

LBRIS

We know
books

Russ Harris

atunci
viata
pune
incercare

eu cand

Traducerea din limba engleză de
Oana Damian

 ASCR
editura
www.ascred.ro

Cluj- Napoca
2022

PSIHOLOGIE ȘI
VIATA



CUPRINS

Partea întâi: Strângem rândurile	11
1. Atunci când viața înseamnă suferință	13
2. Să începem cu începutul	27
3. Cuvinte de mângâiere	41
4. Opriți lupta	61
5. Când vine furtuna	73
6. Smog psihologic	91
7. Observăm și numim	113
8. Să ne vedem de viață	127
9. Aliații noștri din interior	135
10. O privire curioasă	149
11. O mângâiere	169
12. Când amintirile dor	187
Partea a doua: Reconstruim	203
13. Să dăm sens vieții	205
14. Un pas mic	231
15. Metoda provocării	243
16. Închisoarea ostilității	257
17. Niciodată nu e prea târziu	265
18. Să renunțăm la obiceiurile proaste	273

Partea a treia: Ne revigorăm	291
19. Viața ca un spectacol	293
20. Experiența completă	307
21. Bucurie și amărăciune	317
ANEXA A Neutralizare	327
ANEXA B Mindfulness al respirației	335
ANEXA C Scopuri	339
Resurse	347
Mulțumiri	353

PARTEA ÎNTÂI

STRÂNGEM RÂNDURILE

1

ATUNCI CÂND VIAȚA
ÎNSEAMNĂ SUFERINȚĂ

Nimic nu ne poate pregăti pentru acele momente când viața ne dă o lovitură, ne pune în genunchi și ne dă cu totul lumea peste cap. O lovitură poate lua multe forme: poate să fie moartea cuiva drag, o boală gravă sau un accident, un divorț, se poate să fim înșelați, să fim jefuiți, victime ale unui agresor, să ne pierdem locul de muncă, să rămânem fără mijloace de trai, se poate să fim afectați de un incendiu, de cutremur, pandemie, război... lista e lungă. Nu ne plac palmele astea din partea vieții și cu siguranță nu e nimeni care să și le dorească. Mai devreme sau mai târziu însă, dacă trăim suficient de mult, cu toții ne vom lovi de ele. Un lucru e sigur, cu cât e mai însemnată „palma”, cu atât ne e mai mare suferința. În funcție de ce avem de îndurat, vom trece prin stări de șoc, tristețe, furie, teamă, anxietate, apăsare, vinovăție, rușine, poate chiar și ură, disparare

sau dezgust. Se poate întâmpla uneori ca suferința să fie atât de greu de îndurat, încât sistemul nostru nervos să preia frâiele și să ne „oprească sentimentele”, iar noi să ne simțim goliți, apatici sau incapabili să mai avem vreo emoție.

Uneori, dacă avem noroc, palma asta primită de la viață nu e chiar așa de puternică și putem să ne revenim destul de repede. Ne adunăm, ne scuturăm bine, găsim o soluție la problemă și ne vedem de viață. Dar ce se întâmplă când nu există nicio soluție simplă, când moare cineva drag, partenerul de viață ne părăsește sau ne pierdem locul de muncă? Dacă avem un accident grav, ne îmbolnăvim grav sau suntem victima unei infracțiuni deosebit de serioase care ne distruge viața? Dacă cei dragi nouă sunt bolnavi sau se află în suferință? Dacă lumea este dată peste cap de haosul unei pandemii?

Palmele pe care ni le dă viața aduc pierderi. Poate că pierdem pe cineva care ne este apropiat – ca urmare decesului, a unei despărțiri, a unui divorț sau a unui conflict. S-ar putea să ne pierdem sănătatea, sau locul de muncă, sau abilitatea de a ne purta singuri de grijă. Posibil să pierdem sentimentul că suntem în siguranță, să ne pierdem încrederea. Ne-am putea pierde libertatea, sprijinul din partea celor apropiați, sentimentul de apartenență la grupul nostru – sunt multe lucrurile de care putem să fim legați.

Aceste lovituri duc de regulă la o criză: trecem printr-o perioadă de dificultate și incertitudine, în cursul căreia ne confruntăm cu ceva îngrozitor asupra căruia nu avem aproape nicio influență (se întâmplă mai ales în cazul acelor evenimente care ne distrug viața și ne sfâșie inima, pe care psihologii le numesc „traume”). Fie în același timp, fie curând după aceea, urmează durerea sufletească. Contrar unei păreri larg răspândite, această durere, suferința, *nu* este tristețe, nefiind nicidecum o emoție. Durerea sufletească este un proces psihologic care descrie reacția la o pierdere însemnată. În timpul acestui proces al suferinței, putem să trecem printr-o gamă întreagă de emoții, de la tristețe la anxietate, la furie și vinovăție, precum și prin reacții la nivel fizic, cum sunt tulburările de somn, oboseala, stările de letargie, apatia și variațiile apetitului alimentar.

