

GAE LINDENFIELD ÎNCREDEREA EMOȚIONALĂ

EXERCIȚII ȘI TEHNICI PENTRU GESTIONAREA
EMOȚIILOR ȘI ECHILIBRU SUFLETESC

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC



LITERA®
București
2019

Cuprins

<i>Mulțumiri.....</i>	9
<i>Notă la ediția din 2014</i>	11
<i>Introducere</i>	13
<i>Cum să folosiți această carte</i>	19
<i>De ce avem nevoie de încredere emoțională.....</i>	23
<i>25 de motive convingătoare pentru a vă construi și a vă păstra încrederea emoțională.....</i>	24
Partea I. Cele trei chei ale încrederii emoționale	
Chei nr. 1. Echilibrați-vă temperamentul – cu înțelegere și abilitate emoționale.....	31
<i>Să înțelegem cum funcționează emoțiile</i>	31
<i>Aptitudini necesare pentru a vă controla emoțiile</i>	60
Chei nr. 2. Calmați-vă sensibilitatea printr-o vindecare emoțională eficientă.....	77
<i>De ce trebuie să ne vindecăm traumele emoționale în mod prompt și eficient</i>	78
<i>Strategia de vindecare emoțională</i>	84
Chei nr. 3. Țineți-vă obiceiurile în frâu, folosind strategii pozitive pentru a vă controla emoțiile	131
<i>Vinovăția</i>	137

Rușinea	149
Furia	162
Frica	173
Gelozia	184
Invidia	197
Apatia	208
Iubirea neînfrânată	220

Partea a II-a. Păstrarea încrederii emoționale

Lecturi suplimentare	237
Indice	239

Mulțumiri

Aș vrea să le mulțumesc tuturor celor care ne-au oferit susținere, atât concretă, cât și emoțională, mie și familiei mele în lunile extrem de dificile de după moartea ficei mele, Laura. Fără sprijinul vostru, cu siguranță că această carte n-ar fi fost scrisă.

Le sunt deosebit de recunoscătoare redactoarei cărții, Wanda Whiteley, și multor altor persoane de la Editura Thorsons care mi-au răspuns cu atâtă grijă și preocupare când le-am informat că a apărut o nouă piedică în ceea ce privește cartea. Știu că predarea târzie a manuscrisului a fost o problemă pentru multe persoane implicate în prelucrarea lui și apreciez enorm disponibilitatea lor de a lucra într-un ritm amețitor pentru a respecta termenul de publicare.

De asemenea, vreau să-i mulțumesc lui Tiffany Thomas pentru că mi-a pus la dispoziție studii științifice necesare pentru scrierea acestei cărți.

În fine, aș vrea să-i mulțumesc soțului meu, Stuart, pentru sprijinul lui emoțional neconitenit și fiindcă se trezea cu noaptea în cap ca să-mi corecteze cartea.

Cheia nr. 1

Echilibrați-vă temperamentul – cu înțelegere și abilitate emoționale

Să înțelegem cum funcționează emoțiile

Urăsc să conduc. Nu atât stresul este problema, cât plăcuseala și mai ales lipsa de încredere pe care o simt atunci când sunt la volan. Principalele cauze ale acestor sentimente neplăcute sunt: a) practic, nu știu nimic despre cum funcționează automobilele pe care le conduc și b) dacă apare vreo problemă, sunt complet dependentă de alții.

Întrucât sunt conștientă de aceste limitări, rareori mă aşez în scaunul șoferului. Iar atunci când o fac, mă limitez la rutele unde știu că pot obține ajutor cu ușurință în caz de nevoie și conduc extrem de prudent.

Pun pariu că unii dintre voi se gândesc: „Nu e de mirare că se plăcusește și că n-are încredere în ea ca șofer!” Dar precizez că, de vreme ce automobilul meu are o contribuție nesemnificativă la sănătatea, fericirea sau starea mea de bine, nu mă deranjează să mă limitez la acest nivel de încredere și să rămân dependentă de cunoștințele și abilitățile altora pentru a ajunge din punctul A în punctul B.

Pe de altă parte, n-ăș mai acceptă niciodată să fiu la fel de ignorantă în ce privește „mașinăria” propriilor emoții. Îmi pare bine că am dobândit suficiente informații despre funcționarea

Racesteia pentru a fi liberă să o „conduc” oriunde și oricând vreau. Îmi place că sunt în stare să îi „turez” motorul după pofta inimii, simțindu-mă competentă și stăpână pe situație ori de câte ori o conduc la viteza maximă. Dacă această „mașinărie” se strică sau dă semne de uzură, știu cum să o repar singură, rapid și eficient. Deși în situații de forță majoră e posibil să apelez la profesioniști care-mi pot oferi mai multe informații și sprijin, mă bucur foarte mult că nu mai e nevoie să alerg la ei ori de câte ori mă simt puțin tulburată emoțional.

