Raport de consiliere expert (AI)
SENIOR + HAPPY + TM7 + VI + SRS

Examinator	**Ticu Constantin**
Persoană evaluată	**Senex Anonimus, masculin, 64 ani, arhivar**
Data evaluării	**25.10.2026**



PsihoProfile

Cuprins

1. Descriere inventare
2. Profil cognitiv SENIOR
3. Profil cognitiv HAPPY
4. Profil cognitiv TM7
5. Profil cognitiv VI
6. Profil cognitiv SRS
7. Sugestii de consiliere
8. Concluzii finale

1. Descriere inventare

Chestionarul SENIOR - *Profil Psihologic pre-Pensionare*

Chestionarul **SENIOR** (**S**cales for **E**valuating **N**eeds, **I**ntentions and **O**pportunities for **R**etirement; Constantin et al, 2025) este un instrument psihometric multidimensional conceput pentru a evalua factorii psihologici, sociali, financiari și comportamentali relevanți pentru pregătirea tranziției de la activitatea profesională la pensionare (Constantin et al. 2025). Format din 66 de itemi grupați pe 11 dimensiuni, Chestionarul SENIOR a fost dezvoltat ca răspuns la necesitatea de a înțelege percepțiile, nevoile și aspirațiile personale asociate cu perspectiva retragerii din muncă și de a sprijini seniorii în construirea unei pensionări echilibrate, active și cu sens. Dimensiunile Chestionarului SENIOR surprind aspecte *adaptative* sau *disfuncționale* ale tranziției la pensionare, permițând atât obținerea unui profil dimensional detaliat (*planificare, acceptare, speranță, compensare, anxietate, nerăbdare, pregătire financiară, reziliența psihologică, sănătate fizică, suport social , flexibilitatea rolurilor*), cât și calcularea unui scor global de pregătirea pentru pensionare (pe o scală de la 1 la 10).

Chestionarul HAPPY

Chestionarul **HAPPY** este un instrument-pivot pentru evaluarea stării de bine și permite evaluarea (a) nivelului actual al *emoțiilor pozitive* (well-being sau fericire), (b) *trăsăturilor psihologice* asociate dobândirii sau pierderii stării de bine/ fericirii (optimism, serenitate, așteptări, reziliență) și (c) măsurii în care sunt puse în practică *strategiile minimale* de păstrare sau de (re)câștigare a stării de bine/ fericirii (*hedonism, succes, absorbție, scop, relaționare)*. Format din 77 de itemi, instrumentul permite evaluarea celor 10 dimensiuni psihologice asociate stării de bine/ fericirii iar *Raportul de consiliere* oferă sugestii cu privire la *strategiile practice* care pot fi folosite de persoana evaluată *pentru (re)câștigare stării de bine*, reguli, acțiuni și soluții relativ simple care pot fi folosite pentru îmbunătățirea armoniei și satisfacției individuale, pornind de la caracteristicile personale evaluate.

Chestionarul TM7 - *Trebuințe Motivaționale*

Chestionarul **TM7** (*Trebuințe Motivaționale*) vizează surprinderea principalelor trebuințe/ nevoi motivaționale, cele care stau la baza aspirațiilor și deciziilor personale. Sunt vizate nevoile/ trebuințele descrise inițial în piramida lui *A. H. Maslow* (1943) confirmate și re-operaționalizate în modele propuse de *C.P. Alderfer* (1969), *D. McClelland* (1970), *R. M. Ryan & E. L. Deci*, 2001) *E. de Jager Meezenbroek* (2012) sau *S. B. Kaufman* (2018). Chestionarul TM conține 56 de itemi și permite identificarea a șapte trebuințe/ nevoi bazale, trebuințe de: subzistență (securitate), apartenență (relaționare), expertiză (competență); conducere (autonomie), moralitate (corectitudine), spiritualitate (transcendență) și autorealizare (actualizare de sine).

Chestionarul VI - *Vulnerabilitate la Inadaptare*

Chestionarul **VI** (**V**ulnerabilitate la **I**nadaptare) permite evaluarea unor dimensiuni sau factori după care poate fi descrisă o personalitate cu ”vulnerabilitate la inadaptare”. Chestionarul VI conține 44 de itemi și permite evaluarea a 7 trăsături psihologice care pot fi asociate cu posibile dificultăți sau deficiențe legate integrarea socio-profesională: *instabilitate emoțională, experințe distorsionate, identitate deficitară, relaționare disfuncțională, impulsivitate necontrolată*, *empatie deficitară* și *intimitate problematică*. Chestionarul V.I. este util în identificarea persoanelor cu risc *crescut de inadaptare* și, prin asociere cu alte date relevante (*performanță școlară, conduite deviante, depresie, bullying* etc.), în identificarea vulnerabilităților și în stabilirea strategiilor eficiente de prevenire sau de intervenție curativă.

