

LBRIS

We know
books

DR. SOPHIE MORT

Manual pentru o viață fericită

**Tot ce trebuie să știi ca să te înțelegi mai bine
și să te simți împlinit**

Traducere din limba engleză de
ALINA BRATU

LITERA
București

Cuprins

<i>Introducere. De ce întâmpină oamenii dificultăți</i>	13
PARTEA I. CUM AI AJUNS AICI	19
Capitolul 1. Îngrijitori, frați și surori, mediul familial	23
Stilurile de atașament	29
Frații și surorile	34
Voi face orice ca să te țin aproape	37
Capitolul 2. Anii de școală	46
Creierul adolescentului	52
Identitatea	54
Factorii care ne influențează identitatea	57
Bullyingul	62
Crearea unui brand personal	67
Capitolul 3. Publicitatea, mass-media, social media	73
Publicitatea	74
Teoria comparației sociale	77
Filmele și televiziunea	84
Rețelele de socializare	90
Capitolul 4. Mândrie și prejudecată	100
Stratificarea discriminării	105

Microagresiunile	111
Cum întorci prejudecățile împotriva ta	118
Capitolul 5. Evenimente din viață	128
Suferința din dragoste și despărțirile	132
Moartea unei persoane dragi	137
Singurătatea	147
PARTEA A II-A. DE CE EȘTI ÎNCĂ AICI	161
Capitolul 6. Emoții, gânduri și predicții	163
Scopul emoțiilor	164
Observăm lucrurile de care ne temem	172
Emoțiile secundare	178
Capitolul 7. Reacția „luptă–fugi–nu mișca–supune-te“	189
Luptă sau fugi? (stres, anxietate și panică)	192
Nu mișca	197
Ochii de cățeluș	199
Gândurile intruzive	200
Capitolul 8. Strategii de adaptare care înrăutățesc situația	215
Controlul	217
Perfecționismul	219
Când le faci altora pe plac	223
Evitarea locurilor și activităților declanșatoare	226
Nevoia de încurajare	229
Amorțirea	231
Capitolul 9. Vocea critică și monologul interior negativ	241
Cum să-ți recunoști vocea critică	242
O atitudine nouă față de autocritică	256
Punctele de cotitură și autocritica	259
Capitolul 10. Iubirea, astăzi	266
Aplicațiile de <i>dating</i>	267
Stilurile de atașament	273
Ce <i>este</i> , de fapt, iubirea?	283

PARTEA A III-A. CUM SĂ MERGI MAI DEPARTE: NOILE TALE TEHNICI DE ZI CU ZI	293
Capitolul 11. Exerciții de ancorare	299
Tehnica 54321	300
Bagă-ți fața în apă rece ca gheața	303
O meditație într-un spațiu sigur	305
Capitolul 12. Exerciții de respirație și tehnici de relaxare	309
Exerciții de respirație	311
Relaxarea musculară progresivă	315
Capitolul 13. Mindfulnessul	318
Concentrarea asupra respirației și sunetelor	321
Metafora „gândurilor pe cer“	322
O scanare corporală	324
Tehnica STOP	326
Capitolul 14. Scrisul terapeutic	330
Scrisul terapeutic cu ajutorul sugestiilor	331
Exprimarea furiei prin scris	333
Capitolul 15. Autocompasiunea	335
O pauză de autocompasiune	338
Meditația cu iubire și blândețe	340
Capitolul 16. Trăiește conform valorilor tale	344
Cum să-ți găsești valorile	347
Capitolul 17. Găsește și integrează-te într-o comunitate	353
Comunități online	357
Militantismul	358
Voluntariatul	360
Capitolul 18. Mergi la terapie	363
Mituri obișnuite despre terapie	364
Ce să întrebi când îți cauți un terapeut	367
Tipuri de terapie	368

<i>Anexă</i>	379
<i>Note</i>	383

PARTEA I

Cum ai ajuns aici

Emoțiile, relațiile și convingerile negative despre sine – acestea sunt cele trei teme principale care-i aduc pe oameni la terapie. Unii ar putea crede că, din acest motiv, ar trebui să încep cartea prin a-ți spune ce sunt emoțiile, cum e cel mai bine să abordezi relațiile și cum să ai o atitudine pozitivă față de tine însuși.

