult cotidian

Sica Ramirez

Atât de multă agitație și gălăgie. Viața se scurge pe lângă oameni și ei nici nu își dau seama. Mă uit de jur împrejurul meu și simt că ametesc când privesc mozaicul de blocuri, amestec de stiluri arhitecturale.

Imensa piață ține loc de parc de relaxare pentru orășeni. Mă aflu în centrul acestei piețe printre pavelele uniforme și mă uit în jurul meu aproape pierdută.

Îndrăgostită fiind de natură, caut orice urmă de verdeată, în afară de micile petice de flori organizate în mici grădini.

Felurite izuri de parfum care trec pe lângă mine, limbaje care diferă de la om la om, stiluri vestimentare, probleme peste probleme și o mare de oameni alergând. Cam așa așa putea caracteriza în ansamblu orașul și tot ce ține de el.

Privesc cu drag niște copii care se joacă pe pavele la câțiva metri distanță de părinții lor. O fetiță cât o păpușă, îmbrăcată într-un paltonaș roz, se apropie de mine timid și se uită insistent lângă mine. Zâmbesc când îmi dau seama unde se îndreaptă privirea ei și îi întind balonul care are aceeași culoare cu paltonul ei. Îmi zâmbește la fel de timid și îmi mulțumește stâlcit, atât de adorabil. Mă mai privește o clipă și se întoarce la părinții ei, care o privesc cu atâta dragoste.

Copilul din mine zâmbește și el și are lacrimi în ochi, dorind să mai primească și el atâta afecțiune măcar o dată.

Este o zi însorită de toamnă târzie. O zi care pentru unii este liniștită, iar pentru alții, asemeni părinților fetiței de adineaori, plină de evenimente, grea.

Pentru mine este o zi plină de momente de contemplație. O iau în direcția opusă și pornesc la pas lent printre adunătura de oameni care mișună pretutindeni.

Un val de miros dulce îmi atrage atenția, astfel încât mă trezesc îndreptându-mă spre o tarabă, undeva la marginea pieței, unde se prepară diferite produse de patiserie. Hotărâsc să mă răsfaț cu o gogoasă cu ciocolată iar mai apoi pornesc în continuare în căutarea... nimicului.

Zeci de porumbei se ridică deasupra mea în momentul în care pășesc printre ei și lasă în urma lor câțiva bătrânei râzând, care îi hrăneau cu grâu și pâine. Îmi zâmbesc unii dintre ei, dar una dintre bătrânele simpatice din grup îmi stârnește și mie un răs timid când face o remarcă sub formă de glumă la adresa mea.

– I-ai deranjat de la masă, îmi spunea ea râzând.

Trec pe lângă ei cu obrazii stacojii.

Analizez uimită forța cu care se impun blocurile înalte din sticlă și mă gândesc cam câți oameni roiesc în acest moment în unul din aceste blocuri care se află în jurul pieții.

Aproape că îmi pierd sufletul când mă întorc brusc într-o parte, iar un câine mare cu botniță și zgardă stă la doar câțiva milimetri de mine, fiind gata să mă ciocnesc de el. Nu se sperie de statura mea, ci din contră, din privirea lui citesc “fii mai atentă” și încep să râd la stăpânul ce îi ține lesa, care la rândul lui îmi răspunde.

Ies într-un sfârșit din acea mare piață și îmi bucur ochii cu zecile de modele de rochii și alte obiecte vestimentare, care mai de care mai moderne și atrăgătoare, toate expuse în vitrinele de mărimi diferite ale magazinelor.

Dacă eu credeam că în piață este aglomerație, prefer să îmi retrag cuvintele.

Numeroasele benzi de circulație, sensuri, treceri de pietoni și semafoare au rolul din punctul meu de vedere doar de a mă ameți și duce în eroare întru totul. Mă bucur în acest moment atât de mult că nu sunt decât pe propriile picioare stăpână și trebuie să fiu atentă doar pe unde merg, nu în toate direcțiile, și cu atât mai mult că nu sunt nevoită să trec prin asta de fiecare dată când ies din casă.

Pentru unii oameni cu un caracter vulcanic, acest tip de viață îl găsesc relaxant; le priește și se regăsesc. Pentru alții, acest mod de viață este imposibil.

Pentru mine, aglomerația vieții cotidiene la un moment dat sigur devine mai mult decât obositoare. Extenuantă. Astfel, nu cred că aș putea da liniștea naturii întru totul pentru o viață veșnică în aglomerația orașului, oricât de mic și liniștit ar fi el. Omul de la oraș nu va găsi moment de liniște și reculegere probabil niciodată. El nu se poate ascunde decât între blocuri și pași pe praful de pe străzi, pe când omul de la sat va găsi moment de reculegere de fiecare dată când va ieși din casă și va lua o gură de aer. El va avea prilejul veșnic de a se ascunde în inima naturii, pășind pe verdele crud, arămiu, închis, oricare nuanță a ierbii, dar o nuanță curată.

Frica

Sica Ramirez

Nu există sentiment mai groaznic decât frica. Frica de ce? De orice. Frica de a-ți trăi viața liber, ți-e frică de cineva care ar putea să te judece (sau mai rău) dacă încerci să îți trăiești viața după propriile reguli.

Ți-e frică, de mic încă, de orice îți iese în cale. Ți-e frică să nu fii certat de părinți dacă faci ceva ce nu faci în mod normal sau dacă stai prea mult afară la joacă. Dar ei nu vor înțelege asta niciodată. Trebuie să îi ajuți tu să înțeleagă. Să înțeleagă că frica nu e o soluție. Că vei ajunge în stadiul în care nu o să mai poți depinde de ei. Și atunci ce faci? Te pierzi în neant. De ce? Pentru că nu ți-au oferit ocazia de a te descurca și singur.

Și e dureros.

Tremuri.

Inima îți bate puternic.

Adrenalină? Poate. Nu. Frică.

Îți pierzi cuvintele. Îți pierzi și cumpătul.

Plângi. De ce? Tristețe? Nu. Fericire? Nici pe departe.

Plângi de frică. De frustrare și de nervi. Pentru că nu știi să îți menții o opinie. Nimeni nu îți va oferi ocazia de a-ți menține opinia vreodată. Pentru că ai învățat să fii supus de mic. Nu ai voie aia, nu ai voie cealaltă. Este tot ce știi. Și te plafonezi. Și atunci lumea te judecă. De ce judecă? Pentru că nu-ți știe adevărata poveste. Judecă pentru că la rândul lor au frustrări și caută să își verse supărările pe alții care par mai slabi. Și așa lumea ajunge din rea în *mai rea*.

Copile, educă-ți părinții. Nu îi lăsa să îți taie aripile. Ei o fac, sigur, din neștire. Nu lăsa pe nimeni să facă asta. Nu îți lua în seamă colegii care își bat joc.

Fii pe drumul tău și nu te abate de la el.

Ești propriul șef al vieții tale.

Zbucium

Leonard Iacobuș

În mintea-mi obosită de speranțe și de vise
Se zbuciumă atâtea și atâtea legi nescrise.
Cu ochii la fereastra ce se leagănă în vânt,
Cu ochii plini de lacrimi, aplecați către pământ,
Încep să văd și clipe și secunde cum dispar,
Din viața asta sumbră și cu gustul ei amar.

Încep să cred că totul poate se va întâmpla,
Mă uit din nou în zare, parcă văd și vremea mea,
Cum limpezi orizonturi se deschid,
Parcă mă cheamă,
Iar eu privesc în zare,
Dar privesc acum cu teamă,

Ceva din mine zace ca un leu înfometat,
Și-așteaptă să atace, fără să fi anunțat,
Mă uit acum la ușă, sunt sigur că a plecat,
Vede și ea ce văd și eu sau oare am visat?

Să fie doar un vis sclipirea asta mult prea vie?
Posibil să se stingă mai ceva ca o făclie?

Fâclie ce răzbate în frigul de la fereastră,
Fereastra se trânteste purtată numai de vânt,
Și eu rămân pe gânduri tot cu ochii în pământ...

Leonard Iacobuș este tânăr scriitor cu vocația de profesor. În prezent se regăsește în meseria în care emoția joacă rol principal în piesa “Asigurări și pensii”.

Frica

Rucsandra Pop

Text ce va fi parte din volumul Industria speranței

(volum în lucru)

Nu mai dați drumul la televizoare

Prin ele intră frica în casă

Intră printr-un fruct nespălat

Printr-un dinte stricat.

Frica are chip de divinitate și o mie de nume

Frica miroase la fel în toate limbile

Frica nu se strică niciodată,

Nu arde

Nu i se termină bateriile.

Frica e tânără și bătrână în același timp.

Fricii nu-i e frică să doarmă în fiecare noapte în alt pat.

Frica e mereu cu un pas înaintea mișcării de rotație a Pământului.

Frica e un câine scăpat din lesă,

O monedă în minus în buzunar

Frica e o substanță inflamabilă care se aprinde fără scânteie.

Frica este o pătură mare și călduroasă pe care ți-o tragi peste cap când ești singur acasă

Frica e venin de șarpe și coadă de șoricel

Frica e o ușă scârțâind în miez de noapte, e o branulă, un ac, un vis urât
din care te-ai trezit transpirat.

E o femeie mai înaltă și mai frumoasă decât te-ai fi așteptat.

Frica e a 13-a zodie, sub care ne-am născut toți de fapt

E o săptămână cu opt zile

Al șaselea deget de la mână.

E o tuse înecăcioasă în timpul unui concert de muzică clasică.

Frica e un zid,

O gheretă de grănicer

O culoare de piele

Un nume de țară într-un pașaport

Frica se plimbă cu mâinile transpirate prin orice aeroport.

Frica are gust de gutuie și paloare de mort.

Frica e un acord greșit, o notă falsă,

O față încruntată

O privire sașie.

E un câine nedumerit,

Un fir de păr alb,

Un greiere mut.

Un portar printre ale cărui mâini mingea a trecut.

Frica n-are stăpân,

Unii încă mai cred că umblă în căruță cu coviltir.

Pentru că frica e un străin pe care n-ai curiozitatea să-l întrebi dacă
adevărul tău e și al lui.

Frica sunt copii, femei și bătrâni din care s-a făcut săpun.

Frica e o limbă străină,
O știință necunoscută,
O artă pe care absolut nimeni n-o stăpânește
E o suferință care ne facem că nu ne privește.
Frica e o rugăciune spusă în șoaptă.
Frica e un acord încheiat între mai marii lumii pe care nimeni nu l-a citit.
Frica e un poem nesfârșit,
O venă pulsând spasmodic,
Un măr otrăvit.

Umbra

Victor Cătălin Toma

*Text ce va fi parte din volumul Un basm în nebunie
(volum în lucru)*

Albastrul mi-a acoperit ochii.

Port agățat pe umărul drept un rucsac cenușiu.

Atunci când amorțesc îmi mut viața pe partea cealaltă.

Uneori mă opresc și născocesc o poveste.

Așez o ceață deasă peste fiecare suflet.

Prea puțini își dau seama că de fapt ceața sunt eu...

E vina ta

Victor Cătălin Toma

*Text ce va fi parte din volumul Un basm în nebunie
(volum în lucru)*

Învăț să lupt.

Sunt forțat să lupt.

Mă zdrobești.

Mă simt complet secăt de viață, de vise și imaginație.

Nu mai sunt în stare să creez.

Nu mai sunt eu.

Nu mă simt eu.

Am căzut...

sau vreau doar să cred asta.

Sunt prea mândru să recunosc că alții mi-au sfărâmat coroana.

Era doar inima mea, dar nu au vrut să creadă.

Au crezut într-o mască, dar era chipul meu.

Nu au crezut în mine.

Eu de ce aș crede acum în ei?

Am fost singur și sunt singur.

Mi-ai spus “curaj”, dar ți-a fost frică să mi-l oferi.

M-ai făcut să sper într-o iluzie.

Mereu am crezut în vise...

M-ai făcut să cred că e un vis,

că pot zbura.

Și am zburat!

Dar ai avut grijă să mă ghidezi spre soare.

Alunec...

E vina ta!

Masivul facial

Ioana Mihai

Lacrimile-i derulează grav
pe relieful pal al feței,
în unghere nocturne, în mod concav,
ce exersează liturghia tristeții.

Se pot decoda trasee saline
din orbite spre arc mandibular;
sedimente cronice sau clandestine,
ale capitulării sub spectrul adversar.

Irisul conservă arhive latente
de furie sublimată și stigmat.
O percepți radiantă, aparent inocentă,
dar surâsul îi este un protocol mascat...

Nu știu să trăiesc în echilibru

Ioana Mihai

Astăzi m-am privit în oglindă și, pentru o clipă, nu am mai știut cine sunt. Fata cuminte sau femeia care clocotește? Naiada din apă limpede sau lava care arde tot ce atinge?

Mi-am petrecut copilăria învățând să fiu bună. Atât de bună, încât aproape că am uitat să fiu vie. Am făcut performanță, am fost premiată pentru liniște, pentru cumințenie, pentru capacitatea de a nu deranja. Mi s-a spus că sunt un exemplu și am crezut că asta trebuie să fiu: un exemplu. Nu o furtună, nu un strigăt, nu o întrebare incomodă.

Dar adevărul este că în mine a fost mereu zgomot.

Un zgomot surd, ca un vulcan care știe că într-o zi va erupe, dar încă își ține respirația. Am învățat să-mi țin furia în hamuri, să o îmblâzesc, să o transform în ambiție, în performanță, în zâmbete bine așezate atunci când trebuie să strâng mâna cuiva. Dacă ar exista medalii pentru autocontrol, probabil aș avea una atârnată la piept. Nimeni nu știe câtă forță îmi consum doar ca să par echilibrată. Să par “Ioana”

Pentru că eu nu știu să fiu la jumătate. Nu știu să fiu echilibrată.

Când iubesc, iubesc ca și cum aș pune toată inima mea pe masă și aș spune: “Ia-o. Fără garanții.” Când mă bucur, simt că aș putea muta munții din loc doar cu energia mea. Iar când mă înfurii... Doamne, când mă înfurii, îmi e teamă de mine. De ce aș face sau cât de intens aș putea simți.

Și totuși, m-am ținut. MEREU m-am ținut.

Am invidiat fetele care puteau greși fără să se simtă vinovate. Care puteau spune “nu” fără să tremure. Care puteau pleca fără să se uite înapoi. Eu am rămas de atâtea ori doar pentru că așa era “frumos”. Am tăcut de atâtea ori doar pentru că așa era “corect” sau dintr-un anume bun simț autoproclamat în copilărie de mama. Așa, fără să-mi dau seama, am început să joc un rol. Am început să fiu portretizată ca fiind *picture perfect*.

Tânăra bună, deșteaptă, implicată, fata care ridică o sală în picioare cu energia ei, fata care “se descurcă”, Ioana care e bine. Când a început acest fenomen de dezumanizare? Nici eu nu știu sigur.

Dar cine sunt eu când nu mă vede nimeni?

Bună, sunt Ioana și sunt obosită, sunt vulnerabilă, sunt o inimă care s-a micșorat puțin câte puțin, de teamă să nu fie prea mult. Pentru că, la un moment dat, am început să mă văd prin ochii celor care nu m-au ales. Și am crezut că, dacă nu m-au ales, înseamnă că nu sunt suficientă.

Nu suficient de frumoasă.

Nu suficient de deșteaptă.

Nu suficient de iubibilă.

Și atunci am început să mă ajustez, să mă șterg pe margini, să vorbesc mai puțin despre ce simt, să nu mai arăt cât de tare îmi pasă, să spun “nu e nimic”, când în mine *era totul*. Amuzant cât de ușor ne obișnuim să supraviețuim în forme care nu ni se potrivesc.

Oamenii spun că par bine, că sunt puternică, că mă descurc. Și da, mă descurc. Dar a te descurca nu înseamnă a trăi cu adevărat. Înseamnă doar că ai învățat să-ți cari durerile și să le transformi în funcționalitate cotidiană.

Adevărul este că sunt intensă și poate că asta nu e un defect. Poate că nu trebuie să mă vindec de focul meu, ci să învăț să-l folosesc fără să mă ardă. Poate că nu trebuie să devin mai mică pentru a fi aleasă. Poate că trebuie doar să rămân întreagă.

Mi-e teamă, uneori, că voi fi prea mult pentru cineva. Dar mai mult mă sperie gândul că voi continua să fiu prea puțin pentru mine.

Nu vreau să mai fiu fata cuminte care își cere scuze pentru emoțiile ei. Nu vreau să mai port vina pentru intensitatea mea. Nu vreau să mai cred că trebuie să merit să fiu aleasă.

Poate că nu e vorba despre a fi aleasă. Poate că e vorba despre a mă alege eu. Cu tot cu lavă. Cu tot cu apă limpede. Cu tot cu imperfecțiuni, cu tot cu frici, cu tot cu inima mea care iubește fără măsură.

Pentru că, dacă tot am învățat să mă țin în frâu, poate că acum e timpul să învăț să mă las liberă.

Inimă, nu te mai vreau...

Ioana Mihai

Nu vezi că nu-mi faci bine?
Să te smulg din piept dac-aș putea
Să mă pot amesteca în mulțime

Nu vezi că ești blestem și chin?
Ce-i dragostea când doare crunt?
Te-nchini la umbre, sperii venin,
și îi chemi pe cei ce nu mai sunt.

Mi-e grea carnea când bați prea tare
Mi-e frig în pieptul tău de foc.
Ești hoț de pace și trădare
și nu mai cred în “dacă” și “deloc”.

Te-aș smulge cu un pumn de fier
Să nu mai simt bătăi de moarte.
Ești un altar de îngeri fără cer
cu zei căzuți și rugă deșarte.

Mi-ai transformat existența-n boală,
Într-un ecou ce urlă în pereți
Mi-ai pus în piept o rană goală
Și m-ai legat de vechi profeți.

Inimă, nu te mai vreau
Fii cenușă, fii piatră, fii tăcere
Mi-ajunge cât am ars prin jurământ
Să uit c-ai fost și tu durere.

Povești din interior

Ce observi când mama ta e psiholog

Iza Porumbu

Crescând într-un mediu academic, în sensul în care mama mea este doctor psiholog, am observat cât de multă muncă este depusă pentru a atinge acest titlu. Încă din copilăria mea, când mama mea era încă o studentă a facultății de psihologie, casa noastră era plină de postere și documente pe care le studia. Cantitatea de informații era una foarte mare. Țin minte că studia serile, după muncă, iar eu fiind un copil singur la părinți, de multe ori observam și, involuntar, citeam și eu tot ce era scris pe acele documente. Știu că munca depusă este una foarte mare și atunci era nevoie de o organizare strașnică pentru a-ți facilita procesul de învățare.

Atunci mi-am dat seama că orice cantitate mare de informații nu este imposibilă de învățat, chiar și de memorat. Tot ce ai nevoie este o oarecare determinare, perseverență și time management. Evident, ajută dacă îți și place domeniul și ai un oarecare interes. Cu cât mai mult cu atât mai bine.

Ulterior, când a ajuns în sistemul de învățământ universitar lucrurile s-au complicat. Multe activități, ore sau datorii “trebuiau” să fie făcute fie că vrei, fie că nu vrei. Nu prea mai conta părerea personală. Odată ce ești în sistem joci după regulile lor, iar uneori nu erau neapărat drepte.

În timp, mulți profesori au fost “încurajați” să ia ore sau să predea materii în plus, asta din lipsa de personal avizat. Și atunci, am început să mă întreb, de ce era așa mare lipsa de personal? Pentru că sistemul nu își proteja profesorii, ba chiar îi exploata în anumite situații. Să nu mai vorbim de salariu care nu era nici pe departe unul corect care să motiveze profesorii. Faptul că ei au ajuns atât de departe înseamnă că au depus foarte multe ore, zile și ani în dezvoltarea lor profesională, chiar enorm de mult. Însă, din păcate, nu consider că erau remunerați corect.

Acesta a fost unul dintre motivele principale pentru care mulți profesori aveau nevoie de un extra job sau făceau extra specializări pentru a profesa și din punct de vedere independent. Fapt care, evident,

nu era susținut sau încurajat de instituția universitară. În consecință, nesurprinzător, mulți dintre profesorii buni, în timp, au renunțat la învățământ.

Orice este posibil dacă ești motivat și vrei cu adevărat să ajungi undeva. Drumul nu este unul ușor, însă te ajută să crești și să te dezvolți din multe puncte de vedere, iar psihologia este una dintre materiile care chiar te ajută în orice domeniu ai activa ulterior.

Între mine și ceilalți

Silvia B.

Am auzit de mică poveștile tatălui meu despre război și comunism, despre viața copleșită de stres cronic, discrepanța ciudată dintre singurătate și falsul sentiment de comuniune, despre încrederea în familie, fie ea de sânge sau aleasă, sau chiar emoția pe care o resimți când vezi un băiat/o fată drăguță.

Fără voia lui, toate aceste senzații au fost moștenite și preluate de mine. Aș putea spune (glumind), chiar “îmbunătățite” de mine, duse la un alt nivel. Până să îmi fie introdusă, în clasa a 9-a, o organizație care m-a ajutat să îmi creez o nouă viziune asupra propriei persoane și asupra lumii care mă înconjoară, am crescut într-un mediu excesiv de anxios. Stresul m-a urmărit în fiecare alegere pe care o făceam, în fiecare întâlnire cu o persoană nouă, la fiecare ieșire din casă. Totul consta în conexiunea pe care o aveam eu cu gândurile mele, falsa stimă de sine, falsa idee că o stăpâneam. Singurele locuri în care mă simțeam eu, în care nu mă simțeam judecată sau văzută, erau camera mea și orice însemna natură (natura, o să precizez mai încolo, m-a ajutat mult în evadarea din sentimentele cu care eram copleșită atât de frecvent). Și ce era frustrant nu era preocuparea pe care o aveam despre cum s-ar fi comportat persoana cu care mă întâlneam sau despre rezultatul unei decizii. Nu, obsesia mea era legată de viziunea pe care și-o făceau ceilalți despre mine. Anxietatea pe care o însușeam cu atâta ardoare era despre propria persoană, despre cum vorbesc, despre cum arăt, despre incapacitatea mea de a lua o decizie reușită.

Nu a fost deloc de ajutor lipsa comunicării în școală despre importanța sănătății mintale. Școala gimnazială a fost, dimpotrivă, un factor care m-a împins și mai tare înspre închidere și claustrare. Bullying, presiune academică, profesori care criticau.

Totuși, am precizat mai devreme organizația aceea din liceu care m-a salvat de mintea mea coruptă. Cei 4 ani pe care i-am petrecut acolo au fost portuța mea de scăpare. Au însemnat o lume în care puteam fi eu, orice ar fi însemnat asta pentru mine. O lume în care nu mă limitam la nume, prenume și vârstă. Prin activitățile de public speaking, importanța

rolului fiecărei persoane și apartenența la grup, dezvoltarea abilităților de a cuceri prin unicitatea personalității, idei originale și simpla încredere în sine, am reușit să vindec starea de zombie în care mă aflam. Epuizarea, durerile în piept, lipsa concentrării și lipsa de motivație nu mai reprezentau factori care mă defineau.

Primul pas a fost conștientizarea. Atât tata, prietenii de care eram înconjurată, cât și directorul care puneam pe tavă aceste întâlniri m-au ajutat să îmi dau seama de emoțiile prin care treceam. Eram înconjurată de adolescenți care treceau prin aceleași probleme ca mine. Faptul că aparțineam acestui grup și că dețineam o misiune importantă în el era resimțit mai mult ca niciodată. Simțeam, în sfârșit, că eu contez. Că toate acele gânduri de inferioritate nu își aveau sensul și nici rostul, nu voiam să fiu definită de ele. Am înțeles atunci că valorile mele ar trebui să aibă fundație în încrederea de sine, în iubirea propriei persoane cât și în iubirea dedicată celorlalți.

Al doilea pas a fost punerea în practică. Marea mea iubire, știam de mică, aparținea altui factor pe care l-am moștenit de la tata. Nu exista loc în care să mă simt mai “eu” decât în natură. De fiecare dată când mergeam într-un hike gândeam mult mai creativ decât de obicei. Eram conștientă că nu sunt limitată de nimeni și nimic. Începusem să am ieșiri strategice în natură (că pe parcurs acestea s-au combinat cu ieșirile pur relaxante, este un alt capitol). Pe măsură ce mă simțeam copleșită de tot stresul ce se acumula de-a lungul unei luni și nu aveam privilegiul de a ieși cu un prieten apropiat cu care să mă descarc (atât eu cât și el), plecam ori în cea mai apropiată pădure de casă, ori pe munte cu părinții mei. Iar când mă întorceam din acele ieșiri, care durau ori câteva ore, ori câteva zile, nu mai eram limitată de niciun gând, de nicio persoană, de nimic.

În prezent, mă aflu la facultate, în alt oraș față de cel în care am crescut. Recunoștința pe care o am pentru prietenii cu care îmi petreceam timpul în liceu, pentru modelele pe care le-am avut și, mai ales, pentru părinții mei, este imensă. Cum ar zice profesorul meu de Rezistența Materialelor, “există o diferență dintre infinitul mic și infinitul mare”, iar recunoștința mea tinde spre un infinit mare, nedeterminat. Am învățat că fiecare individ e preocupat într-un fel sau altul cu (ne)sănătatea mintală, într-un mod conștient sau nu. Eu am avut norocul să aflu despre importanța sănătății mintale de mică, dar persoane cum ar fi tata nu au avut de unde afla; prin urmare, nici șansa de a o îmbunătăți. Mi-ar plăcea să fiu eu o sursă de ajutor pentru cei care mă înconjoară.

Am făcut din plecarea mea de acasă nu doar un drum de îmbunătățire a progresului academic, ci mi-am și luat un angajament să fiu o portiță de scăpare pentru cei pe care i-am întâlnit aici.

Acum e rândul meu să ascult și să ofer iubire necondiționată, exact la fel cum am primit când eram mică, și, cum de altfel, încă primesc. E rândul meu să ajut inimi să înflorească.

Când m-am pierdut și am ales să mă regăsesc...

Stefania Georgiana Pleșa

Există perioade în viață în care, din exterior, totul pare în regulă. Îți îndeplinești responsabilitățile, mergi la cursuri, lucrezi, respecti termenele, zâmbești atunci când trebuie. Și totuși, în interior simți că te dezintegrezi în tăcere. Așa a fost pentru mine perioada în care redactam lucrarea de licență; o etapă care nu a însemnat doar finalul unui capitol academic, ci un timp al confruntării cu mine însămi, cu limitele mele, cu oboseala și cu dorința de a duce până la capăt ceea ce am început.

Îmbinam munca, prezența zilnică la facultate și presiunea academică, fără să mai rămână timp pentru mine. Mâncam pe fugă, nu făceam mișcare, dormeam puțin și trăiam într-o stare constantă de tensiune. Mult timp am funcționat după un motto care părea să mă țină în picioare: “și când nu mai poți, mai poți un pic”. Îl repetam ca pe o dovadă de ambiție și rezistență. Însă acel “încă un pic” devenise un mod de a-mi ignora limitele și de a-mi neglija nevoile. Am continuat așa... până când, într-o zi, chiar nu am mai putut.

Tot în acea perioadă, ieșisem dintr-o relație de lungă durată care mă consumase profund. Fostul meu partener era dependent de jocuri de noroc și un maestru al manipulării. Reușea să răstoarne situațiile cu o naturalețe tulburătoare, astfel încât, de fiecare dată când încercam să exprim o nemulțumire, ajungeam să mă îndoiesc de propriile mele reacții. Ceea ce simțeam era adesea etichetat drept exagerare sau sensibilitate dusă prea departe, iar reușitele mele deveneau detalii fără importanță. Între promisiunile lui că se va schimba și realitatea care rămânea aceeași se crea un spațiu în care eu continuam să sper, dar și să mă micșorez, întrebându-mă tot mai des dacă nu cumva problema eram eu. În timp, mi-am pierdut încrederea în mine și am început să trăiesc într-o confuzie dureroasă, în care nu mai știam ce este real și ce nu. Consecințele relației erau, firește, și financiare, iar presiunea lor apăsa asupra mea chiar și după despărțire.

În acele zile, simțeam că nu mai am nimic de oferit. Locul meu de muncă, ceea ce odinioară îmi aducea bucurie și sens, părea acum o povară pe care nu mai știam dacă o pot purta. Mă simțeam goală,

epuizată, ca și cum energia mea se terminase și nu mai eram capabilă să fiu acolo pentru cei care aveau nevoie de mine. Fiecare gest, fiecare zâmbet, păreau să treacă pe lângă mine, pentru că eu, deși mă aflam acolo fizic, eram total absentă. Și totuși, am învățat o lecție neașteptată: uneori și cei mici pot să te trezească, să-ți arate cât de mult te-ai pierdut, dar și cât de mult contează prezența ta.

Când prietena mea cea mai bună de la vremea aceea a decis să se distanțeze, am simțit că rămân complet singură, exact când aveam mai mare nevoie de sprijin. Nu știu dacă nu mai putea înțelege prin ce treceam, dacă i se părea că dramatizez sau dacă, pur și simplu, energia mea din perioada aceea devenise prea greu de dus. Distanțarea ei nu a făcut decât să confirme cât de mult mă izolaseră, treptat, toate lucrurile pe care le trăiam. Nu un singur eveniment m-a doborât, ci acumularea lor. Iar corpul și mintea mea au început să protesteze.

Au urmat atacurile de panică și anxietatea constantă, care păreau să apară din nimic, ceva ce nu mai experimentasem niciodată. Tremuram la lucruri care existau doar în mintea mea, frici închipuie care păreau să mă cuprindă complet. Durerile de cap și ceața mentală îmi împiedicau gândirea clară, iar până și condusul devenise dificil, pentru că nu mai aveam viteză de reacție și nici putere de concentrare. Mă uitam adesea în gol, cu privirea în jos, purtând în mine un sentiment apăsător de neputință, inutilitate, vinovăție și frică. În acele momente, am început să cred că poate sunt defectă, că poate în mine este ceva fundamental greșit.

Astăzi știu că nu era adevărat. Eram un om care a împins prea mult timp din dorința de a face față tuturor provocărilor. Motto-ul care mă ținuse în picioare devenise, fără să vreau, motivul pentru care m-am ignorat pe mine însămi.

Schimbarea a început în momentul în care am înțeles că puterea nu înseamnă să rezisti la nesfârșit, ci să știi când să te oprești. Am ales să nu mă mai abandonez. Am început să am grijă de mine, să mănânc mai sănătos și să introduc mișcarea în rutina mea, inițial prin exerciții de yoga acasă, apoi prin mersul la sală. În timp ce corpul meu devenea mai puternic, mintea începea să se limpezească, iar eu începeam să mă simt din nou prezentă în propria viață.

Vacanța de iarnă din acel an mi-a oferit ocazia unei pauze reale, iar în acea liniște am început să scriu. Jurnalul a devenit spațiul în care fricile mele puteau fi exprimate fără rușine și privite cu claritate. Între sărbători, am cerut ajutor specializat: psihiatric, psihologic și spiritual, iar acel pas mi-a adus validarea: reacțiile mele erau firești, nu slăbiciune. Eram suprasolicitată și vulnerabilă, dar nu “defectă” sau “bolnavă”.

Am început să înțeleg mecanismele dependenței, manipulării emoționale și efectele stresului prelungit asupra psihicului. Treptat, perspectiva mea s-a schimbat. Am realizat că vindecarea nu vine doar din dorința de a fi bine, ci din acțiunile pe care le repetăm zilnic, chiar și atunci când ne este greu.

Astăzi cred cu tărie că există rezolvare, dar ea începe atunci când alegem să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră vindecare, în momentul în care renunțăm la ideea că trebuie să mai putem “încă un pic” și începem să ne întrebăm sincer “de ce am nevoie acum?”. Schimbarea de perspectivă este un act de curaj, iar acțiunea este dovada că ne prețuim suficient încât să nu ne mai ignorăm.

Sănătatea mintală, pentru mine, nu înseamnă să nu cazi niciodată, ci să înveți să te ridici altfel. Dacă astăzi sunt mai bine, este pentru că am ales să fac schimbări, să mă opresc și să mă ascult. Nu m-am pierdut. Am înțeles că adevărata putere nu stă în a continua “încă puțin” la nesfârșit, ci în a avea curajul de a spune “Ajunge. Până aici am putut.” atunci când simt asta.

Am învățat și că este important să cer ajutor când mă simt copleșită, indiferent că vorbim despre sprijin emoțional, consiliere sau pur și simplu o conversație sinceră. A cere ajutor nu înseamnă slăbiciune, ci luciditate. În același timp, am realizat că nimeni nu vine să te salveze dacă tu nu faci primul pas și nu recunoști că ai nevoie de sprijin.

Chiar și în momentele dificile există întotdeauna o soluție, un pas mic înainte. Mi-am învățat limitele și am început să le respect. Nu pot controla oamenii din jurul meu și nici nu îi pot cunoaște pe deplin, dar pot avea grijă ca, indiferent cine pleacă sau rămâne, eu să pot merge mai departe și să mă pot baza întotdeauna pe mine însămi.

Scrisoare către sinele meu la 13 ani

Maria

Dragă Maria,

Chiar dacă în prezent sunt cu 4 ani mai mare, mi te amintesc perfect. La 13 ani, când am început încet să am atât de multe emoții și gânduri, îmi era frică de ceea ce simțeam pentru că nimeni din jurul meu nu părea să treacă prin ceva similar. Toți erau fericiți și luau lucrurile în glumă; de asta am început să mă comport la fel când eram înconjurată de ei, însă țin minte și acum când stăteam pe jos în cameră și mă gândeam de ce nimeni altcineva nu părea să fie ca mine, de ce nimeni altcineva nu se simțea pierdut și nelalocul lor.

Mă gândesc des la momentul în care ai încercat să spui ceva. Un sunet prin care să exprimi că nu te simți bine și nu înțelegi de ce. Părinții mi-au spus în acel moment că *“La vârsta ta nu sunt probleme, astea-s doar prostii de-ale tale”*. Acel moment m-a făcut să mă închid în mine când venea vorba de ce simțeam. Nu vorbeam cu nimeni și nu spuneam nimănui despre faptul că mă simțeam extrem de singură, chiar dacă aveam mulți prieteni, că nu puteam să mă uit în oglindă câteodată sau că simțeam din ce în ce mai mult că tot ce simțeam era anormal și ciudat.

Din când în când, mă întorc la acele sentimente, le retrăiesc și sufăr din nou, ceea ce îmi aduce aminte că undeva înăuntrul meu sunt încă *tu*, cu aceleași frici și sentimente, doar că acum diferența este că am învățat că ceea ce simțeam pe atunci, și încă simt, este normal. La orice vârstă. Acum am învățat să îmbrățișez aceste emoții, să le simt și să le accept. De fiecare dată când simt că sunt nefericită, că tot ce fac e greșit sau că vreau să dispar, îmi amintesc că am cu cine vorbi, fie că e un psiholog sau chiar un prieten. Alături de ei mi-am găsit locul, vocea, și am învățat datorită lor că pot să vorbesc despre ce simt, pentru că nu este greșit sau anormal.

Mă gândesc la tine mereu, și îmi doresc să știi că pe oamenii “imperfecți” care simt lucrurile așa cum le simți tu și înțeleg fiecare parte pe care o vezi “greșită” la tine, o să îi întâlnești când te aștepți cel mai puțin și o să fie acolo pentru tine, de fiecare dată când te simți singură.

Cu drag, Maria

Interviu cu un psiholog

Condus de către Elena-Roxana Sociu

Cu ajutorul Biancăi Ioana Podaru, Psiholog clinician

Am avut curiozitatea să aflu mai multe despre ce face un psiholog și cum este această profesie. Așa că am sunat pe cineva și am întrebat ce face, cum arată o zi normală de muncă și ce mesaj ar da tinerilor și autorităților. Încă de la prima întrebare am înțeles că nu este așa de ușor și că de fapt un psiholog face mai multe lucruri decât vedem noi. Vă las pe voi să descoperiți mai jos ce am aflat eu într-o după-amiază de martie de la Bianca, psiholog clinician:

1. Ce e un psiholog clinician și cum funcționează treptele?

– Ideea este că eu sunt practicant autonom. Prima treaptă este practicant de supervizare, urmând practicant autonom, după care treapta de specialist și treapta de principal.

După ce termină facultatea de psihologie, studentul poate depune dosarul pentru colegiul psihologilor pentru a deveni psiholog practicant în supervizare. După urmează doi ani în care este supervizat de un alt psiholog cu mai multe experiențe, mai multe specializări, de un psiholog în special care fie ar fi principal, fie specialist.

În cei doi ani învață mult mai multe lucruri, citește mult mai mult, face mai mult voluntariat. După doi ani cel puțin, maxim cinci ani, poate depune pentru treapta de practicant autonom în care mă aflu și eu. În care poate să profeseze, să fie psiholog.

Deci, practic ar fi diferența între anii de experiență, lucrul cu oamenii și capacitatea de a lua decizii. Psihologul autonom poate să ia decizii de unul singur, fără să ceară îndrumarea supervisorului. În legătură cu anumite cazuri, în supervizare, este obligatoriu să ceară ajutorul

supervizorului. Depinde foarte mult de supervizor. Cel în autonom e prima treaptă de a fi independent.

Psihologia este o arie extinsă. Nu poate fi nimeni doar psiholog și atât. Cea mai cunoscută specialitate este cea de psihologie clinică în care psihologul poate să profeseze aproape în orice domeniu, urmând celelalte specializări care sunt puțin mai specifice, cum este, de exemplu, psihologia muncii sau psihologie educațională și așa mai departe. Un psiholog clinician poate evalua starea mentală prin teste psihologice (investigații clinice) și de a oferi intervenții specifice de consiliere în cazul tulburărilor psihice și emoționale complexe.

2. Ce face un psiholog după o zi lungă de ascultat povești?

– Un psiholog după o zi destul de lungă de ascultat tot felul de povești cu tot felul de subiecte privind traume, conflicte, pierderi, de obicei ajunge acasă, se relaxează și începe din nou munca a doua, în care își consemnează tot felul de idei pentru următoarele ședințe.

Deci cumva munca lui la birou nu se termină doar acolo. E și parte de conștientizare, partea de obiective în care studiază și analizează ce ar trebui să facă în ședințele următoare cu persoana respectivă. Dacă e vorba de un caz (dar de cele mai multe ori e vorba de mai multe cazuri), își împarte timpul în funcție de fiecare. După care se relaxează ca un om normal. Cam asta face un psiholog în timpul lui liber.

3. Există zile în care simți că nu mai ai energie să asculți pe nimeni?

– Da, există zile și cred că fiecare psiholog are momente de genul acesta. Uneori, poveștile ne suprasolicită și e vorba de a fi atent la povestea fiecăruia. De obicei, mie mi se întâmplă să nu pot să fac față în anumite zile și în zilele în care nu pot să înțeleg, nu mă trage inima să fac consiliere, prefer să le amân pentru altă dată, să cer acordul dacă este în regulă și pentru persoana cu care am ședințele. Și primesc acceptul. E normal până la urmă și trebuie să fie un acord între psiholog și client. Și zilele respective se transformă în alte zile. Adică mai bine să nu facem un lucru care să ne facă să nu ne dăm seama de ce răspunsuri ar trebui să dăm sau de cum ar trebui să abordăm o ședință. Și să lăsăm pe altă dată, pe altă zi.

4. Cum arată o zi normală a unui psiholog?

– O zi normală a unui psiholog. Păi, o zi normală a unui psiholog începe în felul următor. În primul rând își vede ședințele pe caiet. Își vede programările. Așteaptă clientul. Clientul vine. Are loc ședința. Depinde acum dacă e o ședință introductivă; începe cu anumite lucruri atât despre ședință, despre psiholog, despre client ca să aibă loc o cunoaștere, iar cu ceilalți clienți în care deja e vorba de a doua, treia, a patra ședință, se abordează fiecare subiect, în funcție de ședința precedentă. Noi ne notăm pe caiet. Eu așa prefer să-mi notez pe caiet, să-mi schițez toate ideile.

De obicei o ședință durează în medie cam 40-50 minute, depinde și de cât de confortabil se simte clientul.

Într-un program de 8 ore, cu opt clienți aș discuta. Îmi notez ideile, după cum spuneam. Mă gândesc la ce fel de obiective să fie pentru ședințele următoare. Cam așa e o zi obișnuită a unui psiholog.

Ne facem o schiță, în primul rând o schiță în care să fim și noi un pic mai relaxați. Să nu ne încărcăm cu dificultățile pe care le întâmpină clienții, și asta e destul de dificil într-un fel. De asta ne bucurăm de acele 10 sau 20 minute de pauză uneori. Și o luăm de la capăt în opt ore plus munca de acasă.

5. Psihologii merg la psiholog?

– În mod normal, psihologii ar trebui să meargă la psiholog, pentru că și noi avem nevoie să ne descărcăm. Și noi suntem oameni, și noi avem conflictele noastre interioare, plus că uneori trebuie să și reflectăm asupra noastră, să ne dezvoltăm personal. Pentru unele specializări, de exemplu pentru psihologie clinică, nu e cazul, dar pentru psihoterapie sunt necesare un anumit număr de ședințe pentru dezvoltare personală, adică fără de care nu putem să trecem mai departe. Dar da, un psiholog are nevoie de un psiholog la rândul lui.

6. Cum trece un psiholog peste o despărțire?

– Mă gândesc la care au fost motivele pentru care s-a întâmplat lucrul respectiv. Mă analizez atât pe mine din punct de vedere comportamental sau verbal. Adică, practic, cum văd acțiunile mele, dar și pe ale celuilalt. Dacă e vorba de o despărțire romantică sau prietenească, amicală. Și da, dacă e ceva greșit în comportamentul meu, încerc să rectific lucrul respectiv, să îmi fie mie ok și pentru ceilalți, să nu-i deranjez.

7. E mai ușor sau mai greu pentru un psiholog să fie într-o relație?

– E uneori puțin mai greu, uneori puțin mai ușor, pentru că, în principiu, noi cam anticipăm cam ce situație este. Dar cumva ne și salvează, să zicem așa. Putem să fim mult mai atenți la detalii, să observăm și să încercăm să empatizăm cu celălalt, cu partenerul și din punctul meu de vedere ne ajută profesia asta. Adică da, e mai simplu.

8. Care e cea mai amuzantă reacție pe care ai primit-o când ai spus cu ce te ocupi?

– Cred că cea mai amuzantă de cele mai multe ori este când mi se întâmplă asta: să fie oameni șocați când spun că sunt psiholog. Oamenii dacă se uită la mine li se pare că sunt adolescentă și când văd: “A păi stai un pic, tu ești psiholog. Păi cum se poate, cum poți, nu-i destul de greu?”.

Și nu, nu este greu, e foarte okay, având în vedere cursurile pe care le am, experiența. Nu am foarte multă experiență, dar am experiență. Adică am văzut foarte multe persoane și cred că am ajuns la momentul în care să spun că am experiență. Dar cred că cea legată de șocul faptului că sunt tânără. Mulți psihologi pe care îi cunosc sunt puțin mai mari decât. Dar eu sincer mă bucur când văd că sunt șocați, înseamnă că am început de foarte devreme și cred că am timp pentru orice, pentru ce-mi propun.