Chestionarul SRS - *Stil de Relaționare Socială*

Chestionarul **SRS** (*Stil de Relaţionare Socială*) permite evaluarea stilului personal de raportare la situațiile care presupun interacțiune socială și comunicare (directă sau mediată on-line) (Constantin & all, 2022). În cadrul chestionarului SRS, prin intermediul a 48 de itemi cu alegeri bipolare, este identificat stilul de relaționare socială, rezultant al combinării a 6 dimensiuni, preferințe psihologice referitoare la: *network-ing-ul relațional; cooperarea în echipă; managementul conflictului; autoevaluarea socială; strategia de persuasiune și atașamentul emoțional fața de grup*.

2. Profil sintetic SENIOR

Pregătire deficitară pentru pensionare (- scor total)

Nu este pregătit(ă) și se raportează la pensionare cu neliniște, rezerve și neîncredere, percepându-o ca pe o etapă dificilă, cu pierdere de sens, statut și control asupra propriei vieți. Sunt necesare intervenții suport de anticipare și optimizare a resurselor. (detalii și particularități în cele 11 dimensiuni specifice de mai jos!)



Pregătire excelentă pentru pensionare (scor total +)

Este pregătit(ă) pentru pensionare și adoptă o atitudine deschisă și optimistă, anticipând pensionarea ca pe o etapă de creștere, libertate și de reconfigurare semnificativă a vieții. Nu sunt necesare intervenții suport de sprijin și pregătire a resurselor! (detalii și particularități în cele 11 dimensiuni/ fațete de mai jos!)

Planificare redusă pentru pensionare

Anticipează pensionarea fără un plan clar și fără obiective concrete și o anticipează cu neliniște, ca pe o etapă dificilă de pierdere a rolului profesional și valorii personale.



Planificare bună pentru pensionare

Se raportează la pensionare cu încredere, având planuri clare și obiective bine conturate anticipând această etapă ca pe o oportunitate de creștere și împlinire personală,

Acceptare redusă a etapei de pensionare

Privește pensionarea cu teamă, regret și rezistență și nu se simte pregătit(ă) să accepte schimbările, anticipând dificultăți majore viitoare.



Acceptare ridicată a etapei de pensionare

Privește pensionarea cu calm și încredere, văzând-o ca pe o etapă firească și se simte pregătit(ă) să accepte schimbările ce vor veni.

Speranță redusă legată de pensionare

Privește pensionarea cu pesimism și lipsă de speranță, raportându-se la perioada următoare cu pesimism, motivație redusă și insatisfacție.



Speranță ridicată legată de pensionare

Privește pensionarea cu optimism și încredere, anticipând libertatea și timpul suplimentar ca pe resurse pentru a explora sau a se relaxa.

Compensare redusă legată pensionare

Nu are planuri sau activități concrete care să înlocuiască rutina profesională, nu are alternative sau strategii clare de adaptare la noul statut.



Compensare ridicată legată pensionare

Identifică activități și roluri noi care îi vor înlocui rutina profesională și se pregătește activ pentru o tranziție bazată pe diversitate și stimulare.

Anxietate ridicată legată pensionare

Privește pensionarea cu teamă și neliniște, fiind copleșit(ă) de îngrijorări financiare, sociale și emoționale, anticipând viitorul ca pe o sursă de stres și nesiguranță.



Anxietate scăzută legată pensionare

Privește pensionarea cu calm și echilibru, având încredere în sine și resursele proprii și în capacitatea sa de adaptare la schimbările viitoare, fără teama pierderii controlului.

Entuziasm redus asociat pensionării

Pensionarea este așteptată fără entuziasm, nu își imaginează cu plăcere activitățile post-pensionare, și nu are planuri atractive de viitor.



Entuziasm ridicat asociat pensionării

Privește pensionarea cu entuziasm, ca pe o oportunitate, imaginându-și activități plăcute și libertatea de a-și explora și de a-și urma pasiunile.

Redefinirea slabă a identității post-pensionare

Se raportează rigid la schimbare și rămâne ancorat(ă) în identitatea profesională trecută, fără a anticipa schimbarea, noi roluri sau pasiuni.



Redefinirea bună a identității post-pensionare

Este deschis(ă) către ideea de re-definire a identității după pensionare și explorează activ pasiuni și roluri noi, anticipând schimbările viitoare.

Anticipare financiară deficitară post-pensionare

Fără a avea calcule financiare clare și rezerve suficiente, așteaptă cu incertitudine financiară pensionarea, cu trăiri de nesiguranță și anxietate.



