

Această carte conține sfaturi și informații privitoare la sănătate. Nu are drept scop să înlocuiască sfatul medical și ar trebui folosită mai curând în completarea, decât pentru a substitui îngrijirea de către un medic. Vă recomandăm să cereți sfatul medicului înainte de a începe orice program sau tratament medical. S-au depus toate eforturile pentru a se asigura acuratețea informațiilor conținute în această carte la data publicării sale. Nici editura, nici autorul nu își asumă nici o responsabilitate pentru orice consecințe medicale ce ar putea rezulta din aplicarea metodelor sugerate în această carte.

Numele și detaliile de identificare ale mai multora dintre persoanele ale căror cazuri sunt discutate în carte au fost schimbate, pentru a le proteja intimitatea.

Amy Morin

13 lucruri pe care oamenii puternici mental NU le fac

Traducere din limba engleză de
OANA POPESCU

Copyright © 2015 Amy Morin
Toate drepturile rezervate

INTROSPETIV®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

*13 lucruri pe care oamenii puternici mental nu le fac
Recâștigă-ți puterea. Fii deschis la schimbare. Înfruntă-ți temerile.
Pregătește-te mental pentru fericire și reușită*
Amy Morin

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Camelia Bădașcu, Mihnea Gafita
Corector: Sabrina Florescu
Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtoșu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MORIN, AMY
13 lucruri pe care oamenii puternici mental nu le fac.
Recâștigă-ți puterea. Fii deschis la schimbare. Înfruntă-ți
temerile. Pregătește-te mental pentru fericire și reușită /
Amy Morin; trad. din lb. engleză de Oana Popescu. –
București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3345-3
I. Popescu, Oana (trad.)
159.9

Tiparul executat la:



office@tipografieeurobusiness.ro
www.tipografieeurobusiness.ro

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
<i>Ce este puterea mentală?</i>	19
1. Nu pierd timpul plângându-și de milă	27
2. Nu-și cedează puterea	48
3. Nu se tem de schimbare	69
4. Nu se concentrează pe lucruri pe care nu le pot controla	93
5. Nu se străduiesc să fie pe placul tuturor	115
6. Nu se tem să-și asume riscuri calculate	138
7. Nu se cramponează de trecut	162
8. Nu repetă mereu aceleași greșeli	182
9. Nu sunt invidioși pe succesul altora	201
10. Nu renunță după primul eșec	222
11. Nu se tem să petreacă timp singuri	241
12. Nu simt că lumea le datorează ceva	264
13. Nu se așteaptă la rezultate imediate	282
<i>Concluzie. Menținerea puterii mentale</i>	303
<i>Bibliografie</i>	309
<i>Mulțumiri</i>	319

Următoarele 13 capitole nu-ști propun să fie o listă cu lucruri pe care ori le faci, ori nu le faci. Este o listă de obiceiuri, de capcane în care toată lumea cade uneori. Scopul este de a te ajuta să găsești metode mai bune pentru a face față provocărilor vieții, evitând aceste capcane. Îți arată cum să te dezvolti, cum să te perfecționezi și să lupți pentru a deveni un pic mai bun decât cel care ai fost ieri.

1

Nu pierd timpul plângându-și de milă

Autocompătimirea este, de departe, cel mai distructiv dintre narcoticele nefarmaceutice; creează dependență, oferă o placere de moment și separă victimă de realitate.

— JOHN GARDNER¹

În săptămânile ce au urmat după accidentul lui Jack, mama lui vorbea întruna despre acel „oribil incident”. În fiecare zi, povestea din nou despre cum își rupsese Jack ambele picioare când fusese lovit de un autobuz școlar. Se simțea vinovată pentru că nu fusese acolo, să-l protejeze, și aproape că era insuportabil pentru ea să-l vadă țintuit în scaunul cu rotile mai multe săptămâni.

Deși doctorii o asiguraseră că avea să se recupereze complet, aceasta îi spunea mereu lui Jack că era posibil ca picioarele lui să nu se mai vindece niciodată în totalitate. Dorea ca el să fie conștient de faptul că risca să nu mai poată juca fotbal, nici să alerge alături de ceilalți copii, în cazul în care ar fi rămas cu sechele.

