

SAVERIO TOMASELLA
CHARLOTTE WILS

Controlează-ți emoțiile

Evită sindromul de burnout

Traducere: Teodor-Florin Zănoagă

LAROUSSE

■ NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TOMASELLA, SAVERIO

Controlează-ți emoțiile : evită sindromul de burnout / Saverio Tomasella, Charlotte Wils ; trad.: Teodor-Florin Zănoagă. - București : Editura Niculescu, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-0553-0

I. Wils, Charlotte

II. Zănoagă, Teodor-Florin (trad.)

159.9

© Larousse 2020

Titlu original: *La charge affective. Comment éviter le burn-out émotionnel?*
par Saverio Tomasella et Charlotte Wils

Pour l'édition originale:

Direction de la publication: Isabelle Jeuge-Maynard et Ghislaine Stora; Direction éditoriale: Élodie Bourdon; Édition: Mélissa Lagrange; Conception de la couverture: François Lamidon; Illustration de la couverture: Djohr; Conception de la maquette intérieure et mise en pages: Nord Compo; Illustrations: Hung Ho Thanh; Préparation de copie: Isabelle Chave; Relecture: Céline Haimé; Fabrication: Émilie Mortier

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0553-0

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Introducere	11
-------------------	----

PARTEA ÎNTÂI

Aspecte diferite ale stării afective

1. Ce este starea afectivă?.....	17
2. Când munca ne influențează starea afectivă.....	25
3. Să fii un bărbat implicat în activitățile casnice este o opțiune de viață sau o sarcină în plus?	33
4. Când apare dragostea.....	41
5. Prietenia poate influența în mod pozitiv starea afectivă?	49
6. Cum să-ți păstrezi echilibrul atunci când ești părinte	59
7. „Prea multă fericire”	68
8. Starea afectivă împărtășită cu alte persoane	74

PARTEA A DOUA

Intensificarea stării afective

9. Intensificarea stării afective, a convingerilor personale și a ideilor false	85
10. Când intensitatea stării afective atinge nivelul maxim.....	94
11. Eliminarea surplusului emoțional, o problemă de supraviețuire	102
12. Când rușinea ne copleșește	109

13. Intensificarea stării afective și sindromul de burnout	116
14. Originile dependenței afective.....	125
15. De la stare afectivă intensă la disociere afectivă.....	131
16. Actele de manipulare și de hărțuire.	
Când starea afectivă se transformă într-un coșmar.....	138
17. Preaplinul afectiv: de la fericire la angoasă	146

PARTEA A TREIA

Cum să ne găsim echilibrul pentru a gestiona mai bine starea afectivă

18. Identificarea riscurilor de suprasolicitare afectivă	157
19. Părăsirea modulului de „supraviețuire”!	166
20. Introvertiți sau extrovertiți. Strategii pentru micșorarea intensității stării afective	174
21. Să identificăm mai bine starea afectivă a copiilor	188
22. Când nimic nu mai merge, există încă o soluție	195
23. Explorarea terapiilor artistice	201
24. Să învățăm să comunicăm mai bine.....	208
Concluzie	214
Bibliografie	217

Introducere

„Una dintre cele mai frecvente surse de eroare este să pretinzi că poți explica în mod rațional acțiunile realizate sub influența emoțiilor.”

Gustave Le Bon, *Hier et demain*
(Ieri și mâine)

Ai auzit fără îndoială vorbindu-se despre faimoasa presiune psihică, această preocupare permanentă, adesea istovitoare, de a reuși să planificăm zilnic tot ceea ce avem de făcut. Dar știi oare ce este starea afectivă intensă? Aceasta se manifestă discret, fiind formată dintr-o acumulare prea mare de emoții pozitive și negative, și sfârșește prin a ne copleși.

Asta i s-a întâmplat lui Laurène...