Cele cinci etape ale durerii

Autoarea cunoscutei descrieri a celor „cinci etape ale durerii” – negare, furie, negociere, depresie și acceptare – este dr. Elisabeth Kubler-Ross. Cu toate că descrierea sa se referea la moartea cuiva apropiat sau la iminența propriei morți, aceste stadii sunt valabile în cazul oricărui tip de pierdere, de criză personală sau de traumă. Ele nu sunt însă niște etape strict delimitate cu un început și un final clar – mulți dintre oameni nu trec

prin toate, iar ordinea în care se produc nu este una fixă. Tind să își schimbe intensitatea, să se amestece una în cealaltă, iar adesea par să „ia sfârșit” pentru ca apoi să „înceapă din nou”. Orice am pierde în viață, cu siguranță ajungem să trecem prin unele dintre aceste etape sau chiar prin toate. Vom vorbi, așadar, despre fiecare dintre ele, pe scurt.

„Negarea” se referă la refuzul sau la incapacitatea – conștiente sau nu – de a accepta situația în care ne aflăm. Fie că nu suntem dispuși să vorbim despre ce se întâmplă sau să ne gândim la asta, că încercăm să pretindem că pur și simplu nu se întâmplă, că avem senzația că suntem amorțiți sau poate chiar o impresie permanentă că nu se poate întâmpla așa ceva și totul e un coșmar – că avem o pâclă pe creier și umblăm ca prin vis – toate acestea sunt forme pe care le poate lua negarea. În stadiul de „furie” este posibil să ne mâniem pe noi înșine, pe alții sau pe viață. Inevitabil, ne vor vizita și rudele apropiate ale furiei – ostilitate, indignare, aversiune, înverșunare sau un sentiment acut de nedreptate.

„Negocierea” se referă la încercarea noastră de a face niște înțelegeri care să schimbe realitatea. Poate că îi cerem lui Dumnezeu o amânare sau chirurgului să ne asigure că intervenția va reuși. Adesea, își face simțită prezența prin tendința de a ne face iluzii și de a ne imagina alternative la realitate: „Dacă s-ar fi

întâmplat cutare și cutare...”, „Măcar dacă nu s-ar fi întâmplat asta...”

Stadiul „depresiei” este greșit numit astfel. Nu se referă la tulburarea clinică pe care o cunoaștem sub numele de depresie. De fapt, vorbim în acest stadiu despre emoții cum ar fi tristețea, regretul, teama, neliniștea și incertitudinea – toate fiind reacții absolut firești la o pierdere însemnată.

În sfârșit, „acceptarea” se referă la momentul în care facem pace cu noua noastră realitate, în loc să ne luptăm cu ea sau să o evităm. Devenim astfel liberi să ne îndreptăm energia înspre efortul de a ne reconstrui treptat viața (ceea ce în momentul de față poate să vi se pară de-a dreptul imposibil).

Reacția de luptă, fugă sau încremenire

În tot haosul produs de o lovitură pe care ne-o dă viața, trecem printr-o serie de reacții fizice neplăcute. Toți avem acea bine cunoscută reacție de „luptă sau fugi”. Iar unii dintre noi s-ar putea să treacă prin cea mai puțin cunoscută, de „încremenire”.

Ca să ne facem o idee despre reacțiile acestea, de ce se întâmplă și cum ne afectează, haideți să facem o călătorie înapoi în timp. Să ne imaginăm că unul dintre strămoșii noștri se află la vânatoare de iepuri, când se trezește dintr-o dată, față în față, cu o ditamai ursoaica. Timp de o fracțiune de secundă, va încremeni.

Ursoaica își apără cu înverșunare cei doi pui pe care îi are alături, îl vede pe om ca pe o amenințare – și atacă.

