



PROBLEMELE din viața noastră

- OBSTACOLE sau OPORTUNITĂȚI?

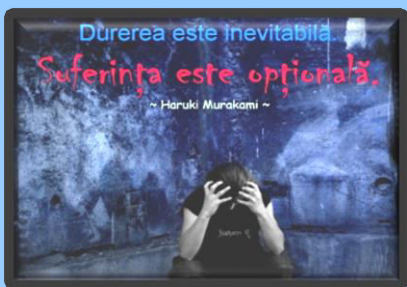
Autor: Gabriela Căian

Profesor- consilier școlar- CJRAE/Colegiul Economic „Iulian Pop”, Cluj-Napoca

În viața noastră de zi cu zi, apar mereu variate probleme...Fiecare dintre noi întâmpină, la un moment dat, blocaje în rezolvarea imediată a problemelor, ajunge în situații dificile, uneori chiar critice. Astfel, este posibil să avem dificultăți în comunicarea noastră cu ceilalți, să experimentăm frustrări, temeri, indecizii, dezamăgiri, eșecuri, să ne îmbolnăvim trupește sau sufletește sau să pierdem persoane dragi...

Noi ne-am obișnuit să considerăm că toate aceste “probleme de viață” generează suferință. Dar, privind mai în profunzime, vom observa că fiecare om are un fel specific de a aborda suferința. Pentru că **ne manifestăm diferit în fața problemelor din viața noastră**. Unii dintre noi simt deseori frustrați, se înfurie ușor sau se întristează, chiar și pentru întâmplări minore și au nevoie de consolarea semenilor. Alții se supără doar pe moment, apoi trec peste, merg mai departe, ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat. Unii se retrag, se deprimă, se izolează, iar alții devin paralizați în fața greutăților. Multe persoane evită, în general, situațiile conflictuale și problematice, crezând că ele aduc suferință...

Totuși, sunt și oameni care abordează altfel problemele, chiar și atunci când ele generează durere, văzând în acestea un fel de “provocări ale vieții”, ocazii în care ar putea să-și folosească resursele personale sau să își măsoare „forța interioară”. Aceștia sunt oamenii care aleg să privească problemele mai detașat, din mai multe puncte de vedere sau caută să schimbe perspectiva în căutarea unor soluții care să-i ajute să se adapteze la mediul din jur sau să adapteze mediul din jur la lumea lor.

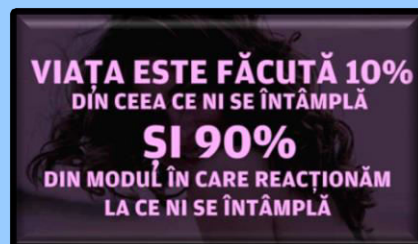


1* Mințile pline de înțelepciune spun “*Durerea este inevitabilă. Suferința este opțională.*” Durerea vine cel mai des independent de noi, ne putem răni, sau ne

poate răni cineva, dar **suferința este a noastră și depinde de noi cât o reținem**. Este o alegere să suferim mult sau puțin. Din păcate, unii aleg să păstreze mult timp suferința în viața lor, putem spune că suferința lor ajunge să devină un stil de viață. Cei care s-au obișnuit așa, sunt foarte atașați de suferința proprie și le va fi greu să se elibereze de ea. Dar calea de ieșire din suferință începe mereu prin conștientizarea faptului că se poate trăi și altfel...

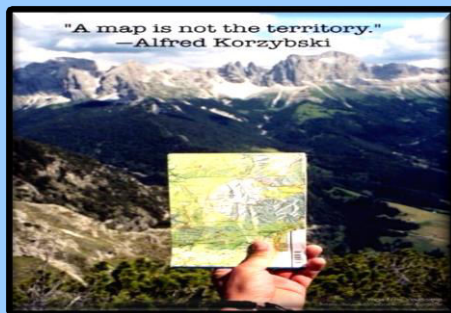
Așadar, în calea realizării scopurilor noastre, a satisfacerii trebuințelor și dorințelor, se interpun diverse obstacole, dificultăți, probleme, în fața cărora noi răspundem în moduri diferite. Dar e important de știut că în confruntarea cu aceste obstacole externe contează nu atât mărimea lor obiectivă, cât **imaginea subiectivă**, reflectarea lor în plan intern. Aproape totul ține de **sensul pe care noi îl dăm experiențelor avute**, de modul în care le interpretăm, le analizăm, le desprindem semnificațiile și le revalorizăm, de măsura în care fiecare învață lecția acestor întâmplări.

Se spune că...



2*

Modelele sau schemele despre sine sau despre lume, pe care le construim treptat, ne ajută să percepem, să organizăm și să procesăm informațiile primite din mediul nostru. Simțurile noastre preiau toate aceste date din exterior, apoi sistemul intelectual le prelucrează. Dar, aceste date primare, neprelucrate, nu dețin în sine nici un înțeles pentru noi, însă ele căpătă acel înțeles pe care noi alegem, mai mult sau mai puțin conștient, să-l acordăm. Cu alte cuvinte, **noi ne construim, fiecare, în mintea noastră, modele sau „hărți” despre lume și viață**, cu scopul de a o înțelege și de a ne adapta mai bine.



