

LIBRIS

We know
books

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

SCHIMBĂ-ȚI DESTINUL!

**CUM SĂ ATRAGI
LUCRURILE BUNE
ÎN VIAȚA TA**

**Înțelege-ți creierul, gestionează-ți
emoțiile, îmbunătățește-ți viața**

Traducere de Cristina Marinescu



PRESTIGE

București – 2022

CUPRINS

O CĂLĂTORIE CARE ÎNCEPE.....	11
1. DESTINAȚIA: FERICIREA.....	15
Stima de sine și fericirea	19
Fericirea și suferința	20
Trauma	22
Atitudinea medicului ameliorează durerea	25
Suferința are un sens.....	26
2. ANTIDOTUL ÎMPOTRIVA SUFERINȚEI: IUBIREA	29
Dragostea pentru o persoană.....	29
Dragostea față de ceilalți.....	30
Dragostea pentru idealuri și credințe	47
Dragostea pentru amintiri.....	49
3. CORTIZOLUL.....	53
Cunoaște-ți partenerul de călătorie	53
Ce se întâmplă dacă revii la scena evenimentului traumatizant?.....	55
Ce se întâmplă dacă în mod constant trăim îngrijorați de ceva?.....	56
Să înțelegem sistemul nervos	57
Simptomele derivate din acest „cortizol toxic”	58
Mintea și corpul meu nu disting realitatea de ficțiune.....	61
Alimentația, inflamația și cortizolul	62
Ce rol joacă sistemul digestiv în inflamație?	63
Putem considera depresia o boală inflamatoare a creierului?	65
4. NICI CEEA CE S-A ÎNTÂMPLAT ȘI NICI CEEA CE VA URMA	69
Depășirea traumelor din trecut și abordarea pozitivă a viitorului	69
Vinovăția	70

Cum să scapi de sentimentul de vinovăție	72
Depresia.....	73
Iertarea.....	77
Ce este compasiunea?.....	84
Teama privind viitorul. Frica și anxietatea.....	84
Amintiri cu nivel ridicat de încărcătură emoțională	88
Cum să faci față unei „răpiri a amigdalei”	90
5. SĂ TRĂIM ÎN PREZENT	97
Una dintre cele mai importante descoperiri	99
Sistemul de credințe	102
Starea de spirit.....	104
Capacitatea de atenție, sistemul reticulat activator ascendent	113
Învață să privești din nou realitatea	119
Neuroplasticitatea și atenția	122
6. EMOȚIILE ȘI REPERCUSIUNEA ACESTORA ASUPRA SĂNĂTĂȚII	125
Ce sunt emoțiile?.....	125
Psihologia pozitivă	125
Un studiu cu participanți surprinzători	126
Principalele emoții	127
Moleculele emoțiilor.....	127
Persoanele care își reprimă emoțiile se sufocă	128
Învață să-ți exprimi emoțiile.....	129
Ce se întâmplă cu emoțiile reprimăte?	132
Ce anume stârnește plânsul?.....	133
Care sunt principalele simptome psihosomatice dacă blocăm emoțiile	134
Atitudinea, factorul-cheie al sănătății	137
Și... de ce apare cancerul?.....	138
Ce sunt metastazele?.....	140
Îndrumări simple, ca să-ți poți gestiona corect emoțiile.....	141
Telomerii	143
7. CARE SUNT LUCRURILE SAU ATITUDINILE	
CARE CRESC CORTIZOLUL	145
Teama de a pierde controlul.....	146

