

CUPRINS

Introducere	9
CAPITOLUL 1 Incertitudinea	21
CAPITOLUL 2 Comparațiile	59
CAPITOLUL 3 Furia	93
CAPITOLUL 4 Burnoutul	131
CAPITOLUL 5 Perfecționismul	177
CAPITOLUL 6 Disperarea	213
CAPITOLUL 7 Regretul	257
Concluzii	293
Mulțumiri	297
Teste pentru depistarea stărilor și emoțiilor copleșitoare	299
Listă de resurse generale	319
Listă de resurse pe capitole	323
Note	327
Indice	341

Introducere

A fost la un pas ca această carte să nu vadă lumina tiparului. Ideea de a o scrie ni s-a conturat în ianuarie 2020. Prima noastră carte, *Fără supărare**, fusese publicată în februarie 2019, dar în lunile imediat următoare, ni s-a întâmplat chiar nouă să ne confruntăm cu emoții copleșitoare, atât pe plan profesional, cât și personal.

Socrul lui Liz era pe punctul de a pierde bătălia pe care o ducea de zece ani cu un cancer recidivant, iar ea tocmai obținuse o nouă poziție, mai stresantă, în cadrul companiei unde activa. Mollie se mutase în celălalt capăt al țării și se simțea izolată, fiind singura din echipă care lucra la distanță (înaintea pandemiei de COVID). În plus, amândouă ne luptam cu probleme de sănătate: Liz avea dureri atât de mari la nivelul articulațiilor mâinii și gâtului, încât se temea că va trebui să renunțe la cariera sa, bazată în mod esențial pe folosirea computerului, în timp ce Mollie era chinuită de o durere cronică

* Liz Fosslien și Mollie West Duffy, *Fără supărare. Puterea secretă a emoțiilor la locul de muncă*, traducere de Cezar Florea, Curtea Veche Publishing, București, 2021. (N. red.)

neîndurătoare, care îi declanșase un episod grav de depresie, incluzând uneori și gânduri suicidare.

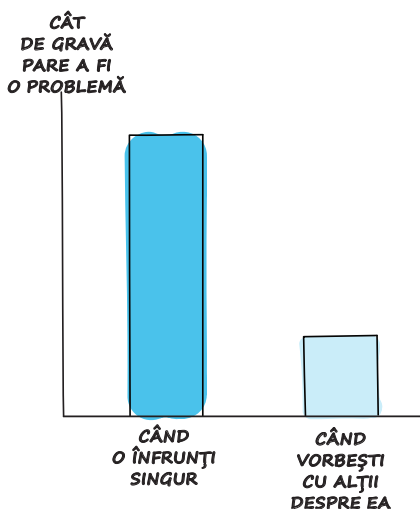
Totuși, cine eram noi ca să fim deprimare sau anxioase? Aveam asigurare de sănătate, tocmai publicaserăm împreună un bestseller și ambele ne aflam în câte o relație stabilă. Eram norocoase. Așa că am făcut tot ce ne-a stat în puteri ca să ne punem din nou pe picioare. Buzuindu-ne pe cei șase ani petrecuți pentru a studia emoțiile și modul în care acestea ne influențează viața, am încercat să rezistăm în fața greutăților.

Însă tot simțeam lovitura propriilor emoții. Uneori, chiar părea că eforturile pe care le facem se întorc împotriva noastră. În cazul lui Liz, starea de anxietate atingea cote maxime sâmbăta – ziua fără acces la tehnologie. Nu avea în minte decât e-mailurile importante pe care risca să le rateze, gândindu-se doar la mesageria care, atunci când ar fi urmat să o verifice, ar fi fost plină ochi. Iar după ce Mollie a notat într-un jurnal detaliile legate de durerea ei cronică, s-a simțit și mai deznădăjduită.

Fiindcă știam că nu suntem singurele care au trecut vreodată prin asta, am vrut să aflăm ce anume dăduse roade în cazul altora. Așa ne-a venit ideea de a scrie o carte despre cum să faci față sentimentelor negative. Emoțiilor copleșitoare.

Când le-am spus prima dată despre idee, editorii noștri au fost sceptici. „Cui i s-ar adresa această carte?” am fost întrebată. „Și apoi, credeți că potențialii cititori ar vrea să vorbească despre emoțiile lor dificile, insuportabile?” Ulterior, a dat năvală pandemia de COVID, iar atunci a devenit evident că o mulțime de oameni se luptă cu emoții copleșitoare, căutând nu doar alinare, ci și recunoaștere. În iunie 2020, am fost sunate de editori: „Mai țineți minte ideea voastră de

a scrie o carte despre emoțiile dificile? Uitați ce v-am spus. Puteți conta pe noi!”



