

STRATEGII DE FORTIFICARE A SĂNĂTĂȚII PSIHICE PRIN CONSERVAREA STĂRILOR DE CONFORT

Silvia BRICEAG,

*doctor în psihologie, conferențiar universitar
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți,
Republica Moldova*

***Abstract:** There are several models of stress, in general, and of the occupational stress, in particular. The specialized literature abounds in explanatory models of occupational stress, but often their design and the experimental results are controversial. The factors that generate the stress, affecting and influencing the*

individuals, the organization and the activities are varied, as well as the anti-stress remedies. In this article we will stop at one of the explanatory models of occupational stress, namely at the resources conservation / loss model. The resources conservation model is based on the assumption that people make efforts to maintain, protect and build resources, and that they perceive the actual loss of resources as a threat.

Impresionează comentariu lui Alan Watts, care atunci când a fost întrebat, ce îl surprinde cel mai mult când se gîndește la umanitate a spus : „Omul..... Pentru că își sacrifică sănătatea ca să facă bani. Apoi, își sacrifică banii ca să își recupereze sănătatea. Și apoi este atît de anxios despre viitor încît nu se bucură de prezent; rezultatul fiind că nu trăiește nici în prezent, nici în viitor; trăiește ca și cum nu va muri niciodată, și apoi moare fără să fi trăit vreodată” [3].

În mod normal cultura și educația sunt cele care facilitează reglarea aparatului mental a oricărei persoane. Fiecare din noi dispune de o rezervă de energie, care ne asigură cu posibilități de variată exprimare, creație, inovație, satisfacții. Atunci însă când se acumulează situații critice noi iar rezervele de energie necesare pentru adaptare sunt epuizate, vorbim despre suferință. Această suferință are toate șansele de a se șterge dacă sunt luate măsuri psihoterapeutice sau rezolutive imediate. Dacă nu, ele se mențin transformîndu-se în cicatrice.

Sănătatea psihică a unei persoane care muncește este rodul influențelor birecționale: asupra **mediului** și asupra **individului**.

În raport cu mediul apare necesitatea de a modifica condițiile de muncă pentru a menține sănătatea și confortul angajatului pentru a păstra munca cît mai agreabilă.

Asupra individului se intervine ajutându-l să ajungă la o stare de echilibru emoțional, pentru a reacționa și a se comporta adecvat situației create.

Menținerea unei stări optime a sănătății psihice oferă angajatului un confort , o perfectă realizare de sine și o excelentă integrare socială.

Cu părere de rău tot mai des asistăm la situația, când dacă și se întreprind oarecare măsuri în această direcție, ele vizează îndeosebi lupta cu deficiențele de natură ergonomică, eforturile fiind îndreptate, în principal, spre mediul fizic și sănătatea fizică.

Actualmente asistam, totuși, și la unele subtile și modeste încercări de a lua în calcul și aspectele psihosociale ale mediului de muncă, pentru că există convingerea tot mai puternică asupra faptului că un număr mare de îmbolnăviri sunt consecințe ale acțiunii nefaste a factorilor de stres ocupațional.

Există mai multe modele ale stresului, în general, și ale stresului ocupațional, în special. Literatura de specialitate abundă în modele explicative ale stresului ocupațional, însă deseori dar designul lor și datele experimentale rezultate sunt controversate. Factorii care declanșează stresul afectează și influențează indivizii, organizația și activitatea sunt foarte variați, la fel și remediile antistres. În acest articol vom încerca să ne oprim la unul din modelele

explicative ale stresului ocupațional și anume modelul conservării/pierderii resurselor.

