

LBRIS

We know
books

Matthew McKay, Ph.D.

Jeffrey C. Wood, Psy.D.

Jeffrey Brantley, MD

CUM SĂ-ȚI GESTIONEZI EMOȚIILE COPLEȘITOARE ȘI SĂ-ȚI RECAPEȚI AUTOCONTROLUL

GHIDUL PRACTIC
DE TERAPIE COMPORTAMENTALĂ DIALECTICĂ

Traducere din limba engleză:

ADRIAN OROȘANU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

INTRODUCERE	11
CAPITOLUL 1 - Aptitudini fundamentale pentru creșterea toleranței la suferință	15
CAPITOLUL 2 - Aptitudini avansate de creștere a toleranței la suferință:	
îmbunătățește clipa prezentă	41
CAPITOLUL 3 - Aptitudini fundamentale de cultivare a prezenței conștiente	73
CAPITOLUL 4 - Aptitudini avansate pentru practicarea prezenței conștiente	95
CAPITOLUL 5 - Aprofundarea prezenței conștiente	127
CAPITOLUL 6 - Aptitudini fundamentale de gestionare a emoțiilor	135
CAPITOLUL 7 - Aptitudini avansate de gestionare a emoțiilor	173
CAPITOLUL 8 - Aptitudini fundamentale pentru eficiența interpersonală	195
CAPITOLUL 9 - Aptitudini avansate pentru eficiența interpersonală	211
CAPITOLUL 10 - Îngemănarea aptitudinilor	235
Bibliografie	238

CAPITOLUL 1

APTITUDINI FUNDAMENTALE PENTRU CREȘTEREA TOLERANȚEI LA SUFERINȚĂ

APTITUDINI PENTRU CREȘTEREA TOLERANȚEI LA SUFERINȚĂ: CE SUNT ACESTEA?

Într-un moment sau altul din viață, cu toții trebuie să facem față stresului și durerii. Aceasta poate fi fizică – de exemplu, o înțepătură de albină ori o mână ruptă – sau emoțională: de pildă, tristețea sau furia. În ambele cazuri, durerea este adeseori inevitabilă și imprevizibilă. Nu poți să anticipezi întotdeauna când te va înțepa o albină sau când te va întrista ceva. Adeseori, tot ce poți să faci este să-ți folosești aptitudinile adaptative și să speri că vor da rezultate.

Însă la unii oameni durerea emoțională și fizică se simte mai intens și apare mai frecvent decât la alții. Suferința emoțională se instalează mai rapid și este percepută ca un tsunami copleșitor. Adeseori, cei care experimentează aceste situații au impresia că ele nu se vor sfârși niciodată și nu știu cum să facă față unei suferințe atât de profunde. În această carte, vom numi această problemă *emoții copleșitoare*. (Însă ține minte că durerea emoțională și cea fizică apar deseori împreună.)

Oamenii care se confruntă cu emoții copleșitoare își abordează frecvent durerea în moduri foarte nesănătoase și foarte ineficiente, pentru că nu știu ce altceva ar putea să facă. Acest lucru este de înțeles. Când trăiești suferința emoțională, este dificil să fii rațional și să te gândești la o soluție bună. Totuși, multe dintre strategiile de gestionare folosite de oameni în cazul emoțiilor copleșitoare nu fac decât să înrăutățească situația.

Iată o listă de strategii de gestionare obișnuite folosite de oameni care se confruntă cu această problemă. Bifează-le (✓) pe cele pe care le folosești pentru a face față situațiilor stresante:

- ☐ Petreci mult timp gândindu-te la suferințele, greșelile și problemele din trecut.
- ☐ Îți faci griji în privința posibilelor suferințe, greșeli și probleme viitoare.
- ☐ Te izolezi de alți oameni pentru a evita situațiile stresante.
- ☐ Îți amortești simțurile folosind alcool sau droguri.
- ☐ Îți descarci sentimentele pe alte persoane, înfuriindu-te excesiv pe ele sau încercând să le controlezi.

