

PSYCHOLOGIES

EDIȚIE DIGITALĂ 

DE 18 ANI ÎN ROMÂNIA

Laura Maria Cojocaru

Interviu

Rațiunea dă claritate,
emoția dă energie și sens.

Mintea și corpul în armonie

Cum influențează
corpul emoțiile și
gândirea digitale

Influența atașamentului digital în relații

CUM OBȚINEM REZULTATE ÎN VIAȚĂ?

INFLUENȚA CONVINGERILOR ȘI A EMOȚIILOR STOCATE
ÎN CORP ASUPRA SCHIMBĂRII PERSONALE



Publisher: Clementina Anghelache
clementina@psychologies.ro

Director Executiv: Luminița Bărbărie
luminita@psychologies.ro

Secretar general de redacție Alexandra Mărunțelu
alexandra@psychologies.ro

Art Director & DTP: Dan Glăvan

Advertising Sales Manager: Dorina Niga
dorina@psychologies.ro

Community Manager Psyconnect: Ana Maria Bobirca
anamaria@psychologies.ro

Credite foto: Oana Păunescu & Shutterstock

www.psychologies.ro

Abonamente: www.psychologies.ro/abonamente



Psychologies România
este licență a
Psychologies Magazine France
2-8, rue Gaston-Rebuffat,
75019 Paris
Tel.: 0144655800

PSYCHOLOGIES

Revista-terapeut PSYCHOLOGIES inspiră și susține femeile din România în demersul lor de a-și explora existența, a-și identifica ce le face cu adevărat fericite și cum pot să aducă acele lucruri care contează pentru ele în realitatea lor.

DE CE SĂ TE ABONEZI?

- **10% reducere** la abonamentul anual
- **curs interactiv** gratuit pe diverse teme de dezvoltare personală
- **dosar special** care invită la introspecție și acțiune
- **sfaturi specializate** în carieră, parenting, feminitate
- **resurse** pentru starea ta de bine în materie de frumusețe, nutriție, mișcare și sănătate



PSYCHOLOGIES
EDITIE DIGITALĂ

despre...



Laura Maria Cojocaru

Laura Maria Cojocaru,
autor materiale
dedicate terapeuților și
self-help, autor romane
fantezie incluzând
aspecte psihologice,
psiholog-psihoterapeut
integrativ expert,
Coach și Trainer NLP
IANLP, președinte al
Institutului de NLP
Somato-Integrativ,
mentor carieră.

” Claritatea
mintii, echilibrul
emoțional și cel
al corpului, dau
calitatea vieții
tale.

Laura Maria Cojocaru

Rațiunea
dă claritate,
emoția dă
energie
și sens.





Psychologie: După peste 20 de ani de practică, care este cea mai importantă lecție pe care ai învățat-o despre oameni și despre vindecare?

Laura Maria Cojocaru: Cea mai importantă lecție este că oamenii nu se vindecă prin atingerea vreunei „perfecțiuni”, ci prin acceptare și conectare autentică. Indiferent cât de diferite sunt poveștile fiecăruia, în miezul lor se află aceeași nevoie: să fie văzuți fără judecată și să simtă că nu sunt singuri în durerea lor. Vindecarea nu este un moment spectaculos, ci un proces de revenire treptată la sine.

Ce vezi cel mai des în cabinet ca nevoie profundă, dincolo de anxietate, depresie sau probleme de relație?

L.M.C.: Dincolo de diagnostice și simptome, se repetă o nevoie fundamentală: nevoia de siguranță emoțională. Foarte mulți oameni au trăit ani întregi în roluri, așteptări și presiuni, iar ceea ce caută cu adevărat este un loc unde pot fi ei înșiși, fără teamă că vor pierde iubirea aprobarea sau sprijinul celor din jur.



Dincolo de diagnostice și simptome, se repetă o nevoie fundamentală: nevoia de siguranță emoțională.

Cum abordezi primele ședințe cu o persoană care vine pentru prima dată la psihoterapie și poate încă poartă teamă sau reținere?

L.M.C.: În primele ședințe pun accent pe crearea unui climat de încredere, nu pe analiză. Le „normalizez” teama, le explic procesul terapeutic și le ofer spațiu să își găsească ritmul. Îmi propun să fie primele momente în care cineva îi ascultă fără să-i grăbească, fără să-i corecteze și fără să-i interpreteze. Asta schimbă enorm.

Lucrezi mult cu traume și emoții intense. Ce ai observat că îi ajută cel mai mult pe oameni să revină la echilibru?

L.M.C.: Cel mai mult ajută reglarea corpului, înainte de înțelegerea cognitivă. Respirația, ancorarea în aici și acum, găsirea ritmului personal, reconectarea cu propriile senzații –



acestea le permit oamenilor să nu mai fie atât de copleșiți. Apoi, în spațiul creat de această stabilitate, pot lucra cu sens, cu amintiri și cu înțelesuri mai profunde.

În practica ta folosești atât terapia cognitiv-comportamentală, cât și tehnici de NLP, de somatoterapie și de reglare emoțională. Cum găsești echilibrul între abordarea rațională și cea emoțională?

L.M.C.: Nu le văd ca pe două direcții opuse, ci ca pe două părți ale aceleiași ființe. Rațiunea dă claritate, emoția dă energie și sens. Echilibrul apare atunci când clientul învață să își observe gândurile fără să se lase copleșit de ele, dar, în același timp, să-și respecte emoțiile și/sau senzațiile fizice ca semnale autentice ale propriei experiențe. În terapie trecem fluid de la una la cealaltă, în funcție de moment și necesitate.

Care sunt cele mai frecvente mituri legate de psihoterapie pe care le întâlnești în Craiova și cum le demontezi?

L.M.C.: Un mit des întâlnit este că „psihoterapia este pentru cei slabi”. Craiovenii, oltenii au ceva mai mult decât cei din alte zone ale țării, ideea că ei se descurcă singuri și că a cere ajutor înseamnă un soi de neputință rușinoasă sau ceva de care altcineva ar putea profita în mod nepotrivit. Realitatea este exact opusă: a cere ajutor presupune curaj și responsabilitate.

Alt mit este că „terapeutul îți spune ce să faci”. În fapt, rolul meu este să ajut persoana să-și găsească propriile răspunsuri, nu să iau decizii în locul său.

Demontez astfel de mituri prin transparență, prin educație, explicând cu răbdare aceste aspecte și cumva, în timp, se demontează și de la sine prin faptul că oamenii trăiesc în mod direct experiența transformatoare a procesului terapeutic.

În lucrul cu cuplurile, ce diferențiază cuplurile care se vindecă și cresc de cele care se blochează în conflict?

L.M.C.: Cuplurile care cresc au disponibilitatea să își asculte vulnerabilitățile, nu doar argumentele. Învață să pună comunicarea emoțională înaintea celei raționale, care este cu potențial conflictual. Partenerii înțeleg că nu conflictul destramă relațiile, ci felul în care ne raportăm la el. Cuplurile care se blochează tind să lupte pentru „cine are dreptate”. Cele care se vindecă luptă pentru relație, nu pentru „câștig”, pentru ego.

Cum îi sprijini pe cei care simt că „nu mai au resurse” sau că au pierdut direcția în viață?

L.M.C.: Încep prin a le valida epuizarea – nu e un defect, ci un semnal. Apoi îi ajut să revină la resursele mici, de zi cu zi: rutină, somn, corp sănătos, limite sănătoase. Ulterior, explorăm sensurile pierdute și reconstruim împreună un drum care să nu plece din presiune, ci din autenticitate. Oamenii nu sunt lipsiți de resurse; sunt doar deconectați de la ele.

Te întâlnești cu persoane din toate generațiile. Ce observi diferit în felul în care adolescenții, adulții și seniorii se raportează la propriile emoții?

L.M.C.: Adolescenții trăiesc emoțiile foarte intens și au nevoie de ghidaj, nu de judecată. Adulții tind să-și reprime emoțiile din cauza responsabilităților, iar provocarea lor este să-și dea voie să simtă și să se odihnească. Seniorii au o înțelepciune emoțională aparte, dar uneori poartă răni vechi neprocesate. La ei, procesul e adesea despre împăcare.



*Echilibrul apare
atunci când
clientul învață
să își observe
gândurile fără să
se lase copleșit de
ele, dar, în același
timp, să-și respecte
emoțiile și/sau
senzațiile fizice ca
semnale autentice
ale propriei
experiențe.*



*Această
combinație între
psihoterapie,
dezvoltare
personală
și mentorat
pentru carieră
creează, adesea,
transformări
profunde și
durabile, iar faptul
că pot contribui la
ele este una dintre
cele mai mari
împliniri ale mele.*



Pentru cineva aflat într-un moment dificil, care ar fi primul pas concret pentru a începe drumul vindecării și al autocunoașterii?

L.M.C.: Primul pas este să nu alegă să treacă singur prin ce trăiește. Fie că vorbește cu un specialist, fie cu o persoană de încredere, recunoașterea vulnerabilității în fața cuiva este momentul în care începe vindecarea. Apoi, urmează pași mici, constanți, care readuc claritate și direcție.

Ce subiect/context îți aduce cea mai mare împlinire în lucrul cu oamenii?

L.M.C.: Cel mai mult mă împlinește momentul în care un om își recunoaște propria putere, după poate ani întregi de autocritică, rușine sau teamă. Când îl văd cum trece de la supraviețuire la trăire autentică, știu că munca noastră a creat spațiu pentru ceva profund: reconectarea cu sine și este, pentru mine, unul dintre cele mai profunde privilegii ale profesiei.

Un alt spațiu care îmi aduce multă bucurie este mentoratul pentru carieră – un proces destul de diferit de consilierea clasică în carieră. În mentorat nu lucrăm doar cu CV-uri, opțiuni profesionale sau trasee lineare, ci cu identitatea profesională a persoanei, cu valorile ei, cu blocajele de încredere, cu dinamica relațională de la locul de muncă și cu felul în care poate să-și exprime potențialul într-un mod autentic și sănătos.

Îmi place enorm să însoțesc oamenii în momentele în care simt că vor o schimbare, dar nu știu încă ce formă ar putea avea. Să îi ajut să-și descopere direcția potrivită, ritmul potrivit și modul potrivit de a se prezenta în lume profesională – toate acestea țin de o clarificare interioară, nu doar de alegeri exterioare.

Această combinație între psihoterapie, dezvoltare personală și mentorat pentru carieră creează, adesea, transformări profunde și durabile, iar faptul că pot contribui la ele este una dintre cele mai mari împliniri ale mele.

