



## Pasul 8. Identifică resurse



„And step by step it wasn't hard to do”  
● (Pat Boone: Step by Step)

Atunci, când te confrunți cu o situație dificilă, în care trebuie să-ți gestionezi și propriile reacții care pot părea scăpate de sub control, cum este chiar aceasta generată de epidemie, una dintre cele mai apăsătoare – dacă nu chiar cea mai apăsătoare – temeri este aceea, că ai fi neputincios în fața amenințării, că aceasta te-ar fi găsit neajutorat, lipsit de resursele care ți-ar putea permite să-ți aperi șansele. Această experiență ar fi, în sine, una foarte grea de dus. Dar ca și cum aceasta nu ar fi de ajuns, neputința te și „paralizează”; atunci când o experiențiezi, anticipezi că orice demers ai întreprinde, zbaterea ta ar fi lipsită de sorți de izbândă și, prin urmare, dezarmezi în fața provocării. Cercetările întreprinse de Martin Seligman, creatorul termenului de neajutorare învățată, au demonstrat că trăirea cronică a acestei stări îți poate chiar scurta viața.

Ca strategie, aceasta este – trebuie să recunoaștem – una cât se poate de eficientă, atunci când te confrunți cu situații cu care pe bune ți-ar fi peste puteri să te iei la trântă. Adu-ți aminte de exercițiul „Ce poți controla”. Când renunți la încercările inutile de a controla ce nu poți controla, previi nu doar risipa unor resurse energetice, pe care le poți utiliza mult mai eficient, cu condiția unei repartizări judicioase a lor și, totodată, eviți și încasarea unor eșecuri, care s-ar putea dovedi nu doar dureroase, dar și demoralizante. Ca să nu vorbim de scăparea basma curată dintr-o situație în care te-ai fi putut alege cu vătămări serioase în urma încleștării cu o forță net superioară. Nu încape dubiu, că aceasta este situația în care raportul de forțe este unul în mod real disproporționat. Problema apare însă atunci, când – tocmai din dorința de a evita aventurarea într-un demers sortit din start eșecului – dovedești prudență excesivă într-o situație în care ai fi dispus de toate mijloacele necesare pentru a putea face față cu succes și optezi pentru sentimentul de siguranță furnizat de pasivitate. Trebuie să **crezi** de adevăratelea că poți, pentru a te angaja. Și dificultatea constă în faptul, că – atunci când nu vorbim de religie, ci de persoana ta și de resursele tale – singura sursă cu adevărat credibilă a credinței o constituie experiența trăită pe piele proprie. Iar acțiunea capabilă să furnizeze experiența, presupune credința în posibilitatea

încununării demersului de succes. Aparent, ne aflăm într-un cerc vicios. Din fericire, acesta este unul din cazurile în care putem afirma cu mâna pe inimă, că aparențele înșală.

Adică, recurgi la evitare, strategie cu ale cărei costuri ai făcut deja cunoștință chiar în cadrul programului nostru. Acest lucru caută să te ajute să-l previi următorul exercițiu pe care ți-l propunem, denumit „Întărirea eului”.



## EXERCİȚIU

### Întărirea eului

Te rog să te instalezi acum confortabil, atingând podeaua cu tălpile, spatele drept, capul ridicat (dacă stai așezat/ă pe un scaun cu spătar înalt, poți sprijini capul de acesta), privirea îndreptată înspre înainte. După ce te-ai instalat, poți închide ochii dacă acest lucru îți este confortabil. Pentru a continua, expiră mai întâi puternic, golindu-ți plămâni de aer și a evita astfel disconfortul... și continuă inspirând încet, profund, atât de mult aer, cât poți... reține aerul în plămâni 2-3 secunde... și expiră încet, cât poți de încet, căutând să expiri cât mai mult aer... fă o pauză de 2-3 secunde... și respiră de încă două ori profund, repetând procedura de mai înainte.... Focusează-te preț de câteva secunde asupra senzațiilor din corp. Ce simți în corp după acest scurt exercițiu de respirație? Foarte probabil o ușoară senzație de relaxare, de destindere musculară. Dacă da, e bine, pentru că acesta este scopul urmărit de această introducere. Dacă nu simți relaxare, nu este nicio problemă, pentru că poți să știi, că o ușoară relaxare tot s-a produs, chiar dacă nu simți acest lucru, pentru că așa funcționează fiziologia corpului nostru. Și oricât de puțin te-ar fi relaxat acest scurt exercițiu introductiv, asta înseamnă că ești mai relaxat(ă) decât atunci, când am început. Și asta înseamnă că putem continua.

