

SUPER PUTERI

TRANSFORMĂ-ȚI
ANXIETATEA
în
CURAJ,
ÎNCREDERE
ȘI
REZILIENȚĂ

— DE —

RENEE JAIN și **Dr. SHEFALI TSABARY**
fondatoarea GoZen! autoare de bestsellere New York Times

Traducere din limba engleză. **IOANA HODOR**

CUPRINS

Nota autoarelorix

Bine-ai venit! 1

PARTEA ÎNTÂI. ADEVĂRUL

Capitolul 1. Puterea 7

Capitolul 2. Puterile distruse! 18

Capitolul 3. E musai să...30

Capitolul 4. Mesagerul42

PARTEA A DOUA. SCAPĂ DE „MUSAI“

Capitolul 5. Procesul „Ce-ar fi dacă“65

Capitolul 6. Camuflat82

Capitolul 7. În cocon106

Capitolul 8. Prăjit131

Capitolul 9. Înghețat 153

PARTEA A TREIA.

ÎNZESTRAT CU SUPERPUTERI

Capitolul 10. Present	175
Capitolul 11. Original	193
Capitolul 12. Împlinit	216
Capitolul 13. Plin de energie.	244
Capitolul 14. Perseverent	267
Trecând linia de sosire	305
Glosar	311
Resurse	317
Mulțumiri	319
Despre autoare.	321

NOTA AUTOARELOR

Psst! Încă un lucru, înainte să începem. Am vrea să știi că, de-a lungul carierelor noastre, am lucrat cu mii de copii și fiecare dintre ei a avut povești uimitoare de împărtășit. Unele ne-au făcut să zâmbim, altele să plângem, însă toate ne-au învățat ceva. Credem cu tărie că aceleași povești adevărate, cele împărtășite de copii în carne și oase, te pot învăța și pe tine ceva. Am inclus o mulțime în această carte, dar, pentru a proteja identitatea copiilor, le-am schimbat numele și am creat povești noi combinând sau schimbând detaliile suferințelor îndurate, altminteri reale.

Pentru că tot vorbim de lupte reale, anxietatea poate fi o problemă serioasă și nu ar trebui tratată superficial. Suntem pe cale să te învățăm foarte multe despre cum să ai grijă de sănătatea ta mentală, dar nimic din ce spunem în această carte nu este menit să înlocuiască îndrumarea medicală profesionistă, diagnosticul, tratamentul și medicația prescrisă de un doctor. Dacă tu, un părinte sau un adult supraveghetor aveți îngrijorări, întrebări sau dubii cu privire la propria stare de bine, te rugăm să apelezi la tratament medical și/sau psihologic de la o persoană calificată.

BINE-AI VENIT!

Ah, ești aici! Super! Te așteptam.



Probabil ai ales această carte pentru că erai stresat, îngrijorat și aveai nevoie de ajutor. Crede-ne pe cuvânt, ești în locul potrivit și-ți vom da mai mult decât o mână de ajutor!

În această carte vei găsi secrete, strategii, adevăruri dure, știință, exerciții și numeroase fapte uluitoare, dovedite, care

nu numai că-ți vor alina îngrijorarea, ci o vor transforma complet. Am îndrăzni chiar să spunem că parcurgerea acestei cărți ți-ar putea schimba viața. Suntem sigure că n-o vei putea lăsa din mână. Mai întâi, iată câteva cuvinte despre noi:

Mă numesc Renee Jain (pronunțat *Ri-nii Gein*) și mi-am trăit mare parte a copilăriei îngrijorându-mă din diferite motive: *Dacă pic testul? Dacă nu mă invită nimeni la dans? Dacă nu ajung în echipă? Dacă...* Și lista a continuat. Într-un final, la douăzeci și ceva de ani, am întâlnit un terapeut care mi-a schimbat viața. Mi-a oferit tehnici pe care le puteam folosi ca să-mi transform anxietatea în putere. Mi-am propus ca țelul meu în viață să fie transmiterea acestor abilități de reziliență cât mai multor copii cu putință. Am înființat o organizație numită *GoZen!*, unde creăm programe pentru copii de toate vârstele, ca să-i ajutăm să-și trăiască cea mai bună viață. Ca parte din această misiune, am scris această carte cu draga mea prietenă...