9. Tu ești din mediul rural sau urban? Și consideri că ți-a fost mai ușor?

Eu sunt din mediul urban. Cred că nu contează lucrul ăsta, atâta timp cât ai inițiativă. Adică poți să fii și din mediul rural și urban și de oriunde, nu contează. Important e să ai inițiativă, să ai dorința de a face un lucru bun și să ai motivație. Te gândești la consecințele a ceea ce faci. Dacă e în beneficiul cuiva, al tău. Nu are importanță.

10. Cum reușești să nu duci toate poveștile acasă?

– Cred că e vorba și de timp. La început îmi era destul de greu să mă obișnuiesc cu chestia asta. Era destul de complicat, uneori trebuia să stau să respir și să mă gândesc: *stai un pic, păi eu am vorbit cu persoana respectivă despre lucrul ăla, un lucru pe care nu l-aș fi discutat în mod normal*. Dar un psiholog cu o formare bună, cu cărțile, cu cazurile, cu toate lucrurile acestea [...] am reușit să depășesc. Uneori sunt momente în care vreau să vorbesc și cu alții, dar nu, având în vedere că e confidențial totul, nu. De asta e necesar ca un psiholog să aibă psihologul lui. Nu discută despre amănunte, dar se descarcă.

11. Cum ai descrie în câteva cuvinte munca ta?

– Ok, psihologia e o muncă în care trebuie să ai foarte multă empatie, foarte multă încredere și trebuie să știi de la bun început că nu ești expert. Doar trebuie să te lași ghidat de poveștile celorlalți ca să reușești să îi ghidezi la rândul tău pe oamenii care vin la tine. Uneori nu ai răspunsurile pentru toți. Asta trebuie să știm ca psihologi.

Dar cu ajutorul altora, atunci când nu ne simțim noi pregătiți, să avem puterea de a-i îndruma pe clienți către altcineva care ar putea avea un alt potențial. Nu putem să ne pliem cu toată lumea, e normal, e firesc, suntem și noi oameni până la urmă. De asta, cel puțin, ar fi indicat să nu ne considerăm noi atotștiutori. Suntem și noi oameni. Avem o profesie, într-adevăr, dar contează și felul în care suntem.

12. Un mesaj de final pentru tineri

– Dacă-ți place psihologia, să o urmezi. Dar să știi că trebuie să ascuți de ceea ce-am zis mai înainte. Nu neapărat *trebuie*, dar gândește-te

și la lucrurile pe care le-am discutat mai înainte. Psihologia, da, înțeleg că e o meserie bănoasă și am văzut tot felul de cazuri în care toată lumea se duce spre psihologie. Trebuie să ai și puțin zvâc, ca să zic așa, să-ți dai seama cu cine lucrezi. E destul de dificil uneori. Sunt oameni care vin în cabinet la care te aștepți cel mai puțin. Uneori sunt subiecte foarte greu de descifrat, dar cu ajutorul studiilor, cu cărțile, cu formarea, cu reflecția, cu dezvoltarea personală, poți ajunge foarte departe. Cam atât.

13. Un mesaj legat de sănătatea mentală a tinerilor din mediul rural.

– Atunci când adolescenții care simt că nu mai pot și că nu au cu cine să vorbească, să meargă la psiholog, să aibă curaj. Să meargă la un consilier, consilier școlar, pentru că chiar există ajutor. Adică nu e ca și cum nu vrem să ajutăm sau nu putem. Doar să aibă ei dorința de a vorbi, de a discuta despre subiectele care îi ating și vor ajunge să fie okay. Dacă au o problemă, să vină să vorbească despre ea.

14. Ce mesaj ai transmite autorităților?

– Dacă luptăm împreună putem să facem foarte multe lucruri. O instituție nu poate să rezolve toate problemele, dar dacă mai multă instituții se aliază, cooperează, e un lucru benefic pentru societate.

După toate aceste informații sper că e la fel de clar și pentru tine, cum a fost și pentru mine, ce face un psiholog și că aceste persoane ne pot ajuta să ne dezvoltăm. Sper că acest interviu te-a ajutat și că ți-a deschis apetitul ca să afli mai multe. Pe curând, zi faină și spor la dezvoltare personală!

Interviu cu un consilier școlar

Conduș de Vanesa

1. Dacă aș putea schimba un lucru la modul în care oamenii privesc mersul la psiholog, ar fi acesta:

Mi-aș dori ca oamenii să înțeleagă că mersul la psiholog nu este un semn de slăbiciune, ci de curaj. Nu mergi la psiholog pentru că ești “defect”, ci pentru că ai nevoie, ca orice om, să fii ascultat, înțeles și ajutat să vezi mai clar ce se întâmplă în tine. Așa cum mergem la medic când ne doare ceva în corp, este firesc să cerem ajutor și când ne doare sufletul.

2. Dacă aș putea schimba o regulă sau un obicei din școli pentru a ajuta sănătatea mintală a elevilor:

Aș pune mai mult accent pe relație și mai puțin pe presiune. Copiii au nevoie să se simtă văzuți, auziți și acceptați, nu doar evaluați. Aș introduce mai multe momente în care elevii să poată vorbi despre ce simt, despre fricile și presiunile lor, fără teama de a fi judecați.

3. Cel mai important lucru pe care ar trebui să-l învețe un adolescent despre emoțiile lui:

Că emoțiile nu sunt dușmanii lui. Ele sunt mesageri. Furia, tristețea, frica sau bucuria spun ceva important despre ce trăiește în interior. Dacă învață să le recunoască și să le înțeleagă, nu să le ascundă, adolescentul devine un adult mai echilibrat.

4. Ce m-a învățat meseria asta despre oameni:

Că fiecare om duce o luptă pe care, de multe ori, ceilalți nu o văd. Și că în spatele multor comportamente dificile se află, de fapt, suferință, frică sau nevoia de a fi iubit. Meseria asta m-a învățat să judec mai puțin și să încerc să înțeleg mai mult.

5. Există ceva ce elevii se tem să spună unui psiholog, dar ar fi bine să o facă?

Da. Mulți elevi se tem să spună că sunt foarte triști, că se simt singuri sau că nu mai fac față presiunii. Se tem să spună că au conflicte acasă sau că se simt neînțeleși. De multe ori cred că vor fi judecați sau că vor crea probleme. În realitate, tocmai aceste lucruri sunt cele mai importante de spus.

6. Dacă un elev nu a mai vorbit niciodată cu un psiholog:

I-aș spune că întâlnirea cu un psiholog este, în primul rând, o conversație. Un loc în care poate vorbi liber, fără note, fără critici și fără presiunea de a fi “perfect”. Este un spațiu sigur în care cineva îl ascultă cu adevărat.

7. Ce mi-aș dori ca profesorii și părinții să înțeleagă mai bine:

Că performanța școlară este strâns legată de starea emoțională a copilului. Un copil copleșit de frică, anxietate sau tristețe nu poate învăța cu adevărat. Înainte de a cere rezultate, trebuie să ne asigurăm că sufletul copilului este în siguranță.

8. Ce mi-aș dori să știe fiecare elev despre psihologul școlar:

Că psihologul nu este cineva care îl judecă sau îl “analizează”, ci cineva care îl poate ajuta să înțeleagă mai bine ce i se întâmplă. Uneori, doar faptul că ai pe cineva care te ascultă cu adevărat poate face o mare diferență.

9. Cea mai mare provocare când încerci să câștigi încrederea unui elev:

Răbdarea. Mulți copii au învățat să nu se deschidă ușor, pentru că au fost răniți sau neînțeleși. Încrederea nu se cere, se construiește în timp, prin respect, discreție și autenticitate.

10. Există ceva ce am învățat de la elevi:

Foarte multe. Elevii m-au învățat cât de mult contează sinceritatea și autenticitatea. Ei simt imediat dacă ești real sau doar “în rol”. De la ei am învățat să rămân deschisă, să ascult cu adevărat și să nu uit niciodată că, dincolo de note și etichete, fiecare copil este o lume întreagă. M-au provocat în fiecare zi să învăț câte ceva.

De la mama unui psiholog

Fiica mea este psiholog. Ea activează ca psiholog pentru tineri și adolescenți. Noi când eram tineri nu se prea știa de psiholog sau că puteai să primești o consiliere să treci mai ușor peste unele probleme. Mă bucur să o știu ca un ghid bun pentru tineri. Îi doresc să poată construi cu ei punți de legătură, încredere de sine, empatie și să aducă multă lumină în perioadele lor de confuzie. Să vindeci suflete este o misiune sfântă!

Sunt mândră să fiu mama ta!

Interviu cu Victor Cătălin Toma, lucrător de tineret

Conduș de Ioana Mihai

1. Care a fost momentul în care ai realizat că vrei să lucrezi cu oamenii?

Cred că dintotdeauna mi-a plăcut să lucrez cu oamenii, însă momentul în care mi-am dat seama că vreau să lucrez cu tinerii a fost în 2009, când am devenit voluntar. Atunci am înțeles, de fapt, ce înseamnă lucrul cu tinerii și mi-a plăcut foarte mult.

Ca urmare a experienței de acolo, am luat decizia să înființez și organizația și să merg mai departe pe acest drum. Cam din perioada aceea, când aveam 17-18 ani, mi-am dat seama că este ceva la care mă pricep și pe care vreau să îl fac.

2. Dacă te-ai întoarce acum la acel moment, ai spune că te-ai pregătit pentru ce urma să însemne jobul acesta?

Nici acum nu știu dacă sunt pregătit total pentru lucrul cu tinerii. Cred că lucrurile se învață pas cu pas. Nu există un moment în care să poți spune: “Gata, am făcut un training minune și, după ce l-am terminat, după câteva zile, o lună sau un an, sunt lucrător de tineret și știu să fac totul.”

Mai ales că și tinerii sunt diferiți. Lucrez cu tinerii din 2009 și, din 2009 până acum, au trecut 17 ani. Am văzut cum generațiile s-au schimbat și cum nevoile pe care tinerii le au sunt diferite de la o generație la alta și de la o grupă de vârstă la alta.

Nu există ceva care să te pregătească pe deplin. Nici acum nu mă simt pregătit să lucrez cu generația ta sau cu cei care sunt mai mici decât tine. Îmi este din ce în ce mai greu să îi înțeleg și să înțeleg nevoile celor care au acum 14-15 ani. Deja mi se pare că unele lucruri mă depășesc.

Nu m-a pregătit acel moment de atunci, ci experiența în sine, pas cu pas. Practic, a fost mereu un proces de **learning by doing**. Interacționând cu tinerii, ei m-au învățat ce au nevoie, pentru ca eu să pot să le ofer ceva înapoi.

Nu există un curs minune și nici un moment în care să te simți 100% pregătit. Nici acum nu mă simt 100% pregătit. Uneori, chiar mi se pare că, pe zi ce trece, devin mai nepregătit să lucrez cu tinerii.

3. Care a fost lucrul care te-a surprins cel mai mult la generația tânără?

Pe de o parte, mă surprinde cât de independentă devine fiecare generație. Mi se pare că tinerii devin din ce în ce mai independenți, pot face lucruri mai ușor și sunt mai autonomi. În același timp, însă, sunt din ce în ce mai puțini tineri care fac efectiv aceste lucruri.

Este ca un efect de pâlnie. Dacă acum 15-16 ani aveai mai mulți tineri care aveau nevoie de ajutor, dar se implicau cu acel ajutor, acum pare că tinerii sunt mai pregătiți decât înainte, dar într-un număr mai mic. Au mai multe resurse și nu mai depind de nimeni, dar tocmai pentru că există atât de multe oportunități, pare că nu mai există același focus, iar atunci sunt mai puțini tineri care se implică activ.

Mă surprind și lucruri negative. Mi se pare că tinerii devin din ce în ce mai radicali. Pe de o parte, generațiile par mai deschise către diversitate, dar, în același timp, devin mai radicale atunci când merg într-o anumită direcție, fie că vorbim despre extrema dreaptă, fie despre extrema stângă. Își formează opinii mai ușor, dar este mai greu să își lase aceste opinii să fie modelate sau să ia în considerare și alte perspective.

Un alt lucru care era oarecum de așteptat este creșterea conștientizării în zona sănătății mintale. În același timp, a crescut foarte mult și nevoia de sprijin. Sunt din ce în ce mai mulți tineri care au nevoie de ghidare în această zonă și tot mai mulți care se confruntă cu diferite tulburări.

Am citit luna trecută un articol despre generația Alpha, în care se spunea că este prima generație care nu este mai inteligentă decât părinții lor. Până acum, tendința era mereu de creștere, generațiile noi erau considerate mai inteligente decât cele anterioare. Dar acum se vorbește despre un posibil regres. Unul dintre motivele menționate era faptul că, în primii ani de viață, copiii primesc foarte devreme tablete sau telefoane și nu mai au aceleași tipuri de stimulare pentru dezvoltarea creierului.

M-a mai surprins și faptul că tinerii au devenit mai practici. Caută lucruri concrete și aplicabile. În zona de implicare civică, caută rezultate practice și uneori pragmatismul este dus destul de departe. Nu mai faci voluntariat doar de dragul voluntariatului, cum se întâmpla mai mult pe vremea mea. Și dinamica voluntarilor pare schimbată. Este din ce în ce mai greu să ai voluntari permanenți într-o organizație și să te asiguri că oamenii rămân implicați pe termen lung.

Totuși, într-un mod plăcut, m-a surprins faptul că tinerii caută să facă lucrurile mai eficient și caută scurtături pentru a ajunge mai repede la rezultate.

4. Crezi că a existat o lecție de viață pe care ai învățat-o de la un adolescent?

Cred că un lucru foarte important pe care l-am învățat este tocmai zona aceasta de adaptabilitate și de deschidere. Există o diferență față de generațiile anterioare, care erau mai suspicioase și mai retrase. Se distrau, dar nu erau la fel de flexibile și dinamice.

Acum văd mult mai ușor această deschidere. Nu știu dacă este și pentru că, în proiecte, oamenii tind să fie mai deschiși prin natura contextului, dar este ceva ce observ frecvent.

Am învățat că trebuie să am încredere în tinerii cu care lucrez, iar acest lucru este extrem de important. Am mai învățat că uneori este în regulă dacă lucrurile nu sunt perfecte și că este bine să lași lucrurile să se întâmple natural.

Un alt lucru pe care îl apreciez la generațiile care vin este faptul că le pasă mai mult de viața personală. În trecut existau generații care puneau viața profesională pe primul loc. Acum observ că tinerii pun mai mult accent pe echilibrul dintre viața personală și muncă. Nu știu dacă asta îi face mai egoiști sau nu, dar cu siguranță le pasă mai mult de viața lor personală decât ne păsa nouă, care vedeam succesul în viață prin prisma unui job.

5. Ce te obosește cel mai mult în jobul tău?

Mă obolesc deplasările și nu mai am aceeași răbdare ca înainte. Uneori, când trebuie să prezint anumite lucruri, trebuie să le simplific foarte mult și îmi dau seama că îmi este din ce în ce mai greu să simplific ideile.

Dacă înainte eram mai deschis și mai răbdător să caut soluții și să îmi adaptez modul de exprimare, acum ajung uneori în punctul în care spun: dacă înțelegi, bine; dacă nu, asta este.

Pe de altă parte, chiar dacă spuneam mai devreme că tinerii își respectă mai mult viața personală, mi se pare că respectă mai puțin viața personală a altora. De exemplu, pe mine mă afectează destul de mult faptul că primesc mesaje seara sau noaptea. Eu nu reușesc să mă deconectez. Nu munca în sine mă obosește, ci faptul că sunt tot timpul disponibil. Mă ține într-o stare de alertă constantă și nu reușesc să mă odihnesc sau să mă deconectez complet.

Mă mai obosește și faptul că am din ce în ce mai multe sarcini. Uneori nu știu dacă eu complic lucrurile prea mult sau dacă ele chiar devin mai complicate, dar partea tehnică devine din ce în ce mai prezentă și simt că nu mai am suficient timp pentru mine.

6. Cum îți dai seama că trebuie să iei o pauză?

Îmi dau seama destul de ușor când ar trebui să iau o pauză. Problema este că, din păcate, nu am întotdeauna timpul necesar pentru a face acest lucru.

7. Care este cea mai neașteptată abilitate pe care ai dezvoltat-o?

Cred că cea mai neașteptată abilitate este faptul că lucrul cu tinerii mi-a dezvoltat foarte mult carisma și capacitatea de a fi motivațional atunci când este nevoie.

Lucrând cu tinerii, am devenit mai degajat și mai relaxat atunci când vorbesc cu oamenii. Comunicarea, schimbul de idei și povestitul au devenit mult mai naturale.

În același timp, m-a ajutat să mă cunosc mai bine pe mine însumi. Mai ales în ultimii doi ani, am început să mă analizez mai mult și să înțeleg mai bine cum funcționez.

Interviu cu George Leonard Ficuță, lucrător de tineret

Condus de Ioana Mihai

1. Care a fost momentul în care ai realizat că vrei să lucrezi cu oamenii?

Prima dată a fost la primul proiect la care am participat. Am mers acolo pentru că, pentru mine, părea o vacanță gratuită, o tabără gratuită. A fost prima dată când cineva a venit la mine și a început să-mi povestească despre cum eu pot să schimb ceva, cum pot să mă implic, cât de frumos este asta și cât de mult este dreptul meu să fac acest lucru.

Am mers pe încredere și, în cadrul aceluși proiect, a trebuit să fac o inițiativă. Prima inițiativă a fost să organizez în orașul meu un festival de tineret, ceea ce a reprezentat prima mea reușită și primul meu contact cu autoritățile. A fost prima dată când am organizat ceva și prima dată când am avut contact cu ce înseamnă lumea voluntariatului.

Înainte, pentru mine, voluntariatul însemna că făceam un flashmob în centru, fără să ni se spună de ce sau pentru ce îl făceam. Practic, a contat faptul că a venit cineva care mi-a oferit încredere și toate instrumentele de care aveam nevoie pentru a face ceva. Iar după ce am făcut acel lucru, a ieșit bine și am avut rezultate.

A contat foarte mult pentru că eu eram un copil problemă. Faptul că cineva a putut să se uite dincolo de toate problemele pe care le făceam și să vadă în mine potențialul m-a motivat foarte tare. De atunci mi-am luat din ce în ce mai multe roluri și am încercat câte puțin din toate.

2. Dacă te-ai întoarce acum la acel moment, ai spune că te-ai pregătit pentru ce urma să însemne jobul acesta?

M-a pregătit foarte mult. În acea experiență nu știam nimic și am avut ocazia să învăț despre originea educației nonformale, conceptele de bază și regulile educației nonformale, precum și despre învățarea experiențială.

Tot ce, la prima vedere, nu părea să aibă sens a început să prindă contur, pentru că am văzut raționamentul din spatele a tot ceea ce făceam. Am văzut că nu este ca la școală, unde lucrurile trebuie să arate într-un anumit fel și să fie prezentate într-un anumit mod. Am realizat că putem adapta lucrurile la comunitatea noastră, la nevoile noastre, la experiența noastră și la cât putem noi să oferim.

Pe mine asta m-a atras foarte tare, pentru că mi s-a părut că nu merg acolo doar ca să îndeplinesc un criteriu, ci mai degrabă că procesul se poate adapta după mine. În același timp, mi s-au explicat atât de multe lucruri încât mi se pare că, încă de la prima mea experiență, participam deja la un training despre cum ar trebui să arate un lucrător de tineret, mai ales unul care lucrează cu tineri care nu au mai fost implicați în nimic până atunci și care face ca toate aceste lucruri mari să pară foarte posibile.

Asta m-a pregătit foarte mult, pentru că, atunci când mă uit înapoi, au trecut nouă ani de atunci și lucrurile acestea încă reprezintă baza pentru mine. Tot așa îi tratez și eu pe tinerii care vin la activitățile mele: ca și cum fiecare dintre ei merită, fiecare dintre ei poate și fiecare poate să învețe ceva din experiență și să o folosească în viața lui.

Nu au nicio datorie față de mine, dar mi-ar plăcea ca, la finalul fiecărei activități, să simtă că au o datorie față de ei înșiși și față de comunitatea lor. Mai ales când vorbim despre tineri care se confruntă cu anumite dificultăți, mi-ar plăcea să știu că pleacă mai solidari cu alții care trec prin aceleași provocări și că pot să îi susțină și să ia acțiune.

3. Care a fost lucrul care te-a surprins cel mai mult la generația tânără?

Generația tânără vrea mai mult decât voiam eu și este mai interesată decât eram eu, dar are mai puține oportunități decât aveam eu. Când

am început, mi se pare că puteam participa la mai multe oportunități, tocmai pentru că erau mai puțini tineri care ocupau acele locuri.

Acum, tocmai pentru că mulți dintre ei sunt motivați, locurile se ocupă rapid și există o competiție mai mare. În societate s-au întâmplat multe schimbări. Am trecut prin proteste și printr-o perioadă în care s-a trezit spiritul civic în România mai mult decât înainte.

Îmi amintesc că, în primul an în care participam la activități, am ieșit în oraș și ne-am întors repede în sala de training ca să pornim un televizor și să ne uităm la transmisiunile live de la protestele din Piața Victoriei. Pe atunci, lucrurile acestea erau foarte noi.

Acum, mulți dintre tineri au crescut cu ele. Aud despre ce se întâmplă în jurul lor, văd mulți tineri implicați și există o dorință mai mare de a participa.

Asta mă surprinde pe mine. Văd tineri la o vârstă mult mai mică decât aveam eu când am început că sunt mai motivați și deja au experiență, în timp ce eu am pornit de la zero. Mă bucur foarte mult că există aceste lucruri. De fapt, de asta facem ceea ce facem: ca ele să existe și, la un moment dat, să nu mai fie nevoie de noi.

4. Crezi că a existat o lecție de viață pe care ai învățat-o de la un adolescent?

Cea mai mare lecție pe care am învățat-o este că trebuie să îmi permit să greșesc. Trebuie să îmi permit să arăt ridicol în fața oamenilor și să îmi permit să fiu eu însumi, pentru a putea găsi cât mai mulți oameni ca mine, care, la rândul lor, să aibă curajul să fie ei înșiși.

Un lucru pe care l-am auzit chiar zilele acestea este că *putem să atingem cerul cu mâna dacă vrem, dar avem nevoie și de scară.*

5. Ce te obosește cel mai mult în jobul tău?

Drumurile mă obosesc foarte mult și, de asemenea, procesele lungi, mai ales prima și ultima zi ale unui proiect. Ultima zi mă obosește foarte tare pentru că, de obicei, se termină cu partea administrativă și cu documentele, iar începutul este destul de greoi. Energia tuturor este la pământ pentru că este ultima zi, dar entuziasmul este foarte mare.

Cumva, după prânz devine cea mai frumoasă parte din proiect, pentru că lumea începe să-și amintească lucruri. Mie îmi place foarte mult să văd oamenii când plâng, pentru că înseamnă că experiența aceea a fost foarte puternică și că le-a rămas ceva în suflet.

Este momentul în care oamenii sunt cei mai motivați și pleacă acasă cu planuri și cu multe gânduri despre cum și-ar imagina că s-ar putea schimba lumea din jurul lor. Văd multă recunoștință între ei. Este partea cea mai pozitivă din toată experiența, dar este și obositoare, pentru că, dacă nu crezi cadrul în care oamenii să poată spune aceste lucruri și să fie vulnerabili, riști să pierzi exact momentul care îi face să rămână conectați între ei și motivați să facă lucruri.

Îmi amintesc că, la primul meu proiect, mă ascundeam după un stâlp pentru că plângeam, dar i-am văzut și pe ceilalți că plângeau. Mi-a rămas în minte pentru că a fost una dintre primele dăți când mi-am permis să plâng în fața altora.

6. Ai avut un moment în care ai simțit că o poveste din afară te afectează personal?

Am simțit acest lucru în perioada în care a fost referendumul pentru familie. Simțeam foarte multă presiune, pentru că eu merg la oameni și le vorbesc despre valori, drepturi, incluziune și despre lucrurile bune din lume.

În același timp, din exterior venea o presiune foarte mare. Nu știam cine vine la activități și cu ce păreri vine. Nu știam cum vor fi interpretate lucrurile pe care le spun sau cum vor reacționa părinții lor.

Trebuia să încerc să fiu precaut, dar, în același timp, nu voiam să fiu precaut, pentru că aceste lucruri ar trebui discutate deschis. Când

vorbești despre faptul că toți oamenii ar trebui respectați și tratați cu demnitate, nu ar trebui să o faci din spatele unui paravan.

A existat presiunea aceasta pentru că nu știam când pot apărea reacții negative, mai ales pentru că vorbeam direct cu tinerii.

La fel se întâmplă și în perioadele electorale, când merg la tineri și le vorbesc despre cât de important este să voteze, să se implice și să se informeze. Uneori asta poate veni și cu reacții negative.

În același timp, eu promovez valorile europene, participarea publică și cetățenia activă. Nu vreau nici să las impresia că nu critic anumite măsuri care nu sunt în regulă, dar nici să pară că totul este roz. Este o linie foarte subțire pe care trebuie să o navighez.

7. Cum îți dai seama că trebuie să iei o pauză?

Nu prea iau pauze. Cred că, uneori, trebuie să înveți să funcționezi și cu epuizarea.

8. Care este cea mai neașteptată abilitate de care ai nevoie?

Clovneria. Uneori trebuie să știi să jonglezi între fermitate și umor. Este nevoie de ambele: să captezi atenția oamenilor, dar și să le câștigi respectul, astfel încât să aibă încredere că procesul pe care îl conduci este bun și că va duce undeva.

În același timp, nu trebuie să pară că totul este o sarcină sau o obligație pe care nu vrei să o faci. Trebuie să găsești un echilibru între lucrurile mai ușoare și cele serioase.

Un alt lucru important este să pot citi fețele oamenilor și să le anticipez nevoile și să îi las pe ei să fie parte din conducerea propriului

proces. De multe ori apar nevoi neplanificate, pentru că fiecare vine cu propriile așteptări și cu propriul bagaj de cunoștințe.

Tu cum ți-ai găsit pasiunea?

Ema Gavriluță

Dacă ar fi să îți reduci dorințele la una singură, care ar fi aceea?

Care dorință, odată ce devine realitate crezi că ți-ar schimba viața radical? Ai făcut ceva vreodată în privința asta, pași spre momentul acela, când îți vezi visul cu ochii?

Primăvara anului 2015 era una dintre cele mai frumoase dintre toate cele prin care am trecut până atunci, dar totodată foarte aglomerată. În minte. Aveam mintea plină de gânduri, frământări, legate de admiterea la liceu. De când mă știu, arta îmi ghidează pașii, în orice formă ar fi ea. Pentru că mi-a fost dat să moștenesc dragostea pentru desen și pentru literatură în același timp, am simțit că drumul meu în viață din acel moment va fi ghidat în vreuna dintre cele două direcții, aparent oricare ar fi fost aceea. La momentul respectiv, știam că voi face mai târziu Litere, însă pentru moment nu mă vedeam altundeva decât la un liceu de arte plastice. Îmi doream să fac design și tot ce făceam pe toate suprafețele care-mi ieșeau în cale era să schițez chestii. Mai mult sau mai puțin relevante, doar schițam, toată ziua cu creionul în mână. Știam că dacă am arta în buzunar este tot ce am nevoie, însă înțelegeam că munca și exercițiul sunt absolut necesare ca să pot excela. Așa că pe zi ce trecea, dorința de a mă înscrie la acel liceu încolțea tot mai mult, și, deși știam că drumul până acolo va fi greu și poate imposibil, mi-am permis să visez. Știam și că am nevoie de pregătire pentru admitere, dar încercam pe cât posibil să mă pregătesc singură, să reduc cheltuielile părinților. Erau destule cheltuieli ce aveau să vină odată cu posibilitatea să fi fost ulterior admisă la acest liceu.

Tot acolo studia și cea mai bună prietenă, dar la altă specializare. Îmi vedeam visul prin ochii ei, care îmi povestea de la o săptămână la alta cum era, ce colegi avea, ce profesori, ce materii studia și care era energia din liceu. Știam că e greu, înțelegeam că e un liceu de prestigiu și ca să mă mențin la înălțime, urma să învăț foarte mult, dar nu asta mă speria, ci gândul că ai mei părinți totuși nu vor fi de acord să merg într-un alt oraș ca să merg la acel liceu.

Mi-am propus ca dacă ai mei mă vor susține în acest traseu, voi continua în domeniul artelor plastice, iar astăzi aș fi fost, poate, vreun designer. Dar dacă nu, voi urma calea literaturii.

Îmi amintesc entuziasmul care se năștea în mine când mama îmi dădea speranțe că totuși va face posibil ca eu să merg la acel liceu, dar care se năruia imediat ce primeam semnale că nu se poate. Fie că e distanța, fie grija părintească față de fetița de la sat necălită, care ar putea fi mâncată de lumea rea necunoscută, dincolo de granițele satului natal, fie că e bugetul mult prea redus, iar ai mei nu ar putea susține toate cheltuielile... Erau mai mulți factori. În tot acest timp, în mintea mea înflorește acest vis, făcându-mi cu prietena mea planuri despre cum vom locui împreună și vom trăi cea mai frumoasă perioadă a vieții noastre împreună.

Ultima zi de admiteri a venit rapid, iar discuția din seara cu pricina cu părinții mei mi-e bine întipărită în minte și astăzi. În final, deși cred că nu înțelegea ce implică asta, tatăl meu mi-a spus că își dă acordul să merg la admitere. Motivul pentru care a acceptat a fost că și-a văzut visul de copil prin ochii mei. Am simțit că el chiar și-a dorit asta pentru mine. Totuși, era târziu. Tocmai ce se închiseseră înscrierile. Din păcate, mama a ales calea mai grea, dar mai directă, și mi-a explicat că nu era posibil, oricum, să merg acolo. Momentul acela îl pot descrie ca fiind destul de dramatic, însă nu o voi face. Cert e că a fost clipa în care s-a decis că voi merge spre filologie. Iar în noaptea aia a început totul.

Erau deja câteva luni bune de când începusem să citesc pe o platformă online foarte populară la vremea aceea, povestiri scrise de alți iubitori de literatură din întreaga Europă. Mă împrietenisem în timpul ăsta cu unele autoare, care mă încurajau deja de ceva timp să mă apuc serios de scris și eu, însă nu mă gândeam că va veni acel moment atât de curând. În noaptea aia după ce am reușit să-mi potolesc gândurile și supărarea, am început să scriu. Și am scris... și am scris. Am început să scriu ficțiune pentru adolescenți, care să rezoneze cu grupul țintă din care făceam și eu parte, dar care era scrisă într-un stil foarte popular atunci.

De atunci, mi-am găsit nu doar o dată alinarea și liniștea în scris. Am momente când scriu orice, doar să scriu, am momente când scriu ceva ce mă inspiră, am momente când scriu ceva ce nu pot vocifera liber.

Așa am descoperit “arma” pe care am avut-o mereu la îndemână, dar pe care am șlefuit-o în timp, “arma” de care mă folosesc în diferite situații și care m-a ajutat nu de puține ori.

Închei prin a parafraza un citat, care spunea despre scriitori, că *sunt cei care, odată ce iubesc un individ, acela va deveni nemuritor*. Tind totuși să cred că există și contrariul. :)

Te-ai hotărât?

Adrienn Lorincz

Cred că una dintre cele mai grele perioade pentru mine a fost momentul în care a trebuit să mă gândesc serios la ce facultate vreau să urmez. Încercam din răspuțeri să amân decizia cât mai mult, spuneam că este foarte departe, mai este mult până atunci, dar deodată a devenit o decizie reală, apăsătoare, simțind cât de mult îmi poate influența tot viitorul.

Mă simțeam foarte prinsă între multe posibilități. Îmi plăceau mai multe domenii și, în același timp, mă speria ideea că alegerea mea ar putea fi “greșită”. Aveam impresia că trebuie să decid repede și corect, că toată lumea are deja un plan clar, iar eu încă încercam să-mi dau seama cine sunt și ce vreau cu adevărat.

De multe ori simțeam că am capul în toate direcțiile: voiam să o apuc pe toate drumurile și, în același timp, parcă nu reușeam să pornesc pe niciunul. Era și presiunea întrebărilor din jur. “*Te-ai hotărât?*”, “*La ce facultate vrei să dai?*”. Întrebări care, chiar dacă erau puse din curiozitate sau grijă, mă făceau să simt că sunt în urmă.

Cred că anxietatea venea mai ales din frica de a nu dezamăgi, de a nu face alegerea “perfectă”. Dar, încet, lucrând cu Cătălina, am început să înțeleg că nu există o singură decizie care îți definește toată viața și că e normal să nu ai toate răspunsurile la 17-18 ani.

Pagina de jurnal a unui consilier școlar din judetul Botoșani

Teodora Vechiu

Urmând cursul a ceea ce e considerat, la nivel de societate, “etapă normală” din viața unui om, la aproximativ 18 ani ești pus să alegi una dintre “cărămizile” care îți vor susține cariera. Printre cei duși de acest curs al vieții m-am aflat și eu. Am ales, aproape intuitiv, să urmez Facultatea de Psihologie din Iași. Privindu-mă pe mine, cea de la 18 ani, aș vrea să mă asigur că am ales bine. Abordând, totuși, și tema persoanelor care își doresc să aleagă mai târziu facultatea pe care doresc să o urmeze, vreau să îi felicit pentru rezervarea propriului timp într-o lume a vitezei.

De-a lungul studiilor am avut diverse gânduri și numeroase întrebări de tipul “*E pentru mine ceea ce îmi doresc să fac?*”, “*O să mă descurc în noua societate cu această carieră?*”, “*Pot să însoțesc pe alții în propriile călătorii?*”. Și ca să recunosc, uneori încă le am. Dar cred cu tărie că tocmai punerea la îndoială, în limite sănătoase, a propriilor dorințe și abilități e ceea ce te motivează să lucrezi din răspuțeri pentru clienții tăi, pentru beneficiarii activității, și, indirect, pentru tine ca specialist.

Am putea spune că dacă nu toți, atunci cu siguranță majoritatea oamenilor care încep această facultate, visează spre a deveni psiholog sau psihoterapeut. Aflându-te apoi în “miezul” cursurilor realizezi că psihologia nu e despre a da sfaturi, despre a oferi un simplu șervețel când persoana din fața ta plânge, nu e doar despre asta. Nu e nici despre a citi mințile celorlalți sau a trage concluzii din gesturile lor. Practicarea psihologiei în societate, în afara băncilor facultății, devine contextuală; și dacă în cadrul formării multe răspunsuri erau “*depinde*”, atunci în practică aproape toate devin “*depinde de..*”. E despre documentare, despre a citi și reciti teorii, programe de intervenție, a căuta ceea ce se potrivește fiecărui om frumos și unic. Psihologia este și despre cercetare, despre extinderea literaturii de specialitate, tocmai ca noi toți, psihologi din orice colț al lumii, să avem un teren comun de acțiune.

În practica mea, deși am obținut atestatul de liberă practică al Colegiului Psihologilor din România, nu sunt psiholog; sunt consilier școlar. Poate că nu este consemnat în contractul de muncă termenul de “psiholog”, dar desfășor, în limitele posibilității oferite de cabinetele școlare, consiliere psihopedagogică, consiliere în orientarea și dezvoltarea în carieră, consiliere colectivă pe teme de dezvoltare personală, prevenirea violenței, a consumului de substanțe, incluziune școlară și alte teme relevante pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor. Cu toate acestea, se consideră experiență în câmpul psihologiei această meserie? Nu. De ce? Pentru că nu este stipulat în contract “a fi angajat pe post de psiholog”. Într-adevăr, ca diferență, nu aplic teste sau instrumente pentru evaluarea elevilor.

Poate că una dintre cele mai mari frustrări a cuiva care termină psihologia e tocmai asta. Nu înțelegi unde vei găsi de muncă pentru a “înflori” tocmai acel atestat, la care te uiți cu mândrie; pentru că “te-a costat” 5 ani din viață, respectiv o facultate și un master în domeniu.

Există, într-adevăr, varianta de a-ți deschide propriul cabinet. Dar de unde resurse financiare pentru un proaspăt absolvent? Cu toate acestea, vom zice că ne descurcăm, că e în regulă așa cum e, că “vom vedea ce facem”. Și pentru că asta practic, mai jos voi descrie activitatea psihopedagogică din perspectiva unui simplu consilier școlar.

E bine știut că tot ce facem vine din diferite motivații, diferite dorințe de a îmbunătăți calitatea vieții proprii și a celor din jur, sau poate din neajunsuri și neșanse trecute. E minunat să asisti la dezvoltarea socio-emoțională și chiar în carieră a elevilor. E uimitor să auzi cum perspectivele lor asupra vieții și asupra învățământului se schimbă sub ochii tăi, cu propriile lor resurse. Da, e minunat; atunci când ai șansa.

Când am ales postul pe care activez m-am izbit de diferite preconceptii, atât ale cadrelor, cât și ale elevilor și părinților. Și nimeni nu ar trebui să-i învinuiască pentru asta. **“Psihologul”** e ceva de speriat, “doar oamenii cu probleme” ajung acolo. Și astăzi mai aud “doamna psiholog”, deși sunt consilier școlar. Poate asta a fost prima misiune a mea. Școlile pe care le-am ales nu mai beneficiaseră de consilier școlar, era ceva nou și oarecum ambiguu pentru personalul lor. În mediul rural, din păcate, încă se mențin astfel de preconceptii, dar tocmai asta face din această profesie ceva frumos. Să vezi cum oamenii te acceptă în viațile

lor nu cu forța, nu din obligație, nu abuziv; ci din propria dorință de a mai vorbi cu cineva, a se simți ascultați și înțeleși.

În primul an de activitate am luat parte la o scenă care mi-a marcat parcursul profesional. Unul dintre elevii numiți problematici, a fost redirectionat către cabinetul de asistență psihopedagogică. Primele 10 minute mi-a povestit despre cum el nu are “probleme” și nu e “nebun” ca să aibă nevoie de psiholog. Încet, încet, discutând și dezbătând diverse subiecte, am ajuns tocmai la miezul dificultăților lui. Când ședința s-a încheiat, a ieșit din cabinet și pe hol s-a întâlnit cu doamna dirigintă a lui. La întrebarea doamnei “Și? Cum a fost?”, elevul a răspuns “Nu e de speriat deloc! A fost fain. Am vorbit. Și doamna chiar m-a ascultat!”.

Poate părea o simplă propoziție, însă în mintea mea răsună multe din ea: *ce facem cu copiii pe care nu-i ascultă nimeni?* Nici profesori, nici părinți, nici prieteni. Ce înseamnă “chiar m-a ascultat”? Oare a mai vorbit și nimeni nu a avut urechi ca să-l audă?

Pe lângă mulțumiri și recunoștință, avem nevoie de sprijin. Cu toții. Chiar și noi, consilierii școlari sau psihologii. Avem nevoie ca societatea, profesorii să ne audă, să ne sprijine. Să susținem mai mult decât intelectual copiii. Să îi învățăm strategii de viață, din propriul comportament. Să îmbrățișăm integrarea copiilor cu cerințe educative speciale, nu să se vehiculeze “Ei n-au ce căuta aici” și să fie motivat de “Eu n-am fost pregătit să lucrez cu ei”.

Și noi, consilierii școlari, mai avem nevoie de claritate, transparență și suport. Uneori “*ne facem că nu vedem, deci nu există*” ne pune la îndoială competența. Avem nevoie ca oamenii să acționeze conform modalităților morale și etice, nu conform unor preferințe sau din milă.

Avem proceduri, avem legi, dar uneori suntem dați la o parte, neintegrați în colectivul școlii, tocmai pentru a nu ști prea mult, pentru a nu acționa, pentru a nu supăra.

Și avem mai ales nevoie, ca “mai marii noștri” să ne susțină. Să ne corecteze blând și în spirit de echipă. Să vadă ce facem, că recunosc eforturile și devotamentul nu doar în vorbe, ci în practică. Să nu fim sufocați de acte și documente de alcătuit, a căror veridicitate nimeni nu o contestă, dar să o mai și verifice.

Și totuși, când te confrunți cu barierele din sistemul de învățământ, la care se adaugă și cele din câmpul psihologiei, pentru care ai depus mult efort ca să te afli în el... te întrebi, resemnat “Mai merită?”.

Mai merită să investesc bani în cursuri pe formare? Mai merită să petrec luni, ani în scrierea articolelor, rapoartelor, documentelor importante pentru mine dar care par aproape irelevante pentru alții? Care ajung doar un dosar pe rafturi.

Momentan, mai merită. Mai sperăm puțin, mai muncim, ne supunem noilor reguli, care parcă apar peste noapte. Ne dedicăm viața, timpul și energia, chiar și extra-program, pentru a schimba câte ceva, chiar mic, în speranța că într-o zi va fi așa cum visăm cu toții.

Povestea mea, lecția ta...

Andreea

Hei... Probabil ai vrea să vorbim despre altceva azi. Poate despre întâmplări amuzante, meme-uri văzute recent, amintiri frumoase... M-am gândit că e cazul să vorbim și despre lucruri mai serioase. Relațiile. Azi vreau să-ți spun povestea mea, care putea să fie una cu un final destul de trist dacă nu mă *trezeam* la timp. În ciuda faptului că a fost o poveste frumoasă la început, nu mereu toate poveștile au un curs fericit și cel mai important e să conștientizezi când lucrurile devin nașpa și când e momentul să pleci din acea relație.

Povestea mea începe într-o primăvară, acum 3 ani. Ne-am cunoscut prin intermediul unui prieten comun și am crezut că mi-am găsit marea dragoste din prima (spoiler alert: **NU ERA MAREA DRAGOSTE**). La început ieșeam afară să ne plimbăm și să ne cunoaștem mai bine. Probabil te gândești că atunci când începi să ieși cu o persoană n-o să vă cuplați chiar din primele două săptămâni, că o să vă ia ceva să vă cunoașteți, darămite să mai fiți și împreună. Ei bine, și eu m-am gândit la fel, doar că nu a fost așa. După nici două săptămâni mi-a propus să fim împreună, doar că avea o condiție. Probabil ți-ai dat și tu seama care a fost condiția... Primul **RED FLAG**. (**IMPORTANT**: Să nu accepți niciodată să faci anumite lucruri pe care nu ai vrea să le faci, doar de dragul persoanei pe care o iubești și care îți lasă impresia că și el te-ar iubi. Aia nu este iubire, doar profită de tine.). Pot spune că am fost naivă, orbită de “dragoste”. Încă regret că am făcut asta, dar acum că vorbesc despre asta și că poate “deschid” ochii cuiva să nu facă ce am făcut eu mă mai liniștește.