Iar acum, te rog să evoci o amintire legată de o problemă rezolvată cu succes. Din foarte multele amintiri de acest fel, te rog să alegi acum una, pe care atunci când te-ai confruntat cu ea pentru întâia oară, te-ai gândit că nu o poți rezolva. Adu-ți aminte când se întâmpla asta, ce vârstă aveai... adu-ți aminte cum erai la vârsta aceea... unde te aflai atunci... caută să-ți reprezinti cât mai viu locul acela, lucrurile care te înconjoară, celelalte persoane din jur, dacă sunt... evocă gândurile pe care le-ai avut legate de problema cu care te confruntai... de cum ți se părea problema, cât de grea, de ce ar fi însemnat pentru tine să nu o poți rezolva... emoțiile pe care le-ai

trăit gândind acele lucruri... Adu-ți aminte cum ai găsit soluția... Ce ai simțit când ai descoperit ce poți face... Cum te-ai convins să treci la fapte... Ce te-a ajutat... Și derulează acum, pe ecranul fanteziei, filmul evenimentelor... Te poți vedea din nou acționând pentru rezolvarea problemei... poți retrăi emoțiile clipelor în care îți devenea din ce în ce mai evident, că problema..., problema aceea care la un moment dat părea fără de soluție, se rezolvă... și poți retrăi acum, bucuria aceea..., sentimentul succesului,, al împlinirii... al sentimentului că ai putut... că **POȚI**... Și poți rămâne acum... câteva secunde (cca 30 sec.), cu aceste sentimente... ale succesului..., ale posedării de resurse interne... care te-au ajutat ATUNCI să-ți rezolvi problema... Și poți, **ști** încă de pe acum... că așa cum ATUNCI, când ți-ai rezolvat acea problemă... dispuneai de resurse interne care ți-au permis rezolvarea lor... poți dispune și ACUM de aceste resurse... E atât de bine să știi că resursele care te ajută să înfrunți dificultățile nu se epuizează, nu pot fi consumate... lucrurile pe care le știi pentru că le-ai învățat le vei ști și după ce te-ai folosit cândva de ele și le vei putea utiliza oricând va fi nevoie La fel, abilitățile și aptitudinile pe care ți le-ai format, îți vor putea sluji ori de câte ori ele se vor dovedi utile. Mai mult chiar, cu cât le vei folosi mai des, cu atât mai competent(ă) vei deveni în a întreprinde acțiuni cu sprijinul lor. În acest exercițiu nu a fost vorba despre ce fel de resurse ai în posesie, ci doar despre a admite că ai resurse, de care te poți folosi pentru a face față unor situații dificile, care te-ar putea confrunta cu sentimentul neputinței. În unele situații de viață, chiar și atâta poate fi de ajuns pentru a face față, alteori însă, pentru a izbuti, sau chiar și numai pentru a te mobiliza, este nevoie de identificarea concretă a resurselor pe care le-ai putea activa. Următorul exercițiu, pe care ți-l propunem își propune să-ți ofere suport în această direcție.



## EXERCITIU

### Resursele tale personale

Poți identifica în viața ta domenii în care dai dovadă de perseverență și înregistrezi performanțe cel puțin satisfăcătoare, în ciuda faptului că întâmpini dificultăți și obstacole? Nu neapărat în sensul că te iei la trântă cu provocări excesiv de mari, ci eventual în acela, că reușești să-ți menții o anumită rutină? De regulă, acest lucru nu se petrece de la sine, ci presupune reflectare, asigurarea condițiilor, organizare și perseverență. Simpla ducere la bun sfârșit a sarcinilor

cotidiene necesită activarea unor resurse personale, chiar dacă de multe ori nu ești conștient(ă) de acest lucru. Cu atât mai important să îți acorzi câteva minute pentru a veni în contact cu aceste resurse și a conștientiza că ești în posesia lor. Este util, totodată, să examinezi care sunt strategiile la care recurgi pentru a face față acelor solicitări, cu care viața de zi cu zi te confruntă.

