**FACI FAȚĂ COVID**

*Cum să răspunzi eficient la criza coronavirusului*

de Dr. Russ Harris (autor al *The Happiness Trap)*

*Traducere:* Ioana Pascaru, ＠atelierulstariidebine

**FACI (FAȚĂ) COVID** (*în limba engleză FACE COVID*) este un program construit de profesorul Russ Harris, autor al cărții *Capcana Fericirii* (*The Happiness Trap*) și cuprinde o serie de etape concrete prin care putem răspunde situației de criză induse de pandemia de coronavirus. Recomandările au la bază principiile Terapiei prin Acceptare și Angajament (ACT). Iată un scurt rezumat al etapelor cheie, pe care le vom explora mai profund în paginile următoare.

**F= Fii atent la lucrurile pe care le poți controla**

**A= Admite gândurile și emoțiile pe care le trăiești**

**C= întoarce-te în Corpul tău**

**I= Implică-te în ceea ce faci**

**(FAȚĂ)**

**C= adoptă un Comportament angajat**

**O= Oferă spațiu gândurilor și emoțiilor negative**

**V= orientează-te spre Valorile tale**

**I= Identifică resursele pe care le ai la dispoziție**

**D= dezinfectează și distanțează-te fizic**

Să le explorăm acum una câte una:

**F= Fii atent la lucrurile pe care le poți controla**

Criza asociază pandemiei de coronavirus ne poate afecta în multe feluri: emoțional, economic, social sau psihologic. Toți ne confruntăm deja (sau ne vom confrunta în curând) cu provocările reale pe care le aduce răspândirea unei tulburări destul de serioase și cu incapacitatea sistemelor de sănătate de a-i face față, cu o serie de perturbări la nivel social sau comunitar, cu pierderi economice sau cu dificultăți de natură financiară, cu obstacole și întreruperi în multiple domenii ale vieții...iar lista poate continua.

În confruntarea cu astfel de criză, frica și anxietatea sunt inevitabile; ele reprezintă răspunsuri normale, naturale, la situațiile provocatoare, impregnate de pericol și de incertitudine. Cu mare ușurință te poți pierde în îngrijorări și în ruminații despre tot felul de lucruri care sunt în afara controlului tău: ce se poate întâmpla în viitor; cum va afecta virusul viața ta, a celor dragi, a comunității, a țării tale sau a lumii- și ce se va întâmpla atunci- și așa mai departe. Dar, deși este perfect natural pentru noi să ne rătăcim în astfel de îngrijorări, asta nu ne este nici de ajutor, nici de folos în vreun fel. Dimpotrivă, pe măsură ce ne concentrăm atenția spre ceea ce nu se află sub controlul nostru, ne simțim tot mai neajutorați și mai anxioși. Prin urmare, cel mai util lucru pe care îl poți face în orice tip de criză- legată de coronavirus sau orice altceva, este următorul: ***să îți concentrezi atenția asupra lucrurilor pe care le poți controla.***

Nu poți controla ceea ce se va petrece în viitor. Nu poți controla coronavirusul în sine, economia globală sau modul în care reușește guvernul țării tale să gestioneze toată harababura asta sordidă. Și nu îți poți controla în mod magic emoțiile, eliminând complet frica și anxietatea care sunt naturale într-o astfel de situație. Poți însă controla ceea ce *faci*- aici și acum. Și asta contează.

Pentru că *acționezi* aici și acum poate avea un impact uriaș asupra ta, asupra celor care trăiesc împreună cu tine și poate influnța semnificativ ceea se se întâmplă în comunitatea ta.

Adevărul este că avem mult mai mult control asupra comportamentului nostru decât avem asupra gândurilor sau asupra emoțiilor noastre. Prin urmare, obiectivul nostru numărul unu este acela de a prelua controlul asupra comportamentului nostru- aici și acum- pentru a răspunde în mod eficient acestei crize.

Dar aceasta înseamnă să luăm în considerare atât lumea noastră interioară (toate gândurile și emoțiile dificile), cât și lumea exterioară (toate problemele practice cărora trebuie să le facem față). Cum vom reuși asta? Ei bine, atunci când se adună nori grei de furtună, navele care se găsesc în port coboară ancora, pentru că altfel ar fi azvârlite în largul mării. Bineînțeles că astfel nu vor face furtuna să dispară; ancora nu poate controla vremea, însă poate menține nava stabilă, în port, până când trece furtuna de la sine.

