

NICULESCU

LAROUSSE

Controlează-ți emoțiile

EVITĂ SINDROMUL DE **BURNOUT**

Saverio Tomasella
Charlotte Wils



SAVERIO TOMASELLA
CHARLOTTE WILS

Controlează-ți emoțiile

Evită sindromul de burnout

Traducere: Teodor-Florin Zănoagă

LAROUSSE

■ NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TOMASELLA, SAVERIO

Controlează-ți emoțiile : evită sindromul de burnout / Saverio Tomasella, Charlotte Wils ; trad.: Teodor-Florin Zănoagă. - București : Editura Niculescu, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-0553-0

I. Wils, Charlotte

II. Zănoagă, Teodor-Florin (trad.)

159.9

© Larousse 2020

Titlu original: *La charge affective. Comment éviter le burn-out émotionnel?*

par Saverio Tomasella et Charlotte Wils

Pour l'édition originale:

Direction de la publication: Isabelle Jeuge-Maynard et Ghislaine Stora; Direction éditoriale: Élodie Bourdon; Édition: Mélissa Lagrange; Conception de la couverture: François Lamidon; Illustration de la couverture: Djohr; Conception de la maquette intérieure et mise en pages: Nord Compo; Illustrations: Hung Ho Thanh; Préparation de copie: Isabelle Chave; Relecture: Céline Haimé; Fabrication: Émilie Mortier

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0553-0

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Introducere	11
--------------------------	-----------

PARTEA ÎNTÂI

Aspecte diferite ale stării afective

1. Ce este starea afectivă?.....	17
2. Când munca ne influențează starea afectivă.....	25
3. Să fii un bărbat implicat în activitățile casnice este o opțiune de viață sau o sarcină în plus?	33
4. Când apare dragostea.....	41
5. Prietenia poate influența în mod pozitiv starea afectivă?	49
6. Cum să-ți păstrezi echilibrul atunci când ești părinte	59
7. „Prea multă fericire”	68
8. Starea afectivă împărtășită cu alte persoane	74

PARTEA A DOUA

Intensificarea stării afective

9. Intensificarea stării afective, a convingerilor personale și a ideilor false	85
10. Când intensitatea stării afective atinge nivelul maxim.....	94
11. Eliminarea surplusului emoțional, o problemă de supraviețuire	102
12. Când rușinea ne copleșește	109

13. Intensificarea stării afective și sindromul de burnout	116
14. Originile dependenței afective.....	125
15. De la stare afectivă intensă la disociere afectivă.....	131
16. Actele de manipulare și de hărțuire. Când starea afectivă se transformă într-un coșmar.....	138
17. Preaplinul afectiv: de la fericire la angoasă	146

PARTEA A TREIA

Cum să ne găsim echilibrul pentru a gestiona mai bine starea afectivă

18. Identificarea riscurilor de suprasolicitare afectivă.....	157
19. Părăsirea modulului de „supraviețuire”!	166
20. Introversi sau extroversi. Strategii pentru micșorarea intensității stării afective	174
21. Să identificăm mai bine starea afectivă a copiilor	188
22. Când nimic nu mai merge, există încă o soluție	195
23. Explorarea terapiilor artistice	201
24. Să învățăm să comunicăm mai bine.....	208
Concluzie	214
Bibliografie	217

Introducere

„Una dintre cele mai frecvente surse de eroare este să pretinzi că poți explica în mod rațional acțiunile realizate sub influența emoțiilor.”

Gustave Le Bon, *Hier et demain*
(*Ieri și mâine*)

Ai auzit fără îndoială vorbindu-se despre faimoasa presiune psihică, această preocupare permanentă, adesea istovitoare, de a reuși să planificăm zilnic tot ceea ce avem de făcut. Dar știi oare ce este starea afectivă intensă? Aceasta se manifestă discret, fiind formată dintr-o acumulare prea mare de emoții pozitive și negative, și sfârșește prin a ne copleși.

Asta i s-a întâmplat lui Laurène...

Laurène este fericită și emoționată. Peste câteva luni, fiul ei cel mare se căsătorește, iar ea face pregătirile necesare. Vrea ca totul să fie perfect și, deși nu se înțelege întotdeauna bine cu viitorii cuscri, nu dorește să se întâmple ceva neplăcut. Este foarte atentă și ia asupra ei toate greutățile organizării evenimentului. Iar această situație o face să își aducă aminte de relațiile cu propria familie.