În timp ce pandemia făcea ravagii în jur, am continuat ceea ce deja începuserăm: să ținem workshopuri în mediul corporatist despre emoțiile la locul de muncă (de-acum virtual). Am observat că participanții puneau altfel de întrebări: în loc să ceară sfaturi despre cum să aibă o întâlnire individuală reușită cu managerii lor, voiau să afle ce trebuie să facă în condițiile în care viața le fusese dată peste cap. „Jumătate din echipa mea a fost concediată săptămâna trecută”, scria în e-mailul pe care ni l-a trimis o cursantă după una dintre ședințe. „Mă copleșește remușcarea supraviețuitorului. Iar în momentul ăsta, fac munca a trei persoane. Când mă trezesc dimineața, sunt deja epuizată. Cum aș putea să mă simt mai bine?”

Cu toții erau teribil de îngrijorați pentru ei și pentru cei dragi lor. Oamenii voiau să descopere modalități prin care să țină piept acelui amestec de pierdere, furie și burnout care îi chinuia într-atât de tare, încât nu era chip să-l asimileze. Căutau sfaturi despre cum să se descurce în viața de zi cu zi, care se transformase radical din pricina emoțiilor copleșitoare. Dintr-odată, toată lumea vorbea despre aceste emoții dificile, resimțite în propria casă și la propriul job (care, pentru mulți, deveniseră unul și același loc).

Cu siguranță, rușinea și tabuurile legate de emoțiile dificile s-au mai atenuat în ultimele decenii, dar aceste stigmatizări reprezintă în continuare un fenomen major în cultura modernă. Emoțiile copleșitoare nu pot fi eliminate; sunt mereu prezente, în ciuda strădaniilor noastre de a le înlătura. O parte din „a te simți bine“ înseamnă să înveți să trăiești cu ele, în loc să încerci din răsuputeri să scapi de ele. O altă parte presupune să le recunoști cu voce tare, deoarece tăcerea le agravează considerabil.

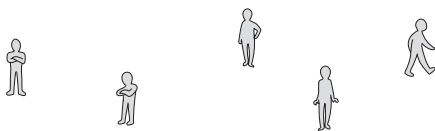
Ca să fim sincere, am scris această carte pentru a ne convinge pe noi înșine că ne vom simți bine. Am vrut să dăm glas problemelor noastre, în speranța că și alții vor face la fel și că, poate, vom reuși să învățăm câte ceva unii de la ceilalți. Suntem aici ca să îți spunem că nu ești singur; suntem aici ca să te ajutăm să faci față emoțiilor copleșitoare. Ne-am fi dorit ca lucrul cu asemenea emoții să fie tot atât de simplu precum citirea unei liste de afirmații pozitive sau organizarea unei mici excursii cu un prieten. Ar fi ieșit o carte scurtă și lejeră. Însă aceasta este mult mai încălțită, mai complicată, și te rog să ne crezi, uneori chiar am plâns în timp ce o scriam. Dar e-n regulă! Așadar. Respiră adânc. Să-i dăm drumul.

* * *

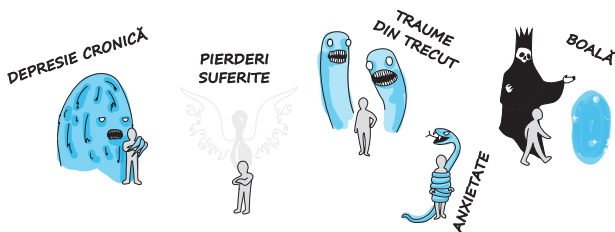
În cartea de față va fi vorba despre ceea ce noi numim *emoții copleșitoare*: incertitudinea, tendința de a te compara cu alții, furia, burnoutul, perfecționismul, disperarea, regretul. Aceste șapte emoții sau sentimente au apărut frecvent în conversațiile noastre cu ceilalți și sunt extrem de prezente în lumea modernă. De asemenea, vom analiza problema doliului, precum și pe cea a rușinii, chiar dacă nu tot atât de amănunțit, având în vedere că există deja lucrări remarcabile care tratează aceste subiecte (vezi „Resurse pe tema rușinii și a vinii“ la pagina 325 și „Resurse pe tema doliului“ la pagina 326).