Doar că dificultățile pe care le întâmpinăm în aceste trei domenii sunt cât se poate de personale. De exemplu, felul în care simțim emoțiile ține de alcătuirea noastră genetică, de stabilitatea primelor noastre trăiri, de ceea ce ni s-a spus despre emoții, de felul în care am fost alinați când eram mici și de tensiunile și dificultățile cu care ne confruntăm în prezent.

Dacă vrei să înțelegi cu adevărat cine ești și de ce este posibil să întâmpini dificultăți, trebuie să începem cu începutul.

Înainte să învățăm cum să gestionăm aceste experiențe profund umane, vom porni într-o călătorie prin viață, discutând despre cei doi factori care ne-au influențat cel mai mult, care ne fac să fim cine suntem și care au creat problemele emoționale cu care ne luptăm acum: mediul în care am crescut și întâmplările care ne-au marcat.

Prima parte a acestei cărți reprezintă, de fapt, un tur al acestor două influențe majore. Primele patru capitole cuprind condițiile de mediu care sunt responsabile de modelarea proceselor interne, de dezvoltarea creierului, a emoțiilor, a

convingerilor și a comportamentelor noastre. Acestea includ ambianța de acasă din fragedă pruncie, anii de școală, conținuturile media și de marketing din jurul nostru și inegalitatea structurală. Al cincilea capitol se axează în mod specific pe evenimentele de viață care ne produc suferință și ne tulbură.

Dacă vrei să înțelegi cu adevărat cum ai ajuns să fii cine ești astăzi și care momente din viață te-au făcut probabil să te simți trist, anxios sau insuficient de valoros, îți recomand să studiezi toate capitolele, pe rând.

Totuși, e important să știi că...

Nu venim pe lume ca o foaie albă.

Frații și surorile sunt foarte diferiți, chiar dacă cresc în același mediu. Stephen Pinker, specialist în psihologie cognitivă, spune, ușor sarcastic, că acesta este motivul pentru care animalul tău de companie și copilul tău nu vor învăța amândoi să vorbească, indiferent cât de mult timp investești ca să-i educi și să-i crești în același mediu.

Roțițele mecanismului ființei noastre sunt puse în mișcare încă dinainte de a ne naște. Conform informațiilor existente, ADN-ul e responsabil de un procent de 20–60 din temperament – cât de sociabili, de sensibili, de energici, de neatenți și de tenace suntem. Însă bebelușii născuți la termen au un creier de trei ori mai mic decât cel al unui adult, iar dezvoltarea creierului nu se definitivează decât pe la 25 de ani.¹ Așa cum arhitecții își adaptează schițele ca să se potrivească terenului pe care construiesc, tu și creierul tău v-ați dezvoltat și v-ați adaptat la mediul înconjurător.

Nu te-a format doar familia; au contribuit și toate experiențele tale timpurii. Școala, prietenii, conținuturile media pe care le-ai consumat, societatea și cultura în care ai crescut, evenimentele prin care ai trecut, toate au avut un rol.

Poate că ești un om timid. Asta ar putea avea în spate o mie de motive. Poate aveai o predispoziție pentru asta. Sau poate ai învățat că timiditatea era „adevătată“ (era comportamentul potrivit pentru felul tău de a fi). Sau poate nu te-a învățat nimeni cum să socializezi și din această cauză ți-e teamă de interacțiunile sociale. La fel, poți fi timid doar în unele ocazii, de pildă atunci când întâlnești o persoană grozavă, care-ți face inima să-și accelereze bătăile și mintea să se golească.