În urmă cu câteva zile, fiica ei mai mică a anunțat-o, după ce a trecut examenele, că va părăsi casa părintească pentru a locui mai aproape de universitate, aflată la o depărtare de mai

multe ore. Sufletul lui Laurène este împărțit între mândrie și, mai ales, angoasă. Simte un gol mare, ca un abandon care îi trezește amintiri.

În plus, ea este îngrijorată din cauza locului său de muncă. A auzit vorbindu-se despre restructurări în compania pentru care muncește de ani de zile. Speră că nu va exista un plan de concedieri sau de transferuri... Această situație o preocupă foarte tare. Crede că nu va avea curajul și nu va fi în stare să reinvestească emoțional într-o nouă companie. Îi este foarte frică să nu dea greș. Toată viața a avut impresia că este o impositoare, ocupând locul care nu i se cuvine, începând cu perioada studiilor – pe care a trăit-o în secret ca pe un eșec.

De asemenea, va rămâne în casă doar cu partenerul ei de viață. Sunt ani de când nu au mai fost împreună doar ei doi. Oare ea îl mai iubește? Iar el, oare o mai iubește?

Va trebui să renunțe la anumite lucruri, să își construiască o nouă viață, să își inventeze un alt viitor...

Laurène este copleșită de prea multe emoții, de întrebări, de neliniște și de asemenea de teamă. Ea este acum hipersensibilă. Amintiri și emoții îi apar în minte. Așa că, în dimineața aceasta simte că va plesni...

Probabil că îți este cunoscută această situație, care este destul de frecventă. Laurène se găsește într-o situație tipică de saturație afectivă. „Rezervorul său afectiv” s-a încărcat cu senzații, emoții, sentimente, gânduri, idei preconcepute despre ea, despre ceilalți, despre lume, cu fapte care vin să îi confirme gândurile și sentimentele... Toate acestea au produs o acumulare de sentimente, de emoții, care au dat naștere unei *supraincercări afective*.

Ne confruntăm cu acest fenomen mai des decât credem.

Într-adevăr, o stare emoțională intensă poate apărea în momente diferite din viața noastră, cu ocazia unui eveniment sau

ca urmare a succesiunii unor evenimente ale căror consecințe nu le-am putut prevedea neapărat. Ea poate fi:

- rezultatul succesiunii unor sentimente contradictorii, a unor relații complicate, a presiunilor care se fac asupra noastră, a convingerilor noastre care se acumulează sau a unor încercări repetate prin care trecem;
- ecoul foarte puternic al unui moment de fericire intensă, al unei bucurii imense sau al unor emoții neobișnuite;
- consecința unui șoc emoțional: doliu, divorț, concediere etc.

Această stare afectează pe toată lumea – femei, bărbați, copii –, în orice moment al vieții, și adesea apare într-un mod neașteptat.

Epuizarea apare atunci când suprasolicitarea emoțională generează o stare afectivă exagerată, care este insuportabilă. În același fel, șocurile emoționale pot da naștere bolilor, momentelor de pierdere a voinței, schimbărilor radicale de păreri, depresiilor de durată și impresiei generale că nu mai poți să faci nimic.

S-a constatat de asemenea că nouă cazuri de burnout din zece sunt declanșate de un șoc emoțional.

Iată de ce am scris această carte: pentru a te ajuta să te cunoști mai bine, identificând stresul emoțional acumulat într-un anumit moment și tendința de a te supraîncărca emoțional. De asemenea, pentru a putea recunoaște cu ușurință resursele reale de care dispui, te vom învăța cum să anticipezi mai bine manifestările emoționale bruște evaluându-ți limitele, având grijă de tine și mai ales învățând să spui „Nu” pentru a nu fi copleșit din punct de vedere afectiv.

Deci nu te neliniști. Te pândește o stare de suprasolicitare emoțională sau ceva te întristează de mai mult timp? În a treia

parte a cărții vei descoperi cum poți să te eliberezi de aceste stări... Nu te panica, fii optimist, este posibil să te echilibrezi și să îți continui viața cu dreptul, având în plus o experiență care te-a îmbogățit!

