

## Despre disperare – 17.04.2020



Scenariu podcast VOCEA SPECIALIȘTILOR – Despre disperare

Bun găsit tuturor pe podcastul de... și în... izolare: „Suntem bine!”

Gravitatea situației prin care trecem, pe fondul traumei colective pe care o trăim, în funcție de povestea personală a fiecăruia dintre noi, ne face să avem, sau să nu avem, imunitatea psihică atât de necesară acum.

Povestea, istoricul personal, modul în care am făcut față situațiilor dificile sau chiar traumatizante din trecutul nostru, fie ne-au dotat, pe fiecare dintre noi, cu modalități bune de a face față situației actuale, fie ne-au consumat din resursele psihice pe care le-am avut înainte de aceste momente dificile. Drept urmare, fiecare dintre noi reacționăm în funcție de prezența sau de absența acestor resurse psihice, în fața acestei situații dificile, pentru care nu am fost pregătiți.

Această criză ne scoate din ordinea firească a vieții, ne pune sub semnul întrebării modul în care trăim, proiectele noastre de viață, ne facem gânduri cu privire la timpul care trece, vedem cum visurile noastre devin tot mai îndepărtate de realitate, ne pierdem încrederea în noi și așteptăm cu teamă ”nota de plată” care va veni, conștienți fiind că va veni la un moment dat.

Tocmai de aceea, este important să ne înțelegem propriul aparat psihic, să știm să-l îngrijim, să-l protejăm cât mai adecvat posibil, pentru că, vorba lui Andrei Pleșu, ”În vremuri grele, disperarea devine ambianță cotidiană.”

Optimismul, respectiv „gândirea pozitivă”, este leacul comportamental cel mai potrivit situației noastre, cu următoarea prescripție: ”comportă-te ca și cum totul ar fi bine, pentru ca totul să fie într-adevăr bine!”

În timpurile pe care le trăim, optimistul trebuie să se construiască și să se bazeze pe el însuși, adică nu sunt optimist pentru că există un bine al lumii și al vieții, chiar dacă este ascuns sub aparențe negative, ci sunt optimist, trebuie să fiu optimist, pentru că este bine să fiu optimist, pentru că este mai sănătos să fiu optimist, pentru că optimismul „face bine”.

Grigore Moisil ne spunea ”Umorul e un cocktail de revoltă și disperare.”, Arland Ussher a formulat următoarea definiție ”Umorul este disperarea care refuză să se ia în serios.” iar nenea Iancu avea o vorbă ”Când avem un sentiment fără speranță, o mare speranță ne mai rămâne: că niciodată nu-l vom pierde.”

Să nu uităm că ”Din ruinele disperării noastre ne construim caracterul” conform părerii lui Ralph Waldo Emerson și ”Fă din disperarea cea mai profundă, speranța cea mai invincibilă” ne spunea Friedrich Wilhelm Nietzsche.

Disperarea este o stare avansată de depresie, despre care Soren Kierkegaard, filozof existențialist danez, spunea că ne ”atinge întreaga personalitate”, pe când ”îndoiala doar gândurile”, lucru despre care am vorbit deja.

Disperarea poate fi definită ca un sentiment controversat, care reflectă o stare de deznădăjduire împinsă la extrem, este starea sufletească apăsătoare, specific umană, caracterizată prin pierderea oricărei speranțe de rezolvare sau îndreptare a unei situații.

Lipsa de alternativă, pe care ne este dat să o experimentăm în aceste momente ale existenței noastre, ne poate duce la disperare destul de ușor.

Cauzele fiind cumulate: îngrijorarea, frustrarea datorată sentimentului de neputință, sentimentul de abandon, sărăcia, tristețea, însingurarea, neîncrederea și, cea mai gravă dintre toate, faptul că nu mai reușim să găsim sensul în nimic din ceea ce ni se întâmplă. Ca urmare, inevitabil, ne confruntăm cu o lipsă de speranță iar rezultatul este deznădejdea. Deznădejde, care ne este alimentată susținut de incertitudine și odată împinsă la extrem, se transformă în disperare.

Disperarea noastră poate îmbrăca forme paroxistice, pentru că ne lipsește înțelegerea a ceea ce trăim și nu reușim să ne mai gândim la sensuri. Nu mai înțelegem nimic din ce trăim, nu mai găsim nimic de învățat și ne este greu să ne fixăm reperele, repere care au rostul de a ne menține echilibrați. Acest lucru se întâmplă și pe fondul faptului că societatea modernă ne-a imprimat un ritm alert, rapid, susținut, de a ne experimenta viața, și ne-a alimentat nevoia de certitudine, de proprietate în tot ceea ce trăim. Încetarea atât de bruscă a acestora, ne-a deusolat și ne poate împinge spre disperare. Periculozitatea constă în faptul că în cele mai rele cazuri, putem ajunge să credem că un gest fatal este singura soluție care ne scapă de toate problemele.