Anticipare financiară detaliată post-pensionare

Se bazează pe o analiză clară sau o planificare financiară riguroasă și pe rezerve clar definite, simțindu-se în siguranță și pregătit(ă) pentru viitor.

Reziliență scăzută legată de pensionare

Se adaptează greu la schimbare și nu are încredere în resursele proprii de a gestiona tranziția, pensionarea fiind văzută ca o sursă de stres.



Reziliență ridicată legată de pensionare

Se adaptează rapid la schimbare și are încredere în capacitatea de a gestiona tranziția, pensionarea fiind privită ca pe o provocare firească.

Sănătate fizică precară pre-pensionare

Se confruntă cu limitări de sănătate și energie scăzută, ne având un stil de viață activ, sănătos și depinzând parțial de alții sau de instituții suport



Sănătate fizică bună pre-pensionare

Are un stil de viață sănătos și activ, cu obiceiuri preventive și autonomie funcțională ridicată, fără a depinde de alții sau de instituții suport.

Sprijin social redus asociat cu pensionarea

Dispune de o rețea socială limitată și are puține persoane pe care să se sprijine, percepând pensionarea ca pe o pierdere a conexiunilor sociale.



Sprijin social ridicat asociat cu pensionarea

Are relații bune cu ceilalți și o rețea socială extinsă și de încredere, anticipând pensionarea ca o etapă de întărire a legăturilor sociale.

3. Profil sintetic HAPPY

Tristețe

Trăiește rar momente de bucurie, viața sa pare lipsită de satisfacții, iar motivele de a zâmbi sunt puține.



Fericire

Trăiește des momente de bucurie și entuziasm, viața sa fiind plină de satisfacții și momente fericite.

Ascetism

Nu își alocă timp pentru sine sau pentru micile plăceri zilnice, fiind prins(ă) într-o rutină obositoare.



Hedonism

Își acordă zilnic timp pentru sine și pentru activitățile plăcute, cu scopul de se relaxa și reconecta cu sine.

Insatisfacție

Nu își stabilește obiective clare și nu găsește împlinire în ceea ce face pe termen scurt, simțindu-se frustrat(ă).



Succes

Își stabilește obiective simple și clare pe termen scurt și găsește, în atingerea lor, împlinire și satisfacție.

Distragere

Are dificultăți în a se lăsa absorbit(ă) de ceea ce face, distragerile fiind dese iar concentrarea inconsistentă.



Absorbire

Se lasă complet absorbit(ă) de ceea ce face, pierzând noțiunea timpului și trăind starea de flow/mindfullness.

Neclaritate

Trăiește o stare de incertitudine și confuzie cu privire la scopul său în viață, lipsindu-i claritatea și direcția.



Scop

Îi este clar care este scopul în viață, are încredere că se află pe drumul cel bun spre atingerea obiectivelor.

Izolare

Se simte izolat(ă) și lipsit(ă) de conexiuni sociale semnificative, fără sprijin și mulți prieteni adevărați.



Relaționare

Se bucură de un cerc social extins, format din oameni suportivi, fiind mulțumit(ă) de calitatea relațiilor.

Tulburare

Are dificultăți în păstrarea calmului în situații de stres sau conflict și își recâștigă greu echilibrul emoțional.



Serenitate

Își păstrează calmul și încrederea în situații haotice și își recâștigă rapid echilibrul după situații conflictuale.

Pesimism

Vede ”partea goală a paharului”, dificultățile și potențiale evoluții negative, pierzându-și ușor speranța.



Optimism

Vede ”partea plină a paharului” și își păstrează speranța și încrederea în viitor, chiar și în momentele dificile.

Așteptări nerealiste

Suferă din cauza așteptărilor sale nerealiste, trăind frecvent sentimente de nedreptate și frustrare.



Așteptări realiste

Are așteptări realiste, de la sine sau de la ceilalți, reușind să își mențină echilibrul între dorințe și realitate.

Vulnerabilitate

Are o capacitate redusă de a rezista situațiilor tensionate sau dificultăților fiind ușor de afectat și destabilizat.



Reziliență

Demonstrează o rezistență ridicată în fața dificultăților și stresului, păstrându-și cumpătul în situații dificile.

Dezirabilitate

Cu o tendință de fațadă ridicată, se descrie în termeni dezirabili social și se conformează opiniilor celorlalți.



Sinceritate

Este deschis(ă) și transparent(ă) în relațiile sale, promovându-și opiniile și recunoscându-și vulnerabilitățile.

4. Profil sintetic TM7

Nevoi de siguranță reduse

Tăind în prezent, nu este preocupat(ă) de subzistență și siguranța zilei de mâine, preferând să acționeze fără a se gândi la viitor.