Partea a doua

Intensificarea stării afective

*„Totul este într-un flux continuu pe pământ.
Nimic nu păstrează o formă constantă și fixă,
iar sentimentele care ne leagă de lucrurile exterioare
sunt trecătoare și schimbătoare, negreșit, ca și ele.
Afla-te întotdeauna în fața sau în spatele nostru,
ele ne amintesc de trecutul care nu mai există
sau prevestesc viitorul care, adesea, nici el nu există:
nu există nimic puternic de care sufletul
să se poată lega. De aceea, în lumea aceasta
nu avem nimic altceva decât plăceri trecătoare;
mă îndoiesc că aici există fericire statornică.”*

Jean-Jacques Rousseau, *Visările unui hoinar singuratic*
(A cincea plimbare)

In prima parte, am explorat diferitele aspecte ale stării afective, acest ansamblu de trăiri pe care fiecare le simte, le percepe, le gândește, în care crede, pe care și le imaginează și care constituie o structură complexă ce variază în funcție de diferite influențe, cu originea în sine, în alții, în anturajul nostru mai mult sau mai puțin apropiat și în societate, în general.

Starea afectivă cotidiană nu corespunde unei stări, ci unui *proces viu*. Ea este dinamică, evoluează de-a lungul timpului în funcție de evenimentele pe care le trăim și de situațiile pe care le întâlnim. Este în același timp personală (ceea ce trăim) și relațională (ceea ce împărtășim cu ceilalți). Putem să o descriem ca pe un rezervor, ca pe un amestec de senzații, emoții, sentimente, intuiții, credințe și gânduri. Fiecare dintre acești factori îi influențează pe ceilalți, formând o țesătură care constituie fondul experiențelor noastre subiective din viața cotidiană.

În această a doua parte, ne vom referi la diferitele surse de creștere a stării afective, la factorii care o intensifică și la circumstanțele în care ea se poate transforma în preaplin emoțional.

9. Intensificarea stării afective, a convingerilor personale și a ideilor false

„Structura” stării afective cotidiene corespunde unei acumulări progresive sau brutale de trăiri afective și de idei care se referă la aceste trăiri, așa cum niște straturi se adaugă unul peste altul treptat, producând *o buclă de intensitate* cu fiecare strat suplimentar care vine să alimenteze și să mărească aceste experiențe care ne afectează într-un fel sau altul. Să detaliem acest proces.

Spirala stării afective cotidiene

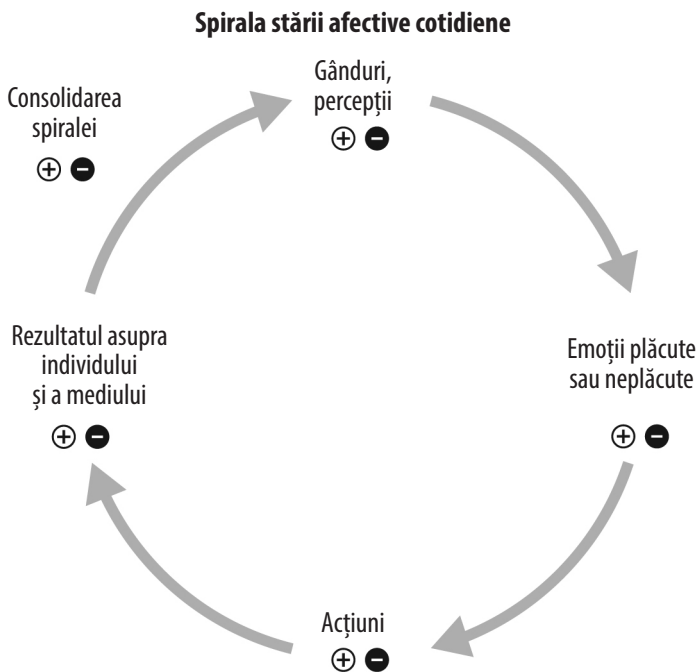
Interacțiunea dintre individ și mediul social

Una dintre premisele fundamentale ale școlii de la Palo Alto¹⁴ este că orice persoană intră în interacțiune cu un mediu social care se modifică în permanență. Această evoluție continuă poate genera dificultăți zilnice la care fiecare încearcă să se adapteze pentru a-și menține echilibrul.

¹⁴ Școala de la Palo Alto este un curent ideologic apărut la începutul anilor 1950 în California, ce reunește antropologi, matematicieni, psihiatri și psihoterapeuți care au făcut cercetări referitoare la teoria comunicației.