Nu vreau să spun că toată lumea are nevoie de nivelul meu de înțelepciune emoțională pentru a-și „conduce” trăirile cu încredere. Însă, din activitatea mea în domeniul dezvoltării personale, știu cât de important este să ai măcar niște aptitudini elementare de lucru cu propriile emoții. În ultimii ani numărul descoperirilor din acest domeniu a crescut, mai ales ca rezultat al cercetărilor din neuroștiințe și al imagisticii cerebrale. În opinia mea, aceste cercetări sunt fascinante. Psihologii au acum posibilitatea de a vedea în imagini color tiparele reacțiilor emoționale din creier. De asemenea, au o idee mai clară despre cum sunt acestea influențate de moștenirea genetică. Însă oricât de interesante ar fi aceste descoperiri, ceea ce mă preocupa pe mine în primul rând este cum ne putem controla mai bine emoțiile problematice. Din acest motiv, ori de câte ori aud despre un studiu recent, verific mental dacă noile descoperiri se potrivesc cu metodele de autoajutorare pe care le folosesc și despre care scriu. Până acum, totul e în regulă!

Prin urmare, am încredere că prezentarea succintă care urmează constituie o bază utilă în ceea ce privește exercițiile și strategiile din această carte. Am căutat să folosesc un limbaj simplu și exemple din viața de zi cu zi pentru a ilustra teoria. Dar va avea mult mai mult sens pentru dumneavoastră dacă faceți exercițiile propuse, pe măsură ce citiți. Teoria va fi mai

Echilibrați-vă temperamentul – cu înțelegere și abilitate emoționale

ușor de reținut și se va dovedi mai utilă dacă o aplicați cu privire la experiențele dumneavoastră personale.

Dacă ulterior veți dori să studiați mai în detaliu mecanismele emoționale, există numeroase cărți interesante pe această temă. Însă domeniul în cauză se dezvoltă atât de rapid, încât ar fi bine să căutați în mod regulat pe internet informații despre cele mai recente descoperiri.

Ce este o emoție?

O emoție este o secvență de răspunsuri declanșate de creier în mod automat pentru a pregăti corpul și mintea în vederea unei acțiuni adecvate atunci când simțurile noastre percep că se întâmplă ceva relevant pentru starea noastră de bine.

După ce am scotocit în zadar prin dicționare și literatură psihologică în căutarea unei definiții simple și concise, mi-am asumat provocarea de a compune o definiție proprie. Așa am ajuns să înțeleg de ce mi-a fost atât de greu să găsesc definiția potrivită!

Emoțiile nu sunt ușor de definit sau de descris, întrucât se referă la o serie de fenomene complexe, interconectate, care au loc în diferite zone ale corpului și ale minții. Iar treaba devine și mai interesantă când vă dați seama că o emoție poate fi descrisă fie ca o *experiență internă personală*, fie ca o serie de *dovezi observabile științific*.

Ultima mea încercare de a găsi o definiție (vezi caseta) este, poate, puțin prea lungă după gustul meu, dar exemplele și detaliiile de mai jos vă permit să o înțelegeți mai bine.

Motivul pe care ni-l oferă evoluționistii cu privire la apariția emoțiilor este că, pe măsură ce animalele au devenit tot mai sofisticate, puii lor trebuiau îngrijiți o perioadă din ce în ce mai lungă pentru a supraviețui. Legătura emoțională între mamă și pui le permite amândurora să se comporte de o asemenea manieră încât progenitura nu va fi abandonată până când nu devine capabilă să supraviețuiască pe cont propriu. Interesant este că, după cum au descoperit oamenii de știință, creierele unor animale mai puțin evolute, precum reptilele, sunt total lipsite de neuroni emoționali. Am auzit că după naștere, în mod instinctiv, puii de reptile rămân total nemîșcați pentru a nu fi devorați instantaneu de mama lor. Pe de altă parte, copiii din ziua de azi, datorită creierului lor emoțional sofisticat, par să știe în mod instinctiv cum să se comporte astfel încât să-o determine pe mamă să le fie alături toată viața!