Pentru a înțelege mecanismul care stă la baza acestui sentiment, trebuie să ne raportăm la starea în care ne aflăm înainte de ne invada viața această criză. Poate că pe unii dintre noi ne-a surprins criza în momentul în care ne luptam cu stresul sau cu o depresie, poate atunci când ne făceam curățenie în gânduri, ne stabileam niște priorități, ne făceam planuri să ne întemeiem o familie, ne puneam bazele unui cămin sau orice alte visuri pentru care "am pus la bătaie" toate resursele noastre de ordin mental, material, profesional. Toate prioritățile noastre s-au blocat și un scenariu sumbru începe să se contureze în fața noastră, unul în care resursele noastre încep să scadă alarmant. Această situație ne afectează pe toate planurile pentru că nu-i putem găsi un sens credibil, acceptabil și tolerabil pentru psihicul nostru. Prin natura noastră, suntem construiți cu nevoia de a da un sens experiențelor care ne provoacă emoții intense de suferință, teamă și frică iar nesiguranța și abundența de informații contradictorii, ne fac să nu ne mai găsim reperele. Nu ne-am mai confruntat cu așa ceva și nimic nu este sigur iar îngrijorarea și tristețea se dovedesc a fi răspunsurile psihologice sănătoase la situația pe care o trăim, repere sănătoase care ne susțin viața. Pe când, depresia, anxietatea generalizată, trăirea exacerbată a emoțiilor negative, sunt răspunsuri generatoare de groază, încremenire sau deznădejde.

Trebuie să avem grijă de noi pentru că ceea ce ne ia naștere în minte, va ajunge în inimă, apoi se va transforma în acțiune și comportament și, pentru că nu ne este ușor să ne gestionăm emoțional, atunci când nu știm nimic despre nimic.

Trăirile disperării fac parte și ele din gama emoțiilor noastre negative, cu senzații împinse la extrem, putând avea uneori, cum vă spuneam, cele mai dramatice deznodăminte.

Cu toții avem zile în care nu avem puterea să facem nimic, nu avem motivația necesară pentru a înfrunta provocările zilei, momente în care tristețea ne prinde și ne îneacă într-o mare de slăbiciune, sentimentul că am atins limita suferinței și am abandonat orice speranță. Stările de stres ajunse la

limita extremă, supărările dese și prelungite, abuzurile fizice sau afective, sărăcia, datoriile mari, incertitudinea locului de muncă sau pierderea lui, problemele de sănătate sau pierderea cuiva drag, toate aceste probleme tind să devină acute, mai ales când ne pierdem speranța și credința că mai au o șansă de rezolvare sau de îmbunătățire. Uneori nu putem accepta că lucrurile nu pot fi schimbate și ne ignorăm limitele extenuându-ne, apoi ne îndoim de capacitățile noastre, având sentimentul că nu ne mai descurcăm.

Ne putem confrunta cu sentimentul că memoria ne devine inertă, cu sentimentul durerii morale, al inutilității, cu perceperea viitorului în culori sumbre, cu deznădejdea, descurajarea, tristețea profundă, indecizia, cu sentimentul de vinovăție și lipsa speranței în care orice vorbă se transformă în lovitură. Să ne simțim copleșiți de trăiri emoționale negative, pentru că suntem cu atât mai impresionabili când lucrurile stau prost și, să disperăm în negrul necunoscutului. Avem tendința de a ne reproșa neîmplinirile, de a ne învinovăți pentru ele și să punem toate eșecurile sau dezamăgirile prin care trecem, pe seama propriei persoane.

E bine să știm însă că reacțiile la problemele noastre emoționale nu sunt dictate de dimensiunile problemelor ci că, mai degrabă, mintea noastră le amplifică astfel încât acestea să se potrivească nivelului de stres pe care îl experimentăm.

Uneori chiar și speranța se autosabotează și, indiferent de câte realizări avem, indiferent de cât de mari sau mici sunt ele, mintea noastră rapid ne ajustează așteptările, astfel încât să ne mențină un sens constant al dificultății, forțându-ne să formulăm o nouă speranță care să ne ajute să mergem mai departe.

Speranța este esențială pentru supraviețuirea psihicului nostru și, cu cât avem mai multe de pierdut, cu atât avem mai puține lucruri care să ne alimenteze speranța. În tot acest vârtej emoțional trebuie să știm că accesele noastre de regret și rușine sunt bune, sunt un semn că evoluăm, sunt produsul împlinirii speranțelor noastre. Tendința omului este de a confunda întotdeauna ceea ce îl face să se simtă bine cu ceea ce este bine.