Nevoi de siguranță ridicate

Preocupat(ă) de siguranța zilei de mâine și de nevoile de subzistență, planifică riguros resursele, urmărind stabilitatea pe termen lung.

Nevoi de relaționare reduse

Agreând solitudinea, nu caută un loc de muncă care presupune munca în echipă, având o nevoie redusă de relaționare interpersonală.



Nevoi de relaționare ridicate

Are nevoie de un loc de muncă care presupune munca în echipă și comunicarea de calitate, fiind dependent de buna relaționare cu ceilalți.

Nevoi de competență reduse

Mai puțin focalizat(ă) pe dezvoltarea profesională, nu își dorește să fie considerat(ă) un expert în domeniul său de activitate, având nevoii reduse de afirmare.



Nevoi de competență ridicate

Vrea să fie perceput(ă) ca fiind unul dintre experții în domeniul său de activitate, fiind focalizat(ă) pe dezvoltarea și perfecționarea profesională.

Nevoi de autonomie reduse

Cu inițiative reduse, nu caută o mai mare autonomia profesională și nici nu vrea să demonstreze că poate fi un bun lider sau manager.



Nevoi de autonomie ridicată

Cu multe inițiative, își dorește să aibă mai multă autonomie profesională sau să demonstreze că poate fi un bun lider sau manager.

Nevoi de corectitudine reduse

Încalcă cu ușurință micile principii sau ”prejudecați” morale și nu-i pasă prea mult dacă ceilalți se supără atunci când ”trișează”.



Nevoi de corectitudine ridicate

Respectă cu strictețe regulile și principiile morale, fiind important pentru el/ea să fie mereu corect(ă) și onest(ă) în relațiile cu ceilalți.

Nevoi de transcendență reduse

Mai puțin interesată(ă) dezvoltarea sa spirituală, nu investește timp și bani pentru aceasta, considerându-l ”un moft” prea puțin util.



Nevoi de transcendență ridicate

Preocupat(ă) de dezvoltarea sa spirituală, investește timp și bani în căutarea unei legături dintre sinele profund și lumea transcendentală.

Nevoi de autoîmplinire reduse

Mai puțin preocupat(ă) de auto-realizare sau de ideea de a avea un scop nobil în viață, nu depune eforturi în a-și atinge, pe deplin, potențialul personal.



Nevoi de autoîmplinire ridicate

Tinzând spre auto-realizare, este preocupat(ă) de ideea de a avea un scop nobil în viață și se străduiește să își atingă, pe deplin, potențialul personal.

5. Profil sintetic VI



Instabilitate Emoțională ridicată

Trăiește frecvent emoții negative intense, are dificultăți în gestionarea propriilor emoții și are o instabilitate emoțională pronunțată.



Experiențe Distorsionate ridicate

Are o gândire neconvențională, adesea distorsionată, și o atracție puternică către experiențe neobișnuite sau supranaturale.



Identitatea deficitară

Are o percepție difuză a identității personale, o imagine de sine fluctuantă și obiective nerealiste.



Relaționare disfuncțională

Are dificultăți în relațiile interpersonale, un nivel redus de empatie și poate avea comportamente manipulative sau de exploatare a celorlalți.



Impulsivitate necontrolată

Este impulsiv/ă, ia decizii spontane și nechibzuite, este imprevizibil/ă și are dificultăți în respectarea normelor și angajamentelor.



Empatie deficitară

Are o capacitatea limitată de a-i înțelege pe cei din jur și nu conștientizează pe deplin impactul propriilor acțiuni asupra celorlalți.



Intimitate problematică

Are dificultăți în menținerea legăturilor sociale pozitive și durabile, iar trăirile asociate implicării în relații intime sunt contradictorii.

6. Profil sintetic SRS

Networking activ

Activă(ă) pe rețelele de socializare, își exprimându-și punctul de vedere, spune ceea ce crede sau simte, comentând postările interesante sau distribuind mesaje relevante.



Networking pasiv

Discret(ă) pe rețelele de socializare, preferă să urmărească ceea ce spun sau ce gândesc ceilalți, fără a interveni cu comentarii sau mesaje directe.

Cooperare centrată pe relații

Centrat(ă) pe menținerea unor relații armonioase în cadrul grupului; focalizat(ă) pe starea de bine a grupului.



Cooperare centrată pe sarcină

Centrat(ă) pe realizarea eficientă a sarcinii și pe atingerea obiectivelor grupului; focalizat(ă) pe performanțele ridicate ale grupului.

Implicat în gestiunea conflictelor

Implicat(ă) în prevenirea si rezolvarea conflictelor colective; intervine și mediază aplanarea conflictelor.



Detașat în gestiunea conflictelor

Detașat(ă), preferă să nu se implice în rezolvarea conflictelor colective; evită și se distanțează de situațiile conflictogene.