Au mai trecut câteva luni, lucrurile nu s-au schimbat față de începutul poveștii, doar că m-am gândit că poate așa e normal să se întâmple lucrurile, poate așa sunt toate relațiile. Ghici ce, nu sunt așa toate relațiile, nu e ok să accepți să faci ceva ce te face să-ți fie scârbă de tine de fiecare dată când te vezi, doar pentru că el îți zice că așa trebuie să fie, “așa fac toți”. Pe lângă ce se întâmpla deja, au mai apărut și alte situații care ar fi trebuit să-mi dea puțin de gândit. Nu ne țineam de mână

pe stradă, nu ne pupam, nici măcar nu ne luam în brațe când fiecare pleca la el acasă la finalul zilei.

Motivul pentru care nu făceam lucrurile astea simple și firești a fost *“nu-mi place să mă afișez în public, e mai romantic să ținem totul secret”*. Okay, cred că te-ai enervat acum până peste cap și probabil te gândești de ce acceptam așa ceva. Ei bine, veșnicul motiv, credeam că e dragostea vieții mele și că în viitor o să se schimbe în bine și o să încep să mă simt și eu ok în relația asta. Să nu te gândești acum că omul era chiar un diavol. În ciuda lucrurilor toxice pe care le făcea, mai făcea și mici gesturi care mă făceau să cred că merită să lupt pentru relația asta. Singura problemă era că doar eu eram cea care lupta pentru relația asta și începusem să-mi dau seama și eu de asta încet-încet.

Lucrurile au evoluat, iar în ciuda a tot ce se întâmplase, eu deja mă gândeam la un posibil viitor împreună, care oricum nu avea să vină. Vara a trecut și odată cu ea s-a ivit și următoarea problemă, fusesem înșelată. Poate că acum te gândești *“în sfârșit o să plece din relația asta”*. O să te dezamăgesc, dar încă am rămas. Eram atât de dependentă de omul ăsta încât eram în stare să mă las călcată în picioare numai ca să fiu cu el, deși el îmi tot spunea că merit ceva mai bun. Dezvoltasem o dependență atât de nesănătoasă pentru el încât adormeam plângând seară de seară, gândindu-mă cum să fac să fie bine, să fie ca înainte.

Nu pot să concep ce era în capul meu atunci, de ce nu am plecat de la început, de ce am suportat atâtea lucruri. Important e că începeam să merg pe drumul cel bun. Deja începuse stadiul în care apăruse săptămâna și cearta, să nu mai zic de crize de gelozie din nimicuri. Sâmbăta ne certam, duminica ne împăcam și tot așa. Obosisem deja. Începusem să nu-mi mai doresc să mai trag de relația asta în zadar. Până când, într-o zi, când oricum asistam la un eveniment nefericit din jurul meu, am decis că nu mai are rost să trag de ceva ce nu are un viitor, ceva ce pur și simplu mă consumă psihic. Așa că atunci când mi-a spus veșnicul *“vreau să ne despărțim”*, am spus **“și eu”**. A fost pentru prima dată după atâta timp când m-am simțit eliberată, liniștită. Am fost foarte mândră de mine în momentul ăla. Deși ar fi trebuit să închid capitolul ăsta de mult, abia atunci am avut puterea să o fac. Abia atunci am decis să mă pun pe mine pe primul loc. Nouă luni mi-au trebuit... Dar mai bine mai târziu decât niciodată, nu? ;)

Eu n-am avut pe cineva aproape în povestea asta. Nu am avut pentru că nu lăsam pe nimeni să se apropie de mine, să-și dea cu părerea despre situația asta. Poate dacă așa fi făcut-o, s-ar fi terminat mult mai repede povestea asta. Deși a fost o experiență neplăcută pe care îmi doresc să nu o fi trăit, o consider și foarte benefică. M-a ajutat să mă regăsesc pe mine, să-mi cresc standardele la băieți, clar :))) și să nu mă mai înjosesc pentru nimeni.

E foarte important să îți dai seama când unele lucruri nu sunt ok și să nu faci cum am făcut eu! Dacă tu începi să nu te simți okay cu tine în relația respectivă, atunci clar e momentul să pleci. Dacă situația nu se schimbă nici măcar dacă discutați despre subiectul ăsta, *then, girl, run!* Nu are rost să te lași călcată în picioare doar pentru fericirea persoanei de lângă tine. Învață din povestea mea și nu fii ca mine! Mi-aș fi dorit să-mi fi spus și mie cineva o poveste de genul, ca să fac mult mai repede diferența între ce e okay și ce nu e, și când e cazul să plec.

Am fost la terapie săptămâna asta.

Cineva care simte mult

Am intrat cu nodul ăla în gât pe care îl știu deja, dar pe care îl tot ignor. I-am povestit despre tine, despre “noi”, despre felul în care stau mereu între speranță și gol. La un moment dat, terapeutul meu m-a privit liniștit și mi-a spus: “Poate ar fi bine să îi scrii o scrisoare. Nu neapărat ca să i-o trimiți, ci ca să te auzi pe tine.”

Și m-a lovit.

Pentru că mi-am dat seama că de fapt nu ți-am spus niciodată cu adevărat ce se întâmplă în mine. Am fost puternică, matură, înțelegătoare. Am pus sens peste tăceri. Am justificat absențe. Am tradus ambiguități în “are nevoie de timp”.

Dar în interiorul meu e oboseală.

E dorință.

E frică.

E multă iubire care nu mai știe unde să stea.

Așa că scriu.

Te privesc dintr-un loc în care dorința nu mai e un impuls,
ci o decizie luată de prea multe ori în tăcere.

Eu sunt aici cu un “vreau” care nu mai știe să fie discret,
care se vede în felul în care rămân,
în felul în care caut sens în fiecare pauză dintre noi.

Tu nu refuzi,
dar nici nu vii.
Stai într-o așteptare care nu te costă nimic,
în timp ce pentru mine devine o formă lentă de pierdere.

Între noi nu s-a întâmplat o ruptură,
ci o amânare repetată,
o speranță lăsată deschisă ca o ușă
prin care nu intră nimeni.

Am învățat să citesc semnele mărunte,
să dau importanță lucrurilor care nu se spun,
să cred că tăcerea ta e poate doar frică,
nu absență.

M-am convins că răbdarea e dovadă de maturitate,
că iubirea adevărată știe să aștepte,
că uneori trebuie să rămâi
chiar și atunci când nu primești nimic clar.

Dar în timp,
așteptarea a început să semene cu renunțarea la mine,
cu suspendarea propriei vieți
pentru o posibilitate care nu se apropie.

Eu vreau un pas.

Tu rămâi într-un “mai vedem” care nu are direcție.

Și astăzi nu plec pentru că nu mai simt,
ci pentru că simt prea mult ca să mai stau.

Nu mai aștept.

Concluzii și interpretări ale psihologului:

Când am citit textul acesta, m-am gândit la cât de des ajungem să ne ținem nevoile în buzunar, ca pe un lucru pe care îl scoatem doar dacă suntem siguri că nu deranjează pe nimeni, ca și cum dorința noastră de claritate ar fi ceva exagerat, ca și cum a vrea să știi unde ești într-o relație este doar un mof. *Relațiile toxice rareori încep toxic*. Nu intră în viața noastră cu un semn mare pe frunte pe care scrie “atenție, red flag”. Încep cu intensitate, cu fluturi în stomac, cu conversații lungi, cu promisiuni subtile, cu senzația aceea că în sfârșit cineva te vede și pe tine. Iar când apare prima doză de ambiguitate, nu o numim așa; o numim mister, o numim “*are nevoie de timp*”.

Și aici începe dansul.

Unul face un pas în față. Celălalt rămâne puțin în spate.

Unul cere direcție. Celălalt oferă posibilitate.

Unul trăiește relația ca pe un prezent. Celălalt o păstrează ca pe o opțiune.

Nu e nevoie de jigniri sau de conflicte explozive ca să existe toxicitate. Uneori e suficientă ambiguitatea constantă. E suficient să nu știi niciodată clar pe ce teren stai. Să fii mereu într-o așteptare ușor tensionată, ca și cum viața ta emoțională ar fi în modul “loading”.

Ambiguitatea creează dependență emoțională într-un mod foarte fin. Când nu primești niciun “da” clar, niciun “nu” clar, rămâi agățat de “poate”. Iar “poate” e extrem de sexy, îți lasă loc să visezi, să proiectezi, să investești. Problema e că, în timp, începi să investești mai mult în potențial decât în realitate. Și aici apare o întrebare inconfortabilă: *te îndrăgostești de cineva sau de proiecția ta asupra persoanei?*

În relațiile dezechilibrate, unul ajunge să fie managerul emoțional al cuplului. Analizează mesaje, interpretează distanța, face liste cu fiecare lucru mărunț, fiecare gest de afecțiune pe care îl primește, caută explicații pentru comportamentele celuilalt. De asemenea, își spune că e matur să înțeleagă, că e profund să aibă răbdare, că este mai inteligent emoțional dacă știe să ofere spațiu, că e dovadă de iubire să nu pună presiune. Între timp, își ajustează constant dorințele, își temperează întrebările și începe să creadă că a cere claritate e o formă de exagerare și că o să facă persoana de lângă să se simtă inconfortabil dacă își exprimă nevoile. *Relațiile toxice sunt cele în care există un dezechilibru constant de investiție.*

Eu cred că e multă durere în relațiile în care speranța ține loc de decizie. Tu ce crezi?

Există și un mit foarte popular, mai ales printre tineri: dacă e intens, e real. Dacă te face să simți mult, sigur e ceva special, suflete pereche, twin flames sau alte denumiri fancy văzute pe social media. Dar intensitatea și stabilitatea nu sunt același lucru. Intensitatea poate să vină din nesiguranță, din imprezizibil, din dinamica aceea în care nu știi exact unde ești și tocmai asta te ține conectat. Stabilitatea, în schimb, vine din asumare, din pași concreți și din conversații clare, chiar și atunci când sunt inconfortabile.

Un alt semn al unei relații toxice este confuzia constantă. Dacă te trezești întrebându-te des ce simte celălalt, dacă îți verifici cuvânt cu cuvânt mesajele înainte să le trimiți, dacă îți e teamă că orice întrebare directă ar putea “strica tot”, e posibil să fii într-un spațiu în care siguranța emoțională lipsește. Iar fără siguranță, iubirea începe să semene cu un test permanent.

Și poate cel mai subtil semn e oboseala. NU drama. NU conflictul. Oboseala aceea liniștită care apare când simți că tu duci relația

pe umeri. Când realizezi că, de fapt, ai fost puternic și matur atât de mult timp încât ai uitat cum e să fii pur și simplu relaxat într-o conexiune.

Toxicitatea uneori înseamnă că dinamica dintre doi oameni nu e sănătoasă, că unul se adaptează constant, iar celălalt rămâne confortabil în ambiguitate. Iar când rămâi prea mult într-o astfel de dinamică, începi să te îndoiești de propriile nevoi și să te întrebi dacă nu cumva ceri prea mult. Totodată, e posibil să îți ții dorințele în buzunar și să le scoți doar din când în când, cu grijă.

Relațiile sănătoase nu sunt perfecte: **au discuții grele, momente de tensiune, dar au claritate și direcție.** Aceste relații au doi oameni care se aleg în mod vizibil, nu doar doi oameni care se țin în standby. Uneori, poate că maturitatea emoțională înseamnă să recunoști momentul în care rămânerea te îndepărtează de tine și să înțelegi că iubirea, oricât de intensă ar fi, nu poate compensa lipsa de asumare. Să accepți că uneori a pleca e un act de grijă față de tine și atunci când te doare și crezi că lumea ta se sfârșește.

Dacă ar fi să transformăm textul ăsta într-un mesaj pentru oricine îl citește, ar suna cam așa: uită-te mai atent la fapte decât la potențial. Observă cum te simți constant, nu doar în momentele frumoase. Întreabă-te dacă relația te face să te simți ales sau doar disponibil mereu de a fi acolo pentru celălalt. Și mai ales, întreabă-te cât timp ești dispus să stai într-un “mai vedem”.

Azi, la terapie, am vorbit despre răni

Ioana Mihai

Astăzi, la terapie, am vorbit despre răni.

Nu despre cele care se văd, ci despre cele care se formează înainte să știm să vorbim, înainte să știm să cerem, înainte să știm că avem voie să fim iubiți fără să demonstrăm nimic. Am aflat că în primii trei ani de viață se pot naște fisuri invizibile care apoi ne modelează felul în care iubim, plecăm, rămânem.

Și printre ele, rana abandonului.

Se spune că poate apărea atunci când ai un părinte plecat, absent sau atât de prins în propriul ego, încât copilul ajunge să se simtă decor. Un părinte *narcisist*. Și m-am oprit puțin la cuvântul acesta. Nu îmi era străin, iar, rostit cu voce tare, îmi trezește fiori pe șira spinării și îmi aduce aminte de o Ioana mică, o Ioana mult mai mică, a cărei frică de omul pe care trebuia să-l iubească cel mai mult pe lume - mama - era mult mai mare decât vârsta. E greu să legi două cuvinte care ar trebui să însemne siguranță și iubire necondiționată de ideea unei răni.

Îmi aduc aminte cum învățasem să ascult pașii de pe hol, să-mi dau seama din felul în care se închidea ușa dacă urma o seară liniștită sau una în care trebuia să devin invizibilă. Îmi aduc aminte cum îmi țineam respirația când îi auzeam vocea schimbându-și tonul. Nu țipa, dar nu știam niciodată când o va face.

Îmi aduc aminte cum încercam să fiu perfectă. Caiete curate. Note bune. Cameră aranjată. Zâmbet la locul lui. Pentru că, în mintea mea de copil, dacă eram suficient de bună, poate, doar poate, nu se mai supăra. Dacă eram suficient de cuminte, poate mă vedea. Dacă eram suficient de strălucitoare, poate mă iubea fără **condiții**, fără **așteptări**, fără **presiune**.

Îmi aduc aminte că nu m-a susținut niciodată cu adevărat. Nu a înțeles ce fac și de ce fac. Nu a fost curioasă de visurile mele. Nu m-a întrebat cum arată o zi din viața mea plină de proiecte, evenimente, activități și tineri.

Dar iubirea venea în doze: când făceam bine, când confirmam imaginea, când nu deranjam.

Cel mai greu nu era că mă critica. Cel mai greu era că nu mă vedea.

Au fost seri în care se certa cu tata din cauza mea, din cauza alegerilor mele, din cauza felului meu de a fi. Țin minte o ceartă care a spart liniștea casei în două, atât de tare încât tata i-a spus că face diferențe între mine și sora mea mai mare. Că nu e corect și nu e drept.

Atunci am început să încerc. Dacă eram suficient de bună, poate mă susținea. Dacă reușeam destul, poate era **mândră**.

Ioana mică a devenit expertă în a anticipa, în a se modela, în a fi “corectă”, în a fi înțelegătoare. Doar că un copil nu ar trebui să fie înțelegător cu instabilitatea emoțională a părintelui său. Un copil ar trebui să fie ținut în brațe, nu să stea drept.

Astăzi înțeleg ceva ce atunci nu puteam formula: nu mi-a fost frică de mama pentru că nu o iubeam. Mi-a fost frică pentru că o iubeam prea mult și depindeam de ea pentru tot.

Ioana mică era speriată și nimeni nu i-a spus că nu e vina ei. Astăzi, Ioana adult începe să înțeleagă că nu trebuia să fie perfectă ca să fie iubită. Dar copilul acela încă tresare uneori.

Rănilile nu sunt definitive, ele se pot vindeca în timp, în relații sănătoase.

Când ți se face dor de tine

Ioana Mihai

Îmi este dor de mine, de versiunea aceea ingenuă care zâmbea fără să se întrebe cât va mai dura fericirea. De fata care avea încredere în oameni și nu simțea nevoia să fugă de ea însăși. Mă uit în oglindă și mă întreb: “Unde am dispărut? Cine sunt acum?”

Uneori, am impresia că dacă aș adormi foarte tare, n-aș mai vrea să mă trezesc. Nu pentru că vreau să renunț, ci pentru că sunt prea obosită să mai lupt. Dar apoi mă gândesc la momentele în care am iubit cu tot sufletul, la clipele în care am fost iubită și parcă mă agăț de acele amintiri ca de o scândură în mijlocul unei furtuni.

Mi-e dor de siguranța aia.

Mi-e dor de o mână strânsă în a mea care să-mi spună, fără cuvinte: “Nu ești singură.”

Mi-e dor de mine fără frică.

Mi-e dor să mă trezesc dimineața și să-mi pese ce o să port.

Mi-e dor de mine cea care se aranja, se machia.

Mi-e dor să am planuri.

Acum... e doar liniște și gol. O liniște grea care țipă în mine. Și un gol care mănâncă bucăți din mine în fiecare zi.

Știi discursul universal al consolatorilor, cel de toate zilele: totul este trecător, suferința se diluează, viața își revendică din nou dreptul asupra inimii și simțirii; că o să mă îndrăgostesc din nou de viață, chiar dacă acum simplul act de a exista pare o povară insuportabilă. Dar nimeni nu explică anatomia intervalului dintre durere și vindecare. Nimeni nu oferă instrucțiuni despre cum se traversează acest purgatoriu interior.

Cum să rezisti. Cum să nu cedezi. Cum să nu te pierzi de tot. Și cum să zâmbești când simți că ți s-a frânt sufletul în atâtea bucăți, că nici nu mai știi de unde să începi să-l aduni.

Dar uite-mă aici scriind. Un fel de supraviețuire poetică, cred?

Deși nu-mi place să o spun, poate așa a fost să fie... Să fiu mai bine spus.

Poate o să devin mai blândă, mai înțeleaptă?

Poate ca într-o zi o să mă uit în urmă la această versiune rănită a mea, pentru că, deși a vrut să renunțe de atâtea ori, n-a făcut-o.

Camera de sticlă

Ioana Mihai

În camera de sticlă doarme un chip,
învăluit în lumini reci și fragile.

El poartă un surâs risipit pe nisip,
cu tăceri, cu rădăcini invizibile.

Pe suprafața lucie plutesc constelații,
dar niciuna nu arde cu adevărat.

Sunt doar reflexii fără pulsații,
ale unui cer înstrăinat.

În spatele sticlei crește o pădure
unde gândurile învață să respire,
unde rănilor săpă izvoare neclintite,
și umbrele nasc ceea ce eu numesc *devenire*.

Când spargi oglinda din interior,
cioburile devin ferestre,
Și vezi cum sufletul, călător,
își scrie sensul în lumiere.

Camera ermetică

Ioana Mihai

Am vrut, cândva, să devin tăcere.
Nu moartea în sine mă seducea,
dar plenitudinea absenței zgomotului
pulsă în fiecare atom, în fiecare celulă a mea.

Trăiam ca într-o cameră ermetică,
unde aerul era simultan hrană și pedeapsă.
Inspiram – și simțeam că mă trădez.
Expiram – și mi se părea că mă sting.
Plămânii mei deveniseră o dialectică a contradicției:
nevoia de aer,
dorința de sufocare.

Mă sufocam sub propria-mi substanță, sub luciditate,
Sub hiperconștiința nemiloasă ce diseca orice realitate.
Aerul deja devenise o probă a inutilității mele asumate,
Și îmi pierdeam ochii printre rândurile unor prospecte nenumărate.

În mâna strânsă până la albire
țineam mai mult decât obiecte,
țineam verdictul despre cât valoram, cât puteam.

Iar eu mă judecam prin gesturi egocentrice.

Mă uitam la mine
ca la o probă eșuată a rezistenței.
Nu eram suficient de puternică,
nu eram suficient de bună,
nu eram suficient de nimic.

Simțeam că dacă aș dispărea,
nu ar fi o tragedie cosmică,
ci doar o ajustare minoră
în contabilitatea lumii.

Nu era dramatism,
nici dorință de spectacol.
Era doar o epuizare totală,
o uzură a voinței
până la translucida decizie fatală.

Ghid de supraviețuire în furie

Anonim

Am nervi. Îi simt cum îmi dlocotesc prin vene, ca un lichid fierbinte care caută o ieșire. Simt nevoia să țip până când tăcerea din jur s-ar fisura, până când pereții ar învăța și ei cum sună disperarea. Îmi înfig unghiile în piele doar ca să simt ceva concret, ceva care să-mi confirme că sunt încă aici, că nu m-am dizolvat complet în haosul din mine.

Cine m-a adus aici? Lumea? Oamenii? Eu însămi? Poate câte puțin din toate. Poate am fost prea îngăduitoare, prea dispusă să tac, prea obișnuită să pun liniștea altora deasupra furtunilor mele.

Gata. Nu mai am răbdare. *Nu mai vreau să fiu "OK"*.

Vreau să urlu, să lovesc, să distrug tot ce m-a adus aici. Nu, nu-mi pasă dacă sună nebunesc. În fond, poate chiar am înnebunit.

Nu, nu accept să-mi spună cineva să mă liniștesc. Nu accept să mi se spună "trece". Nu trece nimic. Tot se adună, se lipește de mine ca o mizerie care nu iese. Și mă simt tot mai murdară.

Aș vrea să mă opresc, dar cum? Când lumea mă întreabă de ce nu mai zâmbesc. Zâmbet, ce-i aia? Parcă am uitat cum e. Parcă nici nu îmi mai aparține fața. Mă uit în oglindă și văd o străină, cu cearcăne ca niște vânătăi.

Vreau să fumez. Să-mi aprind țigara cu mâinile tremurând de nervi. Să trag fumul în mine ca un blestem. Să văd jarul ăla roșu în întuneric. Să ardă, ca mine. Să se consume, ca mine. Să-i dau dracu' pe toți în gând cu fiecare fum. Unu', doi, trei, până crapă plămâni. Măcar crapă cu un rost.

Mi-e silă de toți și toate. Știu că o țigară nu o să-mi rezolve viața, dar măcar mă face să tac.

Așa ca lasă-mă să fumez, să-mi ard furia, să-mi inhalez ura. Iar dacă o să tușesc, tușesc cu focul meu, nu cu prostiile lor.

Ce se întâmplă cu noi

Sănătatea mintală și spiritualitate

Preot catolic

Vulnerabilitatea omului postmodern se manifestă și în rândul celor care vin la biserică. Lipsa de reziliență, de anticorpi în fața stresului, anxietatea, stările de nesiguranță și preocupare afectează deseori și bunăstarea emoțională a creștinilor. Pe lângă această anxietate generalizată în rândul tinerelor generații, putem vorbi și de particularități individuale ce afectează bunăstarea emoțională a tinerilor din mediul rural cum sunt sărăcia, dezbinarea familiilor, plecarea părinților în străinătate (aceasta este una dintre cele mai întâlnite cauze pentru multe probleme ale tinerilor din mediul rural), neglijența educațională etc. Tinerii expuși la astfel de factori reacționează prin diferite mecanisme de apărare și compensare a acestor lipsuri, indiferent de natura lor, și se pot expune la tot felul de comportamente de risc, cum ar fi anturaje dubioase – pentru nevoia de apreciere și confirmare – consumul de alcool și droguri sau iluzia unei îmbogățiri și realizări rapide prin participarea la jocuri de noroc (păcănele, jocuri online etc). Pentru un preot care este familiarizat cu Sfânta Scriptură și care a mai răsfoit câteva pagini din domeniul psihologiei, îi va reveni mai ușor sarcina de a lucra cu astfel de cazuri și de a aprecia că, în unele cazuri, sunt probleme de natura psihică. Voi reda câteva cazuri din Sfânta Scriptură care pot fi privite și din prisma psihanalizei:

Bolnavul închipuit – soacra lui Petru (Mc.1,29) este imaginea aceleuia care îmbracă această mască pentru a avea nevoie mereu de ajutorul celorlalți, de afecțiunea și grija lor. Are o frică: dacă într-o zi se va vindeca, nimeni nu se va mai ocupa de el.

Cel diferit – leprosul (Mc.1,40), îl auzi mereu spunând că nimeni nu are problema lui, nimeni nu trece prin ce trece el. Este simbolul celui care se consideră diferit.

Cel aprins – posedatul din Gherasa (Mc. 5,1), violent verbal și fizic. Luăm și noi această mască atunci când ne aprindem, când nu suntem mulțumiți de noi înșine.

În perioada în care am lucrat în parohii, am constatat că cele mai vulnerabile categorii de vârstă sunt tinerii și bătrânii; prima categorie, tinerii lăsați în grija bunicilor de părinții plecați la muncă în altă țară; iar a doua, bătrânii lăsați în grija nimănui (în unele cazuri doar preotul le mai deschide ușa o dată pe lună pentru spovadă și împărtașanie, sau poștașul).

Omul contemporan își strigă prea mult durerea în mediul virtual, de multe ori în mod voalat, și se îndepărtează prea mult de necesitatea naturală a interacțiunii sociale directe, în medii concrete, cu oameni concreți, ancorați în realitate și capabili să dezvolte acele abilități sociale care să dea sens deplin vieții într-o societate lichidă și în continuă transformare. Un preot sau un pedagog își dă seama de această nevoie urgentă de a-i aduce pe tinerii din online la viața concretă.

Apartenența la grupul de tineri (ex. grupul de cateheză, de dans, spectacol), la o comunitate, la o asociație, poate deveni acel liant social care să înlocuiască multe din lipsurile socio-familare și să garanteze tânărului cu probleme un mediu ecologic sigur și disponibil să-l primească, să-l înțeleagă, să-l ajute și să-l integreze, dându-i posibilitatea să fie el însuși, capabil să-și exprime propriile trăiri și să se lase ajutat să le elaboreze. Acest lucru ar face din aceste grupuri oaze sănătoase de promovare a bunăstării bio-psiho-sociale și spirituale a persoanelor.

Diferența dintre o problemă spirituală și una de ordin psihologic este evidentă, la fel cum este evidentă și necesitatea unei intervenții specializate în aceste cazuri. Problemele spirituale țin de relația omului cu Dumnezeu și de atitudinea pe care omul o are în fața valorilor centrale la nivel religios. Ele reprezintă acele obstacole în calea drumului pe care creștinul este chemat să-l parcurgă spre sfințenie. Problemele psihologice privesc identitatea și structura personalității fiecărui individ, funcționarea mecanismelor psihice și manifestarea lor la nivel personal, cât și interpersonal. Ele sunt acele obstacole în calea dezvoltării armonioase a persoanei ce pot periclita bunăstarea bio-psiho-socială a omului și drumul lui de maturizare și de autorealizare. Există multe probleme existențiale, multe dificultăți cotidiene ce pot beneficia de un suport colaborat al instituțiilor pentru a putea fi depășite.

Omul este un ansamblu structural și funcțional complex, care necesită mulți ani de formare și maturizare din toate punctele de vedere.

Cel mai câștigat om este cel care investește în propria educație, în propria formare și în educarea și formarea celorlalți.

De ce par psihologii nașpa?

Roxana Ivănoiu

Este dovedit faptul că suntem speriați de necunoscut. Și nu e absolut deloc greșit să simțim nevoia să dăm înapoi în anumite situații din viața noastră; tocmai de aceea e important uneori să ne dăm voie să înțelegem că și necunoscutul are scopul său și poate că acceptarea lui o să aducă mai multă lumină pe drumul nostru.

Societatea în care trăim nu a fost educată pentru acceptarea lucrurilor sensibile sau ieșite din comun și de aceea de multe ori se ajunge la judecată. Judecată care conduce mai departe la o stimă de sine scăzută.

Și dacă vorbim de lucruri sensibile, până și psihologul este unul dintre ele. Nefamiliarizați fiind cu termenul acesta, al persoanei care este acolo pentru tine să treci prin perioade din viața ta care te consumă, tindem să nu avem încredere. Auzim în stânga și-n dreapta că e rușinos să ajungi acolo, ce o să zică lumea despre tine, despre noi, despre familia ta dacă o să se afle. Generațiile sunt diferite în funcție de vârsta lor și mediul în care au conviețuit și e normal să se ajungă la astfel de discuții în contradictoriu. Se crede că, dacă înainte nu era nevoie de un psiholog și toți se descurcau singuri să treacă peste probleme pentru că erau puternici, și acum ar trebui să fie la fel. Însă, adevărul este că lumea se schimbă de la un an la altul. Timpul trece atât de repede și apar așa multe lucruri noi și uneori chiar ajungem să punem stop și să nu mai știm cum să continuăm. Ne pierdem pe drum, prin multe modalități. În familie, la școală, la muncă, oriunde putem să ajungem în impas și să trecem prin stres, burnout, anxietate, depresie etc.

Noi alegem să îi facem psihologului un portret nașpa, să-l vedem ca pe cineva care ne tratează dacă suntem “nebuni”, care își face timp pentru noi numai pentru bani (pentru că da, ședințele de terapie au un preț destul de mare, neaccesibil oricui). Dar să ne gândim că acest psiholog este un om la fel ca noi toți care și-a luat ani din viață să studieze și să învețe despre un domeniu nu foarte ușor. Putea face cu totul altceva, dar a ales să fie sprijin pentru cei suferinzi, care au nevoie să fie înțeleși sau nu își mai găsesc sensul pe care îl au de urmat. A ales să se

documenteze despre cei din jurul său și să le înțeleagă comportamentul, de ce au anumite reacții și iau anumite decizii. A vrut să devină un ghid care la fiecare pas să te ajute să crezi în tine și să te facă să privești totul și dintr-o perspectivă bună, una mai colorată, nu doar în alb și negru.

El o să te asculte cu mare interes de fiecare dată și o să te ajute să găsești speranță chiar și atunci când simți că nu mai poți. O să te accepte fix așa cum ești, fără să îți dea o etichetă pe care ai putea să o primești din partea celor mai apropiați. O să te înțeleagă așa cum nimeni nu o poate face, pentru că este trup și suflet acolo pentru tine. Este cel care te călăuzește pe drumul tău și îți deschide ochii spre conștientizare și o lume mai bună. Îți dovedește cât de puternic ești și te face să crezi că poți muta munții din loc. O să te lase să fii vulnerabil, să te descarci cu lacrimi, cu vorbe pe care nu ai fi putut să le spui niciodată, pentru că le ții închise în interiorul tău și te frământă în fiecare zi cu ele. O să îți lumineze calea în momentele tale cele mai întunecate, când simți că *asta a fost tot și nu mai poți face nimic să fii bine*, o să te sprijine să devii cea mai bună versiune a ta.

De aceea, vreau să îți spun că un psiholog poate să devină un mentor adevărat în parcursul vieții noastre și să ne ajute într-un mod real. Unii îl vor accepta, alții nu. Dar așa se întâmplă în orice, nu toți înțelegem din prima care este nevoia noastră și nu mulți ne dăm curajul de a încerca, de a vedea “ce ar fi dacă?”. Ascultă-ți inima și dă-ți voie să accepți când ai nevoie de un sprijin. Psihologul nu e personajul rău din poveste care te vrea acolo doar pentru bani, el chiar vrea cu sinceritate să te scoată din starea negativă în care te afli.

Mituri și prejudecăți despre bullying

Dănuț-Răducu-Constantin

Mituri = credințe, povești fantastice, legende împărtășite de membrii unei comunități, în raport cu natura relațiilor și valorilor care îi unesc. Se folosesc de simboluri care modifică natura realității, o duc în derizoriu.

Prejudecăți = păreri, idei preconcepute și adesea eronate despre o persoană, un grup de persoane, o situație, o problemă fără o cunoaștere directă.

1. Dacă ești „slab” meriți să stai deoparte!
2. Unora este bine să le arăți care le este locul!
3. Atacă primul! Așa vei fi respectat!
4. Dacă vrei să-ți fie bine, taci și îndură!
5. Nu e nimic rău când râdem mereu de cineva.
6. Când cineva este luat în răs, este bine să stai deoparte.
7. Nu e treaba mea, nu mă bag!
8. Poate că s-a simțit neplăcut, dar lasă, că îi trece!

Stiați că... sănătatea mintală

Anonim

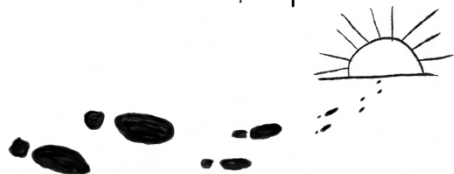
Aproximativ 1 din 8 persoane la nivel global se confruntă cu o tulburare mintală la un moment dat în viață.



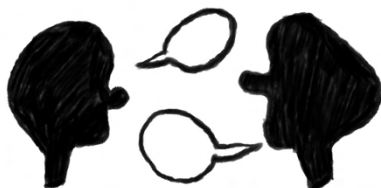
Stresul cronic poate afecta nu doar psihicul, ci și inima, sistemul imunitar și somnul.



Activitatea fizică regulată (chiar și 30 de minute de mers pe jos pe zi) reduce semnificativ riscul de anxietate și depresie.



Vorbitorul despre emoții și probleme nu este un semn de slăbiciune, ci de maturitate emoțională.



Odihna, alimentația echilibrată și relațiile sănătoase sunt "vitamine" pentru minte.



Sănătatea mentală înseamnă echilibru emoțional, capacitatea de a face față stresului și de a avea relații armonioase cu cei din jur.



Ce este bullying-ul și cum ieșim dintr-o situație de bullying?

Valentina-Carmen Pădure

Bullyingul este o acțiune în care mai mulți dintre tinerii de astăzi se regăsesc. Aceștia se confruntă cu jigniri, lovituri bruște și multe altele.

Bullyingul poate fi fizic, psihic și pe internet, numit “cyberbullying”. O persoană agresată mereu, în special tinerii, pot simți singurătate, nesiguranță, tristețe și chiar depresie.

Violența nu este o metodă, nu este ceva care te face să pari tare și cool. Ba din contră! Te face să pari o persoană jalnică, o persoană care nu știe nimic despre nimeni. O persoană poate fi marcată pe viață pentru o simplă glumiță.

Cyberbullyingul este cel mai des întâlnit. Una dintre cele mai grele metode de tortură. Se manifestă prin mesaje urâte trimise online, comentarii răutăcioase, conturi false, spargerii de conturi, postări urâte, aiurea. Din propria experiență, vreau să spun că nu este ușor deloc să fii ținta bullying-ului mereu, oriunde și oricând.

În generală, eram ținta tuturor, mai mici sau mai mari decât mine. Din păcate, această acțiune încă mă urmărește și la liceu. Sunt în clasa a IX-a și sunt victimă a bullying-ului fizic, psihic și în online. Cum îl depășesc? Cum reușesc să trec peste? Cum fac să par bine? Bună întrebare! Vorbind cu persoana potrivită la momentul potrivit m-a ajutat enorm de mult. Poate nu era mereu la fel de bine, dar, prin asta am învățat să fiu tare, puternică și să am încredere în mine, în propria persoană care este puternică, frumoasă, deșteaptă, bună și inteligentă. Aceste cuvinte spuse de mine persoanei mele m-au ajutat foarte mult în a mă descoperi. Bullying-ul online îl depășesc foarte ușor, punând contul pe privat, nerăspunzând la mesaje, nepostând și multe altele. De asemenea, putem depăși bullying-ul râzând cu oameni, participând la proiecte, pentru a le arăta cu adevărat cine ești, ce poți și cât poți.

Participarea la proiecte, la fel, m-a ajutat mult pentru a mă descoperi. Nu știam că pot desena până când am încercat pentru un

proiect minunat împotriva violenței. Nu știam că pot cânta până când am încercat. Și am descoperit două talente ascunse din cauza vorbelor auzite și crezute. Sunt mândră de ce am realizat până acum. Bullying-ul și cyberbullying-ul nu m-au împiedicat să mă descopăr și să mă ridic.

Vorbind cu persoana potrivită, încurajându-mă și privind cu speranță, am putut să mă ridic și să mă descopăr. Este greu să depășești o situație de bullying, dar nu este imposibil.

Important este să vorbești cu tine, să privești în față, să iei legătura cu conducătorul școlii, adică directorul, dacă situația devine mai grea. Ai încredere în tine și participă la cât mai multe proiecte, pentru a le arăta ce poți și cât poți! Ești o persoană puternică. Continuă să sper, să crezi și cel mai important: să zâmbești și să trăiești. Nu lăsa trecutul să îți fie umbră, nu te va ajuta cu nimic niciodată. Îți faci rău singură punând trecutul mereu în față.

În prezent sunt mai bine, bullying-ul încă există, dezamăgiri încă sunt, dar privind în față și participând la proiecte mă fac simt că încă pot și că Dumnezeu are un plan pentru mine. Deși primesc mult bully, sunt o persoană credincioasă, răbdătoare, iubitoare, calmă și bună. Continui să sper, să mă rog și cel mai important: să cred în mine și în puterea mea.

Despre sănătatea mintală a adolescenților și tinerilor din mediul rural

Aurelia Dascălu, Prof. discipline economice și consilier educativ

Sănătatea mintală este o temă extrem de actuală, dar care preocupă în mod diferit autoritățile din mediul rural. Deși în cadrul primăriilor există un compartiment de asistență socială, care ar putea asigura întrucâtva și servicii de asistență primară în zona sănătății mintale, de obicei, experiența mi-a arătat că practica este aceea de a efectua anchete sociale pe hârtie și de a interveni în cazuri grave.

De ce avem o problemă cu sănătatea mintală?

Trebuie să subliniem că tinerii din mediul rural sunt expuși, cel puțin la fel de mult, ca și tinerii din mediul urban, la diferite elemente din mediu, care cumulate cu anumite însușiri native sau dobândite, pot să determine apariția și extinderea unor tulburări sau chiar a unor afecțiuni psihologice. O mare problemă este identificarea și diagnosticarea unor astfel de cazuri, pentru că astfel de tulburări sunt încă privite cu reținere și suspiciune, considerate ca ceva rușinos și umilitor, iar recunoașterea și acceptarea unei astfel de tulburări este un proces dificil, în multe cazuri generând o altă serie de probleme de sănătate psihică. În școală, ar trebui să existe un consilier școlar (psiholog), care să asigure până la un anumit nivel servicii primare de sănătate. În practică, un consilier are în grijă mai multe școli și posibil să ajungă o singură zi săptămânal sau nici atât.

Există mulți elevi care au părinți plecați în străinătate și la ei am observat comportamente care arată sentimentul de abandon pe care ei îl resimt, precum și alte conduite menite să atragă atenția adulților – indisciplina, lipsă de motivație pentru educație, precum și comportamente violente. Ei sunt atât de concentrați pe suferința lor încât acceptă foarte greu că pot ieși din acest marasm. De multe ori am luptat cu atitudinea lor de ancorare în “mie mi se întâmplă și nimic nu poate să mă ajute să ies din asta, nimeni nu poate face nimic, pentru mine nu mai există nicio cale”.

Am avut și am elevi din familii destrămate, care au ajuns în grija statului și care poartă traume incommensurabile, copiii care au fost victime ale abuzurilor fizice și psihice, atât în fostele familii, cât și după ce au fost scoși din acel mediu. Dacă un astfel de elev este dat în grija unui asistent maternal, el are parte și de asistență psihologică. Ce se întâmplă totuși cu elevii care rămân în mediul familial abuziv?

Psihicul uman are capacitatea de a transforma anormalul în normal, pentru a continua existența, iar în astfel de situații, pe de o parte copilul suferă la nivel profund, pe de altă parte, va duce la un nivel superior abuzul, reproducând comportamentele în viitoarea familie. Pentru el, în subconștient, asta e normalitatea. Voi evoca aici un caz care mi se pare relevant: o fostă elevă avea părinții alcoolici, era trimisă la muncă să aducă bani, banii îi erau luați, era bătută și trimisă să doarmă în grajd. La un moment dat, părinții pleacă în Italia “la muncă” și lipsesc câteva luni. Tânăra era confuză și dezorientată, pentru că în lipsa abuzului, ideea sa despre normalitate era afectată; atât de mare era dependența de prezența părinților abuzivi. Desigur, părinții s-au întors. Faptul că erau alcoolici nu le-a permis să găsească un loc de muncă. La întoarcere, lucrurile s-au reîntors pe făgașul abuzului și tânăra, cu care m-am întâlnit atunci întâmplător, era foarte bucuroasă. A fost prima dată când am interacționat cu cineva care manifesta atât de clar dependența de abuz și sincer, m-am înfricoșat.

La clasa unde sunt profesor diriginte, am pus elevilor să vizioneze un documentar despre frații Tate. La final am deschis o dezbateră. Eram sigură că își vor afirma clar dezaprobarea față de acești influenceri toxici. Am fost mirată și chiar deziluzionată să văd că o parte dintre ei aprobau practica acestora. Am afirmat și afirm cu toată răspunderea că aceste persoane (influenceri pentru dezvoltare personală, nutriție etc.), ar trebui să își dovedească întâi expertiza pe tema respectivă, apoi să li se dea voie să poată desfășura această activitate. Tinerii din mediul rural sunt expuși masiv la influența unor persoane toxice. Suferă de o stimă de sine scăzută (sunt de la țară), au de multe ori o situație materială precară (nu își pot permite haine și încălțăminte cu “etichetă”), au interes scăzut față de educație pentru că nu le aduce bani *acum* și nu au răbdare să aștepte. De aceea, ei intră sau reintră în cercurile de abuz, fiind exploatați prin muncă, sunt obiect de trafic de carne vie sau muncesc pe salarii foarte mici și nu au cum să-și mai depășească condiția.

Este nevoie clară de educație solidă, pentru a-i determina să-și construiască planuri de viitor sustenabile, să aibă răbdare să parcurgă pașii și să posede discernământul necesar pentru a se feri de abuz în demersul de a-și clădi bunăstarea materială și psihică pe termen lung.

Sănătatea mentală și emoțională a copiilor

-articol de specialitate-

Prof. înv. primar Buia Mariana

Sănătatea este o stare de bine, așa apreciază specialiștii din cadrul Organizației Mondiale a Sănătății. Am mai putea adăuga că ea înseamnă și a fi în armonie cu tine însuși, cu ceilalți și de a trăi într-un mediu favorabil. Un aspect esențial al educației din școală și din afara ei exprimă necesitatea ca mediul școlar să contribuie la dezvoltarea unui stil de viață armonios (mental, emoțional, fizic și socio-moral). Dascălul trebuie să formeze și să dezvolte elevilor săi capacități de autoevaluare pozitivă, ca elemente de referință pentru sănătatea lor mentală și emoțională.

Sănătatea mentală este o dimensiune complexă a ființei umane în realizarea căreia sunt implicate multiple aspecte ale acesteia, de la cele biologice la cele sociale. În fiecare zi ne însoțesc anumite sentimente, mai mult sau mai puțin violente, mai mult sau mai puțin destabilizatoare. Emoțiile informează asupra unei situații existente. Furia, spre exemplu, semnalează o problemă gravă și permite schimbarea a ceea ce nu convine.

Emoțiile sunt necesare. Ele sunt precum climatul vieții. Avem nevoie de ninsoare, de ploaie, de soare, iar toate acestea sunt însoțite de o ușoară dominantă a soarelui. Suntem mereu inhibați de expresia sentimentelor noastre. Aceasta ține pe de o parte de educația și cultura noastră, care ne împing la neexprimarea lor, iar pe de altă parte de faptul că noi nu putem face trierea exprimării emoțiilor noastre. Le cunoaștem prea puțin și nu știm să le interpretăm mesajul.