Cum apreciezi că reușești să te descurci cu acele provocări, care pentru persoanele de vârsta ta sunt firești (de exemplu să promovezi anii de liceu, să îți iei examenele, să întreții relații de prietenie sau de cuplu, să te descurci la un loc de muncă, să participi într-o competiție sportivă etc.). Poți înclinat(ă) să apreciezi aceste lucruri ca fiind firești și acest lucru reprezintă o veste bună, pentru că înseamnă că efortul pe care l-a presupus obținerea acestor performanțe nu a atins limitele resurselor tale. Pe de altă parte, poziția psihologiei în această chestiune este una foarte fermă: nimic în viața asta nu se obține fără contribuția abilităților, aptitudinilor și competențelor necesare pentru ducerea la bun sfârșit a celor mai simple dintre sarcini. Mai mult chiar, este important să reții, că dacă ai făcut dovada faptului, că ești capabil(ă) să faci față acestor provocări, că îți poți însuși informații noi, să întreții relații pozitive cu ceilalți, să gestionezi stresul unor situații de examen, asta înseamnă că te afli în posesia celor mai importante resurse care îți pot permite să faci față în cazul unor solicitări chiar mai dificile de atât.

Te rugăm, în continuare să te gândești, dacă există în viața ta vreo relație asumată cu responsabilitate, bazată pe purtarea de grijă (eventual reciprocă). Avem în vedere, în primul rând, relațiile cu alte persoane (un părinte /bunic în vârstă, frate/soră, copil, senior a cărui îngrijire ți-ai asumat-o), dar te poți gândi eventual și la o relație cu un animal de companie, sau plantă. Ca să fie cât se poate de clar, atunci, când vorbim de relație bazată pe purtarea de grijă, avem în vedere o relație în care ți-ai asumat, măcar față de tine însuși, un angajament și în care, la nevoie, ești dispus(ă) să pui deoparte chiar și propriile tale interese, pentru a-ți putea duce la bun sfârșit misiunea asumată. Evocă preț de câteva secunde modul în care îți faci treaba în această relație, vreun episod în care în ciuda unor obstacole care s-au ivit în calea ta, ai reșit să rezolvi ce aveai de rezolvat și rezultatul strădaniilor tale. Admite, că acest rezultat se datorează modului în care ai reușit să gestionezi situația și recunoaște meritele pe care le ai în desfășurarea cu succes a operațiunii.

În continuare, te rugăm să evoci situații în care a trebuit să renunți la lucruri care ți se păreau poate atrăgătoare, dar a căror obținere interfera cu alte acțiuni pe care trebuia să le întreprinzi în slujba unor valori importante pe care le îmbrățișezi. (de exemplu să renunți la participarea la un

chef, pentru a putea învăța pentru examenul de a doua zi). Uneori, este nevoie să renunți la a da curs unor tentații de moment, pentru a te putea dedica cu toată energia unor obiective de perspectivă importante și pentru a putea face acest lucru, ai nevoie de această capacitate, care se regăsește la cel mai înalt nivel, la persoanele care și-au putut trece în cont rezultate cu adevărat remarcabile în cele mai diverse domenii ale vieții. Poți fi liniștit, nimeni nu se așteaptă din partea ta la sacrificii de dimensiunile celor de care este nevoie pentru a doborî un record mondial, sau a obține premiul Nobel. Din fericire, este nevoie doar de a putea trece din când în când peste frustrările generate de renunțarea la plăceri de moment, sau la satisfacerea imediată a unor nevoi ce țin de destindere, sau recreere, pentru a putea face loc unor activități impregnate de vreuna dintre valorile tale importante și care, atunci când le dai curs, îți aduc oricum satisfacții cu adevăr intense. În situații cum este cea de acum, când problema se pune în termeni de a accepta că trebuie să renunți la lucruri care îți fac plăcere (să faci plimbări lungi, să te întâlnești cu prietenii etc.), pentru a te pune la adăpost de sursele de contaminare și a-ți păstra nealterată starea de sănătate, conștientizarea resurselor de care ai nevoie pentru a putea face acest lucru, se poate dovedi a fi un demers cât se poate de util.

