

Dennis GREENBERGER
Christine A. PADESKY

gândesc
deci
mă simt
mai bine!

Exerciții cognitive
pentru anxietate, depresie,
vinovăție, rușine și furie

Traducere din limba engleză de
BIANCA PAULEVICI

LITERA

București
2020

Informațiile din acest volum nu se vor înlocui o consultație cu profesioniști din domeniul medical. Problemele de sănătate ale oricărui individ ar trebui să fie evaluate de către un specialist atestat.

Persoanele care au achiziționat această carte au permisiunea să copieze foi de lucru și casete, acolo unde acest lucru este indicat, pentru uz personal sau pentru a le utiliza în cazul clienților. Aceste foi de lucru și casete pot fi copiate din carte sau accesate direct pe site-ul editurii, dar nu pot fi stocate sau distribuite pe site-uri intranet, site-uri de internet, site-uri de partajare a documentelor ori recomercializate. Nici o altă parte din această carte nu poate fi reprodusă, tradusă, stocată într-un sistem de recuperare a datelor sau transmisă în orice formă sau prin orice mijloace, fie acestea electronice, mecanice, prin fotocopiere, microfilmare sau înregistrare, fără permisiunea editurii.

INTROSPECTIV®

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

Gândesc deci mă simt mai bine!

Exerciții cognitive pentru anxietate, depresie, vinovăție, rușine și furie

Dennis Greenberger și Christine A. Padesky

Copyright © 2020 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate.

Editor: Vidrașcu și fiii

Traducerea din limba engleză: Bianca Paulevici

Redactori: Carmen Vasile, Ramona Ciortescu

Corector: Olimpia Băloi

Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Anca Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GREENBERGER, DENNIS

Gândesc deci mă simt mai bine!: exerciții cognitive pentru anxietate, depresie, vinovăție, rușine și furie – Dennis Greenberger, Christine A. Padesky; trad. din lb. engleză de Bianca Paulevici. – București: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-6276-7

I. Padesky, Christine A.

II. Paulevici, Bianca (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Prefață</i>	7
<i>Mulțumiri</i>	13
<i>Scurt mesaj pentru clinicieni și cititori interesați</i>	19
<i>Lista fișelor de lucru</i>	25
1. <i>Cum vă poate ajuta Gândesc deci mă simt mai bine!</i>	29
2. <i>Înțelegerea propriilor probleme</i>	37
3. <i>Gândul contează</i>	59
4. <i>Identificarea și evaluarea stărilor de spirit</i>	78
5. <i>Stabilirea obiectivelor personale și observarea îmbunătățirilor</i>	92
6. <i>Situații, stări de spirit și gânduri</i>	102
7. <i>Gânduri automate</i>	118

8. Care sunt indiciile?	148
9. Gândire alternativă sau echilibrată.	180
10. Gânduri noi, planuri de acțiune și acceptare.	210
11. Presupoziții de fond și experimente comportamentale	236
12. Noi convingeri fundamentale, recunoștință și acte de generozitate.	270
13. Înțelegerea depresiei.	332
14. Înțelegerea anxietății.	379
15. Înțelegerea furiei, a vinovăției și a rușinii	439
16. Cum să mențineți progresele făcute și să fiți mai fericiți	488
Epilog.	510
<i>Anexe. Copii ale anumitor Fișe de lucru și Ghiduri de lectură pentru stări de spirit specifice</i>	<i>519</i>
<i>Indice.</i>	<i>570</i>

Prefață

Rareori apare o carte care îți poate schimba cu adevărat viața. *Gândesc deci mă simt mai bine!* este un astfel de exemplu. Dennis Greenberger și Christine A. Padesky au concentrat înțelepciunea și știința psihoterapiei reușind astfel să conceapă un manual ușor de înțeles. Prima ediție a acestei cărți a fost citită, recită și recomandată de terapeuți, pacienți și de persoane care au încercat să-și îmbunătățească viața.

Când am început să dezvolt terapia cognitivă, la sfârșitul anilor 1950, nu mi-am închipuit că va deveni una dintre cele mai eficiente și mai larg practicate forme de psihoterapie din lume. Inițial, a fost dezvoltată pentru a-i ajuta pe oameni să învingă depresia. Rezultatele pe care le-am obținut în tratarea depresiei au fost urmate de un interes răspândit pentru terapia cognitivă. Astăzi, aceasta este cea mai practică formă de psihoterapie din lume, în mare parte datorită faptului că tratamentul a condus la rezultate pozitive, deseori rapide, cu efecte de durată.

