

**LBRIS**

We know  
books

STEFANIE STAHL

# CINE SUNTEM

CUM PERCEPEM,  
CUM SIMȚIM,  
CUM IUBIM

Tot ce trebuie să știi  
despre psihologie

Traducere din limba germană de  
Cora Radulian

**LITERA**  
București

## CUPRINS

Planul psihic .....	11
<b>PARTEA I: Cum „funcționăm“ și ce spun psihologii .....</b>	<b>15</b>
Sensul vieții .....	17
Fericirea este drogul vieții noastre .....	23
Principiul consecvenței .....	26
Percepția .....	31
Suntem memoria noastră .....	35
Învățare și memorie .....	37
Imaginea de sine determină ceea ce percepem .....	41
Rezumat: Structura noastră psihică fundamentală .....	46
Cele patru nevoi psihice fundamentale .....	48
Este vorba mereu despre control .....	50
Când controlul e problema .....	54
Sunt destul de matur pentru viață. Locusul controlului intern .....	59
Legăturile interumane: baza vieții .....	63
Harta mentală și tipurile de atașament ale copiilor .....	67
Stiluri de atașamente nesigure .....	70
Atașamentul și reglarea stresului .....	76
Echilibrul ideal dintre atașament și autonomie .....	81
Abilități pentru crearea de legături .....	83
Abilități pentru autonomie și control .....	89

Rezumat: Atașamentul și autonomia ca sistem dinamic .....	94
Stima de sine este epicentrul psihicului nostru .....	97
Dependența față de stima de sine scăzută .....	102
Stima de sine scăzută și rolul de victimă .....	107
Când stima de sine e prea scăzută pentru a proteja relația cu părinții .....	110
Stima de sine scăzută și relațiile disfuncționale .....	112
Teama de pierdere și de atașament .....	116
Obținerea plăcerii și evitarea neplăcerii .....	119
Primele amprentări care influențează comportamentul de apropiere și de evitare .....	122
Motivația și genele .....	127
Sentimentele noastre .....	132
Sentiment versus rațiune .....	138
Frica: un sentiment important și nedorit .....	142
Mecanismele de apărare psihologică .....	149
Strategiile de autoapărare .....	164
Mecanismele de autoapărare în slujba atașamentului .....	166
Mecanismele de autoapărare în slujba autonomiei .....	168
<b>PARTEA A II-A: Studii de caz din practica psihoterapeutică .....</b>	<b>171</b>
Explicarea procedurii .....	173
Alexa preferă să rămână neînsemnată .....	174
Gândurile mele despre Alexa .....	181
Hanna își schimbă slujba imediat ce dă de greu .....	184
Gândurile mele despre Hanna .....	188
Torsten nu poate alege între două femei .....	189
Gândurile mele despre Torsten .....	196
Anna se luptă cu stima de sine și cu o tulburare alimentară .....	200
Gândurile mele despre Anna .....	207
Charlotte e supărată pe mama ei .....	210
Gândurile mele despre Charlotte .....	214

Elisa distruge relațiile .....	217
Gândurile mele despre Elisa .....	222
Stefan se teme că va eșua ca tată .....	224
Gândurile mele despre Stefan .....	229
Birgit suferă de atacuri de panică .....	231
Gândurile mele despre Birgit .....	236
Philipp își alege greșit partenerii .....	238
Gândurile mele despre Philipp .....	244
Sara își respinge copilul .....	247
Gândurile mele despre Sara .....	252
Christoph caută armonie cu orice preț .....	255
Gândurile mele despre Christoph .....	260
Elke suferă de crize de furie .....	262
Gândurile mele despre Elke .....	267
Harry refuză să se supună .....	269
Gândurile mele despre Harry .....	274
<b>PARTEA A III-A: Principalele soluții ale psihoterapiei .....</b>	<b>279</b>
Relația psihoterapeutică .....	285
Pasul 1: Separarea trecutului de realitatea prezentului .....	288
Identificarea vechilor influențe .....	289
Consolidarea eului adult .....	293
Acceptarea propriei persoane .....	296
Noile convingeri și o nouă concepție despre viață .....	299
Pasul 2: Accesul la sentimente .....	303
Să ne percepem sentimentele .....	305
Sentimente primare și secundare .....	307
Reglarea emoțiilor .....	314
Acceptarea sentimentelor .....	317
Pasul 3: Găsirea de metastrategii .....	321
Metastrategii pentru supraadaptați .....	324
Metastrategii pentru autonomi .....	326

Pasul 4: Eliberarea din hățiș și găsirea unui sens al vieții .....	329
Cele trei poziții de percepție .....	333
Găsirea unui sens în viață .....	337
Cuvântul final: Fii parte din comunitate .....	340
Bibliografie .....	349
Mulțumiri! .....	359
Indice .....	361
Indice de nume .....	367

## Planul psihic

La mine a început foarte devreme. Încă de când eram copil, mă gândeam adesea cum „funcționează” omul. De ce unii se supără pentru un lucru care pe alții îi lasă rece? De ce unii acționează într-un fel, și alții, în alt fel? De ce există în clasa mea tocilari și leneși? De ce sunt uneori prostdispusă fără motiv? Și cum pot reuși să fiu mereu binedispusă?

