

TREI

Cum să devii propriul
terapeut

OWEN O'KANE

Traducere din limba engleză de

Oltea Cătineanu

Cuprins

Introducere	9
PARTEA 1	
Capitolul 1: Ce e, de fapt, trăsnaia asta cu psihoterapia?	21
Capitolul 2: Care e povestea voastră?	34
Capitolul 3: Să punem piesele de puzzle laolaltă	51
Capitolul 4: Ei bine, și acum ce urmează?	72
Capitolul 5: Faptele sunt mai grăitoare decât vorbele	87
PARTEA a 2-a	
Capitolul 6: Pregătiți-vă pentru noua zi	107
Capitolul 7: Întăriți-vă pozițiile	128
Capitolul 8: La sfârșitul zilei reflectați și resetați-vă	144
Capitolul 9: Când viața îți aruncă drept în față o minge bine țintită	159
Capitolul 10: Totul e bine când se termină cu bine	179
Mulțumiri	191

Introducere

Sunt psihoterapeut și, ca majoritatea psihoterapeuților, am recurs și eu la terapie. Mi-a schimbat viața. De fapt, terapia m-a atins atât de profund, încât m-a inspirat să mă fac și eu psihoterapeut.

Cred că psihoterapia are potențialul de a schimba în bine viața oricui. Dar aici întâmpinăm o problemă. Nu e ieftină, e greu accesibilă și de multe ori se stă cu anii pe listele de așteptare. Și, să nu uităm că psihoterapia este încă stigmatizată! Dar dacă simțiți o ezitare cât de mică, gândiți-vă așa: uneori, creierul nostru are nevoie de puțină îngrijire și atenție ca să ne poată ajuta să facem față provocărilor vieții. Și în acest punct, o psihoterapie de calitate ne poate veni în ajutor. Nu e nimic ciudat sau de speriat. Vă asigur că nu veți ajunge să vă mutați în pădure și nici să vă ascundeți în vreo peșteră. Terapia este pentru cei curajoși, și ne dă o putere autentică și nenumărate posibilități să avem o viață împlinită.

Tot meditănd asupra provocărilor legate de modalitățile prin care îi pot ajuta pe oameni să beneficieze de terapia de care au nevoie, mi-a trecut prin cap o idee genială. Scopul celor mai multe psihoterapii este ca, după ce finalizează o serie de ședințe, clienții să devină suficient de „abili“ și de „conștienți“ pentru a fi propriii lor terapeuți. Și așa mi-am dat seama că trebuie să scriu o carte din care oamenii să învețe exact acest lucru.

Bine ați venit la *Cum să devii propriul terapeut*.

Vreau ca această carte să fie un ghid practic care să poată fi folosit de oricine. Nu e vorba de o psihanaliză detaliată și nu spun asta, câtuși de puțin, ca pe o scuză.



Am un profund respect față de colegii care lucrează altfel decât mine, dar aceasta nu este o carte științifică cu greutate. Ea vizează să simplifice teoria complicată și să o facă utilizabilă în viața de fiecare zi. Prima jumătate a cărții vă va purta într-o călătorie de terapie personală, iar apoi, în partea a doua, vom ajunge la auto-terapia de zece minute pe zi. Avem nevoie de prima parte ca să înțelegem cât mai bine exercițiile zilnice. Îmi place să cred că această primă parte vă va face un „om nou“; e ca un curs intensiv de psihoterapie, sau ca o școală de vară pentru formare în psihoterapie, dacă vreți. Partea a doua constă din activitatea zilnică de îngrijire și mentenanță.

În această carte vă voi învăța cum să-l găsiți pe terapeutul din voi și cum să vă îmbunătățiți în fiecare zi — indiferent de evenimentele prin care treceți. Abilitățile pe care vi le veți însuși vă vor ajuta să funcționați mai bine, să vă simțiți și să trăiți mai bine tot restul vieții.

Închei cu o ultimă declarație, care s-ar putea să vă surprindă. *Eu* nu vă voi schimba. Eu doar vă împărtășesc insight-urile, învățătura și experiența mea. Voi sunteți cei care *veți alege* ce să faceți cu ele. Prea multe cărți, prea mulți „guru“ și prea mulți specialiști vă promet că vă schimbă viața. Eu nu pot face asta. Însă cred că *Voi* puteți să o faceți.