Terapia cognitivă a fost folosită cu succes pentru a ajuta pacienți care sufereau de depresie, tulburări de panică, fobii, anxietate, furie, tulburări asociate stresului, probleme de relaționare, abuz de droguri și alcool, tulburări de alimentație, psihoză și multe alte probleme care îi determină pe oameni să recurgă la terapie. Această carte îi învață

Fișa de lucru 15.4	Compunerea unei scrisori de iertare	462
Fișa de lucru 15.5	Evaluarea strategiilor proprii de gestionare a furiei	464
Fișa de lucru 15.6	Evaluarea gravității propriilor acțiuni	472
Fișa de lucru 15.7	Folosirea diagramei responsabilității în cazul vinovăției și al rușinii	478
Fișa de lucru 15.8	Cum îmi repar greșeala când am rănit pe cineva	480
Fișa de lucru 15.9	Iertarea de sine	484
Fișa de lucru 16.1	Lista de verificare a aptitudinilor predate în <i>Gândesc deci mă simt mai bine!</i>	492
Fișa de lucru 16.2	Planul meu de reducere a riscului de recidivă	502

1

Cum vă poate ajuta *Gândesc deci mă simt mai bine!*

O stridie creează o perlă dintr-un fir de nisip. Firul de nisip este iritant pentru stridie. Drept răspuns, stridia formează un strat de protecție neted care acoperă nisipul și îi aduce ușurare. Stratul acesta de protecție este, de fapt, o perlă frumoasă. Pentru o stridie, factorul iritant devine sămânța pentru ceva nou și frumos. În mod asemănător, *Gândesc deci mă simt mai bine!* vă va ajuta să dezvoltați ceva nou: aptitudini benefice care să vă scoată din starea de disconfort din prezent. Aptitudinile pe care le veți deprinde din această carte vă vor ajuta să vă simțiți mai bine și vor rămâne la fel de valoroase de-a lungul vieții mult timp după ce problemele inițiale vor dispărea.

Sperăm că, asemenea multor oameni care au învățat metodele redată în această carte, veți privi disconfortul inițial care v-a condus spre ea ca „o binecuvântare ascunsă”, deoarece v-a oferit oportunitatea și motivația de a dezvolta perle de înțelepciune și perspective noi, inestimabile, care vă vor ajuta să vă bucurați din plin de restul vieții.

Cum vă va ajuta această carte?

Gândesc deci mă simt mai bine! vă învață strategii, metode și aptitudini care s-au dovedit utile în probleme legate de starea de spirit, cum ar fi depresia, anxietatea, furia, panica, gelozia, vinovăția și rușinea. Aptitudinile predate în această carte pot ajuta și la soluționarea problemelor de relaționare, la gestionarea stresului, la îmbunătățirea stimei de sine, la diminuarea temerilor și vă poate face să deveniți mai încrezători. Mai mult, aceste strategii vă pot ajuta și dacă vă confrunțați cu abuzul de alcool și droguri. *Gândesc deci mă simt mai bine!* a fost gândită să vă ajute să dezvoltați aptitudini într-o manieră graduală, ca să puteți pune rapid în practică schimbările care sunt importante pentru voi.

Ideile din această carte provin din domeniul terapiei cognitiv-comportamentale, în prezent una dintre cele mai eficiente forme de psihoterapie. „Cognitiv“ se referă la ce gândim și cum gândim. Terapeuții din domeniul cognitiv-comportamental pun accentul pe înțelegerea gândurilor, a convingerilor și a comportamentelor care au legătură cu stările de spirit, experiențele fizice și evenimentele din viețile noastre. O idee centrală în terapia cognitiv-comportamentală este că *gândurile* noastre referitor la un eveniment sau la o experiență ne afectează intens reacțiile emoționale, comportamentale și fizice.

De exemplu, dacă stăm la rând la supermarket și ne gândim: „Va dura ceva, așa că așa putea să mă relaxez“, cel mai probabil vom fi calmi. Corpul rămâne relaxat și s-ar putea să pornim o conversație cu altcineva de la rând sau să ne apucăm să citim o revistă. Pe de altă parte, dacă gândim:

„Nu ar trebui să fie o coadă atât de lungă. Ar trebui să angajeze mai mulți casieri“, s-ar putea să ne simțim supărați și iritați. Corpul nostru devine tensionat și începem să ne agităm, iar consecința ar fi petrecerea timpului plângându-ne în fața altor clienți sau a casierului.