Nu mi-am dat seama atunci că-mi puneam întrebări psihologice fundamentale: despre modul în care ne percepem pe noi înșine și pe ceilalți. Ce ne dorim și de ce ne este frică. Ce credem, cine suntem și ce trebuie să facem ca să fim iubiți. Ce ne motivează și ce ne ține pe loc. De ce ne trezim uneori veseli, sau preferăm să ne izolăm. Ce credem că suntem în stare să facem și ce nu. Cum ne modelăm pe noi înșine, relațiile și viețile noastre. Practic, totul este psihologie – sau, dacă abordarea noastră la aceste întrebări este un pic mai abstractă, atunci totul este și filozofie. Pentru mulți, această veche disciplină a gândirii pare uneori practică, alteori, absolut bizară. De fapt, filozofia a încercat dintotdeauna să-i ajute pe oameni să-și rezolve situațiile dificile din viață. De exemplu, filosoful Wilhelm Schmid\*, cunoscut datorită cărților sale de succes *Gelassenheit (Seninătate)* sau *Selbstfreundschaft (Prietenia cu sine)*, are o abordare asemănătoare cu cea a psihoterapiei mele: el dorește „să ajute la

\* Wilhelm Schmid, *Das Leben verstehen. Von den Erfahrungen eines philosophischen Seelsorgers*, Suhrkamp, 2016

obținerea unei înțelegeri a vieții care să permită clasificarea situației și găsirea unei atitudini față de ea“.

De unde să începem? Eu încep așa: Din ce este făcut omul? Din trup și din spirit. Când vine vorba de spirit, nu pot să nu mă gândesc la dubla semnificație a cuvântului: spirit înseamnă și fantomă. Poate că nu este o coincidență, ambele sunt greu de înțeles. Dacă înlocuim pur și simplu cuvântul „spirit“ cu „psihic“, fără a mă pierde în discuții semantice, atunci se poate spune că omul este alcătuit din corp și din psihic. Creierul este substanța materială a psihicului.

Mă interesează întrebarea: Cum suntem structurați psihologic? Care este planul psihic? Există o structură spirituală comună tuturor oamenilor? Și din ce componente este făcută?

Situația datelor științifice este foarte complexă și nu transmite (încă) o imagine în sine închisă. Există o gamă vastă de concepte psihologice, modele, teorii și rezultate de cercetare. Această complexitate rezultă atât din faptul că psihologia are foarte multe subdiscipline și, prin urmare, foarte multe domenii de cercetare, cât și din faptul că, în cursul istoriei sale, s-au format diferite școli psihologice. Aceste școli reprezintă diferite opinii doctrinale despre imaginea fundamentală a omului și, prin urmare, determină în mod semnificativ conținutul și metodele de cercetare. Printre cele mai cunoscute școli se numără:

- psihanaliza
- psihologia cognitivă, a cărei cunoaștere se încadrează, printre altele, în așa-numita terapie comportamentală
- psihologia umanistă, din care a evoluat psihoterapia conversațională

Modelele de terapie sistemică sau familială s-au dezvoltat în mod special din aceste trei direcții fundamentale.

Începând cu anii 1990, cercetarea în neuroștiință a devenit din ce în ce mai importantă, ea fiind însoțită și de evoluția metodelor de cercetare medicală. Acest lucru permite studierea proceselor cerebrale cu mult mai multă precizie. Cum funcționează percepția umană? Unde apar emoțiile și cum sunt procesate? Ce căi urmează procesele de gândire? Cum apare motivația? Cum interacționează toate aceste procese? Neuroștiința ne-a oferit multe informații despre funcționarea creierului. Cu toate acestea, ele pot descrie doar procesele, dar nu și semnificația pe care o au pentru fiecare individ în parte. La ce se gândește persoana, ce simte când ascultă muzică, ce experiențe trăiește?

Până acum nu a fost descoperită nicio zonă a creierului în care să ne fie ancorată autoaprecierea. La fel, nevoile noastre psihice fundamentale, de atașament și autonomie, nu pot fi localizate cu precizie în creier.

### Mică digresiune: Conștiința de sine și creierul

Cercetările neurologice care folosesc imagistica au presupus mult timp că trei zone ale creierului sunt implicate în principal în conștiința de sine: cortexul insular, cingular anterior și prefrontal medial. Dar cercetările neuroștiințifice americane au arătat că până și localizarea pare prea simplistă. În cazul unui pacient a cărui „regiune a conștiinței de sine“ a fost distrusă în mare parte de o boală, alte regiuni ale creierului au preluat funcțiile. Din aceste cercetări se poate concluziona că încrederea în sine este produsul mozaical al mai multor domenii.