**Află mai
multe!**

Psychotherapy:

<https://www.consiliere-psihoterapie.info/>

<https://lauramariacojocar.ro/>

NLP:

<http://inlpsi.ro/>

Mintea și corpul în armonie

Cum influențează corpul emoțiile și gândirea



O RELAȚIE MAI COMPLEXĂ DECÂT CREDEAM

”
Conexiunea
minte-corp
influențează nu
doar sănătatea
fizică, ci
și procesele
cognitive,
emoțiile și
chiar percepția
asupra
realității.

Pentru multă vreme, mintea și corpul au fost considerate entități distincte, funcționând independent una de cealaltă. Această concepție provine în mare parte din filosofia dualistă a lui René Descartes, care susținea că mintea și corpul sunt două esențe separate: **res cogitans** (substanța gânditoare) și **res extensa** (substanța fizică). Conform acestei viziuni, mintea controlează corpul, iar corpul este doar un mecanism fizic care execută comenzile.

Această perspectivă a influențat medicina și știința timp de secole, ducând la o abordare mecanicistă a corpului uman – tratarea bolilor doar la nivel fizic, fără a lua în considerare influențele psihologice sau emoționale.

Cu toate acestea, cercetările moderne în neuroștiință, psihologie și medicină demonstrează că această separare este artificială și că între minte și corp există o interconectivitate profundă și complexă.

Ce spune știința modernă?

Astăzi, numeroase studii arată că stările emoționale influențează sănătatea fizică, iar condițiile fizice afectează gândirea și emoțiile.



Pentru a înțelege conexiunea profundă dintre minte și corp, este esențial să analizăm mecanismele neurologice care o susțin. Creierul și sistemul nervos joacă un rol fundamental în reglarea emoțiilor și proceselor cognitive, iar fiecare reacție mentală are un corespondent fiziologic.

Spre exemplu:

- **Stresul cronic** poate provoca inflamații în organism, crește riscul de boli cardiovasculare și afectează sistemul imunitar.
- **Activitatea fizică regulată** nu doar îmbunătățește sănătatea cardiovasculară, ci și reduce anxietatea și stimulează capacitățile cognitive.
- **Tulburările digestive**, precum sindromul de colon iritabil, sunt strâns legate de stările emoționale, deoarece intestinul și creierul comunică direct prin axa intestin-creier. Această conexiune minte-corp influențează nu doar sănătatea fizică, ci și procesele cognitive, emoțiile și chiar percepția asupra realității. Spre exemplu, postura corporală poate determina felul în care interpretăm situațiile din jur. O postură închisă poate amplifica gândurile negative, în timp ce o postură deschisă crește nivelul de încredere și optimism.

De ce este importantă această conexiune?

Înțelegerea legăturii dintre corp și minte ne poate ajuta să:

- Gestionăm mai bine **stresul** și **anxietatea** prin tehnici de respirație și mișcare conștientă.
- Optimizăm **performanța cognitivă** prin exerciții fizice și postură corectă.
- Îmbunătățim **sănătatea fizică** prin conștientizarea influențelor psihologice asupra corpului.
- Creăm un **stil de viață armonios**, integrând practici care susțin echilibrul minte-corp.

BAZA NEUROLOGICĂ A LEGĂTURII MINTE-CORP

Pentru a înțelege conexiunea profundă dintre minte și corp, este esențial să analizăm mecanismele neurologice care o susțin. Creierul și sistemul nervos joacă un rol fundamental în reglarea emoțiilor și proceselor cognitive, iar fiecare reacție mentală are un corespondent fiziologic.

Sistemul nervos autonom și reglarea emoțiilor

Sistemul nervos autonom este responsabil de gestionarea reacțiilor involuntare ale organismului, precum ritmul cardiac, digestia și răspunsurile la stres. Acesta este împărțit în două componente principale:

1. Sistemul simpatic – „luptă sau fugă”

Atunci când percepem o amenințare sau o situație stresantă, sistemul simpatic intră în acțiune, generând o serie de modificări fiziologice:

- **Creșterea ritmului cardiac** pentru a pompa mai mult sânge către mușchi.
- **Accelerarea respirației** pentru a obține mai mult oxigen.
- **Eliberarea de adrenalină și cortizol**, hormoni ai stresului, care cresc vigilența și pregătesc organismul pentru reacții rapide.

Această activare este esențială pentru supraviețuire, dar dacă sistemul simpatic este hiperactiv pentru perioade îndelungate, poate duce la epuizare, anxietate și probleme de sănătate, cum ar fi hipertensiunea sau tulburările digestive.

2. Sistemul parasimpatic – relaxare și recuperare

După ce pericolul dispare, sistemul parasimpatic preia controlul, ajutând organismul să se calmeze și să se regenereze:

- **Scăderea ritmului cardiac și al respirației**, facilitând relaxarea.
- **Stimularea digestiei și refacerea organismului**, eliminând stresul acumulat.
- **Reducerea nivelului de cortizol**, ceea ce ajută la echilibrarea emoțională.

Un echilibru între cele două sisteme este esențial pentru sănătatea mentală și fizică. Practici precum respirația conștientă, meditația și exercițiile fizice pot ajuta la reglarea acestor mecanisme și prevenirea stresului cronic.

NEUROTRANSMIȚATORII ȘI EMOȚIILE

Creierul funcționează ca un sistem de comunicare sofisticat, unde neurotransmițatorii joacă un rol cheie în modularea emoțiilor și gândirii. Iată trei dintre cei mai importanți:

1. Dopamina – Motivație și Recompensă

Dopamina este neurotransmițatorul asociat cu plăcerea, recompensa și motivația. Este activată în momente de satisfacție, cum ar fi realizarea unui obiectiv, consumul de alimente plăcute sau ascultarea muzicii preferate. Un nivel optim de dopamină duce la:

- Creșterea **concentrației** și a clarității **mentale**.
- O stare de **motivație** și **determinare** în fața provocărilor.
- Îmbunătățirea **proceselor de învățare**.

Activitatea fizică regulată, mai ales exercițiile aerobice, stimulează **producerea de dopamină**, ceea ce ajută la creșterea capacităților cognitive și la menținerea unui nivel ridicat de energie mentală.



2. Serotonina – Starea de bine și relaxarea

Serotonina este responsabilă de **echilibrul emoțional** și **starea de bine**. Nivelurile sănatoase de serotonină sunt asociate cu:

- Reducerea **anxietății** și a simptomelor depresiei.
- Îmbunătățirea **calității somnului**.
- Creșterea **rezistenței la stres** și a **senzației de liniște**.

Expunerea la soare, consumul de alimente bogate în triptofan (precursorul serotoninei, găsit în banane, nuci și ciocolată neagră) și **exercițiile fizice** contribuie semnificativ la creșterea nivelului de serotonină.

3. Cortizolul – Hormonul Stresului

Cortizolul este produs de glandele suprarenale și este eliberat în situații stresante. Deși un nivel optim ajută organismul să gestioneze pericolele, excesul de cortizol poate afecta **memoria**, **concentrarea** și **sănătatea fizică**. Printre efectele negative ale cortizolului se numără:

- Reducerea **capacității de învățare** și apariția problemelor de memorie.
- Creșterea **nivelului de inflamație** în organism, afectând sistemul imunitar.
- Impact negativ asupra **somnului**, ducând la oboseală cronică.

Exercițiile fizice regulate, tehnicile de mindfulness și somnul de calitate sunt metode excelente pentru menținerea nivelului de cortizol sub control.

Legătura dintre sistemul nervos și comportamentul nostru

Atunci când înțelegem impactul sistemului nervos autonom și al neurotransmițatorilor, putem adopta strategii pentru a ne îmbunătăți sănătatea mentală și fizică.



*Legătura
dintre minte și
corp devine cel
mai evidentă
atunci când
ne confruntăm
cu emoții
intense. Fie că
este vorba de
stres, anxietate
sau tristețe,
corpul nostru
reacționează în
moduri specifice,
influențând
sănătatea fizică
și funcțiile
cognitive.*

De exemplu:

- **Respirația controlată** și **meditația** pot activa sistemul parasimpatic, ajutând la relaxare.
- **Sportul** și **alimentația echilibrată** pot crește nivelul de dopamină și serotonină, promovând starea de bine.
- **Evitarea suprasolicitării** și pauzele regulate pot menține un nivel optim de cortizol, prevenind oboseala mentală.

Aceste aspecte fundamentale ne ajută să înțelegem cât de profundă este legătura dintre minte și corp și cum putem folosi această conexiune pentru a îmbunătăți sănătatea și performanța cognitivă.

EMOȚIILE ȘI IMPACTUL LOR ASUPRA CORPULUI

Legătura dintre minte și corp devine cel mai evidentă atunci când ne confruntăm cu emoții intense. Fie că este vorba de stres, anxietate sau tristețe, corpul nostru reacționează în moduri specifice, influențând sănătatea fizică și funcțiile cognitive. Nu este doar o experiență psihologică, ci o interacțiune complexă între sistemul nervos, endocrin și imunitar.

Legătura dintre stres și sănătatea fizică

Stresul este o reacție biologică esențială pentru supraviețuire, activând mecanisme care ajută corpul să gestioneze pericolele. Cu toate acestea, când stresul devine cronic, efectele sale pot fi profund dăunătoare.

1. Impactul asupra sistemului imunitar

Stresul cronic afectează capacitatea corpului de a lupta cu infecțiile. Acest lucru se întâmplă deoarece nivelurile ridicate de cortizol pot:

- **Reduce producția de globule albe**, slăbind sistemul imunitar.
- **Crește inflamația**, favorizând apariția bolilor autoimune.
- **Întârzie procesul de vindecare** în cazul rănilor și bolilor.

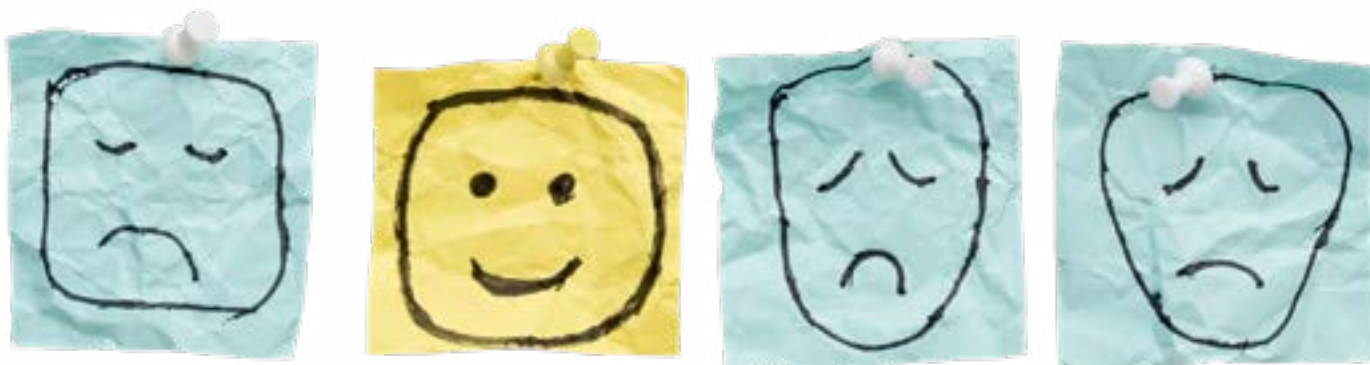
Un studiu publicat în Psychosomatic Medicine a demonstrat că persoanele care experimentează stres intens au un risc crescut de răceli și gripă, comparativ cu cei care au un nivel redus de stres.