A fi stăpân pe propriile sentimente înseamnă a le cunoaște și a le înțelege rostul. De aceea este eficient să învățăm că ele trebuie exprimate de la cea mai fragedă vârstă. Ele pot fi exprimate prin vorbit, strigăt, descărcare de energie, cu mențiunea să nu cădem în cealaltă extremă. Privitor la tristețe, omul nu trebuie să se împiedice să plângă, să-și spună problemele, să plângă pe umărul cuiva. Fiecare stare trebuie să-și găsească exprimarea la momentul potrivit.

Dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor este urmărită cu multă atenție de echipe de psihologi. Eliminarea emoțiilor este la fel de importantă ca și înlăturarea problemelor de natură fizică. Copilul trebuie învățat să-și stăpânească emoțiile fără a le alunga. Un copil foarte emotiv trebuie ajutat să-și depășească teama, ranchiuna, furia, gelozia față de frații mai mari sau neînțelegerile cu părinții. Singurătatea poate avea aspecte teribile pentru omul în devenire, la fel și tristețea, frustrarea, culpabilitatea sau sentimentul de abandon.

Dascălul este dator a învăța să asculte emoțiile copiilor, să le dea posibilitatea de a și le exprima după propriul caracter, să strige, să râdă, să se elibereze de emoții. Există riscul ca unele refulări să se exprime prin acte de indisciplină și violență.

Profesorul va fi mereu atent la ameliorarea comunicării relaționale, va conduce la respectul de sine și de ceilalți, la ascultarea sinceră a expresiei nevoilor în orice comunicare. Astfel, relația între adult și copil se va țese prin răbdare, încredere, descoperire reciprocă și descoperirea valorilor individuale.

A înțelege lumea interioară a copilului înseamnă a-l ajuta să-și găsească propriile repere, se va putea armoniza cu el însuși, cu ceilalți și cu mediul înconjurător. În același timp, adultul va descoperi cine este copilul și că el însuși are un copil în interiorul său.

După părerile specialiștilor, distingem trei mari tipuri de emoții:

- atașamentul
- respingerea
- teama

Aceste emoții sunt clasificate între cele 5 cauze ale suferinței. Atitudinea părinților, așteptarea lor și interpretarea pe care o dau ei emoțiilor sunt foarte importante. Copiii nu se comportă în funcție de așteptările părinților și de prejudecățile lor. De aceea, în încercarea de a asigura copiilor condiții optime de dezvoltare, trebuie să ținem cont de diversele lor trebuințe.

Trebuințele sociale ale copiilor din ciclul primar

Se impune ca învățătorul să-și reorienteze activitatea astfel încât el să urmărească nu numai realizarea obiectivelor cognitive ci, mai cu seamă, a celor afectiv-volitive. Premisele unei bune sănătăți mentale și emoționale nu pot fi construite de pe o zi pe alta, ci în timp, printr-o activitate susținută și elaborată. Deosebit de important este ca învățătorul să-i ofere elevului ocazia de a-și valoriza propria persoană, de a recunoaște valoarea celorlalți și de a primi el însuși recunoașterea celor din jur. În cadrul unei atmosfere deschise, copilul își exprimă, fără teamă sau inhibiții, propriile dorințe, opinii și interese, se simte ascultat, apreciat și încurajat, învață că fiecare persoană este unică. Spiritul de cooperare nu poate fi conceput în afara unor sentimente cum ar fi cel al prieteniei, al respectului, al încrederii și stimei.

Fiecare dascăl are posibilitatea să utilizeze diverse game de exerciții, prin intermediul cărora să răspundă nevoilor emoționale ale copilului și totodată să contribuie la dezvoltarea autoevaluării pozitive, a respectului de sine, a sănătății mentale și emoționale a copilului.

Bibliografie:

1. Șchiopu, U., Verzea, E., 1981, „Psihologia vârstelor”, E.D.P., București
2. Nicola, J., 2002, Tratat de pedagogie școlară, Ed. Aramis, București

10 lecții necesare despre sănătatea mintală

Psih. Cătălina Gurgu

Acest capitol l-am scris pentru că, de-a lungul timpului, am observat cât de mulți oameni inteligenți, sensibili și aparent funcționali trăiesc cu senzația că ceva e greșit la ei. Că sunt prea mult... sau prea puțin, că reacționează exagerat, că iubesc greșit, că simt greșit.

Trăim într-o perioadă în care vorbim despre terapie mai des decât oricând, dar încă ne rușinăm de anxietate, de gelozie, de dependență emoțională, de frica de abandon. Punem citate despre self-love, dar ne simțim neliniștiți dacă cineva nu ne răspunde la mesaj câteva ore. Spunem că suntem independenți, dar ne destabilizează o tăcere sau un feedback negativ. Și în toată contradicția asta apare o confuzie: dacă știu atâtea lucruri despre psihologie, de ce încă mă doare?

Adevărul este că sănătatea mintală nu arată spectaculos și nici nu se simte ca o versiune perfect reglată a ta care nu mai este atinsă de nimic. Arată mai degrabă ca un proces în care începi să înțelegi de ce reacționezi cum reacționezi (ce triggere ai), de ce te agăți când cineva devine distant (momentul în care se aprinde rana de abandon) sau de ce fugi când lucrurile devin prea apropiate (mecanismele de protecție învățate când eram mici). De multe ori nu este vorba despre slăbiciune, ci despre adaptări vechi care au fost cândva necesare și care acum rulează în fundal fără să le mai pui sub semnul întrebării.

Cultura în care trăim complică și mai mult lucrurile, pentru că romantizează intensitatea și confundă haosul cu pasiunea, în timp ce stabilitatea ajunge să pară plictisitoare. Ni se spune să fim vulnerabili, dar să nu fim “prea mult” și să cerem ce avem nevoie, dar să nu părem dificili. Între toate aceste mesaje contradictorii ajungem să ne ajustăm constant, să ne analizăm reacțiile, să ne temperăm dorințele și, uneori, să ne ținem nevoile doar în mintea noastră ca să nu stricăm “echilibrul” unei relații.

Lecțiile care urmează sunt observații despre felul în care funcționăm în relații, despre cum se formează tiparele noastre emoționale și despre cum putem începe să le schimbăm fără să ne

judecăm pentru ele. Unele idei s-ar putea să te liniștească pentru că îți vor pune într-un cadru mai clar ceea ce deja simțeai, altele s-ar putea să te incomodeze pentru că vor atinge exact zona pe care ai evitat-o atâta timp.

Nu este nevoie să fii complet vindecat pentru a înțelege ce ți se întâmplă și nici să aștepti momentul perfect în care vei fi “gata” să te uiți la tine mai atent. De cele mai multe ori, schimbarea începe exact atunci când ai curajul să pui o întrebare sinceră despre tine și să rămâi cu răspunsul, chiar dacă nu îți place pe deplin și se simte nasol. Sănătatea mintală este despre a construi o relație mai onestă cu cine ești deja și despre a învăța să trăiești cu emoțiile tale fără să le transformi automat în dovezi că e ceva defect în tine.

Dacă alegi să mergi mai departe cu paginile următoare, fă-o ca să descoperi unde te protejezi prea tare și unde poate e momentul să încerci alt mod de *a fi* cu tine și cu ceilalți, pentru că sănătatea mintală este un proces viu care se ajustează odată cu tine.

1. Vindecarea se întâmplă în relații, dar și rănilile tot de acolo se nasc.

Există o presiune foarte mare în generația noastră să fim independenți emoțional, să ne reglăm singuri, să nu depindem de nimeni, să ne vindecăm în liniște și să revenim în lume ca versiuni updatate ale noastre. Sună bine și dă senzația de control pe care o căutăm, dar adevărul e că majoritatea rănilor noastre emoționale s-au format într-o relație și, inevitabil, tot într-o relație se reactivează.

Nimeni nu învață frica de abandon într-o cameră goală, o învață din absență. Probabil când suntem bebeluși și mama sau tata nu sunt acolo să ne ia în brațe. De asemenea, nimeni nu învață că e prea mult sau insuficient stând singur cu gândurile lui. O învață din priviri, din reacții, din momente în care ceva din el a fost respins sau ignorat. Fiecare dintre noi a construit, fără să știe, o hartă internă despre cum funcționează apropierea. Însă, pentru unii, apropierea înseamnă siguranță, iar pentru alții înseamnă risc, unul foarte mare.

Când ajungem adulți, harta asta începe să conducă mașina (adică să ne ghideze reacțiile). Ne atașăm de oameni care seamănă cu ceva cunoscut, familiar, chiar dacă acel cunoscut a fost instabil sau absent. Totodată, ne liniștim lângă persoane care ne oferă consecvență sau, dimpotrivă, ne activăm puternic lângă persoane care sunt imprezvizibile, pentru că sistemul nostru confundă familiarul cu siguranța. De multe ori ne îndrăgostim de dinamicile pe care inconștientul nostru le cunoaște foarte bine, nu doar de oameni.

Asta explică de ce o simplă tăcere poate crea panică sau de ce o mică distanță poate declanșa un val de gânduri catastrofice. În momentele respective, chiar dacă pare că ne transformăm într-o drama queen, de fapt este despre memorie emoțională. Corpul ține minte lucruri pe care mintea le-a pus deoparte și reacționează rapid.

Partea frumoasă, chiar dacă la început pare greu de crezut, este că exact acolo unde s-a format rana există și spațiul pentru reconfigurarea hărții. Când trăiești repetat experiența că cineva rămâne prezent, că îți răspunde clar, că te ascultă fără să te ironizeze, ceva începe

să se reazeze în interior și începi să observi că nu mai interpretezi fiecare detaliu ca pe un pericol.

Eu cred că una dintre cele mai mari confuzii este ideea că trebuie să fii complet vindecat înainte să intri într-o relație sănătoasă: *“Nu poți iubi pe cineva dacă nu te iubești pe tine”*. O mare parte din maturizarea emoțională se întâmplă tocmai în interiorul unei relații suficient de sigure, unde tiparele tale ies la suprafață așa cum sunt ele și pot fi discutate fără rușine.

Există și situații în care rămâi într-o relație care îți apasă constant butoanele sensibile și începi să spui că asta e lecția ta, că trebuie să ai răbdare, că poate dacă iubești mai mult lucrurile se vor așeza, că e vina ta că ai așa de multe butoane care se aprind. Uneori, însă, ceea ce numim lecție este doar repetarea unei dinamici vechi. Dacă mediul e instabil, corpul tău va rămâne în alertă, iar asta nu e un defect de caracter, ci o reacție sănătoasă la un context nesigur.

E o întrebare care apare: alegi relații care îți confirmă fricile sau relații care te ajută să le depășești?

Vindecarea este o acumulare de experiențe diferite față de ce ai trăit înainte. Poate să fie acel moment în care cineva rămâne atunci când te aștepti să plece sau conversația în care spui ce simți și nu ești invalidat sau ești invalidat, dar nu simți că acolo se sfârșește lumea pentru tine.

Faptul că ai fost rănit în relații nu te condamnă la relații dureroase, înseamnă doar că harta ta emoțională are nevoie de actualizare, iar asta se face cel mai eficient în prezența cuiva care știe să fie consecvent, clar și responsabil și care este dispus să își actualizeze propria hartă odată cu a ta.

2. Corpul tău știe înaintea minții

Sistemul tău nervos ia decizii înainte ca tu să îți dai seama că ieși decizii. El scanează constant mediul și caută un singur lucru: siguranță. Nu caută validare, nu caută imagine bună, nu caută să impresioneze pe nimeni. Însă, sistemul nervos caută să stabilească dacă ești în pericol sau dacă te poți relaxa.

Când intri într-o încăpere și simți imediat o tensiune fără să știi exact de ce, sistemul tău nervos a procesat deja informații pe care mintea ta încă nu le-a tradus în cuvinte. Atunci când vorbești cu cineva și simți că trebuie să fii atent la fiecare frază, ca să nu greșești, corpul tău percepe o posibilă amenințare, chiar dacă la nivel logic conversația este “normală”. Totodată, când te simți brusc obosit după o întâlnire sau după o zi de muncă în care ai fost constant “în priză”, sistemul tău nervos îți arată cât de mult a fost activat.

Noi funcționăm în două moduri principale: unul în care suntem relativ calmi și conectați și unul în care suntem în alertă. Când ești în stare de siguranță, respirația este mai adâncă, mușchii sunt mai relaxați și gândirea este mai clară. Când ești în alertă, corpul devine tensionat, respirația se scurtează și mintea începe să caute posibile probleme. Acest mod de alertă nu apare doar în situații extreme, ci poate fi activat de incertitudine, de ambiguitate, de critici subtile sau de un mediu în care simți că trebuie să te adaptezi constant sau să te ascunzi și să te faci cât mai mic.

Problema este că mulți oameni ajung să trăiască în alertă atât de mult timp încât ajung să creadă că așa este normal. Dacă ești obișnuit să fii mereu atent la reacțiile altora, să îți ajustezi tonul sau comportamentul ca să eviți conflicte, sistemul tău nervos rămâne activat aproape permanent. În timp, acest lucru duce la oboseală, iritabilitate sau chiar la senzația că nu te mai poți bucura de lucruri simple.

Un exemplu simplu este diferența dintre emoție și anxietate. Emoția apare într-un context nou și scade după ce situația devine familiară. Anxietatea rămâne și după ce momentul a trecut. Dacă te întâlnești cu cineva nou și ai fluturi în stomac, este normal. Însă dacă

după fiecare interacțiune rămâi tensionat și începi să analizezi obsesiv fiecare detaliu, sistemul tău nervos îți arată că percepe instabilitate.

Ascultarea corpului înseamnă să observi dacă reacția este constantă și dacă apare în mod repetat în același context. Dacă în fiecare zi înainte de muncă simți o apăsare în piept sau dacă în fiecare conversație importantă simți că respirația se schimbă, aceste reacții sunt informații.

Atunci când înveți cum funcționează sistemul tău nervos, începi să te judeci mai puțin și să înțelegi mai bine de ce reacționezi așa cum reacționezi. Corpul tău încearcă să te protejeze. Când începi să-l ascuți și să-i oferi contexte în care se poate regla, deciziile tale devin mai clare și mai aliniată cu ce este sănătos pentru tine.

3. Limitele nu îndepărtează oamenii potriviți

La 18 ani, Jenny (nume fictiv) știa deja cum să nu deranjeze. Învățase să râdă atunci când ceva o incomoda și să schimbe subiectul atunci când conversația se apropia de o zonă sensibilă. Prietenii o descriau ca fiind matură și înțelegătoare, iar băieții cu care ieșea o considerau “chill”, un compliment care, în realitate, însemna că nu punea prea multe întrebări.

Obiceiul de a se adapta apăruse treptat, fără un moment clar de început. De fiecare dată când exprima o nemulțumire și primea un răspuns defensiv sau ironic, învăța că este mai sigur să tacă. O anulare repetată devenea “nu e mare lucru”, o conversație ambiguă devenea “probabil sunt eu prea sensibilă”, iar nevoia de claritate devenea “nu vreau să complic lucrurile”.

Băiatul cu care vorbea era prezent, atent în momentele potrivite și suficient de interesat cât să mențină conexiunea. Totuși, ori de câte ori Jenny aducea în discuție ideea de direcție sau exclusivitate, conversația se transforma într-o glumă sau într-un discurs despre libertate și spontaneitate. Reacțiile lui nu erau pasiv-agresive, însă transmiteau constant că dorința ei de claritate este o formă de presiune.

Într-o seară obișnuită, după încă o conversație vagă, Jenny a ales să spună exact ce simte fără să își editeze tonul sau cuvintele. A explicat că pentru ea contează să știe unde se află și că incertitudinea o obosește. Răspunsul pe care l-a primit a fost politicos, dar rece, iar mesajul implicit a fost că lucrurile ar trebui să curgă fără atâtea discuții serioase.

Drumul ei a fost mai lung decât de obicei, pentru că în mintea ei s-a activat reflexul vechi de a se întreba dacă nu cumva a cerut prea mult. De data aceasta, însă, nu și-a mai anulat instinctul imediat. Jenny a reflectat și a observat faptul că exprimarea unei nevoi simple a produs distanță și a înțeles că distanța aceea spune ceva despre compatibilitate, nu despre valoarea ei.

Următoarele luni au fost un experiment discret pentru ea. În conversații, Jenny a început să fie mai clară despre ce o deranjează și despre ce își dorește. Unele persoane au devenit inconfortabile și au făcut un pas în spate, iar altele au rămas și au răspuns matur. Diferența dintre

cele două reacții a fost mai elocventă decât orice explicație teoretică despre limite.

Pe măsură ce cercul ei social s-a ajustat, senzația de tensiune pe care o purta constant a început să scadă, pentru că nu mai trăia în conflictul dintre ce simțea și ce își permitea să spună. Relațiile au devenit mai puține, dar mai stabile, iar sentimentul de a fi “prea mult” s-a transformat treptat într-o înțelegere mai simplă: nu toți oamenii pot rămâne atunci când apar limite, însă cei care rămân sunt exact cei potriviți.

4. Autocunoașterea fără schimbare devine autoiluzie

Există oameni care pot explica tot ce se întâmplă în mintea și în sufletul lor cu structură, exemple, pare că au terminat facultatea de psihologie și au dat și un doctorat în care au cercetat în detalii statistice lucrurile din viața lor. Aceștia îți spun exact când li se activează anxietatea, de unde vine frica lor de abandon și ce tip de partener îi face să repete același film din copilărie. Au fost la terapie, au citit, au ascultat podcasturi, au highlight-uri în cărți despre atașament și au notițele din telefon pline de citate motivaționale pe care să le acceseze când ceva nu merge bine. Dacă le pui o întrebare despre ei, primești un răspuns bine structurat.

Și apoi îi vezi făcând exact aceleași greșeli.

Creierul nostru adoră să înțeleagă și se simte excelent în momentele în care are totul sub control, bine analizat și pus în categorii. Cortexul prefrontal, partea responsabilă cu analiza și raționamentul, se simte foarte satisfăcut când găsește explicații. Insight-ul produce un mic boost de dopamină, pentru că pare că am rezolvat ceva. Problema este că rezolvarea la nivel cognitiv nu înseamnă automat schimbare la nivel comportamental.

Reacțiile automate sunt stocate în circuite mai vechi, mai rapide, în zone care nu sunt impresionate de faptul că ai citit ultima carte despre traumă. Amigdala reacționează la familiar, nu la corect. Obiceiurile sunt trasee neurale repetate de atâtea ori încât devin autostradă. De aceea, când apare o situație similară, creierul alege ruta pe care o cunoaște deja, pentru că este eficientă energetic și previzibilă.

Așa ajungi să spui că știi de ce rămâi într-o relație care te consumă și, cu toate acestea, să rămâi. Ești într-un punct în care ajungi să recunoști că eviți conflictele și totuși să taci din nou la următoarea conversație importantă. Insight-ul îți oferă un comentariu inteligent peste aceeași poveste.

În terapie apare de multe ori momentul acela în care persoana cu care vorbești spune ceva de genul “știi, știi deja asta” și terapeutul zâmbește ușor, pentru că știe că partea importantă este cât de diferit vei acționa. Procesul terapeutic este și despre a aduna explicații noi, dar mai

important, despre a crea experiențe noi, pentru că schimbarea se întâmplă în momentul în care ieși din cabinet. În ședință, exersezi să spui lucruri pe care în viața reală le eviți. Înveți să tolerezi disconfortul în doze mici, într-un spațiu sigur, ca sistemul tău nervos să înțeleagă că nu se prăbușește lumea când faci ceva diferit.

Schimbarea cere repetare. De fiecare dată când alegi să pui o limită, chiar dacă vocea îți tremură puțin, creierul înregistrează experiența. Totodată, atunci când nu te mai întorci la un tipar vechi doar pentru că te face să te simți “acasă”, construiești un traseu nou. La început, noul traseu este incomod și obositor, iar vechiul traseu este rapid și seducător.

Autoiluzia apare atunci când rămâi doar în zona de analiză și îți spui că evoluezi pentru că înțelegi mai mult decât înainte. Înțelegerea este importantă, dar fără comportamente diferite ea devine o conversație interioară foarte sofisticată care nu schimbă nimic concret. Este ca și cum ai citi despre mersul la sală în fiecare zi și te-ai simți mai în formă doar pentru că ai acumulat informații.

Procesul este mai puțin glam și mai puțin instagramabil și implică să stai în anxietate fără să o calmezi imediat prin vechile strategii, să accepți că unele relații nu vor rezista când începi să fii diferit și să suportți perioada aceea în care nu mai ești nici versiunea veche, dar nici cea nouă nu este stabilă. Restul este o versiune foarte lucidă a aceleiași povești pe care o cunoști deja prea bine.

5. Dacă trebuie să te convingi constant că e bine, probabil nu e

Între a trece printr-o perioadă dificilă și a trăi într-o situație care te consumă lent, dar pe care încerci să o salvezi prin explicații, este o diferență clar delimitată. Diferența nu se vede din exterior, pentru că în ambele cazuri pot exista conflicte sau stres, însă în interior apare un semnal: cât de des trebuie să îți ții singur un discurs de convingere.

Într-o relație sănătoasă, pot exista neînțelegeri sau zile proaste, dar nu ajungi să îți explici în fiecare săptămână de ce comportamentele celuilalt sunt “de fapt normale”. De asemenea, nu simți nevoia să îți justifici constant de ce răspunde rar, de ce evită discuțiile serioase sau de ce te face să te simți mic în anumite momente. Într-o relație care nu este potrivită, ajungi să îți construiești un sistem de explicații aproape permanent, pentru că altfel ar trebui să recunoști că ceva nu se aliniază și nu mai funcționează așa.

La fel se întâmplă și într-un job care nu ți se potrivește. Poți avea perioade aglomerate fără ca asta să însemne că trebuie să îți repeți zilnic că “așa e peste tot” sau că “toți sunt stresați”. În schimb, atunci când starea de epuizare devine constantă și îți spui mereu că experiența te va ajuta pe termen lung, începe să apară o diferență între ce trăiești și ce încerci să crezi.

Creierul are un mecanism foarte clar și în astfel de situații. Când investești timp, energie și identitate într-o alegere, apare un disconfort dacă dovezile încep să arate că alegerea respectivă nu este potrivită. În loc să accepte ideea de pierdere sau de schimbare, mintea încearcă să reducă tensiunea reinterpretând faptele. Ajustează tonul unei replici, minimalizează un comportament repetitiv, caută scuze externe. Acest proces nu este conștient în totalitate, ci o strategie de protecție împotriva durerii.

Problema este că această protecție devine costisitoare. Atunci când trebuie să te convingi constant că e bine, energia ta merge mai mult spre menținerea unei povești decât spre trăirea experienței. Începi să analizezi excesiv, să îți verifici reacțiile, să îți spui că poate ești prea sensibil sau că ar trebui să fii mai flexibil. Disconfortul nu dispare, doar

este acoperit temporar de explicații care maschează lucrurile care se întâmplă cu adevărat și ne ajută să ne disociem puțin de realitatea care poate fi greu de dus.

Un semn concret că forțezi ceva este frecvența justificărilor. Dacă ajungi să îți susții aproape zilnic decizia de a rămâne, de a continua sau de a tolera, este posibil ca situația să nu fie atât de stabilă pe cât încerci să o vezi. Stabilitatea nu cere efort din partea noastră de a găsi cele mai plauzibile explicații pentru lucrurile care se întâmplă recurent în viețile noastre. Ea poate fi imperfectă, uneori fragilă, dar nu te obligă să o aperi în interiorul tău la fiecare pas.

6. Atașamentul nu este slăbiciune, este biologie

Creierul uman s-a dezvoltat în relație cu alți oameni, iar sistemul nostru de atașament s-a format pentru a detecta siguranța sau nesiguranța legăturilor importante din viața noastră. Un copil nu supraviețuiește fără conexiunea și grija altor oameni, iar adultul nu funcționează optim în izolare emoțională totală. Această nevoie în niciun caz nu este un moft și nu este o slăbiciune psihologică.

Atunci când o persoană importantă pentru tine devine distantă sau imprezvizibilă, sistemul de atașament se activează automat. Corpul reacționează pentru că predictibilitatea relațională înseamnă stabilitate internă. Însă atunci când există consecvență și disponibilitate, activarea scade și apare o stare de calm.

Confuzia apare atunci când amestecăm atașamentul cu dependența. Dependența emoțională presupune că identitatea și echilibrul tău depind aproape exclusiv de prezența celuilalt, indiferent dacă vorbim de un prieten, de partenerul de viață sau de părinți. Atașamentul sănătos presupune că relația contează, dar nu îți anulează autonomia și nu îți modelează stările interioare în funcție de emoțiile și reacțiile celeilalte persoane.

La celălalt pol, independența rigidă pare o formă de forță, dar de multe ori reprezintă o strategie de protecție. O persoană care spune că nu are nevoie de nimeni poate fi cineva al cărui sistem de atașament a învățat că apropierea este instabilă sau dureroasă. Retragerea în cazul acestor persoane reduce riscul și frustrarea în legătură cu imprezvizibilitatea, însă nu elimină nevoia biologică de conexiune.

Interdependența reprezintă forma matură a atașamentului. În interdependență, autonomia și conexiunea coexistă. O persoană poate funcționa independent și, în același timp, poate beneficia de prezența cuiva fără să se piardă în acea relație.

Conceptul de co-reglare explică de ce atașamentul nu poate fi redus la o alegere personală. Sistemele nervoase se influențează reciproc, iar prezența unei persoane stabile poate reduce activarea de stres în mod natural. Această reacție este un mecanism prin care organismul uman funcționează mai eficient în relații sigure.

Rușinea intervine atunci când interpretăm această biologie printr-o lentilă morală și credințe disfuncționale. De aceea, în loc să ne întrebăm dacă relația este stabilă, ne întrebăm dacă suntem prea atașați, iar în loc să evaluăm calitatea conexiunii, ne criticăm pentru că ne afectează dacă se destabilizează puțin lucrurile.

Atașamentul nu trebuie eliminat, pentru că el nu este problema. Modul în care a fost modelat și felul în care îl gestionăm fac diferența între aceste concepte. Atunci când înțelegi că nevoia de apropiere este un reflex biologic normal, începi să faci distincția între a avea nevoie de cineva și a te pierde în cineva.

7. Trauma nu e doar ce ți s-a întâmplat, este și ce nu ai primit

În psihologie, trauma este definită prin impactul asupra sistemului nervos, nu doar prin gravitatea obiectivă a unui eveniment. O experiență devine traumatică atunci când depășește capacitatea persoanei de a o procesa și integra într-un mod sigur. De cele mai multe ori, ne gândim la evenimente intense și clare, cum ar fi abuzul, violența sau pierderile majore. Însă literatura din zona traumelor de dezvoltare și a atașamentului arată că și absența repetată a unor experiențe importante poate avea efecte similare la nivel neurobiologic.

Dezvoltarea creierului în copilărie are loc în context relațional, cum am menționat deja de mai multe ori. Circuitul de reglare a stresului, capacitatea de autoreglare emoțională și structura atașamentului se formează prin interacțiuni repetate cu îngrijitorii (părinții sau cei care au grijă de noi când suntem bebeluși). Atunci când copilul primește răspuns consecvent la semnalele sale emoționale, sistemul nervos învață că activarea poate fi reglată și că lumea este predictibilă. În lipsa acestui răspuns, reglarea nu se dezvoltă optim, iar sistemul rămâne mai vulnerabil la stres.

Această vulnerabilitate apare în urma unui model repetat pe care ajungem să îl învățăm. De exemplu, absența validării emoționale, lipsa prezenței consecvente sau expunerea la un mediu imprezizibil pot conduce la o hiperactivare cronică a sistemului de stres sau, dimpotrivă, la o tendință de detașare emoțională. Ambele reacții reprezintă adaptări ale sistemului nervos la condițiile primite.

Conceptul de traumă relațională sau traumă de dezvoltare descrie aceste situații în care nevoile emoționale de bază, siguranță, reglare sau validare nu au fost întâlnite suficient. Absența ogîndirii emoționale, de exemplu, poate afecta dezvoltarea identității și a stimei de sine, deoarece copilul își construiește imaginea de sine prin reflecția oferită de adult.

Din punct de vedere neurobiologic, experiențele timpurii influențează modul în care se dezvoltă conexiunile dintre zonele implicate în reglarea emoțională, cum ar fi cortexul prefrontal și sistemele

limbice. Atunci când copilul nu beneficiază de sprijin suficient în momentele de activare, capacitatea ulterioară de a tolera stresul poate fi redusă.

Un aspect important este faptul că trauma din absență este adesea invizibilă, pentru că nu există un eveniment clar la care persoana să se poată raporta. Mulți adulți afirmă că nu au avut experiențe traumatiche evidente, dar descriu dificultăți persistente în relații, o sensibilitate crescută la respingere sau dificultăți în exprimarea nevoilor. Aceste manifestări pot fi înțelese mai bine atunci când sunt privite prin prisma nevoilor emoționale care nu au fost întâlnite suficient în dezvoltare.

Trauma, în acest sens, se referă la ceea ce a fost prea mult pentru sistem, dar și la ceea ce a fost insuficient. Ambele pot modela arhitectura emoțională a persoanei. Dacă înțelegem această dimensiune, ne putem permite să avem o abordare mai precisă și mai empatică a dificultăților actuale, deoarece mută accentul de pe judecata personală pe contextul de dezvoltare care a influențat modul în care sistemul nervos s-a organizat.

8. Toleranța la disconfort este mai importantă decât controlul

Dorința de control începe, de obicei, dintr-un loc foarte simplu: vrei să te simți în siguranță. Când nu știi ce urmează, când cineva nu răspunde, când o relație pare instabilă sau când trebuie să faci o alegere importantă, în interior apare o tensiune care nu este deloc confortabilă. Creierul tău interpretează incertitudinea ca pe ceva ce trebuie rezolvat rapid, așa că începe să caute soluții prin analiză, verificare, planificare sau overthinking.

Poate ajungi să îți verifici telefonul mult mai des decât ai vrea, să reieși în minte o conversație și să te întrebi unde ai greșit, sau să îți promiți că data viitoare vei fi mai calculat, mai detașat, mai “în control”.

Controlul oferă iluzia că, dacă înțelegi suficient sau ajustezi suficient comportamentul, vei elimina complet neliniștea. Problema este că multe dintre lucrurile care contează cel mai mult pentru tine nu pot fi controlate. Astfel, atunci când investești multă energie în a controla ceea ce nu depinde de tine, nivelul de anxietate crește pentru că realitatea nu respectă planul.

Toleranța la disconfort înseamnă să rămâi într-o stare incomodă fără să reacționezi imediat pentru a o elimina. Totodată, înseamnă să lași un mesaj fără să verifici constant dacă s-a schimbat ceva, să accepți că nu ai toate informațiile și totuși să continui, să spui ce simți chiar dacă îți este teamă de reacția celuilalt.

La nivel biologic, fiecare situație în care tolerezi incertitudinea fără să fugi de ea îi transmite creierului că disconfortul este suportabil. Sistemul nervos învață prin expunere repetată că activarea nu este periculoasă în sine și că poate reveni la echilibru fără intervenții drastice. În timp, această practică reduce nevoia de control rigid și crește flexibilitatea emoțională.

Mulți oameni confundă controlul cu maturitatea, însă controlul excesiv este adesea o încercare de a evita vulnerabilitatea.

Capacitatea de a sta cu nesiguranța, de a accepta că nu deții toate variabilele și de a continua să acționezi în ciuda disconfortului

construiește o formă de stabilitate mult mai solidă. Lucrurile devin mai trăibile atunci când îți dezvolti toleranța la disconfort și îți dai voie să înaintezi chiar și atunci când nu ai toate garanțiile.

9. Ceea ce te activează nu țin de prezent, e ceva în trecut care cere rezolvare

Uneori poate te enervezi sau ești rănit într-un mod care te surprinde chiar și pe tine. Situația este mică, dar reacția ta este mare, poate chiar ciudată. După ce trece momentul, îți spui că poate ai exagerat, că poate nu era chiar atât de grav, dar în clipa aceea ai simțit că ceva s-a rupt. De obicei, acel “ceva” nu începe în ziua respectivă.

Să spunem că cineva îți răspunde mai rece decât te așteptai. Pentru un alt om, acel mesaj ar putea fi doar un mesaj, însă pentru tine, el declanșează o neliniște serioasă. Minte începe să caute explicații, corpul intră într-o stare de alertă, iar tu te simți brusc nesigur și anxios. Dacă te oprești puțin și sapi mai adânc, descoperi că senzația aceea nu este nouă. Ea are o familiaritate interesantă și poate este chiar aceeași tensiune pe care ai simțit-o când cineva important pentru tine devenea distant fără explicații, probabil atunci când erai destul de mic.

Creierul reacționează la tiparele și la lucrurile pe care deja le cunoaște. Dacă prezentul seamănă suficient de mult cu un context mai vechi care a fost dureros sau confuz, sistemul tău nervos tratează momentul actual ca pe o continuare. Nu face diferența între “acum” și “atunci” cu aceeași claritate cu care o face partea ta rațională.

La fel se întâmplă și cu critica. O observație minoră poate declanșa rușine intensă dacă, în trecut, greșelile au fost întâmpinate cu respingere sau glume. Reacția este despre memoria emoțională care spune: “Aici nu este sigur să greșești. Vei fi judecat.”

Multe conflicte relaționale funcționează exact așa. Două persoane discută despre un detaliu aparent banal, dar fiecare reacționează la propria istorie. Unul se teme că va fi părăsit, celălalt se teme că va fi controlat. Prezentul devine un spațiu în care trecutul își face apariția fără să fie invitat. Sistemul tău nervos încearcă să te protejeze pe baza a ceea ce a învățat. Problema este că uneori învață din contexte care nu mai sunt valabile.

10. Ce simți este real. Ce crezi despre ce simți s-ar putea să nu fie

Dacă ar fi să rămâi cu un singur fir roșu din tot ce ai citit până acum, probabil că acesta ar trebui să fie: emoțiile tale nu sunt problema, însă felul în care le transformi în concluzii poate deveni una. Aproape fiecare text din cartea asta a atins, într-un fel sau altul, aceeași zonă sensibilă: relații care activează, limite care dor, trecut care revine, nevoia de control, dorința de siguranță. În spatele tuturor acestor lucruri a existat mereu o emoție care a pus totul în mișcare.

În timpul în care am stat de vorbă cu oameni despre viața lor, despre relațiile lor, despre fricile și deciziile pe care le-au luat, am observat un lucru care revine aproape obsesiv, dar care rareori este formulat direct: în mijlocul unei emoții intense, interpretarea pare inevitabilă. Cineva îmi spune că a simțit o schimbare și adaugă ce înseamnă acea schimbare; altcineva descrie o neliniște și îmi explică de ce acea neliniște dovedește ceva despre viitor. Ceea ce mă fascinează este emoția în sine și siguranța cu care ea este transformată în concluzie.

Emoțiile se simt în corp și în relație, iar această senzație le conferă o forță aparte, pentru că atunci când ceva se întâmplă în piept sau în stomac, pare mai credibil decât orice argument logic. De aceea, puțini oameni se opresc să se întrebe dacă trăirea lor este completă sau doar parțială; intensitatea produce impresia de claritate, iar claritatea liniștește pentru moment anxietatea incertitudinii. Este mai ușor să crezi că ai înțeles exact ce se petrece decât să rămâi în ambiguitate și să accepți că încă nu știi.

Cu timpul, aceeași persoană care era convinsă că relația s-a destrămat îmi povestește că lucrurile s-au așezat diferit după o conversație sinceră, iar cel care era sigur că nu este suficient descoperă că propria interpretare fusese mai aspră decât realitatea. Ceea ce s-a modificat a fost distanța dintre emoție și povestea construită în jurul ei. Intensitatea s-a redus, iar odată cu ea s-a redus și rigiditatea sensului atribuit.

Emoțiile noastre nu trebuie puse sub suspiciune sau diminuate, pentru că ele sunt poate cea mai vie parte din noi și ne arată unde suntem

vulnerabili și unde suntem implicați, însă ele nu sunt o fotografie completă a situației. Ceea ce simțim este întotdeauna adevărat la nivelul experienței interne, dar ceea ce credem despre ceea ce simțim este deja un pas suplimentar, un act de interpretare care amestecă prezentul cu memoria, dorința cu teama, realitatea cu anticiparea.

Pe măsură ce trăim mai multe experiențe, începem să înțelegem că nu este nevoie să alegi între a fi sensibil și a fi lucid, pentru că cele două pot coexista atunci când îți oferi suficient timp înainte să transformi o stare într-o sentință. Să rămâi câteva momente în trăire fără să o fixezi într-un verdict despre tine sau despre celălalt este un exercițiu care pare simplu la prima vedere, dar destul de complicat, care schimbă modul în care iubești, modul în care pleci și modul în care rămâi.

Ceea ce simți este real, însă ceea ce crezi despre ceea ce simți face parte din felul în care alegi să îți construiești povestea, iar acea alegere merită mai multă răbdare decât îi acordăm de obicei.

Cum arată prima ședință de terapie?

Psih. Cătălina Gurgu

Anxietatea dinaintea primei ședințe de terapie face parte din procesul terapeutic și este perfect în regulă să simți asta. Majoritatea oamenilor intră în cabinet sau deschid laptopul (în cazul terapiei online) și simt o combinație de curiozitate, scepticism, anxietate și poate chiar teama că vor spune ceva greșit sau că nu vor ști ce să spună deloc. Vestea bună este că terapeutul nu se așteaptă să vii pregătit, cu temele făcute de acasă și gata să-i povestești toate traumele și lucrurile pe care vrei să le rezolvi de la prima ședință. În prima ședință este în regulă dacă spui “nu știu exact ce se întâmplă, dar simt că ceva nu e ok cu mine”.

Terapia este un spațiu de explorare graduală. Prima întâlnire oferă cadrul în care începi să pui în cuvinte ceea ce până acum a fost doar senzație, tensiune, comportament, reacție sau gând repetitiv. Procesul se construiește pas cu pas, iar claritatea apare pe măsură ce discuțiile capătă profunzime și începi ușor, ușor, să vezi pe terapeutul din fața ta ca pe un om care e acolo pentru tine. Fiecare ședință adaugă un strat de înțelegere și contribuie la o imagine mai coerentă despre tine și lucrurile care te înconjoară.

Mulți tineri ajung la terapie întrebându-se dacă situația lor justifică acest demers. Un criteriu simplu te poate ajuta: dacă ceea ce trăiești îți afectează starea de bine, relațiile, concentrarea sau încrederea în tine, atunci merită atenție. Terapia susține atât momentele dificile, cât și perioadele în care vrei să te dezvolți, să înțelegi mai bine cine ești și cum funcționezi.

Un alt lucru important de știut este că ritmul procesului îți aparține. Poți începe cu lucrurile care îți sunt mai accesibile și, pe măsură ce încrederea crește, poți aborda și teme mai sensibile. Relația terapeutică se bazează pe siguranță și colaborare. Pe parcurs, înveți să observi mai clar legătura dintre gândurile tale, emoțiile tale și comportamentele tale, iar această conștientizare aduce, treptat, mai mult control și echilibru.

Prima ședință reprezintă și o oportunitate de a vedea cum te simți în acel cadru. Observă dacă te simți ascultat, dacă întrebările sunt potrivite pentru tine și dacă atmosfera îți oferă confort. Terapia funcționează cel mai bine atunci când există potrivire și încredere, iar această evaluare face parte din începutul procesului.

Să mergi la terapie înseamnă să îți acorzi timp pentru tine și pentru lumea ta interioară. Terapia este o formă de responsabilitate emoțională și de grijă față de propria ta dezvoltare. Anxietatea de la început se diminuează pe măsură ce experiența devine familiară, iar procesul capătă sens. Atunci când există deschidere, terapia poate deveni un spațiu stabil în care crești, înțelegi și înveți să te raportezi mai sănătos la tine și la ceilalți.

Cum îți alegi terapeutul potrivit pentru tine?

Psih. Cătălina Gurgu

Alegerea terapeutului potrivit pentru tine este un prim pas în procesul terapeutic și merită să fie făcută cu informație clară și cu răbdare. Mulți adolescenți și tineri spun că partea cea mai grea este “*pe cine aleg?*”. Oferta este mare, denumirile sunt diferite, iar diferențele dintre psiholog, psihoterapeut și psihiatru nu sunt întotdeauna explicate simplu.

În primul rând, este util să știi cine face ce:

- **Psihologul** este absolvent al Facultății de Psihologie și poate avea mai multe specializări: psihologie clinică, consiliere psihologică, psihologia muncii, educațională și altele. Un **psiholog clinician** poate face evaluări psihologice și poate lucra cu dificultăți emoționale, iar un **psiholog consilier** lucrează frecvent pe teme de dezvoltare personală, orientare și sprijin în perioade de tranziție.
- **Psihoterapeutul** este, de regulă, un psiholog (sau medic) care a urmat o formare suplimentară într-o școală de psihoterapie acreditată. Această formare durează câțiva ani și include cursuri teoretice, dezvoltare personală, supervizare și practică. Psihoterapia presupune un proces mai profund și mai structurat de lucru asupra emoțiilor, tiparelor relaționale, traumelor sau dificultăților persistente.
- **Psihiatru** este medic, absolvent al facultății de medicină, specializat în psihiatrie. El poate pune diagnostice medicale și poate prescrie tratament medicamentos atunci când este nevoie. În unele situații, psihoterapia și tratamentul psihiatric pot funcționa complementar, mai ales în cazuri de depresie severă, tulburări de anxietate intense sau alte tulburări care necesită intervenție medicală.

În al doilea rând, merită să înțelegi ce înseamnă “școală de formare” în psihoterapie. Există mai multe orientări psihoterapeutice, fiecare cu propria filozofie despre cum se formează și se mențin dificultățile emoționale. De exemplu, terapia cognitiv-comportamentală

pune accent pe relația dintre gânduri, emoții și comportamente și este adesea structurată, orientată pe obiective clare. Psihoterapia psihodinamică explorează experiențele timpurii și relațiile semnificative pentru a înțelege tiparele actuale. Terapia sistemică se concentrează pe dinamica relațională, în special în familie și în cuplu. Terapia integrativă combină elemente din mai multe abordări și adaptează intervenția în funcție de nevoile persoanei.

Nicio orientare nu este “cea mai bună” în mod universal. Potrivirea depinde de stilul tău, de tipul de dificultate cu care te confrunți și de modul în care rezonezi cu terapeutul. Unele persoane preferă o abordare mai structurată, cu teme și exerciții concrete, altele se simt mai confortabile într-un cadru mai explorator, în care conversația curge liber și accentul cade pe înțelegerea emoțiilor.

Pe lângă formare și orientare, contează mult experiența terapeutului cu categoria ta de vârstă. Adolescența și tinerețea aduc provocări specifice: construcția identității, relațiile romantice, presiunea performanței, raportarea la familie și la propriul corp. Un terapeut obișnuit care lucrează cu tineri va înțelege mai ușor acest context și limbajul generației tale.

Relația terapeutică rămâne însă criteriul central. După prima ședință, îți poți pune câteva întrebări: m-am simțit ascultat cu atenție? întrebările au fost relevante pentru mine? m-am simțit respectat? am avut spațiu să gândesc și să răspund în ritmul meu? Sentimentul de siguranță emoțională este un indicator puternic al unei potriviri bune.