Pentru mine personal, au fost revoluționare lucrările cercetătorului în psihoterapie Klaus Grawe, care a postulat că descoperirile din neuropsihologie ar trebui folosite mai mult de psihoterapie. În plus, Grawe a susținut o abordare trans-scolară în psihoterapie. Cercetările lui Grawe s-au concentrat pe modul în care evoluția ne-a modelat structura psihică. Această abordare mi se pare simplistă. De asemenea, sunt de acord cu Grawe că ar trebui să trecem dincolo de școlile de gândire și să găsim în schimb un plan universal de tratament al problemelor psihologice. Îmi imaginez chiar că psihoterapia poate fi o soluție temporară în anumite domenii și că, într-un viitor foarte îndepărtat, când creierul va fi mai bine studiat și tehnologia medicală corespunzătoare va fi disponibilă, tulburările psihologice, cum ar fi atacurile de panică, depresia sau comportamentul obsesiv-compulsiv, vor putea fi „corectate“ direct în mintea persoanelor afectate.

Desigur, acest lucru nu înseamnă că putem elimina astfel orice suferință emoțională! În cele din urmă, cauzele durerii, furiei sau anxietății nu sunt doar genetice și neuronale, ci sunt adesea legate de circumstanțele și experiențele noastre. De exemplu, moartea unei persoane dragi sau o copilărie nefericită lasă urme. Cât timp ne trebuie pentru a face față anumitor influențe sau lovituri ale soartei depinde foarte mult de fiecare în parte. De aceea, mă opun categoric de câte ori există propuneri din partea firmelor de asigurare medicală sau a legislatorilor de a stabili în mod concret și dinainte durata tratamentului unei probleme mintale. Această estimare nu se poate face în cazul psihicului uman.

# Partea I

## CUM „FUNCȚIONĂM“ ȘI CE SPUN PSIHOLOGII

## Sensul vieții

Deci ce anume influențează psihicul uman? Răspunsul neurobiologilor la această întrebare sună înfricoșător de simplu: creierul nostru a continuat să se dezvolte prin evoluție. Este un rezultat al evoluției, așa cum suntem și noi, oamenii, în preferințele și comportamentul nostru, un rezultat al evoluției. Planul psihic al omului se bazează pe interesele evoluției. Dar care este planul evoluției, care este interesul ei principal, care este scopul suprem al acestui eveniment existențial? Unul dintre răspunsurile la cercetările actuale este că scopul evolutiv al vieții este să răspândim genele. Nu e vorba nici măcar de conservarea speciei. Specia poate dispărea sau se poate schimba. Este vorba doar despre transmiterea genelor noastre. Această teorie a fost prezentată de biologul britanic Richard Dawkins\*, acum peste 40 de ani, în cea mai faimoasă carte a sa, *Genă egoistă*. El mai explică faptul că genele, în lupta pentru supraviețuire, sunt egoiste și nu permit altruismul decât atunci când servește scopului lor pe termen lung. Din acest punct de vedere, disponibilitatea de a ajuta, de exemplu, are sens doar pentru că oamenii își pot împărtăși și proteja mai bine genele în cooperare cu alții. De fapt, în opinia unor naturaliști, suntem concepuți pentru competiție. Darwiniștii, urmașii lui Charles Darwin\*\*, au urmărit teoria

\* Richard Dawkins, *Das egoistische Gen*, Springer Spectrum, 1978

\*\* Charles Darwin, *Originea speciilor prin metoda selecției naturale*, 1859

conform căreia competiția dintre diferite specii, forme și gene decide cine poate supraviețui și continua să se reproducă. Concluzia ar putea fi că omul însuși este supus acestei competiții. În situația în care cooperează excepțional, și nu concurează, în cele din urmă și asta îi servește voinței de a câștiga.

Această perspectivă a existenței umane este golită însă de tot ceea ce înțelegem de fapt prin „sensul vieții”. Pare lipsită de empatie, lipsită de romantism și neidealistă. De asemenea, contrazice experiențele concrete pe care le avem în viața de zi cu zi: de ce, de exemplu, își riscă oamenii viața pentru a-i salva pe alții, când nu este vorba nici măcar de propriii lor descendenți? Și chiar dacă e clar că acest efort nu poate ajuta la transmiterea genelor lor? Dimpotrivă, astfel de „eroi din viața de zi cu zi” riscă să își „risipească” genele în favoarea ajutorului și a umanității, în urma posibilei lor morți. Cu toții cunoaștem relatările din mass-media despre astfel de evenimente: un tânăr sare într-un râu involburat, în timpul unor inundații catastrofale, pentru a ajuta un cuplu de bătrâni, pe care nu-i cunoaște, dar care sunt neajutorați. Tânărul aproape se îneacă, dar reușește să se salveze pe sine și pe ceilalți. Nu ar trebui, din cauza condiționării noastre biologice, să condamnăm o acțiune atât de periculoasă ca fiind stupidă? Dimpotrivă, îi iubim pe acești oameni pentru comportamentul lor altruist.