- ☐ Manifesti comportamente periculoase; de exemplu, te tai, te lovești, te pedepsești, te arzi sau te tragi de păr.
- ☐ Te implici în activități sexuale riscante: faci sex cu persoane necunoscute sau ai în mod frecvent contacte sexuale neprotejate.
- ☐ Eviți să te gândești la cauzele problemelor tale, cum ar fi o relație abuzivă sau disfuncțională.
- ☐ Folosești mâncarea pentru a te pedepsi sau a te controla; de exemplu, mănânci prea mult, nu mănânci nimic sau vomți tot ce mănânci.
- ☐ Încerci să te sinucizi sau te implici în activități de mare risc, cum ar fi conducerea nesăbuită a mașinii sau consumul unor cantități periculoase de alcool și droguri.
- ☐ Eviți activitățile plăcute, cum ar fi evenimentele sociale și exercițiile fizice, poate pentru că nu crezi că meriți să te simți mai bine.
- ☐ Te abandonezi durerii și te resemnezi să trăiești o viață nefericită și nesatisfăcătoare.

Toate aceste strategii duc la suferințe emoționale și mai profunde, întrucât aceste strategii care oferă o ușurare temporară nu vor aduce decât și mai multă suferință în viitor. Folosește foaia de lucru intitulată „Costul strategiilor de gestionare autodistructive” pentru a înțelege cum se întâmplă acest lucru. Observă strategiile pe care le folosești, precum și costurile aferente, după care adaugă orice costuri suplimentare care îți vin în minte. La sfârșitul foii de lucru, adaugă-ți propriile strategii care nu au fost trecute în lista noastră, precum și costurile aferente.

Costul strategiilor de gestionare autodistructive

Strategie de gestionare autodistructivă	Costuri posibile
1. Petreci mult timp gândindu-te la suferințe, greșeli și probleme din trecut.	Ratezi lucrurile bune care se pot întâmpla în prezent și apoi regreti că ai ratat și acele lucruri; depresie privitoare la trecut Altele: _____ _____ _____
2. Ți faci griji în privința posibilelor suferințe, greșeli și probleme viitoare.	Ratezi lucrurile bune care se pot întâmpla în prezent; grijă privitoare la viitor Altele: _____ _____ _____
3. Te izolezi pentru a evita posibilele suferințe.	Petreci mai mult timp singur/-ă și, drept urmare, te simți și mai deprimat/-ă Altele: _____ _____
4. Folosești alcool și droguri pentru a-ți amorți simțurile.	Dependență; pierderi financiare; probleme la muncă; conflicte cu legea; probleme relaționale; probleme de sănătate Altele: _____ _____
5. Ți versi sentimentele dureroase pe alții.	Pierderea prietenilor, a relațiilor de iubire și a membrilor de familie; ceilalți te ocolesc; singurătate; te simți prost deoarece îi rănești pe ceilalți; consecințe legale ale acțiunilor tale Altele: _____ _____ _____
6. Manifesti comportamente periculoase: te tai, te tragi de păr și te automutelezi.	Risc de deces; infecție; cicatrice; desfigurare; rușine; durere fizică Altele: _____ _____ _____

7. Te implici în activități sexuale riscante: de pildă, faci sex neprotejat sau frecvent cu persoane străine.	Boli cu transmitere sexuală, dintre care unele îți pot pune viața în pericol; sarcină; rușine; stânjeneală Altele: _____
8. Eviți să te gândești la cauzele problemelor tale.	Suporți relații distructive; te epuizezi făcând lucruri pentru alte persoane; nicio nevoie personală nu este satisfăcută; depresie Altele: _____
9. Mănânci prea mult, îți impui restricții alimentare sau vomیți tot ce mănânci.	Iei în greutate; bulimie; urmări pentru sănătate; tratament medical; stânjeneală; rușine; depresie Altele: _____
10. Ai încercat să te sinucizi sau te-ai lansat în alte activități aproape letale.	Risc de deces; spitalizare; stânjeneală; rușine; depresie; complicații medicale pe termen lung Altele: _____
11. Eviți activitățile plăcute, cum ar fi evenimentele sociale și exercițiile fizice.	Lipsa bucuriei; lipsa de exerciții fizice; depresie; rușine; izolare Altele: _____
12. Te abandonezi durerii și trăiești o viață nesatisfăcătoare.	O mulțime de dureri și suferințe; regrete privitoare la viața ta; depresie Altele: _____
13.	_____ _____ _____ _____
14.	_____ _____ _____ _____

Costurile acestor strategii de gestionare autodistructive sunt clare. Toate duc la transformarea durerilor tale în suferințe pe termen lung. Ține minte: uneori durerea nu poate fi înlăturată, dar, de multe ori, suferința poate fi evitată.