Focalizează-ți acum atenția asupra vreunui domeniu specific în care ești deopotrivă competent și eficient. Nu te gândi neapărat la niște aptitudini și talente ieșite din comun; practic foarte puține dintre provocările cu care ne confruntăm în viață presupun o dotare peste medie. Pentru a fi un bun elev, nu trebuie să fii laureat al unei olimpiade internaționale, sau pentru a fi un specialist bun, nu trebuie să inventezi vreun lucru care să revoluționeze întreg domeniul tău. Important este să fii în stare să-ți faci treaba bine, sau să fii în stare să oferi cândva, cuiva un ajutor, de care persoana în cauză are nevoie (furnizându-i de exemplu o informație, sau ajutînd-o să-și instaleze o aplicație pe smartphone. Poate ești bun(ă) la gătit, poate la făcut mici reparații prin casă, poate te pricepi la făcut fotografii, sau la tradus dintr-o limbă în alta. Oricare dintre aceste aptitudini îți poate fi de folos, poate chiar ție, poate cuiva din jur. Greu de imaginat vreo abilitate de care să nu te poți folosi cumva în aceste condiții de restricționare a deplasărilor din casă. Și încă un lucru demn de reținut: aceste aptitudini pot fi utilizate la fel de eficient, eventual cu mici ajustări, și în alte domenii decât cele pentru care au fost create original. Dar lucrul mult mai important, este că toate lucrurile astea pe care le știi face, toate aptitudinile și abilitățile pe care ți le-ai dezvoltat sunt tributare uneia dintre cele mai importante capacități pe care le ai: aceea de a învăța. Știi face toate lucrurile astea, pentru că le-ai învățat și asta îți permite să poți miza pe faptul, că poți învăța

orice ai avea nevoie, pentru a te putea descurca acum, când te confrunți cu condițiile restrictive impuse de această epidemie.

Gândește-te acum la vreun aspect problematic al situației cu care te confrunți acum, legat de această epidemie, pe care având cunoștința de aceste resurse pe care tocmai le-ai explorat, ai putea-o înfrunța mai eficient. Gândește-te la acest aspect al situației, caută să-i explorezi componentele, laturile, analizează prin ce anume te împovărează. Caută să identifici modurile în care te limitează, lucrurile în care te împiedică, gândurile pe care le ai în legătură cu asta. Insistă mai ales asupra posibilităților de a contracara impactul acestei situații, pe care le întrezărești. Vezi dacă îți acorzi vreo șansă, sau dacă ești convins că ai fi neputincios în fața provocării. Vino în contact cu reacția emoțională pe care ți-o provoacă situația și modul în care gândești asupra ei. Apreciază în ce direcție influențează sentimentele pe care le simți în această situație modul în care gândești asupra ei. Dacă cumva aceste sentimente nu fac decât să-ți accentueze neputința, sau dacă aprind flacăra speranței. Ajuns în acest punct, te rugăm să evoci vreuna dintre resursele pe care le-ai descoperit în cadrul acestui exercițiu și gândește-te cum te-ai putea folosi de această abilitate, sau aptitudine a ta pentru a face față mai eficient situației cu care te confrunți. Nu te lăsa descurajat, dacă modul în care te-ai putea folosi de această resursă nu îți este foarte clar din start. Cercetările științifice riguroase din domeniul rezolvirii de probleme demonstrează fără dubiu, că de multe ori găsirea unor soluții, oricât s-ar dovedi acestea de simple într-un final, este precedată de multe ori de o perioadă de incubație, în care soluția pare a nu se lăsa descoperită. De foarte multe ori, ceea ce compromite într-un final găsirea soluției, este tocmai abandonarea căutărilor pe fondul descurajării. Sigur nu am dori să cazi în această capcană și suntem siguri că nici tu nu ai dori acest lucru să se întâmple. Cunoști jocurile acelea provocatoare ale minții, în care ți se pun la îndemână niște obiecte simple și ți-se cere să le utilizezi pentru a soluționa, cu ajutorul lor o problemă practică, aparent fără nicio legătură cu piesele de care dispui. Un astfel de joc al minții este prezentat în cartea *Noua terapie prin acceptare și angajament* a lui Steven Hayes și Spencer Smith. Sarcina sună în felul următor: Să presupunem că ai de scos un șurub cu cap crestă dintr-o scândură și nu ai la dispoziție decât o periută de dinți obișnuită și o brichetă. Cum vei proceda?

Acordă-ți câteva minute pentru a găsi soluția. Vezi dacă îți vine vreo idee. Putem să-ți spunem, pentru a te ajuta, că soluția este una în care va trebui să utilizezi cele două „scule” pe care le-ai primit într-un mod cu totul diferit de cel în care ele sunt folosite în mod obișnuit.