Acest model a fost elaborat de S.E. Hobfoll (1989). Ideea emisă de acest autor pare să fie simplă însă ea are numeroase implicații teoretice și practice. În opinia lui S.E. Hobfoll ”în generarea și gestiunea stresului foarte importante sunt resursele pe care individul le posedă sau se așteaptă să le achiziționeze, pe care el le consumă sau le pierde. Există **patru categorii de resurse**: obiecte (*o casă, un apartament, aparate menajere, bijuterii etc.*); condiții (*o slujbă stabilă, statutul de lider, viață de cuplu fericită etc.*); caracteristici personale (*respect de sine, simțul umorului, capacități autoreglatoare etc.*); variate forme de „energie” care favorizează dinamismul (*bani, susținerea colegilor, favorurile altor persoane, vigoare etc.*) [3]. Modelul conservării resurselor este bazat pe supoziția că oamenii depun eforturi pentru a menține, proteja și construi resurse, și că aceștia resimt ca amenințări pierderea reală a resurselor, respectiv amenințarea cu pierderea resurselor”.

În dinamica stresului trei caracteristici sunt importante:

- resursele nu sunt izolate, independente unele de altele, dimpotrivă, ele sunt interdependente, fapt care permite ca un câștig într-o categorie de resurse să aibă repercusiuni într-o altă categorie;
- resursele sunt valorizate de individ în sine, dar și pentru faptul că permit protejarea lor sau achiziția altora noi;
- resursele se diferențiază între ele prin natura lor, unele putând fi economice, altele psihologice sau sociale, dar și prin cantitatea și calitatea lor, ceea ce se va repercuta asupra instalării evoluției și soluționării situațiilor/episoadelor stresante.

„După Hobfoll, stresul apare în trei situații:

- când resursele individului sunt limitate;
- când resursele individului sunt efectiv pierdute;
- când individul investește în resurse și nu primește câștigurile anticipate”[4].

Acest model sugerează că deși pierderea resurselor este stresantă, indivizii pot utiliza alte resurse pentru a depăși pierderea. O să ne oprim să analizăm relația „câștig-pierdere” în structura internă a acestui model. Deci, în opinia lui Hobfoll, mai degrabă devenim stresați în situația când se produce pierderea resurselor. În condițiile în care câștigurile și pierderile sunt egale ca număr, pierderile au un impact negativ mai mare decât îl are impactul pozitiv al câștigării lor. Pentru a ne proteja de pierderea resurselor dar și pentru a câștiga altele noi, suntem obligați să investim resurse. Dacă individul posedă mai multe resurse el devine mai puțin vulnerabil în fața pierderilor dar și mai apt de a achiziționa alte noi resurse. Vulnerabilitatea crește direct proporțional cu scăderea cantității de resurse pe care individul le are, el devenind incapabil de a achiziționa resurse noi. Achiziționarea de resurse duce după sine noi achiziții și

deci minimalizează gradul de vulnerabilitate la pierderi. Necătfînd la aceasta resentimentul produs de pierderea resurselor este mai puternic decît cel produs de cîștigarea lor, ciclul pierderii va avea un impact mai mare și va fi mai accelerat decît ciclul cîștigului.

Prima idee nouă pe care o postulează modelul lui Hobfoll este următoarea: stresul nu este generat de evaluările individuale, ci de procesele colective. Aflați în fața unor amenințări, factori stresori, membrii unor colectivități produc aceleași reacții modelate sociocultural. Așadar procesele de evaluare nu sunt individualizate, ci sunt comune pentru membrii aceleiași culturi, aceleiași organizații sau aceluiași grup de muncă. Ceea ce contează este consensul percepțiilor individuale, modul în care majoritatea membrilor grupului/organizației percep condițiile muncii ca fiind stresante[4]

A doua idee nouă susținută de Hobfoll are în vedere faptul că cele mai multe dintre resursele individului sunt observabile obiectiv și apreciate colectiv. Cîștigarea sau pierderea unor resurse sunt evaluate la fel atît de individ, cît și de anturaj, deoarece importanța resursei este determinată sociocultural.