3 *

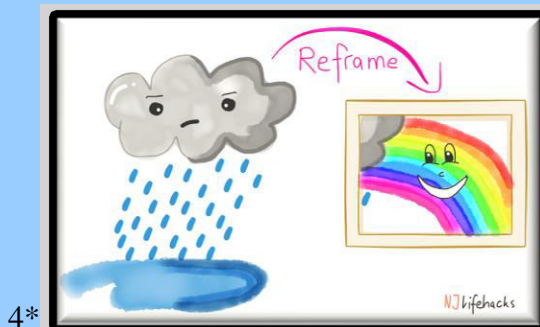
Totuși ar fi bine să conștientizăm că **„harta nu este tot una cu teritoriul!”**-așa cum spune una din axiomele fundamentale ale programării neurolingvistice (NLP), aparținând lui Alfred Korzybski. Aceste „hărți”, construite treptat prin experiența noastră subiectivă, sunt doar **un sistem de reprezentări** - ale unei părți a realității, cea percepută de fiecare persoană. Ne învață asta părinții NLP-ului Richard Bandler și John Grinder (*Reframing. Neurolinguistic Programming and the Transformation of Meaning*). Aceste "hărți" -cuprinzând propriile modalități perceptive (vizuale, auditive, kinestezice, etc), filtrele de gândire, valorile și convingerile despre sine și despre lume - determină reacțiile noastre, modul în care ne comportăm, zi de zi. Astfel, putem afirma că **nu realitatea în sine este ceea care ne crează probleme, ci tocmai aceste**

reprezentări ale noastre despre ea! Ele sunt cele care ne pot bloca, ne “pun bețe în roate” prin procese deformatoare, distorsionante, dar...tot ele ne pot îmbogăți experiența, atunci când sunt mai flexibile.

Fiind reprezentări mentale, subiective, ale realității, **hărțile diferă de la un om la altul.** Teritoriul e ceea ce este, în mod obiectiv și ceea ce noi nu reușim să vedem direct, cu adevărat nemijlocit. Deci, „realitatea” este ceea ce noi stabilim că este, orientându-ne după hărțile noastre interne, filtrând experiențele prin interpretările și convingerile noastre. Deseori **convingerile întipărite în aceste „hărți” personale** pot avea un caracter limitativ, negativ, sau chiar perturbator, putând să ne blocheze evoluția. Nu e prea greu să recunoaștem aceste convingeri – ele stau în spatele expresiilor de tipul: *Lumea este rea și nedreaptă...Viața asta e o junglă, numai cei puternici fac față! ...Trebuie să reușesc în tot ce fac, altfel o să fiu considerat un ratat! ...Nu suport să eșuez!Nu admit să mi se întâmple mie una ca asta! ... De ce doar eu pățesc mereu asta?! ...*

Părerile pe care le avem în legătură cu situațiile prin care trecem, stereotipiile și prejudecățile noastre privind *ceea ce trebuie să facem* sau *să nu facem... ceea ce e bine sau e rău...* în viața personală și profesională, în plan intim sau social, ne determină să acționăm într-o anumită direcție. Deseori oamenii încearcă sentimente de nesiguranță, neliniște, teamă, deprimare, tocmai datorită acestor tipare internalizate și a convingerilor negative despre ei înșiși - lucru mai amenințător decât factorii perturbatori din mediul înconjurător.

Scopul acestui articol este doar acela de a vă oferi repere simple pentru **resemnificarea problemelor zi cu zi**, pentru a descoperi resursele nebanuite care se ivesc prin schimbarea sistematică a perspectivei perceptive. Ideile expuse aici se vor a fi un îndemn și un ghid pentru a pătrunde în această artă a dobândirii unui dar din fiecare experiență de viață... atrăgând atenția asupra semnificațiilor, ascunse uneori, ale problemelor și dificultăților noastre emoționale, comportamentale, mentale și punând în evidență avantajul abordării largite a acestora. Prin tactica schimbării perspectivei din care privim problemele de viață (numită în NLP *Reframing* – adică *resemnificare*, *recadrare*) devenim mai deschiși spre noi soluții, mai flexibili, mai adaptabili, și, astfel, mai conștienți și încrezători în resursele valoroase din noi înșine.



4*

Pentru a spori aplicabilitatea acestor informații și a veni în ajutorul elevilor, profesorilor, părinților și celor care citesc acest articol, voi prezenta în continuare un scurt **ghid de întrebări utile** pe care ni le putem adresa **atunci când ne confruntăm cu situații problematice**, întrebări de **resemnificare (Reframing)**, care să ne conducă spre soluții sau atitudini constructive:



Care este responsabilitatea mea pentru aceasta situație problematică în care mă aflu?

- Întotdeauna este indicat să ne asumăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre, pentru ceea ce ni se întâmplă, sau pentru propria stare de spirit.



Ce stă în puterea mea să fac, chiar acum, pentru a mă simți mai bine ?