Gândesc deci mă simt mai bine! vă învață cum să identificați și să înțelegeți legăturile dintre gândurile, stările de spirit, comportamentele și reacțiile fizice în astfel de situații zilnice, precum și în timpul evenimentelor majore din viața voastră. Veți învăța să vă gândiți la voi înșivă și la situații în moduri mai utile și să schimbați tiparele de gândire și comportamentele ce vă țin blocați în stări de spirit și relații neplăcute. Veți descoperi cum să faceți schimbări în viața voastră atunci când gândurile vă atrag atenția asupra unor probleme care trebuie soluționate. În cele din urmă, aceste schimbări ar trebui să vă ajute să fiți mai fericiți, mai calmi și mai încrezători. În plus, aptitudinile pe care le veți deprinde folosind *Gândesc deci mă simt mai bine!* vă vor ajuta să creați și să vă bucurați de relații mai bune.

Cum vă dați seama dacă această carte vă ajută?

Ne este mult mai ușor să continuăm să încercăm un lucru atunci când știm că facem progrese. De exemplu, când învățăm prima dată să citim, începem deseori prin a învăța alfabetul și prin a recunoaște literele. La început, trebuie să depunem mult efort și să exersăm din greu pentru a recunoaște literele. Pe măsură ce ne dezvoltăm aptitudinile, recunoaștem literele tot mai ușor și din ce în ce mai

automat. În timp, nu mai suntem atenți la literele individuale, deoarece am învățat să le alăturăm și să citim cuvinte simple. Ca începători, s-ar putea să ne uităm peste o pagină căutând cuvinte pe care le cunoaștem. În timp, ne dezvoltăm aptitudinea de a citi propoziții simple și știm că progresăm atunci când citim propoziții, paragrafe complicate și cărți simple. În scurt timp nu ne mai ocupăm de cuvinte individuale, ci de înțelesul lucrurilor pe care le citim. La școală, copiii citesc tot mai bine în fiecare an, iar progresul nivelului de citire poate fi măsurat prin teste.

În mod asemănător, veți putea observa și măsura progresul pe care îl faceți în ceea ce privește utilizarea cărții *Gândesc deci mă simt mai bine!*. În primele săptămâni, veți deprinde aptitudini individuale. Pe parcurs, veți învăța să combinați aceste aptitudini în moduri care vă vor îmbunătăți stările de spirit și viața. Un mod de a măsura progresul făcut este să vă monitorizați stările de spirit la intervale regulate de timp, pe măsură ce vă dezvoltați și exersați aptitudinile predate în *Gândesc deci mă simt mai bine!*. Capitolul 4 vă ajută în acest sens și vă arată cum să reprezentați grafic scorurile obținute, astfel încât să puteți urmări progresul realizat pe parcurs.

Cum folosiți această carte

Gândesc deci mă simt mai bine! este diferită. A fost gândită să contribuie la dezvoltarea unor noi moduri de gândire și comportament care să determine o stare bună de spirit. Aptitudinile din *Gândesc deci mă simt mai bine!* necesită

practică, răbdare și perseverență. Prin urmare, este important să finalizați exercițiile din fiecare capitol. Chiar și unele dintre aptitudinile aparent ușoare pot fi mai complicate decât par în momentul în care încercați să le puneți efectiv în practică. După cum au descoperit majoritatea oamenilor, cu cât petrec mai mult timp exersând fiecare aptitudine, cu atât au mai mult de câștigat.

La început ajută dacă exersați zilnic aceste aptitudini. S-ar putea să vi se pară util să alocați timp în fiecare zi pentru a citi despre sfaturile din *Gândesc deci mă simt mai bine!* sau pentru a le exersa. Dacă veți parcurge cartea prea repede, fără să vă acordați suficient timp pentru a exersa, nu veți putea învăța cum să aplicați aptitudinile cu pricina la problemele proprii. Prin urmare, e indicat ca ritmul de învățare să fie unul lent. Contează să petreceți suficient timp la fiecare capitol, până înțelegeți ideile și să le puteți folosi în viața voastră într-un mod semnificativ, pentru a vă ajuta să vă simțiți mai bine. S-ar putea să descoperiți că, în cazul anumitor capitole din carte, este nevoie doar de circa o oră pentru a face acest lucru. În cazul altor capitole, însă, va trebui să exersați săptămâni sau chiar luni la rând înainte ca aptitudinile pe care le deprindeți să devină firești și să începeți să resimțiți pe deplin beneficiile.