Perfecționismul	153
Cronopatia, obsesia de a profita de timp	156
Era digitală	160
8. CUM SĂ REDUCI NIVELUL DE CORTIZOL.....	167
Exercițiul	167
Gestionarea relațiilor cu persoanele toxice	169
Șase sfaturi ca să poți gestiona relația cu o persoană toxică.....	170
Gândirea pozitivă.....	172
Câteva idei „simple” ca să poți înlătura grijile	173
Meditația / <i>Mindfulness</i>	174
Omega 3.....	177
9. CEA MAI BUNĂ VERSIUNE A TA	181
Cine sunt eu?	181
CMBVT: cea mai bună versiune a ta	184
Cunoștințele însușite	185
Stabilirea obiectivelor și a țelurilor.....	186
Pasiunea.....	187
10. ÎN CĂUTAREA ATENȚIEI PIERDUTE.....	189
Conectarea cu lucrurile bune din prezent.....	190
Deconectarea de la ecran.....	193
Recunoașterea unei atenții intoxicată de furie.....	196
Atenționări pentru cei care navighează pe internet.....	199
Recomandări pe grupe de vârstă	202
NU ESTE NICIODATĂ PREA TÂRZIU SĂ O IEI DE LA CAPĂT.	
CAZUL LUI JUDITH, ACTRIȚA PORNO	205
NOTA AUTOAREI LA A X-A EDIȚIE	209
MULȚUMIRI.....	211
BIBLIOGRAFIE.....	213

1

DESTINAȚIA: FERICIREA

Fericirea nu se definește, ea se „experimentează”. Ca să o putem cunoaște, trebuie să o fi simțit și, odată ce o vom fi simțit, nu există cuvinte potrivite ca să o putem explica. În ciuda acestui fapt, vom încerca să abordăm acest subiect din unghiuri diferite.

Prima idee pe care vreau să o transmit este următoarea: nu există căi ușoare sau comenzi rapide care să asigure fericirea. Există o mare critică privind cărțile motivaționale care promit fericirea printr-o rețetă rapidă, dar adevărul este că, în prezent, ne bazăm pe o multitudine de studii și date științifice care ne apropie cu o oarecare precizie de nivelul de bunăstare fizică și psihică, indispensabil ca să fim fericiți.

Noi, psihiatrii, studiem bolile mintale sau, mai bine zis, persoanele care suferă de tulburări mintale sau de dispoziție. Asociația noastră organizează conferințe, cu privire la cele mai variate subiecte: cu privire la creier sau la regiuni specifice ale creierului, markeri neuronali și fiziologia care există în spatele lor, despre cauzele interne sau externe care favorizează bolile psihice sau despre cum să îmbunătățim acuratețea diagnosticelor și cele mai recente tratamente experimentale. În general, tratăm problemele minții din toate perspectivele științifice posibile.

De când eram tânără, vocația mea a fost să vindec și să ajut oamenii care sufereau de tristețe și de anxietate, iar asta m-a determinat să studiez fericirea, plăcerea, dragostea, compasiunea și bucuria, dar și să mă gândesc la întrebări la care este greu să găsești un răspuns: de ce există oameni care au tendința să sufere și să se plângă, indiferent care ar fi situația lor? Există noroc sau nu este totul atât de întâmplător pe cât pare? Cât de importantă este încărcătura genetică în modelarea minții și a caracterului oamenilor? Prin intermediul căror factori suntem mai predispuși la fericire – sau la a ne îndepărta de ea? Cercetarea

acestor subiecte m-a determinat să aleg drumuri cât mai variate și lecturi dintre cele mai sugestive.

Societatea noastră de astăzi este mai bogată ca oricând. Nu am avut niciodată atât de mult ca acum. Nevoile noastre sunt acoperite și putem avea aproape orice; în majoritatea cazurilor, la doar un clic distanță. Ca o consecință, deși nu este de dorit și ar trebui să fugim de ea, normalizăm această abundență.

Uneori, credem că merităm totul, iar la acest lucru contribuie la materialismul dominant, care ne face să credem că este bine să avem acces la tot ceea ce ne dorim. Cu toate acestea, nicio acumulare de lucruri nu poate oferi de la sine accesul la fericire, la acea stare interioară de împlinire.

Fericirea constă în a avea o viață împlinită, în care încercăm să punem în valoare calitățile și aptitudinile noastre. Fericirea înseamnă să facem o mică operă de artă din viață, străduindu-ne în fiecare zi să obținem cea mai bună versiune a noastră.

Fericirea este strâns legată de sensul pe care îl dăm vieții, existenței noastre.

