

LBRIS | We know
books

DR. JULIE SMITH

De ce nu
mi-a spus
nimeni asta
până acum?

Traducere din limba engleză de
CARMEN NEACȘU

LITERA
București

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
--------------------	----

PARTEA I

Despre locurile întunecate din mintea noastră

CAPITOLUL 1. Să înțelegem stările de spirit proaste	19
CAPITOLUL 2. Cum să nu cazi în capcana unei stări apăsătoare	28
CAPITOLUL 3. Lucruri care ne ajută	39
CAPITOLUL 4. Cum să transformi o zi proastă într-una mai bună	47
CAPITOLUL 5. Cum să-ți cultivi obiceiurile sănătoase	54

PARTEA A II-A

Despre motivație

CAPITOLUL 6. Să înțelegem motivația	65
CAPITOLUL 7. Cum să-ți alimentezi motivația	69
CAPITOLUL 8. Cum te mobilizezi să faci un lucru pe care nu ai chef să-l faci?	77
CAPITOLUL 9. Schimbări majore în viață. De unde încep?	86

PARTEA A III-A**Despre suferința sufletului**

CAPITOLUL 10. Fă-o să dispară!	91
CAPITOLUL 11. Ce facem cu emoțiile	96
CAPITOLUL 12. Cum să valorifici puterea cuvintelor	103
CAPITOLUL 13. Cum să oferi sprijin cuiva	107

PARTEA A IV-A**Despre durerea unei pierderi**

CAPITOLUL 14. Să înțelegem durerea provocată de o pierdere	113
CAPITOLUL 15. Etapele durerii	117
CAPITOLUL 16. De ce e necesar să plângem dispariția cuiva	121
CAPITOLUL 17. Stâlpii de rezistență	127

PARTEA A V-A**Despre neîncrederea în sine**

CAPITOLUL 18. Cum facem față criticilor și dezaprobării	133
CAPITOLUL 19. Cum ne construim încrederea în noi înșine	141
CAPITOLUL 20. Greșelile tale nu te definesc	150
CAPITOLUL 21. Acceptarea de sine	155

PARTEA A VI-A**Despre frică**

CAPITOLUL 22. Să dispară anxietatea!	165
CAPITOLUL 23. Lucruri care agravează anxietatea	170
CAPITOLUL 24. Cum să-ți calmezi anxietatea imediat	173
CAPITOLUL 25. Ce să faci cu gândurile anxioase	177
CAPITOLUL 26. Frica de inevitabil	191

PARTEA A VII-A**Despre stres**

CAPITOLUL 27. Este stresul diferit de anxietate?	201
CAPITOLUL 28. De ce reducerea stresului nu e singura soluție	205
CAPITOLUL 29. Când stresul bun devine rău	208
CAPITOLUL 30. Pune stresul la treabă pentru tine	213
CAPITOLUL 31. Cum înfruntăm stresul atunci când e inevitabil	223

PARTEA A VIII-A**Despre o viață cu sens**

CAPITOLUL 32. Ce e în neregulă cu „nu vreau decât să fiu fericit“	235
CAPITOLUL 33. Pune preț pe ce este important	240
CAPITOLUL 34. Cum să creezi o viață cu sens	247
CAPITOLUL 35. Relațiile	250
CAPITOLUL 36. Când să ceri ajutor	265
<i>Mulțumiri</i>	269
<i>Referințe</i>	271
<i>Resurse</i>	281
<i>Instrumente suplimentare</i>	283

LIBRIS

We know
books

PARTEA I

**Despre locurile întunecate
din mintea noastră**

CAPITOLUL 1

Să înțelegem stările de spirit proaste

Toată lumea are zile proaste.

Toată lumea!

Însă diferența o face frecvența cu care apar aceste zile proaste, precum și gradul de severitate al proastei dispoziții.

Un lucru de care am ajuns să-mi dau seama de când lucrez ca psihologă este că oamenii se confruntă deseori cu stări proaste, dar nu suflă o vorbă nimănui despre asta. Prietenii și familia lor nu află niciodată. Își ascund stările, caută să le ignore și să împlinescă așteptările celorlalți. Uneori oamenii ajung la terapie după ani întregi în care au procedat așa.