2. Tensiunea musculară și durerea cronică

Stresul afectează sistemul musculo-scheletic, cauzând:

- **Tensiune musculară constantă**, în special în zona umerilor, gâtului și spatelui.
- **Dureri de cap**, asociate cu încordarea prelungită a mușchilor din zona cervicală.
- **Creșterea riscului de afecțiuni musculo-scheletice**, cum ar fi sindromul durerii cronice.

Această reacție este explicată prin activarea sistemului nervos simpatic, care pregătește corpul pentru acțiune. Dacă nu este gestionată corespunzător, tensiunea musculară cronică poate duce la afecțiuni dureroase pe termen lung.



3. Probleme digestive și axa intestin-creier

Legătura dintre stres și digestie este bine documentată. Sistemul digestiv este sensibil la stările emoționale, iar stresul cronic poate cauza:

- **Sindromul de colon iritabil**, caracterizat prin crampe, balonare și discomfort abdominal.
- **Perturbarea microbiomului intestinal**, ceea ce afectează procesarea nutrienților și sistemul imunitar.
- **Probleme de absorbție a substanțelor nutritive**, ducând la deficiențe de vitamine și minerale.

Această conexiune funcționează prin **axa intestin-creier**, un sistem bidirecțional care leagă intestinul de sistemul nervos central prin nervul vag. Dacă stresul nu este gestionat eficient, simptomele digestive se pot agrava, afectând sănătatea generală.

POSTURA ȘI STAREA DE SPIRIT

Un aspect mai puțin explorat, dar extrem de influent în conexiunea minte-corp, este **postura**. Modul în care ne poziționăm corpul nu doar reflectă emoțiile, ci le și influențează activ.

1. Postura deschisă și încrederea în sine

Adoptarea unei posturi **deschise**, cu umerii relaxați și pieptul ridicat, are efecte benefice:

- **Crește nivelul de testosteron**, hormon asociat cu încrederea și determinarea.





Creierul nu este doar un organ static, ci unul plastic, capabil să se adapteze și să își optimizeze funcțiile în funcție de stimulii primiți din exterior. Mișcarea fizică este unul dintre cei mai puternici factori care influențează neuroplasticitatea, capacitatea de concentrare și creativitatea.

- **Reduce nivelul de cortizol**, diminuând senzația de stres și anxietate.
- **Îmbunătățește circulația și respirația**, oferind o stare generală de bine.

Un studiu realizat la Universitatea Columbia a demonstrat că menținerea unei posturi deschise timp de două minute poate reduce stresul și îmbunătăți percepția asupra propriei persoane.

2. Postura închisă și influențele negative asupra psihicului

O postură închisă, cu spatele aplecat și privirea în jos, poate amplifica stările depresive. Aceasta afectează:

- **Nivelul de energie**, determinând o senzație de oboseală și apatie.
- **Perspectiva asupra propriei persoane**, creând o tendință de autosubestimare.
- **Capacitatea de a gestiona stresul**, amplificând gândurile negative.

Cercetările au arătat că schimbarea conștientă a posturii poate influența pozitiv dispoziția emoțională, oferind un impuls de încredere și claritate mentală.

Concluzie

Corpul și mintea funcționează în perfectă simbioză, iar fiecare emoție are un corespondent fizic. Gestionarea stresului, menținerea unei posturi sănătoase și înțelegerea mecanismelor neurofiziologice ale emoțiilor ne pot ajuta să creăm un stil de viață mai echilibrat și armonios.

INFLUENȚA CORPULUI ASUPRA PROCESELOR COGNITIVE

Legătura dintre activitatea fizică și funcțiile cognitive este unul dintre cele mai fascinante domenii de cercetare în neuroștiință. Creierul nu este doar un organ static, ci unul plastic, capabil să se adapteze și să își optimizeze funcțiile în funcție de stimulii primiți din exterior. Mișcarea fizică este unul dintre cei mai puternici factori care influențează neuroplasticitatea, capacitatea de concentrare și creativitatea.

Activitatea fizică și funcțiile cognitive

1. Îmbunătățirea memoriei prin neurogeneză

Neurogeneza reprezintă procesul de formare a neuronilor noi, esențiali pentru memoria pe termen lung și învățare. Hipocampusul, zona creierului responsabilă de procesarea memoriei, este una dintre puținele regiuni în care neurogeneza continuă de-a lungul vieții. Studiile arată că exercițiile fizice, în special cele aerobice (alergat, înot, mers rapid), stimulează neurogeneza și îmbunătățesc capacitatea de retenție a informațiilor. Un studiu realizat la Universitatea din Illinois a demonstrat că adulții care practică sport cel puțin trei ore pe săptămână au un hipocampus mai mare și o memorie mai eficientă decât cei sedentari.

2. Creșterea capacității de concentrare prin flux sanguin îmbunătățit

Activitatea fizică îmbunătățește circulația sângelui, ceea ce duce la o oxigenare mai bună a creierului. Oxigenul este esențial pentru menținerea funcțiilor cognitive, iar un flux sanguin optim previne oboseala mentală și crește eficiența procesării informațiilor. Studiile arată că exercițiile fizice regulate contribuie la:

- **Timp de reacție mai rapid** în procesarea informațiilor.
- **Reducerea distragerilor mentale** și a hiperactivității cognitive.
- **Îmbunătățirea atenției susținute**, ceea ce ajută la rezolvarea sarcinilor complexe.

Un studiu efectuat de Harvard Medical School a arătat că 15 minute de activitate fizică moderată înainte de o sarcină intelectuală pot crește performanța cognitivă cu până la 20%.

3. Dezvoltarea creativității prin mișcare

Creativitatea este puternic influențată de modul în care diferite regiuni ale creierului interacționează. Mișcarea ajută la crearea unor legături neuronale noi, favorizând gândirea inovatoare și flexibilă.

Un studiu celebru realizat la Universitatea Stanford a demonstrat că o plimbare de 20 de minute crește gândirea creativă cu până la 60%. Participanții au fost rugați să genereze idei noi, iar cei care s-au plimbat înainte de test au avut rezultate semnificativ mai bune decât cei care au stat pe loc.

Exercițiile fizice activează rețeaua neuronală a imaginației, stimulând capacitatea de a face conexiuni originale și de a rezolva probleme în mod inovator. De aceea, mulți scriitori, artiști și inventatori folosesc mersul pe jos sau alergarea ca o metodă de stimulare a creativității.

Exerciții specifice pentru optimizarea performanței cognitive

Dacă vrei să îmbunătățești procesele cognitive prin mișcare, iată câteva metode eficiente:

- **Exerciții aerobice** – alergatul, înotul și ciclismul stimulează neurogeneza.
- **Yoga și Tai Chi** – ajută la reducerea stresului și îmbunătățesc atenția.
- **Dansul** – favorizează crearea de legături neuronale și îmbunătățește memoria spațială.
- **Mersul pe jos** – stimulează creativitatea și flexibilitatea mentală.

Concluzie

Activitatea fizică este mult mai mult decât un simplu efort fizic – este un instrument puternic pentru îmbunătățirea memoriei, atenției și creativității. Creierul răspunde la mișcare prin crearea de noi conexiuni neuronale, optimizând procesele cognitive și emoționale.





METODE PRACTICE PENTRU OPTIMIZAREA CONEXIUNII MINTE-CORP

O dată ce înțelegem legătura profundă dintre minte și corp, putem aplica metode eficiente pentru a îmbunătăți această conexiune. Practici precum mindfulness, terapia prin mișcare și tehnicile de respirație pot ajuta la crearea unui echilibru între sănătatea mentală și cea fizică.

Mindfulness și meditație

Mindfulness este o tehnică derivată din meditația budistă care pune accent pe prezența conștientă în momentul prezent, fără judecăți sau distrageri. Aceasta are multiple beneficii asupra funcțiilor cognitive și emoționale:

1. Creșterea atenției și concentrării

Studiile au arătat că mindfulness stimulează cortexul prefrontal, zona creierului responsabilă de procesarea informațiilor și luarea deciziilor. Practicarea regulată a mindfulness poate:

- **Reduce distragerile mentale**, îmbunătățind capacitatea de focalizare.
- **Crește eficiența memoriei de lucru**, ajutând la reținerea și procesarea mai rapidă a informațiilor.
- **Îmbunătățește gândirea analitică**, favorizând soluționarea problemelor complexe.

2. Reducerea stresului prin calmarea sistemului nervos simpatic

Prin activarea sistemului parasimpatic, mindfulness ajută la reducerea nivelului de cortizol, hormonul stresului. Practicile precum meditația ghidată și respirația conștientă pot diminua tensiunea fizică și emoțională, favorizând o stare de calm profund.

3. Flexibilitate emoțională și adaptabilitate

Mindfulness ajută la reglarea emoțiilor și la creșterea rezilienței mentale. Practicarea conștientă a prezenței în „aici și acum” favorizează:

- **O mai bună gestionare a emoțiilor negative**, precum anxietatea și furia.
- **O deschidere mai mare către schimbare și incertitudine**, reducând frica de eșec.
- **Îmbunătățirea relațiilor interpersonale**, prin creșterea empatiei și a capacității de ascultare activă.



Practicile mindfulness, terapia prin mișcare și tehnicile de respirație sunt instrumente puternice pentru optimizarea conexiunii minte-corp. Adoptarea acestor metode poate contribui la un echilibru emoțional stabil, o claritate mentală mai bună și o sănătate fizică îmbunătățită.

Terapia prin mișcare

Mișcarea fizică este nu doar un mod de menținere a sănătății corpului, ci și o metodă puternică de reglare emoțională și optimizare mentală.

1. Yoga – Mobilitate, claritate mentală și relaxare

Yoga este o practică multimilenară care combină mișcările corpului, respirația conștientă și meditația. Aceasta are numeroase beneficii:

- Îmbunătățește **flexibilitatea** și **mobilitatea musculară**.
- **Reduce nivelul de stres**, activând sistemul nervos parasimpatic.
- **Stimulează creativitatea** și **claritatea mentală**, facilitând luarea deciziilor echilibrate.

Un studiu realizat de National Center for Complementary and Integrative Health a arătat că yoga crește producția de GABA, un neurotransmițător responsabil de starea de calm și relaxare.