Avem sentimentul că „scopul vieții” nu poate fi doar să ne împărtășim genele și să concurăm cu alții. De fapt, din punctul de vedere al savanților în filosofie și psihologie, această definiție cuprinde doar o fracțiune din ceea ce este ființa umană. Nici renumitul biolog, cercetător al creierului și autor de bestselleruri Gerald Hüther nu este de acord cu acest punct de vedere. Chiar dacă, din punct de vedere astrofizic, nu ar putea fi nimic care să corespundă înțelegerii

sensului vieții, nu am putea trăi, potrivit lui Hüther, fără a da existenței noastre o semnificație (subiectivă). Avem nevoie de o orientare care să depășească existența noastră individuală. Avem nevoie de ideea de „ce fel de om vrem să fim și pentru ce vrem să ne folosim viața”. Altfel, mai devreme sau mai târziu, vom fi dezorientați.

„Omul este o ființă care se întreabă ce este un om. Nicio altă creatură nu face așa ceva”, spune filozoful Wilhelm Schmid. „Însuși faptul că oamenii din toate culturile și din toate timpurile au privit spre stele sugerează că sunt fascinați să privească dincolo de ceea ce se află la picioarele lor, pentru a se vedea într-un orizont mai larg.”

Marile religii au dat întotdeauna răspunsuri la aceste întrebări fundamentale, oferind orientare multor oameni, sub forma unui sistem de reguli fixe. Chiar și astăzi, un om credincios ar contrazice cu tărie teoria genei egoiste și a simplei conservări a speciei. Pe de altă parte, mulți oameni nu mai doresc răspunsuri teologice la întrebările lor. Acest lucru se datorează, de asemenea, faptului că unii asociază cu religia dogme inumane, că de fapt creștinismul a predicat mult timp împotriva „sinelui” și „egoului”. Aceasta nu e o bază solidă de insuflare a încrederii când e vorba de chestiuni cu caracter personal.

Mulți oameni caută răspunsuri și îndrumare în afara marilor religii ale lumii. De exemplu, un studiu realizat de Fundația Bertelsmann arată că, deși religiozitatea în Germania este în declin, ea este înlocuită de diverse forme de spiritualitate. Această schimbare de orientare este independentă de nivelul de educație: dorința de a dispune de o mare legătură globală, de un plan divin, de un univers care să fie

\* Wilhelm Schmid, *Dem Leben Sinn geben*, Suhrkamp, 2013

amplasat la mare depărtare de realitatea noastră fizică măsurată, nu există doar în cercurile academice. Mulți oameni au o nevoie înnăscută, poate și genetică, de a căuta o legătură semnificativă. Gerald Hüther descrie în *Evoluția iubirii* că mesajul lui Iisus și al iubirii pentru aproapele care unește omenirea continuă să ne atragă cel mai profund. Dorința de a fi uman și orientarea către valorile asociate, cum ar fi disponibilitatea de a ajuta, altruismul, loialitatea sau afecțiunea, sunt neîntrerupte. Evident, noi, oamenii, avem nevoie de sentimente pentru a înțelege valoarea vieții. Când nu mai poți avea sentimente – cum se întâmplă, de exemplu, cu cei care suferă de depresie severă –, viața își pierde valoarea și, prin urmare, sensul.

### Digresiune: De ce avem nevoie de mai multă compasiune și autorefecție

În acest moment, vreau să dezvălui ceea ce constituie, pentru mine, sensul vieții. Compasiunea și auto-reflecția sunt valorile care ne caracterizează pe noi, oamenii. Ideea de a acționa cu compasiune, de a reflecta asupra propriei persoane și, în special, de a încuraja alți oameni să fie mai plini de compasiune și să reflecteze asupra lor înșiși reprezintă o parte importantă a sensului vieții mele personale. În afară de această atitudine altruistă, cred că ar trebui să te bucuri de viață. (Din păcate, acest lucru nu rezolvă problemele lumii, ci contribuie doar la starea noastră de bine personală.) Cred că multe dintre problemele pe care le avem în lume apar și continuă să existe pentru că oamenilor le lipsesc auto-reflecția și compasiunea. Marea furie și agresivitate care ne înconjoară în fiecare zi, cu care unii oameni

\* Gerald Hüther, *Die Evolution der Liebe. Was Darwin bereits ahnte und die Darwinisten nicht wahrhaben wollen*, Vandenhoeck & Ruprecht, 1999