Au sentimentul că e ceva în neregulă cu ei. Se compară cu acele persoane care par să fie într-o formă bună tot timpul. Care zâmbesc mereu și sunt aparent pline de energie.

Ajung să creadă că unii oameni sunt pur și simplu așa de la natură și că fericirea ține de tipul de personalitate pe care-l ai. Și că nu e nimic de făcut în privința asta.

Dacă vezi stările proaste ca fiind pur și simplu rezultatul unui defect al creierului tău, vei ajunge să crezi că nu poți schimba nimic în legătură cu ele, așa că nu vei face decât să le ascunzi de ceilalți. Îți vei vedea de treburile

zilnice, făcând tot ce se cade să faci, zâmbind tuturor celor cărora trebuie să le zâmbești, dar în tot acest timp te vei simți oarecum pustiu pe dinăuntru, mereu apăsător de acea stare proastă, incapabil să te bucuri de lucruri așa cum ni se spune că ar trebui s-o facem.

Observă-ți temperatura corporală. Vei constata fie că te simți perfect, fie că-ți e prea cald sau prea frig. Senzația de căldură sau de frig ar putea fi semnul unei infecții sau al unei boli, dar ar putea la fel de bine să aibă legătură cu mediul ambiant. Poate că ți-ai uitat jacheta, aceasta fiind de obicei suficientă pentru a te proteja de frig. Poate că s-a înnorat și a început să plouă. Poate că ți-e foame sau ești deshidratat. Când alergi după autobuz, observi că te încălzești. Temperatura corpului e influențată de mediu, atât de cel interior, cât și de cel exterior, dar avem și noi înșine puterea de a o influența. Cam la fel stau lucrurile și în privința stării noastre de spirit. Atunci când avem o stare proastă, aceasta ar putea să fi fost influențată de diverși factori din lumea interioară sau exterioară, însă atunci când înțelegem care sunt acele influențe, putem să folosim aceste informații pentru a ne schimba starea și pentru a o aduce mai aproape de cum ne-am dori să fie. Uneori înțelegem că tot ce avem de făcut este să ne luăm o haină și să alergăm după autobuz. Alteori înțelegem că e vorba despre altceva.

Un fapt pe care știința ni l-a confirmat și pe care oamenii îl învață adesea în decursul terapiei este că avem o putere de a ne influența emoțiile mai mare decât credeam.

Asta înseamnă că putem face ceva real pentru a ne recăpăta starea de bine și a ne ocupa singuri de sănătatea noastră psihică. Lucrul acesta ne amintește că starea noastră de spirit nu e fixă și că nu ne definește; e doar o senzație pe care o experimentăm.

Nu înseamnă însă că putem să eradicăm depresia sau stările de spirit proaste. Viața ne va face mereu să ne confruntăm cu obstacole, cu suferință și cu pierderi, iar toate acestea se vor reflecta în starea noastră de sănătate, fizică și mintală. Dar mai înseamnă și că putem să ne confecționăm o trusă cu unelte care să ne vină în ajutor. Cu cât ne vom obișnui mai mult să le folosim, cu atât mai pricepuți vom deveni în mânăuirea lor. Așa că, atunci când viața ne va scoate în cale probleme care ne afectează foarte mult starea de spirit, vom avea ceva la care să apelăm.

Conceptele și abilitățile descrise în această carte sunt potrivite oricui. Cercetările arată că ele îi ajută pe cei cu depresie, dar nu sunt un medicament pentru care să ai nevoie de rețetă. Sunt deprinderi de viață. Instrumente pe care le putem folosi cu toții pentru a gestiona fluctuațiile stărilor noastre de spirit, fie ele mai mici sau mai mari. Pentru cei care se confruntă cu afecțiuni psihice severe sau de durată, cel mai bine e să învețe deprinderi noi cu sprijinul unui specialist.