Laurène este fericită și emoționată. Peste câteva luni, fiul ei cel mare se căsătorește, iar ea face pregătirile necesare. Vrea ca totul să fie perfect și, deși nu se înțelege întotdeauna bine cu viitorii cuscri, nu dorește să se întâmple ceva neplăcut. Este foarte atentă și ia asupra ei toate greutățile organizării evenimentului. Iar această situație o face să își aducă aminte de relațiile cu propria familie.

În urmă cu câteva zile, fiica ei mai mică a anunțat-o, după ce a trecut examenele, că va părăsi casa părintească pentru a locui mai aproape de universitate, aflată la o depărtare de mai

multe ore. Sufletul lui Laurène este împărțit între mândrie și, mai ales, angoasă. Simte un gol mare, ca un abandon care îi trezește amintiri.

În plus, ea este îngrijorată din cauza locului său de muncă. A auzit vorbindu-se despre restructurări în compania pentru care muncește de ani de zile. Speră că nu va exista un plan de concedieri sau de transferuri... Această situație o preocupă foarte tare. Crede că nu va avea curajul și nu va fi în stare să reinvestească emoțional într-o nouă companie. Îi este foarte frică să nu dea greș. Toată viața a avut impresia că este o impo- toare, ocupând locul care nu i se cuvine, începând cu perioada studiilor – pe care a trăit-o în secret ca pe un eșec.

De asemenea, va rămâne în casă doar cu partenerul ei de viață. Sunt ani de când nu au mai fost împreună doar ei doi. Oare ea îl mai iubește? Iar el, oare o mai iubește?

Va trebui să renunțe la anumite lucruri, să își construiască o nouă viață, să își inventeze un alt viitor...

Laurène este copleșită de prea multe emoții, de întrebări, de neliniște și de asemenea de teamă. Ea este acum hipersensibilă. Amintiri și emoții îi apar în minte. Așa că, în dimineața aceasta simte că va plesni...

Probabil că îți este cunoscută această situație, care este destul de frecventă. Laurène se găsește într-o situație tipică de saturație afectivă. „Rezervorul său afectiv” s-a încărcat cu senzații, emoții, sentimente, gânduri, idei preconcepute despre ea, despre ceilalți, despre lume, cu fapte care vin să îi confirme gândurile și senti- mentele... Toate acestea au produs o acumulare de sentimente, de emoții, care au dat naștere unei *supraîncărcări afective*.

Ne confruntăm cu acest fenomen mai des decât credem.

Într-adevăr, o stare emoțională intensă poate apărea în mo- mente diferite din viața noastră, cu ocazia unui eveniment sau

ca urmare a succesiunii unor evenimente ale căror consecințe nu le-am putut prevedea neapărat. Ea poate fi:

- rezultatul succesiunii unor sentimente contradictorii, a unor relații complicate, a presiunilor care se fac asupra noastră, a convingerilor noastre care se acumulează sau a unor încercări repetate prin care trecem;
- ecoul foarte puternic al unui moment de fericire intensă, al unei bucurii imense sau al unor emoții neobișnuite;
- consecința unui șoc emoțional: doliu, divorț, concediere etc.

Această stare afectează pe toată lumea – femei, bărbați, copii –, în orice moment al vieții, și adesea apare într-un mod neașteptat.

Epuizarea apare atunci când suprasolicitarea emoțională generează o stare afectivă exagerată, care este insuportabilă. În același fel, șocurile emoționale pot da naștere bolilor, momentelor de pierdere a voinței, schimbărilor radicale de păreri, depresiilor de durată și impresiei generale că nu mai poți să faci nimic.

S-a constatat de asemenea că nouă cazuri de burnout din zece sunt declanșate de un șoc emoțional.

Iată de ce am scris această carte: pentru a te ajuta să te cunoști mai bine, identificând stresul emoțional acumulat într-un anumit moment și tendința de a te supraîncărca emoțional. De asemenea, pentru a putea recunoaște cu ușurință resursele reale de care dispui, te vom învăța cum să anticipezi mai bine manifestările emoționale bruște evaluându-ți limitele, având grijă de tine și mai ales învățând să spui „Nu” pentru a nu fi copleșit din punct de vedere afectiv.