Ciclul evoluției experienței afective

Starea afectivă a unui individ depinde în același timp de sine însuși și de mediul său social și se realizează prin intermediul unor schimburi explicite și implicite care o pot mări sau micșora, așa cum este explicat în schema de mai jos.



Emoția este un mesager

Vorbim foarte des despre emoții, însă nu există un consens nici în privința numărului de emoții pe care le simțim, nici al denumirii lor. Ceea ce putem spune este că există emoții pozitive, care provoacă reacții plăcute de deschidere către alții, bucurie, fericire, dragoste și emoții negative, care provoacă reacții dezagreabile

de violență, închidere, respingere, retragere în sine, furie, invidie, gelozie sau tristețe.

Auzim tot timpul vorbindu-se despre „exerciții” de controlare a emoțiilor, pentru a învăța cum să le gestionăm, așa cum am gestiona o chestiune de contabilitate. Se poate gestiona un buget, o afacere comercială, o întreprindere, dar să gestionezi emoțiile este ca și cum ai vrea să stăpânești marea, furtunile și ciclonii. Când dorim prea mult să ne stăpânim emoțiile, devenim niște ființe insensibile, reci, distante.

Suntem în continuu în situația de a trăi adevărate valuri emoționale. Dacă le ascultăm, le acceptăm, le privim și le auzim pur și simplu, înțelegem că este esențial să ne aducem aminte că emoțiile noastre sunt în realitate expresia unor mesaje. Ele ne dau informații despre ceva ce s-a întâmplat, am simțit sau am gândit. Ne sunt foarte utile și, ca să le stăpânim, trebuie să trecem sub tăcere toate aceste informații prețioase. Emoțiile apar cu regularitate și întrucât nu sunt nici ascultate, nici auzite, nici simțite, ele revin cu mai multă putere și ne transmit același mesaj, aceeași informație, sperând să fie luate în considerare.

Prin urmare, emoțiile nu sunt „o problemă”, ci dimpotrivă, ele sunt „mesagerii” care trebuie primiți, observați și ascultați. Este aproape ca și cum un copil ar plânge și l-ai lăsa să plângă. Este puțin probabil să se oprească de la sine, pentru că sunt mai multe șanse să plângă încă și mai tare. În cazul emoțiilor este la fel. Cu cât ascuți mai puțin ce spun, cu atât ele doresc să fie ascultate. Iar faptul că dorești să le stăpânești îți va distra atenția de la „problema” reală care trebuie rezolvată, deci de la posibilitatea de a o rezolva. Tocmai dorind să „stăpânim” propriile emoții ne creăm o problemă emoțională, din cauză că nu suntem atenți la ceea ce emoțiile doresc să ne comunice și nu le luăm în considerare. Și atunci apare o acumulare de emoții respinse, negate sau refuzate.

Când starea afectivă devine greu de suportat

Astfel, în cazul unei stări afective greu de suportat, ceea ce ne încurcă într-adevăr este atât acumularea de emoții negative respinse, ignorate, cât și construcțiile mentale pe care le elaborăm (viziunea noastră asupra lumii, convingerile, tacticile de evitare și strategiile de control), care vin să ne amplifice sau să ne complice trăirile interioare.

Această acumulare dă naștere unui ansamblu de trăiri afective insuportabile, unui surplus pe care îl vom numi „supratensionare emoțională”. Ea nu ia naștere de la sine, fără niciun motiv, ci corespunde celei de-a doua jumătăți a unei bucle și denotă faptul că a avut loc unul sau mai multe evenimente înainte ca această stare afectivă să devină din ce în ce mai intensă și să se transforme în supratensionare emoțională.

Importanța ideilor false

În prima etapă, în general, avem anumite gânduri și idei despre noi înșine sau despre alții. Apoi cineva ne face o observație care va avea o legătură aparentă cu presupunerile noastre. După care apar câteva evenimente, simple la început, care ne intensifică încă și mai mult presupunerile. În cele din urmă, ele vor fi susținute de trăirile noastre și în special de emoțiile care generează aceste idei și care le întrețin. Vorbim despre „intensitate” întrucât există niște repetiții și niște redundanțe în gândurile, evenimentele, emoțiile, sentimentele și trăirile noastre. Tocmai această redundanță și această aglomerare de trăiri generează o starea afectivă mai puternică decât de obicei, deci și *mai conștientă* și mai apăsătoare.

