

**Anne-Hélène CLAIR
Vincent TRYBOU**

**TU EȘTI
CEL MAI BUN
PSIHOTERAPEUT
AL TĂU**

**Strategii
pentru a-ți controla mintea**

Traducere din limba franceză
de Monica Grădinaru

POLIROM
2023

Cuprins

Introducere	9
-------------------	---

PARTEA ÎNTÂI Să înțelegem creierul

Noțiunea 1. Funcționarea creierului	13
Noțiunea 2. Creierul obiceiurilor	16
Noțiunea 3. Creierul emoțional	21
Noțiunea 4. Plasticitatea cerebrală	23
Noțiunea 5. Procesul de învățare	26
Noțiunea 6. Utilitatea emoțiilor în procesul adaptării	28
Noțiunea 7. Evitare și control	30
Noțiunea 8. Importanța exprimării emoțiilor	33
Noțiunea 9. Gând și emoție. De la normal la extrem	36
Noțiunea 10. Puterea prejudecăților cognitive	38
Noțiunea 11. Puterea principiilor morale	42
Noțiunea 12. Puterea schemelor emoționale	44
Noțiunea 13. De ce nu funcționăm toți la fel?	49

PARTEA A DOUA Instrumentele de preluare a controlului

Noțiunea 14. Psihoeducația. Trebuie să înțeleg ce mi se întâmplă	55
Noțiunea 15. Acceptarea ca remediu al suferinței emoționale	57
Noțiunea 16. Clarificarea scopurilor pe care le ai în viață („Ce vreau să fac cu viața mea?")	60

Noțiunea 17. Frământările și descentrarea	62
Noțiunea 18. Tehnica decalajului	66
Noțiunea 19. Afirmarea de sine	69
Noțiunea 20. Mindfulness	74
Noțiunea 21. Restructurarea cognitivă.....	78
Noțiunea 22. Tehnicile de luare a deciziilor	83
Noțiunea 23. Metodele de învățare	91
Noțiunea 24. Golirea emoțională prin exercițiul scrierii	95
Noțiunea 25. Expunerea	99

PARTEA A TREIA

Punerea în practică în viața de zi cu zi

Noțiunile dedicate gestiunii cotidianului	109
Noțiunea 26. Anxietatea.....	112
Noțiunea 27. Angoasele existențiale	120
Noțiunea 28. Tristețea	123
Noțiunea 29. Stima de sine și încrederea în sine	126
Noțiunea 30. Stresul	133
Noțiunea 31. Burnoutul	136
Noțiunea 32. Perfecționismul	142
Noțiunea 33. Motivația și procrastinarea	150
Noțiunea 34. Căutarea fericirii	158
Noțiunea 35. Riscurile cotidianului	166
Noțiunea 36. Deprimarea	172
Noțiunea 37. Mânia și sentimentul de nedreptate	177
Noțiunea 38. Impulsivitatea	181
Noțiunea 39. Somnul	189
Noțiunea 40. Alcoolul și psihostimulantele	192
Noțiunea 41. Activitatea fizică	198
Noțiunea 42. Alimentația	200
Noțiunea 43. Lumea profesională	204
Noțiunea 44. Relațiile familiale	212
Noțiunea 45. Prietenia	216
Noțiunea 46. Dragostea.....	222

Noțiunea 47. Doliul și despărțirile.....	227
Noțiunea 48. Resorbția schemelor precoce inadaptate	235
Noțiunea 49. Când problemele persistă în ciuda eforturilor	240
Concluzie. Aici începe noua ta viață.....	245
Bibliografie	247

Noțiunea 29

Stima de sine și încrederea în sine

Să începem prin a defini anumiți termeni folosiți adeseori în revistele și în cărțile de psihiatrie.

„Stima de sine” este părerea pe care o am despre valoarea mea.

„Încrederea în sine” este părerea pe care o am despre capacitatea mea de a face ceva.

Aceste două lucruri se formează în copilărie, în raporturile cu părinții, bunicii, unchii și mătușile, frații și surorile, prietenii și profesorii și prin felul în care aceștia din urmă ne protejează, ne vorbesc, ne pun în valoare sau ne desconsideră și ne iubesc. Constatăm așadar că sunt două fețe ale aceleiași monede. Una nu merge și nu face nimic fără cealaltă.