denigrează, insultă, umilesc, abuzează, torturează,ucid și duc războaie, se datorează în esență lipsei de compasiune și auto-reflecție. Sunt adesea uimită de xenofobia pe care atât de mulți oameni o au în mod evident sau pe ascuns. Mi se pare că e rău când oamenii sunt atacați, sau chiar uciși, din motive religioase, etnice, sexuale, legate de siluetă sau de aspect. Mă înspăimântă mereu atâta grosolanie și atâtea dușmăanii care se manifestă zilnic. Este, de asemenea, de neînchipuit cât de mult rău le facem animalelor și mediului. Sunt convinsă că dacă am reuși să simțim mai multă compasiune și să aflăm adevăratele cauze ale agresiunilor comise de noi, am fi mult mai pașnici. Oamenilor cărora le este greu să aibă compasiune, de cele mai multe ori nu au simțit prea multă compasiune din partea celor din jurul lor. Dacă părinții nu au empatie pentru copiii lor, atunci copiii adoptă o atitudine similară: le este greu să-și perceapă și să-și gestioneze propriile emoții. Lipsa de compasiune provine din sentimente blocate: pentru a putea să simt compasiune, e necesar să am acces la propriile sentimente. Lipsa de compasiune poate apărea și din traume. Mulți copii din întreaga lume sunt traumatizați și riscă să devină criminali, la maturitate. Furia apare din frică, neputință și sentimente de inferioritate. Cu ajutorul auto-reflecției, în schimb, aceste procese interioare pot fi identificate și rezolvate. De aceea, în opinia mea, auto-reflecția este o necesitate politică. Cu cât omul este mai reflexiv, cu atât devine mai conștient de propriile modele și valori (Vezi, de asemenea, *Să dăm un sens vieții*, p. 19, precum și *Cuvântul final*, p. 340). Cu cât ia în seamă mai mult aceste coordonate, cu atât este mai înțelept. Iar omul înțelept acționează cu acea compasiune de care societatea noastră are atâtea nevoie.

Dar cum putem să reflectăm mai bine asupra noastră și să manifestăm mai multă compasiune? Pentru asta, ar trebui să înțelegem mai bine structura psihicului uman, pentru a putea vedea mai ușor ce se petrece în noi.

Psihicul nostru s-a dezvoltat odată cu evoluția omenirii, așa că mă întorc la ea. În stadiul actual al biologiei, evoluția se bazează pe răspândirea genelor noastre. Vreau să spun acest lucru într-un mod mai reconfortant: evoluția vrea ca noi să trăim. Deci ea votează pentru viața în sine pur și simplu. Dacă viața în sine este scopul suprem, adică sensul vieții din punct de vedere evolutiv, atunci este logic ca mintea noastră să servească acestui scop. Și așa cum corpul nostru și toate formele de viață de pe acest Pământ s-au adaptat tot mai mult, de-a lungul a milioane de ani, pentru a servi scopului suprem al supraviețuirii, tot la fel și psihicul nostru s-a adaptat la acest plan al naturii. Structura noastră psihologică fundamentală are o arhitectură clară, evolutivă, valabilă pentru toți oamenii și pentru toate culturile. La fel cum dezvoltarea umană are aceeași structură în toate culturile. Diferențele individuale sunt doar mici variații ale acestui plan. Acest lucru este valabil atât la nivel social, cât și la nivel psihologic. Cunoașterea modului în care este construit și funcționează corpul nostru este larg răspândită. Dar cunoașterea constituției noastre psihologice, nu. Acest lucru se datorează faptului că psihicul nostru, deși ancorat în creier, este de natură imaterială, deci se descrie și înțelege mult mai greu decât creierul. Psihicul nu poate fi măsurat și nu poate fi privit decât în timp ce lucrează. Deși puteți vedea zonele creierului în care funcționează neuronii, nu puteți măsura semnificația subiectivă, mentală și emoțională a acestor procese. Poate fi exprimată numai de proprietarul creierului respectiv. De exemplu, scannerul creierului poate arăta că anumite zone ale creierului se aprind atunci când subiectul ascultă Ceaikovski, dar acesta ne-ar putea explica doar prin cuvinte ce înseamnă muzica pentru el. Și, de asemenea, tot individual este simțul de care are nevoie omul pentru a putea trăi.

În munca mea de psiholog și psihoterapeut, mă ocup în mod neconținut de trei constante: predispozițiile genetice, structurile psihice și căutarea individuală a sensului și fericirii vieții.

Omul vrea să se înțeleagă. Și îi place să exploreze. El este o creatură a posibilităților. Această afirmație este făcută de filozoful pastor Wilhelm Schmid în cartea sa *Să dăm un sens vieții*, și mi se potrivește foarte mult. Fiecare dintre noi poate încerca și inventa din nou, poate efectua experimente și poate îndrăzni să experimenteze.

Noi, oamenii, depășim adesea diferite norme, forme și limite. Vrem să descoperim posibilitățile vieții, chiar și imposibilitățile. Încercăm să aflăm cine suntem. Și cum putem deveni ceea ce vrem și putem fi.

În cele din urmă, dacă înțelegi bazele propriului tău psihic, dacă îți recunoști caracteristicile și tiparele comportamentale, îți va fi mai ușor să-ți găsești sensul personal.

## Fericirea este drogul vieții noastre

Pentru a fi motivați să trăim și să ne reproducem genele, avem nevoie de voința de a trăi. Natura ne-a dat un instinct de supraviețuire puternic și o teamă de moarte. Dar frica de moarte nu ne ține în viață. Există pentru că vrem să trăim. Oamenii oboșiți de viață au mai puține probleme cu moartea. Sentimentele frumoase ne mențin în viață, în primul rând fericirea. Sentimentele frumoase ne dau valoare vieții. Dacă nu le simți pentru o lungă perioadă de timp, sau, mai rău, dacă nu mai simți nimic, atunci nu mai ești agățat de viață. Persoanele cu depresie severă suferă de o lipsă totală de sentimente. Un gol absolut și un sentiment profund al lipsei

de sens se instalează în persoanele afectate, care deseori își doresc moartea și, din păcate, uneori o provoacă.

