

TREI

Dă-ți voie să simți!

Descătușează puterea emoțiilor pentru
o dezvoltare sănătoasă a copiilor,
a ta și a celor din jurul tău

MARC BRACKETT

Traducere din engleză de Irina-Marina Borțoi

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Măruțescu

REDACTARE:
Liana Păsă

DESIGN COPERTĂ:
Faber Studio

FOTO COPERTĂ:
Guliver/ Getty Images/ ©Norusz Images

DIRECTOR PROducțIE:
Cristian Claudiu Coban

OTP:
Mihaela Voicu

CORECTURĂ:
Irina Muștuțiu
Andreea-Larina Dacea

Decorarea CIP a Bibliotecii Naționale și României
BRACKETT, MARC

Dă-ți voie să simți : dezgădușește puterea emoțiilor pentru o dezvoltare sănătoasă a copilului, a ta și a celor din jurul tău / Marc Brackett ; trad. din engleză de Irina-Maria Borțoi - București : Editura Trei, 2020
Carte în biblioteca
ISBN 978-606-40-0779-7

I. Borțoi, Irina-Maria (trad.)

152 g

Titlu original: PERMISSION TO FEEL
Autor: Marc Brackett

Copyright © 2010 by Marc Brackett. All rights reserved.

Copyright © Editura Trei, 2020
pentru prezentă editie

O.P. 16, Ghizeu 1, CP 04030, București
Tel.: +4 021 300 60 90, Fax: +4 0372 26 20 20
E-mail: comert@edutreisrl.ro

www.edutreisrl.ro

*Pentru unchiul Marvin
și mama și tata*

Cuprins

<i>Prolog</i>	9
PARTEA ÎNTÂI. Dă-ți voie să simți	13
1. Dă-ți voie să simți	15
2. Emoțiile sunt informații	32
3. Cum să devii specialist în emoții	63
PARTEA A DOUA. Abilitățile RULER	87
4. R: Recunoașterea emoțiilor	89
5. U: Înțelegerea emoțiilor	108
6. L: Etichetarea emoțiilor	128
7. E: Exprimarea emoțiilor	148
8. R: Reglarea emoțiilor	169
PARTEA A TREIA. Aplicarea abilităților emotionale pentru succes și stare de bine optimă	199
9. Emoțiile — acasă	201
10. Emoțiile la școală: de la grădiniță până la facultate	228
11. Emoțiile la locul de muncă	263
<i>Crearea unei revoluții a emoțiilor</i>	286
<i>Referințe bibliografice</i>	291
<i>Mulțumiri</i>	345

Așadar, nu ne dăm voie — nouă însine, dar nici unii altora — să simțim. Tacem și înghițim, ne reprimăm sentimentele, ne dăm în spectacol. Evităm acea discuție dificilă cu colegul, răbufnim în fața unei persoane dragi, și consumăm neajutorați o pungă întreagă de fursecuri și habar nu avem de ce. Când nu ne dăm voie să simțim, urmează o listă lungă de rezultate nedorite. Ne pierdem capacitatea de a identifica măcar ceea ce simțim — de parcă, fără să observăm, amortim puțin în lăuntrul nostru. Când se întâmplă asta, nu suntem în stare să înțelegem de ce simțim o anumită emoție sau ce lucruri care se întâmplă în viața noastră o provoacă. Din cauza asta, nu suntem în stare să numim emoția respectivă, aşa că nu putem nici să o exprimăm în termeni pe care i-ar înțelege cei din jurul nostru. Iar când nu putem recunoaște, înțelege sau exprima în cuvinte ceea ce simțim, ne e imposibil să facem orice în privința asta: să devenim experți în sentimentele noastre — nu să le negăm, ci să le acceptăm pe toate, ba chiar să le acceptăm bucuroși — și să învățăm să facem ca emoțiile să lucreze pentru noi, nu împotriva noastră.

Îmi petrec fiecare minut al vieții la locul de muncă ocupându-mă de aceste chestiuni. Prin intermediul cercetărilor universitare și al unei bogate experiențe din viața reală, mai ales în lumea educației, am văzut costul îngrozitor al incapacității noastre de a ne gestiona viața emoțională în moduri sănătoase.

Iată câteva dovezi:

- În anul 2017, circa 8% din adolescenții cu vîrstă cuprinsă între 12 și 17 ani și 25% din tinerii cu vîrstă cuprinsă între 18 și 25 ani erau consumatori, în mod curent, de droguri ilicite.
- Numărul de incidente de *bullying* (agresiuni fizice sau psihice) și hărțuire din școlile cu clasele I–XII, din Statele Unite, raportate Ligii Împotriva Defâșurării, s-au dublat în fiecare an, între 2015 și 2017.