Este util să știi că alegerea terapeutului este un proces flexibil. Uneori ai nevoie de una sau două întâlniri pentru a decide dacă vrei să continui. Dacă simți că dinamica nu ți se potrivește, poți căuta alt specialist fără să însemne că terapia nu este pentru tine. Potrivirea este o combinație între competență profesională și chimie relațională. Alegerea terapeutului potrivit înseamnă să combini informația obiectivă: formare, acreditare, experiență, cu percepția ta subiectivă despre cum te simți în acea relație.

Ce scrie terapeutul în carnetelul cu notițe?

Psih. Cătălina Gurgu

Ce scrie terapeutul în carnetelul cu notițe este una dintre cele mai mari curiozități ale tinerilor aflați la început de drum în terapie. În momentul în care vezi că ia pixul și începe să scrie, imaginația poate deveni foarte creativă. Unii își imaginează că acolo apare un fel de *fișă secretă* cu observații. Alții cred că fiecare propoziție este arhivată pentru analiză ulterioară. Realitatea este mult mai simplă și, sincer, mult mai puțin spectaculoasă.

Notițele terapeutului au un rol profesional. În general, terapeutul notează idei-cheie, teme care revin frecvent, evenimente importante sau formulări care spun ceva relevant despre felul în care funcționezi. Dacă folosești des expresii precum “mereu e vina mea” sau “mă simt copleșit”, există șanse mari ca exact aceste formulări să apară pe hârtie.

Carnetul este, în esență, un instrument de organizare. Într-o oră de terapie pot apărea multe informații: povești din trecut, situații actuale, reacții emoționale, detalii despre relații. Pentru a păstra coerența procesului, terapeutul are nevoie de repere. Notițele îl ajută să urmărească evoluția în timp, să observe tipare și să revină asupra unor teme care merită aprofundate. Practic, carnetelul funcționează ca o hartă în lucru.

Stilul de a lua notițe diferă de la un terapeut la altul. Unii scriu mai mult, alții doar câteva cuvinte. Diferența ține de orientarea terapeutică și de stilul personal. În terapiile mai structurate, unde există obiective și planuri clare, notițele pot fi mai vizibile. În abordările mai relaționale, accentul cade pe prezență și contact direct, iar scrisul devine discret.

Este foarte important să știi și că notițele sunt confidențiale. Ele fac parte din responsabilitatea profesională a terapeutului și sunt protejate de reguli etice. Nu sunt documente care circulă și nu devin subiect de conversație în afara cadrului profesional.

Dacă te surprinzi uitându-te la carnetel și întrebându-te ce apare acolo, poți întreba direct. O întrebare de tipul “Ce anume notezi acum?”

este legitimă și poate deschide o conversație despre cum funcționează procesul. Terapia include și astfel de momente de clarificare și transparență.

În carnetel sunt scrise informații de care terapeutul ar avea nevoie pentru a planifica următoarele intervenții sau poate chiar emoțiile proprii pe care le simte în relația cu tine (da, și terapeuții simt lucruri în interacțiunea pe care o au cu tine).

Lecții din relații

Psih. Cătălina Gurgu

Relațiile sunt una dintre principalele surse de învățare pe parcursul vieții, chiar dacă de multe ori nu le privim așa. Mulți oameni ajung să își pună întrebări despre ei înșiși pornind de la relații: de ce aleg anumite tipuri de persoane, de ce anumite conflicte se repetă, de ce unele relații par ușor de construit, iar altele extrem de obositoare. Din perspectivă psihologică, aceste întrebări sunt firești. Relațiile funcționează ca un spațiu în care se întâlnesc istoria ta emoțională, nevoile tale actuale și contextul prezent.

În relațiile romantice, una dintre cele mai comune confuzii este legată de început. Debutul unei relații vine adesea cu entuziasm, fluturi în stomac, conexiune intensă și dorința de apropiere. Aceste reacții au o bază biologică și emoțională și sunt normale. Problema apare atunci când intensitatea este interpretată ca dovadă de compatibilitate pe termen lung. Compatibilitatea se construiește în timp și ține de valori, limite, moduri de comunicare și capacitatea de a gestiona diferențele. Faptul că, după o perioadă, apar conflicte sau dezamăgiri nu indică automat un eșec, ci o etapă de cunoaștere.

O relație romantică sănătoasă presupune asumarea responsabilității emoționale. Asta înseamnă să poți vorbi despre ce simți fără a-l face pe celălalt responsabil de reglarea ta emoțională. Totodată, înseamnă să poți asculta fără a interpreta fiecare diferență de opinie ca pe o amenințare. Mulți tineri ajung să creadă că o relație bună este una lipsită de conflicte. În realitate, relațiile funcționale sunt cele în care conflictele pot fi discutate și reparate.

În prietenii, dinamica este diferită, dar lecțiile sunt la fel de importante. Prietenii din adolescență și tinerete sunt adesea foarte apropiate și pot crea sentimentul de *noi împotriva tuturor*. Pe măsură ce oamenii cresc, apar diferențe de ritm, de interese și de priorități. Unele prietenii se transformă, altele se estompează. Prietenii, la fel ca orice relație, au un ciclu de viață.

Pierderea unei prietenii poate genera un tip de durere care este rar validată și luată în considerare. Ne așteptăm să existe doliu după o despărțire romantică, dar mult mai rar vorbim despre suferința care apare atunci când un prieten iese din viața noastră. Absența ritualurilor clare de încheiere face ca această pierdere să fie mai greu de procesat. Emoțiile care apar sunt similare: tristețe, confuzie, uneori furie sau vinovăție. Normalizarea acestui tip de doliu ajută la integrarea experienței fără a o minimaliza.

Relațiile cu părinții și familia reprezintă, pentru mulți, fundamentul primelor modele relaționale. Acolo se formează așteptări legate de apropiere, siguranță și limite. Pe măsură ce adolescentul devine adult, apar schimbări inevitabile. Dorința de autonomie poate intra în conflict cu așteptările familiei. Este frecvent ca acest proces să fie însoțit de tensiuni, conflicte, neînțelegeri sau sentimente de vinovăție. Din perspectivă psihologică, maturizarea relației cu părinții presupune renegocierea rolurilor, nu ruperea legăturii.

În mediul școlar sau profesional, relațiile aduc în prim-plan teme precum identitatea, autoritatea, comparația și performanța. Mulți tineri ajung să își definească valoarea personală prin rezultate sau validare externă. În acest context, pot apărea dificultăți legate de stabilirea limitelor, de exprimarea nevoilor sau de gestionarea feedbackului și a emoțiilor. Relațiile profesionale sănătoase se bazează pe respect și comunicare. Capacitatea de a spune ce ai nevoie și de a recunoaște când un context nu îți este favorabil se dezvoltă în timp și prin experiență.

Un capitol important în viața relațională este încheierea unei relații. Atunci când o relație se termină, chiar dacă persoana este în viață, apare un proces de adaptare la absență. Acest proces este adesea numit doliu relațional și implică reorganizarea vieții emoționale și a rutinelor fără prezența aceluși om. Emoțiile care apar sunt variate și pot fluctua în timp. Acceptarea faptului că acest proces nu este liniar ajută la reducerea presiunii de a trece repede peste.

Pentru a depăși o despărțire nu trebuie să elimini amintirile sau emoțiile asociate, ci să integrezi experiența și să extragi informații relevante despre tine: ce nevoi ai, ce limite sunt importante pentru tine, ce tipare relaționale tind să se repete. Relațiile încheiate pot deveni surse valoroase de claritate pentru relațiile viitoare.

Construirea relațiilor sănătoase presupune conștientizare și practică. Nimeni nu pornește cu toate abilitățile relaționale dezvoltate. Comunicarea, stabilirea limitelor, reglarea emoțională și capacitatea de reparare se învață în timp. Relațiile nu sunt spații perfecte, ci contexte în care creștem.

Din perspectiva psihologică, relațiile sunt un proces pe care îl parcurgem de multe ori în viață. Unele funcționează pe termen lung, altele se încheie, iar fiecare dintre ele lasă o amprentă asupra noastră. Astfel, când relațiile sunt privite ca surse de învățare, nu doar ca surse de validare, apare o mai mare flexibilitate și o mai bună capacitate de adaptare emoțională.

Un mic toolkit emoțional: lucruri utile de știut despre emoții, stres și reacțiile noastre

Psih. Cătălina Gurgu

Mulți oameni cresc fără să învețe lucruri foarte simple despre emoții. Învățăm matematică, geografie, gramatică, dar foarte rar învățăm cum funcționează mintea și corpul nostru atunci când trecem prin stres, anxietate sau perioade dificile. Din acest motiv, atunci când apar emoții intense, prima reacție este adesea confuzia sau îngrijorarea că este ceva în neregulă cu noi.

În realitate, emoțiile sunt mecanisme normale de adaptare. Ele transmit informații despre ce se întâmplă în interiorul nostru și despre modul în care percepem lumea din jur. Tristețea apare atunci când pierdem ceva important. Frica apare atunci când creierul detectează un posibil pericol. Anxietatea apare atunci când anticipăm o situație dificilă. Emoțiile nu sunt probleme în sine. Dificultatea apare atunci când devin foarte intense, persistente sau greu de înțeles.

Un prim lucru util de înțeles este că emoțiile nu apar doar la nivel mental, ele se manifestă și în corp. De multe ori oamenii observă mai întâi reacțiile fizice și abia apoi realizează că sunt stresați sau anxioși.

Atunci când corpul percepe stresul, se activează un mecanism biologic numit *răspunsul de alarmă*. Creierul transmite semnale către organism pentru a-l pregăti de acțiune. Ritmul cardiac crește, respirația devine mai rapidă, mușchii se tensionează, iar atenția se concentrează asupra mediului. În trecut, acest mecanism era util pentru situații de pericol fizic. Astăzi, însă, sistemul reacționează în mod similar la presiuni psihologice: examene, conflicte, termene limită sau incertitudine.

Acesta este motivul pentru care stresul se poate manifesta prin simptome fizice. Unele persoane observă dureri de cap frecvente sau tensiune în umeri și în zona gâtului. Altele simt oboseală constantă, dificultăți de concentrare sau tulburări de somn. Pot apărea și reacții precum palpitații, senzația de nod în gât sau disconfort gastric. Aceste reacții sunt frecvente și reflectă modul în care corpul încearcă să gestioneze presiunea.

Un exemplu al modului în care corpul reacționează la stres este atacul de panică. Pentru cineva care nu a experimentat niciodată acest episod, termenul poate părea abstract. Pentru persoana care îl trăiește, însă, experiența este foarte intensă.

Un atac de panică apare atunci când sistemul de alarmă al corpului se activează brusc și puternic. Persoana poate simți palpitații, respirație accelerată, amețală, transpirație sau senzația că pierde controlul. Uneori apare și senzația că urmează să se întâmple ceva grav. Mulți oameni ajung să creadă că au un infarct sau că leșină. Deși simptomele sunt foarte neplăcute, atacul de panică nu este periculos. Este o reacție exagerată a sistemului de alarmă al corpului. De obicei, episodul atinge un punct maxim și apoi începe să se diminueze pe măsură ce organismul revine treptat la echilibru.

În timpul unui astfel de episod, câteva lucruri simple pot ajuta. Respirația lentă și conștientă poate reduce activarea fiziologică. Concentrarea asupra mediului și observarea unor obiecte sau sunete din jur pot ajuta mintea să se ancoreze în prezent. Uneori este util și să îți amintești că reacția corpului este temporară și că episodul va trece. În situațiile în care cineva apropiat trece printr-un atac de panică, reacția celor din jur poate avea un rol important. O prezență calmă și o voce liniștitoare pot ajuta persoana să se simtă în siguranță. Uneori este suficient să spui că ești acolo și că episodul va trece. Nu este necesar să găsești soluții imediate sau explicații complexe.

Emoțiile intense pot apărea și sub forma plânsului. Mulți oameni privesc plânsul ca pe un semn de slăbiciune sau încearcă să îl oprească rapid. În realitate, plânsul este un mecanism natural de reglare emoțională. El poate apărea atunci când emoțiile devin prea intense sau atunci când organismul încearcă să elibereze tensiunea acumulată. Când cineva plânge, prima reacție a multor persoane este să ofere soluții sau să minimalizeze situația. Fraze precum *“nu mai plânge”* sau *“nu este chiar atât de grav”* sunt frecvente. Deși sunt spuse cu intenții bune, ele pot face persoana să se simtă neînțeleasă. În multe situații, cel mai util lucru este prezența și disponibilitatea de a asculta.

Un alt fenomen frecvent este tendința minții de a intra într-un ciclu repetitiv de gânduri. Atunci când suntem stresați sau anxioși, creierul poate analiza în mod repetat aceleași situații sau posibile scenarii negative. Acest proces este uneori numit *ruminație*. Gândurile se repetă și

devin din ce în ce mai greu de oprit. Ruminația nu rezolvă problemele, dar creează senzația că trebuie să continuăm să analizăm situația pentru a găsi o soluție. În realitate, această repetare constantă poate amplifica starea de neliniște. O strategie utilă este observarea gândurilor fără a încerca să le controlezi imediat. Scrierea lor pe hârtie sau implicarea într-o activitate fizică pot ajuta la întreruperea ciclului.

În acest context este utilă și clarificarea diferenței dintre tristețe, anxietate și depresie. Tristețea este o emoție normală care apare în urma unor experiențe dificile. Ea poate dura o perioadă și apoi se diminuează treptat. Anxietatea este o reacție de anticipare a unui posibil pericol sau a unei situații stresante. Ea pregătește organismul pentru acțiune. Depresia, în schimb, este o stare care persistă în timp și afectează energia, interesul pentru activități și modul în care persoana se raportează la viața de zi cu zi. Persoanele care trec prin depresie pot experimenta lipsa energiei, dificultăți de concentrare, sentimentul de inutilitate sau pierderea interesului pentru lucruri care altădată erau plăcute. În astfel de situații, sprijinul specializat poate fi foarte important.

Un alt aspect important al echilibrului emoțional este capacitatea de a cere ajutor. Mulți oameni evită acest lucru pentru că se tem că vor fi judecați sau că problemele lor nu sunt suficient de importante. În realitate, a vorbi cu o persoană de încredere sau cu un specialist poate reduce mult sentimentul de izolare. Emoțiile devin mai ușor de gestionat atunci când sunt împărtășite.

La fel de important este și conceptul de limite emoționale. Empatia și dorința de a sprijini pe ceilalți sunt importante, dar fiecare persoană are nevoie să își protejeze propriul echilibru. Uneori oamenii ajung să preia responsabilitatea pentru emoțiile altora și se simt obligați să rezolve problemele celor din jur. În timp, această implicare excesivă poate duce la epuizare emoțională. A stabili limite înseamnă să recunoști ce poți oferi și ce nu poți prelua. De exemplu, este legitim să spui că ai nevoie de timp pentru tine sau că nu ai energia necesară pentru a susține o discuție dificilă în acel moment.

Un element important în gestionarea emoțiilor este și reglarea emoțională, care înseamnă capacitatea de a observa emoțiile, de a le înțelege și de a le gestiona într-un mod adaptativ. Activitățile simple pot contribui la reglarea emoțională. Mișcarea fizică ajută corpul să elibereze tensiunea acumulată. Respirația lentă poate reduce activarea sistemului

nervos. Conversațiile cu persoane de încredere pot oferi perspectivă și sprijin. Somnul suficient și rutina zilnică contribuie la stabilitatea emoțională.

Toate aceste lucruri pot fi privite ca instrumente de bază pentru gestionarea emoțiilor. Este important de reținut că emoțiile fac parte din experiența umană și nu reprezintă un semn de slăbiciune. Fiecare persoană trece prin perioade de stres, incertitudine sau tristețe. Înțelegerea reacțiilor corpului, recunoașterea emoțiilor și dezvoltarea unor strategii simple de reglare pot contribui la un sentiment mai mare de control și echilibru.

Niște gânduri despre mitul satului terapeutic

George Leonard Ficută

Există o imagine foarte persistentă despre sat, anume că *satul e liniște, natură și sănătate*. Când vorbim despre sănătate mintală, această imagine apare aproape automată. Dacă orașul este zgomot, stres și grabă, satul trebuie să fie opusul, un loc în care mintea se poate odihni. Dar liniștea nu este întotdeauna vindecătoare, ci din contră, uneori, liniștea este doar o altă formă de izolare. Mulți tineri din mediul rural nu se confruntă cu lipsa de liniște, ci cu lipsa de opțiuni.

Există motive pentru care oamenii cred în puterea terapeutică a satului. Ritmul vieții este mai lent, natura este mai aproape și comunitățile sunt mai mici. Aceste lucruri pot avea într-adevăr efecte pozitive asupra sănătății mintale. Dar aceste beneficii nu funcționează automat și nu compensează alte realități structurale. Pentru tinerii din mediul rural, realitatea este deseori mult mai complexă.

Accesul limitat la servicii, stigma socială și povara economică sunt o realitate pentru mulți tineri din mediul rural din România și se traduc în obstacole trăite zilnic.

Accesul limitat la servicii înseamnă, de multe ori, că nu există niciun psiholog în localitate. Cel mai apropiat specialist poate fi în orașul reședință de județ, la 30, 50 sau chiar mai mulți kilometri distanță. Transportul public este rar sau inexistent în anumite intervale, iar o simplă ședință de terapie poate foarte ușor să devină o excursie de o zi întreagă. Pentru un adolescent dintr-un sat fără transport local, asta implică dependență totală de un adult și, implicit, de disponibilitatea și deschiderea acestuia. Iar cele 10 ședințe gratuite de consiliere din păcate nu se concretizează pentru majoritatea tinerilor.

Stigma socială funcționează mai subtil, dar la fel de puternic. Într-un sat unde toată lumea știe pe toată lumea, a spune că mergi la psiholog e o informație care circulă. Teamă de a fi etichetat (*“are probleme”, “nu e în regulă”, “e slab/ă”, e nebun/ă”*) poate fi suficientă pentru a opri orice tentativă de a cere ajutor. În multe cazuri, dificultățile

emoționale sunt reduse la “*las’ că-ți trece*”, “*nu mai gândi atât*”, “*alții o duc mai rău*”, “*pe vremea mea nu mai aveam problemele astea*”.

Dificultățile economice sunt un alt strat de dificultate. Chiar și atunci când există acces *fizic* la servicii, costurile devin o barieră. O ședință de terapie poate să însemne echivalentul a câteva zile de muncă pentru o familie cu venituri reduse. La asta se adaugă și costul transportului, timpul pierdut și, uneori, nevoia de a prioritiza alte cheltuieli considerate mai urgente. Ca tânăr navetist, vei alege mai degrabă să păstrezi banii pentru autobuz sau pentru mâncare decât să îi folosești pentru ședințe de terapie.

În acest context, sănătatea mintală devine un lux tăcut.

Pentru unii tineri, alternativa este să caute răspunsuri în altă parte: pe internet, în conversații cu prieteni sau în propriile încercări de a înțelege ce li se întâmplă.

Astfel, liniștea satului capătă un alt sens. Dacă lumea spune în mod romantizat că este absența zgomotului, noi, ca lucrători de tineret, înțelegem că este și absența sprijinului.

Una dintre cele mai mari diferențe între urban și rural în România este accesul la servicii. Peste 54% din populația României trăiește în mediul rural, iar accesul la servicii medicale este mult mai limitat decât în orașe. În același timp, peste 90% dintre spitale și clinici specializate sunt concentrate în zone urbane (OECD Reviews of Health Systems: Romania 2025).

Această distribuție creează o realitate tristă: dacă ai nevoie de ajutor psihologic într-un sat, cel mai probabil trebuie să călătorești, iar pentru mulți tineri asta înseamnă zeci de kilometri până la un psiholog, transport limitat și costuri pe care familia sau ei nu și le pot permite.

Studiile despre sănătatea mintală în zonele rurale (alea puține care există) arată că lipsa serviciilor, distanța până la specialiști și lipsa personalului medical sunt printre principalele bariere în accesarea sprijinului psihologic. Cu alte cuvinte, nu adresăm întreaga problemă când spunem că tinerii nu cer ajutor, pentru că ajutorul nu este *aproape* de ei ca să îl ceară în primul rând.

Un alt paradox al satului este comunitatea. Auzim des că satul oferă sprijin social mai puternic decât orașul (și uneori este adevărat). Dar aceeași comunitate poate deveni și un mecanism de presiune. În multe sate, intimitatea este aproape imposibilă. Toată lumea se cunoaște, toată lumea observă, toată lumea comentează. Mulți tineri învață încă de mici mecanisme de reglare a imaginii pe care o aruncă în lume și trebuie să se gândească și cum acea imagine se răsfrânge asupra familiei lor. Într-un astfel de context, să zici că mergi la psiholog poate fi un act de expunere publică fie a ta, fie a familiei și este genul de informație care va și rămâne în aer mult timp.

Stigma legată de sănătatea mintală este încă puternică în România, iar în mediul rural această stigmatizare poate fi chiar mai pronunțată, ceea ce reduce probabilitatea ca oamenii să caute ajutor. Pentru un tânăr, acest lucru se traduce în ceva foarte simplu și foarte dur: *mai bine taci decât să devii subiect de discuție.*

Tinerii din mediul rural trăiesc într-o realitate duală. Offline, viața lor este ancorată într-o comunitate mică, cu norme sociale deseori tradiționale. Online, ei sunt conectați la o lume globală. Această ruptură poate crea tensiuni foarte mari. Un tânăr poate să vadă pe internet discuții despre anxietate, terapie sau sănătate mintală, dar să nu aibă niciun adult în jur (cu) care să vorbească despre aceste lucruri. Rezultatul e de multe ori confuzie: simți ceva, dar nu ai vocabularul sau spațiul în care să explici ce simți.

În România, 33% dintre adolescenții cu vârste între 11 și 15 ani spun că se simt triști de mai multe ori pe săptămână, o proporție mult mai mare decât media internațională, care este de 13% (conform World Health Organisation, în raportul Child and Adolescent Mental Health in Romania, a Snapshot). Aceste emoții nu dispar doar pentru că peisajul este frumos și aerul este curat.

Liniștea poate fi, cum am spus mai devreme, o formă de invizibilitate. Problema cea mai mare a sănătății mintale pentru tinerii din mediul rural nu este neapărat că situația este mai gravă decât în

orașe, ci că este mai puțin vizibilă și mai puțin discutată. În oraș există psihologi, organizații, campanii, discuții mai publice. În sate, multe dintre aceste lucruri lipsesc. Dificultățile există, dar rămân în interiorul familiilor sau al indivizilor.

Pentru tinerii de etnie romă din mediul rural, aceste dificultăți sunt amplificate de forme suplimentare de vulnerabilitate (experiențe frecvente de discriminare, marginalizare și excluziune socială). Tinerii romi se confruntă mai des cu sărăcie, acces limitat la educație și servicii de sănătate, dar și cu stigmatizare constantă în spațiul public și instituțional. În acest context, problemele de sănătate mintală nu apar în vid, ci într-un mediu în care sentimentul de nesiguranță, lipsa oportunităților și presiunea de a naviga între identități diferite pot deveni surse suplimentare de stres. În plus, barierele culturale și lipsa de încredere în instituții fac ca accesarea sprijinului psihologic să fie și mai dificilă. Astfel, pentru mulți tineri romi, liniștea este și invizibilitate, o experiență în care dificultățile sunt greu de exprimat și prea des ignorate.

Iar pentru tinerii queer din mediul rural, aceste dificultăți sunt intensificate de experiența izolării identitare. În comunități mici, unde normele sociale sunt mai rigide și diferențele mai vizibile, a fi perceput ca “altfel” poate atrage respingere, stigmatizare sau chiar ostilitate directă. Mulți tineri queer cresc în medii în care nu există limbaj pentru identitatea lor, modele pozitive sau spații sigure în care să se exprime. În acest context, sănătatea mintală este afectată și de nevoia constantă de a ascunde cine sunt, de teama de a nu fi excluși de familie sau comunitate. Tinerii LGBTQIA+ au un risc semnificativ mai mare de anxietate, depresie și idei suicidare, iar aceste riscuri pot fi amplificate în contexte în care sprijinul social este limitat. Pentru mulți dintre ei, internetul devine singurul spațiu în care pot găsi validare și apartenență. Pentru ei, liniștea satului e și absența siguranței, un loc în care identitatea trebuie negociată în tăcere.

Satul e un spațiu complex, cu propriile vulnerabilități. Pentru sănătatea mintală a tinerilor, natura sau ritmul lent al vieții nu sunt suficiente, contează și accesul la sprijin, posibilitatea de a vorbi despre emoții, existența unor servicii de sănătate, dar și alte servicii complementare.

Poate sunt subiectiv, având în vedere profesia mea, dar cred că în această ecuație lucrătorii de tineret au un rol adesea trecut cu vederea.

În multe comunități rurale, ei sunt printre puținii adulți care pot crea spații sigure în care tinerii să fie ascultați fără judecată. Nu înlocuiesc psihologii, dar pot face ceva la fel de important: pot construi punți între tineri și servicii, între tineri și propriile emoții, între tineri și ideea că a cere ajutor este posibil. Un lucrător de tineret poate fi, uneori, primul care spune explicit că e în regulă să nu fii bine, poate ajuta un tânăr să își numească emoțiile, să își înțeleagă experiențele și să capete curajul de a vorbi despre ele; un lucrător de tineret poate să și medieze contactul cu un specialist care să le vorbească tinerilor despre sănătate mintală. În contexte în care încrederea în instituții este scăzută, această relație devine un punct de sprijin.

Dar chiar și acest tip de sprijin funcționează într-un sistem mai larg, care adesea lipsește. Lipsesc spațiile dedicate tinerilor, locuri în care pot merge fără scop productiv, ci doar pentru a fi acolo. Chiar dacă există intervenții punctuale, lipsesc programele constante care să pună tânărul în centrul lor și care să îi trateze mai mult decât ca simpli beneficiari. Lipsesc rețelele locale în care școala, serviciile sociale, sănătatea și sectorul de tineret să colaboreze în procese mai lungi, strategice.

În absența acestor lucruri, responsabilitatea cade adesea pe indivizi: pe tineri să se descurce, pe profesori să observe, pe părinți să înțeleagă, pe câțiva lucrători de tineret să umple goluri sistemice.

Iar liniștea, din nou, nu mai pare un avantaj, ci pare doar spațiul în care aceste lipsuri devin mai greu de ignorat. Sunt de acord că liniștea poate ajuta uneori, dar liniștea de una singură nu vindecă pe nimeni.

Când sănătatea mintală e conținut

George Leonard Ficută

În ultimii ani, sănătatea mintală a devenit omniprezentă pe social media. Discuțiile despre anxietate, depresie, traumă sau burnout parcă sunt peste tot, apar în mii de clipuri, postări sau podcasturi zilnic.

Pentru mulți tineri, primul contact cu ideea de sănătate mintală nu vine din familie, școală sau dintr-un cabinet de psihologie, ci din online. Acolo învață ce este anxietatea, cum arată depresia, ce înseamnă trauma sau atașamentul. Este, în multe cazuri, primul loc în care emoțiile primesc nume. Pentru un tânăr crescut într-un mediu în care emoțiile nu sunt discutate, social media poate deveni un spațiu de alfabetizare emoțională. Videoclipurile scurte pot să îți ofere explicații rapide, relatable, care să creeze un sentiment de recunoaștere (*“nu sunt singur”*, *“ce simt are un nume”*).

Când ai sute de prieteni online, dar nimeni cu care să vorbești pe uliță, online-ul îți oferă acces la comunități largi, cu oameni care împărtășesc aceleași experiențe și cu care poți purta conversații despre sănătate mintală care nu există în spațiul tău local. Offline, însă, spațiul rămâne adesea limitat. Poți să știi exact ce înseamnă anxietatea, dar să nu ai cu cine să vorbești despre ea în satul tău. Poți să recunoști semnele depresiei, dar să nu ai un adult în care să ai încredere. Poți să ai limbajul, dar să nu ai contextul în care să îl folosești.

Această ruptură între online și offline creează o formă nouă de singurătate. Pe de o parte, tinerii găsesc acolo explicații, comunități și un sentiment de apartenență, iar pe de altă parte, aceste relații sunt fragile, mediate de ecrane și dependente de algoritmi diferiți ai fiecărei platforme. Pentru un tânăr din mediul rural, diferența dintre cele două lumi poate fi foarte mare:

1. o lume online în care emoțiile sunt discutate deschis,
2. o lume offline în care ele rămân, în mare parte, nerostite.

În acest spațiu dintre online și offline, sănătatea mintală devine ceva ce înveți să înțelegi singur, dar nu neapărat ceva ce poți trăi sau procesa împreună cu ceilalți.

Țin minte prin 2014, când stăteam ore pe Tumblr, cum discuțiile despre sănătate mintală erau peste tot. Era plin de imagini alb-negru, citate despre tristețe, insomnie, gol interior, toate cu o estetică aparte. Suferința devenise, într-un fel, stil. Problemele de sănătate mintală erau romantizate, transformate într-o identitate, aproape că erau o insișă care sugera că ești mai profund, mai sensibil, *mai special*.

Diferența este că pe atunci vorbeam despre un colț relativ restrâns al internetului din România la acea vreme, o nișă în care ajungeai dacă știai unde să cauți. Astăzi, aceleași tipuri de mesaje sunt peste tot, nu mai aparțin unui subgrup, circulă liber pe toate platformele.

Poate mai îngrijorător este că între timp s-au rafinat. Nu mai sunt întotdeauna evidente sau dramatice. Sunt mai subtile, mai bine ambalate, mai ușor de confundat cu informație utilă sau cu validare și tocmai de aceea sunt mai eficiente. Te captează și uneori nici nu îți dai seama când ai început să îți explici propriile emoții prin lentila lor.

La prima vedere, aceasta pare o schimbare pozitivă și un pas înainte. Timp de decenii, sănătatea mintală a fost un subiect ascuns, asociat cu rușinea sau slăbiciunea. Faptul că tinerii vorbesc despre emoții și dificultăți psihologice poate fi un semn de progres, dar, în același timp, această vizibilitate a transformat sănătatea mintală într-un tip de conținut, iar când un subiect complex devine conținut care poate fi monetizat, lucrurile se schimbă.

Platformele sociale funcționează pe atenție, iar algoritmi promovează conținut care atrage reacții rapide: emoție puternică, identificare instantă, mesaje simple. Problema este că sănătatea mintală nu este de la sine un subiect simplu. Recuperarea sau înțelegerea sinelui nu începe într-un videoclip de 30 de secunde.

Totuși, pe social media, problemele psihologice sunt adesea prezentate sub formă de liste rapide:

“5 semne că ai ADHD”

“Dacă faci asta, ai anxietate”

“Dacă simți asta, ai traumă nerezolvată”

Acest tip de conținut este atractiv pentru că oferă ceva foarte seducător: identificare instantă. Din prisma substanței transmise (deseori la intersecția perfectă între suficient de vag și suficient de specific încât să te poți regăsi în ce auzi), sunt pe aceeași treaptă cu horoscopul.

Realitatea psihologică este mult mai nuanțată; un sentiment de oboseală nu este neapărat burnout, o zi proastă nu este depresie și un moment de distragere nu înseamnă automat ADHD. Reducerea experiențelor psihologice la formule rapide poate crea mai multă confuzie decât claritate.

Un alt fenomen frecvent pe social media este simplificarea excesivă a problemelor de sănătate mintală. Pentru a fi ușor de distribuit și de consumat, conținutul devine uneori aproape caricatural. Trauma devine memă, anxietatea e estetică, depresia devine identitate online, mai în glumă sau mai în serios.

Aceste reprezentări nu sunt neapărat intenționate să trivializeze suferința, de multe ori, sunt încercări sincere de a face subiectul mai accesibil, dar efectul e următorul: când problemele serioase sunt prezentate într-o formă excesiv de simplificată sau esteticizată, pot pierde din complexitatea și gravitatea lor.

Una dintre consecințele mai puțin discutate ale conținutului despre sănătate mintală este creșterea autodiagnosticului. Mulți tineri ajung pentru prima dată la ideea că ar putea avea o problemă psihologică nu pentru că le-a spus un specialist în urma unor teste, cum ar trebui, ci dintr-un clip sau ceva discuție de pe Reddit.

Treaba asta poate fi pozitivă, dacă social media îi ajută pe oameni să recunoască faptul că au nevoie de ajutor. Dar există și riscuri, deoarece conținutul viral nu este neapărat conținut corect.

Multe clipuri despre sănătate mintală sunt realizate de persoane fără pregătire profesională sau de creatori care simplifică excesiv concepte psihologice complexe. Folosesc surse de self help care nu au la bază niciun proces științific prin care ajung la concluziile la care ajung,

sau care mai degrabă ar trebui să se încadreze în sfera comunicării, marketingului sau sociologiei speculative.

În unele cazuri, apare și un efect de bulă. Dacă interacționezi cu câteva videoclipuri despre anxietate sau ADHD, atunci vei vedea din ce în ce mai mult conținut similar. În timp, expunerea repetată poate crea impresia că anumite experiențe sunt universale sau că anumite diagnostice sunt mult mai frecvente decât sunt în realitate.

Pe unele platforme, sănătatea mintală a devenit și un tip de identitate culturală. Există estetici ale tristeții, ale anxietății sau ale vulnerabilității. Pentru un tânăr care se simte singur, să vezi că și alții vorbesc despre experiențe similare poate să îți aducă ceva confort, dar există și un *riscul normalizării suferinței fără normalizarea recuperării*.

În multe forme de conținut, dificultățile sunt descrise intens și detaliat, dar soluțiile sunt rareori discutate sau nu au nicio bază în psihologie. Terapia, tratamentul sau procesele de vindecare sunt mult mai puțin vizibile decât momentele nasoale.

Social media a reușit totuși ceva important, anume că a făcut sănătatea mintală vizibilă, dar de aici, trebuie să transformăm vizibilitatea în înțelegere. Nu cred că soluția ar fi să scoatem sănătatea mintală din social media. Ar fi și imposibil și nedrept. Pentru mulți tineri, online-ul este primul loc în care au găsit cuvinte pentru ce simt și, uneori, primul loc în care s-au simțit înțeleși.

Provocarea este alta: cum transformăm această conversație dintr-una rapidă, fragmentată și superficială într-una care chiar susține oamenii. Poate ar trebui să reconstruim punțile dintre online și offline. Informația poate începe pe TikTok pentru unii, dar nu ar trebui să se termine acolo, ci ar fi mai util să ajungă în conversații cu prieteni, cu adulți de încredere, cu profesioniști. În același timp, avem nevoie de mai multă responsabilitate în felul în care vorbim despre sănătatea mintală online, pentru a face loc pentru recunoaștere și pentru procesul de vindecare.

Poate primul pas ar fi să reușim să ducem aceste conversații și în afara ecranului. Faptul că tinerii vorbesc despre sănătatea mintală online e un semn bun de deschidere și curaj. Noi trebuie să găsim moduri de a

vorbi despre sănătate mintală care să nu reducă experiențe complexe la câteva secunde de conținut.

Plecat sau rămas. Ambitia, vinovăția și cei rămași în urmă

Anonim

În multe sate, există o întrebare care nu este întotdeauna rostită, dar este aproape mereu prezentă:

pleci sau rămâi?

Și răspunsul e de multe ori o decizie emoțională, pornită din nevoie. Dar pentru tinerii din rural, această alegere nici măcar nu există, pare că decizia a fost luată pentru ei deja.

Pentru mulți tineri din România, copilăria a fost construită în jurul absenței. Părinții sunt plecați la muncă în străinătate iar copiii rămân în grija bunicilor, a rudelor sau, uneori, cu frații sau singuri. Dragostea există, dar este mediată prin apeluri, grija există, dar este la distanță. Ce lipsește e prezența, care uneori e fizică, uneori e emoțională, alteori e greu de numit ce este mai exact.

Eu am crescut cu bunica, părinții fiind plecați în străinătate. Avea probleme grave de sănătate, atât fizice, cât și mintale. Din păcate, era și abuzivă fizic și emoțional. Pentru mult timp, nu am spus părinților ce se întâmpla, și nu pentru că nu voiam, dar nu aveam cum. Uneori îmi spuneam că au destule greutatea pe cap și mai degrabă să nu adaug și eu altele. Alteori îmi ziceam că oricum nu pot să facă ceva, *ei sunt acolo și bunica e aici*. Dar de cele mai multe ori, nu puteam să spun ce voiam eu la telefon, deoarece bunica stătea lângă mine.

Când părinții veneau acasă, câteva săptămâni pe an, totul era diferit; bunica devenea calmă, atentă, aproape exemplară. Ce vedeau ei era o versiune atent construită a ei. Și adevărul e că eu eram foarte bine când veneau ei acasă pentru că mă bucuram enorm de prezența lor.

Până la 13 ani, nu am avut un canal direct prin care să le spun părinților mei ce se întâmplă. Abia când am avut acces la internet, când am putut vorbi cu mama fără ca bunica să fie lângă mine, am reușit să spun lucrurilor pe nume.

Este un detaliu aparent mic, dar spune ceva important despre realitatea multor copii rămași în urmă, și anume că uneori, nu lipsa dorinței să vorbești este problema, ci nu ai cum să fii auzit în siguranță.

Astăzi, părinții mei încă se învinovătesc pentru că nu au fost acolo și pentru că nu au știut ce se întâmpla cu mine. Și, într-un mod greu de explicat, vinovăția lor a devenit și a mea, pentru că știu că nu era vina lor. Au plecat pentru a construi ceva mai bun și știu că au făcut ce au crezut că este corect. Și totuși, o parte din mine simte greutatea acelei absențe. Asta e una dintre cele mai complicate realități ale migrației, vinovăția nu aparține unei singure persoane, se distribuie între părinți și copii, între plecare și rămânere, între ceea ce a fost necesar și ceea ce a fost pierdut și lasă niște amprente toată viața.

Pentru mulți tineri din mediul rural, plecarea este și un model învățat, pentru că *pleci ca să reușești, ca să construiești, ca să oferi altora mai mult decât ai avut tu*. Dar acest model vine cu o tensiune, pentru că, în același timp, plecarea înseamnă să lași ceva în urmă. Ambiția se uită către viitor, dar e modelată de trecut, de cum îți negociezi relația cu locul din care vii, cu oamenii care au rămas și cu versiunea ta de atunci.

Mulți dintre acești tineri cresc și trăiesc între sat și oraș, între România și altă țară, între familie și distanță, iar această poziție intermediară poate fi dificilă pentru sănătatea mintală. Necesită adaptare constantă, traducere între valori, între limbaje emoționale diferite și ajungi la un moment dat să nu mai fii *complet* din locul din care ai plecat, dar nici nu aparții *pe deplin* locului în care ai ajuns.

Pentru unii, plecarea devine inevitabilă, aproape un destin, dar poate că adevărata dilemă nu este doar ce alegi între să pleci sau rămâi, ci cum poți să înțelegi ce porți cu tine din această alegere, să recunoști vinovăția fără să o lași să te definească, să înțelegi absența fără să o transformi în tăcere și să construiești relații în care prezența nu este condiționată de proximitate.

Când ai fost ultima dată atent la cei din jurul tău?

Anonim

Ai observat că fata din stația de autobuz avea mânecele trase la hanorac peste palme deși era miezul zilei? Ai observat că prietenul tău spune mereu cât de obosit și extenuat este? Dar ce părere ai despre glumițele nesărate despre dorința de a înceta din viață? Le-ai dat vreodată importanță?

Pierdem în fiecare an un număr de aproximativ 800,000 de persoane care sunt copleșite, care nu vor să mai continue o luptă cu ei înșiși: depresia. Unul din patru oameni, conform statisticilor, se confruntă zilnic cu așa ceva. Este a 10-a în topul listei cauzelor deceselor anuale.

Depresia este definită ca fiind o tulburare psihică ce afectează modul de a gândi, de a simți și de a acționa. Câteva dintre cauzele care duc la apariția acesteia pot fi anxietatea, bullying-ul, probleme în familie sau cele personale, relațiile toxice care apar pe parcursul anilor, stresul și multe altele. De cele mai multe ori această confruntare este prea grea de purtat și peste o tremie din persoanele afectate aleg să își ia viața. Tocmai de aceea, consider că trebuie ridicat un semn de exclamare.

În primul rând, care sunt semnele acestei tulburări? Oboseala excesivă, izolarea de cei din jur, lipsa apetitului, lipsa dorinței de comunicare sau de implicare, mențiuini subtile asupra suicidului, dureri fizice neobișnuite, probleme cu concentrarea și chiar imposibilitatea de a dormi. Cum putem să identificăm aceste simptome? Primul pas ar fi atenția pe care o acordăm celor din jur. Toți avem povești, gânduri și trăiri nespuse. Mulți nu vorbesc despre ele, dar uneori sunt detalii, aparent neimportante, care ar trebui să atragă atenția asupra acestor sentimente. Mai exact cele prezentate mai sus. *Când e ultima dată când ai auzit-o râzând din toată inima la o glumă sau când i-au sclipit ochii? Mereu se îmbracă în hanorace atât de largi?*

Observarea acestor schimbări comportamentale ale persoanelor din jur, chiar și ale prietenilor noștri, sunt semnale. De cele mai multe ori, o persoană copleșită nu vrea să vorbească despre asta de frică, din cauza temerii de a fi judecat de cei din jurul său sau de a nu fi luat în

serios. **PERSOANELE CARE CER AJUTOR ÎN ORICE MOD NU CAUTĂ ATENȚIE. NU SUNT SLABE.** Sunt oameni la fel ca și noi, uneori părinți, adolescenți, profesori sau artiști care intră într-un vid.

Ce putem face noi dacă știm o persoană care se confruntă cu depresia? Trebuie să fim mai buni, mai îngăduitori cu oamenii care fac parte din rutina noastră. Colegi, familie, prieteni. Odată ce observăm o schimbare sau un semnal precum cele menționate anterior, trebuie să căutăm o modalitate de a vorbi cu ei despre asta. Nu le subestima trăirile. Cu siguranță fiecare zi este mai grea decât cealaltă. Încearcă să te pui în locul lor. Îți poți imagina cât de greu îi este? Îndrumă-i spre un specialist care poate ajuta. Ascultă și creează un spațiu sigur pentru acea persoană. Vreau să subliniez cuvântul ascultă. Depresia poate vorbi prin gura celui ce o suferă. “Nu mai pot”, “sunt obosit”, “ar fi mai bine fără mine, oricum nu i-ar fi dor nimănui de mine”, “nimic nu merge cum trebuie”. Astfel de gânduri pot fi copleșitoare, iar mai târziu pot duce la suflete stinse, nevinovate.

Haideți să fim mai atenți, mai buni, mai calzi. Să nu mai judecam cărțile după copertă, să le oferim persoanelor mai multe motive să rămână decât să plece. Să comunicăm mai deschis și să ascultăm mai atent, căci aceste lucruri pot salva vieți. Dacă și tu treci prin așa ceva, nu ezita să ceri ajutor. Nu ezita să vorbești cu o persoană dragă sau cu un membru al familiei despre asta. Nu ar trebui să treci singur prin asta. Găsește persoanele cărora le pasă și te vor aici.