¹ John Gardner (1933–1982), scriitor american, eseist, critic literar și profesor universitar, cunoscut pentru romanul *Grendel*, o repovestire a mitului lui Beowulf, din punctul de vedere al monstrului. (n.red.)

Din punct de vedere medical, băiatul se putea întoarce la școală. Totuși, părinții au decis ca mama lui Jack să renunțe la serviciu și să continue lecțiile cu el acasă pentru tot restul anului. S-au gândit că i-ar fi putut declanșa prea multe amintiri neplăcute dacă vedea și auzea, în fiecare zi, autobuze școlare. De asemenea, doreau să nu-l pună în situația de a fi nevoit să urmărească neputincios, din scaunul cu rotile, cum colegii lui se jucau în recreație. Sperau că, stând acasă, Jack avea să se vindece mai repede, atât emoțional, cât și fizic.

De obicei, Jack își termina lecțiile dimineața, apoi își petrecea după-amiezele și serile uitându-se la televizor și jucând jocuri video. După câteva săptămâni, părinții au observat că dispoziția lui părea să se schimbe. Dîntr-un copil care, în mod normal, era optimist și fericit, devenise iritabil și trist. Părinții erau din ce în ce mai îngrijorați, gândindu-se că accidentul îl traumatizase mai mult decât își închipuise să ei. Au recurs la terapie, sperând să-l poată ajuta să facă față traumelor emoționale.

Jack a fost dus la un terapeut bine-cunoscut, specializat în traume ale copilăriei. Terapeutul fusese recomandat de pediatrul lui Jack, care-l pusese la curent, pe scurt, cu problemele băiatului, înainte de prima ședință.

Când mama lui Jack a împins scaunul cu rotile în cabinet, Jack era tăcut, cu privirea în podea. Mama lui a început să spună: „Ne chinuim foarte mult de când cu accidentul acela teribil. Pur și simplu, ne-a distrus viața, iar lui Jack i-a provocat o mulțime de probleme emoționale. Nu mai e băiețelul pe care-l știam“.

Nu pierd timpul plângându-și de milă

Spre surprinderea mamei, reacția terapeutului nu a fost una de compasiune. Dimpotrivă, a exclamat cu entuziasm: „Jack, eram nerăbdătoare să te cunosc! N-am mai întâlnit un copil care să învingă un autobuz școlar! Trebuie neapărat să-mi spui secretul: cum ai reușit să te iezi la bătaie cu un autobuz școlar și să ieși învingător?“ Jack a zâmbit, pentru prima dată după accident.

În următoarele câteva săptămâni, Jack a lucrat cu terapeutul la propria carte. Titlul era sugestiv: Cum să învingi un autobuz școlar. A creat o poveste minunată, despre cum reușise el să se lupte cu un autobuz școlar și să scape doar cu câteva oase rupte.

A dezvoltat povestea, descriind cum apucase autobuzul de toba de eşapament, cum se răscuse și-și protejase cea mai mare parte a corpului, evitând să fie lovit. În ciuda multor detalii exagerate, partea principală a poveștii rămânea una și aceeași – supraviețuise pentru că era un copil puternic. Cartea se încheia cu un autoportret. Jack s-a desenat într-un scaun cu rotile, purtând o mantie de super erou.

Terapeutul i-a inclus și pe părinții lui Jack în tratament. I-a ajutat să-și dea seama de cât de norocoși erau că fiul lor scăpase doar cu câteva oase rupte. I-a încurajat să nu-l mai compătimească. Le-a recomandat să-l trateze ca pe un copil puternic din punct de vedere mental și fizic, unul care era capabil să depășească situații foarte dificile. Chiar dacă picioarele nu i se vindecaseră cum trebuia, terapeutul le-a spus să se concentreze pe ce putea să realizeze Jack în continuare, în viața sa, nu pe ce nu putea face din cauza accidentului.

Terapeutul și părinții lui Jack au pregătit întoarcerea copilului la școală, împreună cu cei de la catedră și din conducerea școlii. În afară de condițiile speciale de care avea nevoie, fiind încă în scaunul cu rotile, voiau să se asigure că restul elevilor și profesorii nu l-ar fi tratat cu compasiune. Au aranjat lucrurile în aşa fel încât Jack să le poată povesti colegilor de clasă cum învinsese el autobuzul școlar și să le arate că nu aveau motive să-l compătimească.