Libertatea pe care noi o cunoșteam ne impunea o goană după mai mult, să-i pierdem adevăratul sens, acela conform căruia libertatea este decizia de a trăi cu mai puțin cu înțelepciunea de a ne bucura de ce avem.

Nu există schimbare fără durere și evoluție fără disconfort, de aceea este imposibil să devenim un om nou fără ca mai întâi să suferim după pierderea celui care am fost. Deși suntem produsul trecutului nostru, poveștile viitorului sunt cele care ne definesc speranțele, iar abilitatea noastră de a intra în ele și de a le trăi, de a le transforma în realitate este cea care dă sens vieții noastre.

Unii dintre noi preferăm, pe cât posibil, să îndurăm această agonie mentală în sinea noastră, fără a ne lamenta. Marile suferințe emoționale, trăite în liniște, la intensitate maximă, pot avea un efect dezastruos.

Nu trebuie să lăsăm acest lucru să se întâmple, să ne amintim de spusele lui Octavian Paler "Undeva spre limita disperării, eu am găsit totdeauna speranța."

Cum putem ajuta o persoană care și-a pierdut speranța?

- să ne oferim sprijinul, să punem umărul să o ajutăm cu ce putem, astfel încât să-i ușurăm situația care o aduce în pragul disperării. Nu trebuie să ne gândim la gesturi spectaculoase, ci la acele gesturi necesare, care țin de noi și le putem face. Să ne valorificăm, cât putem de mult, ingeniozitatea la care ne împinge nevoia.
- dacă nu avem posibilitatea să intervenim concret, nu dispunem de capacitatea materială și operativă de a contribui la ușurarea situației, atunci nu ne rămâne decât să punem la lucru resursele noastre de compasiune: să o ascultăm, să tăcem alături de ea, să o mângâiem prin vorbe sincere, calde, blânde, să empatizăm cu ea, să fim aproape de ea, să o privim cu afecțiune, să-i transmitem sentimentul că avem nevoie de ea, că este necesară, valoroasă și să-i arătăm cât de mult reprezintă pentru noi.

Nu știm prin ce trece fiecare, nu întotdeauna purtăm semne care să ilustreze luptele noastre interioare. Dacă am putea ști prin ce trec cei din jurul nostru, cu siguranță am fi mai buni, mai amabili, mai răbdători cu ei.

Ce nu trebuie să-i spunem unei persoane aflate în pragul disperării?

- să nu îi ținem predici, teorii sau discursuri, deoarece în situația unei prăbușiri interioare, nu funcționează. Toate perorațiile despre sensul nobil al suferinței, despre curaj și despre protecția divină nu sunt nici măcar auzite, efectul lor fiind mai degrabă iritant.
- afirmațiile de tipul: „Viața e, totuși, frumoasă!“, „Toți trecem, prin această situație grea, dar nu trebuie să ne pierdem cu firea!“, „Gândește-te ce familie minunată ai!“, sau „Ferească Dumnezeu de mai rău!“ nu fac decât să adâncească exasperarea și să-i amplifice plictiseala și sentimentul de neputință.

Ce trebuie să facem noi să nu ne lăsăm cuprinși de disperare?

- să nu renunțăm la proiectele pe care le-am avut înainte de criză, să le reconfigurăm, să facem, în fiecare zi, ceva pentru ele, oricât de puțin.
- să ne scoatem de păr singuri din această mlaștină, precum baronul Münchhausen.
- să urmăm ce ne recomandă specialiștii pentru astfel de situații.

Așadar, dacă ne simțim descurajați, sunt recomandate câteva exerciții pe care le putem face în ajutorul și sprijinul nostru:

1. Să recunoaștem că trecem printr-o perioadă proastă. Unul dintre cele mai bune exerciții pentru a depăși suferința emoțională constă în a fi cinstit. Dor fiind sinceri cu cei de lângă noi și recunoscând ce simțim cu adevărat ne va ajuta să realizăm că suferim. Nu vom nega această suferință și nici nu o vom ignora. Nu ne vom evita trăirile ci ni le vom accepta, dându-le glas, împărtășindu-le.
2. Băi de soare. Starea de disperare crește în noi nevoia de căldură. Ne acordăm un moment de liniște și cincisprezece minute de expunere la razele solare ne vor ajuta să obținem un plus de vitamina D – compus care ne va da o senzație plăcută de calm. Ne bucurăm de căldură!
3. Ne apucăm de scris, ne facem un jurnal cu ajutorul căruia ne putem organiza emoțiile și ideile, ne putem exprima, putem susține un dialog cu noi înșine și ne putem bucura de senzația intimă pe care ne-o dă scrisul. Pur și simplu ne exprimăm cu propriile cuvinte ce simțim, ne putem cearta cu noi sau

cu cei pe care suntem supărați, ne putem alina, practic ne folosim de puterea cuvintelor pentru a ne descărca. Jurnalul este o metodă terapeutică eficientă.