Nu însă doar raporturile cu cei din jur vor influența stima de sine și încrederea în sine:

- *Dispoziția*: o persoană deprimată sau pesimistă va avea cu siguranță o stimă personală și o încredere în sine la un nivel redus în comparație cu o persoană pozitivă, optimistă. Când știm câte persoane suferă de depresie, ar fi o absurditate să ne ocupăm de stima de sine sau de încrederea în sine fără să ne punem mai întâi problema influenței unei posibile depresii asupra lor. Ținta abordării terapeutice va fi în primul rând stabilizarea dispoziției cu ajutorul unui medic psihiatru.
- *Evitățile*: nu putem căpăta încredere în noi și nu putem avea o bună imagine despre noi înșine dacă evităm încercările, provocările și situațiile delicate de zi cu zi. A evita înseamnă a nu ști niciodată dacă ai fi putut reuși. Astfel, este imposibil să profiți de victorii, care sunt tot atâția stâlpi de susținere ai stimei de sine și încrederii în sine. Ținta abordării terapeutice va fi să alcătuim lista tuturor evităților cu scopul de a le înfrunța, una câte una.

- *Lipsa autonomiei*: o persoană căreia îi lipsește autonomia, sufocată adesea de familie (de teama unor pericole sau dintr-un exces de dragoste), nu știe să-și organizeze viața de zi cu zi. Ea se simte așadar incapabilă să înfrunte lumea care o înconjoară, neadunând destule experiențe și competențe ca să-și cultive stima și încrederea în ea însăși. Ținta abordării terapeutice va fi să enumerăm lucrurile pe care persoana nu știe să le gestioneze și să o învățăm să facă asta timp de câteva săptămâni. Ea poate face singură acest lucru ori împreună cu un prieten sau cu un membru al familiei.
- *Anxietatea*: persoanele anxioase văd pericole peste tot și mai ales se îndoiesc de capacitatea lor de a împiedica sau a stăpâni evenimentele respective. Prin urmare, cei anxioși au rareori o părere bună despre ei înșiși sau încredere în forțele proprii. Abordarea terapeutică va fi axată pe gestionarea anxietății și pe veridicitatea sau falsitatea miilor de scenarii care se formează în mintea lor. Unele exerciții din această lucrare pot să fie de folos în ceea ce privește anxietatea, dacă este moderată. Dacă este o tulburare gravă, care îi creează un handicap persoanei afectate, urmărirea evoluției se face în general de către un psiholog sau un psihiatru.
- *Atașamentele infantile și traumatismele*: o persoană care a suferit de carențe afective, din cauza lipsei dragostei și susținerii, a criticilor disprețuitoare, a unor părinți prea axați pe reușita școlară, performanță și conformism, a unor profesori puși pe hărțuială, a unor frați dominatori și brutali – cum am văzut în partea referitoare la schemele precoce inadaptate – are o imagine negativă despre ea însăși și despre competențele sale. Persoana care a suferit traumatisme (agresiune sexuală sau fizică, accidente, hărțuire) are un creier, un corp și o identitate profund rănite. Ea se simte slăbită, vulnerabilă. Ca urmare a acestor traume, stima de sine și încrederea în sine prezintă deficiențe. Abordarea terapeutică va viza rememorarea amintirilor și a traumelor și diminuarea lor. Acest lucru se face în general cu un psiholog sau cu un psihiatru expert în problemă, tehnicile fiind greu de aplicat singur acasă. Această abordare terapeutică este prezentată la noțiunea 49, p. 240.
- *Diferența*: excesul de greutate, orientarea sexuală, faptul că porți ochelari, faptul că ești roșcat, culoarea pielii, religia și mulți alți factori (uneori, simplul fapt de a fi femeie) pot stârni batjocura și