Să luăm drept exemplu o ceartă între două prietene, Maria și Sandra. Pentru Maria, ale cărei emoții nu devin copleșitoare, cearta a fost dureroasă la început. Dar, după câteva ore, a început să-și dea seama că ea și Sandra sunt la fel de vinovate pentru cearta lor. Așa încât, în ziua următoare, Maria nu mai era nervoasă sau supărată pe Sandra. Însă pentru Sandra, care se confruntă cu emoții copleșitoare, cearta s-a derulat în mintea ei, la nesfârșit, vreme de trei zile. A rememorat fiecare cuvânt și fiecare gest ca pe o insultă din partea Mariei. Drept urmare, când Sandra s-a întâlnit iar cu Maria, după trei zile, Sandra era încă furioasă și a reluat cearta de unde rămăsese. Ambele femei au simțit durerea inițială cauzată de ceartă, însă doar Sandra suferea încă. În mod evident, Sandra suferise emoțional timp de trei zile, ceea ce făcea totul mai dificil. Deși nu putem controla întotdeauna durerea care apare în viața noastră, putem totuși controla câtă suferință simțim ca reacție la această durere.

Pentru a evita acest tip de suferință pe termen lung, capitolele 1 și 2 te vor învăța *aptitudini de creștere a toleranței la suferință*. Aceste aptitudini te vor ajuta să rezisti la durere și să o gestionezi într-un mod nou, mai sănătos, astfel încât să nu ducă la suferință. Noul plan schițat în aceste două capitole te va învăța „să-ți distragi atenția, să te relaxezi și să faci față”.

DESPRE ACEST CAPITOL

Primele aptitudini de creștere a toleranței la suferință pe care le vei învăța în acest capitol te vor ajuta să-ți distragi atenția de la situațiile care îți provoacă durere emoțională. Abilitățile de a-ți distrage atenția sunt importante întrucât (1) te pot împiedica temporar să te gândești la suferință și, ca urmare, (2) îți oferă timpul necesar pentru a găsi un mod adecvat de a reacționa la acea situație. Ții minte cum a suferit Sandra vreme de trei zile? Nu se putea împiedica să nu se gândească la cearta cu Maria. Distragerea atenției te poate ajuta să te distanțezi de suferință, pentru că te ajută să te gândești la altceva. De asemenea, te ajută să tragi de timp, pentru ca emoțiile să se potolească și abia apoi să iei măsuri pentru rezolvarea acelei probleme.

Dar nu confunda distragerea atenției cu evitarea. Atunci când eviți o problemă supărătoare, de fapt alegi să nu o confrunți. Dar atunci când îți distragi atenția de la o problemă dureroasă, ai în continuare intenția să te ocupi de ea în viitor, când emoțiile se vor fi potolit și vor fi ajuns la un nivel tolerabil.

Al doilea set de aptitudini de creștere a toleranței la suferință ce vor fi învățate în acest capitol sunt cele de autoliniștire (Johnson, 1985; Linehan, 1993b). Adesea, este necesar să te liniștești înainte de a înfrunta durerea, întrucât emoțiile ar putea fi prea intense. Mulți oameni care resimt emoții copleșitoare intră în panică atunci când au de-a face cu un conflict, o respingere, un eșec sau alte evenimente neplăcute. Înainte să te poți ocupa de aceste probleme cu ajutorul

noilor tale aptitudini de gestionare a emoțiilor (capitolele 6 și 7) sau al noilor tale aptitudini de eficiență interpersonală (capitolele 8 și 9), de multe ori este necesar să te liniștești pentru a-ți recăpăta puterile. În asemenea situații, aptitudinile de creștere a toleranței la suferință sunt asemănătoare reumplerii rezervorului de benzină al mașinii pentru a putea continua să mergi cu ea. Autoliniștirea este menită să-ți ofere un oarecare calm și detașare de durere, ca să te hotărăști ce urmează să faci în continuare.

Aptitudinile de autoliniștire mai au în vedere un lucru. Te vor ajuta să te tratezi cu compasiune. Multe persoane ale căror emoții devin copleșitoare au fost abuzate sau neglijate în copilărie. Prin urmare, au fost învățate mai degrabă cum să-și facă rău decât cum să se ajute singure. Al doilea obiectiv al aptitudinilor de autoliniștire este, așadar, să te învețe cum să te tratezi cu blândețe și cu iubire.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEST CAPITOL

Pe măsură ce citești următorul set de aptitudini, bifează-le pe cele care îți sunt de ajutor. Acest lucru va facilita crearea unui plan de distragere pentru cazuri de urgență, după ce termini prezentul capitol. De asemenea, vei afla cum să creezi o listă de aptitudini de relaxare care să te ajute să te liniștești, indiferent dacă ești acasă sau în altă parte. Apoi, în capitolul următor, vei învăța câteva aptitudini avansate de creștere a toleranței la suferință.