Ei bine, dacă ai găsit soluția, o poți verifica acum. Dacă nu, vei găsi prin ea o mostră de cum se poate rezolva, la modul flexibil, o problemă în care puținele elemente care îți stau la dispoziție nu par a fi potrivite pentru a reprezenta o soluție.

Deci, poți porni de la faptul, că periuța de dinți este din plastic și plasticul se topește la căldură, devenind maleabil, iar atunci, când se întâmplă acest lucru, i se poate da o formă. În sfârșit, după răcire, plasticul se întărește din nou, păstrând forma pe care a luat-o atunci, când era încă maleabil.

Iar acum să vedem cum arată soluția practică, bazată pe aceste premise, dacă vrei teoretice: trebuie să topești plasticul, încălzind capătul mânerului periuței de dinți cu bricheta și apeși de capul șurubului cât timp se poate încă modela, până când se răcește și se întărește, luând forma creștăturii de pe capul șurubului, după care șurubul poate fi învârtit cu această șurubelniță improvizată.

Ai putut vedea din acest exemplu, cum la nevoie, lucruri aparent fără nicio legătură cu o anumită problemă pot furniza soluții viabile. Tot așa, sperăm să descoperi și Tu, cum vei putea utiliza resursele tocmai puse în lumină, pentru a te putea confrunța mai eficient cu situația de la care am pornit în cadrul acestei secțiuni a exercițiului.

Și dacă tot nu ai descoperit încă răspunsul la această întrebare, nu uita, acesta poate veni oricând din acest moment, poate în următoarea jumătate de oră, poate peste noapte, poate după vreo zi, două.

Pe de altă parte, lista resurselor nu se oprește aici. Noi susținem mai ferm decât oricine altcineva, importanța angajării tale cu toată ființa în soluționarea problemelor cu care te confrunți și bazarea ta în cât mai mare măsură pe forțele proprii. Asta nu înseamnă însă, că am dori să te influențăm în direcția renunțării la această imensă resursă care o constituie rețeaua relațiilor tale sociale. Mii de studii științifice efectuate în domeniul relațiilor sociale au demonstrat fără niciun dubiu, că suportul social furnizat de relațiile interpersonale satisfăcătoare funcționează ca un modulator eficient al stresului.

Te poți aștepta, în general, la trei categorii de beneficii de pe urma suportului social. În cea a *asistenței tangibile* s-ar include orice formă de ajutor concret, venit sub forma unor servicii ori a bunurilor materiale de care ai putea avea nevoie într-o situație particulară. *Informațiile* care îți sunt furnizate de către colegi sau prieteni, se constituie într-o formă deosebit de eficientă a

suportului social atunci când, beneficiind de ele, îşi poţi rezolva mai eficient problemele şi poţi reduce astfel nivelul stresului. Importanţa ultimei categorii, cea a *sprrijinului emoţional*, vine pe primul plan ori de câte ori implicaţiile afective ale situaţiei stresante sunt puternice: atunci când ai nevoie de înţelegere, acceptare necondiţionată, empatie, compasiune, sau afecţiune, pentru că ai pierdut ceva important, ai suferit un eşec, sau sentimentul de siguranţă ți-a fost zdruncinat. Recunoaşterea acestui lucru justifică pe deplin focusarea atenţiei pe reţeaua relaţiilor tale sociale şi a resurselor care se ascund în aceasta.



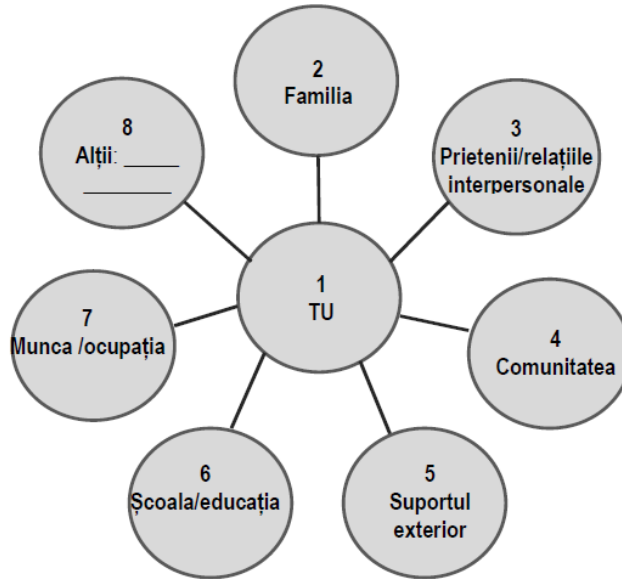
## EXERCİTIU:

