

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
VASILE, DIANA

**Anatomia traumei : cum să ai o viață mai bună când  
sufletul te doare** / Diana Vasile ; material consemnat și editat de  
Mariana Alexandru. - București : Bookzone, 2024

ISBN 978-630-305-145-1

I. Alexandru, Mariana (ed.)

159.9

Psiholog Dr. DIANA VASILE

# ANATOMIA TRAUMEI

**Cum să ai o viață mai bună  
când sufletul te doare**

*Material consemnat și editat  
de Mariana Alexandru*

Grafician copertă: **Sebastian Ruse**

Foto copertă: **Cezar Mandă**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

**Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2024

Prefață de CEZAR GIOSAN .....	7
INTRODUCERE .....	11
<b>CAPITOLUL 1: SĂNĂTATE MINTALĂ.</b>	
PSIHIC SĂNĂTOS .....	27
Ce înseamnă sănătate mintală .....	27
Caracteristicile psihicului sănătos .....	31
Problemele de sănătate mintală și trauma psihică .....	45
Întrebări de reflecție .....	48
<b>CAPITOLUL 2: TRAUMA — DEFINIȚIE, CAUZE, EVENIMENTE, FAZELE PROCESULUI TRAUMATIC</b> .....	
Confuzia dintre eveniment tragic și traumă .....	49
Factorii traumatici — ce ne traumatizează .....	71
Traumatizarea cu t mic (subtilă) și Traumatizarea cu T mare (evidentă) .....	84
Stres și traumă. Strategii de acțiune — diferențe și asemănări .....	88
Fazele procesului traumatic .....	108
Întrebări de reflecție .....	116
<b>CAPITOLUL 3: TIPOLOGIA TRAUMEI</b> .....	
Trauma existențială .....	120
Trauma de pierdere .....	123
Trauma sexuală .....	127
Trauma vicariantă .....	133
Tulburarea de stres posttraumatic .....	137
Tipologia traumelor după Franz Ruppert .....	146
Trauma unică și trauma multiplă .....	161
Trauma transgenerațională .....	163
Traumele timpurii .....	170
Întrebări de reflecție .....	188

<b>CAPITOLUL 4: TRĂIRILE TRAUMATICE</b> .....	189
Frica .....	190
Neputința .....	191
Vulnerabilitatea .....	192
Dezgustul .....	194
Umilirea .....	195
Vinovăția și rușinea .....	213
Victimizarea .....	222
Mobilizarea resurselor .....	233
Întrebări de reflecție .....	236

<b>CAPITOLUL 5: CUM FOLOSIM RESURSELE — CÂND NE PROTEJEAZĂ, CÂND NE ÎNCURCĂ</b> .....	
Factori de protecție .....	243
Reziliența .....	267
Forme de prevenție. Psihoeducația .....	275
Întrebări de reflecție .....	285

<b>CAPITOLUL 6: RECUPERAREA</b> .....	
Vindecare? .....	306
Căi și modalități de vindecare și recuperare .....	311
Psihoterapia — o cale necesară? .....	315
Prejudecăți în colaborarea cu un specialist în psihoterapie .....	324
Când și cum găsim specialistul potrivit .....	339
Efectele emoționalității și ale agresiunii accentuate în psihoterapie .....	345
Psihologie și spiritualitate .....	352
Echipele terapeutice și multidisciplinare .....	353
Întrebări de reflecție .....	357

<b>CONCLUZII: Gânduri de final pentru un început de drum</b> .....	
	359

<b>BIBLIOGRAFIE</b> .....	365
---------------------------	-----

<b>MULȚUMIRI</b> .....	379
------------------------	-----

## Întrebări de reflecție

Înainte de a avansa în lectură, acordă-ți câteva momente să reflectezi la următoarele întrebări (ar fi și mai bine dacă ai scrie întrebările și răspunsurile într-un jurnal – pe hârtie sau electronic):