ACCEPTAREA RADICALĂ

Creșterea toleranței tale la suferință începe cu o schimbare de atitudine. Vei avea nevoie de *acceptare radicală* (Linehan, 1993a). Este vorba despre un nou mod de a-ți privi viața. În capitolul următor, vei întâlni câteva întrebări-cheie menite să te ajute să-ți analizezi experiențele folosind acceptarea radicală. Însă, deocamdată este suficient să cunoști în linii mari acest concept.

Adeseori, atunci când o persoană suferă, prima ei reacție este să se supere, să se enerveze sau să dea vina pe cineva pentru declanșarea inițială a acelei suferințe. Din păcate însă, indiferent pe cine învinuiești pentru suferința pe care o simți, durerea nu dispare și suferi în continuare. De fapt, în unele cazuri, cu cât te înfurii mai tare, cu atât durerea se simte mai acut (Greenwood, Thurston, Rumble, Waters, & Keefe, 2003; Kerns, Rosenberg, & Jacob, 1994).

Când te enervezi sau te superi din cauza unei situații, nu îți dai seama ce se întâmplă în realitate. Ai auzit de expresia „a fi orbit de furie”? Aceasta li se întâmplă adesea persoanelor cu emoții copleșitoare. A te critica în permanență sau a judeca excesiv o anumită situație este ca și cum ai purta ochelari de soare în casă. Făcând acest lucru, ratezi detaliile și nu vezi lucrurile așa cum sunt în realitate. Dacă te înfurii și te gândești că acea problemă nu ar fi trebuit să apară, pierzi din vedere că ea *chiar* a apărut și că trebuie să-i faci față.

Criticarea excesivă a unei situații te împiedică să iei măsurile necesare pentru a o schimba. Trecutul nu-l poți schimba. Iar dacă îți petreci vremea luptând cu trecutul – sperând în van că fu-

ria ta va schimba rezultatul unui eveniment care a avut deja loc – vei fi blocat/-ă și neajutorat/-ă. Ceea ce nu va aduce nicio îmbunătățire.

Așadar, ca să recapitulăm, judecarea excesiv de critică a unei situații sau a propriei persoane duce adesea la amplificarea durerii, la omiterea detaliilor și la stagnare. Este evident că furia, supărarea sau critica nu aduc problemei nicio îmbunătățire. Deci ce altceva poți să faci?

Alternativa pe care o sugerează acceptarea radicală este să admiti situația în care ai ajuns, indiferent în ce constă ea, fără a judeca evenimentele și fără a te critica. Dimpotrivă, încearcă să înțelegi că situația ta actuală a apărut din cauza unui lung șir de evenimente care a început undeva în trecut. De exemplu, cu ceva timp în urmă, tu (sau altcineva) ai crezut că ai nevoie de ajutor pentru depășirea suferinței emoționale prin care treceai. Așadar, după câțiva ani, te-ai dus la librărie și ai cumpărat această carte. După care, astăzi, te-ai gândit să citești acest capitol, te-ai așezat, ai deschis cartea și ai început să citești. Acum, ai ajuns tocmai la cuvintele pe care le vezi aici. Contestarea acestui lanț de evenimente nu poate să schimbe ceea ce deja s-a întâmplat. Încercarea de a te lupta cu momentul prezent sau de a spune că n-ar trebui să existe nu face decât să-ți provoace și mai multă suferință. Acceptarea radicală implică să te privești pe tine însuși/însăși și situația în care te afli și să o vezi așa cum este în realitate.

Ține minte că acceptarea radicală *nu* înseamnă că susții sau că ești de acord cu comportamentul greșit al altor persoane. Înseamnă însă că nu mai încerci să schimbi ceea ce deja s-a întâmplat, înfuriindu-te și dând vina pe situație. De pildă, dacă te afli într-o relație abuzivă și trebuie să ieși din ea, atunci ieși. Nu-ți pierde vremea suferind în continuare, dând vina pe tine însuși/însăși, în schimb, elor cure auortă sau pe celălalt. Acest lucru nu te va ajuta. Concentrează-ți atenția asupra a ceea ce poți să faci acum. Acest lucru te va ajuta să gândești cu mai multă claritate și să descoperi o modalitate mai bună de a face față suferinței.