Dar, firește, emoțiile pot face mai mult pentru noi decât să ne asigure o legătură protectoare cu părinții. Ele *ne ajută să luăm decizii și să acționăm în moduri care susțin alte relații esențiale*. Odată cu evoluția vieții pe Pământ, oamenii au început să se confrunte cu tot mai multe alegeri privind mijloacele de supraviețuire. Una dintre funcțiile emoțiilor este să ne ajute să nu rămânem blocați atunci când avem de-a face cu o gamă copleșitoare de variante. De pildă, se pare că iubirea și gelozia sunt metodele pe care le-a conceput natura pentru a ne ajuta să alegem și să rămânem într-o relație stabilă, de lungă durată, pentru a ne crește copiii, atunci când gama de potențiali parteneri s-a extins foarte mult, grație mobilității sociale și geografice. În mod similar, e posibil ca rușinea și vinovăția să fi apărut pentru a ne menține atașați de anumite grupuri de oameni. Atașamentul bazat pe valori comune „restrictive” înseamnă șanse mai mari

Echilibrați-vă temperamentul – cu înțelegere și abilitate emoționale

de a continua să muncim cooperând la realizarea unor sarcini complexe, necesare civilizației moderne, care nu pot fi efectuate de indivizi separați.

Așadar, pe scurt, rolul emoțiilor este *să ne motiveze să acționăm într-o manieră benefică pentru starea noastră de bine și pentru supraviețuirea rasei umane*.

Ce se întâmplă în corpul nostru când simțim o emoție?

Răspunsurile noastre emoționale iau naștere de îndată ce unul sau mai multe simțuri detectează că se întâmplă ceva (*pe plan interior sau exterior*) care ar putea avea un impact asupra stării noastre de bine. Această „percepție” de către unul sau mai multe simțuri activează un fel de comutator din creier, care apoi declanșează o secvență complexă de modificări fiziologice menite să ne facă să reacționăm și acționăm în mod corespunzător. De pildă:

- ochii mei văd o portocală zemoasă → e foarte cald și „mor de sete”, aşa că mă entuziasmez → îmi lasă gura apă → mâna mea se grăbește să apuce portocala înainte să ajungă la ea altcineva din încăperea aglomerată.

Diagrama de la pagina următoare ilustrează ruta parcursă de acest răspuns emoțional prin diferenții centri ai creierului.

Exercițiu

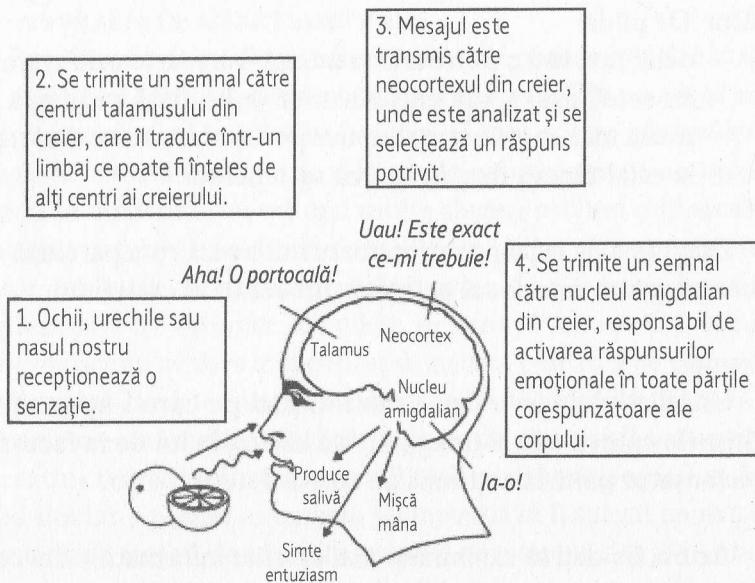
Gândiți-vă la un răspuns emoțional pe care l-ați avut în ultimele câteva zile și imaginați-vă călătoria lui de la factorul declanșator până la acțiunea pe care a determinat-o.

Acum, haideți să examinăm mai detaliat informațiile din cele două părți ale creierului emoțional care prezintă cea mai mare

Ce este *neocortexul* și ce rol are el?

Neocortexul este sofisticatul nostru centru cognitiv situat în sistemul limbic ce înconjoară trunchiul cerebral. Este alcătuit dintr-un set complex de straturi de circuite neuronale. S-a format pornind de la „creierele nazale“ primitive ale strămoșilor noștri, pe vremea când miroslul era singurul instrument de care aveau nevoie pentru a distinge între ce le făcea bine și ce le făcea rău.

