

Note de carieră - La o cafea cu Sophia Barna



- Poate că unul din cele mai neînțelese principii universale din cultura noastră este detașarea - de oameni, de faimă și putere, de bani, de dorința de a avea mereu dreptate. Cum pot fi oamenii ajutați să se elibereze de atașamente pentru o viață mai fericită?

- Una din forțele emoționale cele mai puternice care ne conduc și ne blochează viața este frica. Frica ne ține închiși în propria noastră închisoare și, deși avem constant dorința de a scăpa, ne punem singuri lacăte mari la ușa care ne-ar putea oricând aduce libertatea. Și, paradoxal, ne simțim bine în propria noastră închisoare, în granițele "zonei noastre de confort". Ne e teamă că dacă ieșim din acea zonă vom pierde tot ceea ce știm, tot ceea ce putem controla, pierdem iubirea, pierdem ceea ce suntem. Ne e teribil de greu să renunțăm, cum se spune, la ceea ce suntem, pentru ceea ce am putea fi. Ne ținem brațele încărcate cu tot ceea ce credem că avem, fiind terifiți să ne lăsăm greutatea acumulată și să ne eliberăm brațele pentru a putea alege ce ne dorim în prezent să luăm de la viață, de la noi înșine. Felul în care îi ajut eu pe ceilalți să învețe detașarea este surprins în nu-mele companiei mele: "*Crossing Your Bridges*" (Trecerea Propriilor Poduri), care vrea să fie o metaforă și o invitație de a trece podul de unde ești acum în viața ta, către unde îți dorești cu ade-vărat să fii, găsindu-ți tărâmul împlinirii personale. Rolul meu ca și terape-ut este să te ajut sa treci acel pod.

- Inabilitatea de a face față stresului în societatea contemporană cauzează boli. Stresul vine din anxietate, frică, frustrări, din sentimentul de vinovăție.

Astăzi stresul la serviciu e cel mai comun - poate fi provocat din diferite motive, de la termene limită pentru rezolvarea anumitor proiecte până la șeful care arată mai multă apreciere kolegei doar pentru că are ochii mai frumoși, deși efortul și contribuția ei la locul de muncă sunt incomparabil mai mici decât ale tale. Poți să ne prezinți câteva tehnici pentru ridicarea nivelului de toleranță la stres?

- Se vorbește foarte mult despre efectele devastatoare ale stresului. El nu este însă un dușman din afara noastră, nu este ceva exterior cu care trebuie să ne luptăm continuu. Este parte din noi, este felul nostru de a primi viața cu tot ceea ce are ea de oferit.

Iar viața este ca și vremea - uneori frumoasă, însoțită, de "te încălzește la suflet", alteori cu vânt, ploii și furtuni.

Fiul meu a făcut o remarcă surprinzătoare când avea doar vreo 7 anișori:

"Mami, nu există vreme rea, ci doar haine nepotrivite". Eliberarea de stres este curățenia interioară pe care trebuie să o facem în mod regulat. Se spune că fiecare suntem ca o casă cu patru camere: a corpului, a inimii, a minții și a sufletului. În fiecare zi trebuie să petrecem timp în fiecare cameră, chiar și pentru scurt timp, să o aerisim, pentru a menține casa în bună ordine. Chiar și la propriu, a face curățenie este o metodă eficientă de a ne recăpăta echilibrul interior și sentimentul că ne luăm viața în propriile mâini. Și într-adevăr, toate studiile recente din domeniul neuroștiințelor arată că strategiile cele mai eficiente de a face față stresului se rezumă la vizitarea și aerisirea fiecărei din aceste camere. De exemplu, exercițiul fizic consistent s-a dovedit a fi un tratament pentru depresie mai eficient decât medicamentele și cu efecte pozitive permanente, la nivelul creierului, pe termen lung. Tot studiile arată că rugă-ciunea și practicile spirituale, inclusiv meditația sunt "medicamente" la fel de eficiente. În aceeași notă, s-a constatat că cel mai bun predictor al sănătății mentale e numărul relațiilor apropiate pe care o persoană le are în viața sa.