### Resursele tale sociale

„Every little step I take  
You will be there  
Every little step I make  
We'll be together”  
● Bobby Brown: Every Little Step

Imaginea de mai jos reprezintă reţeaua resurselor tale sociale, cu tine în centru (cercul 1). Fiecare dintre cercurile din jurul tău reprezintă câte un domeniu important al relaţiilor tale sociale: cel din centru sus (cercul 2) familia, următorul (cercul 3) prietenii şi relaţiile sociale, cercul 4 comunitatea, cercul 5 diferitele surse exterioare ale suportului (medici, psihologi, consilieri, asistenţi sociali, jurişti etc.), al şaselea cerc resursele sociale furnizate de şcoală şi diferitele forme de educaţie în care eşti angrenat(ă), cercul 7 totalitatea relaţiilor sociale de la locul de muncă, iar ultimul (cercul 8) este rezervat relaţiilor ce nu au putut fi încadrate în aceste prime şase categorii.





În continuare, te rugăm ca pentru fiecare dintre categoriile incluse în această rețea, să alegi câte două persoane, din partea cărora apreciezi că ai beneficiat de un suport substanțial. Ar fi excelent dacă ai putea identifica persoane, care dincolo de ajutorul semnificativ pe care în anumite momente ale vieții tale ți l-au oferit, îți sunt accesibile și acum. În cazul în care îți este greu să găsești pentru fiecare categorie două persoane care corespund ambelor criterii, întocmește în așa fel lista, încât cel puțin unul dintre cei doi să fie o persoană de al cărui suport ai putea beneficia și acum. Dacă te simți pus(ă) în încurcătură cu completarea unora dintre categorii (de ex ai terminat toate școlile și momentan nu ești angrenat/ă în nici o formă de învățare – limbi străine, dansuri moderne etc.), le poți lăsa pe acestea necompletate.

În următoarea parte a acestui exercițiu, te rugăm să examinezi rând pe rând, în cazul fiecăreia dintre aceste potențiale surse de suport în parte, cum funcționează ele ca sursă de suport. Începe deci cu prima persoană dintre membrii familiei, la care te-ai gândit.

Numește, în primul rând această persoană în gând, așa cum i te adresezi în mod obișnuit atunci când o întâlnești. Acordă câteva secunde pentru a te gândi la rolul pe care această persoană îl deține în viața ta (de ex, „este mama mea”, sau „e unchiul meu preferat”) și câteva minute pentru a evoca cât mai viu, modul în care îți vine în ajutor, atunci când se întâmplă acest lucru... Având în vedere acum cele trei forme majore ale oferirii suportului (tangibil, informațional și emoțional), evaluează în care categorie, sau categorii s-ar încadra suportul pe care îl primești din

partea acestei persoane. Evocă modurile concrete în care persoana ți-a oferit în trecut ajutor tangibil, informațional, sau emoțional și cât de util ți-a fost acest ajutor.

Gândește-te acum, raportându-te la volumul suportului pe care l-ai aștepta din partea acestei persoane, în ce măsură simți susținerea din partea ei? Exprimă acest lucru procentual. Focalizează-te preț de câteva secunde pe sentimentul de satisfacție, sau nemulțumire generată de acest procentaj și continuă întrebându-te în ce proporție din cazurile în care ai avea nevoie de ea, îți este accesibilă această persoană. Și exprimă și de data aceasta procentual accesibilitatea persoanei, petrecând din nou câteva secunde cu mulțumirea (sau nemulțumirea, dacă e cazul) generată de această valoare.

Repetă procedura de evaluare cu a doua persoană din familie pe care ai identificat-o ca fiind o importantă sursă de suport.

Înainte de a trece la persoane care provin din alte categorii ale relațiilor sociale, vezi dacă poți identifica forme ale suportului social care crezi că ar trebui furnizate de către membri de familie și pe care aceste două persoane și nimeni altcineva din familia ta nu ți le oferă. Gândește-te dacă ai cunoștință de măsuri pe care le-ai putea întreprinde, sau pe care poate le și întreprinzi deja, prin care să-ți asiguri acest(e) lucru(ri). Dacă ai identificat vreo acțiune de acest fel, care ar fi aceasta? La ce te aștepti din partea acestui demers? Intenționezi să îl pui în practică în următoarea săptămână? Crezi că ai mai avea nevoie de ceva, pentru a trece la fapte? .