- Potrivit unui sondaj Gallup din 2014, 46% din profesori raportează un nivel ridicat de stres zilnic în timpul anului școlar. Cifra este egală cu a asistentelor medicale și reprezintă cea mai mare valoare dintre toate grupurile ocupaționale.
- Un sondaj Gallup, din 2018, a arătat că peste 50% din angajați nu se implică emoțional la locul de muncă, iar 13% din ei se simt „groaznic”.
- Din 2016–2017, mai mult de unul din trei studenți, din 196 de campusuri universitare din Statele Unite, au raportat afecțiuni psihice diagnosticate. Unele campusuri au raportat o creștere cu 30% a problemelor psihice, în fiecare an.
- Conform Raportului Mondial al Fericirii din 2019, sentimentele negative, inclusiv îngrijorarea, tristețea și furia, au crescut ca pondere la nivelul întregii lumi, cu 27%, din 2010 până în 2018.
- Tulburările de anxietate sunt cea mai frecventă boală psihică din SUA, afectând 25% din copiii cu vîrstă cuprinsă între 13 și 18 ani.
- Depresia este principala cauză a dizabilității — la nivel mondial.
- Problemele psihice la nivel mondial ar putea costa economia globală până la 16 trilioane de dolari, până în 2030. Acestea includ costurile directe ale îngrijirilor medicale și medicamentelor sau ale altor tratamente, precum și costurile indirecte, cum ar fi pierderile de productivitate.

Se pare că preferăm să cheltuim mai mulți bani și mai mult efort pentru a gestiona rezultatele problemelor noastre emotionale, mai degrabă decât să încercăm să le prevenim.

Am un interes personal față de lucrurile reale care se întâmplă când nu ne dăm voie să simțim. Vreau să spun că am trecut și eu

prin asta, însă, datorită cuiva care a ținut la mine, am scăpat cu viață. Vom vorbi și despre asta.

Numai câțiva dintre noi, care posedă o intuiție profundă a lucrurilor, în mod natural, pot afirma că au abilitățile discutate în această carte fără să le urmărească în mod conștient. Eu am fost nevoie să le învăț. Iar acestea sunt abilități. Toate tipurile de personalitate — zgomotoase sau tăcute, imaginative sau practice, nevrozice sau lipsite de griji — le vor găsi accesibile și chiar în stare să le schimbe viața. Sunt abilități clare, simple și testate — care pot fi dobândite de aproape oricine, de orice vârstă.

Recent, țineam un curs pentru administratori, într-unul dintre cele mai dificile sectoare școlare din țară. Am fost avertizat: „O să te mânânce de viu”. La prânz, în prima zi, stăteam la coadă la bufet lângă un director de școală și, ca să fac conversație, l-am întrebat: „Și, ce părere ai despre sesiune, până acum?” El m-a privit în ochi, apoi s-a uitat în jos la mâncare și a zis: „Deserturile arată destul de bine”. În clipa aceea, am înțeles cu ce mă confrunt. Sunt obișnuit cu rezistență, dar atitudinea lui m-a frapat. Atunci, am hotărât că el avea să fie proiectul meu. Inspectorul lui a fost total de acord, dar mi-a fost limpede că vom reuși, în sectorul respectiv, numai dacă directorii, la fel ca tipul acesta, vor crede și ei în ceea ce spunem.

La finalul câtorva zile de predat intensiv, m-am întâlnit din nou cu el. „Data trecută, când ne-am întâlnit, nu erai atât de sigur că acest curs va funcționa pentru tine”, am zis eu. „Sunt curios. Acum, că ai petrecut două zile învățând despre emoții și cum să integrezi abilitățile emotionale în școală, ce părere ai?”

„Ei, bine, o să-ți spun”, a zis el, făcând o pauză pentru a-și aduna gândurile. „Acum îmi dau seama că nu știam ce nu știu. Limbajul sentimentelor îmi era străin.”

Încurajator, m-am gândit eu. Apoi, el a continuat.

„Așadar, mulțumesc — că mi-ai dat voie să simt.”

Hai să incepem de aici.

Partea întâi

Dă-ți voie să simți

1

Dă-ți voie să simți,

Cum te simți?

Dat fiind subiectul cărții de față, este o întrebare rezonabilă. S-ar putea să te întreb acest lucru de mai multe ori, până la final. Teoretic, având în vedere că e ceva ce suntem întrebați atât de des, într-o formă sau alta, ar trebui să fie una dintre cele mai usoare întrebări din lume, și nu cea mai grea — în funcție de cât de sinceri suntem când răspundem.