- ◆ În ce sferă a vieții tale ți se pare firesc să îți fie greu, poate chiar să fii nefericit? Și cum explici asta? Scrie câteva rânduri despre tine în acel context și ce te face să simți așa.
- ◆ Care sunt cele mai importante resurse, caracteristici pe care le ai și pe care te bazezi în viață pentru a te descurca cu provocările și pentru a te dezvolta?
- ◆ Care sunt oamenii din jurul tău care te inspiră, te dezvoltă? Care sunt aceia care se preocupă cu adevărat să te dezvolți?
- ◆ De ce oameni te preocupi să se dezvolte prin ceea ce faci tu cu ei, pentru ei, sau prin ceea ce faci tu (nu doar ca profesie, ci ca om)?
- ◆ Cât timp petreci gândindu-te la tine, analizând ce faci, căutând strategii pentru a face mai bine? Și referitor la ce (în ce arie din viața ta)?

Dacă mai ai întrebări și tu, încă de acum, scrie-le și urmărește răspunsurile pe măsură ce citești paginile care urmează.

## SĂNĂTATE MINTALĂ. PSIHIC SĂNĂTOS

### Ce înseamnă sănătate mintală

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea este considerată o stare completă de bine fizică, mentală și socială, și nu doar absența unei boli sau a unei infirmități (World Health Organization, 1948; Schramme, 2023). Și cel mai important aspect este că subliniază cele trei mari niveluri ale funcționării noastre:

- ▶ *biologic* — corpul nostru biologic să funcționeze în regulă, să aibă toate funcțiile și mecanismele de organizare și de reglaj între ele;
- ▶ *psihologic* — să existe capacitate de percepție, gândire, memorie, imaginație, capacități de rezolvare de probleme, un nivel bun de energie psihică, iar aceasta să fie organizată în emoții, nevoi, trebuințe, sentimente, interese și scopuri, voință și limbaj, atenție, astfel încât să putem genera comportamente care să ne permită să ne adaptăm; să dispunem de un sistem de personalitate care să permită o coerență internă și un mod stabil de a fi, de a ne simți o persoană unică, cu valori și principii, capabilă să funcționeze în relații și în lume;

► *social* — să existe capacitatea de a relaționa — unu la unu, în diade, cupluri (eu-tu), dar și cu un grup (eu-grup) — și sentimentul de apartenență la grup, la comunitate.

Înțelegerea sănătății nu poate avea loc fără vreun aspect dintre cele trei menționate. Asta înseamnă că putem avea abateri la un aspect, dar important este să fie echilibru între ele; de aceea sănătatea este înțeleasă acum ca un continuum, de la capătul negativ — sănătatea slăbită, sărăcită sau „proastă” în limbaj comun — până la capătul pozitiv — sănătatea bună. Putem remarca în limbaj mai multe cuvinte pentru capătul nefericit la sănătății și doar câteva pentru cel pozitiv. Nu ne vine să vorbim despre sănătate dacă cineva este sănătos biologic, dar izolat de ceilalți sau chinuit de trăiri emoționale dificile ori de gânduri negre; sau, mai vizibil uneori, dacă îi chinuie pe ceilalți. Poți să fii sănătos biologic și să nu te intereseze ce se întâmplă cu ceilalți sau să te aștepți ca ceilalți să te servească, fără să dai nimic în schimb, dar asta nu înseamnă că poți primi eticheta de „om sănătos”.

Așadar, aspectele psihologice, relaționale, sociale adaugă valoare sănătății. Când vorbim de persoane calde, empaticе, generoase sau de persoane care stărnesc conflicte, simțim că pare că e un plus de sănătate la prima categorie și ceva mai puțin la a doua. De aceea, desigur, ne putem gândi separat la sănătate fizică, sănătate psihică, sănătate relațională, dar când luăm o persoană în ansamblul ei, atunci gradul ei de sănătate va depinde de modul în care toate aceste aspecte se îmbină, se echilibrează, se potențiază și generează o stare de bine pe care o simte și persoana, și se vede și în exterior, de către alte persoane.