CUM IAU NAȘTERE SENTIMENTELE

Dorm adânc și liniștit. Apoi alarma îmi zgârie urechile. E prea zgomotoasă și urâsc melodia aleasă. Îmi trimite prin tot corpul o undă de șoc pentru care nu sunt pregătită. Apăs butonul de amânare a alarmei și mă întind din nou în pat. Mă doare capul și mă simt iritată. Apăs iar butonul de amânare. Dacă nu ne ridicăm în curând din pat, copiii vor întârzia la școală. Trebuie să mă pregătesc pentru ședință. Închid ochii și văd în minte lista cu lucruri de făcut de pe biroul meu. Groază. Iritare. Epuizare. N-am chef de ziua de azi.

Este aceasta o stare de spirit proastă? Creierul e cel care mi-a provocat-o? Cum de m-am trezit așa? Să luăm pe rând cele întâmplare cu doar câteva ore înainte. Noaptea trecută am lucrat până târziu. Când m-am dus la culcare eram deja prea obosită ca să cobor încă o dată pentru un pahar cu apă. Apoi bebelușul meu s-a trezit de două ori peste noapte. N-am dormit suficient și sunt deshidratată. Alarma zgomotoasă m-a trezit dintr-un somn adânc, trimițându-mi prin tot corpul hormoni ai stresului. Inima a început să-mi bubue și asta mi-a creat senzația de stres.

Fiecare dintre aceste semnale trimite informații creierului meu: situația aceasta nu e OK. Creierul începe să caute motivele pentru care situația nu e OK. Caută și găsește. Așadar, disconfortul meu fizic, provocat de somnul insuficient și de deshidratare, a contribuit la crearea unei dispoziții proaste.

Evident, nu deshidratarea neidentificată este cauza tuturor stărilor proaste, dar atunci când ne simțim așa, e esențial să ne amintim că nu vine totul din creier. Mai vine și din starea noastră fizică, din relațiile cu ceilalți, din trecutul și din prezentul nostru, din condițiile de trai și din modul nostru

de viață. Vine din tot ceea ce facem și nu facem, din modul în care ne alimentăm și din gândurile pe care le avem, din gesturile și amintirile noastre. Felul în care ne simțim nu e doar un produs al creierului nostru.

Creierul doar lucrează în permanență ca să înțeleagă ce se petrece. Dar el nu are decât un anumit număr de indicii de la care să pornească. Își ia informațiile din corp (de exemplu, evaluează ritmul bătăilor inimii, respirația, tensiunea arterială, hormonii). Își ia informațiile de la fiecare dintre simțurile tale – din ceea ce vezi, auzi, atingi, guști și miroși. Își ia informațiile din acțiunile și gândurile tale. Apoi pune toate aceste indicii în legătură cu amintiri ale altor ocazii în care te-ai mai simțit așa în trecut și vine cu o sugestie, cu o presupunere legată de ce se întâmplă. Presupunerea aceea poate lua pentru tine forma unei emoții sau a unei stări de spirit. Semnificația pe care o dăm acelei emoții și modul în care reacționăm la ea transmite, la rândul său, informații înapoi către corp și către minte privitor la ce e de făcut în continuare (Feldman Barrett, 2017). Așa că, atunci când vine vorba de schimbarea stării de spirit, ingredientele folosite sunt cele mai importante – ceea ce intră determină ceea ce iese.

DRUMUL CU DOUĂ SENSURI

Foarte multe cărți de dezvoltare personală propun să ne schimbăm modul de a gândi. „Gândurile îți influențează sentimentele“, spun ele. Însă acelor autori le scapă ceva foarte important. Efortul de a-ți schimba felul în care gândești nu rezolvă în totalitate problema. Relația funcționează în ambele direcții. Modul în care te simți influențează tipul de gânduri care îți apar în minte, făcându-te mai predispus la pesimism și autocritică. Chiar și atunci când știm sigur că tiparele noastre de gândire ne fac câteodată mai mult rău, e incredibil de greu să gândim diferit când avem o stare proastă, chiar și mai greu să urmăm regula „gânduri exclusiv pozitive“, sugerată adesea pe rețelele de socializare. Doar pentru că avem gânduri negative nu înseamnă că ele au apărut primele și că au generat indispoziția. Deci modificarea gândurilor ar putea să nu fie întotdeauna o soluție.