Am început prin a intervieva psihologi, terapeuți și specialiști din mediul academic despre modul în care trebuie abordate emoțiile dificile. În plus, am discutat cu sute de oameni care ne citiseră prima carte sau care ne urmăriseră pe rețelele de socializare. Ne-au uimit diversitatea răspunsurilor și faptul

CE VEDEM



CE NU VEDEM

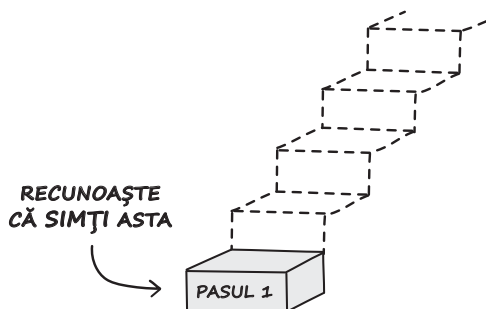


că, în pofida diferențelor demografice – iar aici ne referim la backgroundul cultural, la rasă, gen și sex –, toată lumea părea că vorbește despre o versiune diferită a aceluiași lucru: în ziua de azi, ne lovim de emoții dificile aproape în permanență. Iar când se întâmplă asta, ne simțim adeseori blocați, rușinați, izolați. Nu am învățat să ne recunoaștem emoțiile apăsătoare, cu atât mai puțin să le înțelegem și să le controlăm eficient.

Dar înainte de a începe să analizăm în detaliu fiecare sentiment copleșitor, vrem să desființăm trei mituri extrem de răspândite și de periculoase.

Primul mit: Emoțiile copleșitoare sunt „negative“. Încă de la vârste fragede, cei mai mulți sunt învățați că a te simți rău e un lucru rău. În primăvara lui 2021, ca parte a cercetării noastre pentru cartea de față, i-am invitat pe cititori să completeze un chestionar cu privire la experiențele lor emoționale. Au răspuns peste 1 500 de persoane, iar 97% au declarat că se vorbește despre emoțiile copleșitoare ca fiind „rele“ sau „negative“.

PAȘII CĂTRE VINDECARE



Deși sunt extrem de neplăcute, devenind uneori chiar insuportabile, emoțiile copleșitoare nu sunt intrinsec pozitive sau negative. Când ne acordăm timp ca să le înțelegem, constatăm că emoții precum furia și regretul au potențialul de a lucra în folosul nostru. Furia ne poate motiva să luptăm pentru ceea ce este important pentru noi. Iar regretul ne poate ajuta să pricepem cum să trăim o viață mai plină de sens.

Dacă schimbăm modul de abordare a emoțiilor copleșitoare, le diminuăm forța distructivă. Cercetările arată că atunci când recunoaștem și acceptăm ceea ce simțim în momentele grele, imediat începem să ne simțim mai bine. Ca să cităm un titlu din *The Washington Post*: „Faptul că îți pare rău că te simți rău te face să te simți foarte, foarte rău.”¹

Al doilea mit: Ar trebui să fii suficient de puternic, încât să găsești o cale de a depăși emoțiile dificile. De câte ori nu ți s-a spus: „Concentrează-te doar asupra aspectelor pozitive!” sau „Fii mai optimist!”? În cartea sa *America the Anxious*, jurnalista Ruth Whippman scrie: „Accentul pus neîncetat pe efortul individual și negarea faptului că circumstanțele joacă un rol atunci când vine vorba despre fericire au o dimensiune ideologică. [...] Poate că această înclinație filozofică nu trebuie să ne surprindă, având în vedere înaltul conservatorism al principalilor susținători financiari ai mișcării academice care promovează psihologia pozitivă.”²

A-ți schimba modul de a gândi nu garantează că îți vei schimba starea de spirit. Viața e grea. Dacă vei trăi îndeajuns de mult, vei asista la dispariția unora dintre cei dragi. Vei resimți durere fizică și va trebui să ții piept unor situații extrem de complicate. În astfel de cazuri, poate că vei fi

dărâmat pentru o vreme, poate că va trebui să găsești o cale de a ieși din anumite circumstanțe nesănătoase ori să cauți ajutor specializat. Toate acestea sunt în regulă.

De asemenea, este imposibil să vorbești despre emoții copleșitoare fără să recunoști că forțele structurale contează. Foarte mult. Dacă lucrezi într-un mediu sexist sau rasist, sănătatea ta mintală va avea de suferit. Dacă șeful îți cere în permanență să faci mai mult, iar tu nu îți permiți să renunți la acel job, există un risc crescut să ajungi la epuizare. Dr. James Coyne, psiholog la University of Pennsylvania, o spune răspicat: „Psihologia pozitivă se adresează în principal albilor bogați.”³

Și al treilea mit: Ești singurul care se confruntă cu emoții copleșitoare. În cadrul sondajului nostru din 2021, 99% dintre respondenți au mărturisit că în ultima lună avuseseră de înfruntat un sentiment apăsător, printre cele mai frecvente numărându-se incertitudinea, burnoutul și perfecționismul. Motivele variau de la „primesc deadline-uri presante și sunt suprasolicitat” la „verific salariile altora pe Glassdoor*”, de la „muncesc încontinuu” la „toți ceilalți se bazează pe mine”.