2. Tai Chi – Armonizarea minții și corpului

Tai Chi este o practică chinezească ce combină mișcări lente și fluide cu respirația profundă. Aceasta ajută la:

- **Reglarea sistemului nervos**, reducând anxietatea și stresul.
- **Îmbunătățirea echilibrului** și coordonării, prevenind afecțiunile musculare și articulare.
- **Creșterea capacității de concentrare**, favorizând o stare de mindfulness activ.

Studiile arată că practicarea regulată a Tai Chi poate reduce nivelul de inflamație sistemică, protejând corpul de efectele stresului cronic.

3. Dansul – Eliberare emoțională și creșterea încrederii

Dansul este o formă naturală de auto-exprimare, ce favorizează sănătatea emoțională și socială. Beneficiile dansului includ:

- **Eliberarea de endorfine**, hormonii fericirii, care contribuie la reducerea stresului și anxietății.
- **Îmbunătățirea imaginii de sine**, crescând nivelul de încredere și stima de sine.
- **Stimularea conexiunii sociale**, deoarece dansul facilitează interacțiunea umană într-un mod pozitiv și energizant.

Tehnici de respirație

Respirația conștientă este un instrument esențial pentru echilibrul mental și emoțional, având un impact direct asupra sistemului nervos autonom.

1. Respirația diafragmatică – Relaxare profundă

Respirația diafragmatică presupune utilizarea musculaturii abdominale pentru a obține o respirație mai profundă și controlată. Aceasta:

- **Reduce tensiunea fizică**, eliberând corpul de stres acumulat.
- **Îmbunătățește circulația oxigenului**, favorizând regenerarea celulară.
- **Stimulează claritatea mentală**, ajutând la luarea deciziilor.

2. Tehnica 4-7-8 – Calmarea sistemului nervos

Această metodă, dezvoltată de dr. Andrew Weil, presupune:

- **Inspirarea** timp de 4 secunde,
- **Menținerea aerului** în plămâni timp de 7 secunde,
- **Expirarea** lentă timp de 8 secunde.

Aceasta este o tehnică eficientă pentru diminuarea stresului, îmbunătățirea somnului și activarea sistemului parasimpatic.

3. Respirația alternată pe nări – Echilibru și concentrare

Această metodă ayurvedică, numită Nadi Shodhana, presupune alternarea respirației prin fiecare nară, stimulând echilibrul dintre emisferele cerebrale. Beneficii:

- **Îmbunătățește capacitatea de concentrare** și claritatea mentală.
- **Reglează sistemul nervos**, reducând simptomele de anxietate.
- **Crește flexibilitatea mentală**, favorizând adaptabilitatea la situații noi.

Concluzie

Practicile mindfulness, terapia prin mișcare și tehnicile de respirație sunt instrumente puternice pentru optimizarea conexiunii minte-corp. Adoptarea acestor metode poate contribui la un echilibru emoțional stabil, o claritate mentală mai bună și o sănătate fizică îmbunătățită.

ȘTIINȚA CONEXIUNII MINTE-CORP: DESCOPERIRI NEUROBIOLOGICE ȘI IMPLICAȚII TERAPEUTICE



Meditația mindfulness, yoga și alte practici similare reduc stresul și îmbunătățesc echilibrul emoțional prin activarea sistemului nervos parasimpatic. Aceste practici modifică structura creierului, influențând pozitiv regiunile responsabile de autocontrol și luarea deciziilor

1. Studiul despre meditație și conexiunea minte-corp

Acest studiu explorează impactul tehnicilor de meditație asupra sănătății mentale și fizice. Cercetătorii au descoperit că meditația mindfulness, yoga și alte practici similare reduc stresul și îmbunătățesc echilibrul emoțional prin activarea sistemului nervos parasimpatic. Concret, acestea pot:

- **Reducerea inflamației** în organism, protejând sistemul cardiovascular.
- **Îmbunătățirea somnului**, prin diminuarea activității sistemului simpatic.
- **Stimularea producției de serotonină**, ceea ce ajută la reglarea emoțiilor și prevenirea depresiei.

Un aspect interesant este că aceste practici modifică structura creierului, influențând pozitiv regiunile responsabile de autocontrol și luarea deciziilor. Astfel, exercițiile minte-corp nu sunt doar metode de relaxare, ci pot produce schimbări neurologice durabile. Mai multe informații pot fi găsite aici.

2. Studiul despre legătura dintre celule și emoții

Acest studiu analizează modul în care sănătatea fizică și emoțiile sunt interconectate la nivel celular. Cercetătorii au descoperit că:

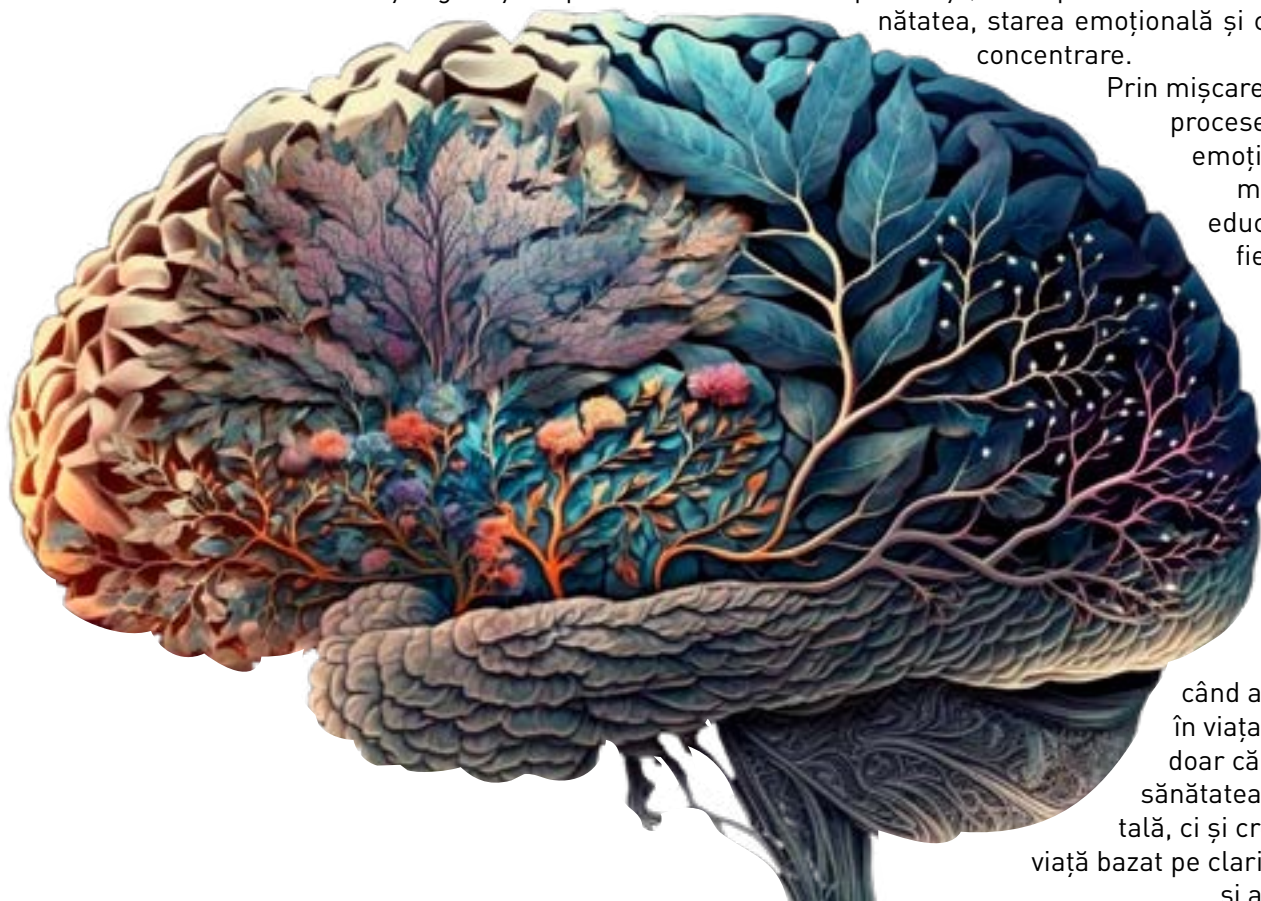
- **Stresul cronic** poate modifica expresia genetică, ceea ce crește riscul de boli inflamatorii și cardiovasculare.
- **Activitatea fizică** îmbunătățește neuroplasticitatea, ceea ce favorizează o mai bună gestionare a emoțiilor și a proceselor cognitive.
- **Microbiomul intestinal** influențează stările emoționale, datorită axei intestin-creier.

Aceste descoperiri demonstrează că nu există o separare clară între sănătatea fizică și cea emoțională. Tratamentele psihologice pot influența procesele biologice, iar starea fizică afectează capacitatea de reglare emoțională. Mai multe detalii sunt disponibile aici.

Conexiunea dintre minte și corp este fundamentul unei vieți armonioase. Atunci când înțelegem și respectăm această interdependență, avem puterea de a ne îmbunătăți sănătatea, starea emoțională și capacitatea de concentrare.

Prin mișcare, ne stimulăm procesele cognitive și emoționale, iar prin mindfulness, ne educăm mintea să fie mai prezentă și mai calmă.

Respirația conștientă este o punte între cele două, permițând reglarea emoțiilor și echilibrarea energiei interne. Aplicând aceste principii în viața de zi cu zi, nu doar că ne optimizăm sănătatea fizică și mentală, ci și creăm un stil de viață bazat pe claritate, echilibru și autoînțelegere.





În final, fiecare persoană are propriul ritm și propria metodă de autoreglare.

Ca psihoterapeut, rolul meu este să ghidez pacienții spre descoperirea acelor instrumente care le permit să integreze conștient legătura minte-corp în procesul de autocunoaștere și dezvoltare.

Schimbarea autentică începe cu acceptarea corpului ca partener în procesul de transformare psihologică.

APORTUL MEU CA PSIHOTERAPEUT ÎN CONEXIUNEA MINTE-CORP

În practica terapeutică, am observat în nenumărate rânduri cât de profundă este influența corpului asupra stării emoționale și cognitive. Studiile recente confirmă ceea ce intuim din experiență – sănătatea mentală nu poate fi separată de cea fizică, iar abordarea terapeutică trebuie să țină cont de această conexiune.

Mindfulness și terapia prin mișcare nu sunt doar concepte teoretice, ci instrumente esențiale în procesul de echilibrare emoțională. Am lucrat cu pacienți care, prin integrarea tehnicilor de respirație și conștientizare corporală, au reușit să-și regleze anxietatea și să-și recapete controlul asupra propriei vieți. Meditația și atenția conștientă asupra corpului oferă spațiul necesar pentru reflecție și autoînțelegere, creând o punte între gânduri și senzațiile fizice.