Toate aceste dimensiuni contribuie la păstrarea sănătății, precum și la recuperarea ei, dacă va fi nevoie. Orice disfuncție sau orice boală ne indică faptul că toate aceste aspecte vor fi importante în recuperare. Asta înseamnă că inclusiv pentru bolile fizice nu toate tratamentele vor trebui să fie exclusiv biologice (medicamentoase). Este necesar să

fie și psihologice — să gândești diferit, să gestionezi emoțiile pe care le resimți, să aplici noi comportamente (de exemplu, să îți iei tratamentul, dar și să te odihnești, să ai o dietă diferită, să te relaxezi, să ai un alt stil de viață). De asemenea, este necesar să existe și schimbări relaționale (să te tratezi diferit din punct de vedere relațional). Pur și simplu, nu-ți câștigi sănătatea dacă nu ai niște relații care să sprijine acest lucru, să stimuleze sănătatea, să te susțină în schimbările pe care le faci, în tratamentul pe care îl urmezi. Ți păstrezi sănătatea și ți-o poți recupera cu condiția să funcționezi în grupuri potrivite pentru tine — grupuri de muncă, grupuri de prieteni, grupuri familiale, grupuri comunitare, de vecinătate, adică în grupuri care promovează relații constructive și reguli de funcționare în grup care stimulează sănătatea.

Un alt lucru care mi se pare important în privința sănătății este faptul că **avem dreptul la sănătate**. Când le vorbesc oamenilor despre dreptul nostru la sănătate, ei înțeleg de regulă prin „drept” faptul că cineva are obligativitatea să ne îngrijească. De exemplu, că medicul are obligația să prescrie un serviciu pentru a ne însănătoși. Eu sunt psiholog, nu medic, și întreb adultul: „Ți-ai creat toate condițiile pentru a fi sănătos? Discutăm despre ce a făcut sau nu altul pentru tine după ce tu ai făcut tot, când ți-ai respectat tu însuți dreptul la sănătate.” Apoi întreb: „Ești adult și ești înconjurat de copii? Ai respectat dreptul lor la sănătate bio-psiho-socială? Adică le-ai respectat corpul, psihicul, socialul? După aceea discutăm despre ce face altul pentru copiii tăi.”

Așadar, este un drept în privința căruia noi suntem responsabili în primul rând: să-l cunoaștem, să ni-l respectăm, să ni-l urmărim, să ne îndreptăm spre el și să îl susținem. Dreptul nostru nu este o armă, ci un ghid, o țintă, o normă uneori. Și dacă nu ne plac normele, dar ne plac drepturile, atunci avem o problemă. Când vorbim despre un drept, înseamnă că avem niște condiții, pe care le numim norme, reguli. Până îi ceri altuia, ai grijă de ce faci tu, pentru că după aceea vei ști să-i

alegi pe ceilalți, să le ceri celorlalți, să negociezi cu ceilalți și să îi formezi pe ceilalți. Dacă ești doar o victimă sau doar un recalitrant, pentru că nu găsești condițiile bune cu care să fii tratat, atunci s-ar putea să fie nevoie să înveți să le ceri, să le negociezi cu ceilalți. Și așa ajungem cu toții la niște condiții mai bune.

Dreptul nostru nu este doar ceva ce cerem de la altul, ci ceva ce ar trebui să împlinim, să respectăm, să urmăm, să avem ca scop noi cu noi înșine. Desigur, când oamenii cer drepturile lor altora, o fac pentru că depind de alții. Da, depindem unii de ceilalți. Și spuneam mai devreme că am înțeles în psihologia traumei cât de mult suntem dependenți unii de alții. Adică funcționarea noastră și sănătatea noastră fizică și psihică depind enorm de alții. Dacă cineva fumează în jurul meu, atunci eu, chiar dacă nu fumez, ajung să inhalez fumul și toxinele emise de celălalt. Dacă trăiesc într-o familie care folosește limbaj agresiv, care amenință sau care folosește agresivitatea fizică, atunci eu, chiar dacă nu sunt agresiv, voi ajunge să fiu plin de frică și să mă apăr tot cu agresivitate, căci așa învăț că este necesar și ajung să mi se pară firesc să fiu așa.