Deci un element central al structurii noastre mentale este faptul că simțim. Și, preferabil, să ne simțim bine! Căutăm fericirea ca pe un drog. Sentimentele de fericire ne motivează să trăim. Drogul de substituție al fericirii este speranța. Dacă ne aflăm într-o situație nefericită, speranța de mai bine ne poate ține în viață. De fapt, speranța de mai bine a depresivilor este nulă, un alt motiv pentru care această boală face viața atât de obositoare.

Dar chiar și sentimentele mai puțin plăcute ne reamintesc constant că viața este prețioasă. Frica ne avertizează să ne protejăm sinele de răni fizice sau psihice. Durerea ne face să înțelegem că am pierdut ceva important. Dezgustul ne previne împotriva infecției și otrăvirii. Rușinea ne face să ne adaptăm la normele sociale și să rămânem membri ai comunității, altfel nu am putea supraviețui. Sentimentele de vinovăție sunt consecința unui rău făcut nouă înșine sau altcuiva. Invidia ne poate direcționa, iar gelozia ne poate motiva să ne agățăm de relații importante pentru noi. Fără sentimentele noastre, nu am avea nicio motivație să rămânem în viață sau să facem ceva. De aceea, cei care suferă de depresie nu sunt doar chinuți de un gol interior și de lipsa de sens, ci suferă și de o lipsă masivă de motivație. În cazurile grave, nici nu se mai pot desprinde de moarte. De aceea, medicii se asigură că, în prima fază de tratament, antidepresivele sunt mai mult un stimulent al stării de spirit decât un stimulent al motivației. Invers, efectul lor ar putea avea consecințe fatale.

Deci dacă tânjim după sentimente pozitive, atunci, de fapt, cel mai eficient ar fi să ne concentrăm direct pe sentimentul de fericire ca atare. Ceea ce vrem să spun este că, de obicei, ne căutăm fericirea în lucruri exterioare, cum ar fi o relație

fericită, succesul profesional, acumularea de bani și lucruri frumoase, pe care le putem cumpăra cu ei. În mod similar, adversitățile exterioare ne trag adesea în jos: vremea proastă, traficul, stresul la locul de muncă, un partener morocănos. Sentimentele negative apar atunci când nu obținem ceea ce ne dorim. Dar dacă am reuși să ne influențăm creierul în așa fel încât să fim mulțumiți de ceea ce avem acum, indiferent despre ce anume este vorba, atunci nu am mai avea probleme.

Psihologul și autorul de cărți Jens Corssen vorbește în acest context despre „întărirea certitudinii”. El spune cu multă înțelepciune că multe lucruri în viață sunt o chestiune de decizie personală. Deci dacă am hotărât să conduc o mașină, atunci trebuie să accept că voi intra într-un ambuteiaj. Așa că, în loc să mă supăr, ar trebui să-mi spun: „Am ales mașina, așa că vreau să conduc. Și vreau să fiu în trafic!” sau „Mi-am ales acest partener. E mereu morocănos. Deci vreau partenerul ăsta prostdispus”. Principiul Corssen este pe cât de simplu, pe atât de genial. Este vorba despre acceptarea radicală a propriilor decizii de viață, sau chiar despre luarea unora noi. Ideea fundamentală este să-ți controlezi emoțiile, și mai puțin circumstanțele exterioare, pe care adesea nu le putem controla, cum ar fi traficul sau partenerul mofluz. Deci *coping* emoțional, în loc de *coping* situațional.

„*Coping*” este un termen de specialitate din psihologie care a fost preluat din limba engleză și înseamnă să te descurci cu ceva, să faci față.

### Mică digresiune: O formă budistă de gestionare a așteptărilor

De asemenea, budiștii au ca scop acceptarea realității așa cum este ea și eliberarea de atașamente. Prin „atașament” se înțelege o dorință puternică, un atașament de alte persoane, obiecte și

condiții care promet fericire, cum ar fi posesia materială, faima, statutul și, de asemenea, o legătură interumană prea puternică. Cu cât mă agăț mai puțin, cu atât mai calm și indiferent pot accepta viața și, în cele din urmă, moartea, pentru că și eu pot să renunț la sinele meu. Cu cât mai puțin mă atașez, cu atât am mai puține așteptări sau chiar lăcomie. Practic, budiștii de succes practică o gestionare eficientă a așteptărilor, care îi protejează de impulsuri emoționale puternice într-o direcție sau alta, aducându-i astfel într-o stare extrem de calmă.