Afirmații care facilitează acceptarea radicală

Ca să poți începe să folosești acceptarea radicală, de multe ori este util să folosești o afirmație care să-ți amintească să o adopți. Iată mai jos câteva exemple și câteva spații libere, în care să notezi alte afirmații, create de tine. Bifează (✓) afirmațiile pe care ești dispus/-ă să le folosești ca să-ți reamintești că ar trebui să accepți momentul prezent și șirul de evenimente care l-au creat. Apoi, în exercițiul următor, vei începe să folosești afirmațiile pe care le-ai ales.

- ☐ „Așa stau lucrurile acum.”
- ☐ „Toate evenimentele au dus la momentul actual.”
- ☐ „Nu pot schimba ceea ce deja s-a întâmplat.”
- ☐ „Nu folosește la nimic să lupt împotriva trecutului.”
- ☐ „Lupta împotriva trecutului nu face decât să mă orbească față de prezent.”
- ☐ „Prezentul este singurul moment pe care îl pot controla.”
- ☐ „E o pierdere de vreme să mă opun unui lucru care deja a avut loc.”
- ☐ „Momentul prezent este perfect, chiar dacă nu-mi convine ce se întâmplă.”

- ☐ „Acest moment este exact așa cum ar trebui să fie, dat fiind ce s-a întâmplat înainte de el.”
- ☐ „Acest moment este rezultatul unui milion de alte decizii.”
- ☐ Alte idei: _____

Exercițiu: Acceptarea radicală

Acum, folosind declarațiile pe care le-ai bifat, începe să accepți în mod radical diferite momente din viață fără să le judeci. Evident, îți va fi dificil să accepți situațiile foarte dureroase, așa încât începe cu evenimente mai mici. Iată câteva sugestii. Bifează-le (✓) pe cele pe care ești dispus/-ă să le accepți și adaugă propriile tale idei. Apoi folosește declarațiile tale prin care accepți radical situația fără a o judeca sau critica.

- ☐ Citește o poveste controversată din ziar fără să emiți judecăți despre ceea ce s-a întâmplat.
- ☐ Data viitoare când ești blocat/-ă în trafic, așteaptă fără să critici.
- ☐ Uită-te la știrile externe la televizor fără să critici ceea ce se întâmplă.
- ☐ Ascultă o știre sau un comentariu politic la radio fără să emiți judecăți.
- ☐ Analizează un eveniment nesupăraător care s-a petrecut în viața ta, cu mulți ani în urmă, și folosește acceptarea radicală pentru a-ți aminti de acel eveniment fără să-l judeci.
- ☐ Alte idei: _____

DISTRAGE-ȚI ATENȚIA DE LA COMPORTAMENTELE AUTODISTRUCTIVE

Unul dintre cele mai importante scopuri ale terapiei comportamentale dialectice este să te ajute să renunți la comportamentele autodistructive, cum ar fi tăierea, arderea, zgărirea și mutilarea propriului trup (Linehan, 1993a). Nimeni nu poate nega durerea pe care o simt persoanele care manifestă aceste comportamente. Unele persoane care au emoții coplesitoare spun că autovătămarea le ușurează temporar durerea sufletească. Poate că e adevărat, însă la fel de adevărat este că aceste acțiuni îți pot cauza leziuni grave permanente și chiar moartea, dacă sunt duse la extrem.

Gândește-te la toate suferințele prin care ai trecut deja în viață. Gândește-te la toți oamenii care te-au rănit fizic, sexual, emoțional și verbal. Oare are sens să te rănești singur în continuare? Nu e mai logic să începi să-ți vindecă rănile? Dacă vrei într-adevăr să-ți revii din durerea prin care ai trecut, atunci încetarea acestor comportamente autodistructive este primul pas pe care ar trebui să-l faci. Poate fi foarte greu. E posibil să fii dependent de aflulul anestezicelor naturale numite *endorfine*, care se eliberează în sânge atunci când te rănești. Aceste tipuri de acțiuni autodistructive sunt însă extrem de periculoase și merită, cu certitudine, să depui toate eforturile pentru a le controla.