DESPRE MINE

Mai întâi de toate, sunt o ființă umană cu slăbiciuni, vulnerabilități și cu un bagaj mare de greșeli în spinare — ca mai toată lumea. Știu din proprie experiență ce înseamnă să fii imperfect. Cred că asta m-a ajutat și mă ajută mult în profesie!

Și mai cred că prea multă lume ne spune să facem mai mult, să fim mai mult, să cumpărăm mai mult, în loc să ne ajute să înțelegem cum ne-am putea trăi viața mai bine și fără atâta

suferință. O altă gogoriță este că ni se spune adesea să nu acordăm atenție semnelor care ne avertizează că suntem copleșiți de viață. Ni se spune: „Ai meritat-o!“, dar, uneori, nu e vina noastră și, pe parcurs, ne-ar prinde bine acea mână de ajutor de care avem atâta nevoie.

Am o dublă pregătire profesională: sunt medic și psihoterapeut. Înainte să devin psihoterapeut am lucrat ca medic specializat în îngrijiri paliative. Ultimul meu post a fost la Londra, unde am lucrat într-un program de îngrijire a sănătății mentale derulat în cadrul sistemului național englezesc de sănătate. În prezent, am la Londra propriul cabinet de psihoterapie, dar mă ocup de clienți din toată lumea. Susțin, la nivel internațional, conferințe și ateliere de lucru pe teme legate de sănătatea mentală.

Am crescut în Irlanda de Nord în perioada conflictului început în anii '60¹: o perioadă de violențe intense între naționaliști și unioniști. A fost o copilărie plină de provocări. Când am urmat ședințele de psihoterapie, am descoperit că rămăsesem „programat“ din copilărie cu o stare de frică perpetuă, fiind mereu în gardă că urma să apară o nouă problemă. Mă lupt și acum să stăpânesc această frică.

În plus, sunt homosexual, ceea ce a dus la nenumărate conversații interesante în timpul terapiei. Pentru mine, chiar n-a fost o glumă să fiu irlandez, catolic și homosexual. În educația mea catolică mi se predica să-mi „alung prin rugăciune homosexualitatea“. Nu vă va surprinde, deci, faptul că una dintre cele mai mari revelații pentru mine în timpul terapiei a fost că aveam tendința să mă consider oropsit și că simțeam mereu nevoia să dovedesc că sunt un om decent. Terapia m-a învățat că nu trebuie să dovedesc nimic. În schimb, am descoperit bucuria acceptării de sine și mi-am însușit-o.

Vă voi împărtăși în această carte ce am descoperit despre mine, ca să vă demonstrez ce se poate face prin terapie. Vorbesc

¹ „The Troubles“, literal, „tulburările“. (N. r.)



aici despre adevărate revelații. Despre transformare. Sunt sigur că le veți obține pe ambele pe parcursul lecturării acestei cărți.

CUM E ORGANIZATĂ CARTEA ȘI CUM O FOLOSIM?

CARTEA ARE DOUĂ PĂRȚI

Partea 1 se compune din Capitolele 1–5. Aceasta este baza minimală strict necesară pentru pregătirea celor 10 minute zilnice de terapie care vor fi prezentate în Partea a 2-a. Veți avea nevoie de hârtie și de un pix; pregătiți-le din timp. În Partea 1 se regăsesc temele pe care le-am aborda împreună în psihoterapie. Nu există scurtături, așa că vă îndemn să vă țineți serios de treabă. Vi se va schimba viața. Vă voi ajuta și să înțelegeți importanța celor zece minute zilnice de autoterapie.

În Partea 1 vom aborda:

1. Povestea „adevărată” a vieții voastre.
2. Cum să înțelegeți această poveste și cum vă afectează ea astăzi.
3. Ce vreți cu adevărat de la viață.
4. Cum vă poate ajuta terapia să obțineți ce vă doriți.
5. Care sunt ingredientele esențiale necesare pentru a avea o viață care să vă aducă mai multă mulțumire.

Să vă explic ce înțeleg prin „povestea adevărată a vieții voastre” (deoarece acest concept se află în centrul terapiei).

Nu este vorba doar să ne reamintim evenimentele vieții în ordine cronologică. Rostul său este să împărtășim cuiva evenimentele-cheie din viața noastră, cele *care ne-au marcat* și — încă

și mai important — să împărtășim *ce am simțit* în acele momente. Aici intră atât experiențele pozitive, cât și cele negative și oricare altele trăite între timp.