Poate că ești iute la mânie, tot din mai multe motive. Poate că e în ADN-ul tău. Sau poate că ești așa pentru că ai crescut într-un mediu foarte stresant, care te-a învățat să fii în alertă tot timpul (din cauza unui adult furios sau a unei schimbări bruște în familie). Sau pentru că n-ai fost învățat cum să-ți gestionezi emoțiile, ceea ce înseamnă că ele răbufnesc cu fiecare ocazie.

La fel de bine, e posibil să nu aibă nicio legătură cu trecutul tău. Poate ai multe pe cap și ai ajuns la limita lucrurilor cărora le poți face față. Deodată, cel mai mic lucru e de-ajuns să te facă să explodezi.

Nu pot să-ți spun cu certitudine care părți din tine au fost predeterminate. Însă pot să-ți spun care sunt principalii factori care-i modelează pe oameni, începând din momentul în care trag pentru prima oară aer în piept.

Ținând cont de aceste detalii, te invit să citești această carte și să absorbi informațiile cu discernământ. Să nu pornești de la premisa că ea explică totul. Sau că tot ce faci are o semnificație psihologică mai adâncă.

Anumite lucruri pe care le faci se datorează, într-adevăr, felului în care ai fost crescut, dar există și lucruri pe care le faci doar pentru că-ți plac sau pentru că ai chef de ele pe moment.

CAPITOLUL 1

Îngrijitori, frați și surori, mediul familial

Atenție: Ai grijă de tine când citești acest capitol. Dacă te simți copleșit, ia o pauză, respiră și revino atunci când te simți mai stabil. Nu este nicio rușine în asta.

Nu trăim sub umbrela teoriei „supraviețuiește cel mai puternic“. Trăim mai degrabă în paradigma „supraviețuiește cel educat“.

LOUIS COZOLINO

Când ai venit pe lume, ai țipat. Nici nu-i de mirare! Ai ieșit din pântecul cald, confortabil și plin cu mâncare al mamei într-o lume orbitoare, gălăgioasă și rece. Dintr-odată, ai devenit vulnerabil, ajungând într-un mediu străin, dependent de alții ca să fii în siguranță. Ai țipat întâi de toate ca să dai afară lichidul din plămâni, apoi ca să-i faci să te observe pe cei care trebuiau să aibă grijă de tine.

Aveai nevoie de o ființă umană care să te țină în viață. Dar aveai nevoie de ea nu doar pentru hrană și adăpost. Aveai nevoie de ea ca să relaționezi și ca să-ți aline mecanismul hiperactiv al fricii, stimulat în mod constant de această lume necunoscută. Aveai nevoie de ea și ca să te învețe lucruri despre

lume, și ca să-ți ajute sistemul nervos (structurile cerebrale care răspund la stres) să se dezvolte.

Atașamentul – legătura – pe care l-ai format cu primii oameni care au avut grijă de tine a contribuit la dezvoltarea creierului și a sistemului tău nervos și ți-a oferit un prim nivel de înțelegere a emoțiilor și a tiparelor de relații pe care le folosești acum ca să-i înțelegi pe alții.

Chiar dacă nu-ți amintești acea perioadă, de vreme ce primele amintiri tind să dateze de pe la 3 ani și jumătate, toate cele întâmplare atunci probabil că te afectează și acum – influențează cât de puternic îți resimți emoțiile, dacă le înțelegi, cum înțelegi alți oameni, cum interacționezi cu ei și cu cine alegi să ieși la întâlniri și să te împrietenești (dar o să ajungem la partea asta abia în capitolul 10).

ÎN SIGURANȚĂ, LINIȘTIT, BĂGAT ÎN SEAMĂ ȘI PROTEJAT

Scopul principal al unui bebeluș este să stea cât mai aproape de persoana care-l îngrijește. De-a lungul acestei cărți, folosesc termenul „îngrijitor“ în loc de „părinte“ sau „părinți“, pentru că nu toți copiii sunt crescuți de părinții naturali. Mai exact, termenul „îngrijitor“ se referă la orice adult responsabil și protector al copilului, indiferent dacă se înrudește sau nu cu acesta.