atitudinea de respingere a altor persoane. Nu este vorba doar despre criticile directe, ci și despre ceea ce simțim, despre atmosfera pe care o percepem în jurul nostru (priviri insistente, subînțelesuri, grimase, glume îndoielnice etc.). O persoană supraponderală suportă toată ziua privirile pe care ceilalți le aruncă asupra corpului său. O persoană LGBT¹ știe că riscă și astăzi să fie respinsă, batjocorită sau agresată. Rasismul și discriminarea lovesc în stima de sine și creează impresia unei identități „inferioare, demne de disprețuit”. Sentimentele provocate se instalează în creier și pot sta la originea depresiilor, chiar a actelor de sinucidere². Deși aceste aspecte sunt studiate tot mai mult, fiind aplicate legi menite să combată discriminarea, impactul societății asupra unei persoane care face parte dintr-o minoritate sau prezintă un handicap rămâne foarte puternic. Este vorba în acest caz atât despre un efort de *empowerment* (termen englezesc care exprimă ideea de întărire a stimei de sine, de a nu te mai îndoii de „dreptul de a avea aceleași drepturi”), cât și despre influențarea experiențelor precoce de devalorizare și de respingere (vezi noțiunea 48, p. 235, despre schemele precoce inadaptate). De asemenea, este important să ne creăm o rețea socială alcătuită din persoane „ca noi”, să ne alăturăm unei comunități de „semeni”, căci acest lucru ne dă siguranță și ne permite să vedem că nu suntem singuri pe lume.

- *Împletirea și amestecarea tuturor acestor componente*: necesită terapii care vor combina aceste teorii diferite și, prin urmare, tehnici diferite.

Din cauza acestor multiple porți de intrare, nu este ușor să ai grijă de stima de sine și de încrederea în sine. Autorii care promit să le crească se ocupă adesea de lipsa autonomiei, de evitări sau de anxietate; există numeroase posibilități de acțiune asupra acestor aspecte fundamentale în autoterapie. Asta, pentru cazul în care îngrijorarea ta vine de aici.

Dacă sursa preocupării este dispoziția, schemele precoce sau traumele, vei intra repede într-un impas, căci autoterapia este limitată,

1. F. Beck, J.-M. Firdion, S. Legleye *et al.*, 2014, pentru Institutul Național de Prevenție și de Educație pentru Sănătate.

2. M.T. Schmitt, N.R. Branscombe, T. Postmes *et al.*, 2014.

chiar imposibilă în aceste cazuri. Degeaba îți vei spune: „Hai, ai încredere în tine!”. Degeaba îți vei asculta familia care te încurajează: „Nu înțeleg de ce te îndoiești atât de tine”. Aceste lucruri nu îți vor schimba în mare măsură viața. Încurajările nu îți spun cum să acționezi în mod concret. Lectura unei cărți nu va influența funcționarea neurotransmițătorilor implicați în depresie sau ceea ce a fost înregistrat în amigdală. Există cărți bune care prezintă aceste terapii, dar noi nu te sfătuim să faci singur exercițiile, din cauza emoțiilor puternice care pot apărea.

S-ar putea ca acest capitol să te dezamăgească, cu atât mai mult cu cât stima de sine și încrederea în sine sunt, de mai multe decenii, subiectul a mii de lucrări de dezvoltare personală și par atât de discreditate, încât este normal să ne gândim că există soluții rapide și facile. În psihologie însă, nimic nu este ușor și nicio tehnică folosită în caz de traumă sau de depresie nu se aplică într-o manieră autonomă, fără să fii asistat. Vei vedea la noțiunea 49, p. 240, de ce nu trebuie să acționezi singur, pe cont propriu.

În ceea ce privește cele două aspecte atât de specifice și de dureroase, nu există o formulă magică. Sfatul nostru, izvorât atât din onestitate, cât și din seriozitate profesională, este să te orientezi spre un psihoterapeut. Vei observa că acestea sunt singurele aspecte în privința cărora nu suntem de acord, în această lucrare, cu autoterapia. De altfel, în afara lor, fiecare aspect abordat în carte îl încurajează pe cititor să acționeze într-o manieră autonomă, să preia comanda propriului creier.

Exemplu: evit toate confruntările și le spun „da” tuturor.

Situații

- *Indiferent că este vorba să aleg cu apropiații mei unde să ieșim în oraș, că trebuie să luăm decizii la serviciu, că particip la o discuție la care mi se cere părerea sau că trebuie să schimb un articol la un magazin, în orice situație în care sunt nevoit să mă opun celuilalt, cedez.*
- Trebuie să lucrez la afirmarea de sine prin exerciții scrise ori prin jocuri de rol.