Există nenumărate tehnici pentru a face față stresului. În cazul eliberării de stres, curățenia interioară zilnică se face prin "aerisire". Fiind atât de prinși în goana de zi cu zi, nu mai avem timp să respirăm, să dăm organismului elementul cel mai de bază pentru supraviețuire: aerul. Bebelușii știu să respire corect, prin respirația abdominală, în timp ce adulții respiră prea rapid și superficial. O tehnică simplă, de la care s-au creat nenumărate variații care mai de care mai moderne, este cea a eliberării de stres prin respirația profundă, abdominală. Curățenia mai profundă însă necesită mai multe metode și timp.

- Există multe metode de psihoterapie, începând de la psihanaliză până la metodele mai moderne cognitiv-comportamentale care adresează diverse probleme precum depresia, anxietatea, atacurile de panică, doliul nerezolvat, conflicte în relații, probleme academice și de performanță și multe altele. Există vreo abordare psihoterapeutică pe care o recomanzi în mod special?

- Într-adevăr, ca orice știință, psihoterapia a avansat foarte mult de la clasică psihanaliză. În practica mea clinică folosesc o varietate de abordări, încercând să creez o formulă individuală pentru fiecare persoană, pe care o

consider potrivită în funcție de problemele prezentate, de contextul particular de viață al persoanei și de metoda terapeutică pe care studiile științifice o arată ca fiind cea mai potrivită.

Am o preferință clară pentru o anumită terapie care, în experiența mea de mai bine de 10 ani de când o practic, continuă să mă fascineze prin rezultatele de-a dreptul miraculoase la care am șansa să fiu martoră cu fiecare client.

Terapia se numește "*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*" (EMDR), o abordare complexă și extrem de eficientă care produce rezultate profunde și permanente într-un timp foarte scurt, comparând cu orice altă modalitate terapeutică existentă.

Rezultatele obținute de alte terapii pe durata anilor, prin EMDR se rezolvă în câteva ședințe. EMDR adresează conștient gândurile, emoțiile și senzațiile fizice negative conectate cu dificultățile cu care ne confruntăm în prezent, și care își au originea în anumite experiențe negative anterioare care nu au avut șansa să fie complet rezolvate.

- Oamenii au idei preconcepute referitoare la accesarea serviciilor de psihoterapie sau psihologie, considerând că dacă apelezi la un astfel de ajutor problemele tale sunt atât de grave încât nu mai ești capabil să le faci față singur, ieșind din ceea ce ceilalți consideră "normalitate". Cum se pot depăși aceste preconcepții, astfel încât să ne simțim mai liberi să acceptăm ajutorul atunci cand este nevoie?

- Psihoterapia și consilierea pot fi văzute ca un proces de "curățenie, design și renovări interioare". Curățenia obișnuită ne-o facem singuri, folosind metodele cele mai eficiente pe care le-am învățat. Când simțim nevoia de schimbări mai semnificative, începem redecorări, renovări sau pur și simplu cumpărăm o altă casă. Psihoterapia este o metodă de a oferi aceste servicii, la nivel profesional, în ceea ce privește casa inimii, a corpului, a minții și a sufletului. Și realitatea este că foarte mulți oameni simt nevoia de schimbare și încep redecorări și renovări ale casei fizice, când de fapt există o nevoie tot mai puternică de schimbări și renovări interioare.

- Și acum, o ultimă întrebare: Ce înseamnă, după părerea ta, să ai succes în viață?

- E foarte simplu: testul suprem al succesului este dacă ești fericit.

- Sophia, îți mulțumesc pentru plăcerea acestui interviu la o cafea. As putea să te ascult ore întregi. Unde te pot contacta cei interesați de consultații?

- Mulțumesc și eu mult Dănuța, și aștept cu entuziasm următoarea noastră "cafea pentru suflet".

Pentru mai multe informații sau consultații puteți vizita www.crossingyourbridges.ca și mă puteți contacta la sophia.barna@crossingyourbridges.ca
Tel: 416-787-5300 sau Facebook page: <https://www.facebook.com/pages/Crossing-Your-Bridges/443411489158274>

Interviu realizat de Dănuța Gherman - Toronto



Dr. Adina Ștefan

- Family Dentistry -

Fairview Medical Office Building
5 Fairview Mall Drive, Suite 240 Toronto, ON
T: 416-498-7522 F: 416-498-4074
E: info@drstefan.ca