Cultivarea autocompătimirii

Fiecare dintre noi a trecut prin momente de durere și tristețe în viață. Tristețea este o emoție normală, sănătoasă. Dar să te gândești numai la supărare și la ghinion înseamnă autodisstrugere. Te recunoști în oricare dintre punctele de mai jos?

- Ai tendință să crezi că problemele tale sunt mai grave decât ale oricui altciva.
- Ești convins că ghinionul nu există pe lume decât ca să dai tu peste el.
- Problemele tale par să se înmulțească mult mai repede față de ale oricărei alte persoane.
- Ești aproape sigur că nimeni nu înțelege, de fapt, ce viață grea ai.
- Uneori, preferi să te retragi din activități recreative și din angajamente sociale ca să stai acasă și să te gândești la problemele tale.
- Mai curând le spui oamenilor ce a mers prost într-o zi decât ce a mers bine.
- Te plângi adesea că viața e nedreaptă.

- Uneori te chinui să găsești un motiv pentru care să fii recunoscător.
- Crezi că alții sunt binecuvântați cu o viață mai ușoară.
- Uneori te întrebi dacă lumea are ceva cu tine.

Te recunoști în unele dintre exemplele de mai sus? Autocompătimirea te poate roade pe dinăuntru, până când, în cele din urmă, îți modifică și gândurile, și comportamentul. Dar poți alege să preieai controlul. Chiar dacă nu ai cum să-ți schimbi circumstanțele, atitudinea și-o poți schimba.

De ce ne plângem de milă

Dacă autocompătimirea este atât de distructivă, de ce o practicăm? Și de ce uneori este atât de ușor, ba chiar confortabil, să te complaci într-o stare de autocompătimire? Mila era mecanismul de apărare al părinților lui Jack, pentru a-și proteja fiul și pe ei însiși de viitoare pericole. Au preferat să se concentreze pe ce nu putea să facă băiatul, folosind asta ca un scut în fața unor alte probleme potențiale.

E de înțeles că se temeau pentru siguranța lui Jack mai mult ca oricând. Nu voiau să-l scape din ochi. Și erau preocupați de reacția emoțională pe care ar fi putut-o avea băiatul la vederea unui autobuz școlar. Dar nu a trecut mult timp și mila revărsată asupra lui Jack s-a transformat în propria lui autocompătimire.

Este foarte ușor să cazi în această capcană. Atâtă vreme cât îți plângi singur de milă, poți să amâni orice împrejurări care te vor aduce în situația de a te confrunta cu temerile

tale reale și vei evita să-ți asumi responsabilitatea pentru propriile acțiuni. Dacă te compătimești, câștigi timp. În loc să acționezi sau să mergi înainte, dacă-ți exagerezi situația, ai o justificare să nu faci nimic pentru a o îmbunătăți.

Adesea, oamenii se autocompătimesc, pentru a câștiga puțină atenție. Rolul „bietul de mine” îți poate aduce câteva cuvinte frumoase și amabile de la ceilalți, măcar la început. Pentru cei care se tem să fie respinși, autocompătimirea poate fi o metodă indirectă de a obține ajutor, spunând povestea „bietului de mine”, în speranța că li se va întinde o mâna de ajutor.

Din păcate, suferința are nevoie de companie și, uneori, autocompătimirea se transformă în fanfaronadă. O conversație se poate transforma într-o competiție: cine a suferit cel mai mult câștigă medalia de aur. Autocompătimirea poate fi și un motiv de a evita să-ți asumi responsabilitatea. Când îi povestești șefului tău ce viață grea ai, poate speră că va pretinde mai puțin de la tine.

Uneori, autocompătimirea se transformă în sfidare. Este ca și cum am presupune că se va schimba ceva dacă luăm atitudine și-i amintim universului că merităm ceva mai bun. Dar lucrurile nu se întâmplă așa. Nu există o ființă superioară – nici măcar un om – care să dea buzna în viața noastră și să aibă grija ca toți să avem parte de o soartă echitabilă.