Ajungem la dezvoltarea caracteristicilor noastre doar dacă altcineva face lucruri pentru noi. În primă fază, sunt mama și toate persoanele din jurul mamei, după care tatăl și întreaga familie. Ieșim din familie și interacționăm cu vecinii, cu colegii, cu școala, cu toți ceilalți cu care conviețuim într-un oraș, într-o comunitate și cu tot ce înseamnă sisteme mai largi — orașe, națiuni, sisteme politice, legi; toate acestea influențează modul în care relaționăm, în care funcționăm unii cu alții. Sănătatea noastră mintală depinde în mare măsură de ce au făcut alții cu noi în anii noștri de formare, care sunt aproximativ 25, căci atunci se încheie maturizarea fizică și psihică a creierului, și ulterior începem să restructurăm ceea ce am achiziționat (Arain et al., 2013). De aceea, ca să putem să transformăm ceva din această perioadă de până la 25 de ani, avem nevoie să înțelegem ce s-a întâmplat cu noi.

## Caracteristicile psihicului sănătos

Un aspect de subliniat în ceea ce înseamnă sănătate mintală este **dobândirea și dezvoltarea unei abilități, unei capacități de a ne adapta și de a ne autoorganiza**. Transformarea noastră în adulți sănătoși psihologic, sănătoși mintal (adică să avem o minte care funcționează reglator) și cu o mentalitate care promovează sănătatea, înseamnă să fim capabili să ne adaptăm la situații diverse, dar să căutăm stabilitate. Să nu ne pierdem flexibilitatea pentru situații noi, dar nici să fim numai în noutate, pentru că nu vom rezista. Capacitatea de autoorganizare, autogestionare înseamnă capacitatea de a funcționa autonom.

---

*Autonom nu înseamnă fără celălalt, ci împreună cu celălalt, dar fără să-i lăsăm celui alt responsabilitatea funcționării noastre.*

---

Deci să fim propriii stăpâni, lucru care e un pic complicat în relaționările semnificative. Dacă suntem adulți, sănătatea noastră depinde în mare măsură de noi și de capacitatea noastră de a gestiona toți factorii care acționează în contextul nostru de viață, inclusiv relațiile, grupurile. E important ca fiecare să ajungă să fie conștient de propria responsabilitate la sănătate. Altfel, vom rămâne victime ale celorlalți, crezând că ceilalți ne strică viața.

Din nou, contextul își spune cuvântul. Vorbeam mai devreme de contextul nostru social. În timpul comunismului nu eram ființe autonome, nu se promova autonomia ființei. Trebuia să fim toți la fel și trebuia să fim supuși unei politici de stat care se presupunea că are grijă de noi. De aceea politica de stat a fost în contradicție cu psihologia, care a fost eliminată, pentru că psihologia, în esență, pune în centru omul și autonomia lui, adică libertatea lui de expresie, de manifestare, de gândire și de autoorganizare. E responsabilitatea ta

dacă te organizezi bine sau nu. Teoretic, nu ar trebui să fii obligatoriu certat pentru una, nici promovată, premiat pentru alta. Dar **sănătatea psihică înseamnă autonomie** (Yu et al., 2018). Înseamnă: gândire, decizie pe cont propriu, responsabilitate pentru acțiuni și consecințele acestora, capacitate de autoreglare a emoțiilor și stresului, capacitate de funcționare relațională bună. Deci autonomia nu doar că îl include pe celălalt, ci presupune relații pozitive cu cei din jur. Presupune capacitatea de a fi intim cu anumite persoane (mai degrabă puține) și capacitatea de a relaționa eficient cu străinii, de a folosi niveluri minime de agresivitate și de a genera colaborare și productivitate. Când o pierdem și simțim că suntem prea dependenți, adică dependența începe să ne doară, să ne încurce, să ne strivească, asta înseamnă că nu mai suntem într-o zonă de funcționare sănătoasă.