Mai mult, neuroplasticitatea – capacitatea creierului de a se adapta și de a forma noi conexiuni – este fundamentul procesului de schimbare terapeutică. Mișcarea fizică stimulează neurogeneza, iar exercițiile fizice regulate sunt asociate cu îmbunătățirea memoriei și clarității mentale. Observ acest efect în sesiunile de terapie, unde pacienții care își integrează activitatea fizică în rutină reușesc să depășească mai ușor blocajele mentale și emoționale.

Prin experiența mea profesională, am ajuns la concluzia că echilibrul între minte și corp nu este doar un obiectiv terapeutic, ci o necesitate pentru o viață sănătoasă și împlinită. Înțelegerea acestui echilibru și aplicarea tehnicilor specifice pot transforma felul în care oamenii își trăiesc viața, ajutându-i să devină mai conștienți de influențele subtile dintre emoții, gândire și starea fizică.



Influența atașamentului digital în relații

Tehnologia modernă a transformat felul în care relaționăm unii cu alții, aducând beneficii incontestabile în viața de zi cu zi. De la mesaje instantanee care ne permit să comunicăm în timp real, indiferent de distanță, până la apeluri video care recreează aproape perfect prezența fizică, conexiunile noastre au devenit mai rapide, mai eficiente și mai accesibile ca niciodată.

Cu toate acestea, acest progres tehnologic remarcabil are și o latură întunecată, mai puțin discutată, dar la fel de importantă. Atașamentul digital, definit ca dependența emoțională de dispozitivele tehnologice, a început să influențeze profund relațiile noastre interpersonale. Această dependență nu doar că reduce timpul petrecut față în față cu cei dragi, ci și afectează calitatea interacțiunilor, conducând la o deconectare emoțională chiar și în prezența fizică a celorlalți.

În acest articol, vom analiza în profunzime acest fenomen din ce în ce mai răspândit, impactul său subtil, dar de durată asupra relațiilor noastre și vom explora soluții practice pentru a gestiona mai bine atașamentul digital, astfel încât să păstrăm echilibrul între beneficiile tehnologiei și nevoia de conexiune umană autentică.



1. CE ESTE ATAȘAMENTUL DIGITAL?



În esență, atașamentul digital reflectă modul în care oamenii au început să se bazeze pe tehnologie nu doar pentru funcționalitate, ci și pentru împlinirea unor nevoi emoționale fundamentale, ceea ce poate avea atât beneficii, cât și riscuri în contextul relațiilor interpersonale și al sănătății mentale.

1.1 Definiție și caracteristici

Atașamentul digital reprezintă legătura emoțională puternică pe care oamenii o dezvoltă față de dispozitivele tehnologice, cum ar fi telefoanele mobile, tabletele, laptopurile sau față de platformele online, precum rețelele de socializare, aplicațiile de mesagerie sau serviciile de streaming. Este o formă modernă de atașament care reflectă modul în care tehnologia a devenit o parte integrală a vieții noastre cotidiene, influențând atât comportamentele, cât și stările noastre emoționale.

Acest concept poate fi văzut ca o extensie contemporană a teoriei atașamentului, dezvoltată de psihologul John Bowlby, care explorează legăturile emoționale dintre indivizi și impactul acestora asupra securității emoționale și dezvoltării personale.

Într-un context tehnologic, atașamentul digital descrie nu doar utilizarea frecventă a dispozitivelor, ci și dependența emoțională față de ele pentru confort, conectare socială și satisfacerea nevoilor de divertisment sau informație.

Caracteristici principale ale atașamentului digital:

- 1. Dependența de accesibilitate imediată:** Persoanele simt nevoia constantă de a fi conectate, verificând frecvent notificările sau actualizările de pe dispozitivele lor, adesea fără un motiv clar sau necesar.
- 2. Confort emoțional:** Pentru mulți, dispozitivele tehnologice devin surse de siguranță emoțională. De exemplu, simpla prezență a unui telefon mobil poate oferi o formă de confort psihologic în situații sociale sau de stres.
- 3. Temerile de deconectare (FOMO - Fear of Missing Out):** Atașamentul digital este adesea însoțit de teama de a pierde momente importante, actualizări sau mesaje dacă utilizatorul nu este conectat în mod constant.
- 4. Relația de substituție:** În unele cazuri, tehnologia începe să substituie relațiile interpersonale autentice, oferind o senzație falsă de conectare prin interacțiuni digitale, dar care poate duce la izolare în lumea reală.
- 5. Autoreglare emoțională prin tehnologie:** Mulți folosesc dispozitivele ca un mijloc de a gestiona emoțiile negative, fie că este vorba de anxietate, plictiseală sau tristețe, ceea ce consolidează dependența de acestea.
- 6. Integrarea profundă în rutina zilnică:** Atașamentul digital se manifestă prin integrarea dispozitivelor și a platformelor online în aproape toate aspectele vieții, de la muncă și educație până la relaxare și relații sociale.





1.2 Semne ale atașamentului digital

Atașamentul digital se manifestă printr-o serie de comportamente și reacții emoționale care indică o dependență crescândă de dispozitivele tehnologice și platformele online. Aceste semne pot varia de la obiceiuri aparent inofensive până la comportamente care afectează sănătatea mintală, relațiile sociale și productivitatea.

Mai jos sunt detaliate câteva dintre cele mai comune semne ale atașamentului digital:

1. Sentimentul de anxietate când telefonul este uitat acasă (nomofobie)

Nomofobia, sau „no mobile phone phobia,” descrie frica intensă sau anxietatea resimțită atunci când o persoană nu are acces la telefonul său mobil. Acest fenomen este un indicator clar al dependenței emoționale de dispozitiv, iar simptomele pot include:

- **Neliniște** sau **stres accentuat**.
- **Senzația că lipsește o parte esențială a vieții cotidiene**.
- **Gânduri obsesive despre ce ar putea fi ratat** – mesaje, apeluri sau notificări importante.

2. Verificarea compulsivă a notificărilor sau platformelor sociale

Un alt semn al atașamentului digital este comportamentul compulsiv de a verifica notificările, emailurile sau fluxurile de pe rețelele sociale, chiar și atunci când nu există un motiv concret pentru acest lucru. Caracteristicile acestui comportament includ:

- **Întreruperea activităților curente:** Persoanele opresc ceea ce fac pentru a verifica telefonul, adesea fără a fi conștiente că acest lucru le perturbă concentrarea.
- **Cicluri nesfârșite de scrolling:** Ore întregi petrecute pe platforme, fără un scop anume, dintr-o dorință de a fi mereu informat sau conectat.
- **Reacții automate:** Reflexul de a verifica telefonul imediat după ce acesta emite un sunet sau vibrează.

3. Nevoia constantă de validare prin like-uri, comentarii sau mesaje

O altă manifestare comună a atașamentului digital este dependența de validarea socială obținută prin interacțiunile online. Aceasta se manifestă prin:

- **Atașament față de aprecieri și reacții:** Persoanele urmăresc constant numărul de like-uri, comentarii sau distribuiri, percepend aceste semne ca pe o măsură a valorii personale.
- **Efectul asupra stării de spirit:** Un număr scăzut de aprecieri sau lipsa reacțiilor dorite poate genera sentimente de frustrare, tristețe sau chiar anxietate.
- **Crearea unui „eu digital idealizat”:** Postarea frecventă de conținut menit să atragă atenția sau aprobare, chiar dacă acesta nu reflectă realitatea.

4. Prioritizarea tehnologiei în fața interacțiunilor directe

Un alt semn al atașamentului digital este tendința de a acorda mai multă atenție dispozitivelor decât persoanelor din jur, ceea ce poate include:

- **Utilizarea excesivă a telefonului în timpul interacțiunilor sociale:** Persoanele verifică telefonul în timpul conversațiilor, ceea ce afectează calitatea relațiilor.
- **Dependența de mesaje text sau apeluri:** Comunicarea prin intermediul tehnologiei devine preferată în detrimentul întâlnirilor față în față.

5. Senzația de gol emoțional fără tehnologie

Pentru unii, momentele petrecute fără acces la dispozitivele lor tehnologice pot genera un disconfort semnificativ, caracterizat prin:

- **Plictiseală extremă:** Absența telefonului sau a accesului la internet face dificilă găsirea altor surse de distracție sau implicare.
- **Izolare percepută:** Lipsa tehnologiei este asociată cu teama de a fi „deconectat” de la evenimente sau informații importante.

6. Utilizarea tehnologiei ca mecanism de gestionare emoțională

Mulți oameni se bazează pe dispozitivele lor tehnologice pentru a face față emoțiilor negative, cum ar fi stresul, anxietatea sau plictiseala. Acest lucru se manifestă prin:

- **Scroll „deconectat” pentru liniștire:** Petrecerea timpului pe rețele sociale sau aplicații fără un scop clar, doar pentru a evita emoțiile incomode.
- **Jocuri și aplicații ca refugiu:** Utilizarea excesivă a jocurilor sau altor aplicații ca modalitate de a evita realitatea.

”
Aceste semne ale
atașamentului
digital subli-
niază modul în
care tehnologia
influențează din
ce în ce mai mult
comportamentele
și emoțiile noas-
tre. Identificarea
acestor semne
este primul pas în
conștientizarea
și gestionarea
impactului teh-
nologiei asupra
vieții noastre.



1.3 Contextul cultural și social

Atașamentul digital nu a apărut în mod izolat, ci este profund influențat de contextul cultural și social contemporan, care favorizează integrarea tehnologiei în aproape toate aspectele vieții. Această tendință este rezultatul unor factori globali, cum ar fi schimbările sociale, avansurile tehnologice și evenimentele recente care au accentuat dependența de tehnologie.

Pandemia și accelerarea timpului petrecut online

Un factor major care a amplificat atașamentul digital a fost pandemia de COVID-19. Restricțiile impuse în timpul crizei sanitare, precum distanțarea socială și carantina, au transformat tehnologia într-un mijloc esențial de comunicare, muncă și educație.

- **Comunicarea:** Aplicațiile de videoconferințe, platformele sociale și mesageria instantanee au devenit instrumentele principale pentru menținerea relațiilor personale și profesionale.

- **Divertismentul:** Lipsa altor forme de recreere a determinat creșterea utilizării platformelor de streaming, a rețelelor sociale și a jocurilor online.

- **Educația și munca:** Școala online și lucrul de acasă au consolidat dependența de dispozitive tehnologice, transformându-le în instrumente indispensabile pentru funcționarea zilnică.

Această schimbare a lăsat o amprentă profundă asupra obiceiurilor digitale, consolidând atașamentul emoțional față de tehnologie chiar și după ce restricțiile au fost relaxate.