După cum putem vedea, primul pas în drumul spre fericire este să știm ceea ce ne dorim de la viață. Într-o lume care și-a pierdut sensul, care este dezorientată, avem tendința să înlocuim „simțul” cu „senzațiile”. Societatea suferă de un mare gol spiritual, care este înlocuit de o căutare frenetică a senzațiilor, cum ar fi plăcerile fizice, sexul, mâncarea, alcoolul etc. Există o nevoie insașiabilă de a experimenta emoții și senzații noi, din ce în ce mai intense. Nu există nimic rău, cu privire la relațiile sexuale în sine, la o gastronomie diversificată sau la plăcerea unui vin bun... Vorbim despre momentul în care căutarea acelor senzații înlocuiește adevăratul sens al vieții. În aceste cazuri de dezorientare, acumularea de senzații produce o satisfacție de moment, în timp ce golul din noi crește ca o gaură neagră, care ne preia treptat viața, ceea ce duce inevitabil la dereglări psihice sau la comportamente distructive.

Abia atunci când răul este deja făcut, persoana în cauză sau cineva din jurul său conștientizează că vindecarea este greu de atins prin forțe proprii și caută ajutor din exterior. În momentul acela apare sprijinul psihiatrului sau al psihologului, care ajută la reconstrucția vieții.

Ființa umană caută să aibă și, totodată, relaționează fericirea cu posesiunea. Ne petrecem viața căutând stabilitate economică, socială, profesională, emoțională...

Să avem siguranță, prestigiu, lucruri materiale, să avem prieteni... Adevărata fericire nu constă în a avea, ci în a fi. Modul nostru de a fi este fundamentul adevăratei fericiri.

Atenție! Ferește-te de fericirea ușoară, cea care ne este vândută ca fiind disponibilă tuturor cu doar un clic. Ceva nu este în regulă cu acest concept materialist, atunci când 20% din populație este tratată pentru probleme de comportament.

Dacă acumularea bunurilor materiale nu este soluția ca să fii fericit, atunci care este? După părerea mea, în această lume, în continuă schimbare și evoluție, fericirea implică în mod necesar revenirea la valori. Dar care sunt valorile? Acelea care ne ajută să fim o persoană mai bună și ne perfecționează. Aceasta ar trebui să fie o bază și să ne devină ghid în momentele de haos și de incertitudine.

Când cineva este pierdut și nu știe încotro să se îndrepte, valorile și direcțiile clare îl ajută să rămână la suprafață. Așa cum spunea Aristotel în cartea sa Etica Nicomahică: „Să ne trăim viața, asemenea arcașilor care au o țintă.” Astăzi nu mai există ținte pe care să le fixăm, arcașii au dispărut și săgețile zboară haotic în toate direcțiile.

Pentru o mai bună înțelegere, fac referire la acest acronim introdus de US Army War College: VUCA, ce ne plasează sociologic în context.

Volatilitate, incertitudine, complexitate și ambiguitate (în engleză, VUCA: *volatility, uncertainty, complexity & ambiguity*). Această noțiune a fost introdusă ca să descrie cum era lumea după sfârșitul Războiului Rece. În prezent, se utilizează în conducerea strategică, în analiza sociologică și în educație, ca să înfățișeze condițiile socio-culturale, psihologice și politice.

Volatilitatea se referă la viteza schimbării. Nimic nu pare a fi stabil: canalele de știri se schimbă la fiecare câteva secunde, ca să atragă audiența, tendințele vestimentare sau locurile la modă se pot schimba în câteva zile, economia și bursa fluctuează în câteva ore...

Incetitudine; puține lucruri sunt previzibile. Evenimentele au loc, iar o persoană poate simți impactul unei schimbări de situație. Deși există algoritmi care încearcă să anticipeze sau să prevadă viitorul, realitatea ajunge să depășească ficțiunea. Complexitatea se explică prin aceea că lumea noastră este interconectată, iar nivelul de precizie în toate domeniile cunoscute de

oameni este aproape infinitesimal. Chiar și cele mai mici detalii influențează rezultatul vieții – celebrul efect de fluture al teoriei haosului. Ambiguitatea – pe care aș corela-o cu relativismul – nu lasă loc clarității ideilor. Totul poate fi sau nu. Nu există idei clare cu privire la aproape niciun aspect.