Sănătatea psihică este legată de funcționarea corporală, dar mai ales de funcționarea sistemului psihic — acesta din urmă este o expresie a evoluției organismelor umane pentru a le permite acestora viața și dezvoltarea.

---

*Definim **psihicul uman** ca un sistem energetic-informațional dotat cu autoreglare, stabil, deci caracterizat prin autonomie, adaptare, autoorganizare.*

---

Psihicul, deși folosește creierul, nu se reduce la creier. Psihicului îi trebuie informații, pe care le obține prin simțuri. Simțurile se manifestă prin corp, sunt direct conectate la creier, sunt în tot organismul. Avem simțuri care preiau informații despre ce se întâmplă în corpul nostru și avem simțuri pentru a capta informații despre ce se întâmplă în exteriorul corpului nostru. Informațiile sunt captate și toate organele încep să prelucreze; în felul acesta rezultă un nou tip de informație ce sprijină funcționarea noastră autoreglatorie, care are două scopuri:

1. să păstreze un echilibru în interiorul nostru, pe care de regulă îl numim *homeostazie*;

2. să păstreze un tip de echilibru cu exteriorul nostru, care înseamnă *adaptare*.

---

***Homeostazia** înseamnă un echilibru dinamic interior pe care sistemul psihic și sistemul fizic încearcă să îl mențină.*

---

Când vorbim de o persoană sănătoasă, înseamnă că acest echilibru dinamic presupune să avem resurse, adică informații și energie, și funcționarea noastră să fie bună pentru momentul prezent (acum) și pentru puțin mai târziu (viitorul apropiat).

---

***Adaptarea** înseamnă să facem modificări fie în interiorul nostru, fie în exteriorul nostru, astfel încât să fim într-un echilibru cu noi și cu mediul în care ne aflăm și să avem o stare de bine.*

---

Dacă nu ne simțim bine în mediul nostru, am putea spune că nu suntem adaptați. Poate că vom încerca să modificăm ceva în mediu; sau poate că vom schimba ceva la noi.

## EXEMPLE

► Dacă ne mutăm într-o casă nouă, vom încerca să o aranjăm astfel încât să ajungem să ne simțim confortabil. Dacă suntem plecați de acasă și stăm într-un loc pe care nu-l putem modifica, vom căuta să modificăm ceva în modul nostru de raportare la acel loc, astfel încât să producem adaptarea. Dacă începem să căutăm alt loc, alt mediu și ajungem astfel la echilibru înseamnă că am căutat adaptarea și a trebuit să modificăm ceva la noi, adică am apelat la o strategie de căutare, de acțiune, dar și la o strategie de evitare a deranjului, a dezechilibrului.

▶ Dacă locuiesc lângă oameni care țipă, mă va deranja și poate că voi căuta să mă îndepărtez sau să le spun să coboare vocea. Dacă strategiile mele nu funcționează, atunci va trebui să mă întreb ce va însemna să mă adaptez: să trăiesc în acest mediu zgomotos, poate să încep și eu să țip, sau să părăsesc mediul? În funcție de resursele mele (emoționale, de gândire, principiile de viață și de relație, planurile mele etc.) voi lua decizia și voi căuta adaptarea.

Suntem dotați cu aceste capacități de captare de informație și de modificare, de transformare a informației și de punere în acțiune, astfel încât să găsim echilibrul interior, dar și un echilibru exterior.