Felul în care gândim nu e singurul care contează. Tot ceea ce facem și ceea ce nu facem ne influențează de asemenea starea de spirit. Atunci când ai o stare proastă, tot ce vrei e să te ascunzi. Nu-ți mai vine să faci nimic din ceea ce-ți plăcea de obicei să faci. Dar, dacă renunți la a face acele lucruri pentru o perioadă prea lungă de timp, te vei simți și mai rău. Cercul acesta vicios apare și la nivelul stării noastre fizice. Să spunem că, vreme de câteva săptămâni, ai fost prea ocupat ca să mai faci sport. Te simți obosit și indispus, așa că sportul e ultimul lucru din lume pe care ai vrea să-l mai faci. Cu cât eviți mai mult exercițiile fizice, cu atât te simți mai letargic și mai lipsit de energie. Când ești așa, șansele să faci mișcare scad, iar starea ta se deteriorează. Însăși starea de spirit proastă te determină să faci lucruri care duc la o înrăutățire a acesteia.

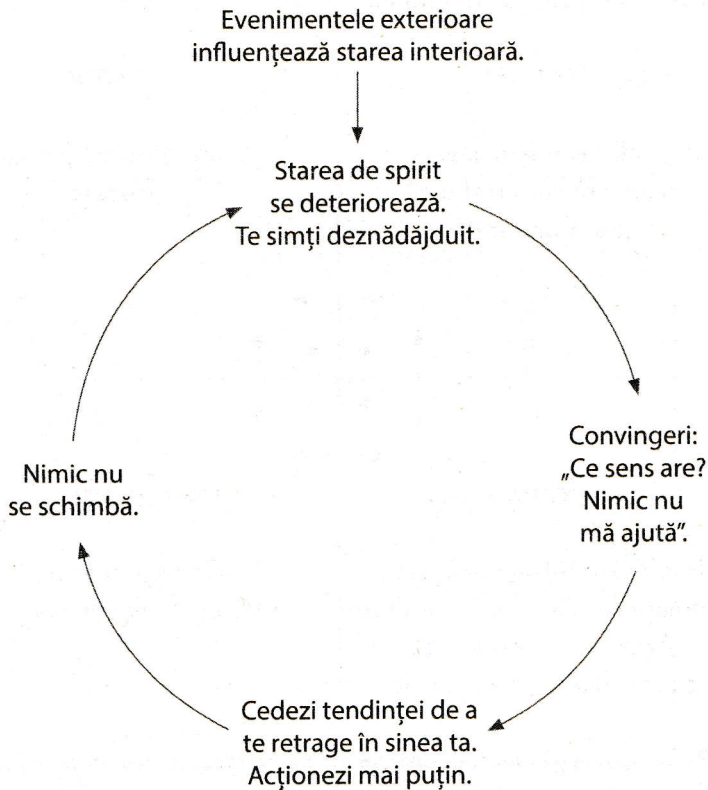


Figura 1: Spirala descendentă a stării de spirit proaste. O indispoziție de câteva zile poate degenera în depresie. Întreruperea cercului e mai ușor de făcut dacă observăm din timp spirala și acționăm. Adaptare după Gilbert (1997).

Așadar, alunecăm foarte ușor în aceste cercuri vicioase din cauza faptului că toate experiențele noastre au impact unele asupra altora. Dar, deși figura aceasta ne arată cum putem să rămânem blocați într-o anumită stare, tot ea ne arată și cum să ieșim.

Toate aceste lucruri interacționează între ele, dând naștere experienței noastre. Însă noi nu ne percepem gândurile, senzațiile fizice, emoțiile și acțiunile ca fiind separate unele de altele. Le percepem împreună, ca pe un întreg. La fel ca în cazul nuielilor de răchită împletite laolaltă, e dificil s-o observi pe fiecare în parte. Vezi pur și simplu coșul ca un întreg. De aceea, trebuie să ne obișnuim să le separăm. În felul acesta ne va fi mai ușor să vedem ce schimbări putem face. Figura 2 arată un mod simplu de a ne separa gândurile, emoțiile, senzațiile fizice și acțiunile.