Pe măsură ce au evoluat, oamenii au început să aibă nevoie de un senzor mai rafinat: prin urmare, inventiva Mamă Natură a creat neocortexul, cunoscut sub numele de „centrul gândirii“.



Echilibrați-vă temperamentul – cu înțelegere și abilitate emoționale

Această masă fantastică de substanță cenușie gelatinosa a evoluat într-o asemenea măsură, încât ne permite să luăm decizii analitice și să ne formăm păreri foarte rapid. Rețeaua sa neuronală sofisticată ne permite să avem emoții în legătură cu un eveniment și să ne gândim cum anume putem reacționa la el.

O altă funcție a neocortexului este că ne permite să influențăm emoțiile celorlalți, pentru a ne spori şansele ca aceştia să ne ofere ceea ce avem nevoie. De exemplu, putem să arborăm un zâmbet ispititor pentru a seduce un partener care ne atrage sau să ne încruntăm pentru a stârni frica unui trecător nedorit.

Exercițiu

Gândiți-vă la un semnal emoțional pe care l-ați produs în ultimele zile pentru a obține ceva ce aveați nevoie sau voiați de la altcineva.

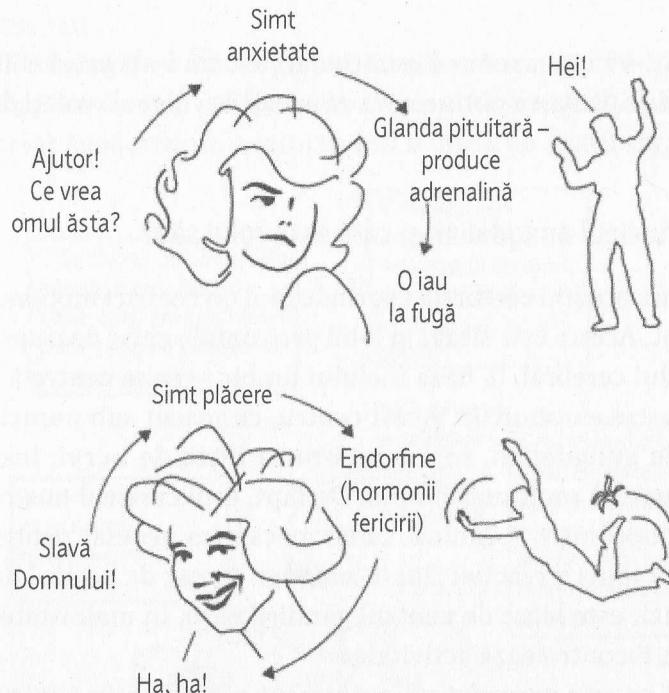
Ce este nucleul amigdalian și care este rolul său?

Arhitectura noastră cerebrală cuprinde încă un centru emoțional important. Acesta este situat în lobii prefrontali, chiar deasupra trunchiului cerebral, la baza inelului limbic – zona centrală a vieții noastre emoționale. Acest centru, cunoscut sub numele de nucleu amigdalian, reprezintă tot o rețea de nervi, însă are o structură mult mai simplă. De fapt, este creierul nostru emoțional primitiv. A evoluat ca un mecanism necesar pentru activarea rapidă a reacției „luptă sau fugi“ în caz de pericol. În ziua de azi, este legat de centrul gândirii care, în majoritatea cazurilor, îi controlează activitatea.

Odată ce este percepție un eveniment semnificativ, centrul gândirii îl analizează și decide care este răspunsul emoțional cel mai potrivit. După aceea, declanșează acțiunile corespunzătoare

A) Ochii și urechile noastre percep un om care aleargă spre noi și apoi alunecă pe o coajă de banană și cade.

- Creierul nostru se gândește la eveniment și decide că plăcerea constituie cel mai potrivit răspuns emoțional.
- Se trimit un semnal ce activează producția de endorfine (numite popular „hormonii fericirii“) care apoi stimulează sistemul muscular, făcându-l să producă un zâmbet, și/sau corzile vocale, pentru a produce râsul.



Echilibrați-vă temperamentul – cu înțelegere și abilitate emoționale

B) Ochii și urechile noastre percep un om care aleargă spre noi, dând din mâini pentru a ne atrage atenția.