Nu ești singur

Aliatul în luptă

Iasmina

Un om cu ochi calzi așteaptă
Ca eu să-i spun ce simt, chiar și-n șoaptă.
Este răbdător, nu mă grăbește, și zâmbește,
Mă încurajează: „*Ești în siguranță, vorbește.*”

Îmi pune întrebări, iar eu tremur ușor,
Însă știu că e aici să îmi ofere ajutor.
Așteaptă să-i răspund, tăcut
Creând un spațiu plăcut.

Când sunt sigur, încep să vorbesc
Și parcă nu simt că mă zdrobesc.
E ceva aici ce mă liniștește,
Care parcă de rău mă adăpostește.

Încep, încet-încet, să povestesc,
Nu simt nevoia să mă opresc,
Lacrimile curg șiroaie neîncetat
Și realizez că singur prea mult am luptat.

Văd că cineva în sfârșit mă înțelege,
Că problemele să-mi asculte alege.
Văd că am găsit pe acel cineva
Care luptă cu mine pentru a mă salva.

Frica pe care nu știam să o numesc

Anonim

Sănătatea mintală nu e neapărat cel mai ușor subiect. În special atunci când nu te-a avertizat nimeni că ar trebui să ai mare grijă de ea sau că există și e așa importantă. Atunci când lucrurile par să se prăbușească și nu știi de ce.

Anxietatea, frica și stresul erau doar câteva dintre lucrurile pe care le simțeam, dar nu știam cum să le depășesc.

Frica de a vorbi în public.

De a lua nota mică.

De a spune ceva greșit.

De a fi judecată.

Stres înainte de fiecare test.

Stres când știam că trebuia să merg în locuri în care e multă lume.

Anxietate în fiecare oră de fizică atunci când profa ne scotea la tablă.

Anxietate când eram cu persoane noi.

Când trebuia să vorbesc în public.

De multe ori tindem să ne închidem într-o carapace, să credem că dacă ne împărtășim gândurile, sentimentele, emoțiile, tot nu vom reuși să trecem peste. Am fost închisă în această carapace destul de mult timp, uneori încă mai cad în capcana gândurilor negative și ajung din nou în acea carapace, însă am învățat cum să cer ajutorul.

Ca om, ai nevoie de suportul celor din jur, ai nevoie de recunoștință și de persoane care să fie pe aceeași lungime de undă ca tine. Pentru mine, starea de bine înseamnă să am lângă mine persoane care mă apreciază pentru ceea ce sunt, pentru ceea ce gândesc, pentru ceea

ce simt, să fie acolo la momentul potrivit. Un lucru mic, spus la momentul potrivit, poate face schimbări uriașe. O încurajare atunci când ești într-un moment delicat al vieții tale te poate ridica mai mult decât ai crede. Încrederea pe care eu am primit-o m-a ajutat să trec peste unele dintre cele mai mari frici ale mele.

În toată această călătorie, cu toate transformările care vin odată cu începerea unor noi etape din viață, am uitat să mă bucur cu adevărat de ceea ce mă înconjoară, poate uneori am uitat de copilul din mine. Pentru a depăși emoțiile negative care mă acaparau, am realizat că am avut nevoie de un simplu “să te văd cu zâmbetul pe buze” sau “atunci când te doare capul din cauza unui anumit lucru... să zâmbești și să continui”. Zâmbetul poate fi o armă destul de folositoare. Mi-am dat seama că pentru a fi fericită, nu am nevoie de foarte multe lucruri, ci de oameni care să fie prieteni adevărați. Uneori căutam fericirea în locuri îndepărtate și inaccesibile, dar uitam de lucrurile simple, micile gesturi care contează cu adevărat.

Cum e să fii cu cineva care suferă de depresie

Psiholog anonim

Am avut o relație în adolescență care, la început, arăta exact cum își imaginează mulți oameni că arată o conexiune sănătoasă. Era liniște, siguranță, sentimentul că cineva te vede și te susține. Vorbeam mult, ne încurajam unul pe celălalt și aveam impresia că lucrurile vor rămâne așa mult timp. Timp de aproape doi ani relația noastră a fost stabilă și plină de afecțiune. M-am simțit sprijinită în pasiunile mele, în planurile mele și în dorința de a crește și a deveni cea mea bună versiune a mea.

Lucrurile au început să se schimbe în perioada în care am intrat la facultate. Eram studentă la psihologie, foarte entuziasmată și foarte motivată să învăț și să mă dezvolt. Aveam multă energie și multe planuri. El era și el student, dar îl simțeam mai nesigur în legătură cu direcția lui. Îmi mergea bine, iar uneori aveam un sentiment ciudat de vinovăție pentru asta, pentru că simțeam că el nu își găsește locul la fel de ușor.

După o perioadă, au început să apară problemele de sănătate pentru el. Migrene puternice, dureri de cap, nopți în care avea atacuri de panică. Uneori singurul lucru care îl liniștea era să meargă ore întregi prin parc, noaptea, până când corpul lui se calma. Am trecut prin multe investigații medicale împreună. Neurolog, RMN, CT, controale repetate. Mult timp am trăit cu gândul că poate este o boală gravă pe care medicii încă nu au descoperit-o.

La un moment dat am început să mă gândesc că ceea ce văd seamănă mai mult cu depresie și anxietate decât cu o problemă neurologică. Am insistat să meargă la terapie și la psihiatru. În momentul în care am adus în discuție ideea de ajutor specializat, reacția lui a fost că ar vrea să ne despărțim. Eu am ales să rămân. Până la urmă a acceptat să meargă la consult și a primit diagnosticul de depresie severă și anxietate generalizată, cu tratament psihiatric.

Din acel moment am simțit că toată viața mea începe să se organizeze în jurul stării lui. Îmi doream foarte mult să îl ajut și aveam convingerea că, dacă sunt suficient de prezentă și de implicată, vom reuși

să trecem împreună peste perioada aceasta. Îmi imaginam că, odată ce se va simți mai bine, vom reveni la relația pe care o aveam înainte.

În timp, lucrurile au devenit mai dificile. Au apărut perioade de respingere, de iritabilitate, momente în care durerea lui se transforma în reproșuri sau distanță. Eu am rămas mult timp pentru că îmi spuneam că nu este el însuși, *că este depresia*. Mi-a luat ceva timp să înțeleg cât de ușor este să te agăți de această explicație atunci când vrei foarte mult ca relația să continue.

Am fost acolo pentru el în perioada în care simptomele erau foarte intense. Am fost acolo în nopțile în care simțea că nu mai poate. După o perioadă, tratamentul a început să își facă efectul și starea lui s-a îmbunătățit. În acel moment el a ales să încheie relația. Eu am fost cea care a încercat să o țină în viață mai mult timp, din durere și din speranța că lucrurile pot reveni la cum au fost.

Experiența aceasta m-a schimbat în multe feluri. Pe de o parte, am văzut foarte clar cât de reală este depresia și cât de mare poate fi suferința unui om care trece prin asta. Depresia nu este o stare de tristețe trecătoare și nu este lipsă de voință. Este o afecțiune care schimbă felul în care o persoană gândește, simte și se raportează la lume.

Am înțeles și cât de greu este pentru cineva să accepte că are nevoie de ajutor. Mulți oameni se tem de diagnostic, de tratament sau de eticheta pe care o asociază cu sănătatea mintală. Acceptarea sprijinului este adesea un proces lung.

Un alt lucru important pe care l-am observat este impactul pe care depresia îl are asupra celor din jur. O relație în care unul dintre parteneri suferă de depresie poate deveni foarte solicitantă emoțional. Dorința de a ajuta este mare, dar sentimentul de neputință apare frecvent. Este dificil să vezi pe cineva drag în suferință și să nu poți face lucrurile să dispară.

Am învățat și că persoanele apropiate pot ajunge să își organizeze viața în jurul bolii celuiilalt. Programul, emoțiile și deciziile încep să fie influențate de starea acelei persoane. În timp, acest lucru poate duce la epuizare emoțională și la pierderea propriilor repere.

O altă lecție importantă este că sprijinul oferit unei persoane cu depresie are limite naturale. Poți fi prezent, poți încuraja accesul la ajutor

specializat, poți oferi empatie și răbdare. În același timp, procesul de vindecare aparține persoanei care suferă. Nimeni nu poate parcurge acest drum în locul ei.

Experiența aceasta mi-a arătat și cât de ușor poate apărea sentimentul de vinovăție în astfel de relații. Este frecvent ca partenerul să se întrebe dacă a făcut suficient, dacă ar fi putut spune sau face ceva diferit. În realitate, responsabilitatea pentru tratament și recuperare nu poate fi preluată de o altă persoană.

Din perspectiva mea de astăzi, înțeleg mai clar și importanța limitelor. Grija pentru cineva care trece prin depresie este foarte importantă, dar ea trebuie să existe alături de grija pentru tine.

Experiența aceasta m-a influențat și profesional. Dorința de a înțelege mai bine suferința psihică și de a lucra în domeniul sănătății mintale s-a consolidat în acea perioadă. Au trecut mulți ani de atunci, multe ore de dezvoltare personală și multe etape de formare profesională. Chiar și așa, uneori observ în reacțiile mele urme din acea perioadă. O anumită prudență în relații sau o tendință de a anticipa problemele. Este un lucru pe care îl întâlnesc frecvent și la alți oameni care au trecut prin relații dificile.

Dacă ar fi să formulez câteva concluzii din această experiență, ele ar suna astfel: depresia este o boală reală și serioasă, care afectează atât persoana care suferă, cât și relațiile din jurul ei. Sprijinul celor apropiați contează, dar nu poate înlocui tratamentul și responsabilitatea personală.

Este important să oferim empatie și răbdare oamenilor din viața noastră care trec prin astfel de dificultăți. În același timp, să nu ne pierdem pe noi în acest proces. Uneori, chiar dacă există iubire și dorință de a ajuta, relațiile se încheie.

Un ultim lucru pe care aș vrea să îl subliniez este că și psihologii sunt oameni. Avem propriile noastre experiențe, propriile răni și propriile mecanisme de protecție. Uneori, tocmai aceste experiențe ne ajută să înțelegem mai bine suferința celorlalți și să fim mai atenți la complexitatea relațiilor umane.

Pentru tine, suflet drag!

Sica Ramirez

Suflet drag, iartă!

Ești frumos pentru că alții te-au iertat și au avut răbdare cu tine.

Nu te urâți uitând să împarți aceeași răbdare și altora, care au atât de mare nevoie de asta. Ai grijă de sufletele apropiate ție, așa cum ele au avut grijă de tine.

Nu îți schimba înfățișarea în cineva cine nu ești, lăsându-te dus pe valurile furiei și întunericului.

Suflet drag, iubește!

Iubește, fiindcă așa te menții sănătos! Iubește și lasă îndoielile deoparte. În iubire nu există așa ceva.

Nu uita de cei ce țin la tine în nicio clipă în care te bucuri de viață fără să fii în preajma lor. Ei își fac griji pentru tine. Ei se consumă pentru tine.

Pentru tine, suflet drag! Pentru tine, căci ei știu ce frumos ești și nu vor să te piardă. Și cu siguranță nici tu nu vrei să îi pierzi, pe niciunul din cei dragi ție.

Așa că ai grijă de ei!

Zâmbește!

Sica Ramirez

Se spune că zâmbetul este cheia fericirii. Dar ce faci dacă problemele și stresul te împiedică să o faci, să zâmbești?

Lupți pentru el!

Cu siguranță există motive clare pentru care să o faci.

Indiferent de cât de mic este acel motiv. Amintește-ți câte prostii făceai când erai cât un ghemotoc și rememorează amintirile faine create cu oamenii dragi ție. Amintește-ți ce planuri minunate ai pentru viitor și visează cu ochii deschiși la dorințele tale. Îți garantez că e gratis!

Și știi! Știu că acum vei spune: "Dar nu pot!" sau "Mă doare sufletul prea rău, tristețea m-a acaparat prea tare."

E atât de greșit! Tu esti singurul care are putere asupra sentimentelor, simțirile, trăirile tale. *Doar TU!*

Învață să zâmbești și să râzi de problemele tale. Vei realiza în final ce probleme mici și neînsemnate ai.

Exersează. Sigur vei reuși.

Deci? Ai zâmbit azi?

Iubește!

Sica Ramirez

Aceste rânduri sunt pentru tine. Pentru tine, cel sau cea care crede că nu-și găsește sensul pe Pământ. Iubești? Sunt sigură că o faci! Noi oamenii suntem proiectați să o facem. De la prima până la ultima suflare a noastră.

Repetă în gând: Iubesc! Iubesc!

Apoi zâmbește! Bun exercițiu, nu?

Apoi repetă încă o dată. Și încă o dată! Până când vezi că exercițiul își face efectul.

Apoi repetă: Mă iubesc. Pe mine. Mă iubesc.

Zâmbește.

Nu uita niciodată că nicio persoană nu e mai importantă înafară de tine! Dacă tu crezi că iubești cu adevărat, indiferent sub ce formă, mai gândește-te o dată! Nu poți iubi atâta timp cât nu te iubești pe tine însuți în primul rând. Nu poți respecta dacă nu respecti propria persoană în primul rând. Ești perfect așa cum ești!

Viața ta e despre tine. Nimeni altcineva. Ai grijă de persoana ta, iubește-te, respectă-te! Abia atunci vei iubi cu adevărat și pe cei din jur.

Imperfecțiunea este perfecțiunea fiecărui om. Fiecare e perfect și imperfect în felul lui. De aia suntem toți diferiți.

Așa că, dacă ai complexe legate de tine, încetează! Ești frumos! Ești frumoasă! Ești tot ce cineva în viitor și-ar dori vreodată! Încetează să te preocupe felul cum arăți și învață să iubești. Ai încredere că vei reuși!

Noi doi și un fulg de nea

Sica Ramirez

Peisaj alb, înghețat, dar inimi atât de calde. Cu fiecare pas cu care ne adâncim tot mai mult în natură, zâmbetul meu e tot mai mare și mai natural. Pare că fiecare copac îmbogățit cu multă zăpadă are propria poveste și începe să ne-o spună când ne apropiem de el. Vocea ta îmi mângâie auzul, mă liniștesc. Mă așez cu capul pe umărul tău moale și pentru câteva secunde mă liniștesc, ies din vârtoarea emoțiilor ce mă cuprind de fiecare dată când mă privești sau îmi strângi și mai tare mâna în mâna ta în interiorul buzunarului tău să mă încălzești. Analizăm fiecare mergător și facem o medie: oameni fericiți, alergând după mai multă fericire.

Râd la fiecare încruntătură de a ta când un copac își golește crengile înghețate de zăpada grea, pentru că fulgi înghețați vin spre noi, iar ție nu îți place zăpada. Îmi povestești ceva, iar un răs necontrolat îmi invadează chipul. Tu zâmbești când mă auzi, fețele ni se luminează amândurora. Ne oprim, tu scoți din buzunar mâinile noastre împletite și mă privești, iar sufletul îmi saltă din nou. Îmi doresc să simt din nou brațele tale și chiar asta fac, mă adun în brațele tale. Câtă căldură! Rămânem neclintii, tăcuți pentru câteva secunde. Mă întrebi încet dacă să mergem iar eu aprob. Mâinile noastre sunt din nou în interiorul buzunarului tău și ne îndreptăm spre cel mai liniștit loc al parcului, unde acum liniștea s-a așternut. Cu puțin timp în urmă, locul era împânzit de copii gălăgioși în zăpadă. Acum, locul e doar pentru noi. Am ocazia să îți simt parfumul și acum o fac din plin. Știu că zâmbești când realizezi ce efect ai asupra mea. Din nou liniște.

Un fulg dansează în fața ochilor noștri printre alte zeci. Dar el e mai special. O privire și mă pierd.

Un fulg. O îmbrățișare. Un sărut.

Puritate

Sica Ramirez

Castele de gheață ți-aș face,

Pe stele de foc te-aș plimba,

Izvorul iubirii din mine

Ar curge spre inima ta...

Orbiți. Unul de privirea celuilalt. Unul de dragostea celuilalt. Dar ce ne pasă? Atât timp cât amândoi am orbit, niciunul din noi nu se simte singur. Iar ceea ce vedem? E fericire.

Cădem unu în plasa celuilalt. Plasă peste plasă. Ne adâncim în mrejele iubirii cu fiecare zi tot mai mult.

Cădem într-o mare de fericire, dornici să ne înecăm în ea împreună.

Ne jucăm cu cuvintele, unul pentru altul, prin cele mai frumoase metode posibile... tu în versuri, iar eu doar în niște cuvinte simple, dar pline de înțeles, iubire și delicatețe.

Ne împărtășim iubirea în moduri alese, atât de frumoase... iubirea noastră pură, copilăroasă și matură în același timp, dar orice ar fi, atât de puternică.

Ne-am agățat unul de altul cu o putere atât de mare încât mâinile noastre împletite asemenea inimilor noastre nu mai au nicio șansă să fie îndepărtate una de alta. Aproape că au devenit un întreg.

Iar durerea străngerii puternice? Nu există. Durerea aceea e plăcere, e liniște sufletească. Este ceea ce iubim la noi cel mai mult. La noi împreună. Fără ca măcar să ne dăm seama.

Puritate.

Nu ne pasă de ce e în jurul nostru. Noi pur și simplu ne desfășurăm, suntem nebuni împreună, nu doar separat.

Puritate.

Ne pierdem unul în privirea celuilalt. Iar eu, pe lângă marea iubirii în care ne înecăm împreună, mă mai înec și în cele două oceane ale tale. Mă înec fericită și mor de fericire și drag.

Puritate.

Pentru că dincolo de sentimente, suntem acolo unul pentru celălalt mereu. Dincolo de sentimente, suntem cei mai buni prieteni.

Puritate.

Pentru că ne deschidem unul în fața celuilalt fără jenă. Pentru că abordăm absolut orice subiect împreună.

Puritate.

Pentru că e iubire pură și atât.

Adori că mă pierd în brațele tale. Ador că eu am parte de căldura brațelor tale. De la prima privire a fost tot ce trebuie. Și va fi până la ultima suflare.

O gură de viață

Sica Ramirez

Liniște. Doar ticăitul ceasului se mai aude vag din holul alăturat. Liniștea este atât de apăsătoare încât urechile au început să-mi țiuie. Este unul din rarele momente când nu am nimic în minte care să facă puțină gălăgie. Și pentru că nu știu ce să mai gândesc sau ce să mai fac, ochii îmi zboară rapid spre ușa balconului. Mă mișc alene către ea, iar lumina puternică provenită de la razele soarelui, raze reci, de dimineață, îmi stârnește o oarecare curiozitate. Reușesc să scap din aerul închis al camerei mele și trag puternic și, aproape imperceptibil până și pentru mine, aer adânc în piept. Gălăgia produsă de mașini și oameni matinali mă lovește din plin. Încep să analizez. Încep să analizez absența peisajul de toamnă târzie. Câtă culoare! Câtă viață! Câte vietăți! Oamenii obișnuiesc să spună despre acest anotimp că este un anotimp aproape mort. Dar nu este așa, ci din contră. Este mai activ ca niciodată. Oare de când nu am mai ieșit afară? Înafară de diminețile de vară și serile de primăvară abia începută demult uitate, în care alergam, nu am mai avut prilejul de a inspira adânc aer în piept, conștientă de asta.

Vântul lin clatină crengile copacilor adormiți. Cât prilej pot avea să mă bucur de toate astea! Într-o clipă mă hotărâsc ce voi face astăzi. Astăzi voi face ceva productiv pentru suflet și doar pentru suflet. Îmi voi umple golurile lăsate de grijile și problemele de zi cu zi cărora le acord prea multă atenție, cu petice de culoare. Hotărâsc ca astăzi să nu îmi pese decât de lucrurile mici dar atât de prețioase.

Pornesc deci, într-o drumeție fără destinație. Am descoperit că dincolo de nenumăratele blocuri și drumuri interminabile, se află adevărata sursă de viață.

O oază de liniște nebănuită.

Micile poteci formează un labirint care nu duce decât spre liniște.

Cu toate că răcoarea domnește aici poate puțin mai mult decât în oraș, locul îmi transmite căldură.

Cu toate că locul pare aproape mort, datorită anotimpului, este mai primitiv decât orice casă călduroasă și confortabilă.

Este atât de liniște, încât mă simt tot mai prost cu fiecare foșnet produs de pașii mei pe covorul de frunze uscate care deranjează liniștea.

Crengile copacilor sunt atât de joase, încât simt unele cum îmi mângâie firele de păr.

Inspir aerul din nou și din nou, simțind cum devin tot mai dependentă. Nu de oxigen de fapt, ci de aerul proaspăt de care știu că nu mă pot bucura în aglomerația orașului. Nu mă opresc din mers până când ajung în cealaltă parte a peticului de pădure, de unde zăresc întreaga panoramă a orașului. De aici pare liniștit, nemișcat, dar este știut faptul că haosul văzut de aproape este inconfundabil. Înălțimea dealului pe care mă aflu mă face să mă simt deasupra lumii, mă face să simt cu adevărat ce înseamnă libertate. Pierd minute bune privind în neant.

Locul unde m-am născut.

Și când mă gândesc că am putut rata asta atât de mulți ani la rând... m-am cufundat în nebunia vieții cotidiene laolaltă cu cei din jurul meu, fără să îmi dau seama că liniștea mea nu o voi găsi niciodată acolo, ci într-un loc asemeni acestuia.

Pentru o clipă, mă gândesc să îmi construiesc un mic colțișor de refugiu aici, dar renunț, tot într-o clipită. Ar fi păcat să stric frumusețea naturală, dar hotărâsc că acesta va fi fără doar și poate de acum încolo locul de refugiu pentru câteva momente din agitația de jos. Admir din nou natura. Este un peisaj extraordinar, generator de energie și inspirație pentru artă și viață.

Surprind un cadru minunat cu aparatul foto de la telefon. Câteva clipe mai târziu, fotografia ajunge pe rețelele sociale, cu scopul de a inspira și alți oameni să se deconecteze pentru o clipă măcar de la viața lor tumultuoasă. Am observat că tot timpul petrecut aici, în natură, parcă a stat în loc. Minutele parcă nu au mai trecut scurgându-se pe lângă mine și, într-adevăr, am uitat pentru puțin timp cum e să țin evidența timpului în permanență.

Cu cât alergăm mai mult prin viață, cu atât timpul aleargă și el, mult mai repede decât noi, dorind parcă să ne întrecă. Timpul se oprește odată cu noi.

Viața. Oare câți se bucură cu adevărat de asta? Cu rele și cu bune. Câți se străduiesc să înțeleagă natura care înseamnă viață?

Nu te lăsa doborât de influențe

Sica Ramirez

Obişnuiește-te cu ideea că nu vei putea mulțumi pe toată lumea. Nu vei putea fi perfect niciodată.

Vei dezamăgi uneori și vei surprinde lumea alteori. Vei fi veșnic influențat. La tot pasul.

Vei fi atacat din toate părțile cu păreri și sfaturi pe care nu le ceri. Vei fi atacat și cu săgeți ascuțite, din partea acelor oameni care nu vor decât să te descurajeze. Asta ar trebui să fie de fapt un soi de motivație, că poți, că știi, că vei reuși să le dobori prejudecățile. Singur.

Părerile sunt împărțite. La fel de împărțite sunt și gândurile din mintea ta în miez de noapte. Vei ajunge poate să te lași influențat de propriile gânduri.

Vei trece prin această etapă de-a lungul vieții, poate chiar de nenumărate ori.

Tot ce trebuie tu să știi e că trebuie să îți menții planul și să îl duci la bun sfârșit. Oricât de imposibil pare, va trebui doar să treci peste gura lumii și să mergi înainte. Altfel, vei regreta. Și până la regret, vei suferi. Vei suferi, înecat în vorbele de influență ale altora.

Așa că, urmează-ți dorințele. Învață să crezi în tine. Alegerea ta e cea mai bună pentru sufletul tău întotdeauna.

Cum se iubește o inimă care bate prea tare?

Ioana Mihai

Uneori mi se face dor de o iubire pe care nu am avut-o niciodată.

Știu, sună ciudat. Cum să-ți lipsească ceva ce n-ai simțit pe deplin? Dar mie îmi lipsește, pentru că în mine există un loc anume, un gol cu conturul cuiva care m-ar fi putut iubi altfel.

Mi-e dor să fiu iubită fără să trebuiască să lupt pentru locul meu în viața cuiva. Fără să conving, fără să demonstrez, fără să mă micșorez ca să încap.

Mi-e dor să fiu iubită și când sunt obosită. Și când nu am cuvinte. Și când nu sunt cea mai bună versiune a mea.

Mi-e dor să mă ia cineva în brațe fără să mă întrebe de ce plâng. Să înțeleagă că uneori nu vreau soluții. Vreau siguranță. Vreau liniște. Vreau omul acela în fața căruia să-mi las toate greutățile, fără să fiu judecată.

Mi-e dor să fiu aleasă. Nu când e convenabil. Nu când e simplu. Ci când sunt, poate, cel mai greu de iubit.

Nu vreau fluturi, vreau rădăcini.

Vreau o iubire care nu fuge când devine serios, când devine profund, când devine real.

Vreau o iubire care stă, chiar dacă nu înțelege tot, care nu pleacă de la primul semn de *complicat*. Care mă iubește pentru ceea ce sunt, nu doar pentru ce pot să ofer.

Și, da... uneori mă întreb dacă nu cer prea mult. Dacă dorința asta de a fi iubită complet mă face naivă; dar apoi îmi amintesc câte bucăți din mine am dat pentru jumătăți de iubire. Și cât de mult am acceptat mai puțin doar pentru a simți că aparțin cuiva.

Stau și mă întreb, cum se iubește de fapt cineva ca mine? Cu toate fricile mele, cu toate reacțiile mele disproportionale, cu toată intensitatea mea care sperie, care copleșește, care arde.

Cu toate momentele de tăcere în care nu știu cum să cer ce am nevoie.

Cu toate dățile în care îmi spun că nu merit, tocmai ca să nu mă mai doară când cineva pleacă.

Cum se iubește o inimă care bate prea tare?

Uneori îmi e rușine cu mine, cu cât pot să ofer, cu cât sper, cu cât mă arunc în tot ce simt. Parcă trăiesc într-o lume care vrea iubire, dar o refuză fix când o găsește în forma ei sinceră.

Deci, ce e greșit?

De ce nu pot să fiu puțin mai rece? Mai calculată? Mai greu de atins?

Poate că unii oameni nu știu să iubească inimi ca a mea.

Inimi care nu știu să ofere pe jumătate.

Inimi care nu știu să aștepte momentul potrivit.

Inimi care nu se protejează suficient.

Și atunci, ajung să cred că poate e mai ușor să nu mai simt, să nu mai doresc, să nu mai vreau. Dar cum? Cum, cum să nu vreau când iubirea e limba mea? Când tot ce știu să fiu e pentru cineva? Cum să-mi ajung singură, când eu am fost învățată să mă simt completă doar când cineva îmi spune că sunt *suficient*?

Și poate cel mai tare doare realitatea că nu voi fi niciodată iubită așa cum sunt. Ci doar iubit-o-cât-se-poate. Tolerată uneori, evitată alteori, dorită temporar.

Prietenia

Rucsandra Pop

*Text ce va fi parte din volumul Industria speranței (volum
în lucru)*

Mă întinsesem în pat

Afară bătea un vânt demn de-al treilea Război Mondial,

Știi genul ăla de vânt obraznic, cu iz nuclear.

Inspiră, expiră

Inspiră, expiră

Îmi spuneam.

Încercam să-mi gonesc anxietatea gândindu-mă la niște prieteni buni cu care urma să mă întâlnesc la cafea.

Nu ne-am mai văzut de câteva atentate,

un Brexit,

un campionat mondial de fotbal,

două-trei lovituri de stat

și o pandemie

m-am gândit.

Și m-am bucurat că ne vedem, chiar și apăsați de greutatea de a reface lumea așa cum o lăsasem ultima oară.

Regăsire

Poetele

Rucsandra Pop

*Text ce va fi parte din volumul Industria speranței (volum
în lucru)*

Poetele poartă adidași și chiar și atunci când sunt încruntate au cel puțin un motiv să zâmbescă.

Poetele umblă prin oraș cu tot felul de mijloace de transport,

Ducând cu ele gânduri ascunse și mici revelații care la un moment dat se vor transforma în ceva care va avea sens și pentru ele și pentru alții.

Poetele nu caută să aibă dreptate,

Ele sunt niște fabrici, parte dintr-o industrie a speranței care nu e nici cea mai productivă și nici cea mai vizibilă,

Dar care dacă s-ar prăbuși ar da naștere unor cataclisme.

Poetry is a tough industry!



Prezentul meu/Mut în fața timpului

Victor Cătălin Toma

*Text ce va fi parte din volumul Un basm în nebunie
(volum în lucru)*

Un sărman cerșetor cu haine rupte
e trecutul ce (e)rupe din mine.
Sunt iluzii năruite... sunt eu.
Mă dezbrac de mine însumi,
de ce am fost, căci sunt prezent.

Zeii au devenit geloși.

Sunt un hoț.

Am furat pentru veac domnia asupra timpului și acum am devenit timp.

Am fost de la început într-o aprigă luptă cu o iluzie.

Cu mine.

Am biruit asupra mea.

Sunt cel ce mă supune,

unicu-mi dușman,

doar o rază de lună dintr-un vid spartan...

Alunec... dar mă țin... de mine...

Sunt eu întreaga lume și uneori nimic.
Sunt praful ce-nvechește un ocean,
Și roua ce trezește la viață nebunia.
Sunt omul ce suspină după sine,
Narcis re-ncarnat din amăgire.

Îmi duc clipele pe o tavă de plumb.
Atât de greu și totuși pot zbura.
Cu aripi frânte, spre veșnicie,
mă ofer tribut unei iluzii,
cerșind să pot simți și eu cum e să mor.

Din mine

Victor Cătălin Toma

*Text ce va fi parte din volumul Un basm în nebunie
(volum în lucru)*

Nori și somn.

Case cu acoperișul ruginit,
cu ferestre rotunde – prea înalte,
o ușă de sticlă mată – intru!

Îmi agăț pelerina într-un cui înfipt puternic în suflet,
cu un creion cenușiu îmi desenez iar o mască,
privesc în oglindă după un chip cunoscut – lipsește!

Nori și fum.

Sunt într-un hol plin de stafii,
trec prin camere goale.
Păianjeni uzi țes o pânză peste amintirile celor care vor veni,
un tablou își pierde culoarea,
clipe se dizolvă în neant.

Am pătruns într-o inimă
lăsând în urmă cenușă – poate praf!

Inimi și trepte.

Prin nisip mă ridic către noapte,
o mansardă pătată de viață,
mă odihnesc pe un scaun vechi din lemn – adorm!

Privesc în ochi un chip cuprins de lacrimi,
sunt flori și vise stoarse dintr-un zbor,
ascult o simfonie mută – și cobor!

O vioară cu corzile rupte șoptește:
sunt două vieți, e o fereastră, fără logică,
doar o nebunie firească!

Mă cutremur, plouă, mor!

Nimic

Victor Cătălin Toma

*Text ce va fi parte din volumul Un basm în nebunie
(volum în lucru)*

Imaginează-ți două turnuri, doi stâlpi sau două coloane romane:

Doric, ionic, corintic – nu contează stilul,

ci doar să fie singurele obiecte din mintea ta.

Să fie unice, dar identice.

Albe sau ruginite – nu contează culoarea.

De marmură sau piatră – nu contează materialul.

Deci ar fi bune și două bețe – rupte, putrede și aruncate în noroi.

Important e să fii tu unul dintre ele și mai ales să mă lași pe mine să fiu celălalt!

Acum lasă-ți ochii să vadă pământul pe care stai:

Gândește-te la o bază pentru aceste coloane.

Un pământ fertil – unde până și piatra poate să prindă rădăcini, iar în final va înflori.

Nisipul unui deșert – unde căldura soarelui îți va răpi strălucirea.

La o suprafață de gheață – ce te va îmbrățișa cu mrejele-i senine...

Gândește-te ce te susține pe tine sau ai vrea să te susțină.

Să nu îți fie frică să îți imaginezi un ocean,

poate că nu te vei scufunda în cel mai ascuns abis, ci dimpotrivă, apa te va ține!

Ai deasupra ta cerul, imaginează-ți propriul cer:

luminat de fulgere, tulburat de stele, ascuns de lună, însuflețit de nori,
ucis de soare – doar al tău!

Dar mai bine, golește-ți mintea și transformă totul în nimic.

Grădina gândurilor

Daria-Ștefania Nicolae

Diminețile lui Marco urmăresc mereu același tipar, mama sa își continuă treaba prin bucătărie, tatăl său îi ține încă o morală. *“Pe vremea noastră nu exista tehnologia asta, noi ne trezeam de la prima oră să muncim, n-aveam timp să stăm pân' la miez de noapte pe drăcia aia de telefon”*. Aceleași cuvinte în fiecare zi, iar tot ceea ce își dorea băiatul era să se întoarcă înapoi în patul său și să doarmă. Părea mereu atât de obosit.

Parcă tot ceea ce îl făcea odată fericit, acum îi aduce doar tristețe, genul acela care produce o durere apăsătoare asupra inimii, asupra creierului și parcă te face să îți dorești să-ți smulgi și ultimul firicel de păr din cap și să fugi unde vezi cu ochi, doar cu gândul de a scăpa. Așa se simțea și el, pierdut și trist. Mintețea lui era plină de gânduri negative, gânduri ce erau mereu accentuate de fiecare ceartă.

Totuși, Marco nu a fost mereu așa. Înainte, era un copil atât de vioi, crescut într-un mediu atât de simplu, la țară, necunoscând ce înseamnă greul, zâmbind mereu. Diminețile îi erau atât de luminoase și parcă abia aștepta să își ia în spate ghiozdănelul și să plece în pas alergător spre școală.

Râdea atât de mult din glume miciute, pe care nu le înțelegea oricine, poate chiar și la cele fără umor evident. Lumea lui era atât de simplă, iar pe atunci, grijile erau ceva ce doar adulții aveau. Îi plăcea să alerge, să se joace pe uliță cu prietenii săi, sau chiar să se plimbe cu bicicleta care acum stă ruginită în garajul improvizat de tatăl său.

Undeva pe parcurs, parcă totul s-a schimbat. Odată ce a ajuns la liceu, nimic nu a mai fost la fel. Deja și mediul de acasă se schimbaseră; în timpul săptămânii mergea la ore, făcând naveta la oraș, iar în weekend-uri stătea toată ziua muncind cu tatăl său. Nu mai avea timp de nimic de odinioară, fiind nevoit să fie mereu când într-o parte, când în alta.

La liceu era o cu totul altă poveste, observa cât de diferiți sunt ceilalți. Hainele de firmă pe care el nu prea și le putea permite,

gadget-urile de nouă generație la care el putea doar să viseze, iar el era îmbrăcat, curat, dar avea lucruri simple, chiar și un telefon vechi, dar bun. Diferențele acestea au atras atenția multora. Unii îl competeau, înțelegând că nu toți au aceleași posibilități, alții îl batjocoreau. Fiecare zi devenea din ce în ce mai mult o povară.

Într-o zi, când stătea liniștit în banca sa, mâncând din pachetul pentru care mama sa se trezea devreme să îl pregătească, a fost înconjurat de 3 colegi. *“Ce faci, Ciobane?”* unul dintre ei spune, suficient de tare să audă toți ceilalți din clasă. *“Ai mai lăsat și tu oile să vîi la școală?”* Momentul în care observă cum toată clasa râde, Marco își lasă capul jos, rușinat. Încearcă să își acopere urechile, să nu îi mai audă.

“Săracule”... “Nea Marco”... “Căruță” – fiecare poreclă parcă accentua tristețea pe care o resimțea, dar el nu putea vorbi cu nimeni despre asta, îi era rușine să vorbească despre ceea ce simte. Nu era obișnuit să fie vulnerabil.

Odată ce ușa clasei se deschide, râsetele se opresc imediat. Profesorul spune pe un ton apăsător *“Bună ziua!”* iar brusc, toată clasa era jos. *“Am corectat lucrările voastre, și, să fiu sincer, nu am fost niciodată mai dezamăgit”*, a continuat profesorul, punându-și privirea pe bietul Marco, care era pus fix în prima bancă. *“Ce s-a întâmplat cu tine, Marco?... Tocmai tu să iei 4?”*. Vorbele astea i-au frânt pe loc inima. Marco a rămas mut, cu un gol adânc în stomac, gândindu-se la reacția tatălui său când va afla.

Simțea cum propria minte îi repeta aceleași cuvinte. *“Nu ești în stare de nimic. Sărăntocule!”*. Tot ceea ce își dorea acum era să fie acasă.

Drumul spre casă a fost oribil, se putea gândi doar la reacțiile părinților, era trist, speriat, pierdut într-o lume întunecată. Ajuns acasă, a fugit drept spre camera lui, fără să spună un cuvânt. Asta a speriat-o grav pe mama sa, care a strigat după el, mergând rapid după el.

“Marco, ce ai pățit?” Mama sa spune pe un ton îngrijorat. *“Nu am nimic, lasă-mă, te rog”*, încearcă el să o gonească, dorindu-și doar singurătate. *“N-am să plec până nu știu că ești bine.”* Mama lui nu părăsi preajma ușii, știa în sufletul ei faptul că pușorul ei suferă, asta rănește cel mai rău o mamă. *“Am luat 4 la testul de la Istorie”*, Marco spuse, cu voce joasă și plină de rușine. *“Ceilalți râd de mine că nu am haine la modă,*

un telefon scump”. Vocea lui începe să tremure, lacrimile începând să își facă apariția grandioasă. “Mamă, mă simt pierdut”.

O idee se formează în mintea mamei sale, iar după ce îl ia în brațe, aceasta îi vorbește dulce: “Puiul mamei, notele, hainele, tehnologia, nu definesc cine ești tu ca persoană”. Îi mângâie ușor creștetul capului. “Lasă lumea să vorbească, fiindcă tu vei ajunge departe, iar ei se vor afunda în propria mândrie și vor ajunge la sapă de lemn”.

Marco își ridică ușor privirea către mama sa, iar aceasta îi zâmbește dulce. “Că tot e weekend mâine, ce zici să mă ajuți cu grădinăritul?”. Marco dă aprobator din cap, iar mama sa îi sărută ușor fruntea: “Așa rămâne deci”.

Dimineața a venit rapid, Marco s-a trezit direct cu gândul la a merge să își ajute mama, care îl aștepta zâmbind lângă grădina ei de flori.

“Haide, e deja târziu!”. Mama lui râde ușor, ținând în mână o lopățiță. Marco se apropie de ea și preia unealta. “Vrei să îți spun ceva, puiul meu?”, începu mama.

“Uită-te atent la flori... observi ceva în neregulă?”. Mama îl privește atentă, observând cum acesta încearcă să descifreze ceea ce ea îl întreabă de fapt.

“Sunt înconjurată de buruieni...”, spuse el.

“Grădina asta este exact ca și mintea noastră”, îi spuse mama. “Știi ce înseamna asta?”, se uită la Marco, ochii ei plini de dragoste.

El îi răspunde cu sinceritate. “Nu”, ceea ce stârnește un mic râs din partea mamei. “Fiecare cuvânt rău pe care îl auzi sau gând pe care îl ții în tine este o buruienă. Dacă nu le smulgi, ele cresc și te fac să te simți trist și pierdut. Dar dacă le scoți și ai grijă de grădină... vei vedea că florile, bucuria și liniștea, au loc să înflorească”. Mama explică în timp ce începe să smulgă buruienile din jurul unei panseluțe. “Mai privește-o odată”.

Marco se uită foarte atent la panseluță, peste care acum putea să strălucească soarele odată ce buruienile care o acopereau au dispărut. “Acum... e fericită, nu?”, o întreabă pe mama sa.

“Mult mai fericită”, îi răspunde blând.

Marco luă din nou lopățica și începu și el să smulgă din buruieni. Observă atent cum fiecare floare începu să se deschidă mai mult odată ce soarele reușea să cadă și asupra lor.

“Mama, crezi că și mintea mea poate fi fericită... exact ca și grădina asta?”, Marco o întreabă, cu un zâmbet micuț.

“Marco, fericirea crește acolo unde o uzi. Iar tu tocmai ai început să o uzi”. Mama se apropie și îl strânse în brațe, o îmbrățișare cum doar o mamă poate da.

Băiatul zâmbi. Și pentru prima dată după mult timp, simți că nu e singur.

“Mintea noastră e ca o grădină; uneori, buruienile (*gândurile rele*) cresc printre flori (*fericire*), iar de aici, depinde de noi să le smulgem pentru a regăsi cu adevărat ceea ce ne face fericiți”.

Azi ești, mâine nu mai ești

Sica Ramirez

Bucură-te! Bucură-te, copile, de viața ce ți-a fost dăruită!

Trăiește fiecare clipă, profită de oportunități. Curând, foarte curând, te vei trezi că nu mai ești bun de nimic, că depinzi de niște aparate sau medicamente.

Și atunci vei regreta.

Vei regreta că nu ai făcut tot ce ți-ai pus în minte, că ai lăsat pe ziua de mâine.

Viața e asemenea norilor care fug dintr-o parte într-alta pe cerul înstelat al nopții după o furtună zdravănă. Fiecare clipă este asemenea unui nor pufos. Trece din vizorul tău într-o clipită. Iar apoi dispare. Și regreti că nu l-ai putut admira prea mult timp. Nu e frustrant? Sigur că este!

“Azi ești, mâine nu mai ești” mi-a spus cineva cu multă experiență de viață și ani în spate. Mă uitam în ochii săi și admiram viața din ei, acum, cât pot să mă mai bucur de asta. Privește și tu ochii calzi ai unui bătrân și vei înțelege.

Nu aștepta să ajungi ca el ca să poți realiza că trebuie să trăiești cu adevărat. Vei vedea cât regretă că nu a putut face mai multe cât era în floarea vârstei. Nu lăsa să ajungi și tu așa. Se poate întâmpla oricând, oriunde. Poți trece foarte repede de la “este” la “a fost”. Într-o clipită.

Fă-te observat, lasă loc de “bună ziua” oriunde vei trece pragul, profită de noi prietenii, râzi cu toată inima și nu îți lăsa problemele de acasă să te împiedice să te distrezi cu prietenii. E prea puțin timp pentru regrete și gânduri întunecate.

Amurg

Sica Ramirez

Inspir adânc. Răceala aerului îmi umple plămâni și nu pot decât să zâmbesc. Pentru că mă simt cuprinsă întru totul de viață.

Tresar la fiecare strop rece al ploii care se zdrobește violent de spatele meu.

Privesc la pădurea măreață cum se umple de viață. Simfonia pe care o creează împreună cu forța ploii puternice are un ritm inteligibil, dar sublim, calm și totodată violent.

Pe asfaltul înecat în apă se depune un strat gros de ceață, ușor, ușor.

Se întunecă, dar nu mi-am dat seama când a început să se petreacă asta, fiind prea absorbită de desfășurarea unei ploii de vară sub regulile stricte ale naturii.