Gândesc deci mă simt mai bine! poate fi personalizată astfel încât să citiți capitolele într-o ordine aleasă pentru a vă ajuta cel mai mult. De exemplu, dacă ați ales această carte pentru a lucra la anumite stări de spirit, la sfârșitul Capitolului 4 vi se recomandă să citiți capitolele despre stările de spirit (13, 14 și/sau 15) care vă privesc. Puteți sări

Gândesc deci mă simt mai bine!

peste orice capitole cu stări de spirit care nu vi se aplică. La sfârșitul fiecărui capitol despre stările de spirit vi se va aduce aminte să verificați ghidurile de lectură pentru anumite stări de spirit, pe care le găsiți la sfârșitul anexei (pp. 566–569) și care subliniază secvența în care recomandăm să fie citite celelalte capitole ale cărții. Recomandările au la bază studii ce au demonstrat care dintre aptitudini sunt mai utile pentru anumite stări de spirit.

Dacă folosiți *Gândesc deci mă simt mai bine!* ca parte din terapie, s-ar putea ca terapeutul să vă recomande o altă ordine de parcurgere a capitolelor. Sunt numeroase moduri în care puteți personaliza dezvoltarea aptitudinilor din *Gândesc deci mă simt mai bine!* și s-ar putea ca terapeutul vostru să aibă propria idee privind secvența care ar funcționa cel mai bine în cazul vostru. Dacă îi veți prezenta această carte terapeutului, ați putea să îi sugerați să citească secțiunea „Scurt mesaj pentru clinicieni și cititori interesați“.

Aptitudinile din Gândesc deci mă simt mai bine! pot fi folosite și la alte probleme decât cele emoționale?

Da. Aceleași aptitudini din *Gândesc deci mă simt mai bine!* care vă ajută să vă gestionați stările de spirit vă pot ajuta și în caz de stres, dependență de alcool și de droguri, probleme de alimentație cum ar fi hiperfagia bulimică (binge eating), purgațiile sau mâncatul excesiv, în caz de dificultăți de relaționare, stimă de sine scăzută și alte probleme. Mai poate

Cum vă poate ajuta *Gândesc deci mă simt mai bine!*

fi folosită și pentru a dezvolta stări de spirit pozitive, cum ar fi fericirea și un sentiment de împlinire și scop în viață.

Ce se întâmplă dacă vreți să folosiți fișele de lucru de mai multe ori?

Pe tot parcursul cărții veți găsi exerciții gândite să vă ajute să învățați și să aplicați aptitudinile importante prezentate în capitolul cu pricina. Fișele de lucru care însoțesc aceste exerciții sunt menite să fie exersate în timp. Puteți găsi exemplare suplimentare din numeroase fișe de lucru cu exerciții în anexa de la sfârșitul acestei cărți (și toate pot fi descărcate pentru uz personal accesând www.guilford.com/MOM2-materials), ca să le puteți copia și folosi oricând considerați că ar putea fi utile.

Aptitudinile și strategiile prezentate în *Gândesc deci mă simt mai bine!* se bazează pe decenii de cercetări. Sunt metode dovedite, practice și puternice care, o dată învățate, duc la creșterea fericirii și la satisfacția personală. Investind timp ca să citiți această carte și să exersați ce învățați este un pas spre o transformare pozitivă a vieții.

REZUMAT CAPITOL

- ◆ Terapia cognitiv-comportamentală este o formă de terapie dovedită ca fiind eficientă pentru depresie, anxietate, furie și alte dispoziții.
- ◆ Terapia cognitiv-comportamentală poate fi utilă și în tulburări de alimentație, dependență de alcool sau droguri, stres, stimă de sine scăzută și numeroase alte probleme.
- ◆ Cartea *Gândesc deci mă simt mai bine!* este gândită astfel încât să predea aptitudini de terapie cognitiv-comportamentală într-o manieră graduală.
- ◆ Majoritatea oamenilor descoperă că pe măsură ce petrec mai mult timp exersând fiecare aptitudine, au mai mult de câștigat.
- ◆ Cartea conține mai multe secțiuni îndrumătoare care să vă ajute să personalizați ordinea de lecturare a capitolelor, astfel încât să vizați stările de spirit care vă preocupă cel mai mult.

2

Înțelegerea propriilor probleme

BEN: Nu îmi place deloc să îmbătrânesc

Într-o după-amiază, un terapeut a primit un apel de la Sylvie, o femeie în vârstă de 73 de ani, care era îngrijorată din pricina soțului ei, Ben. Citise un articol despre depresie și i se părea că soțul ei se regăsea în descrierea cu pricina. În ultimele șase luni, Ben se plânsese întruna că se simțea obosit. Cu toate acestea, Sylvie îl auzea cum se plimbă încolo și încăce prin sufragerie la ora 3:00, deoarece nu putea să doarmă. În plus, i-a mai spus că nu se mai purta la fel de afectuos cu ea ca până atunci și era deseori iritabil și negativist. Nu își mai vizita prietenii și nu părea interesat de nici o activitate. După ce doctorul lui l-a examinat și le-a spus că nu a identificat nici o problemă medicală care să explice simptomele, Ben i s-a plâns soției: „Nu îmi place deloc să îmbătrânesc. Mă simt îngrozitor“.