A treia idee: ameliorarea sau eliminarea stresului se poate obține nu numai prin recurgerea la strategiile de coping reactive, ci și prin folosirea strategiilor de coping proactive, bazate pe fixarea unor obiective menite să facă față constrîngerilor viitoare. Sunt recomandate în acest sens trei modalități prin intermediul cărora indivizii pot face față unor stresori viitori, într-o manieră proactivă:

- depunerea unor eforturi pentru achiziționarea și menținerea rezervorului de resurse;

- acționarea de îndată ce apar primele semne ale unei probleme;

- încercarea de a ocupa o poziție adecvată resurselor posedate [4].

Si aici ne oprim la prima modalitate cea de achiziționare și menținere a rezervorului de resurse.

Noi am încercat să redenumim aceasta modalitate zicîndu-i - conservare a stărilor de confort. Ce este o stare de confort? (A nu se confunda cu zona de confort, care în plan psihologic poate fi periculoasă , pe motiv că scade din vigilența și te poate lăsa cu garda jos, devenind foarte vulnerabil). Omul este o ființă bio-psiho-socio-culturală, deci o stare de confort poate fi resimțită în plan fizic, fiziologic, psihic și social. La prima vedere par destul de variate planurile și deci posibilitățile de a „găsi” aceste stări de confort, însă aceasta este doar o aparență. În opinia noastră este necesar un antrenament spiritual pentru a detecta care sunt acele stări care îți aduc confort (ele sunt variate și individualizate) ție și nu-i stresează pe alții. Este nevoie de o finețe absolută a emoțiilor trăite în diverse situații de viață [2].

Lynn Clark zicea : ”Luați viața așa cum este ea, nu cum „trebuie să fie” sau cum „ar trebui să fie”. Ce se întîmplă, de fapt, în viața de toate zilele? Ne declarăm și demonstrăm că suntem capabili să rezolvăm problemele altora, venim în ajutor celorlalți, reușim să corespundem expectanțelor, să rezolvăm

nevoile celorlalți. Lucrurile se complică când se pune problema de a ne acorda ajutor personal. Atunci când suntem stresați avem nevoie de remedii sigure și urgente și ca să nu stăm să așteptăm „primul ajutor”, e cazul să ne amintim că noi am putea prezenta pentru noi înșine surse de ajutorare. Apare întrebarea : Cum să devenim rezervoare de energie, cum să ne ajutăm pe noi înșine în situații de stres? Răspuns simplu - prin conservarea stărilor de confort. După principiul : atunci când ai mult te poți împărți cu alții. Conservarea stărilor de confort ar putea fi asociată cu asigurarea(de sănătate, a bunurilor materiale etc.), care la fel ne facilitează existența în situații critice. Un remediu binevenit ar fi conservarea stărilor de confort prin *gândire pozitivă* [2].

Gândirea pozitivă este o atitudine mentală cu ajutorul căreia reușești să depășești obstacolele și să îți îndeplinești visele. Este o atitudine mentală datorită căreia obții rezultate bune și excelente. O gândire pozitivă anticipează fericirea, bucuria, sănătatea și rezultate satisfăcătoare pentru fiecare situație și acțiune. Tot ce îți pui în minte reușești să duci la bun sfârșit [2].

Nu toți acceptă sau cred în gândirea pozitivă. Unii consideră că aceasta este un nonsens, iar alții îi iau în râs pe cei care cred și acceptă o astfel de atitudine. Dar, dintre cei care o acceptă, foarte mulți nu știu cum să o folosească eficient pentru a obține rezultate. Cu toate acestea, se pare că interesul în această direcție este din ce în ce mai mare - dovadă stau cărțile, seminariile și cursurile despre gândirea pozitivă și importanța factorului psihic în carieră și în viață. Acesta este un subiect tot mai popular în ultimul timp.

Adesea auzim îndemnuri de genul „Gândește pozitiv!”, adresate celor care sunt deprimați și îngrijorați. Mulți nu iau cuvintele acestea în serios, pentru că nu știu ce înseamnă sau nu cred că sunt folositoare sau eficiente. Câte persoane își pun, într-adevăr, întrebarea: „ce poate face pentru mine puterea gândirii pozitive?” ?