Sentimentele plăcute apar atunci când în exterior se întâmplă lucrurile la care aspir în interior. Sentimentele de fericire apar atunci când obțin mai mult decât mă așteptam. Pe de altă parte, ne putem simți nefericiți, și chiar bolnavi, dacă ceea ce se întâmplă în exterior este cu totul diferit de ceea ce dorim și ne așteptăm să se întâmple. Această simplă comparație a așteptărilor este numită în psihologie „principiul consecvenței”.

## Principiul consecvenței

Când îmi place să beau o ceașcă de cafea dimineața și îmi dau seama că s-a stricat cafetiera, atunci intru într-o stare de panică. Când îmi doresc un colier de ziua mea de naștere și primesc un fier de călcat, sunt dezamăgită. Când primesc un compliment foarte frumos, mă bucur. Sună banal? Totuși, din aceste observații se poate deduce un lucru esențial: viața noastră emoțională este puternic determinată de așteptările și dorințele noastre, pe de o parte, și de percepția realității, pe de altă parte. Pe scurt, avem o stare de spirit proastă când ceva e mai rău decât ne așteptam sau ne-am fi dorit.

Cu toate acestea, colierul care nu a fost primit sau cafetiera stricată sunt evenimente pe care le putem gestiona perfect. Respingerea în dragoste, însă, are un altfel de potențial dureros.

Când așteptările și dorințele noastre interioare diferă de realitate, atunci apare *inconsecvența*. La nivel emoțional, resimțim inconsecvența ca pe o formă de tensiune interioară. Puteți compara acest lucru cu o bandă de cauciuc: dorința trage într-o direcție, realitatea, în alta. Cu cât dorința este mai mare și cu cât mai mare este devierea de la realitate, cu atât crește tensiunea.

## Digresiune: Cum se manifestă inconsecvența?

Conform teoriei lui Klaus Grawe, fiecare om își dorește consecvența: o concordanță și compatibilitate între nevoile interne (procesele psihice) și experiența din realitate. Cu cât consecvența este mai mare, cu atât omul este mai sănătos și mai mulțumit. Starea opusă se numește „inconsecvență”, și este neplăcută pentru oameni. Există două forme secundare de inconsecvență:

- Vorbim despre o disonanță cognitivă atunci când există cel puțin două obiective sau dorințe dificil de împăcat, sau chiar incompatibile. De exemplu, atunci când o femeie care este vegetariană se îndrăgostește de un bărbat căruia îi place să mănânce carne. Se creează o disonanță între atitudinea ei față de consumul de carne și relația ei cu bărbatul.
- În cazul incongruenței, un om nu își poate atinge obiectivele, sau simte că nu își poate atinge obiectivele. Percepția realității nu se potrivește cu obiectivele. Acesta este cazul, de exemplu, atunci când suntem nefericiți în dragoste și nevoia noastră de apropiere nu este satisfăcută.

Starea de inconsecvență a evenimentelor psihice poate stimula schimbările și, prin urmare, poate fi și o sursă de motivație. Pe de altă parte, gestionarea inconsecvenței poate crea o mare frustrare.

Creierul nostru evaluează de dimineață până seara dacă obținem ceea ce ne dorim. În acest fel, generează în mod constant așteptări legate de cum va continua viața și cum ar putea arăta următorii pași. Organismul neuropsihologic care lucrează și acționează în acest sens este numit „comparator”. De exemplu, dacă auzim o melodie cunoscută și, dintr-odată, o notă e falsă, atunci inconsecvența creează o mică tensiune internă, dând senzația de „au!”. În timp ce conduceți o mașină, faceți cumpărături, lucrați sau vă plimbați, comparatorul verifică permanent situația actuală și proiectează următorul pas al acțiunii.

Dacă totul merge conform planului și comparatorul nu indică nicio abatere, suntem relaxați. În cazul în care comparatorul arată variații mai mari, simțim stres. Măsura în care simțim stresul este extrem de strâns legată de evaluarea subiectivă a capacității pe care o avem de a face față situației. Cu cât ne simțim mai bine în respectiva situație, cu atât mai puțin stres resimțim.

Dar dacă totul merge *întotdeauna* conform planului, atunci suntem subcontractați și ne plictisim. Adică avem nevoie de anumite provocări în viață pentru a ne simți stimulați. Însă, pentru a nu fi copleșiți de provocări, trebuie să sperăm că le putem face față cu ușurință sau cu ceva efort (Despre asta voi mai vorbi în secțiunea „Sunt destul de matur pentru viață. Locusul controlului intern”, p. 59).

Faimosul câine al lui Pavlov a suferit ceea ce li se întâmplă tuturor ființelor vii atunci când sunt expuse unei incongruențe permanente. Medicul rus Ivan Petrovici Pavlov a studiat

la începutul anilor 1920 reflexele condiționate (deci învățate). Pavlov l-a învățat pe câinele lui să se bucure de hrană dacă îi arăta o proiecție de lumină reprezentând un cerc. Dar dacă el vedea o elipsă, nu primea nimic de mâncare. Câinele a înțeles asta instantaneu, iar nerăbdarea lui era mare de fiecare dată când vedea un cerc. Deci câinele a învățat să asocieze cercul cu mâncarea. Simpla vedere a cercului era suficientă pentru ca el să nu mai poată de bucurie. Aceste legături stimul-reacție sunt denumite „condiționare”. Și noi, oamenii, învățăm prin condiționare. Nu contează dacă procesele din creierul nostru sunt bine sau rău condiționate. Astfel, făcând legătura cu o reacție stimulată putem învăța că prin imaginea unei căni de cafea (care ar fi un stimul asemănător cu cel al cercului luminos pentru câine) se subînțelege o țigară. Sau că atunci când bunicii vin în vizită, întotdeauna se servește tort. Sau poate că, după un sărut lung, urmează o partidă de sex.