În același fel, într-o perioadă de criză, trecem cu toții prin adevărate „furtuni emoționale”: gânduri nefolositoare care ni se învârt prin minte, emoții dureroase care se învălmășesc în corpului nostru. Dacă ajungem să fim atuncați în larg de această furtună interioară, nu ne mai rămân prea multe lucruri de făcut. Prin urmare, primul pas concret pe care îl putem face pentru a evita asta, este să ancorăm, folosind această formulă simplă:

**A= Admite gândurile și emoțiile pe care le trăiești**

**C= întoarce-te în Corpul tău**

**I= Implică-te în ceea ce faci**

Să le analizăm pe rând:

**A= Admite gândurile și emoțiile pe care le trăiești**

Întâmpină în liniște și plin de compasiune tot ceea ce se ivește în tine: gânduri, sentimente, emoții, amintiri, senzații, impulsuri. Încearcă să le privești din perspectiva unui om de știință curios, observând ceea ce se petrece în lumea ta interioară. Pe măsură ce faci acest lucru, îți poate fi de ajutor să exprimi acest proces în cuvinte și să îți șoptești ceva de genul: „Observ că simt anxietate”, sau „Uite că simt ceva asemănător doliului” sau „Uite mintea mea cum se îngrijorează” sau „Am un emoție de tristețe” sau „Îmi trec prin minte gânduri legate de faptul că mă voi îmbolnăvi”.

Și în timp ce îți recunoști și îți accepți gândurile și sentimentele, de asemenea...

**C= întoarce-te în Corpul tău**

Întoarce-te și acordă atenție corpului tău. Găsește propria ta modalitate de a face acest lucru. Ai putea încerca sugestiile de mai jos sau ți-ai putea găsi propriile metode:

- apasă lent cu piciorul din ce în ce mai puternic în podea;

- îndreaptă-ți lent spatele și coloana vertebrală; dacă stai așezat, adoptă o poziție dreptă și ușor aplecată în față a spatelui;

- unește vârfurile degetelor de la cele două mâini și apasă încet;

- întinde-ți lent mâinile sau gâtul, ridicându-ți umerii;

- respiră lent;

Notă: Scopul acestui exercițiu nu este acela de a te ajuta să se îndepărtezi, să scapi, să eviți sau să te distragi de la ceea ce se petrece în lumea ta interioară. Scopul este să rămâi conștient de gândurile și de emoțiile tale, să le recunoști mereu prezența, revenind în același timp la corpul tău, conectându-te cu el și mișcându-l în mod activ. De ce? Pentru a câștiga cât mai mult control posibil asupra acțiunilor concrete pe care le faci, chiar și atunci când nu îți poți controla emoțiile. (Ține minte: F= Fii atent la ceea ce poți controla.)

Pe măsură ce îți recunoști gândurile și emoțiile și te întorci în corpul tău, de asemenea...

**I= Implică-te în ceea ce faci**

Devino conștient de spațiul în care te afli și reorienteză-ți atenția spre activitatea pe care o faci. Găsește propria ta modalitate de a face acest lucru. Poți încerca unele dintre sugestiile următoare, sau poți găsi propriile tale metode:

* Uită-te prin cameră și remarcă cinci lucruri pe care le poți vedea;
* Observă trei sau patru lucruri pe care le poți auzi;
* Observă ce ai putea mirosi, gusta sau simți cu nasul și cu gura;
* Observă ceea ce faci;
* Finalizează exercițiul acordând întreaga atenție sarcinii sau activității pe care o desfășori (Iar dacă nu ai o activitate semnificativă de făcut, încercă următorii trei pași.)

Ar fi ideal să parcurgi încet acest întreg ciclu ACI de trei sau de patru ori, până când îl transformi într-un exercițiu care durează două sau trei minute.

Dacă dorești, poți primi un mic ajutor în desfășurarea acestor exerciții, folosind câteva înregistrări audio gratuite ale exercițiilor de „coborâre a ancorei”, cu o durată între 1 și 11 minute. Le poți asculta și le poți folosi ca pe un ghid care să te ajute să dezvolți această abilitate. Înregistrările în limba engleză pot fi descărcate sau ascultate apăsând în partea stângă sus a paginii următoare:

[https://www.actmindfully.com.au/freestuff/free-audio/](https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/)

*NOTĂ: te rog să nu treci peste punctul A al AC. Este atât de important să recunoaștem gândurile și emoțiile prezente, în special cele care sunt dificile sau inconfortabile. Dacă vei sări peste punctul A, acest exercițiu se va transforma într-o tehnică de distragere- ceea ce nu ar trebui să fie.*

Aruncarea ancorei este o abilitate foarte utilă. O poți folosi pentru a face față mai eficient unor gânduri, emoții, sentimente, amintiri, impulsuri sau senzații dificile; pentru a trece de pe pilot automat și pentru a te angaja în viață; pentru a te ancora și pentru a te stabiliza în momentele dificile; pentru a întrerupe ruminațiile, obsesiile și îngrijorările; pentru a-ți redirecționa atenția spre activitatea pe care o faci. Cu cât te ancorezi mai bine în momentul prezent, cu atât dobândești mai mult control asupra acțiunilor tale- ceea ce va ușura mult etapele următoare: COVID.