Generațiile tinere și expunerea crescută la tehnologie

Millennials și Generația Z sunt grupurile cele mai afectate de fenomenul atașamentului digital, datorită faptului că au crescut într-o lume dominată de tehnologie.

- **Acces timpuriu la dispozitive:** Copiii și adolescenții din aceste generații au fost expuși la dispozitive mobile și internet de la o vârstă fragedă, ceea ce a influențat profund dezvoltarea lor emoțională și socială.

- **Rețelele sociale ca centru al vieții sociale:** Pentru aceste generații, platformele online nu sunt doar mijloace de comunicare, ci și spații esențiale pentru construirea identității, socializare și validare socială.

- **Cultura „always online”:** Generațiile mai tinere au internalizat o normă socială conform căreia a fi mereu conectat este esențial pentru a fi „la curent” sau relevant în cercurile sociale.





*În concluzie, con-
textul cultural și
social actual a
creat un teren fertil
pentru dezvolta-
rea atașamentului
digital. Pandemia,
generațiile tinere
și presiunea unei
societăți hiperconec-
tate au intensificat
această legătura
emoțională cu
tehnologia, trans-
formând dispoziți-
vile digitale într-o
extensie a vieții
noastre de zi cu zi.*

Presiunea culturală și societatea hiperconectată

Într-o lume globalizată și hiperconectată, există o presiune socială constantă de a fi activ online și de a participa la cultura digitală.

- **FOMO (Fear of Missing Out):** O teamă frecventă în rândul utilizatorilor tineri este că vor pierde evenimente, tendințe sau interacțiuni importante dacă nu sunt conectați în permanență.
- **Branding personal:** În special pe rețelele sociale, indivizii sunt încurajați să-și construiască o imagine publică atractivă, ceea ce sporește utilizarea tehnologiei și intensifică atașamentul digital.
- **Digitalizarea muncii și educației:** În contextul în care multe industrii și instituții au adoptat instrumente digitale pentru operare, granița dintre viața personală și cea profesională sau școlară devine tot mai neclară, consolidând astfel dependența de tehnologie.

Schimbări în dinamica relațiilor

Contextul cultural și social modern a redefinit modul în care oamenii interacționează, punând adesea tehnologia între indivizi.

- **Mediatizarea relațiilor:** Comunicarea prin mesaje text, emailuri sau apeluri video a devenit mai frecventă decât interacțiunile față în față.
- **Izolarea în prezența altora:** Chiar și în momentele petrecute împreună, mulți aleg să-și concentreze atenția asupra dispozitivelor, reducând calitatea relațiilor directe.



2. Impactul atașamentului digital asupra relațiilor moderne

2.1 Relațiile de cuplu

Gelozia digitală

În era digitală, gelozia tradițională a căpătat noi forme, cunoscute sub numele de gelozie digitală. Aceasta se manifestă prin suspiciuni legate de interacțiunile online ale partenerului, cum ar fi like-urile sau comentariile la postările altor persoane. Deși aparent inofensive, aceste interacțiuni pot fi interpretate ca un semn al unei posibile trădări emoționale sau romantice. Astfel, gelozia digitală devine o sursă frecventă de conflicte în relații, afectând încrederea reciprocă.

Intimitatea afectată

Un alt aspect al relațiilor moderne afectate de tehnologie este intimitatea. Utilizarea excesivă a telefoanelor în momentele care ar trebui dedicate conectării emoționale, cum ar fi cina în familie sau timpul petrecut împreună în pat, poate deteriora calitatea relației. Studiile arată că 70% dintre respondenți consideră telefoanele o barieră în comunicare, subliniind impactul negativ al acestora asupra apropierii emoționale dintre parteneri. Acest fenomen, cunoscut sub numele de „phubbing” (o combinație între „phone” și „snubbing”), indică ignorarea partenerului în favoarea telefonului, contribuind la sentimente de neglijare și insatisfacție.

Relațiile de cuplu din era digitală necesită un efort conștient din partea ambilor parteneri pentru a limita impactul negativ al tehnologiei. Stabilirea unor reguli privind utilizarea dispozitivelor digitale și prioritizarea momentelor de conexiune reală pot contribui semnificativ la menținerea unei relații sănătoase.



2.2 Relațiile de familie

Distracția digitală și distanțarea emoțională

Tehnologia modernă influențează nu doar relațiile dintre parteneri, ci și cele dintre părinți și copii. Părinții care petrec excesiv de mult timp pe dispozitivele mobile sunt adesea percepuți de copii ca fiind distanțați emoțional. Acest comportament, cunoscut sub numele de „distracția digitală”, se manifestă atunci când atenția părinților este mai mult concentrată pe telefoane, tablete sau alte dispozitive, în loc să fie dedicată interacțiunilor cu copiii.

Această tendință are implicații serioase asupra dezvoltării relațiilor părinte-copil. Copiii pot resimți o lipsă de conectare emoțională, ceea ce duce la sentimente de neglijare și chiar la dificultăți în construirea unui atașament sigur. De asemenea, părinții care sunt distrași constant de tehnologie ratează oportunități valoroase de a interacționa cu copiii lor, fie prin joacă, fie prin conversații semnificative.

Percepția adolescenților

Conform unui studiu realizat de Pew Research Center în 2022, 36% dintre adolescenți consideră că părinții lor petrec prea mult timp pe telefoane. Aceasta este o inversare a preocupărilor tradiționale, în care părinții erau cei îngrijorați de timpul petrecut de copii pe dispozitive. Această statistică evidențiază o schimbare în dinamica familiale și arată că adolescenții își doresc mai multă atenție din partea părinților.

Impactul asupra dezvoltării copiilor

Distracția digitală nu doar afectează relațiile emoționale, ci poate influența și comportamentele copiilor. Modelele oferite de părinți joacă un rol esențial în dezvoltarea obiceiurilor digitale sănătoase. Când copiii observă că părinții acordă prioritate dispozitivelor, este posibil să adopte aceleași comportamente, crescând riscul unei dependențe de tehnologie.

Soluții pentru părinți

Pentru a combate efectele negative ale distracției digitale, părinții pot lua câteva măsuri practice:

- **Stabilirea unor limite clare privind utilizarea dispozitivelor** în timpul petrecut cu familia, cum ar fi orele de masă sau momentele de joacă.
- **Crearea unor zone fără tehnologie în casă**, cum ar fi dormitoarele sau livingul, pentru a încuraja interacțiunile față în față.
- **Implicarea conștientă în activitățile copiilor**, ascultându-le preocupările și participând activ la viața lor.
- **Setarea unui exemplu pozitiv**, demonstrând un echilibru sănătos între utilizarea tehnologiei și interacțiunile reale.

Adoptând aceste practici, părinții pot construi relații mai solide și mai sănătoase cu copiii lor, creând un mediu familial bazat pe conectare și înțelegere.





Relațiile de prietenie solide necesită timp și implicare, iar limitarea influenței dispozitivelor digitale poate juca un rol esențial în menținerea acestora. Astfel, prietenii pot să creeze legături autentice și durabile, care să reziste provocărilor din era digitală.

2.3 Relațiile de prietenie

Conexiuni superficiale

În era digitală, relațiile de prietenie au suferit o transformare semnificativă. Comunicarea s-a mutat tot mai mult în spațiul online, prin mesaje, comentarii și reacții pe rețelele sociale. Deși această formă de comunicare facilitează menținerea legăturilor la distanță și permite conectarea rapidă, ea este adesea lipsită de empatie și profunzime. Emoțiile sunt dificil de transmis în mod autentic prin texte sau emoji-uri, ceea ce poate duce la neînțelegeri sau la relații care rămân la un nivel superficial.

În plus, prietenii care se bazează aproape exclusiv pe interacțiunile online riscă să devină fragile, deoarece lipsesc elementele esențiale ale unei relații de durată: prezența fizică, gesturile de susținere și momentele împărtășite în viața reală. Înlocuirea interacțiunilor față în față cu cele digitale reduce oportunitățile de a construi o legătură autentică, bazată pe încredere și intimitate emoțională.

Lipsa de prezență activă

Un alt fenomen care afectează relațiile de prietenie este lipsa de prezență activă în timpul petrecut împreună. Deși prietenii pot fi fizic în același loc, dispozitivele mobile devin o sursă constantă de distragere. Mesajele, notificările și rețelele sociale pot întrerupe conversațiile și activitățile comune, creând o senzație de deconectare chiar și atunci când oamenii sunt aparent împreună.

Acest comportament, adesea numit „phubbing” (la ignora pe cineva în favoarea telefonului), transmite un mesaj subtil de neglijare și poate duce la resentimente. Prietenii care se simt ignorați în mod constant pot percepe această atitudine ca o lipsă de interes sau respect, ceea ce poate slăbi relația în timp.

Impactul asupra relațiilor de prietenie

Conexiunile superficiale și lipsa de prezență activă pot transforma relațiile de prietenie în legături de conveniență, unde interacțiunile sunt mai mult despre menținerea aparențelor decât despre susținerea reciprocă. Acest lucru poate duce la o izolare emoțională, chiar și în cadrul unor grupuri sociale extinse.

Soluții pentru consolidarea relațiilor de prietenie

Pentru a contracara aceste tendințe și a construi prietenii autentice, este necesar un efort conștient:

- **Prioritizarea timpului petrecut împreună** în mod activ, fără distrageri digitale, pentru a încu-raja conversațiile autentice și conectarea emoțională.
- **Stabilirea unor momente fără tehnologie**, cum ar fi cinele sau întâlnirile în aer liber, pentru a permite o interacțiune reală și neîntreruptă.
- **Investirea în relații offline**, prin participarea la activități comune care să creeze amintiri și să întărească legătura.
- **Empatia și ascultarea activă**, punând accent pe sprijinul reciproc și pe construirea unei relații bazate pe încredere.



3. Fenomenul „phubbing” și efectele sale

3.1 Ce este phubbing-ul?

Termenul „phubbing”, o combinație între „phone” (telefon) și „snubbing” (a desconsidera), se referă la obiceiul de a ignora o persoană prezentă fizic pentru a folosi telefonul mobil sau alte dispozitive digitale. Acest comportament a devenit din ce în ce mai răspândit în interacțiunile sociale contemporane, afectând relațiile personale și dinamica socială. Phubbing-ul poate apărea în diverse contexte, de la mese în familie și întâlniri cu prietenii, până la întâlniri romantice, diminuând calitatea timpului petrecut împreună.

3.2 Efectele asupra relațiilor

• Creșterea sentimentului de respingere

Atunci când o persoană este ignorată în favoarea unui telefon, aceasta poate interpreta comportamentul ca un semn de lipsă de interes sau de respingere. În relațiile de cuplu, de exemplu, phubbing-ul poate genera sentimente de marginalizare, neglijare emoțională și chiar de insecuritate. În relațiile de prietenie sau familie, acest fenomen contribuie la scăderea încrederii și a conectării emoționale.