- Neocortexul nostru se gândește la scenă și decide ca acest om ne-ar putea cauza neplăceri, așa că răspunsul cel mai potrivit este anxietatea.
- Trimite un mesaj către nucleul amigdalian, care apoi activează glanda pituitară pentru a produce puțină adrenalină ce trimită sânge către inimă și o face să pompeze mai tare, pentru ca mușchii să aibă mai multă energie; astfel, putem să grăbim pasul și să traversăm, încordându-ne totodată mușchii faciali pentru a ne încrunda într-un mod puțin înfricoșător.

De ce continuăm să reacționăm într-un mod primitiv?

Unele studii recente asupra funcționării creierului au fost extrem de revelatoare. Acum se știe că dacă unul dintre simțurile noastre „crede“ că a detectat un pericol serios pentru supraviețuirea noastră, semnalul de a trece la acțiune este trimis direct către centrul primitiv responsabil cu reacția luptă/fugi/îngheță. Aici sunt depozitate:

- i) amintiri ale diverselor experiențe emoționale;
- ii) tipare preprogramate ale răspunsurilor emoționale pe care le-am folosit anterior cu un oarecare grad de succes.

Odată ce a privit un semnal referitor la o „urgență emoțională“, creierul nostru caută prin acest depozit o amintire sau un tipar care seamănă cu elementele-cheie ale noii experiențe. Când a găsit ceva ce pare să se potrivească binișor, activează tiparul de acțiune corespunzător.

În ceea ce privește cultivarea încrederii emoționale, este deosebit de important să înțelegeți că acest depozit conține:

o gamă vastă de amintiri străvechi și reacții primitive, întipărite în genele noastre de-a lungul multor secole: e posibil ca în creierul nostru să fie depozitate tendința strămoșilor noștri de a o lua la fugă la vederea unor păianjeni și tendința bunicilor noștri din perioada victoriană de a „îngheța” la auzul unor aluzii sexuale!

- amintiri ale celor mai intense și celor mai frecvente experiențe emoționale din propriul trecut, plus tiparele de acțiune pe care le-am folosit anterior pentru a răspunde la ele: dacă în copilărie am avut multe experiențe nefericite ca urmare a schimbărilor, e posibil să reacționăm printr-o „teamă” copilărească la orice experiență nouă programată în creier.

Exercițiu

Gândiți-vă la o experiență emoțională din copilărie care continuă să vă influențeze modul în care reacționați uneori, mai ales atunci când sunteți stresat.

Ce impact poate avea serviciul de „urgență emoțională” al creierului asupra încrederei emoționale?

S-au realizat deja multe descoperiri importante în acest domeniu, aflat încă la început. Mai jos le-am enumerat pe cele care par să aibă cea mai mare relevanță în ceea ce ne privește. După scurta prezentare a fiecărei informații, am adăugat o notă despre cum ne poate influența în situații din viața cotidiană.

Exercițiu

În timp ce parcurgeți fiecare dintre secțiunile următoare, încercați să găsiți un exemplu din propria experiență.

Echilibrați-vă temperamentul – cu înțelegere și abilitate emoționale

Amintirile emoționale cele mai persistente sunt cele care ne-au stârnit cele mai mari emoții în momentul în care au fost înregistrate în minte.

Asta înseamnă că evenimentele care ne-au speriat ori ne-au încântat cel mai tare (pe noi sau pe strămoșii noștri!) sunt evidențiate în creierul nostru emoțional. Ele vor fi primele amintiri detectate în cursul procesului de scanare ce are loc atunci când ne confruntăm cu o urgență – chiar dacă nu au o relevanță directă în ceea ce privește situația respectivă.

O masă mare de oameni care se apropie de noi într-un hol, într-un lift sau pe un peron poate activa asocieri emoționale cu situația în care ne-am rătăcit într-un magazin aglomerat în copilărie – sau cu o armă care s-a năpustit către unul dintre strămoșii noștri!

Cu cât o amintire se întipărește la o vîrstă mai fragedă, cu atât e mai probabil să devină un tipar permanent de acțiune rapidă care va fi aplicat în situații stresante pe parcursul vieții. Cele mai recente metode de fotografie a creierului au arătat că experiențele cu o profundă încărcătură emoțională (precum abuzurile din copilărie) chiar au un efect fizic asupra structurii neuronale a creierului.

Asta înseamnă că în condiții de stres sunt sănse mai mari să reacționăm automat, într-un comportament învățat în copilărie, atunci când am trăit emoții similare.

Un părinte care în mod normal își spune părerea cu fermitate poate deveni neobișnuit de pasiv și de supus în fața unui profesor al copilului cu o atitudine critică.