De ce nu e bine să te compătimești

Autocompătimirea duce la propria distrugere. Generează noi probleme și poate avea consecințe grave. În loc să fie

Nu pierd timpul plângându-și de milă

recunoscători că Jack supraviețuise accidentului, părinții lui erau îngrijorați gândindu-se la ce pierduseră în urma acestei întâmplări. Astfel, i-au permis accidentului să le răpească și mai mult din viață.

Asta nu înseamnă că nu erau părinți iubitori. Comportamentul lor era izvorât din dorința de a ști că băiatul lor era în siguranță. Totuși, cu cât îl compătimeau mai mult pe Jack, cu atât îi afectau mai mult dispoziția în mod negativ.

Atunci când te complaci în autocompătimire, nu-ți poți trăi viața din plin din cauza următoarelor probleme:

- *Este o pierdere de timp.* Ca să-ți plângi de milă, ai nevoie de un consum mare de energie mentală, iar situația nu se schimbă cu nimic. Chiar dacă nu poți rezolva problema, îți rămâne posibilitatea de a face anumite alegeri, care te ajută să depășești cu bine obstacolele vieții. Atitudinea de autocompătimire nu te aduce nici măcar cu un pas mai aproape de o soluție.
- *Generează mai multe emoții negative.* Dacă-i dai voie să pună stăpânire pe tine, autocompătimirea va aprinde o vâlvăție de noi emoții negative. Poate conduce la mânie, resentimente, singurătate și alte stări care alimentează și mai mult gândurile negre.
- *Poate deveni o profecie care se împlineste singură.* Sentimentele de autocompătimire îți pot transforma viața într-una cu adevărat demnă de milă. Când ți-e milă de propria persoană, e puțin probabil că vei reuși să dai ce-i mai bun din tine. Prin urmare, e posibil să te lovești de și mai multe probleme, să ai

eșecuri și mai mari, ceea ce-ți va amplifica sentimentele de autocompătimire.

- *Te impiedică să gestionezi alte emoții.* Autocompătimirea te împiedică să faci față măhnirii, tristeții, mâniei și altor emoții. Îți poate încetini progresul de vindecare și este o barieră în drumul spre viitor, pentru că te face să te concentrezi pe motivul pentru care lucrurile ar fi trebuit să se petreacă altfel, în loc să accepți situația care este.
- *Te face să pierzi din vedere partea bună a vieții tale.* Dacă ți se întâmplă, într-o zi, cinci lucruri bune și unul rău, autocompătimirea te va face să vezi doar partea negativă. Când ți-e milă de tine, ratezi aspectele pozitive ale vieții.
- *Influențează relațiile.* O mentalitate de victimă nu este o trăsătură de caracter atractivă. Când te plângi tot timpul de cât de rea e viața cu tine, sunt șanse ca cei din jur să se sature destul de repede. Nimeni nu spune: „Ce-mi place cu adevărat la ea este că întotdeauna se autocompătimește“.

Ce să faci ca să nu-ți mai plângi de milă

Mai tii minte abordarea pe trei direcții pentru dezvoltarea forței mentale? Pentru atenuarea sentimentelor de autocompătimire, trebuie să-ți schimbi comportamentul patetic și să eviți să te complaci în gânduri demne de milă. Pentru Jack asta înseamnă că nu putea să-și petreacă tot timpul acasă, cu jocurile video și cu televizorul. Trebuia să fie cu

Nu pierd timpul plângându-și de milă

alți copii de vîrstă lui și să-și reia o parte dintre activitățile anterioare, pe care le putea face în continuare, de exemplu, să meargă la școală. Si părinții lui și-au schimbat modul de gândire și au început să-l considere un supraviețuitor, nu o victimă. După ce și-au schimbat felul de a-l privi pe băiatul lor și de a se gândi la accident, au putut înlocui autocompătimirea prin recunoștință.

Comportă-te astfel încât să-ți vină greu să te compătimești

La patru luni de la moartea lui Lincoln, am ajuns, împreună cu familia lui, la momentul în care ar fi trebuit să-i serbăm împlinirea a 27 de ani. De câteva săptămâni, mă gândeam cu groază la ziua respectivă, pentru că habar n-aveam cum se cuvenea să-o petrecem. Îmi imaginam că urma să stăm cu toții în cerc, trecând o cutie cu șervețele de la unul la altul și reamintind cât de nedrept era că nu apucase să ajungă la cea de-a 27-a aniversare.