Deci nu te neliniști. Te pândește o stare de suprasolicitare emoțională sau ceva te întristează de mai mult timp? În a treia

parte a cărții vei descoperi cum poți să te eliberezi de aceste stări... Nu te panica, fii optimist, este posibil să te echilibrezi și să îți continui viața cu dreptul, având în plus o experiență care te-a îmbogățit!

Partea a doua

Intensificarea stării afective

*„Totul este într-un flux continuu pe pământ.
Nimic nu păstrează o formă constantă și fixă,
iar sentimentele care ne leagă de lucrurile exterioare
sunt trecătoare și schimbătoare, negreșit, ca și ele.
Aflate întotdeauna în fața sau în spatele nostru,
ele ne amintesc de trecutul care nu mai există
sau prevestesc viitorul care, adesea, nici el nu există:
nu există nimic puternic de care sufletul
să se poată lega. De aceea, în lumea aceasta
nu avem nimic altceva decât plăceri trecătoare;
mă îndoiesc că aici există fericire statornică.”*

Jean-Jacques Rousseau, *Visările unui hoinar singuratic*
(A cincea plimbare)

In prima parte, am explorat diferitele aspecte ale stării afective, acest ansamblu de trăiri pe care fiecare le simte, le percepe, le gândește, în care crede, pe care și le imaginează și care constituie o structură complexă ce variază în funcție de diferite influențe, cu originea în sine, în alții, în anturajul nostru mai mult sau mai puțin apropiat și în societate, în general.

Starea afectivă cotidiană nu corespunde unei stări, ci unui *proces viu*. Ea este dinamică, evoluează de-a lungul timpului în funcție de evenimentele pe care le trăim și de situațiile pe care le întâlnim. Este în același timp personală (ceea ce trăim) și relațională (ceea ce împărtășim cu ceilalți). Putem să o descriem ca pe un rezervor, ca pe un amestec de senzații, emoții, sentimente, intuiții, credințe și gânduri. Fiecare dintre acești factori îi influențează pe ceilalți, formând o țesătură care constituie fondul experiențelor noastre subiective din viața cotidiană.

În această a doua parte, ne vom referi la diferitele surse de creștere a stării afective, la factorii care o intensifică și la circumstanțele în care ea se poate transforma în preaplin emoțional.

9. Intensificarea stării afective, a convingerilor personale și a ideilor false

„Structura” stării afective cotidiene corespunde unei acumulări progresive sau brutale de trăiri afective și de idei care se referă la aceste trăiri, așa cum niște straturi se adaugă unul peste altul treptat, producând o *bucă de intensitate* cu fiecare strat suplimentar care vine să alimenteze și să mărească aceste experiențe care ne afectează într-un fel sau altul. Să detaliem acest proces.