Să revenim la câinele lui Pavlov, al cărui stăpân a devenit un pic răutăcios: cercetătorul i-a arătat câinelui cercuri și elipse care au devenit tot mai asemănătoare. Câinele era nesigur. Să se bucure oare sau nu? Urma să fie hrană sau nu? Câinele devenea din ce în ce mai disperat. El a simțit la modul dureros inconsecvența împinsă până la extrem. În cele din urmă, s-a culcat într-un colț și nu a mai făcut nimic. A renunțat la speranța că ar mai putea face față situației. Această stare se numește „resemnare”. La noi, oamenii, resemnarea apare atunci când nu ne putem comporta corect pentru o perioadă lungă de timp, când toate eforturile noastre sunt în zadar. Depresia și epuizarea reprezintă, într-un fel, o formă de resemnare.

Inconsecvența și stresul asociat sunt la baza problemelor mintale și a imaginilor perturbate. Inconsecvența apare ori de câte ori dorințele mele sunt în conflict cu realitatea, sau

în conflict cu alte valori și dorințe pe care mi le impun singur. Un exemplu ar fi dacă, pe de o parte, vreau să fiu un soț bun și, pe de altă parte, vreau să înșel. Conflictele tipice care pot genera inconsecvență și stres în noi sunt:

- *Vreau ceva și nu primesc.*  
(Exemplu: Aș vrea un partener și nu-l găsesc.)
- *Primesc ceva ce nu vreau.*  
(Exemplu: Vecinul meu mă insultă.)
- *Nu pot evalua o situație.*  
(Exemplu: Nu pot înțelege comportamentul superiorilor mei, ca în cazul câinelui lui Pavlov.)
- *Am dorințe care nu sunt compatibile.*  
(Exemplu: Vreau să trăiesc sănătos și să beau alcool în mod regulat.)
- *Îmi doresc ceva și în același timp mi-e frică de ceea ce-mi doresc.*  
(Exemplu: Vreau să intru într-o relație, dar mi-e teamă că voi fi dezamăgită.)
- *Vreau să ating un scop și mă tem că nu voi reuși.*  
(Exemplu: Vreau să-mi termin studiile și mă tem că nu voi lua examenele.)

Evident, sunt foarte diferite de la o persoană la alta motivele pentru care ne simțim stresați. E o diferență foarte mare între factorii de stres psihici și cei fizici, cum ar fi zgomotul, frigul, căldura excesivă, accidentele etc. Factorii de stres fizici sunt valabili pentru toți, chiar dacă un om poate fi ceva mai sensibil decât altul. Motivul pentru care stresorii fizici provoacă un anumit nivel de stres la toți oamenii este că există în mod obiectiv. Dar ceea ce percepem ca fiind stres psihologic depinde foarte mult de semnificația subiectivă pe

care o atribuim unui eveniment. În timp ce stresul fizic este declanșat de schimbări măsurabile în lumea exterioară (de exemplu, căldura excesivă), stresul psihologic apare în interiorul creierului, adică în lumea gândurilor noastre. Pentru mulți, a ține un discurs în public este o perspectivă îngrozitoare, pentru alții, o mare distracție. Pentru unii, o critică personală este un feedback important, pentru alții, o ofensă. Pentru unii, noul loc de muncă înseamnă o provocare incitantă, pentru alții, teama de eșec.

Întrebarea este cum se formează aceste semnificații subiective în creierul nostru. Ce procese psihice și fiziologice ne influențează și ne formează sentimentele, gândurile, motivele și acțiunile?

## Percepția

Dacă privim lumea astfel, așa cum o fac eu acum de la birou, ceea ce vedem pare incredibil de real. De fapt, realitatea are loc aproape exclusiv în mintea noastră. Începe cu vederea în culori. Lumea reală din afara noastră este formată doar din unde electromagnetice de intensități și lungimi de undă diferite. Nu există culori acolo. (Acesta este un gând care, apropo, mi se pare foarte înfricoșător, pentru că, în opinia mea, reflectă foarte bine răceala universului.) Iluzia culorilor apare pe retină. Alte spectre de radiații electromagnetice, cum ar fi infraroșii sau razele X, nu le putem vedea. Dar avem dovezi că există. Pe de altă parte, animalele pot percepe unele lucruri mult mai bine decât noi, cum ar fi ultrasunetele.

Percepția umană a realității este probabil atât de departe de realitatea în sine, încât nici măcar nu ne putem imagina