Mereu am crezut că psihiatria este o profesie minunată. Este știința sufletului. Ajutăm oamenii care vin să ceară sprijin, să înțeleagă modul în care funcționează mintea, procesarea informațiilor, emoțiile și comportamentul lor. Încercăm să vindecăm rănilor din trecut, să învățăm să ne ocupăm de situații dificile sau imposibil de gestionat. În prezent, există mai multe cărți care ne învață cum să avem o abordare mai bună asupra vieții și să învățăm să gestionăm diferite probleme. Ca în orice situație, trebuie să știm să filtrăm și în principal să găsim tipul sau stilul care ni se potrivește cel mai bine. În calitate de psihiatri și psihologi, trebuie să ne adaptăm pacienților noștri, să le înțelegem tăcerile, trăirile, temerile, preocupările, fără a judeca, cu răbdare și calm, știind să transmitem seninătate și optimism.

Mă fascinează să înțeleg și să știu cum gândim, cauzele reacțiilor noastre, ce sunt emoțiile și cum se reflectă acestea asupra minții. În cele din urmă, fericirea are mult de-a face cu modul în care mă observ, mă analizez și mă judec, dar și cu ce așteptări am de la mine și de la viața mea; cu alte cuvinte, într-o propoziție, fericirea se regăsește în echilibrul dintre aspirațiile personale, afective, profesionale și ceea ce reușesc să întreprind puțin câte puțin. Aceasta are un singur rezultat: o stimă de sine corespunzătoare, o conștientizare a valorii proprii.

CAZUL LUI MAMEN

Mamen este o pacientă în vârstă de 33 de ani. Lucrează la departamentul administrativ, într-o companie mare. Locuiește cu părinții, cu care are o relație bună. Are un iubit, un băiat timid și retras, care simte o mare afecțiune față de ea. La locul de muncă, atmosfera este plăcută și, din când în când, Mamen iese cu colegii de la birou.

Într-o zi, a venit la cabinetul meu. Susține că are respectul de sine extrem de scăzut. Nu știe cum să explice motivul și adaugă:

— Părinții mei mă iubesc, îmi place serviciul meu, sunt o persoană care are prieteni, dar mă desconsider...

După ce și-a povestit viața pe scurt, înghite în sec și îmi spune:

— Îmi este rușine să fiu aici, spunându-mi problemele unui străin, eu, care, în principiu, nu am niciun motiv pentru care să mă plâng.

Se ridică, se îndreaptă spre ușă și pleacă. Ies după ea și îi spun să se întoarcă, pentru că este mai bine să ducem ședința până la capăt, deoarece, dacă este tristă sau nefericită, înseamnă că ceva din interiorul ei nu funcționează. În cele din urmă, se liniștește și acceptă să se întoarcă în cabinet.

Facem terapie de opt luni. Este mult mai bine, dar eu știu că, în fiecare dintre ședințele noastre, are ceea ce eu numesc „momentul ei”. Copleșită, îmi mărturisește:

— Mi-e rușine să fiu aici, ești o străină căreia îi povestesc viața mea.

Și încearcă să plece. Îi este greu să accepte că își împărtășește viața cu o altă persoană. Încetul cu încetul, ajunge să realizeze, ea însăși explicând cu voce tare, motivele care o determină să aibă anumite conflicte interne și o împiedică să evolueze.

Într-o astfel de situație, aleg să-i spun persoanei care are îndoieli următorul lucru:

— Nu trebuie să te întorci, atunci când te vei simți pregătită, poți suna să faci o programare.

Dar îi accept trăirea și, fără să judec, continuăm ședința, ca și cum nu ar fi spus nimic.

STIMA DE SINE ȘI FERICIREA

Stima de sine și fericirea sunt strâns legate. O persoană liniștită din punct de vedere psihic, care are un anumit echilibru interior și care se bucură de lucrurile mărunte ale vieții, va avea un nivel crescut de stimă de sine.

ATUNCI CÂND O PERSOANĂ ARE STIMA DE SINE CRESCUTĂ

Miguel de Unamuno a fost unul dintre marii autori ai generației din '98. Era o fire caldă și apropiată de oameni. Odată, a fost decorat cu Marea Cruce a lui Alfonso al X-lea cel Înțelept, înmănată chiar de regele Alfonso al XIII-lea.