Alege acum un aspect al situației actuale care te împovărează, pe care îți este să o gestionezi bazându-te exclusiv pe forțe proprii. Gândește-te, ce formă a suportului, venit din partea unei alte persoane, ți-ar putea fi util în această situație; din ce categorie ar face parte acest suport și cum anume te-ai putea folosi de el, în această situație.? Și când te-ai gândit bine, gândește-te la care dintre persoanele din rețeaua ta de suport social ar putea fi cea mai potrivită pentru a-ți furniza acest suport.

Inventariază acum, la final, câteva dintre lucrurile din viața ta pe care le prețuiești și pe care le-ai obținut/înfăptuit și datorită sprijinului material primit de la, sau celor învățate de la, sau suportului emoțional oferit de aceste persoane. Imaginează-ți doar, preț de câteva secunde, cum ar arăta viața ta fără aceste lucruri, la realizarea cărora a contribuit și suportul oferit de aceste persoane. Și dacă rezultatul acestei evaluări sugerează că acele lucruri aduc o contribuție semnificativă la calitatea vieții tale, atunci poți exprima în gând sincere mulțumiri la adresa

acestor persoane. Sigur, îți poți exprima oricând recunoștința pentru tot ce ai primit de la aceste persoane și în mod direct și deschis. Dar nu acesta este scopul nostru. Dorim să te facem să înțelegi, un lucru foarte important: în astfel de circumstanțe: cu cât ești mai deplin conștient de valoarea acestui suport, pe care l-ai primit cândva de la aceste persoane și pe care îl poți primi și în continuare, cu atât mai mult vei simți că acest sprijin reprezintă în viața ta o bază solidă.

Și privind aceste lucruri pe care poate nu le-ai fi realizat fără suportul celorlalți, poate vei admite un lucru: că atunci când ai înfăptuit aceste lucruri, ți-au fost alții alături. Făcându-ți poate galerie. Alteori, ajutându-te poate să te mobilizezi tocmai prin scepticismul lor, Sau oferindu-ți exemplul lor personal. Sau punându-ți la dispoziție acel know-how de care aveai nevoie. Sau un umăr pe care să plângi. Sau plângând în locul tău. Și prezența lor a contat, singur ai admis asta. Și au fost cu siguranță multe alte lucruri importante, pe care nu le-ai evocat, pentru că nu ți-am cerut asta. Și multe alte lucruri mai puțin importante, în care dacă îți aduci aminte de ele, îți aduci aminte de suportul pe care atunci când le-ai înfăptuit, l-ai primit. Și de infinite altele, în care deși ai beneficiat – sub o formă, sau alta – de suport, nu îți mai aduci aminte de acest lucru. Atâtea și atâtea în care ți-a fost cineva alături. În care nu ai fost singur(ă). Pentru că niciodată nu ești singur(ă). Indiferent de unde te-ar purta pașii tăi, niciodată nu umbli singur(ă).

Acesta este și mesajul celui mai frumos și mai mobilizator imn al unei echipe de fotbal: FC Liverpool (de fapt mai sunt alte două echipe importante de fotbal, Celtic din Glasgow și Borussia Dortmund care și-au ales același imn). You'll never walk alone (pe scurt **YNWA**) – „Niciodată nu vei umbla singur. Mergi prin vânt, mergi prin ploaie, chiar dacă visele ți-au fost zdruncinate și azvârlite, continuă să mergi și niciodată nu vei umbla singur.”

**YNWA.** Acesta e mesajul pe care merită să-l iei cu tine. Atunci când acest imn este intonat de zeci de mii de voci, poate face diferența pe terenul de fotbal. Așa cum poate face diferența și în viața ta. Pentru că atunci, când știi că ai resurse, personale și sociale deopotrivă, știi că niciodată nu umbli singur.

**YNWA.**



Dacă vei dori să asculți imnul și să simți impactul pe care îl are atunci când este cântat pe stadion, poți accesa linkul alăturat, care îți permite să vizionezi cea mai bună variantă,

interpretată de 90.000 de suporterii australieni, pe stadionul din Melbourne, cu ocazia unui meci amical jucat de FC Liverpool împotriva echipei locale.

În 20 martie 2020, posturi radio din 30 țări au difuzat simultan cântecul ca semn al solidarității mondiale în fața virusului..

<https://www.youtube.com/watch?v=Go-jlGd1so>