Indulgență în autoevaluare

Indulgent(ă) cu propria persoană, centrat(ă) pe evaluarea calităților, abilităților și reușitelor personale.



Exigență în autoevaluare

Exigent(ă) cu propria persoană, centrat(ă) pe evaluarea defectelor, slăbiciunilor și nereușitelor personale.

Persuasiune manipulativă

Manipulativ(ă), caută să-i convingă pe ceilalți prin orice mijloace, fiind centrat(ă) pe rezultatele și beneficiile imediate.



Persuasiune morală

Onest(ă), încearcă să îi convingă pe ceilalți doar dacă este el/ ea convins(ă), cultivă încrederea și relațiile de lungă durată.

Independență emoțională

Independent(ă) de suportul emoțional, sugestiile sau ajutorul celorlalți, fiind greu de afectat emoțional.



Dependență emoțională

Dependent(ă) de sprijinul emoțional, ajutorul și deciziile celorlalți, fiind ușor de afectat emoțional.

7. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarelor SENIOR , HAPPY, TM7, VI și SRS, prin raportare la dominantele identificate în profilul psihologic, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

CARACTERISTICI PSIHOLOGICE RELEVANTE

Din felul în care te raportezi acum la pensionare, se vede că această schimbare vine pentru tine cu multă neliniște și cu multe întrebări. *Pensionarea nu pare doar o modificare de program, ci o schimbare importantă de ritm, rol și sens*, iar acest lucru poate amplifica stările de îngrijorare. Este posibil să îți treacă prin minte scenarii mai puțin optimiste, să te întrebi dacă te vei descurca bine sau dacă vei reuși să te adaptezi unei vieți mai puțin structurate. Când apare multă tensiune interioară, atenția poate deveni mai greu de menținut, iar deciziile pot părea mai apăsătoare decât sunt în realitate. În același timp, faptul că te preocupă arată că iei în serios această etapă și că îți dorești să o gestionezi cât mai bine.

Se conturează și o tendință de a te lăsa influențat de gânduri apăsătoare sau de o perspectivă mai rezervată asupra viitorului. *Acest mod de a anticipa lucrurile te poate face prudent*, ceea ce uneori este util, pentru că te ajută să te pregătești și să nu tratezi superficial această etapă. Totuși, dacă prudența se transformă în teamă sau în așteptarea că lucrurile vor merge prost, există riscul să îți consumi energia înainte ca schimbările să se producă efectiv. În plus, când te simți tulburat sau agitat, poate deveni mai greu să vezi și părțile bune ale acestei tranziții: mai mult timp personal, mai multă libertate, mai puține presiuni externe. De aceea, va fi bine să înveți să separi îngrijorările reale de cele alimentate de oboseală sau de nesiguranță.

Un alt aspect important este că pare să nu existe o nevoie foarte mare de apropiere socială, afirmare personală sau demonstrare a competenței. *Acest lucru nu înseamnă că nu contezi sau că nu ai resurse, ci că este posibil să nu cauți spontan contexte noi, activități noi sau relații noi*. În pensionare, acest stil poate avea două fețe. Pe de o parte, te poate ajuta să suporți mai bine timpul petrecut singur și să nu depinzi excesiv de validarea celorlalți. Pe de altă parte, te poate face să te retragi prea mult, să amâni implicarea în activități folositoare sau să rămâi într-o rutină săracă în stimulare, ceea ce poate accentua neliniștea și sentimentul de gol.

Faptul că ai fost implicat în gestionarea conflictelor sugerează că ai avut contact cu situații tensionate și ai fost nevoit să te raportezi la oameni, diferențe și presiuni. *Această experiență este o resursă valoroasă*, pentru că arată că poți funcționa și în contexte dificile, că ai o anumită rezistență și că ai învățat ceva despre limite, negocieri și adaptare. Chiar dacă acum te simți neliniștit, această experiență de viață poate fi folosită în avantajul tău în perioada următoare. Pensionarea nu cere să demonstrezi nimic, ci mai degrabă să reorganizezi ceea ce știi deja despre tine într-un ritm nou.

RESURSE ȘI VULNERABILITĂȚI

Printre resursele tale importante se află, în primul rând, *capacitatea de a lua în serios schimbările importante*. Chiar dacă asta vine acum cu anxietate, ea arată și responsabilitate. Nu tratezi superficial o etapă majoră de viață și, tocmai de aceea, ai șanse mai bune să te pregătești realist. O a doua resursă este experiența acumulată în gestionarea situațiilor tensionate. Faptul că ai fost implicat în conflicte sau în contexte dificile sugerează că ai văzut multe nuanțe umane și că nu ești străin de complexitate. O a treia resursă este capacitatea de a funcționa și fără o dependență mare de validarea socială, ceea ce te poate ajuta să îți construiești un ritm personal fără să simți că trebuie permanent să justifici ceva. O a patra resursă este posibilitatea de a observa destul de bine ce te neliniștește, iar această conștientizare poate deveni baza unor schimbări utile. În fine, ai și resursa realismului: chiar dacă uneori capătă o nuanță pesimistă, realismul bine folosit te poate ajuta să faci planuri practice și să eviți improvizațiile obositoare.