Unamuno, care era cunoscut a fi susținător al Partidului Socialist și republican, în momentul acordării decorației, a declarat:

— Sunt onorat, Majestate, să primesc această distincție pe care o merit atât de mult. Regele, surprins, dar cunoscând personalitatea scriitorului, a răspuns:

— Ce curios! În general, majoritatea laureaților spun că nu merită această onoare.

Unamuno, cu obișnuita lui căldură, a răspuns zâmbind:

— Domnule, în cazul celorlalți, într-adevăr, nu o meritau.

FERICIREA ȘI SUFERINȚA

Se spune că nu știi ce este fericirea până când nu o pierzi. Confruntat cu durerea, suferința, incertitudinea, problemele economice, o voce din interiorul nostru spune: „Nu sunt fericit! Cât pot să sufăr! Ce soartă crudă am!”. În acele clipe, ne este greu să întrezărim momentele de fericire din trecutul nostru, să retrăim bucuria care ne-a umplut la un moment dat.

Viața este în permanentă schimbare, un drum pe care îl străbatem trecând prin momente de bucurie sau fericire, dar totodată și dificile. Ca să fii fericit, trebuie să te poți vindeca pe cât posibil dintr-o traumă și să poți depăși dificultățile. Motivul este simplu: nu există viață fără suferință. Cumpenele din viață și modul în care le gestionăm reprezintă un factor decisiv în parcursul nostru. De-a lungul vieții, oamenii trec prin momente foarte împovărătoare și dificile, așa că nu vor putea fi fericiți, dacă nu vor învăța să le depășească sau, cel puțin, să încerce să o facă.

În calitate de psihiatru, în timpul ședințelor, am tratat tot felul de traume și sunt conștientă, când scriu aceste rânduri, că există povești foarte triste, unele mai mult decât altele. Există aspecte, independente de noi, pe care nu le putem schimba. Nu putem face alegeri, cu privire la multe lucruri care ni se vor întâmpla în viață, dar suntem complet liberi, fiecare dintre noi, să alegem cu ce atitudine

să le înfruntăm. Ne sunt împărțite niște cărți, mai bune sau mai rele, dar sunt cele pe care le avem și trebuie să le jucăm cât mai bine posibil.

Omul are nevoie de instrumente ca să depășească rănilile și traumele din trecut. Episoadele care ne devastează fizic și psihic lasă o amprentă importantă în viața noastră. Modul în care fiecare își gestionează experiențele și o ia de la capăt ne marchează personalitatea în multe privințe. Acest talent se naște dintr-o forță interioară, pe care am dezvoltat-o cu toții, într-o măsură mai mare sau mai mică: reziliența.

Conceptul de reziliență a căpătat notorietate, datorită medicului francez Boris Cyrulnik. Acest psihiatru, fiul unor emigranți evrei de origine ucraineană, s-a născut la Bordeaux, în 1937. După ocupația nazistă, când avea doar 5 ani, părinții săi au fost arestați și deportați în lagăre ale morții, dar el a fugit, a rămas ascuns în diferite locuri și a fost luat în cele din urmă la o fermă, sub identitatea fictivă a unui băiat care nu era evreu, numit Jean Laborde. După război, familia care l-a primit l-a încurajat să studieze medicina și să devină psihiatru.

Curând, tânărul Boris și-a dat seama că, prin biografia sa, putea înțelege cauzele traumei și putea încerca să-i ajute pe alții, în special pe copii, să-și revină după o traumă sau o cădere emoțională.

Dicționarul RAE definește reziliența, într-una din publicațiile sale, ca fiind „capacitatea unui material, mecanism sau sistem de a reveni la forma și dimensiunea inițială, după deformarea la care a fost supus”. Cyrulnik a extins semnificația conceptului la „capacitatea ființei umane de a-și reveni după o traumă și fără a fi marcat pe viață, de a fi fericit”.

Reziliența ne trimite un mesaj de speranță. Înainte, se credea că traumele suferite în copilărie erau de neșters și rămâneau, marcând decisiv traiectoria copilului afectat. Cum putem depăși acele răni atât de adânci și de dureroase? Cheia se bazează pe solidaritate, pe dragoste, pe contactul cu ceilalți; pe scurt, se bazează pe afecțiune.