---

*Asta înseamnă să funcționezi sănătos: să fii permanent în contact cu informația, să procesezi permanent informația, să construiești permanent strategii de acțiune în lumea internă și lumea externă, astfel încât să poți păstra cât mai mult din resurse și să te adaptezi, având în același timp un sentiment de bine, dar și de perspectivă.*

---

Natura ne-a programat să facem asta fără să ne gândim prea mult, astfel încât să obținem acest permanent echilibru dinamic: **să ne fie bine acum și un pic mai târziu**. În felul acesta ne permitem dezvoltarea, până ajungem în punctul maxim al capacității de dezvoltare și atunci, în general, se produce destructurarea, iar ulterior, moartea. Am văzut că există posibilități de viață destul de mari. Întrebarea este dacă folosim toate capacitățile noastre într-un mod potrivit pentru noi, ca să ajungem să avem pentru acum și pentru viitorul apropiat (Torday, 2015).

Ce e important în acest schimb este că, dacă înțelegem că trebuie să fie un echilibru interior și un echilibru în exterior, este foarte clar că tot ce avem în interiorul nostru va influența modul în care ne comportăm în exterior. Deci lumea

interioară va influența lumea exterioară și, în același timp, tot ce e în exterior vom prelua prin simțurile noastre și vom transforma în interior. Mediul exterior influențează oamenii în interior, dar și invers. Ceea ce voi face eu va degrada mediul, va deranja pe alții, va polua sau, dimpotrivă, va aduce elemente potrivite, stimulative, constructive. Avem, cu alte cuvinte, această legătură permanentă și interdependentă între lumea internă și lumea externă și fiecare o influențează pe cealaltă. De aceea sănătatea poate fi degradată și din interior, și din exterior, dar poate fi și stimulată atât din interior, cât și din exterior.

Pe de o parte, avem corpul cu simțurile și cu posibilitățile lui de captare și procesare a informației, iar pe de altă parte, din punct de vedere psihologic, înseamnă să mai adăugăm acestor simțuri o caracteristică pe care o numim deschidere și curiozitate. Altfel spus, ființa umană este făcută să fie stimulată și, dacă nu e stimulată, să caute să fie stimulată. Suntem dotați cu această deschidere și căutare permanentă în jur să captăm informația și să fim modelați de mediu. Deci o caracteristică a psihicului sănătos este **să rămânem deschiși și curioși** (Yow et al., 2022).

O altă caracteristică este că suntem capabili de o **procesare extraordinară de mare**. Se pare că suntem ființa vie cu cele mai bune capacități de procesare. Sigur, știm că cel mai impresionant organ e creierul. Nu ne referim acum doar la partea biologică a creierului, ci la partea psihologică, ce înseamnă că avem o serie de strategii, de mecanisme prin care operăm cu informațiile din interior și din exterior, adică din simțurile corpului și din ceea ce captăm în exterior. Aceste mecanisme sunt *percepția, gândirea, memoria, imaginația, atenția*. Avem informații în creier, dar gândurile nu sunt acolo. Nu a găsit nimeni gânduri sau emoții în creier. Psihologia nu poate fi delimitată într-o zonă a creierului localizată precis. Și atunci această capacitate de a opera cu informații este nu spectaculoasă, ci incredibil de spectaculoasă, drept

pentru care avem o plasticitate, o flexibilitate grozavă în a pune informații și a funcționa pe baza lor. Nu creierul face diferența între o informație reală și o informație imaginată, ci psihicul.