În același timp, există și câteva vulnerabilități de care ar fi bine să ții cont, fără a te judeca pentru ele. *Neliniștea ridicată legată de pensionare* poate face ca această etapă să pară mai amenințătoare decât este în realitate. Tendința spre pesimism poate duce la interpretarea viitorului mai ales prin prisma pierderilor, nu și a posibilităților. Distragerea și starea de agitație interioară pot face mai dificilă organizarea clară a timpului, mai ales după ce dispare structura oferită de serviciu. Nevoia mai redusă de relaționare poate duce, în timp, la izolare sau la scăderea contactelor care susțin echilibrul emoțional. De asemenea, dacă motivația pentru afirmare, competență sau autoîmplinire este mai scăzută în această perioadă, există riscul să îți fie mai greu să găsești impulsul de a începe activități noi exact atunci când ele ți-ar fi cele mai utile.

CUM SE POATE SIMȚI ACEASTĂ TRANZIȚIE

Pentru tine, această tranziție poate fi trăită ca *o schimbare importantă, cu un amestec de ușurare și nesiguranță*. Poate exista un moment inițial în care să simți că se încheie o etapă clară și cunoscută, iar ceea ce urmează este mai puțin definit. Chiar dacă din exterior pensionarea pare o perioadă de odihnă,

pentru interiorul tău ea poate veni cu întrebări despre utilitate, ritm, stabilitate și control. Adaptarea poate fi mai dificilă dacă zilele devin prea goale sau prea lipsite de repere. Cea mai mare provocare nu pare să fie lipsa de capacitate, ci riscul de a intra într-o stare de preocupare continuă și de retragere.

S-ar putea ca provocările să apară mai ales în zona organizării timpului, a menținerii unei stări emoționale stabile și a păstrării unei minime conectări cu ceilalți. *Când munca dispare ca structură externă, devine necesară o structură interioară*, iar aceasta nu se construiește întotdeauna ușor din prima. Este posibil să ai zile în care să te simți mai obosit fără motiv clar, mai iritat sau mai lipsit de chef. Aceste reacții nu înseamnă că nu te adaptezi, ci că treci printr-un proces firesc de reașezare. Cu sprijin, rutină și pași mici, această tranziție poate deveni mai clară și mai suportabilă.

RECOMANDĂRI PERSONALIZATE

Pentru echilibru emoțional

În această perioadă, ar fi important să nu te forțezi să fii „bine" tot timpul, ci să îți permiți să recunoști că schimbarea te apasă. *Acceptarea emoțiilor reduce din presiunea lor*, în timp ce lupta continuă cu ele le poate amplifica. Te-ar ajuta să îți observi stările în momente fixe ale zilei și să le numești simplu: neliniște, oboseală, tensiune, ușurare. Când emoțiile devin mai clare, ele devin și mai ușor de gestionat. De asemenea, încearcă să nu iei toate gândurile sumbre drept adevăruri, ci ca reacții ale unei perioade de nesiguranță. Ritmul lent, somnul mai bine protejat și pauzele reale pot deveni pentru tine forme de stabilizare, nu semne de slăbiciune.

Pentru relații

Chiar dacă nu simți o nevoie mare de apropiere, *menținerea unor legături regulate este importantă pentru echilibrul tău*. Nu este nevoie să devii foarte sociabil sau să te implici în multe contexte deodată. Ar fi suficient să păstrezi câteva relații funcționale, previzibile și liniștitoare. Poți alege oameni cu care te simți firesc și cu care nu simți că trebuie să demonstrezi ceva. În locul interacțiunilor multe și obositoare, pentru tine ar funcționa mai bine contacte puține, dar constante. În pensionare, relațiile nu trebuie să fie intense, ci să ofere continuitate, orientare și sentimentul că nu ești singur cu toate gândurile tale.

Pentru activitate zilnică

Pentru tine, o zi complet liberă poate deveni repede o zi confuză, de aceea *o minimă structură zilnică va conta foarte mult*. Nu ai nevoie de un program rigid, ci de câteva repere stabile: ore aproximativ fixe de trezire, mese regulate, o activitate utilă dimineața și una relaxantă după-amiaza. Când ziua are formă, mintea se agită mai puțin. Ar fi bine să eviți alternanța între perioade foarte pasive și izbucniri de activitate făcute din vinovăție. Activitățile simple, repetitive și predictibile îți pot oferi mai multă siguranță decât planurile mari și greu de dus. Pensionarea devine mai ușor de suportat când timpul capătă consistență.