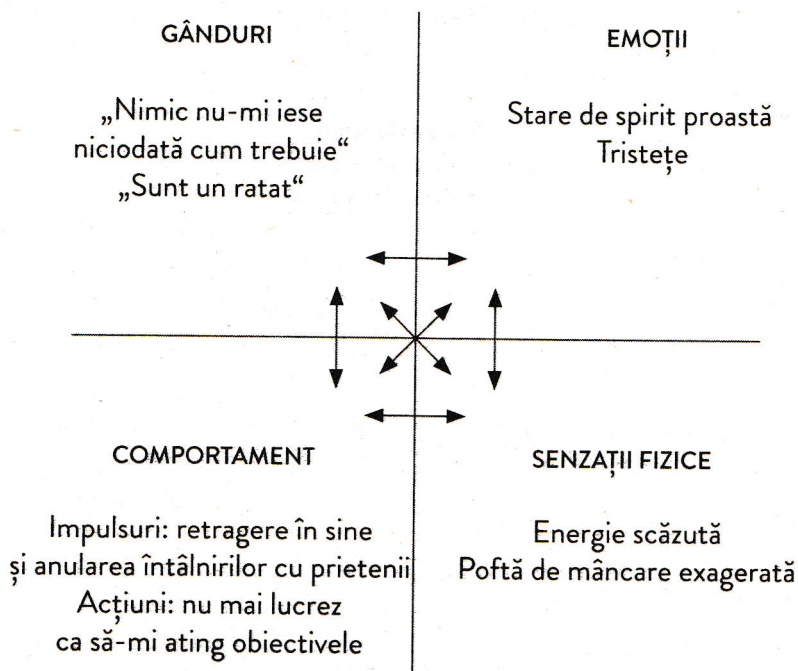


Figura 2: Compania gândurilor negative mă poate face, foarte probabil, să ajung să mă simt prost dispus. Dar starea de indispoziție mă predispune de asemenea la a nutri și mai multe gânduri negative. Această schemă ne arată cum ajungem să fim blocați în cicluri ale proastei dispoziții. Însă ne arată și cum să ieșim din ele.

Adaptare după Greenberger și Padesky (2016).

După ce vom face asta, vom putea începe să ne dăm seama nu doar ce anume ne ține blocați, ci și care sunt lucrurile care ne pot ajuta.

Majoritatea oamenilor vin la terapie știind că vor să se simtă altfel. Au sentimente neplăcute (uneori teribil de dureroase) de care ar vrea să scape și resimt lipsa unor emoții benefice (ca bucuria și entuziasmul), pe care ar vrea să le experimenteze mai des. Nu putem să apăsăm pur și simplu pe un buton și să obținem instantaneu emoțiile pe care ni le dorim. Dar știm că felul în care ne simțim e strâns legat de starea noastră fizică, de gândurile din mintea noastră și de acțiunile noastre. Aceste părți ale experienței noastre sunt cele pe care le putem influența și modifica. Schimbul permanent de informații dintre creier, corp și mediul înconjurător înseamnă că putem folosi aceste informații pentru a influența modul în care ne simțim.

DE UNDE SĂ ÎNCEPI

Primul pas, atunci când vrem să învățăm cum să ne gestionăm stările proaste, constă în a deveni conștienți de fiecare aspect al unei astfel de experiențe. Asta înseamnă să observăm pur și simplu fiecare aspect în parte. Conștientizarea aceasta începe cu o privire retrospectivă. Ne întoarcem la anumite momente din zi și le studiem în detaliu. Apoi, în timp și prin practică repetată, capacitatea noastră de a le observa chiar în clipa când au loc se va dezvolta și mai mult. Atunci vom putea să schimbăm lucrurile.

La terapie, le cer adeseori celor care se simt indispuși să observe unde anume în corp simt starea aceasta. Poate fi sub forma unei oboseli, a unei letargii sau a pierderii poftei de mâncare. E posibil, de asemenea, să observe că atunci când se simt prost dispuși au gânduri de genul: „Nu am chef să fac nimic azi. Sunt din cale-afară de leneș. N-o să fiu niciodată în stare de nimic. Sunt un ratat“. Poate că le vine să se ascundă o vreme în baia de la serviciu și să stea pe rețelele de socializare.