Emoții

- *Anxietate, teama de a nu plăcea.*
- Aceste emoții sunt normale și de înțeles, dar refuzul meu de a le simți provoacă insatisfacție, impresia că viața mea este

incompletă, dezamăgitoare. Oamenii fac ce vor din mine, iar identitatea mea este afectată, diminuată. Prețul pe care trebuie să-l plătesc pentru a-mi fi mai bine este să accept să simt aceste emoții neplăcute, dacă acest lucru servește împlinirii mele prin afirmarea de sine.

Gânduri

- *Voi fi iubit mai puțin.*
 - Persoanele care mă apreciază cu adevărat vor fi mulțumite să știe că îmi este mai bine. Cele care vor fi nemulțumite nu îmi vor binele, nu merită considerația mea. În ceea ce-i privește pe necunoscuți, nu am de ce să le plac. Oricum, acest gând mă urmărește de mulți ani și nu îmi face deloc bine. Sub pretextul că nu vreau să le displac celorlalți, nu trăiesc pentru mine.
- *Voi fi considerat capricios sau dificil.*
 - Să te faci respectat nu înseamnă să fii capricios. Persoanele capricioase nu îi respectă pe ceilalți. Eu vreau pur și simplu să nu fiu călcat în picioare. Dacă cererile mele sunt rezonabile, iar discursul meu, măsurat, nu se poate spune că sunt un om dificil.

Comportamente

- *Nu spun nimic sau zâmbesc cu nevinovăție, aprobând.*
 - Mă afirm.

Neputință

- *Oricum, nu am nicio influență, acest lucru nu se va schimba. Mai bine îmi țin capul plecat.*
 - Acest gând mă blochează și nu îmi rezolvă problema. Fac exerciții de afirmare de sine.

Cazuri care rezistă

- *Stare depresivă, care îmi consumă toate resursele și forțele necesare schimbării.*
 - Simptome principale: tristețe, frământări, lipsa forței de a lupta.
- *Tulburare anxioasă, de tipul anxietății sociale.*
 - Simptome principale: teamă de ceilalți, anxietate provocată de întâlnirea cu ei și de faptul că trebuie să le vorbesc, preocuparea afirmării de sine.

- *Perfectionism.*
 - Simptome principale: nivel sporit de exigență profesională, nevoia de a lucra fără încetare, sentiment patologic de vinovăție, teama de a nu fi validat de ceilalți.
- *Tulburare de personalitate care provoacă teama cronică de a fi abandonat, de a nu mai fi iubit și de a rămâne singur.*
 - Simptome principale: dependență afectivă, senzația de a nu putea să fii autosuficient.

Exemplu: pe stradă, mă compar cu toate persoanele mai carismatice, care au aerul de a fi reușit în viață mai bine ca mine.

Situații

- *Când văd un bărbat frumos, voinic la brațul unei femei drăguțe sau un bărbat bine îmbrăcat, care pare influent sau preocupat de lucruri importante. Când îmi pierd timpul pe rețelele sociale sau pe LinkedIn și nu pot să nu fiu invidios pe succesele celorlalți. Când sunt la piscină sau în vestiare, la sport, și îi invidiez pe cei care au un trup mai athletic decât al meu.*
 - Aplic metoda descentrării.

Emoții

- *Acest lucru mă face să mă simt trist, vinovat, supărat pe mine și pe viață.*
 - Aplic metoda descentrării.

Gânduri

- *Nu rezist unei comparații, nu valorez nimic și nu voi reuși nimic.*
 - Este vorba despre un gând mecanic de suprageneralizare.
- *Măcar de m-aș mișca puțin!*
 - Gândurile de culpabilizare nu mă încurajează și nu mă ajută.
- *Oricum, are un aer de dobitoc. Soției lui nu-i pasă decât de bani.*
 - Gândurile agresive și depreciative referitoare la altcineva îmi fac bine temporar, dar nu rezolvă problema.

Comportamente

- *Mă gândesc fără încetare la eșecurile trecute.*
 - Trebuie să aplic metoda descentrării, pentru că acest lucru îmi distruge dispoziția.