Ca să poată supraviețui acestei întâlniri, strămoșul nostru are doar două opțiuni: să fugă ca să se salveze sau să rămână pe loc și să se lupte. Astfel, mult mai rapid decât i-ar fi permis viteza gândirii conștiente, sistemul său nervos autonom preia comanda. Știm cu toții că „autonomie” înseamnă să putem să ne luăm deciziile nestingheriți. De aici vine și numele acestui sistem nervos – de la faptul că ia singur decizii cu privire la ce e bine pentru noi, fără să fie influențat în vreun fel de mintea noastră conștientă. Deci nu mintea e cea care hotărăște: „Opa! Ia să trecem în modul «luptă sau fugi».” Cel care ia decizia acestei reacții este sistemul nervos autonom, înainte chiar ca noi avem timp să ne dăm seama ce ne trece prin cap – și ne pregătește imediat corpul pentru „luptă sau fugă”.

Să revenim deci la strămoșul nostru. El intră în starea „luptă sau fugi”. Mușchii mari ai mâinilor și picioarelor, de pe piept și gât, se încordează, gata de acțiune. Corpul îi este inundat de adrenalină, iar inima își înmulțește bătăile, pompând sânge către mușchi. Trece în starea de luptă și își aruncă sulița cu toată forța.

Dar nu a fost o aruncare bine țintită. Sulița abia atinge ursoaica și îi sfâșie un pic blana. Animalul e acum furios, iar omul nu mai are alte arme. O ia la fugă

cu toată viteza de care este în stare. Nu mai contează altceva, decât să scape.

Dar ursoaica e mai rapidă decât el. Îl prinde și îl tîntuiește la pământ.

Acum, omul nu mai are cum să se lupte și nu mai poate nici să fugă. Așadar, din nou, mai iute decât viteza gândirii conștiente, sistemul său nervos autonom preia controlul. Văzând că reacția „luptă sau fugi” nu îi mai e de niciun folos, sistemul nervos trece corpul în starea de „încremenire”. De ce? Pentru că urșilor nu le place ca prada lor să se lupte cu ei. Deci, cu cât ar striga și s-ar zbate mai tare omul nostru, cu atât mai brutal l-ar ataca ursul. Cea mai bună șansă la supraviețuire este acum să stea nemișcat și să nu scoată niciun sunet.

Iată reacția „încremenește”. Nervul vag (al doilea ca lungime în corpul omenesc, după coloana vertebrală) este cel care îl imobilizează: îi paralizează mușchii, așa încât pur și simplu nu mai poate face nicio mișcare. Îi „oprește” deopotrivă și senzațiile. De ce? Pentru că dacă simte mai puțină durere, atunci nu se va zbate și nu va striga. Așa că stă lungit acolo, efectiv „înlemnit de groază”, „încremenit”, „paralizat de frică”. Dacă are un pic de noroc, odată ce nu mai scoate niciun sunet și nu mai mișcă deloc, s-ar putea ca ursul să-și piardă interesul și să plece sau ca el să rămână în viață suficient până apare altcineva care să-l salveze.

Reacțiile de felul acesta la orice tip de amenințare – de luptă, fugă sau încremenire – ale sistemului nervos și ale corpului sunt înnăscute. (Este ceva ce avem în comun cu sistemul nervos al tuturor celorlalte mamifere, precum și al păsărilor, reptilelor și al majorității speciilor de pește.) În viață, o situație care ne pune la încercare este în sine periculoasă, ceea ce înseamnă că, atunci când are loc un asemenea eveniment, cu toții avem o reacție de tipul luptă sau fugi. În majoritatea cazurilor, aceasta se manifestă prin frică și anxietate (fugă), dar uneori va predomina furia (luptă). Iar în cazurile cele mai severe, dacă sistemul nostru nervos percepe lupta sau fuga ca fiind inutile, intrăm în starea de încremenire. Dacă vi se întâmplă acest lucru, atunci cel mai probabil vă simțiți literalmente paralizat: nu puteți mișca sau articula vreun sunet. Este chiar posibil să leșinați sau să aveți un fel de experiență „de decorporalizare”.

În zilele și săptămânile care trec după o astfel de lovitură, reacțiile din categoria „luptă, fugă sau încremenire” continuă să-și facă apariția. Sunt declanșate cu ușurință de tot ce ne amintește prin ce am trecut, iar aici se numără atât lucruri din lăuntrul nostru – cum ar fi amintiri, gânduri, emoții și senzații – cât și din exterior, ca de pildă anumiți oameni, locuri, un anumit fel de mâncare, muzică, o fotografie, un obiect, o carte, o știre auzită la radio și așa mai departe.

„Lupta” se prezintă sub forma furiei, a frustrării, a iritabilității. „Fuga” se manifestă prin frică, anxietate și îngrijorare. Iar „încremenirea” își face simțită prezența ca o stare ca de amorțeală, apatie, oboseală, letargie sau lipsă de interes, alimentând adesea cu ușurință un sentiment de deznădejde, de disperare și zădărnicie.