• Redefinirea respectului interpersonal

Phubbing-ul poate redefini standardele de respect în cadrul interacțiunilor sociale. Conversațiile sunt adesea întrerupte de notificări sau de atenția distribuită către ecran, ceea ce afectează calitatea interacțiunilor. Persoana „phubbuită” se poate simți lipsită de importanță, ceea ce reduce dorința de a iniția sau menține dialoguri autentice. Pe termen lung, această dinamică afectează relațiile de prietenie, familie și cuplu, creând distanță între cei implicați.

3.3 Exemplu concret

Un experiment realizat de Universitatea Baylor în 2017 a evidențiat impactul negativ al phubbing-ului asupra relațiilor de cuplu. Cercetarea a arătat că acest comportament reduce satisfacția în relații, fiind asociat cu conflicte mai frecvente și o diminuare a calității comunicării. Studiul a concluzionat că partenerii care se simt ignorați din cauza utilizării excesive a telefoanelor tind să experimenteze un nivel mai scăzut de intimitate și să aibă o probabilitate mai mare de a se simți nefericiți în relație.

3.4 Soluții pentru combaterea phubbing-ului

Pentru a reduce efectele negative ale phubbing-ului asupra relațiilor, este esențial ca indivizii să ia măsuri active:

- **Stabilirea unor limite clare privind utilizarea telefoanelor**, cum ar fi evitarea dispozitivelor în timpul meselor sau al discuțiilor importante.
- **Crearea unor momente „fără tehnologie”**, în care atenția să fie dedicată complet persoanelor din jur.
- **Conștientizarea propriului comportament**, prin monitorizarea timpului petrecut pe dispozitive și acordarea de prioritate interacțiunilor reale.
- **Încurajarea comunicării deschise**, astfel încât persoanele afectate de phubbing să poată exprima modul în care acest comportament le influențează.

Adoptarea acestor soluții poate contribui la îmbunătățirea relațiilor și la crearea unor interacțiuni mai autentice și mai satisfăcătoare.





4. Cum gestionăm atașamentul digital?

Într-o lume în care tehnologia joacă un rol central în viața de zi cu zi, gestionarea atașamentului digital devine o abilitate esențială. Dependința excesivă de dispozitive poate afecta relațiile, sănătatea mentală și bunăstarea generală. Prin adoptarea unor strategii eficiente, putem învăța să menținem un echilibru sănătos între utilizarea tehnologiei și interacțiunile din viața reală.

4.1 Stabilirea limitelor

Un prim pas pentru a gestiona atașamentul digital este crearea unor limite clare privind utilizarea dispozitivelor.

Aceste măsuri nu doar reduc timpul petrecut pe ecrane, dar îmbunătățesc și calitatea interacțiunilor sociale și a timpului liber:

- **Crearea de zone fără tehnologie**

Este important să stabilim spații în care utilizarea dispozitivelor să fie interzisă.

De exemplu:

- Masa de prânz: pentru a încuraja conversațiile și conectarea familială.
- Dormitorul: pentru a îmbunătăți calitatea somnului și a reduce distragerile.

- **Setarea unui timp limitat pentru utilizarea dispozitivelor**

Aplicații precum Screen Time (iOS) sau Digital Wellbeing (Android) permit monitorizarea și limitarea timpului petrecut pe telefon. Aceste instrumente ajută utilizatorii să conștientizeze obiceiurile lor digitale și să ia măsuri pentru a le controla.

4.2 Tehnici de mindfulness

Mindfulness-ul, sau prezența conștientă, poate juca un rol crucial în gestionarea dependenței de tehnologie. Prin antrenarea atenției și a conștientizării, putem dezvolta o relație mai sănătoasă cu dispozitivele noastre.

- **Practicarea prezenței conștiente în interacțiuni sociale**

Atunci când suntem implicați în conversații sau activități comune, este esențial să fim prezenți mental, nu doar fizic. Acest lucru înseamnă să punem telefoanele deoparte și să ne concentrăm pe momentul prezent.



*Conștientizarea
și adoptarea
unor strategii
de echilibru
pot contribui la
îmbunătățirea
calității
relațiilor și la
o utilizare mai
sănătoasă a
tehnologiei.
Într-o lume tot
mai conectată
digital,
provocarea
principală
rămâne
menținerea
conexiunilor
umane
autentice.*

- **Exerciții de meditație pentru reducerea dependenței de tehnologie**

Tehnici precum meditația ghidată sau exercițiile de respirație pot ajuta la diminuarea nevoii constante de a verifica telefonul. Aplicarea unor practici zilnice de mindfulness poate reduce stresul asociat cu notificările și poate încuraja deconectarea periodică.

4.3 Educație digitală

Educația joacă un rol esențial în promovarea unui comportament digital echilibrat. Atât școlile, cât și familiile trebuie să contribuie la creșterea conștientizării efectelor negative ale utilizării excesive a tehnologiei și la oferirea unor soluții practice.

- **Promovarea unui comportament digital echilibrat în școli și familie**

Educația digitală ar trebui să includă informații despre cum să folosim tehnologia în mod responsabil și cum să stabilim limite sănătoase. În familie, părinții pot oferi un exemplu pozitiv prin reducerea propriei utilizări a dispozitivelor.

- **Creșterea conștientizării efectelor negative ale utilizării excesive a tehnologiei**

Prin organizarea de ateliere, campanii sau discuții, comunitatea poate învăța despre impactul tehnologiei asupra sănătății mentale, fizice și relaționale. Conștientizarea este primul pas spre schimbare.

Concluzie

Gestionarea atașamentului digital nu implică renunțarea completă la tehnologie, ci adoptarea unui echilibru între lumea digitală și cea reală. Prin stabilirea unor limite, practicarea mindfulness-ului și promovarea educației digitale, putem crea un mediu în care tehnologia ne sprijină, fără a ne domina. Acest echilibru contribuie la bunăstarea personală și la relații mai sănătoase în toate aspectele vieții.

- **Promovarea unui comportament digital echilibrat în școli și familie.**

- **Creșterea conștientizării efectelor negative ale utilizării excesive a tehnologiei.**

5. Corelația dintre atașamentul digital și sănătatea mentală

Tehnologia a devenit o parte indispensabilă a vieții moderne, dar dependența excesivă de dispozitive digitale poate afecta negativ sănătatea mentală. Atașamentul digital este strâns legat de fenomene precum anxietatea, stresul cronic și depresia, fiind amplificat de notificările constante și de dificultatea de a se deconecta.

5.1 Anxietatea de separare digitală

Anxietatea de separare digitală se referă la disconfortul sau panica resimțită atunci când o persoană nu are acces la telefonul mobil sau la conexiunea la internet. Acest fenomen, cunoscut și sub numele de „nomofobie” (no mobile phone phobia), este din ce în ce mai frecvent în societatea digitală.

- **Manifestări**

Simptomele anxietății de separare digitală includ:

- Panică sau agitație atunci când dispozitivul nu este accesibil.
- Stres excesiv generat de teama de a pierde notificări sau mesaje importante.
- Verificarea compulsivă a telefonului, chiar și în absența notificărilor.

- **Impactul asupra sănătății mentale**

Studiile au arătat că anxietatea de separare digitală este asociată cu niveluri crescute de stres, iritabilitate și chiar depresie. Persoanele care depind excesiv de dispozitivele lor pot avea dificultăți în a se relaxa sau a participa la activități offline, ceea ce duce la o scădere a calității vieții.

5.2 Impactul notificărilor constante

Notificările frecvente, fie ele mesaje, alerte sau actualizări din aplicații, au un impact semnificativ asupra sănătății mentale. Ele întrerup concentrarea, cresc stresul și generează un sentiment de urgență constantă.

- **Efectele fiziologice**

Notificările activează răspunsul „luptă sau fugi” al sistemului nervos, crescând nivelul de cortizol (hormonul stresului). Pe termen lung, această activare repetată poate contribui la stres cronic, oboseală și dificultăți de somn.

- **Cercetările Universității Duke**

Studiile realizate de Universitatea Duke au arătat că utilizatorii intensivi de tehnologie resimt mai des simptome de anxietate și depresie. Notificările constante perturbă abilitatea de a se concentra și reduc productivitatea, creând un ciclu în care utilizatorii sunt prinși între nevoia de a fi conectați și efectele negative ale acestei conectivități permanente.

5.3 Soluții pentru gestionarea atașamentului digital și sănătatea mentală

Pentru a minimiza impactul negativ al atașamentului digital asupra sănătății mentale, se pot aplica următoarele strategii:

- **Reducerea notificărilor**

Dezactivarea notificărilor non-esențiale și utilizarea modurilor „Nu deranjați” poate ajuta la reducerea stimulilor digitali.

- **Stabilirea unor perioade de detoxifiere digitală**

Planificarea unor intervale de timp în care dispozitivele sunt complet deconectate (ex.: o oră înainte de culcare) poate contribui la reducerea stresului și la îmbunătățirea calității somnului.

- **Practicarea mindfulness-ului**

Exercițiile de meditație și respirație conștientă pot ajuta la reducerea anxietății și la creșterea rezilienței la stresul digital.

- **Educația despre sănătatea digitală**

Promovarea unor obiceiuri digitale sănătoase prin educație în școli, la locul de muncă și în familie poate ajuta oamenii să recunoască și să gestioneze mai bine efectele negative ale atașamentului digital.



Concluzie

Corelația dintre atașamentul digital și sănătatea mentală este una complexă, dar conștientizarea efectelor și aplicarea unor soluții practice pot ajuta la atenuarea impactului negativ. Gestionarea notificărilor, stabilirea limitelor și practicarea unor obiceiuri sănătoase sunt pași esențiali pentru protejarea sănătății mentale în era digitală.

Atașamentul digital este un fenomen complex, cu implicații semnificative asupra relațiilor și sănătății mentale. Pentru a reduce acest atașament și a promova conexiuni autentice, cititorii pot implementa următoarele soluții practice:

- **Stabilirea unor zone fără tehnologie:** Designați spații precum masa de prânz sau dormitorul ca fiind libere de dispozitive electronice.
- **Utilizarea aplicațiilor de monitorizare:** Instrumente precum Screen Time sau Digital Wellbeing pot ajuta la limitarea timpului petrecut pe dispozitive.
- **Practică mindfulness:** Participați la exerciții de prezență conștientă pentru a dezvolta obiceiuri sănătoase.
- **Crearea unui program digital echilibrat:** Stabiliți ore clare pentru utilizarea dispozitivelor și respectați pauze regulate de deconectare.
- **Promovarea educației digitale:** Înțelegeți impactul tehnologiei asupra relațiilor și contribuiți la o utilizare responsabilă.