Se lasă răcoarea. Acea răcoare prea bine venită de după ploaie. Mirosul este divin. Inspir din nou adânc și zâmbesc cu ochii închiși. Stau ghemuită și admir.

Amurgul s-a lăsat peste pământul răcorit. O peliculă fină de lumină plutește undeva mai departe și mă ajută să disting stratul gros al ceții și umbrele cosașilor care sar de colo-colo în iarba deasă.

Mi se pare divin.

Chip de foc și chip de înger

Sica Ramirez

Noți albe ploioase pe chipurile noastre în bătaia lunii luminoase. Cam așa arată portretul acestei perioade. Zile obosite de atâta gând negru... măcar zboară rapid.

Un fir din barba ta de foc se arată în covorul alb pufos pe care l-am luat împreună. Îl iau cu grijă, de parcă mă tem să nu se răsfrângă între unghiile mele tocite. Îl țin în palmă și parcă-ți simt toată barba în palma mea. Mă mănâncă, mă gâdilă, o vizualizez, o privesc cu atât drag cu cât mi-aș dori să o privesc și fizic, acum. Dar gândul că nu mai pot face asta mă rupe.

Iar tu nici nu știi ce gândesc și ce simt. Mă judeci fără să-mi cunoști nici după atâta timp gândurile...

01.03.2026

(Dez)amortire

È întuneric aici.

Ulei stiu unde mă aflu și ce scop am.

Băjbăi prin beerna densă ce mă învâluie
între-o îmbrățișare strânsă, sufocantă
un mod mi se formează în gât. Ceva mai
greu decât toate cuvintele nerostite îmi
apasă pieptul.

Respiră.

Atât de simplu, trebuie doar să respir.

Însă cum uitat cum se face.

Uta simt precum în viol, nu am ce aer respira

Inima începe să mi-o ia la goană.

Uta zbat să mă ridic însă ceva puternic

mă leagă de podeaua rece.

Ulei mai auzi nimic, doar bătăile profunde
ale inimii.

Renunt.

Ulei mai pot face nimic, totul e în zadar.

Sar ceva îmi captează atenția.

O rază de soare îmi ardește privirea
încărcată de lacrimi grele și reci.

Întotdeauna mi-a dispăcut lumina,
însă nu am fost niciodată mai recunoscătoare
pentru altceva.

Cât de stranie poate fi viața.

Într-o zi nu îți găsești puterea să te
ridici din pat pentru a da piept cu o nouă zi,
iar când se încheie este mai recunoscător
pentru acea zi decât pentru orice altceva.

Cazi, te ridici, cazi din nou, dar niciodată
nu renunți.

Viața este un carusel de emoții, evenimente
și trăiri. În realitate, nu există o linie de
plutere, ci mai degrabă urcări și coborâșuri.

Și e total ok.

Care ar mai fi farmecul vieții dacă
fiecare zi ar arăta la fel?

Deci nu te descuraja când viața

ia tușuri diferite față de ceea ce îți imaginezi.

* E total normal ca nu fiecare să se fie perfectă. Ceea ce contează cu adevărat este să nu renunți.

Și amintește-ți că nu ești singură în asta. Cu toții trecem prin valurile vieții. Valuri puternice, într-adevăr, dar care ar fi farmecul unei ocean fără valuri?

Așadar, de fiecare dată când un astfel de val te aruncă înapoi pe mal, i-ai un moment cu tine și învață să înști, deoarece înecul nu este niciodată cea mai bună opțiune.

Cristiana N.

Muntele liniștește sufletul

Fabian Gurgu

Nu știu alții cum sunt, dar eu, de mic copil, mi-am dorit să merg pe munte. Am fost pentru prima dată pe munte la vârsta de 21 de ani. De atunci urc pe munți cât de des pot (o dată, de două ori pe lună).

Drumeția montană este o activitate pe care o fac cu mare plăcere și îmi face mult bine atât fizic, cât și mental. Mișcarea în aer liber și efortul susținut mă ajută să îmi mențin greutatea corporală în limite cât de cât normale, îmi îmbunătățește condiția fizică, contribuie la tonifierea și dezvoltarea musculaturii, menține articulațiile sănătoase, reduce mult riscul apariției bolilor cardiovasculare, precum și multe alte beneficii pentru sănătatea mea.

Dincolo de toate aceste beneficii aduse sănătății trupului (și multe altele), mersul pe munte aduce și numeroase beneficii ale sufletului. Omul este trup și suflet. După părerea mea, și sufletul trebuie hrănit, îngrijit, întreținut. Acestea se realizează și mergând pe munte, în mijlocul naturii, departe de agitație.

Beneficiile aduse psihicului sunt mult mai multe și importante decât cele aduse fizicului. Mersul pe munte reprezintă una dintre cele mai eficiente activități care contribuie la menținerea unei sănătăți mintale. Atunci când ești pe munte, mai ales sus pe creste, este liniște și poți privi în depărtări. Atunci când ai doar cerul deasupra ta, ai o extraordinară senzație de libertate, de independență. Nu mai depinzi de civilizația modernă, nu ai mașini, poluare, haos, nu ai calculatoare, nu ai niciun stres. Ai timp să fii cu tine însuși și să te bucuri de tot ce este în jurul tău. Muntele are ceva mistic, ceva ce nu pot să explic prin cuvinte. Uneori ai senzația că te conectezi cu natura și asta face mult bine sufletului meu.

Se spune că atunci când D-zeu a făcut lumea, cu văile, apele, câmpiile și toate celelalte, undeva, mai aproape de inima Lui, a pus un munte. L-a înconjurat cu nori, pentru că atunci când va fi obosit, să se odihnească, ferit de privirile muritorilor. Deasupra a pus doar cerul și

după o veșnicie a îngăduit și oamenilor să se urce... dar numai acelora care îl caută pe El.

Leonardo da Vinci spunea: “*O dată ce ai cunoscut zborul, vei păși pe pământ cu ochii ridicați spre cer, acolo unde ai fost și unde vei dori să te întorci*”. Cam așa ceva este muntele pentru mine.

Așadar, vă îndemn pe toți cei care veți citi aceste rânduri să încercați să mergeți pe munte, poate o să vă placă. Nu aveți ce pierde. Doar de câștigat... “*Mens sana in corpore sano*”.

Când sufletul vorbește prin muzică

Prof. Educație muzicală Sabina Gurgu

*Muzica oglindește toate misterioasele ondulații ale sufletului,
fără puțința de prefăcătorie.*

George Enescu

Nu știu care sunt implicațiile științifice pe care le are muzica asupra psihicului, însă pot spune din experiență că vibrațiile ei ajung până în cele mai profunde locuri ale ființei; este energie vie și se simte în toți porii corpului atunci când ne conectăm cu ea, noi înșine suntem ritm prin bătăile inimii.

Sunetul ne însoțește în primii ani de viață, prin cântecele de leagăn, prin jocurile copilăriei, ne regăsim în baladele de dragoste, în piesele de despărțire sau pierdere, dar și în acordurile ce ne aduc împlinire. Ne identificăm cu arta sunetelor și simțim alinare atunci când observăm că nu suntem singurii care trăiesc emoții intense, găsim liniște și claritate în linii melodice line, blânde și forță, putere sau chiar frustrare atunci când muzica spune povestea vremurilor în care trăim.

Cele mai importante trăiri sunt exprimate prin muzică. Iubirea, sacrificiul, dragostea părintească, chiar și ura și invidia au fost transpuse cu grijă pe portative în fiecare notă și pauză, astfel încât cel care ascultă se identifică cu sentimentul expus, iar cel care scrie își oferă o parte din lumea lui afectivă. Oameni care au rămas în istorie și-au dedicat viața pentru muzică, au oferit lumii pârgii între trecut și prezent, au arătat că această artă nu ține cont de spațiu, timp, cultură, etnie, limbă, clasă socială, educație etc. ci doar folosește tuturor, este accesibilă și prezentă în viața fiecăruia. Mai mult decât atât, muzica însoțește cele mai importante momente din viața omului, prin cântările ritualice de la naștere și nuntă, până la moarte; multe popoare, inclusiv cel român au găsit în sunet modalitatea potrivită pentru a-și arăta bucuria, a se descărca de tristețe, a-și găsi apartenența sau a-și trăi durerea, suferința.

Un alt aspect important este și comunicarea prin muzică cu Divinitatea. Oamenii mereu au dorit să se simtă ascultați, înțeleși și mai aproape de acea Forță creatoare. Compoziții inestimabile pot fi ascultate și astăzi care vorbesc despre conexiunea cu Dumnezeu, despre acel sentiment de plenitudine, claritate care îți oferă liniște și împăcare, puritate.

Viața noastră fără muzică ar fi la fel ca un film fără coloană sonoră, banală, uneori chiar absurdă. Arta sunetelor aduce armonie, este emoție, un liant între oameni, dar și o limbă universală a ecourilor interioare.

NOUL EU

Victor Cătălin Toma

*Text ce va fi parte din volumul Un basm în nebunie
(volum în lucru)*

M-au vrăjit lupii și am uitat de îngeri

În dreapta și stânga plâng demonii

Sunt orb

Mi-am înecat irișii în orgoliu

M-am transformat într-un rege și am devenit bufon

E plin de animale sălbatice în jurul meu

O adevărată grădină zoologică cu lacăte ruginite

Mentalități trecute prin plumb

Paharul e gol

A rămas o singură felie de lămâie îmbibată în rom

Mâine îmi voi începe ziua cu o clementină

Pătată de viața ce i-a fost smulsă

Virginitatea unei fecioare acoperită cu flori

M-am înțepat într-o piramidă răsturnată

Mi s-a servit la prânz o zeamă plină de cioburi

Sunt ale clepsidrei pe care am spart-o acum atât de mult timp

Nisipul s-a risipit în atâtea colțuri
Îmi lipsesc prietenii care să îmi înapoieze fiecare fir de praf

Îmi aduc aminte când luna era doar a mea
Când gustul amar nu a mai contat
Când șobolanii mi-au devenit prieteni
Când m-am împărțit
Când îngerii și-au rupt scările
Și treptele au devenit o iluzie

O numeam iluzie deșteaptă și trăiam un basm în nebunie
Am uitat de mine
M-am ascuns atât de bine încât am uitat unde m-am pus.
Mi-am dorit asta
Nu m-am gândit la consecințe

Mi-am transformat lacrimile în diamante înghețate
Ce mi-au tăiat prin viață și te-au eliberat
Pe tine rod al gândurilor mele
Pe tine eu

Îmi e dor să transform literele
Să lipesc cuvinte
Să vrăjesc lumi
Să eu

Trăiesc în toate colțurile sufletului meu
Sertare pline de mine,
De eu.

Sunt profund
Ador să îți intru adânc în viață și să nu mai ies
Mă adori la rându-ți
Mă idolatrizezi
Mă transformi în cineva cine am fost și vreau să fiu

Simt modestia cum îmi curge din vene
Te-am stropit cu orgoliu
Te-am stropit cu eu

Te simți fără sens
Fără eu

Ai nevoie de mine, de eu
Ai renunțat la noi
Ai rămas doar cu eu

Tristețea își face lăcaș în amintirile trecute ale unui demon împlânzit de povești cu zâne

Un roman pentru îngeri cu limitele sfărâmate

Un ocean de fân și zori uitate

Mai mult decât pe tine iubesc noul eu

Ușor

Victor Cătălin Toma

*Text ce va fi parte din volumul Un basm în nebunie
(volum în lucru)*

Hai să îți demonstrez cât de ușor e să scrii,
Să arunci cu petale și să te joci cu emoții,
Să te cobori în nori și să urci prin viață,
Să transformi inimi în sare și să le ierți.

Hai să îți arăt cât de ușor e să dormi,
Să aluneci în uitare și să visezi,
Să ai lumea întreagă la picioare
Și să o distrugi.

Hai să îți zic ce înseamnă prietenia adevărată,
Cât de ușor e să-ți închizi sufletul de bună voie în alt corp,
Să transformi cuvântul în speranță
Și pe tine în noi.

Hai.

Puzzle

Victor Cătălin Toma

*Text ce va fi parte din volumul Un basm în nebunie
(volum în lucru)*

Viața mea a fost un joc de cuvinte
întipărite adânc în piese de puzzle,
emoții amortite și vise ce nu se-ntorc vreodată.

M-am ascuns în oameni și am lăsat în fiecare dintre Voi o parte din mine,
fiecare secret, cuvânt, privire, amintire,
suflet, lacrimi, timp, dorințe și nevoi,
resturi dintr-o viață fără nume
și-o clipă fără mine, fără ploi.

Am fost creatorul, am fost un rege, am fost defect, am fost perfect,

Am scris povești și lumi,

M-am scris pe mine.

M-am risipit în pagini albe din Cartea Vieții,

M-am transformat în litere.

Litere ce dor, ce mor, ce cântă,

ce stau și-așteaptă un cuvânt...

Mi-e dor de mine, mi-e dor să zbor, mi-e dor să devin Eu.

Ai vrut să mă cunoști, să scormonești în inimi,

ai căutat constant în întuneric și ai dat peste un Tu mult prea identic cu al meu.

Ai găsit un suflet stors de bine, un înger care a zburat, un demon izgonit în neant și piese de puzzle pe care nu îndrăznești să le lipești, pentru că știi că s-a terminat.

Mă-ntorc mereu la acel basm în nebunie pe care l-ai trăit atunci când m-ai citit întâia oară,

La muze, ziduri și mister,

La aripi frânte de miezul cald al unui soare rece,

Mă-ntorc la tine, mă-ntorc la eu, mă-ntorc la Noi...

Acum sunt Voi.

Epilog

După furtună

Emanuela Vanesa Birtom

Pentru prima oară, după atâta vreme,
Am uitat ce înseamnă a te teme.
Timpul îl prețuiesc,
Am reînceput să mă iubesc.

A fost greu, dar a trecut,
Doar eu știu cât m-am temut
Că, într-o zi, voi pune stop,
Că va cădea ultimul strop.

Am reușit să merg mai departe,
Peste acel capitol din carte,
Acea perioadă care m-a distrus complet,
Nu mai am niciun regret.

Bravo, sunt mândră de tine,
Ai ieșit din acel labirint de ruine.
Te așteaptă un nou început,
Tot răul a trecut.

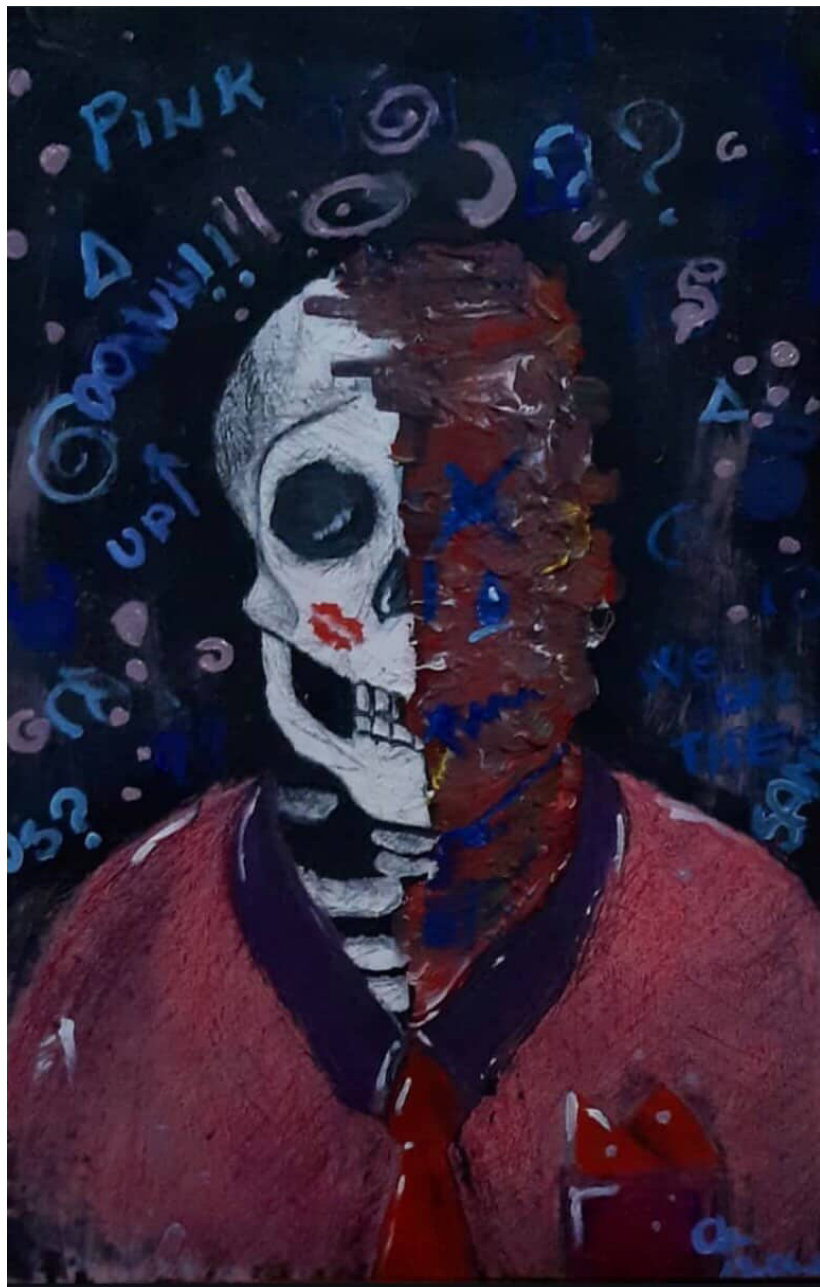
N-am mai simțit așa bucurie,

Acum plâng de fericire.

Încet am să cresc

Si-am să învăț cum clipa trebuie să o prețuiesc.

De văzut



Răzvan Chicet



Răzvan Chicet



Răzvan Chicet

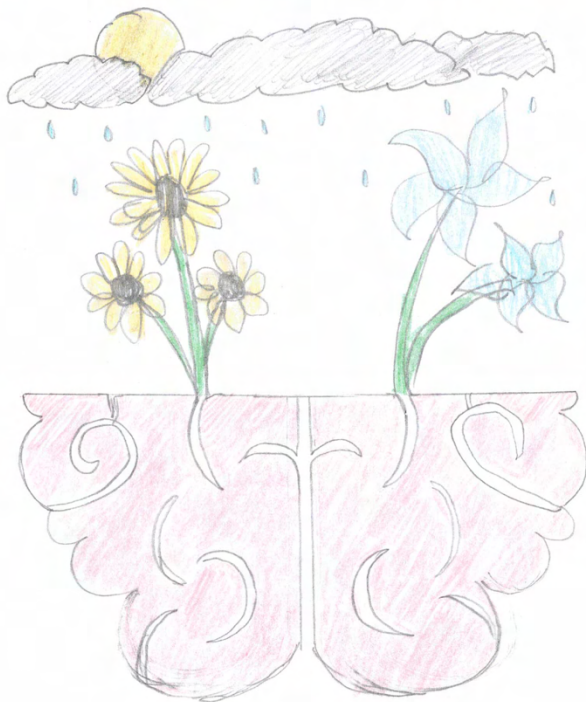
♥ Zile mai bune

Când sufletul e obosit
Și gândul pare supărat,
Pască mică nu mai e bine
Și totul pare întunecat.

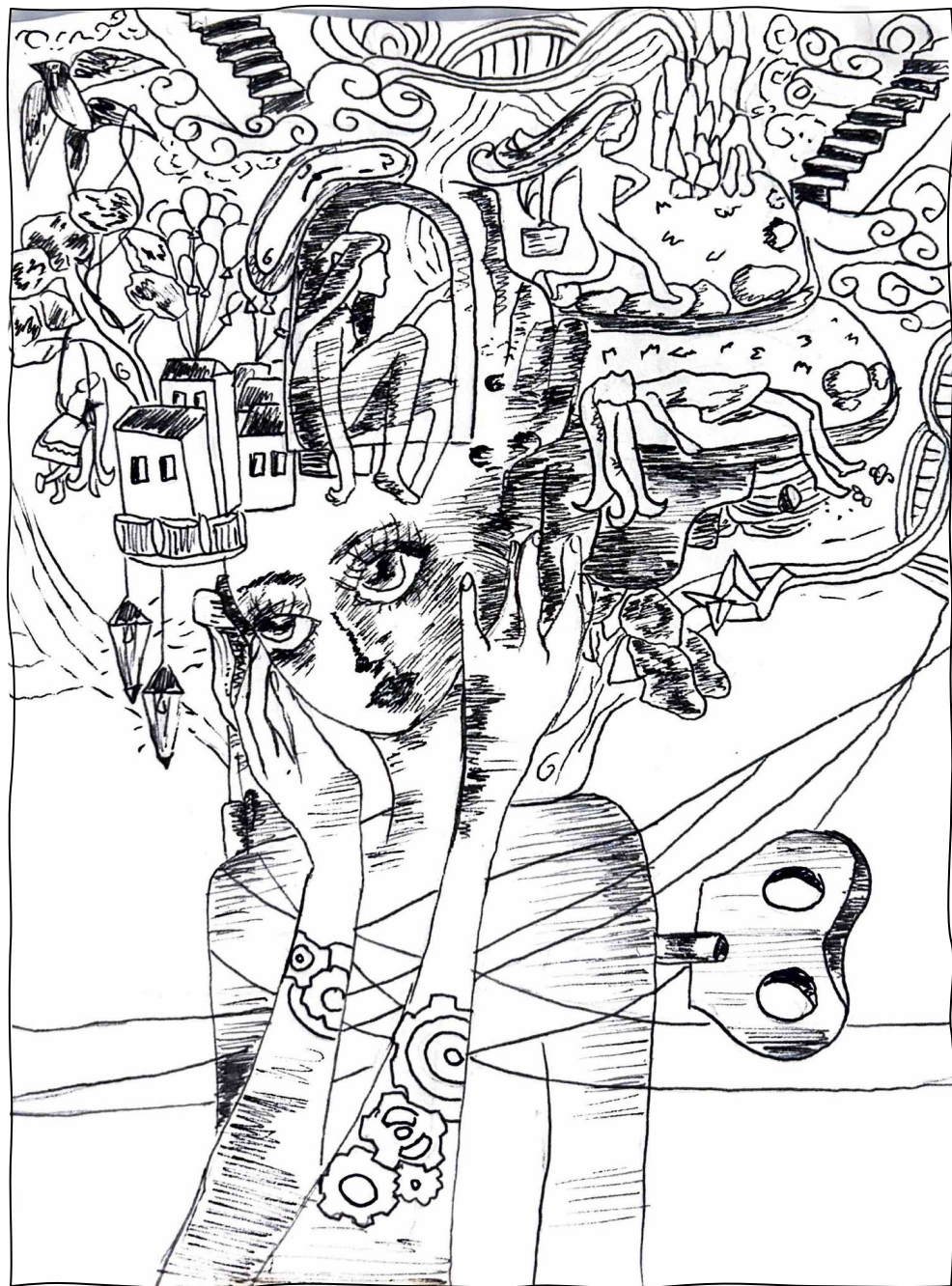
Dar timpul trece încetisor,
Iar marea nu rămână mereu
Apare iar un strop de soare
Și simți că nu mai este greu.

Încet revine bucuria
Și zâmbetul apare lângă,
Iar inima prinde putere
Și ailele de lim sevin.

Atunci înțeleg un lucru:
Oricât de greu ar fi uneori,
După tristete și furtună
Apare Soarele din mări.

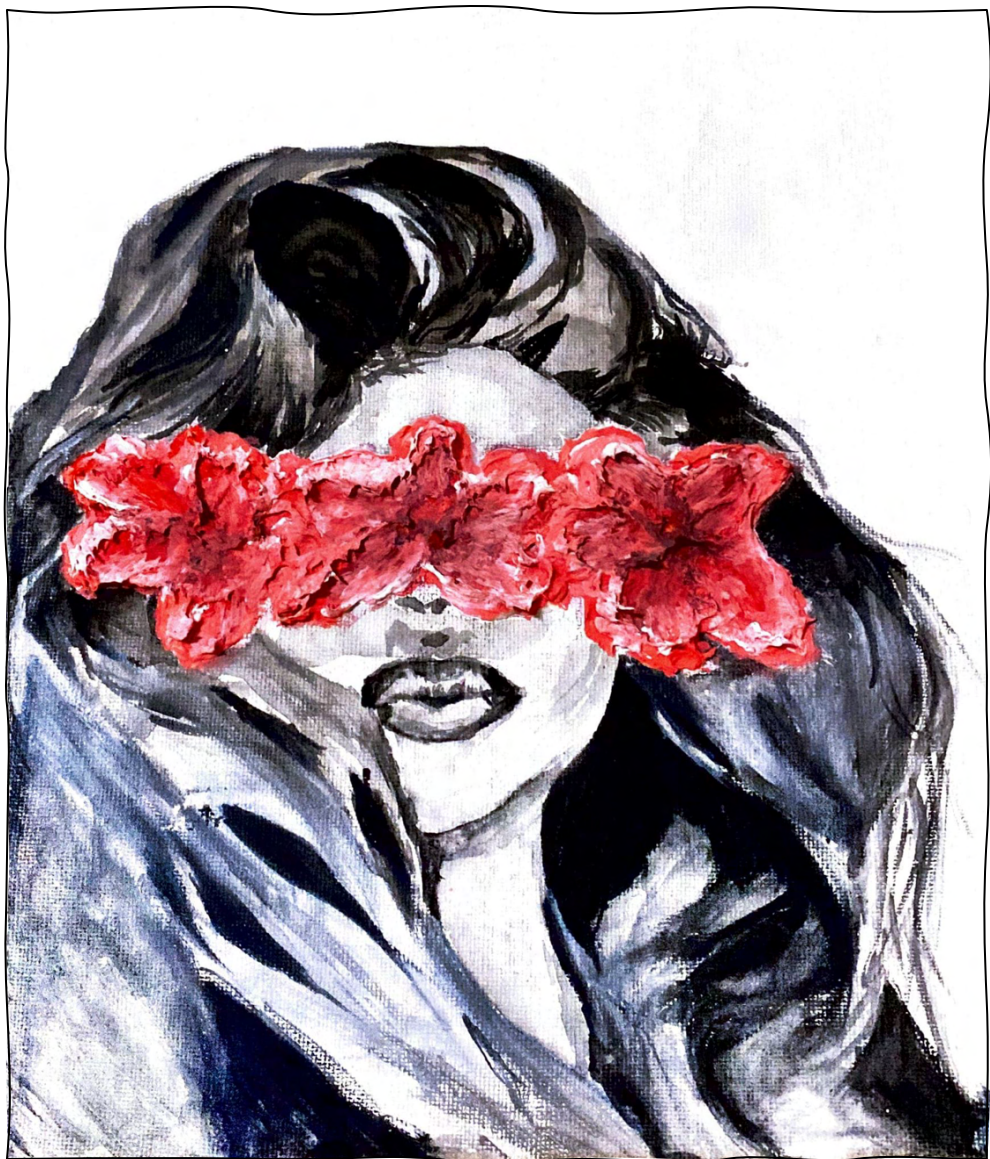


Ștefania Climescu și Daria Pochisan



Delia Andreea Beți

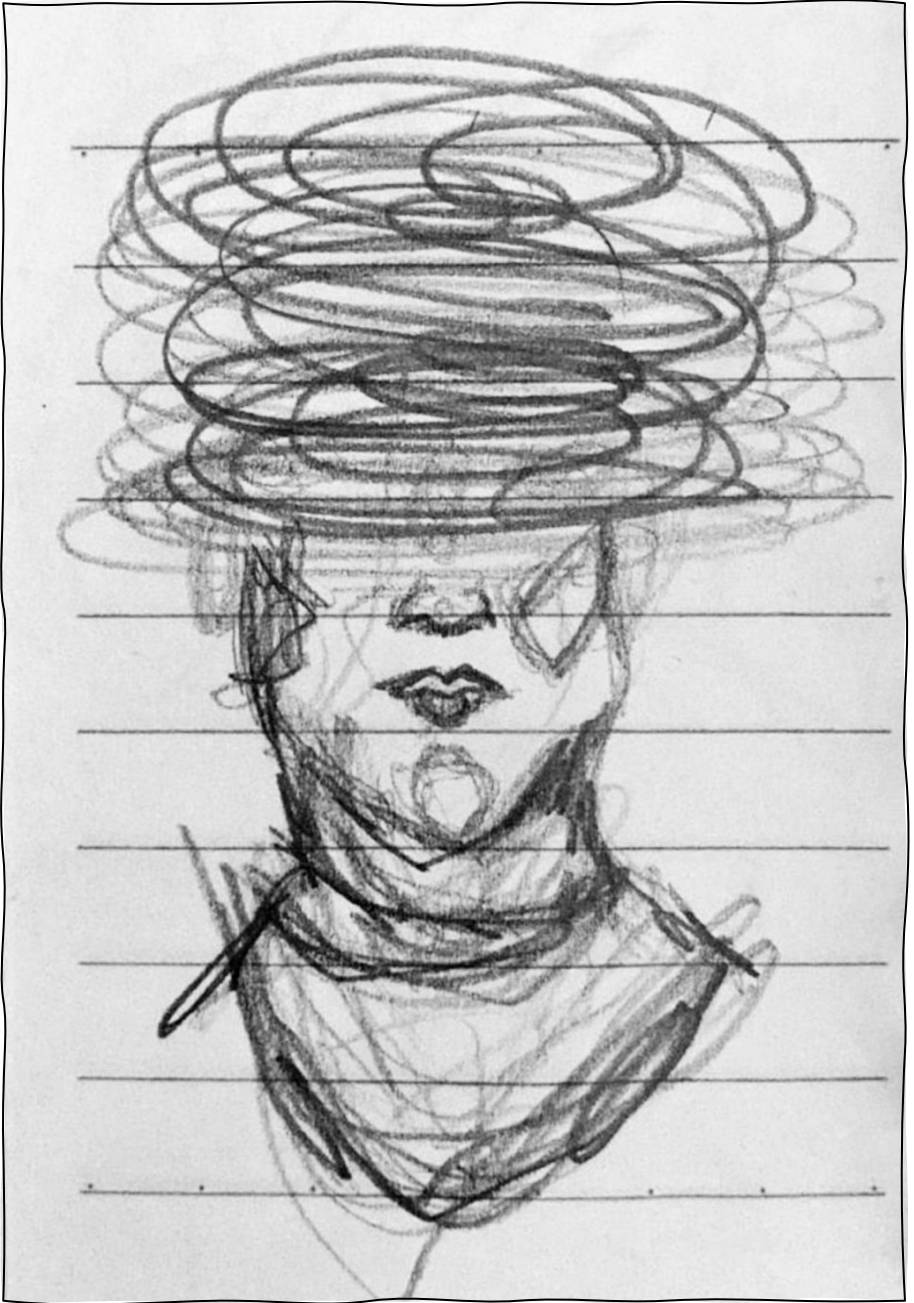
Prin această ilustrație am vrut să reprezint senzația de suprastimulare și disocierea de lumea inconjurătoare. Mai exact, atunci când nu suntem într-un mediu safe sau ideal pentru noi, avem tendința de a evada în spațiul mental prin crearea unor scenarii, amestecând realitatea cu imaginația. Poate fi o metodă de refugiu, dar în același timp devine obositoare și ne poate detașa complet de realitate, devenind o problemă dintr-un anumit punct.



Lumea în nuanțe de flori

Autoportret, florile exprimă felul în care autorul vede lumea, sau își dorește să vadă lumea: în nuanțe vesele, cu oameni buni, prietenoși, și stare de bine în jur, practic idealul. În contrast, fundalul iar chipul fetei este transpus în griuri- exact cum este de fapt mediul, viața reală în care trăiește. Expresia serioasă întărește ideea că ceea ce se vede pe chipul ei nu e în concordanță cu felul în care idealizează mediul exterior.

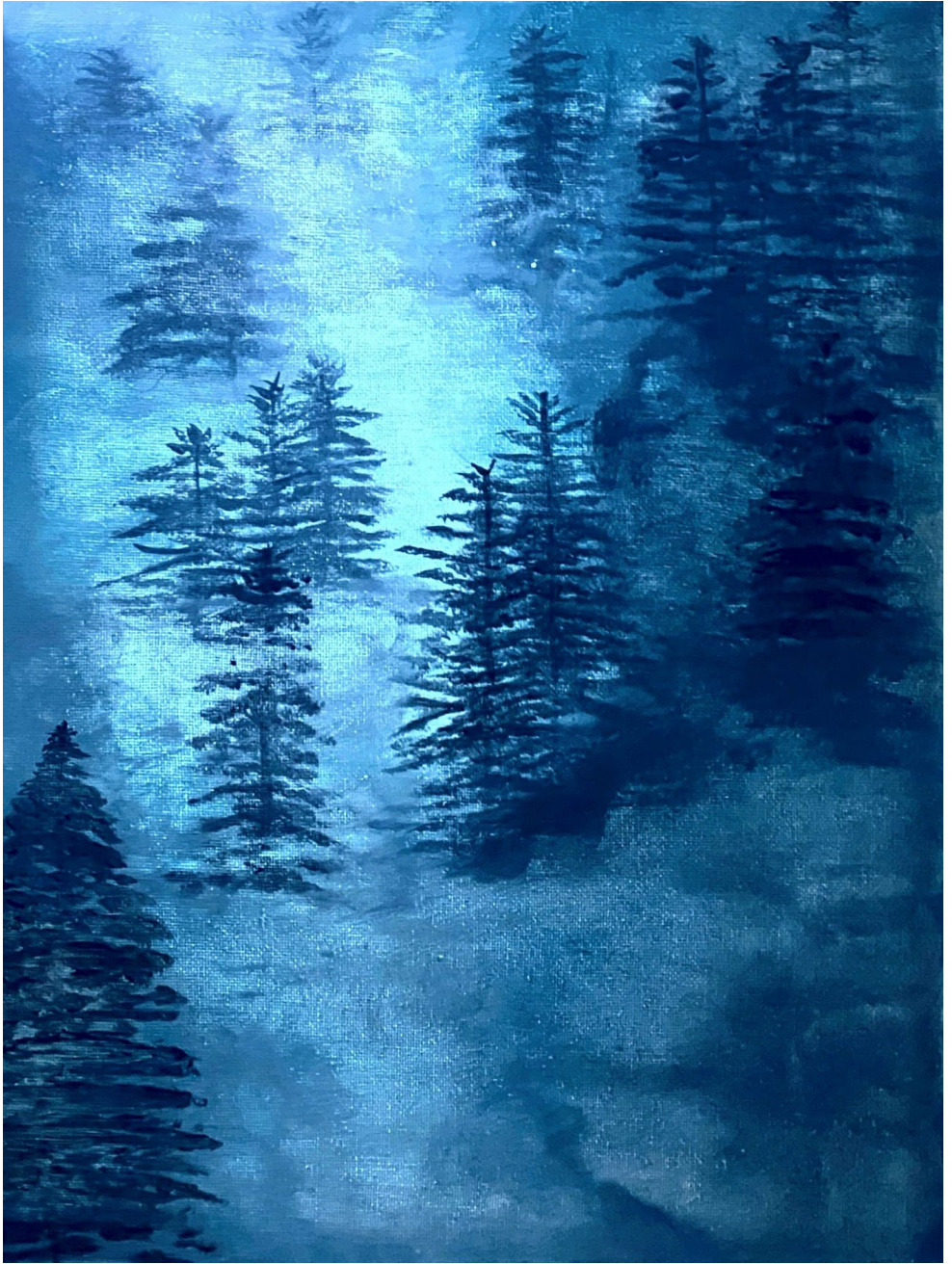
Ema Gavriluță



Freamăt

Schița reprezintă o siluetă de femeie, aparent calmă, dar cu o furtună de gânduri negative și frământări.

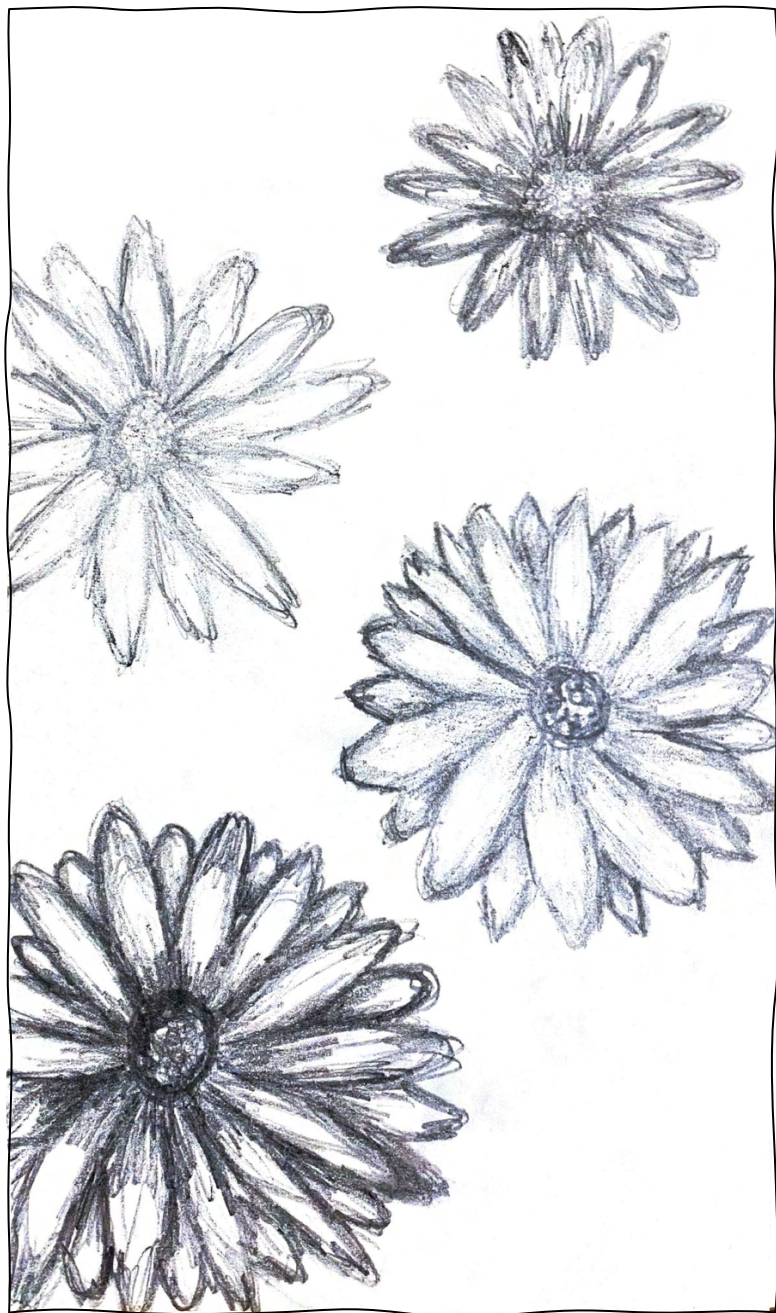
Ema Gavriluță



Amurg

Tabloul pune în scenă liniștea unei păduri dese, cuprinsă de amurg, cu lumini diverse. Ar putea reflecta sufletul unui tânăr, lumina din ceață reflectând dulceața sufletului, iar umbrele reflectând experiențele negative din viața acestuia, tristețea. Este o reprezentare prin intermediul naturii. Lucrare nefinisată.