Când ținem în noi ceea ce simțim, când suferim în tăcere, ratăm șansa de a crea o punte de legătură cu semenii noștri și de a le îngădui să ne fie alături. Noi (Liz și Mollie) prindem curaj văzând că situația se schimbă treptat: în ultimii ani, celebrități precum rapperul Bad Bunny sau tenismena Naomi Osaka au vorbit deschis despre bătăliile lor cu anxietatea și depresia, iar companii precum LinkedIn și Bumble le-au acordat tuturor

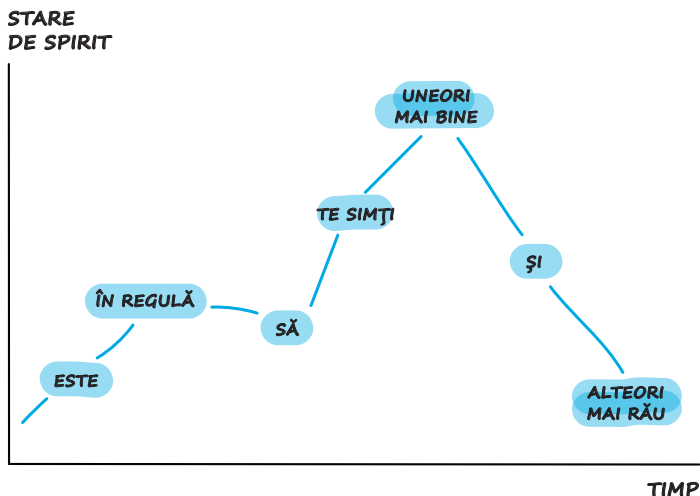
* Platformă online din Statele Unite unde angajații oferă anonim informații despre companii și salarii. (N. trad.)

angajaților proprii un surplus de timp liber plătit, ca să ajute la combaterea epuizării psihice. Din 2020, pandemia a impus deschiderea unor discuții despre sănătatea mintală; firește, noi încurajăm pe toată lumea să le continue.



* * *

Până acum, te-am convins (sperăm noi) că e în regulă să te confrunți cu emoții copleșitoare. Nu o să te tratăm cu superioritate dându-ți sfaturi de genul: „Adoptă o postură specială și respiră adânc de patru ori. Asta ar trebui să rezolve totul!“ În schimb, vom expune o serie de strategii care au menirea de a te ajuta să-ți recapeți controlul și speranța, atunci când ai nevoie de ele cel mai mult.



Facem o distincție între cele șapte emoții copleșitoare – cu toate că, de obicei, ele nu apar izolat – pentru că e util să ne dăm seama cum să îl abordăm pe fiecare. Astfel, atunci când te va năpădi una dintre ele, vei ști exact ce să iei din trusa de instrumente a emoțiilor. Psihologii numesc faptul de a descrie cu precizie ce simți „granularitate emoțională” și reprezintă primul pas de făcut pentru a înfrunța emoțiile copleșitoare. După cum demonstrează numeroase studii, capacitatea de a identifica ceea ce simțim ne îmbunătățește starea de spirit și sănătatea fizică, crescându-ne satisfacția în raport cu propria viață.

Așadar, iată care sunt promisiunile noastre. Cartea de față va realiza următoarele:

- **Va analiza cu atenție cele șapte emoții copleșitoare specifice lumii moderne:** incertitudinea, tendința de a te compara cu alții, furia, burnoutul, perfecționismul, disperarea și regretul.

Cazurile în creștere de stres, burnout și anxietate se numără printre cele mai stringente probleme ale zilelor noastre. *Emoții copleșitoare* este un ghid esențial ca să devenim mai rezilienți.

Arianna Huffington

Sentimentele apăsătoare, debilitante, dau năvală adesea în viața fiecăruia dintre noi. Nu e de mirare că ajungem să ne simțim stingheri și blocați, cu atât mai mult cu cât nu suntem mereu capabili să le identificăm sau să le dăm glas. Emoțiile dificile, ne învață Liz și Mollie, nu sunt anormale. Autoarele ne iau de mână și ne îndrumă cu delicatețe, arătându-ne că avem puterea să ne acceptăm trăirile, să le înțelegem și să le controlăm.

Îmbinând cercetări bazate pe știință cu povești personale relevante și ilustrații savuroase, autoarele explică șapte stări psihice care ne pot bulversa și ne înarmează cu cele mai eficiente strategii pentru a găsi alinare, pentru a ne reechilibra viața și pentru a înfrunta viitorul având o perspectivă mai luminoasă.



biblioterapia