De aceea unele tratamente psihologice se bazează inclusiv pe informații nereale, inventate, și poți să ajungi în timp să funcționezi pe baza lor ca și când ar fi reale, ceea ce este foarte bine. Dar uneori nu ajunge acest lucru. Și atunci capacitatea noastră de gândire este extraordinară. Doar că depinde de informațiile luate prin simțuri, deci de calitatea informațiilor din simțuri și de calitatea legăturilor dintre informații. Calitatea și cantitatea legăturilor dintre informații provin, pe de o parte, din dotarea naturală, iar pe de altă parte, din exersarea legăturilor — definim acest aspect *nivel de inteligență generală*. Și așa ne împărțim noi, oamenii, mai degrabă inteligenți sau mai puțin inteligenți. Există o capacitate de acumulare a acestor informații mai mare sau mai mică, în funcție de dotarea personală. Avem capacitatea să facem diferența între imaginar și real și să facem distincție între ceea ce am memorat și ceea ce e nou și modul în care reactualizăm informația. Adică îmi aduc aminte ce am învățat, ce vreau să îmi aduc aminte.

Gândirea, memoria, imaginația sunt procese superioare de procesare a informației, absolut spectaculoase. Cei mai mulți dintre noi le avem suficient de bune, dacă nu foarte bune. Desigur, există și cazuri dramatice în care pur și simplu dotarea personală nu îți permite să procesezi informația, rămânând astfel la un nivel de dezvoltare foarte mic și fiind extrem de dependent de cei din jur pentru a-ți continua viața. Nu toți oamenii evoluează în capacitățile de gândire și de procesare informațională atât de mult încât să ajungă la operații sofisticate, cum sunt sinteza, abstractizarea, generalizarea, ordonarea informațiilor și operațiile cu multiple variabile, pentru a găsi soluții creative la probleme. Dar în general avem foarte bune capacități de gândire. Măcar să le exersăm pe cele pe care le avem din dotare, căci uneori nici pe acelea nu le

exersăm cum ar merita. Studiile arată că, dacă le exersăm bine (aici mă gândesc în principal la exercițiile de gândire din primii ani de viață și de școală) și ne folosim corpul în mod activ, creierul ne crește în dimensiuni și în conexiuni, ceea ce generează o memorie mai bună, o rapiditate a gândirii și asta ne păstrează sănătoși mai mult timp. Trebuie să ne mișcăm, să gândim, să acționăm (Chen et al., 2022; Zeng et al., 2017).

Și atunci toate aceste capacități de procesare a informației ne permit să lucrăm cu informațiile obținute în cât mai multe moduri și, evident, să le aplicăm în cât mai multe soluții la problemele pe care le avem. Dacă există acest lucru, avem acea capacitate de adaptare, de autoorganizare și autoreglare mai bună. Deci un psihic sănătos este cel care lucrează cu informația. Este sănătos să învățăm permanent, să ne ținem tot timpul în priză gândirea, memoria, imaginația.

O altă caracteristică importantă este **claritatea dintre extern și intern**. Asta înseamnă că am nevoie să îmi dau seama dacă am o stare bună și de unde provine — cât din extern și cât din intern. La fel dacă am o stare proastă — cât vine din extern, din mediul înconjurător, din activitățile pe care le fac, și cât ține de faptul că poate nu stau corespunzător pe scaun, sau pe canapea, sau pe pat, ori de faptul că am mâncat ceva nepotrivit sistemului meu și mi se consumă energia, căci dacă nu se procesează ceva bine, mi se ia și din starea bună.

Acesta e un lucru care începe să fie mai sofisticat și în privința căruia uneori oamenii nu sunt atât de curioși. Și rolul nostru ca psihologi este să-i facem curioși de unde le vine disconfortul. Dacă spui că nu te simți bine și nu vrei să știi ce se întâmplă cu tine, nici nu vei afla ce soluție este potrivită — dacă trebuie să dormi, să mănânci, să stai, să te miști, să vorbești cu altcineva sau să faci pur și simplu altceva, o altă activitate. Deci această claritate exterior–interior este foarte importantă pentru sănătatea psihică.