Cyrulnik, de-a lungul carierei sale, expune numeroase exemple în acest sens. La Universitatea din Toulon – unde este profesor – a lucrat cu bolnavi de Alzheimer; mulți dintre ei au uitat cuvintele, dar nu și afecțiunea, muzica, gesturile sau dovezile de dragoste. Cyrulnik insistă asupra flexibilității psihicului. Înainte, se credea că o persoană rămâne marcată de durere și suferință. Dacă persoana depășește acea traumă, acea rană, atunci persoana devine rezilientă.

În acest proces de recuperare, este esențial să nu învinovățim persoana pentru greșelile din trecut și să-i oferim sprijin și dragoste. Există mai multe terapii în acest sens. Acum câțiva ani, am lucrat în Cambodgia, ajutând fetele să iasă din prostituție infantilă. A fost, în mod clar, unul dintre momentele care mi-a marcat viața, în cel mai important mod.

Mi-am dedicat timpul mergând prin bordelurile din Cambodgia, pentru salvarea fetelor care trăiau în condiții deplorabile. Îmi amintesc clar de o fată, recent salvată dintr-o rețea de prostituție, la vârsta de 13 ani, care m-a întrebat cu o privire pierdută:

— Voi putea să am o viață normală și să mă bucur de ceva?

Mesajul de speranță este acolo, știința îl explică, iar experiența mea m-a învățat. Există metode de tratare, care vindecă cele mai profunde răni. De-a lungul acestor pagini, voi povesti cum am ajuns să colaborez la acel proiect atât de interesant din Cambodgia, dar și câteva dintre poveștile care mi-au marcat viața. Tot drumul pe care l-am parcurs m-a ajutat să înțeleg mai bine creierul uman, iar odată cu el, suferința și, în cele din urmă, calea spre fericire.

TRAUMA

Un eveniment traumatizant distruge identitatea și credința cuiva, în raport cu ceilalți și cu lumea. Acea ruptură este începutul a ceea ce noi cunoaștem ca fiind trauma. Cyrulnik a enunțat că o traumă este definită de teoria dublei lovituri. Prima lovitură ar fi evenimentul tulburător, întâmplarea traumatizantă în sine; dar, pentru ca trauma să devină reală, trebuie să existe în viață o a doua lovitură care să survină, în urma anumitor comportamente din mediu și care, în linii mari, pot implica respingere sau abandon, stigmatizare, dezgust, dispreț sau umilință, iar lipsa de înțelegere este numitorul comun pentru toate acestea.

Potrivit lui Boris Cyrulnik, sunt trei piloni ai rezilienței:

- Cel personal. Se bazează pe instrumente interioare pe care le avem din naștere; siguranța afectivă. Este una dintre cele mai puternice metode de prevenție care există, ca să se poată depăși mai ușor o traumă.
- Contextul familial și social. Tipul de sprijin oferit de cei care ne îngrijesc, părinții și figurile familiare. Acestea sunt persoanele-cheie pentru depășirea unei traume (aici ne referim la a doua lovitură, care are un aport foarte important).
- Contextul social. Având sprijin social și legal în acele momente, sprijinul comunității, trauma este diminuată, iar victima devine mai puternică.

Cyrulnik²: „Imaginează-ți că un copil a avut o problemă, că a fost lovit, iar când le spune părinților, acestora le scapă un gest de aversiune sau un reproș. În acel moment, au transformat suferința lui într-o traumă.“

CAZUL LUCIEI

Lucia este o fată de 6 ani. Locuiește cu părinții și cu cei doi frați, în vârstă de 7 și respectiv 2 ani. Merge la școala din cartier și este o fată foarte fericită, creativă, cu o mare capacitate de imaginație.

Într-o zi, fiind la o aniversare în casa unui prieten de la școală, merge la baie. Când intră, vede că înăuntru este tatăl unui băiat din clasa ei. Rămâne afară și își cere scuze într-un mod politicos. Tipul – pentru că nu merită numit altfel – îi spune cu amabilitate să intre. Își dă jos pantalonii și îi cere Luciei să-l atingă.

Fata, speriată, se supune. Apoi, el îi scoate lenjeria intimă și își bagă mâna sub rochia fetei³. Paralizată, Lucia nu poate vorbi sau țipa.