Pentru stimulare mentală

Pentru că pot apărea distragere și preocupare excesivă, este util să îți menții mintea activă într-un mod blând, nu solicitant. *Stimularea mentală nu înseamnă performanță, ci menținerea clarității și a interesului*. Poți alege activități care cer atenție moderată: citit, jocuri de logică, documentare, învățarea unui lucru practic, ordonarea unor informații utile. Important este să existe regularitate, nu intensitate. Când mintea este ocupată cu ceva concret, are mai puțin spațiu pentru scenarii neliniștitoare repetitive. Pentru tine, sarcinile scurte și clar delimitate vor fi probabil mai eficiente decât activitățile lungi și foarte ambițioase.

Pentru sens personal

Este posibil ca, odată cu apropierea pensionării, să apară întrebarea „ce urmează acum?" sau „ce rost va avea ziua mea?". *Sensul nu trebuie descoperit dintr-o dată și nici printr-un proiect grandios*. Pentru tine, ar fi mai realist să îl reconstruiești din lucruri mici, dar constante: utilitate în familie, sprijin punctual, îngrijirea propriei sănătăți, finalizarea unor treburi amânate, menținerea unei ordini personale. Nu este obligatoriu să simți imediat entuziasm pentru ceva nou. Uneori, sensul apare după ce începi să faci lucruri care îți așază viața, nu înainte. Va fi suficient să urmărești ceea ce îți dă o senzație de stabilitate, rost și continuitate.

PLAN DE ACȚIUNE

Pe termen scurt

În perioada imediat următoare, primul pas ar fi să îți creezi o imagine mai clară despre cum arată concret pensionarea pentru tine. *Claritatea reduce anxietatea mai mult decât încercarea de a te liniști cu forța*. Ai putea să îți rezervi câteva zile în care să notezi ce te sperie, ce pierzi, ce păstrezi și ce ai putea câștiga în această etapă. Acest exercițiu te ajută să scoți neliniștea din plan vag și să o transformi în lucruri pe care le poți înțelege mai bine. Când temerile sunt puse în cuvinte, ele tind să devină mai ușor de așezat. În plus, vei observa că nu tot ce simți este pericol real; o parte este reacția firească la necunoscut.

Ai putea să faci un exercițiu simplu de „verificare a gândului" atunci când te surprinzi anticipând foarte negativ viitorul. Când apare un gând de tipul „nu o să mă descurc" sau „o să fie foarte rău", oprește-te și întreabă-te ce dovezi ai, ce dovezi nu ai și ce variantă mai echilibrată ar exista. *Scopul nu este să te convingi artificial că totul va fi perfect*, ci să reduci exagerările care îți consumă energia. Acest tip de verificare te poate ajuta să diferențiezi între risc real și teamă intensă. Practicat constant, poate aduce mai multă liniște și mai mult control interior.

Ar fi bine dacă ai începe chiar de acum să testezi o rutină apropiată de cea pe care ai vrea să o ai după pensionare. Poți alege trei repere zilnice fixe: o activitate de dimineață, una practică în jurul prânzului și una calmă spre seară. *Exersarea din timp a noii structuri scade șocul schimbării*. În felul acesta, pensionarea nu va veni peste un gol total, ci peste ceva deja familiar. Chiar dacă la început ți se pare artificial, repetarea creează senzația de continuitate și siguranță. Pentru tine, această continuitate va fi foarte valoroasă.

Pe termen mediu

Pe termen mediu, ar fi util să îți construiești un nucleu stabil de activități săptămânale. Ai putea să alegi două sau trei activități concrete care să revină regulat, în aceleași zile sau aproximativ la aceleași ore. *Repetiția sănătoasă dă ritm și reduce riscul de dezorganizare*. Aceste activități nu trebuie să fie spectaculoase; important este să fie realizabile și să îți ofere sentimentul că ziua are conținut. Pot fi sarcini casnice mai bine organizate, plimbări, rezolvarea unor acte, citit, grădinărit sau orice altceva se potrivește stilului tău. Cu timpul, ele devin puncte de sprijin emoțional.

Ai putea să exersezi contactul social în doze mici și confortabile, fără să te obligi la mai mult decât poți duce firesc. De exemplu, poți stabili una sau două discuții pe săptămână cu persoane cu care te simți relativ relaxat. *Pentru tine,* regularitatea *va conta mai mult decât intensitatea relației*. Nu este nevoie de conversații foarte profunde sau foarte lungi; simpla menținere a unui fir de contact poate preveni retragerea excesivă. Dacă apare tendința de a amâna aceste contacte, încearcă să le tratezi ca pe o parte a igienei tale emoționale. Cu timpul, astfel de legături pot deveni o plasă discretă de sprijin.