O veste bună: deși bebelușii nu fac mare lucru, ei nu sunt receptori pasivi ai îngrijirilor venite de la oamenii din jur, ci sunt capabili să le inițieze. Gândește-te la expresiile lor faciale și la mișcărilor drăgălașe pe care le fac – într-un sens bun, îți manipulează atenția către ei.

Bebeluşii învață să se adapteze cât mai repede cu putință la mediul lor, țipând și reacționând la răspunsul celui care-l îngrijește. Se adaptează ca să se asigure că, orice s-ar întâmpla, nu vor fi lăsați singuri. De restul se ocupă îngrijitorul.

Daniel Siegal, profesor de psihiatrie clinică la Facultatea de Medicină de la UCLA, spune că toți copiii au nevoie să se simtă în siguranță, liniștiți, băgați în seamă și protejați.

În siguranță

Copiii au nevoie să crească într-un spațiu sigur și să aibă îngrijitori care să nu-i pună în primejdie.

Când vine vorba despre dezvoltare, oamenii au nevoie de atenție așa cum plantele au nevoie de lumina soarelui.

Dacă tu crești în siguranță, primele tale experiențe te învață că lumea poate fi un loc sigur. Și că oamenii nu sunt periculoși. De asemenea, îți învață creierul aflat în plină dezvoltare că nu trebuie să fie în stare de alertă pentru a depista pericolele.

Dacă tu crești într-un mediu periculos, violent sau în care ești neglijat, creierul tău se va adapta ca să te ajute să supraviețuiești. S-ar putea să te mențină într-o stare de anxietate și hipervigilență (hiperconștiență – pentru a observa orice potențială amenințare). Poate să-ți mențină un nivel ridicat de adrenalină, ca să fii pregătit să fugi din fața pericolului, să te lupți cu el sau poate să te amorțească, astfel încât, dacă nu ai cum să scapi de pericol, să-l poți suporta.

Liniștit

Chiar și într-un mediu sigur, orice experiență nouă poate fi înspăimântătoare pentru un bebeluș. Primele sale contacte cu lumina, foamea, durerea, frigul sau zgomotele puternice sunt amenințătoare, pentru că toate sunt necunoscute. Atunci când au senzația că se simt amenințați, bebelușii țipă și dau din piciorușe. Dacă vine un adult ca să-i aline, ei se relaxează (în cele din urmă). Aceasta este coreglarea – minunata abilitate de a folosi sistemul nervos al unei alte persoane pentru a ni-l liniști pe al nostru – și motivul pentru care îmbrățișarea celor la care ținem, chiar și la maturitate, poate aduce o reală diferență în privința stării noastre emoționale.

Data următoare când apare aceeași experiență, ei sunt mai puțin speriați; au învățat că nu sunt în pericol și, mai important, dacă o să se mai confrunte cu o potențială primejdie, alți oameni vor fi acolo să-i ajute.

Copiii au nevoie ca un adult să le observe suferințele și nu doar să le aline, ci să le și interpreteze în locul lor.

Poți să-ți imaginezi acest proces dacă ți-l închipui pe îngrijitor ca pe o cloșcă. Știi cum prind păsările râme, le mestecă și apoi le regurgitează în gurile puilor, deja digerate, pentru ca aceștia să le poată înghiți? Asta trebuiau să facă și îngrijitorii noștri cu emoțiile și trăirile noastre de-a lungul copilăriei. Să dea sens lumilor noastre interioare, explicându-ne ce se întâmplă în interiorul și în jurul nostru.

Învățăm, astfel, ce ne provoacă suferință, ce înseamnă anumite senzații și ce putem să facem ca să ne liniștim sau să ne satisfacem nevoile pe viitor. De exemplu:

„Ooo, plângi pentru că probabil ți-e frig. Nu-ți face griji, mami e aici. Am o păturică și o îmbrățișare care te vor încălzi“.