Acum vorbesc nu doar în calitate de psiholog și director al unui centru dedicat stării de bine emoționale, ci și ca om, la fel ca tine. Ca să fiu total sincer, mi-aș dori să-mi fi pus și mie cineva această întrebare când eram copil — să mă întrebe și să vrea cu adevărat să știe răspunsul, și să aibă curajul de a face ceva în privința a ceea ce aș fi dezvăluit.

Eu nu am fost un copil fericit.

M-am simțit speriat, furios, lipsit de speranță. Agresat. Izolat. Își am suferit.

Vai, cât am suferit!

Când eram în școală generală, era suficient să te uiți la mine ca să-ți dai seama că ceva era foarte în neregulă. Aveam note proaste la școală, în general 6 și 7. Aveam o alimentație atât de haotică, încât, din ingrozitor de slab, am devenit supraponderal. Nu aveam prieteni adevărați.

Părinții mei mă iubeau și țineau la mine — știam asta. Dar aveau și ei nefericirile lor. Mama era anxioasă și deprimată

și avea o problemă cu consumul de alcool. Tata era furios, înfricoșător și dezamăgit de un fiu care nu era la fel de dur că el. Dar aveau cel puțin un lucru în comun: nici cea mai mică idee despre cum să gestioneze sentimentele — nici pe ale lor și nici pe ale mele.

Petreceam ore în sir singur în camera mea, plângând sau chinuindu-mă din cauza agresiunilor pe care le înduram în tăcere la școală. Dar principală mea reacție față de viață era furia. Îi răspundeam urât mamei, urlam, tipam. „Cine te crezi, să-mi vorbești așa?”, îmi răspundea ea, strigând. „Stai să vină taică-tau acasă!” Când tata sosea acasă, mama îi spunea cum m-am purtat cu ea, iar apoi el dădea buzna în camera mea, strigând: „Dacă trebuie să-ți mai zic o dată să nu mai vorbești așa cu maică-ta, o să-mi sară țandără!” Uneori, mă scutea de predica și începea pur și simplu să mă lovească.

Apoi mama intervenea, iar ei doi se certau pe tema modului în care gestionă el situația. În cele din urmă, tata renunță, iar mama venea în camera mea și spunea: „Marc, te-am salvat, de data asta...“

Eu mă întrebam de la ce credea ea, oare, că m-a salvat.

Fără să vreau, ei m-au învățat o lecție importantă. Să-mi țin sentimentele pentru mine. Cu siguranță, să nu-i las pe părinții mei să le vadă. Asta n-ar fi făcut decât să înrăutățească o scenă urâtă.

Asta se întâmpla cam în același timp în care mi-au aflat cel mai ingrozitor secret — că un vecin, un prieten de-al familiei, mă abuza sexual. Când părinții mei au aflat, în cele din urmă — tata a pus mâna pe o bătă din subsol și aproape l-a omorât pe bărbatul acela. Mama aproape a făcut o cădere nervoasă. Poliția a venit și l-a arestat pe vecin, și curând tot cartierul a aflat. S-a dovedit că abuzatorul meu mai violase zeci de copii.

Ai crede că toată lumea s-ar fi bucurat că am ieșit în față și am expus oroaarea asta. Dar ai greși. Am devenit, imediat, un

paria. Fiecare adult își avertiza copiii să se țină departe de mine. Agresiunile s-au înrăutățit și mai mult.

Dintr-odată, sursa căderilor mele nervoase constante a devenit împede pentru părinții mei. Notele mele proaste. Bulimia. Izolarea mea socială. Disperarea. Furia.

Părinții mei au făcut ce fac mulți oameni când se confruntă cu presiuni similare.

Au intrat în panică.

Sigur, nu chiar în totalitate — au știut să mă trimîtă la un terapeut. Erau prea copleșiți de propriile probleme, încercând pur și simplu să supraviețuiască, pentru a fi în stare să facă față vieții emotionale a altcuiva. Fie au ratat, fie au ignorat toate semnalele pe care le trimiteam eu, ceea ce nu mă surprinde, de fapt. Poate că se simțeau mai în siguranță dacă nu puneau prea multe întrebări despre viața mea la școală sau în cartier. Poate se temeau de ceea ce aveau să afle — se temeau că, odată ce ar fi știut, ar fi trebuit să facă ceva în privința asta.

Poate că, dacă părinții lor le-ar fi pus întrebările potrivite și i-ar fi învățat cum să facă față proprietelor sentimentelor și ce să facă atunci când apar probleme, viață mea de atunci ar fi fost altfel. Poate că părinții mei ar fi fost în stare să vadă durerea pe care o simțeam și ar fi știut cum să mă ajute.

Asta nu s-a întâmplat niciodată.