Bărbatul o amenință pe fată să nu spună nimic nimănui, altfel, le va face mult rău atât ei, cât și fraților ei. Lucia iese din baie și se ascunde într-un colț să plângă. Părinții ei nu sunt la petrecere, dar speră că aceștia vor ajunge cât mai curând posibil.

O jumătate de oră mai târziu, îi vede intrând în casă. Observă că bărbatul din baie se apropie și îi salută într-un mod prietenos, spunându-le că fiica lor s-a comportat foarte bine și este foarte educată. Lucia începe să transpire, ar vrea să plângă. Bărbatul se apropie, o ia de mână și îi spune:

— Părinții tăi sunt aici, le-am spus deja că te-ai purtat foarte frumos, să-i săruți pe frații tăi din partea mea, atunci când îi vezi.

Lucia este foarte hotărâtă, iar atunci când urcă în mașină, primul lucru pe care îl face este să le spună părinților ce s-a întâmplat. Aceștia nu o cred, dar ascultă cu multă atenție. Două zile mai târziu, vin la mine pentru sfaturi, dar și ca să afle cum să gestioneze situația. Se îndoiesc că este adevărat, dar nu vor, în niciun caz, să o rănească pe fată.

2 Borys Cyrulnik, *Muy Interesante (Foarte interesant)*, nr. 252, mai, 2012.

3 Evit să dau mai multe detalii, ca să nu perturb sensibilitatea cititorului.

Am tratat-o pe Lucia o jumătate de an. Avea coșmaruri, îi era frică să interacționeze cu bărbați mai în vârstă, se simțea tristă și nu voia să meargă la școală.

Din prima clipă, fata a avut sprijinul părinților. Aceștia i-au intentat proces bărbatului, iar ea a învățat să-și gestioneze trăirile interioare. Astăzi este o fată sănătoasă, fericită, de 13 ani. Cu câteva luni în urmă, ea a venit la cabinet să-mi spună că o să plece o perioadă în Irlanda, să studieze limba engleză. La plecare, cuvintele ei au fost:

— Nu îmi mai este frică, am trecut peste asta. Vreau să-ți mulțumesc pentru că m-ai sprijinit, m-ai crezut și mi-ai îmbunătățit relația cu părinții; știu că s-au îndoit de mine la început; pentru faptul că m-au susținut până la capăt și că tu m-ai tratat de la început, m-a eliberat de o mare traumă pe care aș fi avut-o pentru totdeauna.

A fi fericit înseamnă să reușești să treci peste înfrângeri și apoi să te ridici.

Uneori, prezentul poate fi un coșmar. În unele cazuri, îți dorești doar să fugi. În alte momente, ești blocat și paralizat de o amintire ori de un eveniment traumatizant din trecut. Rămânând în trecut, devenim persoane care trăiesc cu amărăciune, resentimente, incapabile să uităm răul care ni s-a făcut sau durerea suferită.

Cu toții am trecut prin etape în care am simțit că avem nevoie de o pauză sau să punem frână, să ne adunăm puterea, după o perioadă foarte solicitantă fizic sau psihic sau doar să încercăm din nou să atingem un obiectiv pe care nu l-am atins. În acele momente de extenuare, mai ales la începutul unei vacanțe, tensiunea și epuizarea ies la suprafață. Te simți mai vulnerabil ca oricând. Această vulnerabilitate nu este doar psihică, prin relaxarea corpului după o perioadă solicitantă, există o scădere generală a sistemului imunitar care favorizează apariția răcelii, gripei sau a altor boli.

După aceste intervale stresante, urmează cele mai importante momente din traiectoria noastră psihică, deoarece, în funcție de modul în care le gestionăm, pot apărea dezechilibre mintale majore. Trebuie să fim foarte vigilenți în aceste perioade, pentru că acesta poate fi un moment în care ar fi bine să ne oprim pentru o clipă din activități, să ne facem timp și, astfel, ne putem da seama că sănătatea noastră psihică este în pericol, din cauza unor evenimente care au avut loc. În orice caz, bătăliile sunt câștigate de soldați oboseți; însă războaiele