În primul rând, atât gândirea pozitivă cât și cea negativă sunt contagioase. Prin modul de gândire, de reacție și de manifestare toți avem o influență, mai mare sau mai mică, atât asupra noastră - ca funcționalitate fizică și psihică - însă și asupra persoanelor pe care le întâlnim. Acest lucru se întâmplă instinctiv, la nivel subconștient, și se manifestă pe de o parte prin impactul pe care propriile gânduri, emoții și sentimente îl au asupra transformării noastre de-a lungul vieții, pe de altă parte prin transferul acestor gânduri și emoții către toți cei din jurul nostru.

Oamenii din jur sunt influențați de gândurile noastre, chiar dacă își dau sau nu seama de lucrul acesta. Mai este atunci de mirare că toți căutăm compania persoanelor pozitive și ne îndepărtăm instinctiv de cele negative? Oamenii sunt mult mai dispuși să ne ajute dacă suntem pozitivi. În schimb, toți îi evită pe cei care emană negativism și energii negative.

Gândurile, cuvintele și atitudinile negative cauzează stări și acțiuni negative. Când gândim negativ, în sânge sunt eliberate o serie de substanțe dăunătoare, care provoacă și mai multă nefericire și negativitate. Sentimentele

negative și fricile sunt exacerbate consumându-ne toată energia, stările de rău generează în lanț reacții și decizii de o calitate îndoielnică, persoana emană labilitate, și asta e calea cea mai sigură către frustrare, dezamăgire, eșec, boala.

Pentru a avea o gândire pozitivă este necesar un antrenament intern susținut. Atitudinea și gândurile nu se modifică peste noapte. Puterea gândului este imensă și ea ne conduce practic viața. Acest lucru se întâmplă adesea la nivel subconștient, dar noi putem transforma acest proces într-unul conștient. Chiar dacă ideea vi se pare ciudată, încercați să o puneți în practică, pentru că nu aveți nimic de pierdut, ci doar de câștigat. Ignorați ce ar putea spune sau gândi alții despre dumneavoastră când își vor da seama că v-ați schimbat modul de gândire. Vizualizați întotdeauna doar situații favorabile și benefice. Folosiți cuvinte pozitive în dialogurile dumneavoastră interioare sau atunci când vorbiți cu alții. Zâmbiți mai mult, pentru că acest lucru vă va ajuta să gândiți pozitiv. Alungați lenea sau dorința de a va da bătuți. Dacă refuzați să vă transformați într-o victimă și sunteți optimiști și încrezători, veți reuși să vă modificați treptat modul de gândire și mai departe întregul univers interior și exterior, reușind să găsiți soluțiile cele mai bune și să obțineți rezultate cu adevărat remarcabile.

În momentul în care aveți un gând negativ, trebuie să fiți conștient de el și să vă străduiți să îl înlocuiți în mod firesc și natural cu unul constructiv. Dacă vă luptați cu el aruncându-l cât mai departe, gândul negativ va încerca să revină, de data aceasta cu și mai mare forță.

Dacă simți vreo rezistență interioară atunci când dorești să plece gândurile negative, nu alimenta conflictul. Ai învățat din greu să fii o victimă și ți-ai exersat bine rolul. Să nu crezi că invincibilitatea vine acum fără exercițiu. Lasă starea de rău psihic să treacă devenind pentru început conștient de ea și de lipsa ei de orice constructiv. Pur și simplu fii conștient de cât de mult ți s-a încordat și ți s-a strâns inima. Fii conștient de modul în care te-ai închis emoțional. Întreabă-te dacă te simți mai ocrotit acum decât înainte, dacă ești mai liber, mai bun, mai împlinit, mai puternic. Conștientizând că unde ai căutat până acum nu e nimic de găsit, realizezi că vrei să faci o altă alegere: vei alege să nu-ți mai investești energia în nefericire. Realizezi că doar tu ești eroul propriului tău vis. Ești cel care visează întunericul sau cel care poate aduce lumina. Încercați să vă concentrați în permanență doar pe gândurile benefice, frumoase și vesele. Circumstanțele nu au nici o importanță. Gândiți pozitiv în mod autentic, așteptați-vă doar la rezultate pozitive, iar circumstanțele se vor modifica în consecință. Va fi nevoie de o perioadă de timp pentru ca modificările să se producă. În prezent există multe persoane care se pot considera împlinite pe foarte multe planuri, care stăpânesc arta gândirii pozitive și, drept rezultat, trăiesc o viață de calitate în adevăratul sens. Nu există nici un fel de limite în afara celor în care alegem noi să credem.