**C= Comportamentul angajat**

Comportamentul sau acțiunea angajată se referă la activitatea eficientă care este ghidată de valorile tale fundamentale; activitatea pe care o realizezi pentru că este cu adevărat importantă pentru tine; activitatea în care ești dispus să te implici chiar dacă îți evocă unele gânduri sau emoții dificile. Odată ce ai aruncat ancora, utilizând formula ACI, vei avea foarte mult control asupra acțiunilor tale, astfel încât îți va fi mai ușor să faci ceea ce contează cu adevărat. Printre aceste acțiuni semnificative se numără, bineînțeles, toate măsurile protective împotriva Coronavirusului- de exemplu, spălatul frecvent pe mâini, distanțarea socială și așa mai departe. Dar în plus față de aceste comportamente simple și esențiale, poți lua în considerare următoarele:

Care sunt cele mai simple lucruri pe care le poți face pentru a avea grijă de tine, de cei care locuiesc împreună cu tine și de cei pe care îi poți la modul realist ajuta? Ce fapte bune, de ajutorare sau de sprijin pentru cei din jur poți face? Poți spune oare câteva cuvinte blânde unei persoane aflate în distres- față în față, prin telefon sau printr-un mesaj? Poți ajuta pe cineva să realizeze o sarcină sau să se achite de o obligație, poți găti masa pentru cineva, poți ține pe cineva de mână sau poți să te joci cu un copil? Poți consola sau poți liniști pe cineva care este bolnav? În cazurile mai grave, chiar să îl îngrijești sau să îl sprijini să primească vreun fel de asistență medicală?

În cazul în care stai mai mult acasă, în autoizolare, carantină impusă sau distanțare socială, care sunt cele mai eficiente modalități în care poți folosi acest timp? Te-ai putea gândi la realizarea de exerciții fizice pentru a rămâne în formă, la gătitul unor meniuri cât mai sănătoase posibil în circumstanțele date, la implicarea în activități cât mai semnificative, de unul singur sau împreună cu alte persoane. Iar în cazul în care ești familiar cu terapia prin acceptare și angajament sau cu alte abordări bazate pe mindfulness, cum crezi că ai putea aplica în practică abilitățile de mindfulness învățate?

Pe tot parcursul zilei, întreabă-te „Ce aș putea eu FACE acum- oricât de puțin- astfel încât să îmbunătățesc viața mea și a celor care trăiesc împreună cu mine sau a persoanelor din comunitatea mea?”. Și oricare ar fi răspunsul- fă acel lucru și implică-te în el pe deplin.

**O= Oferă spațiu gândurile și emoțiilor negative (*Open up)***

Să te deschizi înseamnă să oferi spațiu unor emoții dificile, manifestând în același timp blândețe față de propria persoană. Emoțiile dificile sunt inevitabile pe măsură ce criza progresează și pot cuprinde frică, anxietate, furie, tristețe, vinovăție, singurătate, frustrare, confuzie și mult mai multe. Nu le putem opri să apară, ele reprezintă reacții normale. Putem însă să ne deschidem și să le oferim loc: să recunoaștem că ele reprezintă reacții normale, să le permitem să se afle acolo (chiar și atunci când dor) și să ne tratăm pe noi înșine cu înțelegere, în tot acest timp.

Ține minte că blândețea față de propria persoană este esențială atunci când dorim să gestionăm bine criza- mai ales atunci când ajungem să fim în rolul celui care îngrijește. Dacă ai zburat vreodată cu un avion, ai auzit cu siguranță următorul mesaj: „În caz de urgență, pune-ți prima dată propria mască de oxigen înainte să le acorzi asistență celorlalți” Ei bine, autocompasiunea reprezintă propria mască de oxigen; dacă trebuie să ai griijă de alte persoane, vei putea face acest lucru mult mai bine dacă ai mai întâi grijă cu adevărat de tine. Prin urmare, poți să îți spui astfel: „Dacă cineva drag ar trece prin ceea ce trec eu, simțind ceea ce simt și eu acum, și dacă aș vrea să manifest grijă și blândețe față de această persoană dragă, cum aș trata-o? Cum m-aș comporta față de această persoană? Ce i-aș spune sau ce aș face?”. Încearcă atunci să te comporți față de tine însuți în același mod. Pentru a afla mai multe despre bândețea față de sine, cunoscută și ca auto- compasiune, poți citi această carte: <https://drive.google.com/file/d/1__Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing>

**V= Valori**

Acțiunea angajată trebuie să fie ghidată de valorile tale fundamentale: Ce vrei să susții, să aperi în fața acestei crize? Ce fel de persoană dorești să fii în timp ce treci prin asta? Cum vrei să te tratezi pe tine însuți și pe ceilați?