*Antoine a început să lucreze ca ucenic la vârsta de 19 ani.
Și-a obținut diplomele fără mari probleme. Apoi a avut*

numeroase contracte de muncă vreme de mai mulți ani și a muncit din greu pentru a evolua în profesia sa. El s-a căsătorit și a avut doi copii. Împreună cu soția și-a cumpărat o casă. De fiecare dată când schimba compania, munca lui evolua și îi permitea să își îmbunătățească competențele și experiența. Salariul său creștea proporțional cu munca depusă și cu evoluția competențelor sale. Nu își punea prea multe întrebări până în ziua în care, după mai bine de douăzeci de ani de experiență, aude pe holul companiei că firma avea dificultăți financiare. Această informație îl neliniștește. Încearcă să afle mai multe de la colegi punându-le întrebări. Departele de a-l liniști, răspunsurile primite adaugă un sentiment de teamă la sentimentul de nesiguranță pe care îl simțea. Nu obține nicio informație precisă, însă o mulțime de întrebări îi vin una după alta în minte. „Dificultăți financiare? Oare compania se va închide? Ah, nu, nu poate fi adevărat, nu mi se poate întâmpla mie asta! Nu acum!” Într-o seară, după ce s-a întors acasă, îi vorbește despre această problemă soției. Ea îi pune repede o serie de întrebări la care nu îi poate răspunde, iar acest lucru adaugă stresul la teama și la nesiguranța pe care le simțea deja. După ce copiii săi s-au dus la culcare, face câteva cercetări pe internet și găsește un articol în care este vorba despre compania sa și despre un client care se află în incapacitate de plată. Neliniștea lui se transformă în panică și Antoine are impresia că este copleșit de prea multe lucruri în același timp. Astfel că, nu poate să adoarmă...

Starea afectivă se intensifică lent și progresiv prin suprapunerea unor elemente. Antoine aude un zvon pe un hol și începe să își imagineze tot felul de scenarii. Le vorbește despre asta unor colegi care nu au nici ei niște informații mai sigure decât

niște bârfe auzite pe un culoar și se lasă copleșit de ele. Discuția cu soția sa, care a avut loc seara, îi amplifică și mai mult neliniștea deoarece aceasta nu cunoaște deloc situația financiară a soțului său. Apoi, căutând pe internet, găsește într-adevăr un articol într-un ziar specializat în polemici, unde se precizează că firma are o datorie mare și că se așteaptă o perioadă de mari dificultăți financiare. Antoine are impresia că este înghițit de o spirală infernală.

Acest exemplu de stare afectivă dificilă poate fi numită anxioasă (generatoare de anxietate) și demonstrează existența unei construcții prin intermediul „problematizării” primei emoții: neliniștea. Căutând să obțină informații de la niște persoane care cunosc de departe sursa problemei, Antoine își alimentează neliniștea și aceasta se propagă precum un cancer. La neliniște se adaugă teama, apoi stresul și în cele din urmă, confuzia. Antoine discută cu persoane care nu dețin informații pertinente. Aceștia nu sunt niște surse demne de încredere cărora le pot fi cerute precizări. În loc să se oprească la prima sa emoție, să intre în viața sa interioară, să accepte și să își pună întrebări în legătură cu această emoție de la început, în loc să reflecteze cu calm și apoi să vadă cum și-o poate explica, care este nevoia, resursa sau dorința care se asociază cu aceasta, neliniștea îl împinge să grăbească lucrurile. Ar fi putut de asemenea să își facă timp pentru a pune întrebări unor persoane bine informate, cele care au răspunsuri oficiale, cele care cunosc problema în mod direct, însă Antoine apucă pe o cale întortocheată și nu face decât să își îngreuneze starea emoțională.

Starea afectivă poate fi dificilă sau negativă, când se amestecă teama, mânia, gelozia și orgoliul, însă ea poate fi de asemenea și pozitivă, când apar dragostea, prietenia, convivialitatea, bucuria și plăcerea...

Despre nevoia de a detensiona în mod regulat starea afectivă

În cele mai multe dintre cazuri, excesul acumulării de trăiri afective ajunge să se resoarbă în viața cotidiană datorită discuției libere și a prezenței interlocutorilor dispuși suficient să asculte.