Adesea, ne spunem nouă înșine, și celorlalți, versiuni ale poveștii vieții noastre, versiuni „revizuite“ sau făcute să „sune bine“; o facem ca să influențăm felul în care vrem să ne vadă oamenii, și ca să ascundem ceea ce suntem de fapt. Cred că majoritatea oamenilor își adaptează povestea vieții automat și nu neapărat conștient, ci mai mult ca o formă de mecanism de apărare. Dar ne putem dezvolta personal și putem evolua doar dacă suntem capabili să acceptăm evenimentele adevărate din trecutul nostru și dacă le exprimăm însoțite de sentimentele pe care ni le-au stârnit atunci și pe care ni le stârnesc astăzi.

Acestea fiind zise, nu este destul doar să vă spuneți povestea. Trebuie să o formulați în așa fel încât să puteți înțelege cum și de ce experiențele avute v-au marcat emoțiile, comportamentul și modul de gândire de azi. Acesta va fi al doilea pas în munca de bază pe care o vom întreprinde împreună. Odată ce veți reuși să faceți acest pas, totul se va limpezi.

Apoi vom explora ce vă doriți pentru viitor și ce trebuie să faceți ca aceste dorințe să devină realitate. Nu ar avea rost să depuneți toate aceste eforturi dacă de pe urma lor nu v-ați alege cu niște schimbări incredibile în viață. Este, deci, extrem de important să știți ce vă doriți și să nu vă pierdeți direcția.

Schimbările pe care le veți face în viață pentru a vă crea un viitor diferit de trecut vor presupune și să renunțați la unele dintre regulile pe care singuri vi le-ați impus, și care vă trag înapoi. Vom lucra și la asta împreună.

În ultima parte a muncii noastre de pregătire de bază ne vom apleca asupra unor tehnici elementare și asupra unor instrumente de autoîngrijire pe care le veți integra apoi în cele zece minute de terapie zilnică.

Odată ce ați înțeles cine sunteți, de ce acționați într-un anume fel, și odată ce ați înțeles ce vreți și la ce să renunțați, veți



dobândi o stare de calm, veți simți că dețineți controlul și totul va fi mai clar.

Capitolele 6–10 compun Partea a 2-a. Această a doua jumătate a cărții vă va învăța cum să derulați autoterapia zilnică de zece minute. Aici veți învăța cum să integrați în cotidian tehnicile însușite în Partea 1 și veți găsi și câteva alte tehnici noi. Toate vă vor îmbunătăți viața. Aceasta va fi activitatea voastră de întreținere, de mentenanță. Puteți să o faceți atâta timp cât simțiți nevoia. Se prea poate să simțiți că vă face bine pe termen nedeterminat și să o integrați în rutina zilnică asemeni ceaiului sau cafelei de dimineață. Psihoterapia zilnică vă oferă și ocazia să vă ocupați de temele-problemă pe care le-ați identificat parcurgând Partea 1.

Iată o prezentare pe scurt a exercițiilor zilnice de 10 minute. Știi cât de multe aveți de făcut, așa că am repartizat cele zece minute în mod egal pe parcursul zilei. Astfel, indiferent cât de ocupați ați fi, vă veți putea rezerva un pic de timp pentru autoexaminare. Scopul este ca acest stimulent terapeutic să vă aducă un plus de calitate în viața de zi cu zi și, în ultimă instanță, să vă transforme viața!

PREGĂTIREA

Durata: Patru minute.

Momentul: Preferabil la începutul zilei, oricând găsiți o breșă. Eu încerc să asemuiesc acest moment cu cel în care mă spăl pe dinți! Toți ne găsim câteva minute dimineața ca să ne spălăm zilnic pe dinți; păi atunci, de ce să nu facem ceva și pentru sănătatea noastră mentală?

Scopul: Să calmați un pic eterna vorbărie din capul vostru și să vă mutați mintea într-o stare mai flexibilă și adaptată, care să vă ajute să vă valorificați mai bine ziua.

ECHILIBRAREA

Durata: Trei minute.

Momentul: După masa de prânz.

Scopul: Să vă menține o stare de echilibru pe durata întregii zile și să vă ajute să gestionați obstacolele întâmpinate. Să vă regleze modul de gândire și reacțiile și să vă ofere o bază ca să vă îngrijiți psihologic pe parcursul zilei.

REFLECȚIA ȘI RESETAREA

Durata: Trei minute.

Momentul: Chiar înainte de culcare, când sunteți mai destinși, nu mai aveți nimic de făcut, iar telefonul nu vă mai sustrage.