Poate că unele dintre aceste lucruri îți sună cunoscut. În activitatea mea, întâlnesc o mulțime de oameni care și-au petrecut copilăria cum mi-am petrecut-o și eu. Nevăzuți, nebăgați în seamă, cu sentimente negative îngropate adânc în lăuntrul lor. Nu există două povești la fel. Oamenii îmi povestesc în ce fel au fost abuzați fizic. Sau ignoranți și reduși la tăcere. Sau supuși unor abuzuri emotionale. Sau sufocați de părinți care trăiau indirect prin ei. Sau neglijăți de părinți alcoolici sau dependenți. Răspunsurile noastre, însă, sunt la fel.

Uneori, poveștile nu sunt atât de dramatice — e doar vorba de oameni care au crescut în case în care chestiunile emoționale de zi cu zi erau ignorate, fiindcă nimeni nu a învățat vreodată cum să vorbească despre ele sau ce măsuri să ia pentru a le aborda. Nu trebuie să fi avut o viață plină de tragedie ca să simți că viața ta emoțională nu contează pentru nimeni altcineva decât pentru tine.

Iată cum am reacționat eu: am devenit insensibil la ceea ce simteam. Eram într-o izolare emoțională. Supraviețuam, doar.

Iar, apoi, a avut loc un miracol.

Numele său era Marvin. Unchiul Marvin, de fapt.

Era fratele mamei mele, profesor ziuă, și lider de formăție noaptea și la sfârșit de săptămână. Familia noastră călătorea din New Jersey până la stațiunile din munții Catskill, ca să vedem pe vedeta familiei în spectacol. Unchiul Marvin era cu adevărat un caz izolat — unic în rândul tuturor rудelor mele și al tuturor adulților pe care-i cunoșteam. Era precum personajul lui Robin Williams din *Cercul poeților dispăruti*.

La școală, chiar și în anii 1970, unchiul Marvin încerca să creze o programă care să încurajeze elevii să exprime ceea ce simt. El considera că asta e veriga lipsă din educația lor — că *abilitățile emoționale* le-ar îmbunătăți viața și modul în care învăță. Eu îl ajutam pe unchiul Marvin bătându-i notițele la mașina de scris, în timp ce el le citea cu voce tare. Am întâlnit termeni precum „disperare”, „alienare”, „consacrare” și „exultare” și mă recunoșteam în mulți dintre ei.

Într-o după-amiază de vară, în timp ce stăteam împreună în curtea din spate, m-a întrebat dacă poate să-mi facă un test de IQ. Se pare că eram mai deștept decât sugerau rezultatele mele slabe la învățatură. Mai cred și că el bănuia că, în sinea mea, simteam o mulțime de tulburări legate de școală și de abuzurile la care fusesem supus. Asta l-a făcut pe unchiul Marvin să-mi pună o

întrebare pe care o auzisem rareori, sau chiar niciodată, din partea unui adult, sau a oricui altcineva:

„Marc”, a spus el, „cum te simți?”

Odată cu acele cuvinte, barajul din mine s-a spart, iar torrentul a țășnit afară. Fiecare lucru îngrozitor pe care-l simteam în perioada aceea, și fiecare sentiment pe care-l aveam ca răspuns la acestea, a ieșit afară ca un șuviu.

Acea întrebare măruntă a fost tot ce mi-a trebuit ca să-mi schimb viața. Nu a fost vorba numai de ceea ce a spus, ci și de modul în care a spus-o. A vrut cu adevărat să audă răspunsul. Nu m-a judecat pentru ceea ce simteam. A ascultat, deschis și cu empatie, lucrurile pe care le exprimam. Nu a încercat să mă interpreze sau să-mi găsească explicații.

În ziua aceea am spus tot ce-mi stătea pe suflet.

„Nu am prieteni adevărați, sunt varză la sporturi, sunt gras, și toți copiii de la școală mă urăsc”, m-am plâns eu, suspinând.

Unchiul Marvin m-a ascultat și atât. A fost atent la ceea ce spuneam. Unchiul meu a fost prima persoană care a ales, vreodată, să nu se concentreze asupra comportamentului meu exterior — obraznic, retras, sfidător, cu siguranță o companie neplăcută —, iar în schimb a simțit că se petrece altceva cu mine, ceva semnificativ pe care nimeni, nici măcar eu, nu-l recunoșcuse.

Unchiul Marvin mi-a dat voie să simt.

Având în vedere toate acestea, nu e de mirare că în ultimii douăzeci și cinci de ani am cercetat și am scris despre emoții și am umblat prin toată lumea discutând cu oamenii despre sentimentele lor. A devenit pasiunea și munca mea de-o viață. Sunt profesor la Centrul Yale pentru Studiul Copilului și director fondator al Centrului Yale pentru Inteligență Emoțională. La centru, conduc o echipă de oameni de știință și practicieni care cercetează emoțiile și abilitățile emoționale și dezvoltă