Exercițiu: Distrage-ți atenția de la acțiunile autodistructive

Iată câteva gesturi mai sigure pe care le poți folosi pentru a-ți distrage atenția de la emoțiile și gândurile autodistructive. Bifează-le (✓) pe cele care îți plac și apoi adaugă alte activități sănătoase, nevătămătoare, care îți vin în minte:

- ☐ În loc să te rănești, ține un cub de gheață într-o mână și strânge-l. Senzația provocată de gheață este amoroasă și îți va abate atenția.
 - ☐ Scrie pe propriul trup cu un marker roșu, în loc să te tai. Desenează exact acolo unde ai vrea să te tai. Folosește vopsea roșie sau lac de unghii ca să pară că sângerezi. Apoi, cu un marker negru, desenează niște cusături. Dacă vrei să-ți distragi atenția și mai mult, strânge simultan, în cealaltă mână, un cub de gheață.
 - ☐ Poartă la încheietura mâinii o bandă de cauciuc și plesnește-te cu aceasta de fiecare dată când simți nevoia să te rănești. Este foarte dureros, dar provoacă mai puține leziuni permanente decât dacă te tai, te arzi sau te mutilezi.
 - ☐ Înfinge-ți unghiile în braț fără ca acestea să pătrundă prin piele.
 - ☐ Desenează pe baloane fețele unor persoane pe care le urăști și apoi sparge-le.
 - ☐ Scrie scrisori către persoane pe care le urăști sau care te-au rănit. Povestește-le ce ți-au făcut și explică-le de ce le urăști. Apoi aruncă scrisorile sau păstrează-le pentru a le citi ulterior.
 - ☐ Aruncă în pereți cu mingi de burete, cu ciorapi rulați sau cu perne, cât de tare poți.
 - ☐ Strigă cât poți de tare într-o pernă sau într-un loc în care nu te aude nimeni. De exemplu, la un concert zgomotos sau în mașină.
 - ☐ Înfinge niște ace într-o păpușă voodoo, în loc să te rănești. Poți confecționa o păpușă voodoo din ciorapi rulați sau dintr-o minge de burete și niște markere. Sau poți cumpăra o păpușă de la un magazin, anume ca să înfigi ace în ea. Cumpără una moale și în care acele pot pătrunde ușor.
 - ☐ Plângi. Uneori, oamenii fac alte lucruri în loc să plângă, deoarece le este teamă că nu se vor mai opri din plâns. Dar așa ceva nu se întâmplă niciodată. De fapt, adevărul este că plânsul te poate face să te simți mai bine, deoarece prin plâns sunt eliminați hormonii de stres.
 - ☐ Alte idei sănătoase, nedăunătoare: _____
-

Iată un exemplu de folosire a unor acțiuni alternative de distragere a atenției de la emoțiile autodistructive. Lucy se tăia adeseori atunci când se simțea supărată sau nervoasă. Avea zeci de cicatrice la încheieturi și pe antebrățe. Purta cămăși cu mânecă lungă chiar și vara, pentru că se simțea stânjenită când oamenii le observau. Dar, după ce a preluat unele idei din această carte, și-a făcut un plan de distragere a atenției. Așadar, data următoare când s-a supărat pe sine și a

simțit nevoia să se taie, a aruncat o privire la planul ei ca să găsească niște acțiuni înlocuitoare. Trecuse pe foaie ideea de a desena pe propriul trup cu un marker roșu. A desenat o linie exact în locul unde ar fi vrut să se taie. A folosit chiar și niște vopsea roșie, ca să pară că sângerează. A mers tot restul zilei cu semnul acela pe braț ca să-și aducă aminte cât de tristă și de copleșită s-a simțit. Însă ulterior, înainte să meargă la culcare, a putut să-și șteargă „cicatricea” și „sângele” de pe braț, ceea ce nu mai putea face cu celelalte semne provenind de la rănilor permanente.

DISTRAGE-ȚI ATENȚIA CU AJUTORUL UNOR ACTIVITĂȚI PLĂCUTE

Uneori, cea mai bună modalitate de a-ți distra atenția de la emoțiile dureroase este să te concentrezi asupra unui lucru care îți face plăcere. Reține însă că nu trebuie să aștepti până te simți copleșit de emoții dureroase ca să practici una dintre aceste activități. Este util să te implici în asemenea activități în mod regulat. De fapt, ar trebui să încerci să faci în fiecare zi ceva plăcut. Exercițiile fizice sunt, de asemenea, foarte importante, nu doar pentru că sunt bune pentru starea generală de sănătate, ci și pentru că s-a demonstrat că reprezintă, în unele cazuri, un tratament eficient împotriva depresiei (Babyak et al., 2000). În plus, exercițiile fizice îți dau o stare de bine aproape instantanee, eliberând în sânge acele analgezice naturale denumite *endorfine* (aceleași analgezice care sunt eliberate și când te tai).

Găsești mai jos o listă cu peste o sută de activități plăcute, pe care le poți face ca să-ți distrați atenția.