Ar fi bine dacă ți-ai alege și o activitate de stimulare mentală pe care să o practici de 3–4 ori pe săptămână. Poate fi ceva simplu, dar suficient de interesant încât să îți țină atenția: un jurnal scurt, un joc de logică, un curs online accesibil, lectură ghidată sau organizarea unor informații personale. *Mintea se liniștește mai ușor când are un obiect clar asupra căruia să lucreze*. Când activitatea este prea grea, apare repede descurajarea; când este prea ușoară, mintea fuge din nou spre îngrijorări. De aceea, va fi util să alegi ceva la un nivel potrivit pentru tine. Scopul nu este performanța, ci menținerea clarității și a interesului.

Pe termen lung

Pe termen lung, ai putea să lucrezi la definirea unui sens personal nou, adaptat acestei etape de viață. Acest sens nu trebuie să semene cu rolul profesional pe care l-ai avut înainte. *El poate fi mai liniștit, mai puțin vizibil, dar la fel de valoros*. Ar fi bine dacă, o dată pe lună, ți-ai pune întrebarea: „Ce din ce fac acum îmi dă sentimentul că ziua mea are rost?". Răspunsurile pot fi modeste, dar importante: ordine, utilitate, liniște, autonomie, grijă față de cineva sau față de tine. În timp, aceste răspunsuri îți pot arăta direcția potrivită fără presiunea unei reinventări totale.

Ai putea să îți construiești treptat o identitate de viață care să nu depindă exclusiv de trecutul profesional. De multe ori, după pensionare, omul simte că pierde nu doar un loc de muncă, ci și o parte din imaginea despre sine. *Tocmai de aceea, va fi important să îți amintești că valoarea ta nu se reduce la rolul avut înainte*. Poți face acest lucru observând ce calități rămân valabile și acum: experiență, rezistență, realism, capacitatea de a trece prin perioade complicate. Când aceste calități sunt recunoscute și folosite în contexte noi, adaptarea devine mai stabilă. Nu trebuie să devii alt om, ci să îți lași calitățile să funcționeze într-un alt cadru.

Ar fi bine dacă ai păstra deschisă posibilitatea de a cere sprijin specializat, mai ales dacă neliniștea rămâne foarte intensă sau dacă apar retragere accentuată, insomnie, lipsă de energie ori sentimentul că nimic nu mai are sens. *A cere ajutor nu înseamnă că nu faci față, ci că alegi să nu duci singur o perioadă încărcată*. Un specialist te poate ajuta să pui în ordine gândurile, să reduci tensiunea și să găsești un ritm de adaptare potrivit pentru tine. Uneori, câteva ședințe sunt suficiente pentru a aduce mai multă claritate. Cu cât ceri ajutor mai devreme, cu atât eviți să se adune prea multă oboseală emoțională. Sprijinul potrivit poate transforma o perioadă apăsătoare într-una mai clară și mai suportabilă.

CONCLUZII

În ansamblu, pentru tine pensionarea poate fi o etapă *mai sensibilă emoțional*, marcată de îngrijorare, prudență și întrebări legate de cum va arăta viața de zi cu zi. În același timp, ai resurse reale: experiență de viață, contact cu situații dificile, realism și capacitatea de a funcționa fără să depinzi excesiv de confirmarea altora. Provocările cele mai probabile țin de neliniște, tendința de a vedea viitorul mai degrabă în tonuri sumbre, dificultatea de a-ți organiza noul ritm și riscul unei retrageri prea accentuate. Vestea bună este că adaptarea nu cere schimbări spectaculoase, ci *pași mici, repetați și bine aleși*. Cu structură, activități simple, contacte regulate și grijă față de starea ta emoțională, această tranziție poate deveni mai așezată.

Este important să îți amintești că nu trebuie să treci perfect prin această etapă. Este suficient să treci *conștient, realist și cu răbdare față de tine*. Dacă observi că anxietatea crește, că te retragi prea mult, că îți pierzi somnul sau interesul pentru viața de zi cu zi, ar fi foarte bine să apelezi la un psiholog sau alt specialist în sănătate mintală. Uneori, sprijinul potrivit face diferența dintre o perioadă trăită în tensiune și una în care te poți reașeza treptat. Ai motive reale să fii precaut, dar ai și motive reale să crezi că te poți adapta. *Schimbarea nu va fi neapărat ușoară, dar poate deveni gestionabilă și chiar mai bună decât pare acum.*

8. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: duminică, 25 octombrie 2026 **Psiholog/Consilier:**