Scopul: Explorarea învățămintelor zilei și eliberarea de gândurile inutile pentru a pregăti un somn bun de noapte.

Cele zece minute zilnice de autoterapie pe care vi le prezint în această carte vă vor împlini viața și vă vor transforma. Ele reprezintă și momentele în care deveniți conștienți de sinele vostru întreg și îl priviți și acceptați plini de compasiune. Aceasta înseamnă că unele dintre întrebările, exercițiile și sugestiile din această carte vă vor scoate din zona voastră de confort. Este inevitabil! Psihoterapia *ar trebui* să vă devină o a doua natură. Dar, vă asigur că funcționează. Gândiți-vă la ea ca la un exercițiu care vă asanează mintea ca să puteți funcționa mai bine.

Terapeuții recurg la metode și abordări diferite, iar eu am să vă învăț cum să practicați autoterapia într-un mod aparte, diferit de ceea ce fac alți terapeuți. Pe scurt, opiniile pe care le prezint în această carte îmi aparțin. Ceea ce vă predau aici nu se regăsește în abordările vreunui alt specialist sau ale vreunui organism de reglementare de profil. În schimb, parcursul pe care vă voi ghida în această carte este o abordare integrativă bazată pe cursurile de



pregătire pe care le-am urmat și pe experiența mea profesională, pe ceea ce știu că este eficient în practica clinică. Se sprijină, de asemenea, pe informații culese dintr-o gamă largă de tipuri de terapie și nu doar din unul singur (deși am avut grijă să nu fiu prea tehnic și să păstrez un limbaj simplu, cât mai accesibil). Sper ca această abordare terapeutică integrativă să vă aducă alinare și un sentiment de stabilitate.

În privința modelelor teoretice de terapie, am folosit Terapia Cognitiv Comportamentală (TCC), Terapia centrată pe compasiune, Meditația conștientizării depline (*mindfulness*) și Psihoterapia interpersonală. Dacă doriți să aflați mai multe despre diferitele tipuri de terapie, găsiți online o mulțime de informații utile, în special pe site-urile web ale organizațiilor profesionale de terapie cum este www.bps.org.uk.

În îndrumările mele, vă voi explica pe îndelete toate elementele procesului, în ordinea apariției lor, și — vă promit — voi evita pe cât pot orice jargon, clișee și alte „savantlâcuri“ din limbajul psihologilor. Vă rog să aveți încredere în mine chiar și în clipele în care întrebările pe care vi le pun nu par să aibă vreun rost, sau în clipele în care procesul pe care îl parcurgem vă induce o stare proastă. Terapia este dură uneori, dar nu ar trebui să vă copleșească niciodată. Lucrați în ritmul care vă convine și nu uitați că nu e nicio grabă. Aveți toată viața la dispoziție pentru această lucrare.

O ULTIMĂ REMARCĂ ÎNAINTE SĂ ÎNCEPEM

Pentru a vă aduce un plus de sprijin și de ajutor vă voi prezenta, în această carte, mai multe studii de caz. Ele sunt utile pentru adulții care sunt în căutarea unui set de instrumente terapeutice care să îi ajute să trăiască mai bine în fiecare zi pe parcursul întregii vieți și să trăiască împăcați cu sine. Ele se

adresează și adolescenților, care vor avea nevoie de sprijin din partea părinților. Veți primi ajutor indiferent de situația în care vă aflați. Dar ceea ce găsiți aici nu înlocuiește terapia individuală de care, fără îndoială, unii dintre voi au nevoie. Dacă simțiți că aveți nevoie de sprijin de specialitate în ședințe individuale sau de grup, vă rog să vă adresați unui specialist din zona în care locuiți sau unei organizații locale de sănătate mentală.

De asemenea, vă rog să luați în considerare faptul că nu are rost să vă angajați în acest proces dacă vă simțiți copleșiți, dacă aveți simptome psihotice, tendințe suicidare sau dacă vă lipsește sprijinul celor apropiați. În aceste situații, veți avea nevoie de ajutor de specialitate.

Și vă mai sfătuiesc să nu vă angajați în acest proces dacă sunteți sub influența alcoolului, a drogurilor sau a altor substanțe nerecomandate.

În sfârșit, toate numele, detaliile din studiile de caz prezentate în această carte au fost schimbate astfel încât persoanele sau organizațiile să-și păstreze anonimatul, în spiritul protecției și respectului pentru confidențialitatea clienților.