Alt remediu ar fi *muzica* despre care încă Platon zicea ”Muzica este o lege morală. Ea dă suflet universului, aripi gândirii, avânt închipuirii, farmec tinereții, viață și veselie tuturor lucrurilor. Ea este esența ordinii, înălțând sufletul către tot

ce este bun, drept și frumos”. Muzica (sunetele) poate acționa direct asupra stării generale psihice și mentale, deci – implicit – asupra sistemului imunitar [1]. Muzica este o modalitate de a pătrunde în nucleul fiecărei celule, de a o face să vibreze la unison cu armonia întregului. Orice sunet care există în jurul nostru ne afectează mintea și trupul pe multiple niveluri.

Sunetul are o importanță mai mică sau mai mare în viața de zi cu zi, începând de la sunetul care ne trezește dimineața, la muzica ascultată în mijloacele de transport, la muzica din magazine, sunetul telefonului și multe altele, ne influențează starea de spirit, viața și sănătatea. Sunetele ne pot „transporta” din starea beta a creierului (specifică stării de veghe), în starea alfa (specifică stării de meditație și relaxării), fără să adormim. La nivel fizic sunetele afectează presiunea sanguină, pulsul, circulația, metabolismul. Scopul terapiei prin muzică este acela de a reduce stresul psiho-fiziologic, durerea, stările psihice negative. Este desigur foarte simplu pentru fiecare din noi să practicăm o asemenea terapie. Ședința de muzicoterapie se compune din audierea unei sau mai multor melodii, fraze muzicale sau anumitor sunete care se repetă în așa fel încât vibrațiile lor să fie mai tot timpul constante. Muzicoterapia are mai multe subcategorii :

- meloterapia – terapia care are la bază o melodie;
- sonoterapia – folosește sunete speciale;
- vocaloterapia – folosește sunetele emise vocal.

Există două forme ale terapiei prin muzică: activă și pasivă.

Pentru realizarea obiectivelor propuse de noi, adică conservarea stărilor de confort, mai binevenită credem că ar fi metoda pasivă de aceea că ascultarea muzicii poate stimula energia creativă și contribui la creșterea capacității de concentrare și a memoriei. Muzica scoate la iveală emoții, uneori uitate sau ascunse cu mult timp în urmă, moment care poate avea impact foarte benefic asupra psihicului, asupra achiziționării resurselor noi antistres.

Referințe bibliografice:

1. BRICEAG, Silvia, PERJARI, D. Sănătatea organizațională – element al stării de bine și al performanței angajaților. In: *Aspecte psihosociopedagogice ale procesului educațional: tradiții, valori, perspective* : Materialele conf. șt.-practice intern. consacrată jubileului de 50 de ani de la fondarea Fac. de Pedagogie, Psihologie și Asistență socială, Bălți, 27 mai 2011. Bălți, 2011, pp.136-139.
2. Terapie prin muzică. Disponibil: <http://terapiasufletului.wordpress.com/>
3. VRASTI, Radu. Reglarea emoțională. Disponibil: www.vrasti.org
4. WATTS, Alan. Calea zen. Trad. de I. Waniek. București: Ed. Humanitas, 2012. 246 p. ISBN 973-50-3541-9.
5. ZLATE, M. Tratat de psihologie organizațional-managerială. Vol.II. Iași: Polirom, 2007. 688 p. ISBN 973-973-46-0452-4.