Conștientizarea și adoptarea unor strategii de echilibru pot contribui la îmbunătățirea calității relațiilor și la o utilizare mai sănătoasă a tehnologiei. Într-o lume tot mai conectată digital, provocarea principală rămâne menținerea conexiunilor umane autentice.



CUM POT AJUTA ÎN GESTIONAREA ATAȘAMENTULUI DIGITAL ȘI SĂNĂTATEA MENTALĂ?

Ca psihoterapeut, îmi propun să sprijin persoanele care se confruntă cu efectele negative ale atașamentului digital, ajutându-le să găsească echilibrul între utilizarea tehnologiei și bunăstarea lor emoțională și mentală.

Iată câteva modalități prin care pot contribui:

1. Evaluarea obiceiurilor digitale și a impactului asupra vieții

Primul pas este să analizez împreună cu tine modul în care tehnologia îți influențează viața. Vom discuta despre timpul petrecut pe dispozitive, motivele utilizării lor și cum afectează relațiile, somnul, productivitatea sau starea emoțională. În funcție de nevoile tale, putem folosi chestionare sau evaluări specifice pentru a înțelege mai bine situația.

2. Crearea unui plan personalizat

Fiecare persoană are nevoi și provocări unice. Te voi ajuta să definim împreună obiective clare și să creăm un plan adaptat stilului tău de viață.

- **Stabilirea unor rutine digitale sănătoase**

Vom lucra la introducerea unor practici precum:

- Crearea unor zone sau momente fără tehnologie, cum ar fi mesele sau timpul petrecut cu familia.
- Reducerea timpului pe dispozitive prin monitorizare și stabilirea unor limite realiste.

- **Activități care promovează echilibrul**

Îți voi propune alternative offline care să îți aducă bucurie, cum ar fi sportul, lectura sau alte hobby-uri.

3. Intervenții terapeutice adaptate

- **Terapia cognitiv-comportamentală (CBT)**

Te pot ajuta să identifici și să schimbi gândurile automate care contribuie la dependența digitală, cum ar fi frica de a pierde notificări sau nevoia constantă de a fi conectat.



Este important pentru sănătatea noastră să găsim echilibrul dintre lumea digitală și cea reală. Un specialist, prin sprijin empatic, tehnici terapeutice și soluții practice, poate ghida a.î. să dezvolți o relație mai sănătoasă cu tehnologia, să îți reduci stresul și să îți îmbunătățești calitatea vieții și să construiești o viață în care tehnologia îți aduce beneficii, fără a prelua controlul.

- **Mindfulness și gestionarea atenției**

Vom lucra la dezvoltarea prezenței conștiente în viața de zi cu zi, astfel încât să te poți bucura de momentele importante fără a fi distras de tehnologie. Exercițiile de respirație și meditație pot fi foarte utile în acest sens.

- **Terapia de acceptare și angajament (ACT)**

Prin această abordare, vei învăța să accepți disconfortul generat de deconectare și să îți îndrepți atenția spre valorile și prioritățile tale reale.

4. Educație despre sănătatea digitală

Cred că educația joacă un rol esențial în procesul de schimbare. Îți voi oferi informații clare despre cum tehnologia influențează sănătatea mentală și cum poți gestiona mai bine efectele ei. Împreună, vom găsi metode practice pentru a face față notificărilor constante, pentru a îmbunătăți somnul și pentru a reduce stresul asociat cu utilizarea excesivă a dispozitivelor.

5. Sprijinirea părinților și familiilor

Dacă ești părinte, te pot ajuta să gestionezi mai bine relația cu tehnologia atât pentru tine, cât și pentru copiii tăi. Vom discuta despre:

- Stabilirea regulilor familiale pentru utilizarea dispozitivelor.
- Reducerea „distanței digitale” dintre tine și copiii tăi.
- Încurajarea unor activități comune care să întărească relațiile familiale.

6. Instrumente și resurse utile

Îți pot recomanda aplicații și strategii care să te ajute să monitorizezi și să reduci timpul petrecut pe dispozitive, cum ar fi:

- **Forest** – pentru productivitate.
- **Headspace** sau **Calm** – pentru meditație și mindfulness.
- **Screen Time** sau **RescueTime** – pentru monitorizarea utilizării telefonului.



Cum obținem rezultate în viață?

Influența convingerilor și a emoțiilor stocate în corp asupra schimbării personale



I. Originea rezultatelor în viață

Rezultatele pe care le obținem în viață, ca urmare a acțiunilor noastre, sunt determinate în mare măsură de două aspecte esențiale: Această perspectivă a influențat medicina și știința timp de secole, ducând la o abordare mecanicistă a corpului uman – tratarea bolilor doar la nivel fizic, fără a lua în considerare influențele psihologice sau emoționale.

1. Imaginea pe care o avem despre contextul respectiv – adică setul de convingeri și percepții care modelează modul în care interpretăm realitatea;

2. Emoția asociată acestor convingeri – o trăire înregistrată și reținută în corp (BQ – Body Quotient) ca o „amprentă” emoțională, sedimentată de-a lungul timpului.

Aceste două elemente creează împreună baza pe care se construiesc comportamentele noastre și, implicit, rezultatele pe care le manifestăm în diferite arii ale vieții.



*Ceea ce avem
în minte este
adesea diferit
de realitatea
concretă, mai
ales în ceea
ce privește
alegerea
interpretării, a
emoției trăite
și a reacției
corporale.
Cu alte cuvinte,
nu reacționăm
la realitate
în sine, ci la
imaginea
noastră
interioară
despre ea.*

II. Capcana schimbării și rolul corpului în menținerea status quo-ului

Atunci când ne propunem să producem o schimbare, intervine o capcană subtilă: corpul tinde să ne saboteze. El caută să revină la starea fiziologică și emoțională cu care s-a obișnuit, acționând în virtutea principiului conservării energiei. Acest mecanism este profund legat de instinctul de supraviețuire, care ne menține în ceea ce numim zona de confort. Însă, de multe ori, această zonă nu mai este deloc confortabilă – ci doar familiară. Ea consumă mai puțină energie, dar nu ne servește neapărat binele sau dezvoltarea. În esență, obișnuința devine un mecanism de protecție care ne menține în tipare repetitive, chiar și atunci când acestea ne limitează.

III. Structura obișnuinței

Obișnuința nu este un element singular, ci rezultatul unui cumul de factori interconectați:

- 1. Modul de gândire (convingerile)** – filtrele prin care interpretăm realitatea;
- 2. Valorile personale** – reperele care ne ghidează deciziile și comportamentele;
- 3. Comportamentele recurente** – acțiunile automate care consolidează un anumit tipar;
- 4. Memoria celulară** – amprenta emoțională profundă stocată în corp, care menține starea fiziologică asociată unei experiențe trecute.

IV. Pași esențiali pentru schimbare autentică

Pentru a produce o transformare reală, este important să acționăm simultan pe mai multe niveluri:

- 1. Schimbarea convingerilor neproductive** – înlocuirea credințelor limitative cu perspective care susțin creșterea și evoluția personală;
- 2. Reconfigurarea ierarhiei de valori** – identificarea unor valori mai potrivite sau reorganizarea lor într-o ordine cu sens și găsirea unor modalități sănătoase și productive de a le împlini;
- 3. Lucrul cu BQ (Body Quotient)** – procesul de eliberare a emoțiilor stagnante din memoria celulară, care altfel ne-ar putea trage înapoi în mod inconștient. Inteligența corporală (BQ) ține de sfera inconștientului – adică de acea parte profundă a creierului care guvernează aproximativ 90% din comportamentele și reacțiile noastre. Lucrul la acest nivel permite o schimbare sustenabilă, care nu se limitează la planul mental, ci integrează corpul, emoția și mintea într-un proces coerent de evoluție personală.

V. Cum se formează imaginea noastră despre realitate

Percepția noastră asupra realității nu este un reflex fidel al lumii exterioare, ci o construcție interioară influențată de filtrele proprii. Procesul se desfășoară astfel:

- 1. Vedem realitatea** prin intermediul simțurilor și filtrăm informația senzorială în funcție de atenția, starea și specificul nostru de percepție. Mai precis, vorbim de cele cinci simțuri. În funcție de simțul care ne caracterizează cel mai mult (sunt persoane mai mult vizuale, mai mult auditive sau mai mult kinestezice) sau în funcție de simțul cel mai evident stimulat într-o anumită experiență, reținem doar o mică parte din realitatea respectivă;
- 2. Interpretăm ceea ce reținem** prin prisma experiențelor anterioare, a credințelor și a „ochelarilor personali” – adică a modului unic în care fiecare dintre noi a învățat să vadă lumea.

Astfel, ceea ce avem în minte este adesea diferit de realitatea concretă, mai ales în ceea ce privește alegerea interpretării, a emoției trăite și a reacției corporale. Cu alte cuvinte, nu reacționăm la realitate în sine, ci la imaginea noastră interioară despre ea.

VI. Cum ne pot ajuta psihoterapia, NLP-ul și somatoterapia

Prin tehnicile lor, **psihoterapia** și **NLP**-ul pot restructura imaginea inconștientă despre realitate, context sau situație.

Ele intervin la nivelul alegerilor conștiente, influențând modul în care creierul procesează reprezentările interne și facilitând astfel declanșarea unor emoții și reacții fizice diferite.

În esență, aceste tehnici ne ajută să „rescriem harta interioară” a unei experiențe, oferindu-ne acces la o perspectivă mai flexibilă, mai adaptativă și mai productivă.

În paralel, somatoterapia acționează la nivelul corpului, respectiv la nivelul inconștientului, eliberând emoțiile și tensiunile blocate care s-au acumulat în timp.

Prin procesele de conștientizare corporală, respirație, mișcare ghidată, lucru cu memoria somatică, tehnici de imagerie ghidată și hipnoză ericksoniană, această abordare curăță spațiul interior și creează loc pentru emoții noi, sănătoase și constructive.

Aceste emoții proaspete devin baza unei stări fiziologice și psihice diferite, favorizând schimbarea dorită și integrarea ei în mod durabil în viața de zi cu zi.

Concluzie

Schimbarea autentică nu se produce doar prin voință sau prin decizie conștientă, ci prin alinierea dintre minte, emoție și corp. Ea se produce atunci când înțelegem că realitatea noastră interioară (conștientă + inconștientă) este cea care modelează experiența exterioară.



”

Printr-o abordare integrativă, acționând cumulativ prin tehnici de psihoterapie, NLP și somatoterapie, ne putem transforma percepțiile, convingerile, ne recalibrăm valorile, eliberăm emoțiile stocate în profunzimea corpului și reacțiile automate, deschizând astfel drumul către o viață mai echilibrată, mai sănătoasă, mai plină de bucurie și sens.