Iar acum că am trecut în revistă reacțiile cu care avem de regulă de-a face când primim o lovitură, vine și întrebarea...

Ce putem face?

Adevărul este că cei mai mulți dintre noi nu se descurcă prea bine cu loviturile din partea vieții. Ne lăsăm cu ușurință „prizonieri” ai tuturor acestor gânduri dureroase, ai emoțiilor, ai amintirilor și ai reacțiilor fizice, care ne răscolesc și ne atrag în tot felul de comportamente auto-distructive. De pildă, abuzăm de alcool sau alt fel de substanțe, ne îndepărtăm de familie și prieteni, renunțăm la activități care ne făceau plăcere, ne certăm cu oameni la care ținem, ne ferim de lume sau petrecem mult prea mult timp în pat sau pe canapea.

Toate aceste comportamente sunt normale – și foarte des întâlnite. Problema este că, de obicei, agravează situația, în loc să ne ajute. Este însă și o veste bună – stă în puterile noastre să schimbăm lucrurile, să învățăm modalități noi și mult mai eficiente de a reacționa la

suferință, la pierdere și la perioadele de criză. Această carte are la temelie o abordare numită Terapia prin acceptare și angajament sau ACT (acronimul de la denumirea în limba engleză a abordării, *Acceptance and Commitment Therapy*, care se pronunță ca verbul *act* – a acționa, în limba engleză –, nu ca o prescurtare). ACT este o abordare validată științific, creată de către psihologul american Steven C. Hayes, în anii '80. În momentul în care scriem această carte (2020) există deja peste 3 000 de studii științifice realizate cu privire la terapia prin acceptare și angajament, publicate în reviste științifice renumite, care demonstrează cât este de eficientă în tratarea oricăror afecțiuni, de la durerea sufletească profundă, depresie și anxietate, până la dependențe, boli cronice și traume. Este o abordare practică de impact care îi poate ajuta pe oameni să-și depășească suferința și să clădească vieți bogate și pline de sens, în pofida dificultăților cu care se confruntă. Iar în capitolele care urmează, vă voi conduce, pas cu pas, prin tainele acestei abordări.

Înainte însă de a trece la treabă, sunt două aspecte pe care aș vrea să le subliniez. În primul rând, nu există o reacție anume care să fie „bună” sau „potrivită” la primirea unei lovituri. Oamenii au reacții diferite și vă rog, prin urmare, să renunțați la ideile preconceptuate cu privire la ce ar trebui să simțiți sau să nu simțiți și cât timp ar trebui să dureze toate. Sunt, de pildă,

oameni care plâng zile în șir, în vreme ce alții nu varsă o lacrimă – ambele sunt reacții perfect normale. În al doilea rând, nu există o soluție care să fie „corectă” sau „cea mai bună” și care să ne ajute să facem față durerii, pierderii sau unei crize. Oamenii fac față acestor trăiri în mod diferit, iar ce funcționează pentru o persoană, s-ar putea să nu meargă la fel în cazul alteia. Cartea aceasta vă pune la dispoziție o sumedenie de sugestii, instrumente și strategii care s-au dovedit utile pentru mulți oameni, dar nimic nu poate să funcționeze la fel chiar pentru toată lumea. Vă rog deci să le încercați, să le modificați și adaptați după cum vi se potrivește mai bine, așa încât să vă fie de ajutor în propria situație cu particularitățile ei și cu încercările prin care aveți de trecut. (Iar asta înseamnă și să renunțați la ce *nu* merge!)

Până să ajungă la vârsta mea (53 de ani), majoritatea oamenilor vor fi primit deja câteva „palme” din partea vieții. În cazul meu, lucrurile au început de timpuriu, cu abuzul repetat, de-a lungul mai multor ani, din partea a două rude apropiate. Mai târziu în viață, printre loviturile pe care le-am primit, s-au numărat morțile ambilor părinți, ale unor prieteni și rude apropiate, un divorț dureros, un accident major în urma căruia am rămas cu durere cronică și o perioadă extrem de stresantă de patru ani, pe parcursul căreia fiul meu cel mic a avut nevoie de tratament intensiv pentru o

boală deosebit de gravă. (Spre marea mea ușurare, s-a recuperat complet. Suntem deosebit de norocoși și știu că mulți dintre oamenii care citesc această carte nu au același privilegiu.) ACT m-a ajutat enorm să trec prin aceste evenimente dificile din viața mea, iar eu, la rândul meu, am folosit această abordare terapeutică pentru a-i ajuta pe mulți alții.