Terapeutul a cerut să discute cu Ben la telefon, iar Ben a acceptat cu reticență. I-a spus terapeutului să nu o ia ca pe un afront, dar nu avea o părere prea bună despre „doctorii de cap“ și nu voia să meargă la terapie pentru că nu era

Gândesc deci mă simt mai bine!

nebuș, ci doar bătrân. „Nici dumneavoastră nu ați fi fericit dacă ați avea 78 de ani și v-ar dura toate cele!” I-a spus totuși că va merge la o singură consultație, doar ca să îi facă pe plac lui Sylvie, dar era convins că nu avea să îl ajute.

Modul în care ne înțelegem problemele afectează modul în care le gestionăm. Ben a considerat că problemele lui de somn, oboseala, irascibilitatea și faptul că nu era interesat de nici o activitate erau lucruri normale care se datorau faptului că îmbătrânea. Ben nu putea să schimbe faptul că îmbătrânea, așa că nu se aștepta ca ceva să îl ajute să se simtă mai bine.

La prima lor întâlnire, terapeutul a observat numaidecât diferențele dintre înfățișarea lui Sylvie și cea a lui Ben. Sylvie purta o fustă trandafirie și o bluză înflorată asortată, cercei și pantofi, semn că se îmbrăcase cu grijă pentru întâlnire. Stătea pe scaun cu spatele drept și l-a salutat pe terapeut cu un zâmbet plin de anticipație și ochi sclipitori și nerăbdători. Spre deosebire de ea, Ben stătea aplecat în scaun și, deși era îmbrăcat îngrijit, se putea vedea clar că nu era bărbierit de câteva zile. Ochiul îi erau lipsiți de strălucire și înconjurați de cearcăne de la oboseală. S-a ridicat cu mișcări rigide și lente ca să îl salute pe terapeut, spunându-i cu îndârjire: „Ei bine, sunt al dumneavoastră pentru o oră”.

Terapeutul i-a pus cu blândețe întrebări în următoarele 30 de minute și i-a ascultat povestea. La fiecare întrebare, Ben ofta adânc, după care îi răspundea cu voce monotonă. Ben fusese șofer de camion timp de 35 de ani, iar în ultimii 14 se ocupase de livrări locale. După pensionare, obișnuia să se întâlnească regulat cu trei dintre prietenii lui, la rândul

Înțelegerea propriilor probleme

lor pensionari, ca să vorbească, să mănânce ceva sau să vizioneze meciuri sportive împreună. Lui Ben îi mai plăcea și să repare diverse lucruri, să lucreze la proiecte prin casă și să le repare bicicletele celor opt nepoți și ale prietenilor lor. Își vedea în mod regulat cei trei copii și nepoții și se simțea mândru că avea o relație bună cu fiecare dintre ei.

Cu 18 luni în urmă, Sylvie fusese diagnosticată cu cancer la sân. Îl depistaseră devreme și se recuperase bine după operație și tratamentul cu radiații, fără să mai prezinte semne de cancer. Lui Ben i-au dat lacrimile când a vorbit despre boala ei: „Am crezut că o voi pierde și nu știam ce m-aș fi făcut fără ea”. Atunci Sylvie a intervenit rapid, bătându-l ușor pe Ben pe braț: „Dar sunt bine, scumpe. Totul s-a terminat cu bine.” Ben a înghițit în sec și a încuviințat din cap.

În timp ce Sylvie urma tratamentul împotriva cancerului, unul dintre cei mai buni prieteni ai lui Ben, Louie, s-a îmbolnăvit brusc și a murit. Louie fusese prieten cu Ben vreme de 18 ani, iar Ben a resimțit profund pierderea lui. A fost furios pe Louie că nu s-a dus mai repede la spital, gândindu-se că un tratament timpuriu i-ar fi putut salva viața. Sylvie i-a spus terapeutului că, după moartea lui Louie, Ben s-a concentrat deplin pe a-i urmări ședințele programate pentru tratamentul împotriva cancerului. „Cred că Ben avea impresia că ar fi fost responsabil pentru moartea mea dacă ratam vreo programare”, i-a zis Sylvie. Ben nu s-a mai întâlnit cu prietenii lui și s-a dedicat întru totul îngrijirii lui Sylvie.

„După ce Sylvie a încheiat tratamentul, am știut că era doar o ușurare temporară. Tot restul vieții mele avea să fie