Când mi-am făcut curaj, în sfârșit, să-o întreb pe soacra mea cum avea de gând să petreacă acea zi, mi-a răspuns fără să clipească: „Ce-ai zice să facem un salt cu parașuta?“ Culmea era că nu glumea. Si, trebuie să recunosc, părea chiar o idee mult mai bună decât comemorarea tristă pe care mi-o imaginase eu. Părea modul ideal de a omagia spiritul de aventură al lui Lincoln. Întotdeauna îi plăcuse să cunoască oameni noi, să meargă în locuri noi și să experimenteze lucruri noi. Pentru el nu era ceva neobișnuit să plece într-o excursie neplanificată, la sfârșit de săptămână,

chiar dacă asta însemna să meargă la serviciu imediat după ce aterizase dintr-un zbor de noapte. Spunea că merita să fie obosit o zi la birou, pentru amintirile create. Parașutismul era ceva ce i-ar fi plăcut lui Lincoln, deci părea modul cel mai potrivit de a-i celebra viața.

Este imposibil să te compătimești atunci când sari în gol dintr-un avion – desigur, cu excepția situației în care nu ai parașută. Nu numai că ne-am simțit grozav, dar experiența saltului cu parașuta a devenit o tradiție anuală. În fiecare an, de ziua lui Lincoln, alegem să celebrăm dragostea lui pentru viață și aventură. De aici am ajuns la o serie de experiențe interesante – de la înotul cu rechinii până la excursii în Marele Canion, călare pe catâri. Am luat chiar lecții de acrobație aeriană la trapez.

În fiecare an, întreaga familie se implică în aventura închinată aniversării lui Lincoln. În primii ani, bunica lui ne urmărea de pe margine cu aparatul foto. Dar acum doi ani, la vîrsta de 88 de ani, a fost prima care s-a înscris la cursa cu tiroliana, deasupra copacilor. Cu toate că m-am recăsătorit, tradiția a continuat, iar Steve, soțul meu, chiar participă alături de noi. Am început să aşteptăm cu nerăbdare ziua respectivă, în fiecare an.

Faptul că alegem să ne petrecem acea zi făcând o activitate plăcută nu înseamnă că ignorăm sentimentul de mâhnire sau că ne mascăm tristețea. E vorba de a face o alegere conștientă pentru celebrarea darurilor vieții și de a refuza să ne comportăm într-o manieră demnă de milă. În loc să ne autocompătimim pentru ce am pierdut, alegem să fim recunoșcători pentru ce am avut.

Atunci când observi că autocompătimirea se furișează în viața ta, fă un efort conștient și acționează contrar sentimentelor care te încercă. Nu-i nevoie să sari din avion ca să scapi de sentimentele de autocompătimire. Uneori, mici schimbări de comportament pot avea un impact major. Iată câteva exemple:

- *Fă voluntariat pentru o cauză nobilă.* Asta îți va abate gândul de la problemele tale și te vei simți bine știind că ai ajutat pe cineva. E greu să-ți plângi de milă atunci când le servești supă unor oameni flămânzi, într-o cantină, sau când petreci timp alături de locatarii unui cămin de bătrâni.
- *Fă o faptă bună oarecare.* Indiferent că tunzi iarba de pe peluza vecinului sau că donezi mâncare la adăpostul local pentru animale, o faptă bună te va ajuta să oferi mai mult sens unei zile din viața ta.
- *Fii activ.* Activitatea fizică sau mentală te va ajuta să te concentrezi pe altceva, nu pe ghinionul tău. Fă sport, înscrie-te la un curs, citește o carte sau învăță ceva nou, și vei vedea că schimbarea de comportament te va ajuta să-ți schimbi și atitudinea.

Cel mai important în schimbarea modului în care te simți este să găsești activitățile care vor disipa sentimentele de autocompătimire. Uneori, e vorba de un proces de tipul „încercare și eroare“, pentru că aceeași schimbare de comportament nu are efect pentru toată lumea. Atunci când vezi că nu merge, orice faci în acel moment, încearcă