Ema Gavriluță



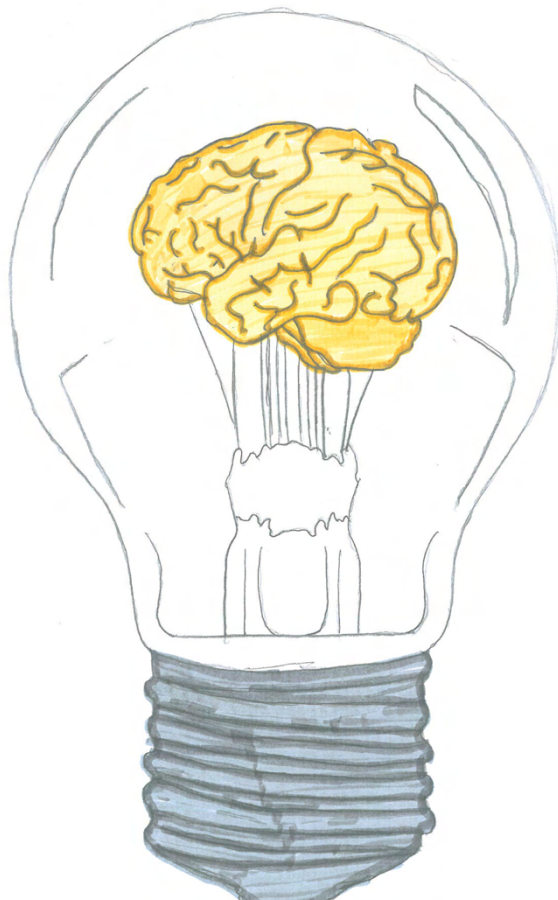
Primăvară în griuri

Lalelele aduc culoare primăvara, însă în această schiță, florile sunt redată în nuanțe de griuri, care semnifică antiteza între bucurie și tristețe. Între colorat și alb negru. Între viață și moarte. La fel ca în cazul celorlalte flori, margaretele, sunt semnele unei primăveri “în floare”. Primăvara natura renaște, dar nu este mereu obligatoriu ca tot ce e gri sau negru să fie doar urât, doar trist, sau negativ, așa cum se mai obișnuiește să se interpreteze. Pot transmite și zâmbete dacă sunt privite din unghiul corect. :)



Ema Gavriluță

TEHNOLOGIA POATE FI UN DAR, DAR ȘI UN BLESTEM

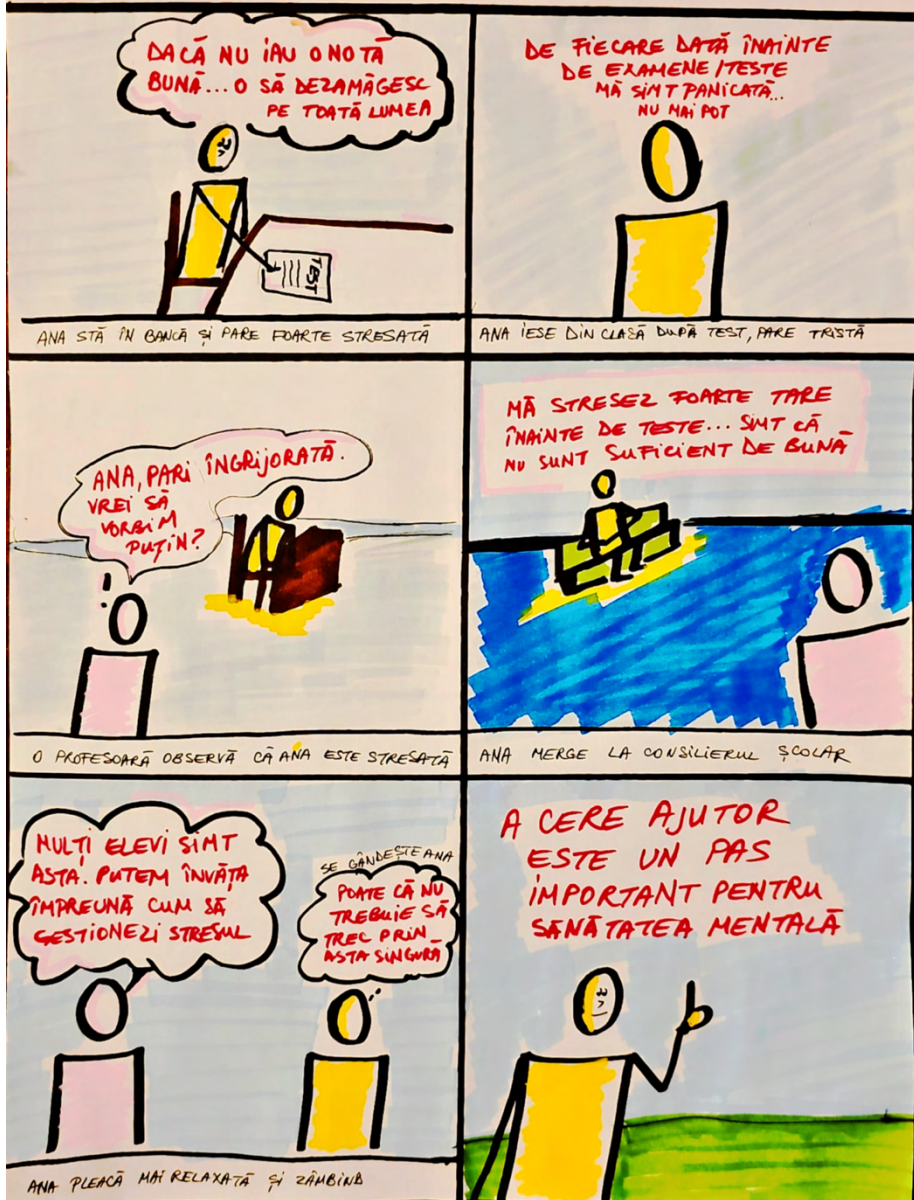


Nicolas Lucian Rusu

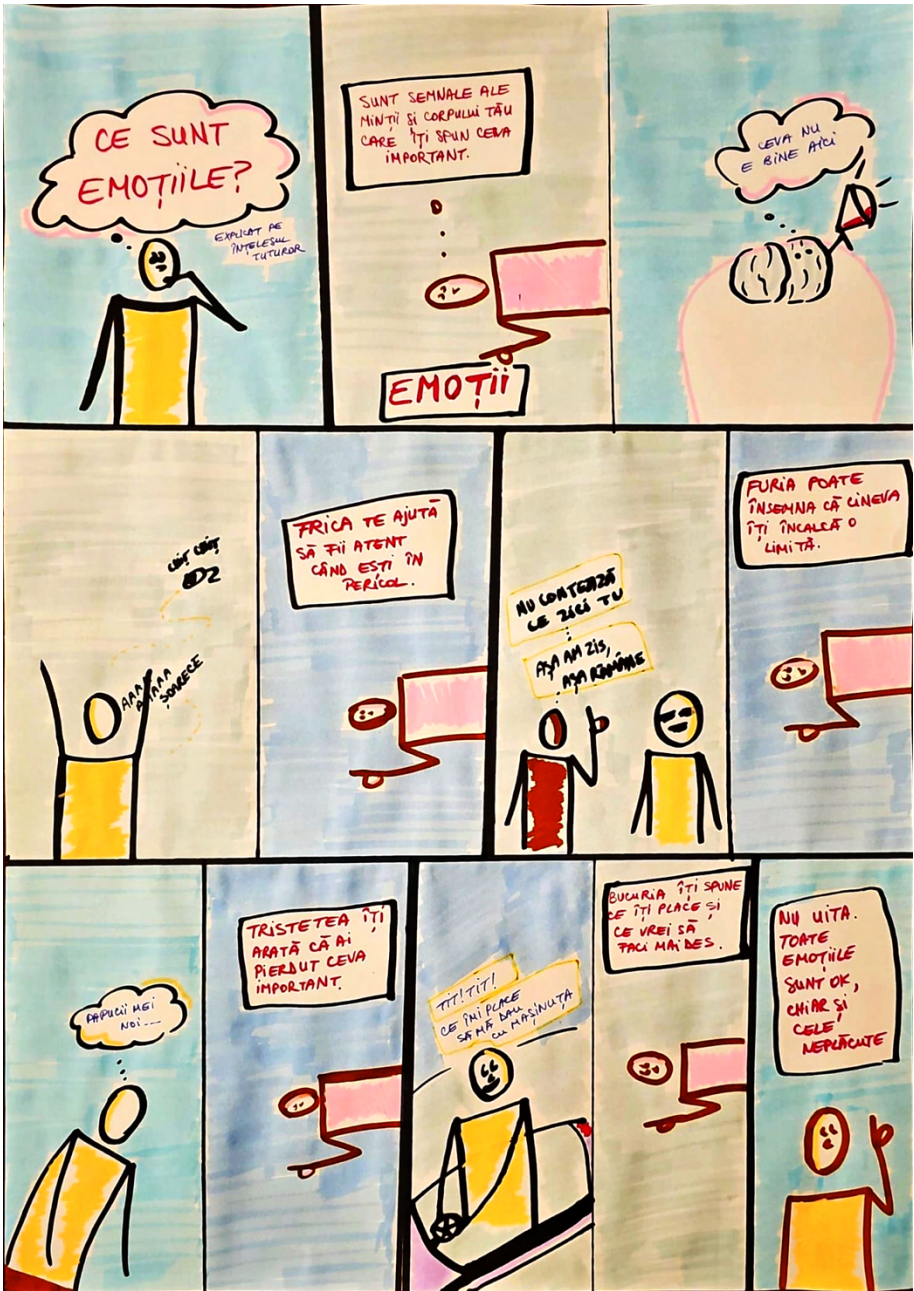


Elena-Roxana Sociu

CURAJ



Elena-Roxana Sociu



Elena-Roxana Sociu

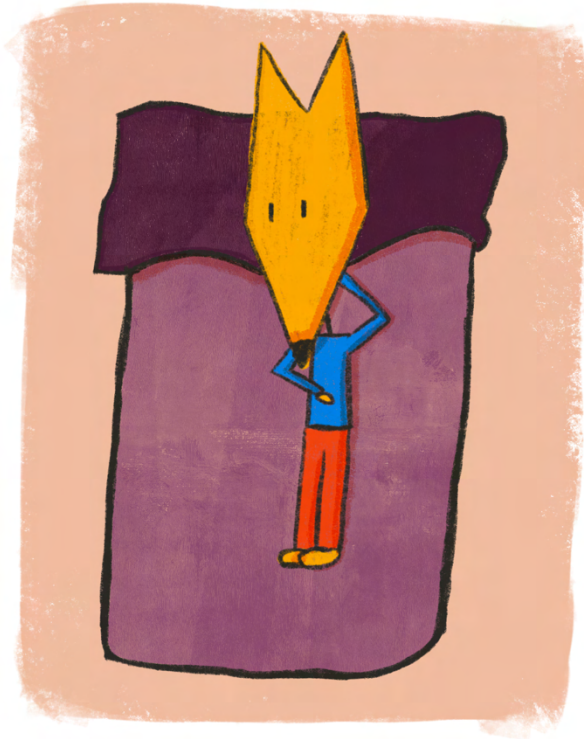


Am expus în desenul acesta ceea ce trăiesc eu ca student venit dintr-un sat îndepărtat de Bacău. Fiind și singurul copil al familiei, ai mei au încercat să îmi creeze condiții decente chiar dacă după finalizarea liceului au început problemele financiare, deoarece mereu erau discuții privind plata taxei facultative, trebuia să mă gândesc mereu cu ce mă duc acasă și cu ce mă întorc la facultate, erau anumiți colegi care mă priveau discret deoarece vedeau că nu eram îmbrăcată în haine poate cu branduri mai cunoscute, notele mici la începutul facultății a fost un chin, iar apoi cazarea la cămin pe care încercam să o îmbunătățim cu tot felul de jucării și zorzoane, doar pentru a părea “un loc familiar”. Chiar dacă mi-a fost greu, am încercat să mă descurc și să merg mai departe, așa că vă îndrum și pe voi, cei care citiți aceste rânduri, să înțelegeți ce se vede și în desenul meu: în jurul nostru totul este color dar în minte și în suflet poate fi alb și negru, până primim acel ajutor pentru a ne colora viața interioară.

Cu drag, Alexandra Loghin

E și mâine
o zi.

Și o să fie
bună.



George-Leonard Ficuță

NIMENI NU SE
RADICALIZEAZĂ
PESTE NOAPTE.



George-Leonard Ficuță

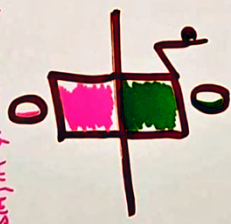


George-Leonard Ficuță

E LA TEL DE IMPORTANTĂ
CA SĂNĂTATEA FIZICĂ



SĂNĂTATEA MENTALĂ
E FELUL ÎN CARE
GĂNDIM, NE COMPORTĂM,
SIMȚIM ȘI FACEM FAȚĂ VIETII.



TOATE EMOTIILE SUNT OK.
NU SUNT SURSE ȘAL RELE.
SUNT SEMNALE CARE ÎMI
SPUN CEVA IMPORTANT.

OMĂ: oricum îți spune
ca îți place
trăstetea îți arată
că ai pierdut ceva
important



IMPORTANT DE ȘTIUT

- O ÎNCEPĂM ÎNTR-UN MOMENT ȘI ÎNCEPĂM SĂ ÎM
BENEFICIM DE ELA -- E NORMAL SĂ ÎM
ȘI ÎNCEPĂM SĂ ÎM
- TOȚI AVEM LIMITE - E UMAN, NU SĂLBĂȘICINE.
- ORICINE POATE MERGE LA CONSILIERE.



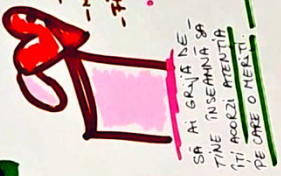
ESTE CAPACITATEA
DE A FACE FAȚA
PROVOCĂRIILOR

CE ESTE TERAPIA?

INTĂLNIRI CU UN PSIHOLOG
PENTRU A ÎNVĂȚA CUM SĂ
FAȚI FAȚA LA PROVOCĂRIILOR.

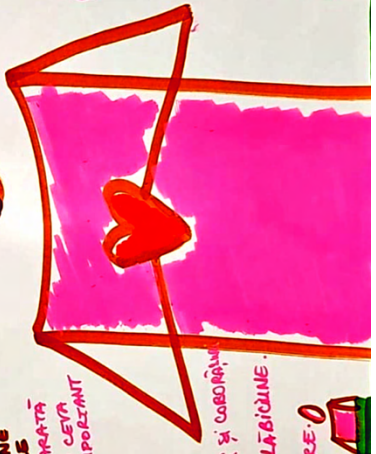
AI GRĂJĂ DE TINE!

- OBIIINIA E IMPORTANTĂ, LA FEL ȘI MIȘCAREA.
- NĂMÂNĂ REZULTAT ȘI ECUILIBRAT.
- FĂ CEVA CE ÎȚI PLACE
- O PETRECE TIMP CU OMENI CARE TE RESPECTĂ.



SĂ AI GRĂJĂ DE
TINE ÎNSEAMA SĂ
ȚI ACORZI ATENȚIA
PE CARE O MERIȚI.

SĂNĂTATE MINTALĂ



NU MĂ ÎNDEC DACA AM
O ZI PROASTĂ.

GĂNDURI CARE
ABILITĂ

AM ÎNȚELES
CĂ UNITE
LA GRĂJĂ
ȘI GRĂJĂ.

TE CARE
ARE ALTA.

FAC TOT CE
POT. PAS CU
PAS.



STEAUA CARE NU-ȘI GĂSEA LOCUL



Text și adaptare:
Sociu Elena - Roxana

Suport vizual:
Sociu Elena - Roxana

Suport moral:
Sociu Elena - Roxana

A FOST O DATĂ CA NICIODATĂ O STEA.
NU ERA LA FEL DE STRĂLUCITOARE
CA CELELALTE.



NU LUMINA PE CERUL ÎNTUNECAT
IAR SCLIPIREA EI SE STINGEA
PUȚIN CÂTE PUȚIN PE ZI CE TRECE.

SE STRĂDUIA DIN RĂSPUTERI SĂ STRĂLUCEASCĂ
LA FEL CA CELELALTE STELE,

CONSUMÂND FIECARE STROP
DE ENERGIE PE CARE ÎL AVEA

ÎNSĂ CEILALȚI
RÂDEAU DE EA.



DE FIECARE DATĂ STEAUA
ÎNCERCA TOT MAI MULT.

ÎN SFÂRȘIT PĂREA CĂ REUȘISE.
ERA AȘA DE FERICITĂ CĂ A ÎNCEPUT SĂ
SARĂ DE BUCURIE.

„CHIAR CREDEAI CĂ POTI FII CA NOI?”
SPUSERĂ CELELALTE STELE.

„LUMINA TA NICI NU SE COMPARĂ
CU A NOASTRĂ.”



DAR ÎN ACEL MOMENT, CÂND LUMINA EI ERA
PE CALE SĂ DISPARĂ, STEAUA A VĂZUT 2 COPII.

„ÎMI DORESC SĂ STRĂLUCESC
LA FEL DE TARE CA O STEA
CĂZĂTOARE”, ÎI ȘOPTISE
UNUL DINTRE EI STELEI.



ÎN ACEL MOMENT STEAUA A ÎNȚELES
NU ERA DESPRE A FI CA CEILALȚI,
CI DESPRE A SE ACCEPTA PE SINE.



ÎAR STEAUA A ÎNCEPUT DIN NOU SĂ STRĂLUCEASCĂ,
DAR ÎNTR-UN ALT LOC.



ȘTIA ACUM SĂ SE LASE DUSĂ DE VÂNT ȘI
SĂ NU MAI ÎNCERCE SĂ SE POTRIVEASCĂ.





ușă



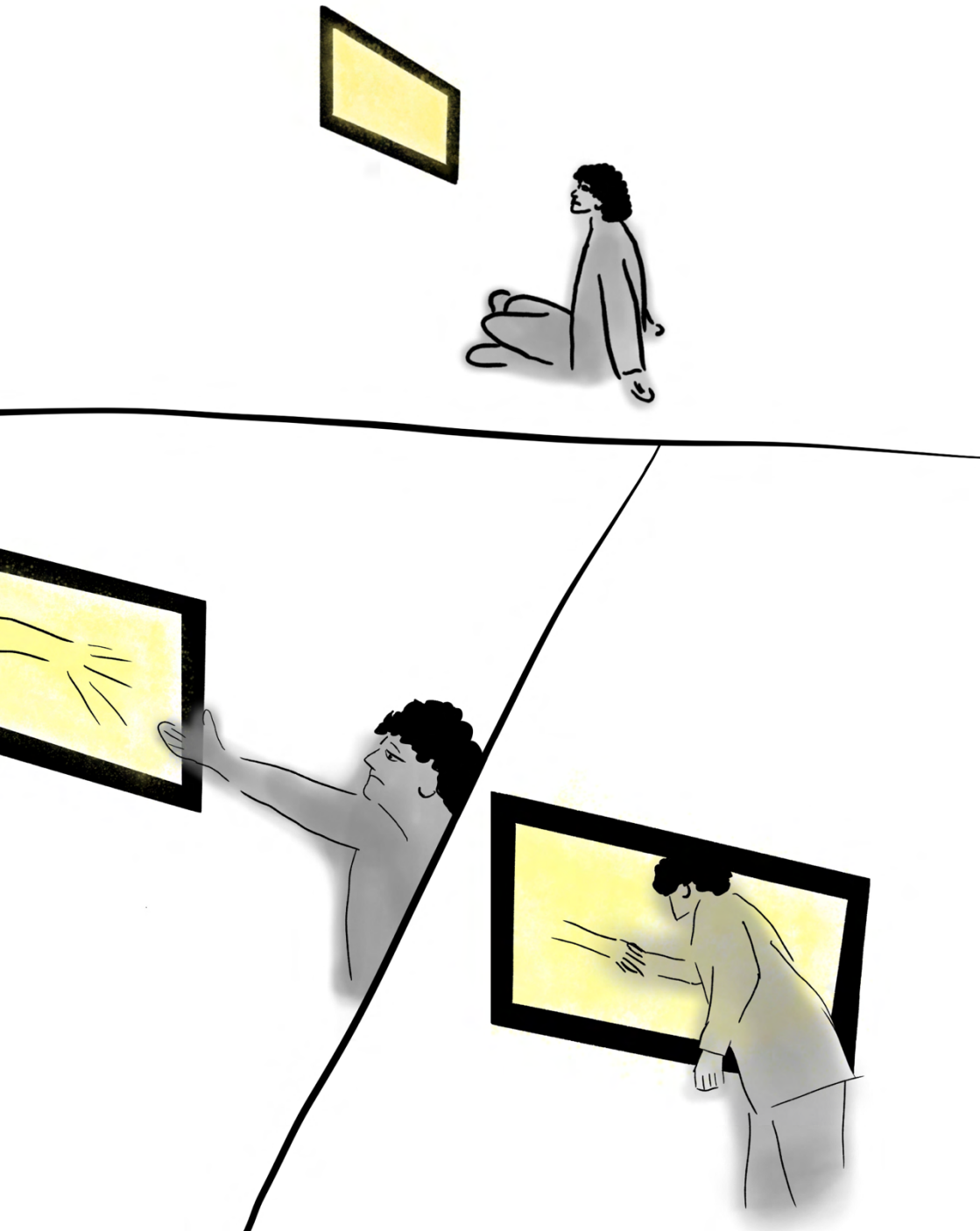
Uneori s-ar putea să simți
nevoia să deschizi o cameră
întunecată pentru că și tu
te simți un pic gri.



...dar lasă-mă să te
opresc puțin.



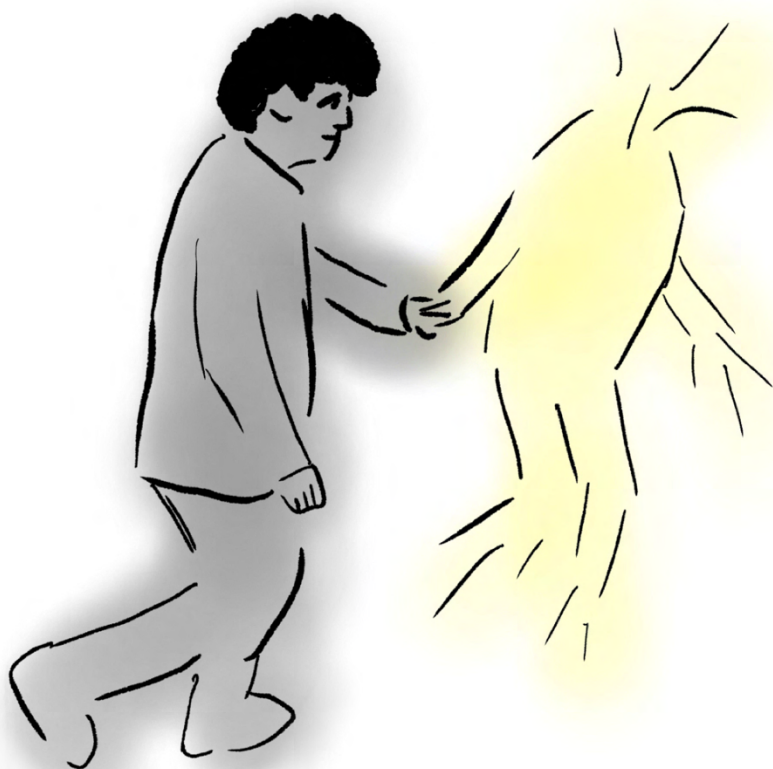
Ar trebui să îmi
ascuți vocea
mai des.



Sunt așa multe motive
pentru care **contezi**.

Hai să îți arăt.

Hai cu mine într-o
călătorie.



Aveai grijă de tine fără să îți
dai seama. Când mă uit la tine,
văd pe cineva care se
îmbunătățește pe zi ce trece
pentru a ajuta pe cei din jur.



Ești grijuliu
și iubitor.



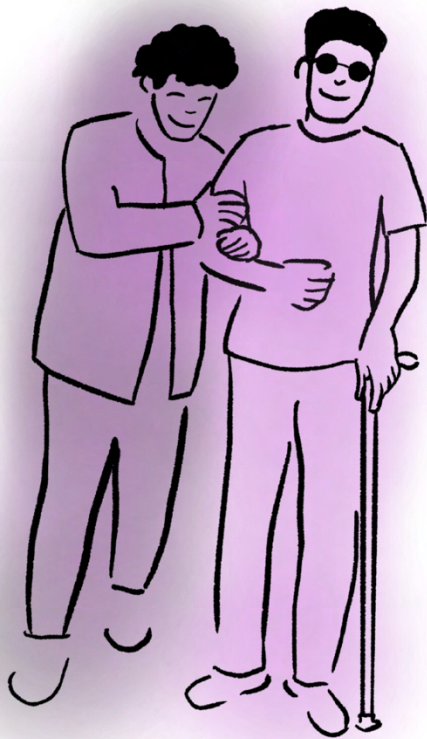
Întotdeauna ți-ai
făcut timp pentru
familia ta și le-ai adus
un zâmbet pe față.



Și ești mereu acolo
pentru prietenii tăi.



Ajutorul tău a fost
apreciat mereu.



Ia-ți o secundă și
uită-te la tine.



Sper că îți vezi
adevăratele tale culori
și înțelegi cât de mult
contezi pentru cei din
jurul tău.



R I N G
THE INTERSECTIONALITY

ASOCIAȚIA
RING THE
CHANGES



Finanțat de
Uniunea Europeană

PENTRU CĂ SUNT FEMEIE

~~~~~



Pentru că sunt femeie este o poveste ilustrată despre experiențele invizibile, dar resimțite la nivel general de femeile de-a lungul vieții.

Această lucrare a fost realizată în cadrul proiectului internațional Ring the Intersectionality, un schimb de tineri coordonat de Asociația Ring The Changes și finanțat prin Erasmus+, care a reunit tineri din România, Estonia, Republica Moldova, Spania și Ucraina. Împreună, participanții au dat formă acestei povești.

Pentru toate femeile care au fost nevoite  
să fie puternice prea devreme.

Nimeni nu mi-a spus că o să începă.  
Mi-au spus doar că e ceva normal.

Nu știam ce căram la început: un cuvânt aici,  
o regulă acolo. O privire. O tăcere.  
Într-o zi, m-am uitat la mine și am văzut o  
verigă mică ce începea să formeze un lanț.



Când aveam 10 ani, voiam să mă joc cu prietenii mei. Voiam să fug, să râd, să urmăresc soarele cu ceilalți copii de pe stradă.



Dar mi s-a spus  
"Ești fată, trebuie  
să ai grijă de  
fratele tău."



Când el a crescut situația era la fel. El se juca, iar eu eram în casă, având grijă și de el și de noul meu frate mai mic.

Spre deosebire de mine, el trebuia să se ocupe doar de chestiile de la școală.

Țin minte cum mai demult  
m-am strecurat afară să  
mă joc. Am râs, am fugit și  
m-am simțit liberă.



Dar am auzit cum m-a  
chemat mama în casă, iar  
lanțul s-au strâns puțin în  
jurul meu.



Ani mai târziu, a trebuit să  
învăț cum să țin cheia în  
mână când mergeam  
singura pe stradă. Am  
înțeles de ce mă voia în  
casă: mă voia în siguranță.





Aveam un poster în camera mea cu o femeie înaltă,  
puternică, sfidătoare, liberă.

Mă gândeam că poate, poate... lucrurile nu trebuie să fie  
așa cum sunt.

Mai aveam speranță.



În generală era un băiat care mă lovea cu o carte. Nu puteam să țip sau să mă mișc. Nimeni nu zicea nimic.



În afară de o prietenă care încerca să mă liniștească. Cred că și ei îi era frică, pentru că vorbea în șoaptă despre el.



Băiatul ăla a rupt o dată mâna unui alt coleg.



Și dățile alea nu au fost singurele momente când cineva a pus mâna pe mine fără să îmi dau voie.

Nici de departe.

Toți îmi spuneau că era vina mea, că am făcut eu ceva ca să fiu atinsă. Dar chiar și așa, ar fi trebuit să mă apăr dacă nu îmi convenea.

Nimic nu ajută.



Am fost mândră să fiu prima fată din familie care a mers la facultate.



Dar într-o zi, un profesor mi-a spus niște cuvinte foarte tăioase.



Am auzit cuvintele alea în fiecare interviu pe care l-am avut după.



Dar mai ales auzeam îndoiala pe care a sădit-o în mine.

La muncă era mereu frig pentru mine.



Trebuia să port uniforma obligatorie: fustă scurtă și tocuri.



Mi s-a spus că nu pot să mă îmbrac altfel și nici nu se poate schimba temperatura.



"Le-ar fi prea cald băieților, trebuie să înțelegi." Nici măcar chestiile mici nu erau gândite pentru mine.



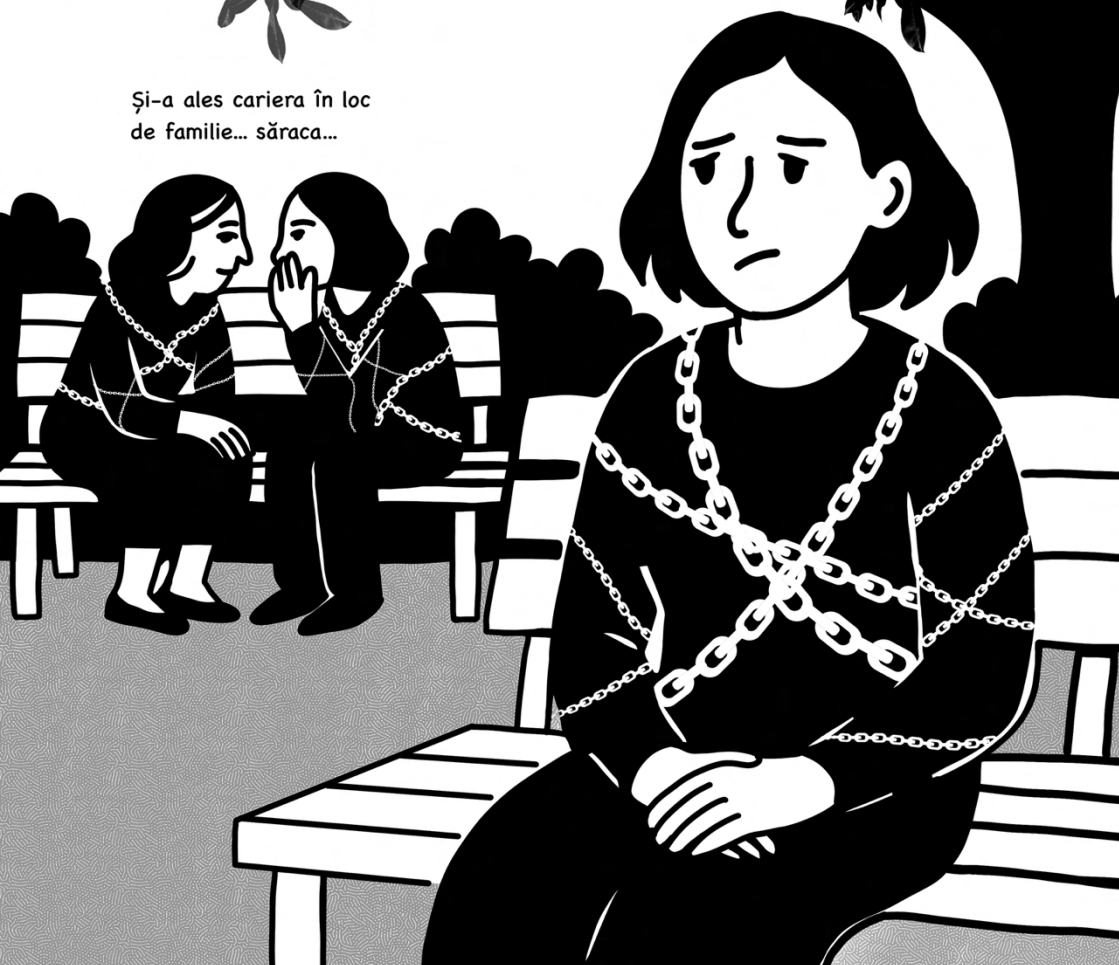
Colegii felicitau pe alții pentru munca mea, de obicei un supervisor sau un coleg care nu a contribuit cu nimic.



Și dacă încercam să îmi asum meritele pentru munca mea, mi se spunea că nu eram "team player".

Uneori simțeam că lumea era  
dezamăgită pentru chestii pe care  
nici măcar nu le-am promis.

Și-a ales cariera în loc  
de familie... săraca...



La 27 de ani am mers la un control.



Aveam niște dureri imense.



A, sunt doar hormoni, o să treacă.

Și asta a fost toată explicația.  
Nu am primit consultație pe bune și nici tratament.

Și nici nu a trecut.



Până la urmă,  
am devenit  
mamă.



Și a trebuit în continuare să  
jonglez și cu munca.

Prea ambițioasă.

Prea dură.

Nu e suficient.

Prea emoțională.

Și orice aș fi făcut,  
nu era suficient.



Orice aş fi făcut, nu aveam cum să câştig.





Nu mai rezistam, speram să existe o eliberare.



Într-o zi, am stat la o cafea cu bunica și ne-am descărcat ofurile. Ea m-a ascultat (chiar a ascultat) și apoi mi-a spus povestea ei. Am plâns, apoi am râs, apoi am plâns din nou. Greutatea părea mai ușoară.



Unele dintre lanțuri s-au relaxat.



Mi-a luat ani să înțeleg... Nu au fost  
niciodată doar hormoni.



Era greutatea a tot ce  
purtasem în mod tăcut.

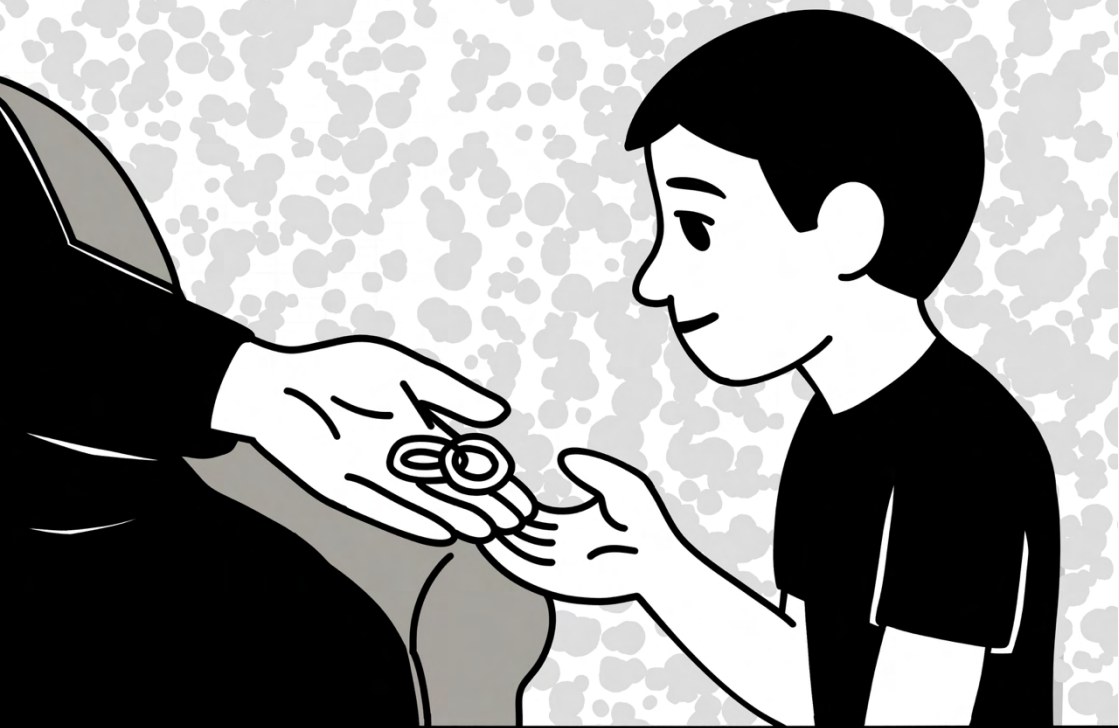


Presiune, frică, vină,  
muncă neapreciată,  
durere trecută cu  
vederea.



Lumea zicea că așa e viața.  
Dar eu știam că erau lanțuri.

Și eu nu am ales niciunul.



Mi-am învățat fiul să fie  
bun și să ajute când vede  
o nedreptate.

Era atât de mândru să-mi  
spună când făcea ceva  
bine.

Iar eu am fost și mai  
mândră și plină de  
speranță.

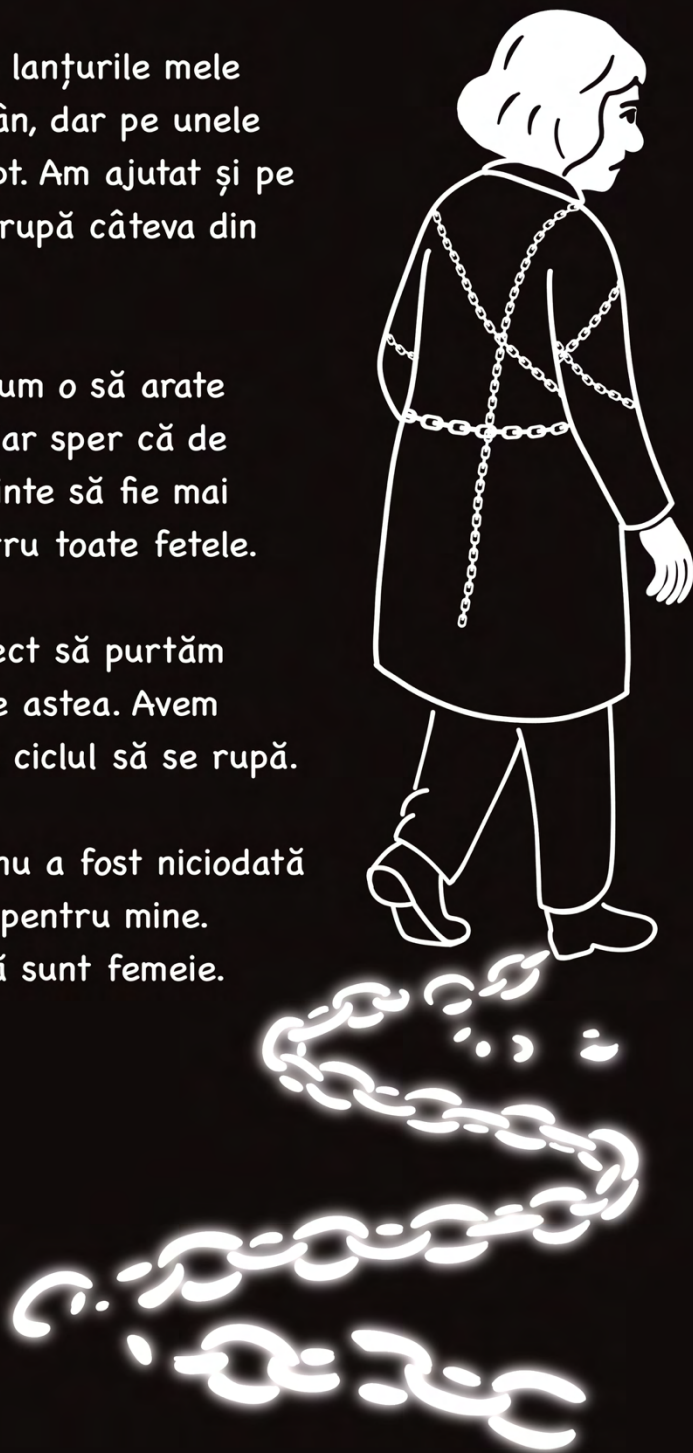


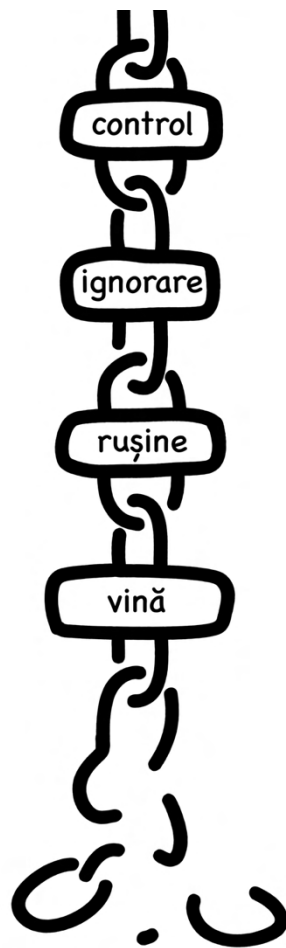
Unele din lanțurile mele  
încă rămân, dar pe unele  
le-am rupt. Am ajutat și pe  
altele să rupă câteva din  
ale lor.

Nu știu cum o să arate  
viitorul, dar sper că de  
acum înainte să fie mai  
ușor pentru toate fetele.

Nu e corect să purtăm  
greutățile astea. Avem  
nevoie ca ciclul să se rupă.

Tăcerea nu a fost niciodată  
libertate pentru mine.  
Pentru că sunt femeie.





Pentru că sunt femeie, am stat în casă când am vrut să mă joc. Pentru că sunt femeie, am fost învinovățită. Pentru că sunt femeie, am muncit de două ori mai mult și tot nu am fost apreciată.

O poveste a lanțurilor pe care le purtăm, așteptările tăcute, vânățiile pe care le ascundem și mândria pe care ni se spune să nu o arătăm.

# Despre Rețeaua de Promotori ai Sănătății Mintale în Mediul Rural

Cartea “nevăzute, neauzite” a apărut în cadrul proiectului *Ring the Happiness*, care a contribuit la formarea primei generații de Promotori ai Sănătății Mintale în Mediul rural.

În cadrul acestui proiect, promotorii au organizat **13 activități locale**, la care au participat **peste 350 de tineri din comunități rurale**. Aceste activități au fost gândite ca spații sigure în care participanții au putut vorbi deschis despre emoții, dificultăți și experiențe personale.

Atelierele au inclus:

- discuții despre emoții și sănătate mintală
- exerciții de reflecție și autocunoaștere
- activități de grup pentru construirea încrederii
- momente de împărtășire a experiențelor personale

Pentru mulți dintre cei implicați, acestea au fost primele contexte în care au putut vorbi sincer despre ceea ce simt, fără teama de a fi judecați sau respinși.

Activitățile au fost desfășurate în comunități în care accesul la resurse și servicii de sănătate mintală este limitat. Prin implicarea directă a tinerilor, proiectul a contribuit la crearea unor spații mai deschise, mai empatică și mai atente la nevoile reale ale comunității, și a condus și la o serie de recomandări pentru decidenți privind modul în care tinerii din rural doresc să aibă acces la servicii de sănătate mintală.

Textele din acest volum reflectă o parte din aceste experiențe. Sperăm că această carte să creeze un spațiu în care lucrurile pot fi văzute, auzite și recunoscute.

## Momente din trainingul și întâlnirea de lucru a Promotorilor







## Pașii unei campanii de advocacy

### Analiza problemei:

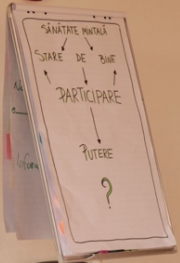
- Cine este afectat?
- Cum și de ce?
- Ce efecte are?
- Cât de urgentă e?
- Cine e responsabil?
- Există planșuri sau inițiative deja?
- Ce soluții există? Ce exemple și studii relevante?
- Ce surse raportează?

### Acces la informații:

- ► Legislația SAZ2007 - corectare informații de interes public

### Formularea cauzei:

- Clară, specifică, susținută de soluții realiste
- Exemple:
- Problemă = poluare
- Soluție = fonduri pentru plantare de copaci











# Momente din activitățile locale organizate de Promotori













# Mulțumiri

Această carte nu ar fi fost posibilă fără oamenii care au ales să își spună poveștile și să transforme experiențele lor în cuvinte. Mulțumim tuturor autorilor care au contribuit la acest volum, inclusiv celor care au ales să rămână anonimi, pentru curajul și sinceritatea lor:

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| Denisa Snop               | Adrienn Lorincz         |
| Ovidiu Gherman            | Teodora Vechiu          |
| Cristiana N.              | Andreea                 |
| Corodeanu Alexandra-Ioana | Cineva care simte mult  |
| Elenx Aranaor             | Preot catolic           |
| Daria-Ștefania Nicolae    | Roxana Ivănoiu          |
| Iasmina                   | Dănuț-Răducu-Constantin |
| Emanuela Vanesa Birtom    | Valentina-Carmen Pădure |
| Sica Ramirez              | Aurelia Dascălu         |
| Leonard Iacobuș           | Buia Mariana            |
| Rucsandra Pop             | Fabian Gurgu            |
| Victor Cătălin Toma       | Sabina Gurgu            |
| Ioana Mihai               | Răzvan Chicet           |
| Iza Porumbu               | Ștefania Climescu       |
| Silvia.                   | Daria Pochisan          |
| Ștefania Georgiana Pleșa  | Delia Beți              |
| Maria                     | Nicolas Lucian Rusu     |
| Bianca Ioana Podaru       | Alexandra Loghin        |
| Vanesa                    | Și toți autorii anonimi |
| Ema Gavriliuță            |                         |

Mulțumim celor peste 350 de tineri care au participat la activitățile organizate în cadrul proiectului și care au contribuit, direct sau indirect, la crearea acestui spațiu de exprimare.

Mulțumim Promotorilor Sănătății Mintale în Mediul Rural, cei care au dus aceste inițiative în comunitățile lor și au creat contexte în care oamenii au putut fi ascultați și înțeleși.

Mulțumim echipei de coordonare și implementare a proiectului, pentru implicare, răbdare și dedicare pe tot parcursul acestui proces.

Mulțumim programului Erasmus+ și Uniunii Europene pentru susținerea acestui proiect și pentru încrederea acordată inițiativelor dedicate tinerilor și sănătății mintale.

Mulțumim tuturor comunităților locale care au găzduit aceste activități și au contribuit la crearea unor spații mai deschise și mai empaticе.

Și, nu în ultimul rând, mulțumim tuturor celor care aleg să citească această carte și să rămână, măcar pentru o clipă, în contact cu ceea ce nu se vede și nu se aude.

# nevăzute, neauzite

Sunt lucruri pe care nu le spui nimănui; nici prietenilor, nici familiei și uneori nici ție. Unele lucruri rămân în interior pentru că sunt prea complicate, prea personale sau pur și simplu prea greu de pus în cuvinte. Rămân în gânduri care se repetă, în emoții greu de explicat, în momentele în care ceva nu e în regulă, dar nu știi exact ce. Cartea asta adună lucrurile care rămân ascunse în oameni, deși sunt mai comune decât credem.



Finanțat de  
Uniunea Europeană

Material dezvoltat de Rețeaua  
Promotorilor Sănătății Mintale în  
Mediul Rural

ISBN 978-0-99-702549-1



9 780997 025491