

## Sistemul de Gestionare a Reziduurilor Emoționale si Mentale (II)

### Metoda "C.A.L.M."

*"Sentimentele sunt precum valurile. Nu le poți opri să vină, dar poți decide cum să navighezi"*

Emoțiile, aceste forme de "energie în mișcare", sunt un ocean nesfârșit în a cărui valuri înotăm zilnic, fie căzând istoviți, fie savurându-le mirajul, odată înțeles cursul firesc al naturii.

Cum putem, așadar, naviga printre valurile emoțiilor noastre? Există numeroase abordari, toate cu folos, atâta timp cât le punem în aplicare repetat.

Una din abordările pe care vi le propun astăzi este ceea ce numesc eu "**Metoda C.A.L.M.**". Fiecare literă a acestui cuvânt reprezintă un pas pe care să-l parcurgeți în procesul de restabilire a echilibrului emoțional.

**C.: CENTRU;**

**A.: ACCEPTĂ;**

**L: LASĂ SĂ TREACĂ;**

**M.: MERGI MAI DEPARTE**



Când te superi, imaginează-ți un termometru interior, evaluându-ți temperatura emoțională inițială (T.E.I), pe o scală de la 0 la 10, unde 0 nu e nici o supărare și 10 supărarea este foarte mare.

Pe parcursul întregului exercițiu, RESPIRĂ ADĂNC, gradual, liniștit. Respirația profundă liniștește mintea și emoțiile.

Parcurge C.A.L.M. pașii următori, până când se restabilește echilibrul interior.

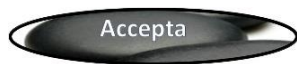


Care este esența, miezul supărării tale? Observandu-ți supărarea, raspunde-ți la întrebarea: "Ce înseamnă această situație pentru mine acum?"

Ceea ce ne creează stresul sau supărarea nu este situația în sine, ci cum alegem noi să o *interpretăm* și să *reacționăm* la ea. Vremea, bună sau rea, nu este așa ca să ne supere pe noi sau să ne strice planurile. La fel, cum reacționează ceilalți față de noi nu are nimic de-a face cu noi, ci doar cu ei înșiși; acțiunile și vorbele lor sunt o oglindire a lor înșiși. Fie ca suntem noi, fie că e altcineva în locul nostru în acea situație, din motivele lor personale, ceilalți se poarta într-un anumit fel față de noi. Luând lucrurile personal nu face decât să ne înmulțească supărările.

Alegând să privim lucrurile diferit, alegem să fim la pace cu noi și cu ceilalți.

De exemplu, nu ne supără în sine că soțul a uitat aniversarea noastră. Ceea ce ne supără este ceea ce credem noi că înseamnă asta despre noi și relația noastră (răcirea relației, teama de a-l pierde pe celălalt, lipsa iubirii). Dacă am pune uitarea aniversării pe seama stresurilor crescute ale soțului la serviciu, sentimentele noastre ar fi altele.



Accepta

Acceptă situația și ceea ce simți, pur și simplu așa cum sunt. Acceptă

*ceea ce este*, și nu ceea ce presupui că ar fi. Situația este ceea ce este. Cu cât te vei lupta mai mult negând sau respingând ceea ce este, cu cât te vei zbate justificându-ți poziția sau încercând să dovedești că ai dreptate, cu atât se va complica și prelungi supărarea. Privește și ia lucrurile exact așa cum sunt.



Lasa sa treaca

Acceptând situația exact așa cum este, fără a încerca să o schimbi,

să o negi sau să o împingi la o parte, continuă să respiri adânc, gradual, și imaginează-ți un balon



pe care, cu fiecare expirație, îl umfli cu toată supărarea pe care o ai acum. Continuă să respiri în balon până când ai reușit să pui în el tot ce te supără acum. Apoi legi balonul și ... îi dai drumul... lași vântul să îl ducă departe... departe... departe... până nu îl mai poți vedea. Continuă să respiri adânc... (Se poate folosi chiar un balon real, mai ales pentru supărările mai vechi, sau lucrând cu copiii).



Mergi

Mai

Departa

Odată balonul supărării lăsat să se piardă printre nori, revii "cu picioarele pe pământ" (la propriu, observându-ți picioarele atingând pământul), îți îndrești poziția spatelui timp de 2 minute, zâmbești (chiar dacă nu îți vine) și privind situația curentă, gândește-te la un lucru pe care îl poți face acum

care să ajute situației prezente. Acționează în acea direcție și treci mai departe.

Verifică din nou termometrul emoțional și evaluează temperatura supărării finale (T.E.F.) .

Nu căra cu tine supărările zilei de ieri!

În oceanul emoțiilor, natura are principiile ei de a ne menține la suprafață, dacă ne-am lăsa conduși de forțele ei. Ca și în înot, cea mai sigură mișcare este cea a "plutei", stând calmi, în echilibru, lasând forțele apei să ne conducă încet la mal. Cu cât ne zbatem mai mult și mai inverșunat, cu atât antrenăm forțele valurilor; însăși agitația noastră este cea care ne împinge la fundul apei.

Deși fiecare din noi ajunge din când în când la fundul oceanului, ceea ce contează este să nu rămânem acolo, ci să ne ridicăm din nou la suprafață.

**Sophia Barna M.Ed., M.S.W., R.S.W.**  
Terapeut și Consultant pe Optimizarea Performanțelor  
[www.crossingyourbridges.ca](http://www.crossingyourbridges.ca)