Spirala stării afective cotidiene

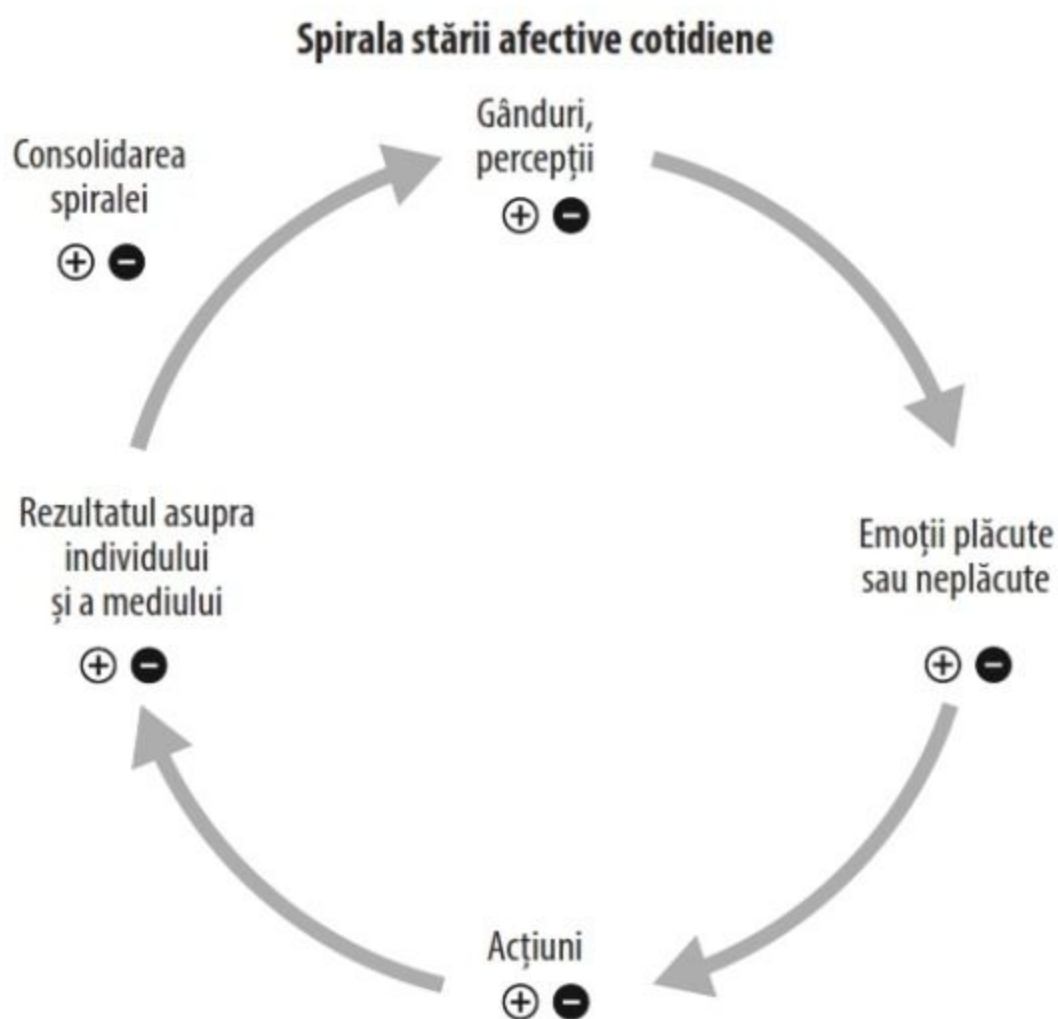
Interacțiunea dintre individ și mediul social

Una dintre premisele fundamentale ale școlii de la Palo Alto¹⁴ este că orice persoană intră în interacțiune cu un mediu social care se modifică în permanență. Această evoluție continuă poate genera dificultăți zilnice la care fiecare încearcă să se adapteze pentru a-și menține echilibrul.

¹⁴ Școala de la Palo Alto este un curent ideologic apărut la începutul anilor 1950 în California, ce reunește antropologi, matematicieni, psihiatri și psihoterapeuți care au făcut cercetări referitoare la teoria comunicației.

Ciclul evoluției experienței afective

Starea afectivă a unui individ depinde în același timp de sine însuși și de mediul său social și se realizează prin intermediul unor schimburi explicite și implicite care o pot mări sau micșora, așa cum este explicat în schema de mai jos.



Emoția este un mesager

Vorbim foarte des despre emoții, însă nu există un consens nici în privința numărului de emoții pe care le simțim, nici al denumirii lor. Ceea ce putem spune este că există emoții pozitive, care provoacă reacții plăcute de deschidere către alții, bucurie, fericire, dragoste și emoții negative, care provoacă reacții dezagreabile

de violență, închidere, respingere, retragere în sine, furie, invidie, gelozie sau tristețe.