Bebelușul învață: această senzație înseamnă „frig“. Păturile și alți oameni te pot încălzi. Poate că pare înfricoșător, dar nu mă aflu în pericol. Dacă țip, cineva mă va ajuta. Data viitoare când o să se mai întâmple, nu trebuie să-mi mai fie atât de frică.

„Te-ai julit la genunchi, acum doare, dar o să se vindece. Hai să punem împreună un plasture pe rană și să facem ceva plăcut ca să te simți mai bine.“

Copilul învață: această senzație înseamnă „durere“. S-a întâmplat pentru că am o rană. E temporară și se va vindeca. Nu sunt în pericol. Data viitoare când o să se întâmple, nu trebuie să mai fiu așa de speriat; înțeleg ce se petrece și știu ce să fac.

„Te simți frustrat pentru că ți-am spus că nu poți primi dulciurile pe care ți le doreai. E în regulă să te simți frustrat. Vrei să alergi prin grădină ca să te descarci? Sau să vii la mine-n brațe?“

Copilul învață: acest sentiment este „frustrare“. Se întâmplă atunci când nu primesc ceea ce-mi doresc. Este în regulă să simt asta. Pot face mai multe lucruri ca să gestionez această stare.

Mai aveam nevoie și ca îngrijitorii noștri să înțeleagă cum s-au purtat cu noi, de exemplu:

„Am fost supărat. Îmi pare rău. Azi am avut multă treabă și nu voiam să izbucnesc. Nu e vina ta“.

Copilul învață: adulții izbucnesc pentru că sunt furioși. Asta se poate întâmpla atunci când au multă treabă. Adulții pot să-și ceară scuze când lucrurile nu merg cum trebuie și au diverse moduri prin care-și gestionează emoțiile, pe care le pot încerca și eu. Și, ce-i mai important, nu s-a întâmplat din vina mea.

Cu cât copiii trec mai frecvent prin asta, cu atât mai mult se înțeleg pe ei înșiși și, în timp, învață să se liniștească singuri. De asemenea, ei încep să-i înțeleagă mai bine pe alții, recunoscând pe chipurile oamenilor expresiile care indică anumite emoții.

Uneori am clienți care au dificultăți când vine vorba despre propriile emoții, pentru că pur și simplu nu au învățat niciodată să le înțeleagă și, prin urmare, nu pot descrie verbal stările pe care le traversează.

Însă nu e niciodată prea târziu să înveți.

Cum să înțelegi ceea ce simți

Sfat rapid 1: Dacă ți-e greu să îți înțelegi emoțiile, îți recomand să ții un jurnal. Când simți orice fel de schimbare emoțională (stres, furie, apatie), pune pe hârtie senzațiile pe care le resimți la nivel fizic: „Am o gheară în piept“; „Îmi vine să plâng“; „Nu simt nimic“. Notează emoțiile care ar putea explica aceste senzații și scrie și ceea ce se întâmplă în viața ta – „M-am certat cu cineva“; „Cineva a vorbit peste mine“. În timp, o să începi să observi niște tipare. Vei începe să înțelegi când și de ce te simți în anumite feluri, inclusiv ce anume te ajută să te simți mai bine. Capitolul 14 îți va explica în amănunt despre scrisul terapeutic. Capitolul 6 te va ajuta să-ți înțelegi mai bine emoțiile.

Sfat rapid 2: Dacă ți-e greu să-i înțelegi pe alții, să înțelegi la ce se gândesc sau ce simt, imită-le mișcările. Copiază-le gesturile, posturile, expresiile faciale. Acest lucru îți va activa neuronii-oglină și te va ajuta să-ți faci o idee despre ce simt acele persoane. Neuronii-oglină

sunt celule cerebrale care imită trăirile altor persoane, dându-ți senzația că treci și tu prin aceeași experiență. Ți s-a întâmplat vreodată, când ai văzut pe cineva lovindu-se la degetul mare de la picior, să te crispezi de parcă te-ai fi lovit chiar tu? Dacă da, neuronii-oglină ți-au făcut asta. Copierea subtilă a gesturilor cuiva îi va indica acelei persoane că empatizezi cu trăirile ei.