O altă claritate este între **ce gândim, ce ne aducem aminte și ceea ce ne imaginăm**. Nemaipunând la socoteală ceea ce percepem cu simțurile. Așadar, avem patru diferențieri pe care ar fi bine să le facem mai degrabă ușor. Cu cât le facem mai ușor, cu atât viața noastră e mai bună, sănătatea noastră e mai bună. Cu cât facem confuzie între ele, cu atât vorbim de o precaritate a sănătății psihice. Nu mai știu dacă lucrul la care mă gândesc este real sau mi se pare că l-am gândit. Și de ce stau numai cu gândul la el, când ar trebui să mă ocup de altceva? Când nu mai reușim să facem diferențierile acestea, acțiunile noastre se perturbă.

## EXEMPLU

*Pot să fiu aici, să stau de vorbă cu cineva, și asta este ceea ce percep și gândesc în funcție de ceea ce sesizez cu simțurile. Dar dacă, în timp ce percep, mi se activează o amintire dintr-o experiență neplăcută și nu fac diferența între percepție și amintire, voi crede că interlocutorul mă face să mă simt incomod. Și atunci trebuie să apelez la o strategie de a mă proteja. Sau poate trebuie să evit interlocutorul. Sau poate trebuie să fiu conflictuală, ca să mă asigur că el nu îmi face rău.*

---

*Acesta e un lucru foarte important în sănătatea psihică: să nu confundăm ceea ce ne imaginăm cu ceea ce gândim și cu ceea ce este.*

---

Să nu confundăm trăirile noastre cu ceea ce este, adică cu ceea ce percepem prin simțuri. Să spunem că ne simțim incomod și interlocutorul este nepotrivit, dacă nu ne place de el. Sau, poate pentru că ne place de el, îl considerăm cel mai bun om din lume și atunci nu ne va face niciodată rău. Ceea ce iarăși poate fi o confuzie, pentru că nu mai suntem

atenți la ceea ce percepem. Sunt foarte multe confuzii pe care le facem foarte des. Nu putem să scăpăm total de confuzii, suntem predispuși erorilor perceptiv și erorilor cognitive, cum se mai numesc ele (Korteling & Toet, 2020). Însă putem învăța să le identificăm și să le evităm. Și asta înseamnă că avem o sănătate psihică mai solidă, sau afectată, ori foarte afectată, în funcție de gradul de confuzie, de complicațiile pe care le aduce ea, de nivelele noastre de acțiune și de tipurile de comportamente pe care le vom avea ca urmare a acestor confuzii. De regulă, confuziile ne fac să apelăm la strategii de luptă, de conflict, de evitare, de repetare, doar ca să ne asigurăm că e bine, dar nu știm exact la care bine ne referim (eventual doar la varianta cunoscută), ceea ce nu ne dăm seama de unde vine „răul”, care e acel „rău”, care este soluția pentru el. Așadar, acesta este un alt criteriu foarte important: claritatea intern–extern, claritatea între amintire, gândire, imaginație, percepție, emoție și scop.

Se vorbește foarte mult despre inteligența emoțională. Cum reacționez e mai important de multe ori decât inteligența propriu-zisă, ține de adaptare și de reglajul emoțional. Așadar, un alt aspect al sănătății psihice este **reglajul emoțional**. Inteligența emoțională, așa cum este ea descrisă, presupune multe procese, dar implică un reglaj emoțional bun. Dacă ai un reglaj emoțional bun și o inteligență rezonabilă, oricare ar fi ea, dar cumva peste medie, ca să vorbim de normalitate, de sănătate, atunci ai toate șansele să ai o sănătate psihică bună. Dacă ai inteligență, dar nu ai un bun reglaj emoțional, nu vei fi capabil să te adaptezi. Iar reglajul emoțional deficitar este cel care se asociază cu majoritatea patologiilor psihice, uneori și fizice. Pentru că vorbim despre sănătate mintală, inteligența nu corelează cu niciun tip de patologie, dar reglajul emoțional, da (Beauchaine & Cicchetti, 2019).

De aceea putem să vorbim de inteligență emoțională, dar cred că un termen mai potrivit este cel de reglaj emoțional, pentru că reglajul emoțional este cel care ajută persoana