4. Plângem dacă simțim nevoia, pentru că nu este nimic rău în asta. Avem nevoie de un mecanism pentru a elibera tensiunea acumulată iar, în acest sens, plânsul este un mijloc natural foarte util pentru a ne liniști.

5. Comunicăm cu prietenii. Prietenii adevărați își împart poverile. Să-i apreciem pe cei care, deși poate nu înțeleg prin ce trecem, nu vor să ne abandoneze.

6. Să oferim ajutor, în măsura care putem. Atunci când suntem în pragul disperării, ne dorim foarte mult să fim ajutați de cineva, însă noi să încercăm să facem invers, să facem un lucru plăcut pentru cineva. Atunci când vedem bucuria sau ușurarea persoanei către care ne-am îndreptat gestul, sigur ni se va îmbunătăți starea.

7. Să desenăm. Când suntem copleșiți și simțim că ducem în spate toate poverile lumii, sfatul specialiștilor este să desenăm cărări. Să desenăm drumuri și poteci care se închid, dar sunt însoțite de poduri rezistente. Reprezentările vizuale au un rol benefic asupra creierului.

8. Disperarea se combate cel mai eficient prin râs. Esențial este să nu ne lăsăm învinși, să găsim resurse să râdem oricând și oricât de mult.

9. Să facem următorul exercițiu de vizualizare:

Ne pregătim o baie relaxantă. Acesta este cadrul ideal pentru a reflecta. Ne băgăm în apă, lăsăm căldura ei să ne pătrundă, respirăm regulat, liniștit, închidem ochii, și ne închipuim că furtuna dinlăuntrul nostru este asemenea unei magazii. O magazie foarte dezordonată, cu multe "lucruri", precum gânduri, emoții, frustrări, necazuri, sentimente, eșecuri, realizări, visuri, planuri, resentimente, depozitate în ea. Dacă nu facem curat și ordine așa cum trebuie, vom ajunge doar să mutăm "lucrurile" dintr-un loc în altul, iar la final să fim obosiți și haosul pur și simplu să se instaleze. Așadar, care este soluția? Începem prin a organiza totul, treptat. Punem fiecare "lucru" acolo unde îi este locul. Pe categorii, culoare, mărime, utilitate, importanță.

Nu va fi ușor, dar este posibil să descoperim că anumite "lucruri" nu sunt acolo unde ar trebui să fie sau că nu mai are rost să le ținem în magazie. Ce-ar fi să le scoatem la lumină sau să le aruncăm la gunoi?

Acest exercițiu simplu de vizualizare ne permite să ordonăm toate acele gânduri și trăiri înfricoșătoare care ne trec prin minte sau ne răvășesc. Oricât de simplă sau complicată pare, această practică oferă rezultate pozitive. Ne limpește mintea, ne deschide ochii și vedem situația așa cum este, fără propriile noastre adaosuri. Nu mai permitem gândurilor negative să producă o furtună în noi.

Kierkegaard spune că "Boala de moarte sau, altfel spus, disperarea este relația omului cu sine în lipsa celui de-al treilea, a lui Dumnezeu."

Dacă simțim că negura disperării ne cuprinde mintea, singura lumină de care ne putem agăța este legată de esența divinității din noi. De miracolul existenței noastre. Din păcate în vârtejul zbaterii noastre pentru viață, nu ne mai dăm seama câtă nevoie avem de asistență divină, nevoie cu care ne naștem și care reprezintă ancora noastră pozitivă în fața emoțiilor negative care tind să ne copleșească. Este calea care ne ajută să descoperim sensul în ceea ce trăim, prin restabilirea proporțiilor. Raportându-ne la divinitate, ne dăm seama cât de neînsemnați și efemeri suntem, ne

scad așteptările de la lume, ne construim o altă viziune pentru experiență și devenim atenți la ce trăim. Astfel, putem simți că nu suntem singuri, că suntem vegheați și ajutați și vom putea să ne dăm seama că sunt căi și căi, care ni se deschid, iar disperările noastre nu mai au sens, pentru că nu vor mai fi.

"Viața în sine este o rugăciune cu tot ce înseamnă ea: cu boală, cu sănătate, cu iubire și disperare, iar miracolul vieții este acum și aici." ne spunea Ioan Gyuri Pascu.

Ne reușim marți, 21 aprilie, de la ora 13,00.

Până atunci, țineți minte că nu sunteți singuri și... "Suntem bine!"

Alice Roman, bibliotecar formator&psiholog