Auzim tot timpul vorbindu-se despre „exerciții” de controlare a emoțiilor, pentru a învăța cum să le gestionăm, așa cum am gestiona o chestiune de contabilitate. Se poate gestiona un buget, o afacere comercială, o întreprindere, dar să gestionezi emoțiile este ca și cum ai vrea să stăpânești marea, furtunile și ciclonii. Când dorim prea mult să ne stăpânim emoțiile, devenim niște ființe insensibile, reci, distante.

Suntem în continuu în situația de a trăi adevărate valuri emoționale. Dacă le ascultăm, le acceptăm, le privim și le auzim pur și simplu, înțelegem că este esențial să ne aducem aminte că emoțiile noastre sunt în realitate expresia unor mesaje. Ele ne dau informații despre ceva ce s-a întâmplat, am simțit sau am gândit. Ne sunt foarte utile și, ca să le stăpânim, trebuie să trecem sub tăcere toate aceste informații prețioase. Emoțiile apar cu regularitate și întrucât nu sunt nici ascultate, nici auzite, nici simțite, ele revin cu mai multă putere și ne transmit același mesaj, aceeași informație, sperând să fie luate în considerare.

Prin urmare, emoțiile nu sunt „o problemă”, ci dimpotrivă, ele sunt „mesagerii” care trebuie primiți, observați și ascultați. Este aproape ca și cum un copil ar plânge și l-ai lăsa să plângă. Este puțin probabil să se oprească de la sine, pentru că sunt mai multe șanse să plângă încă și mai tare. În cazul emoțiilor este la fel. Cu cât ascuți mai puțin ce spun, cu atât ele doresc să fie ascultate. Iar faptul că dorești să le stăpânești îți va distra atenția de la „problema” reală care trebuie rezolvată, deci de la posibilitatea de a o rezolva. Tocmai dorind să „stăpânim” propriile emoții ne creăm o problemă emoțională, din cauză că nu suntem atenți la ceea ce emoțiile doresc să ne comunice și nu le luăm în considerare. Și atunci apare o acumulare de emoții respinse, negate sau refuzate.

Când starea afectivă devine greu de suportat

Astfel, în cazul unei stări afective greu de suportat, ceea ce ne încurcă într-adevăr este atât acumularea de emoții negative respinse, ignorate, cât și construcțiile mentale pe care le elaborăm (viziunea noastră asupra lumii, convingerile, tacticile de evitare și strategiile de control), care vin să ne amplifice sau să ne complice trăirile interioare.

Această acumulare dă naștere unui ansamblu de trăiri afective insuportabile, unui surplus pe care îl vom numi „supratensionare emoțională”. Ea nu ia naștere de la sine, fără niciun motiv, ci corespunde celei de-a doua jumătăți a unei bucle și denotă faptul că a avut loc unul sau mai multe evenimente înainte ca această stare afectivă să devină din ce în ce mai intensă și să se transforme în supratensionare emoțională.

Importanța ideilor false

În prima etapă, în general, avem anumite gânduri și idei despre noi înșine sau despre alții. Apoi cineva ne face o observație care va avea o legătură aparentă cu presupunerile noastre. După care apar câteva evenimente, simple la început, care ne intensifică încă și mai mult presupunerile. În cele din urmă, ele vor fi susținute de trăirile noastre și în special de emoțiile care generează aceste idei și care le întrețin. Vorbim despre „intensitate” întrucât există niște repetiții și niște redundanțe în gândurile, evenimentele, emoțiile, sentimentele și trăirile noastre. Tocmai această redundanță și această aglomerare de trăiri generează o stare afectivă mai puternică decât de obicei, deci și *mai conștientă* și mai apăsătoare.

*Antoine a început să lucreze ca ucenic la vârsta de 19 ani.
Și-a obținut diplomele fără mari probleme. Apoi a avut*