Printre valorile tale se pot număra iubirea, respectul, umorul, răbdarea, curajul, onestitatea, grija, deschiderea, blândețea...și multe altele. Caută modalități prin care să presari aceste valori în lucrurile simple pe care le faci în fiecare zi. Lasă-le să îți ghideze și să îți motiveze acțiunile angajate.

Desigur că pe măsură ce criza se va desfășura, vor apărea tot felul de obstacole în viața ta: scopuri pe care nu le poți realiza, lucruri pe care nu le poți face, probleme pentru care nu există soluții simple. Dar vei putea în continuare să îți trăiești valorile, în mii de moduri posibile, chiar și în fața acestor provocări. Apleacă-te în special asupra valorilor tale de bunătate și de grijă.

Gândește-te:

În ce moduri pline de grijă și bândețe te-ai putea trata pe tine in această perioadă?

Ce cuvinte pline de grijă și blândețe ți-ai putea spune, ce mici acte de bunăvoință ai putea face pentru tine?

În ce moduri pline de grijă și bândețe i-ai putea trata pe alții care aflați în suferință?

În ce moduri pline de grijă și bândețe ai putea contribui la bunăstarea comunității tale?

Ce ai putea face sau spune în așa fel încât peste câțiva ani, când vei privi în urmă, să te simți mândru de tine?

# I = Identifică resursele

Identifică resursele pe care le ai pentru a-i ajuta pe ceilalți, pentru a le oferi asistență, sprijin sau sfaturi. Vorbim despre prieteni, despre familie, vecini, profesioniști în sănătate mentală, serviciile de urgență, etc. Asigură-te că știi numerele de telefon ale liniilor de urgență, inclusiv ale liniilor care care oferă servicii psihologice, în caz de nevoie.

Conectează-te în același timp cu rețelele tale sociale. Dacă poți să îi sprijini pe ceilalți, spune-le acest lucru, poți fi o resursă pentru ceilalți, așa cum și ei pot fi o resursă pentru tine.

Un aspect important al acestui proces este identificarea unei surse de informație sigure și demne de încredere care să te țină la curent cu desfășurarea crizei și să îți ofere recomandări pentru gestionarea acesteia. Website-ul Organizației Mondiale a Sănătății este cea mai importantă sursă de informare în acest sens: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

De asemenea, verifică site-ul web al Ministerului Sănății din țara ta. Folosește aceste informații pentru a-ți dezvolta propriile resurse: planuri de acțiune pentru a te proteja pe tine și pe cei din jur, pentru a te pregăti din timp pentru carantină sau pentru stările de urgență.

**D= Dezinfectează și distanțează-te fizic**

Sunt sigur că știi deja asta, dar merită să repetăm acest lucru: dezinfectează-ți mâinile în mod regulat și practică cât de mult este posibil, în mod realist, distanțarea socială, pentru binele întregii tale comunității. Să nu uităm că este vorba despre distanțarea fizică- și nu despre de-conectarea emoțională. Dacă nu ești foarte sigur la ce se referă asta, accesează linkul de mai jos:

 <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> Acesta reprezintă un aspect important al acțiunii angajate, așadar conectează-l profund cu valorile tale. Recunoaște faptul că toate acestea reprezintă acțiuni adevărate de grijă.

Pe scurt,

Din nou și din nou și din nou, pe măsură ce problemele se adâncesc în lumea care te înconjoară, iar furtuna emoțională se dezlănțuie în interiorul tău, revino la etapele programului FACI (FAȚĂ) COVID:

**F= Fii atent la ceea ce poți controla**

**A= Admite gândurile și emoțiile pe care le ai**

**C= întoarce-te în Corpul tău**

**I= Implică-te în ceea ce faci**

**(FAȚĂ)**

**C= adoptă un Comportament angajat**

**O= Oferă spațiu gândurilor și emoțiilor negative**

**V= orientează-te spre Valorile tale**

**I= Identifică resursele**

**D= Dezinfectează și distanțează-te fizic**

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Sper că ai găsit ceva folositor în toate acestea; ia-ți libertatea de a le împărtăși cu alții, dacă crezi că le-ar fi de ajutor.

Trăim niște vremuri nebune, dificile, înspăimântătoare, așadar te rog să te comporți față de tine însuți cu blândețe. Și păstrează în minte cuvintele lui Winston Churchill: „Atunci când treci prin iad, continuă să mergi înainte.”

Cu drag,

Russ Harris

Traducere: Ioana Pascaru, ＠atelierulstariidebine