Protejat

Copiii au nevoie de consecvență.

Avem nevoie să știm că ne putem baza pe conexiunea cu îngrijitorii noștri – că vor fi acolo când vom avea nevoie de ei și că vor răspunde nevoilor noastre.

Ori de câte ori un adult îi clarifică unui copil prin ce experiență emoțională trece, explicându-i ce emoție ar putea să simtă și de ce, îi oferă acelui copil un dar: limbajul de care va avea nevoie ca să se înțeleagă pe sine și să-și înțeleagă trăirile interioare, lucru care-i va fi de ajutor tot restul vieții.

Îngrijitorii noștri nu trebuie să facă perfect toate acestea.

Greșelile și supărările sunt experiențe profund umane și, deși s-ar putea, copii fiind, să nu ne dăm seama, cei care au grijă de noi sunt și ei oameni. În acele momente a contat faptul că îngrijitorii noștri au investit timp ca să înțeleagă ce s-a întâmplat, apoi să ne aline și să vindece rana.

Faptul că i-am văzut pe îngrijitorii noștri că greșesc din când în când, că gestionează această situație și că ne vorbesc despre ea ne-a arătat că este inevitabil s-o dăm în bară, că e o situație căreia îi putem supraviețui, ceva uman, și că putem învăța din greșelile noastre.

Dacă te-ai simțit în siguranță, liniștit, băgat în seamă și protejat când erai bebeluș, pe măsură ce ai înaintat în vârstă, ai dobândit primul tău mecanism

de adaptare: o imagine internalizată a îngrijitorului tău. Ori de câte ori ai fost supărat și ai invocat mental imaginea acestuia, presupunând că vorbim despre o persoană consecventă și grijulie, dintr-odată te-ai simțit alinat.

În timp, te-ai îndepărtat treptat de îngrijitorul tău. El a devenit pentru tine „stâlpul de sprijin“, un spațiu sigur de unde puteai pleca să explorezi lumea și să cunoști mult mai multe lucruri decât atunci când erai ținut în brațe.

Poți remarca acest comportament de explorare la toți copiii mici. Se uită la îngrijitorul lor și apoi se îndepărtează încet (către celălalt capăt a încăperii sau spre alt copil). Când ajung într-un anumit punct, se întorc brusc. Așa procedează copiii: merg din ce în ce mai departe de fiecare dată, știind că îngrijitorul lor va fi acolo, ca să-i liniștească atunci când se întorc.

Ai învățat de la persoanele importante din viața ta dacă ești în siguranță, dacă alți oameni sunt inofensivi, cât de tare trebuie să te ferești de pericole, cât de anxios trebuie să fii, cum să-ți înțelegi propriile experiențe, dacă reții ceva din ele și dacă poți explora lumea de unul singur. Oamenii apropiați ți-au pus la dispoziție tehnicile cu ajutorul cărora să gestionezi toate aceste situații.

STILURILE DE ATAȘAMENT

Dacă ai avut parte de experiența descrisă mai sus, este fenomenal! Un îngrijitor (sau mai mulți) mereu atent la nevoile unui copil îl determină pe cel mic să-și dezvolte ceea ce terapeuții numesc un **stil de atașament securizant**.

Ca adult, asta înseamnă că tinzi să te simți în siguranță și relaxat pe lângă semenii tăi. Înseamnă că te vei simți în siguranță să-ți împărtășești experiențele emoționale și să înțelegi cum să te autoliniștești. Asta înseamnă că te simți sigur pe tine în relații și te consideri demn de iubirea și sprijinul altora. Ești înclinat să crezi că relațiile amoroase și prieteniiile sunt ușor de gestionat.

Aproximativ jumătate dintre oameni au acest stil de atașament. Poți să-l privești ca pe o versiune calmă și încrezătoare a programării relaționale. Din nefericire, n-am avut cu toții îngrijitori atenți la absolut toate nevoile noastre.