După ce ajungi să te familiarizezi cu ceea ce se întâmplă în corpul și în mintea ta, poți să-ți extinzi mai departe conștientizarea și să privești la ceea ce se întâmplă în jurul tău și în relațiile tale, fiind atent la impactul pe care-l au toate acestea asupra comportamentului tău și experienței tale interioare. Nu te grăbi,

acordă atenție detaliilor. „Când mă simt în felul acesta, la ce mă gândesc?“ „Când mă simt în felul acesta, în ce stare se află corpul meu?“ „În ce fel aveam grijă de mine în zilele sau orele de dinainte de debutul acestei stări?“ „E vorba aici de o emoție sau pur și simplu de un disconfort fizic cauzat de nesatisfacerea unei nevoi?“ Există foarte multe întrebări. Câteodată răspunsurile vor fi clare. Alteori totul va părea prea complex. Nu e nicio problemă. Continuă să explorezi și să notezi în scris experiențele, fiindcă asta te va ajuta să te cunoști mai bine și să-ți dai seama ce anume îți face bine și ce anume înrăutățește lucrurile.



Trusa cu instrumente: Gândește-te care sunt lucrurile care contribuie la accentuarea proastei dispoziții

Folosește modelul din figura 2, de la pag. 24, pentru a-ți exersa deprinderea de a observa aspectele experiențelor tale, atât pozitive, cât și negative. Vei găsi la pag. 283 o foaie de lucru cu un astfel de model, cu căsuțe libere pe care le poți completa tu. Alege un moment din ziua în curs și reflectează timp de zece minute asupra lui. S-ar putea să observi că unele căsuțe sunt mai ușor de completat decât altele.

Cântărind evenimentele după ce au avut loc, vei ajunge, treptat, să-ți dezvoltți capacitatea de a observa legăturile dintre diferitele aspecte ale experienței tale chiar în momentul în care aceasta are loc.



Încearcă asta: Când completezi căsuțele libere din fișa de lucru, poți folosi următoarele sugestii. Sau le poți folosi chiar atunci când scrii în jurnal.

- Cum a început momentul pe care ai ales să-l analizezi?
- Ce se petrecea chiar înainte ca tu să observi că ai o emoție nouă?
- Ce gândea în timpul acela?
- Către ce era concentrată atenția ta?
- Ce emoții erau prezente?
- Unde anume în corp ai simțit acele senzații?
- Ce alte senzații fizice ai remarcat?

- Ce impulsuri și-au făcut apariția înlăuntrul tău?
- Ai dat curs acelor impulsuri?
- Dacă nu, ce ai făcut în schimb?
- În ce fel ți-au influențat acțiunile emoțiile?
- În ce fel ți-au influențat acțiunile gândurile și convingerile privitoare la situația respectivă?

REZUMATUL CAPITOLULUI

- Fluctuațiile stărilor de spirit sunt normale. Nimeni nu e fericit tot timpul. Dar nu trebuie nici să fim la mâna acestor oscilații. Putem face lucruri care să ne ajute.
- O stare de spirit proastă vine mai degrabă din nesatisfacerea unor nevoi decât dintr-o disfuncție a creierului.
- Fiecare moment al vieții noastre poate fi despiciat în patru, cu scopul de a analiza toate aspectele ce alcătuiesc experiența respectivă.
- Aceste aspecte se influențează unele pe altele. Iată de ce uneori ne blocăm într-o spirală descendentă a indispoziției sau chiar a depresiei.
- Emoțiile noastre se nasc din lucruri pe care le putem influența.
- Nu ne alegem noi emoțiile și nici nu le putem porni apăsând un buton, dar putem să schimbăm modul în care ne simțim, intervenind asupra lucrurilor pe care le putem controla.
- Utilizarea modelului transversal (vezi figura 2, pag. 24) ne ajută să descoperim lucrurile care au un impact asupra stării noastre de spirit și care ne blochează.