Cu toate acestea, ceea ce m-a impresionat cu adevărat la modelul ACT este aplicabilitatea sa universală. În 2015, am conceput un program bazat pe ACT pentru Organizația Mondială a Sănătății, cu scopul de a fi folosit în taberele de refugiați. OMS a folosit deja acest program în numeroase țări, printre care Turcia, Uganda și Siria, ca să îi ajute pe refugiați să facă față unor lovituri majore: război, persecuție, violență, morțile celor apropiați, faptul că au fost forțați să-și părăsească căminele, locurile de muncă și țara, strădania de a supraviețui în condițiile mizere dintr-o tabără de refugiați. Trebuie să mărturisesc că la început am fost sceptic în privința acestui program. Mă întrebam cum ar putea totuși să îi ajute pe oameni care se confruntă cu asemenea dificultăți. Am fost, prin urmare, deopotrivă ușurat și încântat atunci când OMS a publicat cercetarea, câțiva ani mai târziu: refugiații nu doar că apreciaseră programul, dar consideraseră că le-a fost de mare ajutor ca să reușească să facă față condițiilor aspre în care erau nevoiți să trăiască.

Cartea pe care o aveți în mână este foarte asemănătoare cu programul conceput pentru OMS. Am împărțit-o în trei secțiuni. Prima parte se numește „Strângem rândurile”, ceea ce se referă la efortul de a ne „ridica” după un eveniment dificil și de a fi capabili să ținem fruntea sus. Aici ne ocupăm de cum putem să avem grijă de noi înșine și să facem față gândurilor și trăirilor dureroase. Partea a doua este intitulată „Reconstruim”. Așa cum sugerează și numele, aici căutăm soluții care să ne ajute să ne reconstruim viața, pas cu pas – oricât de mare și grav ar fi dezastrul produs. Partea a treia poartă numele „Ne revigorăm”. Vom examina soluțiile pe care le avem ca să readucem în viața noastră un sentiment de vitalitate și vigoare, bucuria în fața a ceea ce viața are încă de oferit. (Din nou, s-ar putea ca acest lucru să pară imposibil în prezent.)

Ajunși aici, este posibil ca mintea dumneavoastră să protesteze – să insiste că în ceea ce vă privește lucrurile stau foarte diferit, că această carte nu vă va fi de niciun ajutor, iar viața va rămâne în continuare searbădă și de neîndurat. Dacă este așa, atunci puteți fi liniștit: toate gândurile acestea sunt unele perfect normale, pe care le au mulți dintre cei aflați la început cu această abordare. Iar adevărul este că, deși șansele ca această carte să vă fie de ajutor sunt foarte mari, nu pot să vă *garantez* acest lucru. Iată însă ce vă *pot* garanta:

vă promit că dacă vă opriți acum, din cauză că mintea dumneavoastră are îndoieli, atunci cu siguranță cartea *nu vă va ajuta* în niciun fel.

Deci, dacă mintea vă stă la îndoială, ce ziceți să o lăsăm să se exprime? Dați-i voie să vă spună orice dorește, dar nu vă opriți din citit din cauza a ce are de zis. Lăsați mintea să sporovăiască, ca un post de radio pe care îl auziți undeva prin cameră, iar noi vom începe să explorăm împreună... cum să facem să supraviețuim și să răzbim, atunci când viața este grea.

2

SĂ ÎNCEPEM CU ÎNCEPUTUL

Natalie era albă ca varul. Pe obraji îi șiroiau lacrimi, care i se scurgeau pe bluză. Tremura din tot corpul. Cu zece zile înainte, fiul său adolescent fusese ucis într-un accident de mașină. Șoferul care îl lovisese fugise de la locul accidentului, iar poliția încă nu reușise să îi dea de urmă. „Mi-e inima sfărâmată”, spune Natalie, când reușește în sfârșit să articuleze câteva cuvinte. „Ce să fac? Ce să fac?”, spune într-una. „Nu știu ce să fac.”

Ne concentrăm pe ce putem controla

Atunci când o pierdere sau o traumă ne dă lumea peste cap, cei mai mulți dintre noi au un sentiment sfâșietor de neputință. Ne străduim să ne împăcăm cu evenimente îngrozitoare asupra cărora nu avem niciun control. Ne vom concentra, prin urmare, în capitolul de față, pe câteva sugestii cu privire la cum