Julie este o adolescentă care a crescut într-o familie iubitoare, blândă și destul de atentă cu ea. Parcursul său școlar este impecabil. Ea are grupul său mic de colegi și colege de școală pe care se poate baza. Practică dansul de când are cinci ani și participă în mod regulat la serbări. Este mândria părinților săi. De când era mică, Julie primește dragostea tatălui său, a mamei sale și a frățiorului ei, Antoine. La școală, învățătorii, apoi profesorii ei o elogiază neconținut pe tânăra fată. A fost crescută într-un climat bazat pe încredere, dragoste și comunicare în care dificultățile, grijile și încercările erau împărtășite, dezbătute și discutate. Trăirile sale afective au fost luate în considerare, împărtășite și înțelese. De fiecare dată, starea afectivă a lui Julie a fost diminuată. Sentimentele negative nu au avut timp să devină resentimente, emoțiile negative nu au avut timp să se transforme în ranchiună, cuvintele dureroase nu au avut timp să se transforme în durere. Fiecare vorbă, gând și manifestare emoțională este bine primită. Julie este o tânără care are încredere în sine, are succes la școală, în activitatea sa artistică, în viața socială și familială. În ciuda unor dispute inevitabile, căminul familial îi oferă acest spațiu în care poate comunica, facilitându-i o creștere armonioasă.

Acest exemplu de descărcare regulată a stării afective arată că eliminarea emoțiilor dificile, a sentimentelor neplăcute și a cuvintelor dureroase ne permit să obținem un echilibru afectiv viabil.

Starea afectivă nu are timp să acumuleze elemente toxice, așa cum se întâmplă cu corpul nostru când mâncăm. Organismul conservă ceea ce este mai bun pentru a ne hrăni, pentru a ne da energia necesară și evacuează surplusul, ceea ce nu servește bunei funcționări a metabolismului nostru, în special toxinele. S-ar putea spune că acest lucru corespunde unui tip de igienă mentală, emoțională și sensibilă. Avem nevoie să evacuăm surplusul de tensiune, de emoții, de gânduri, prin cuvinte, prin comunicare, prin schimburi cu interlocutorii atenți.

Să ne adresăm persoanelor potrivite

Vedem tot timpul în jurul nostru persoane care vorbesc despre problemele lor, furia și supărările lor, despre conflictele pe care le au cu numeroase persoane – cu tații, mamele, partenerii de viață, cu colegii sau chiar cu persoane pe care nu le cunosc –, mai puțin cu interlocutorii potriviți, cu persoanele care sunt implicate în mod direct în problemele sau conflictele respective. Comunicarea este deformată, informațiile ajung uneori prin intermediul unor persoane sau mesaje intermediare, iar interlocutorul nu cunoaște problema. Persoanele în cauză se învârt în acest caz în niște cercuri vicioase, cu furia, gândurile și rachiuna lor, precum niște hamsteri în roțițele lor.

Trăim într-o epocă în care comunicarea și aparatele conectate sunt foarte prezente în viețile noastre, însă niciodată atât de multe persoane nu au comunicat atât de puțin în mod real și direct între ele. Această situație contribuie la deteriorarea lentă și imperceptibilă a stării afective. Vedem de asemenea din ce în ce mai multe dialoguri sau chiar reglări de conturi făcându-se prin intermediul rețelelor sociale. Pentru unii, acestea sunt adevărate *descărcări în public* a stării afective. Totuși, această exhibare

a ranchiunii împiedică existența unei comunicări adevărate și a reconcilierii.

În vreme ce viețile noastre devin publice, observăm în paralel că din ce în ce mai multe persoane din cadrul aceleiași familii s-au înstrăinat una de alta, se cunosc puțin una pe alta și le este greu să comunice între ele. Asistăm la un fel de coabitare în cadrul căreia fiecare își caută starea individuală de bine în detrimentul stării comune de bine. Fiecare persoană caută uneltele, strategiile, cărțile și subtilitățile necesare pentru a putea gestiona, controla, suporta și chiar înăbuși de unul singur această stare afectivă personală, care nu necesită altceva decât capacitatea de a se exprima pentru a se micșora într-un mod „ecologic”¹⁵. Supraîncărcarea riscă în acest moment să se instaleze...

¹⁵ Vorbim de *ecologie personală și relațională* când încercăm să definim întregul sistem de întreținere și protecție a ființei umane înțeles în globalitatea corporală, emoțională, afectivă, cognitivă și spirituală.