- De pildă, când ne aflăm într-o proastă dispoziție sau o situație apăsătoare, pentru a ne putea simți mai bine, în loc să ne concentrăm asupra supărării și să ne adâncim într-o stare psihică din ce în ce mai neplăcută, am putea să ne relaxăm puțin și apoi să ne gândim cum să ieșim din această situație prin resursele noastre, cu ceea ce am putea face noi înșine pentru a ne simți mai bine. Să ne concentrăm pe soluții, mai mult decât pe problemă ori pe cauza care a generat-o.



Ce efect pozitiv ar putea avea această problemă asupra mea ?

- În orice situație negativă se afla măcar un aspect pozitiv, ceva ce poate să ne ofere și unele lucruri benefice. Chiar dacă ne simțim copleșiți de ceva ce pare a fi foarte neplăcut, frustrant, dureros, sau chiar o „catastrofă”, să fim atenți la posibilitățile care se pot ivi tocmai datorită acestui „dezastru”.



Ce ar face diferiți indivizi, pentru depășirea acestei probleme, dacă ei ar fi în locul meu

?

- Este o provocare interesantă să ne transpunem în locul altcuiva și să privim situația din perspectiva lui. Ar putea fi oricine, de la un prieten, un profesor apreciat sau un scriitor preferat...pană la personalități de calibrul lui Albert Einstein sau Mahatma Ghandi! Surprinzător cât de multe sugestii interesante putem primi din acest exercițiu cu noi înșine !



Ce calități /capacități am observat la mine, prin confruntarea cu această problemă?

- În orice situație, merită să fim atenți la resursele și calitățile- chiar la cele mai neobișnuite, pe care le avem și să le cultivăm conștient pentru a ne îmbogăți viața.



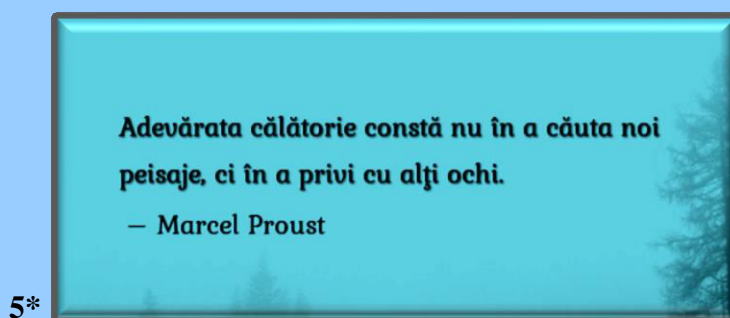
Cum pot eu învăța cât mai multe lucruri din această experiență neplăcută?

- Problemele pot fi privite ca și noi experiențe, noi posibilități de învățare. Oamenii de succes au spus că “Nu exista eșec, ci numai feedback!” –adică lecții ale aceluia insucces, rezultate sau informații care, dacă sunt folosite cu iscusință, ne pot conduce spre un succes viitor. Lecțiile pe care ni le oferă un eșec pot fi extrem de prețioase, iar dacă le învățăm, nu putem fi decât în câștig, chiar dacă aparent “am pierdut”.



Deseori, după ce examinăm o problemă dintr-o altă perspectivă (sau chiar din mai multe), putem remarca aspectele ei benefice, faptul că, în fond, aceasta are asupra noastră mult mai puține influențe negative decât credeam inițial...și mult mai multe oportunități pentru noi. Ar fi păcat să ignorăm aceste daruri care contribuie semnificativ la îmbogățirea propriei noastre experiențe.

De asemenea, dacă reușim să privim problemele noastre mai detașat, vom observa că ele n-au fost cauzate - așa cum am crezut inițial - de o anumită situație sau o persoană (pentru că, să recunoaștem, avem mulți tendința de a face astfel de proiecții), ci de cu totul altceva. Poate de o convingere proprie deformată, de o falsă părere, de o prejudecată sau de așteptări personale exagerate...Poate că o anumită stare psihică trăită în acel moment a generat confuzie...Sau, poate, era vorba de o cu totul altă problemă, ascunsă în subconștient, pe care încă nu am rezolvat-o... Da, sunt atât de mulți “poate”... Adică atât de multe **posibilități!**



Cu acest citat frumos închei articolul, cu îndemnul de a privi mereu **problemele noastre ca fiind veritabile lecții de viață** - care ne sporesc cunoașterea de sine, ca fiind provocări care ne fac mai puternici, șanse și modalități prin care devenim mai conștienți de tezaurul resurselor noastre sufletești.



REPERE BIBLIOGRAFICE:

- Bandler, Richard and Grinder, John - *Reframing. Neurolinguistic Programming and the Transformation of Meaning*, 1982, Publisher: Real People Press, Moab, Utah State, USA.
- Dryden, Windy și Diguiuseppe, Raymond – *Ghid de terapie rațional-emoțională și comportamentală*, 2003, Editura ASCR, Cluj-Napoca, România.
- SURSA IMAGINILOR INSERATE:

1* - <https://nonjustice.wordpress.com/2014/03/21/diferenta-dintre-suferinta-si-durere>

2*, 5* - <http://www.citatepedia.ro/>

3* - <http://www.quoteswave.com/picture-quotes>

4* - <https://www.njlifehacks.com/reframe-your-world>