Bună, sunt Dr. Shefali! Am fost întotdeauna fascinată de motivele pentru care avem gândurile pe care le avem, simțim emoțiile pe care le simțim și chiar facem lucrurile pe care le facem. Cu alte cuvinte, sunt interesată profund de oameni. De aceea am devenit psiholog clinician. Când copiii sau adulții se luptă cu tot felul de gânduri, sentimente și comportamente, vin la mine pentru ajutor. Să lucrez cu familii din toată lumea mi-a adus multe prilejuri de bucurie. Alături de Renee, voi face această călătorie cu tine, o aventură plină de surprize. Vei învăța să scapi de griji, dar, mai mult

decât atât, vei învăța să trăiești o viață cu *superputeri*. Am gândit această carte ca pe un instrument. Asta înseamnă că va fi nevoie ca lucrurile să se complice puțin dacă vrei să primești ajutor. Vei găsi exerciții în majoritatea capitolelor și sperăm că vei scrie direct pe paginile cărții. Da, vrem să-ți faci însemnările pe ea! Desigur, nu și dacă ai împrumutat această carte de la bibliotecă sau dacă ai de gând să o dăruiești altcuiva după ce o termini. Atunci poți folosi un caiet separat pe care să rezolvi exercițiile. Îți promitem că vor fi la fel de utile.

Hai, ce mai aștepți? Să pornim la drum!



PARTEA ÎNTÂI
ADEVĂRUL

CAPITOLUL 1

PUTEREA

Mama Sabrinei a intrat în camera fetei și a ridicat jaluzelele. O dureau ochii de la lumina soarelui, și-așa oboseți. Sabrinei i-a luat un moment să se dezmeticească și să-și amintească ce o așteaptă în ziua aceea. Dar, de îndată ce și-a amintit, anxietatea și-a făcut apariția, gândurile au început să o ia razna și în stomac avea o senzație de greață.

Își făcea griji din cauza drumului cu autobuzul (când prietena ei cea mai bună nu era în autobuz, nu prea știa cu cine să stea). Își făcea griji din cauza testului la matematică (săptămâna trecută a fost mutată în grupa de matematică despre care toți știau că e grupa care are nevoie de „extra-asistență“). Își făcea griji din cauza...

Ia stai așa, ce a spus mama de curând? Gândurile Sabrinei devin adesea atât de asurzitoare, încât abia poate să-i mai audă pe oamenii din aceeași cameră cu ea. Mama i-a repetat: „Trebuie să-ți faci curățenie în cameră, te rog. Te-am rugat deja de vreo șase ori săptămâna asta“.

Sabrina s-a uitat la podeaua dormitorului ei și, evident, era plin de haine peste tot. Ufff. Atât de multe de făcut mereu. Ia stai!

Trebuia să-și poarte tricoul de fotbal la școală pentru că se juca un meci în seara aceea. Dar iată-l acolo, șifonat, murdar și atârând de tăblia patului. Absolut nepurtabil. Dacă i-ar fi cerut mamei să-l spele, s-ar fi supărat... Și ea avea, la rândul ei, o grămadă de lucruri de făcut. Și Sabineei nici măcar nu-i plăcea să joace fotbal, ceea ce făcea ca lucrurile să stea și mai rău.

O durea stomacul. Parcă avea capul sub apă. Îi era cald. Se simțea ca și cum s-ar fi dat o luptă în corpul ei și voia doar ca totul să se oprească.

Nu-și amintea ca viața să fi fost așa de grea înainte.

Dacă vrem ca această carte să fie utilă, trebuie să fim sinceri unul cu altul. Adevărul este important. Și adevărul e că uneori viața nu-i ușoară.

Poate că știai asta.

Poate că știai asta pentru că uneori ai acel sentiment oribil de durere de stomac, de parcă e plin, te arde sau e pe cale să erupă.

Poate că știai asta pentru că uneori ți se învârt gândurile ca și cum ar fi într-un carusel, amețitoare, prea rapide ca să te lase să te concentrezi, prea rapide ca să te lase să dormi, ca sute de țipete care se învârt în jurul tău, iar și iar.

Poate că știai că viața nu-i ușoară pentru că uneori ești îngrijorat. Nu ești îngrijorat doar pentru lucrurile care ar putea fi periculoase, ci și pentru lucrurile care fac parte dintr-o zi obișnuită — îngrijorat că mergi la școală; îngrijorat că joci într-un meci de fotbal; îngrijorat că nu ești plăcut; îngrijorat că ești îngrijorat.



Când toate aceste sentimente și gânduri se amestecă, asta se numește anxietate.

Anxietatea ne face să fim agitați, temători și teribil de ne-siguri. Anxietatea ne face să vrem să dăm bir cu fugiții și să ne ascundem, și uneori chiar o facem. Anxietatea ne face să vrem să țipăm și să urlăm, și uneori chiar o facem. Anxietatea ne face să vrem să ne dăm bătuți și uneori... ei bine, înțelegi ideea.

Oftim. Acesta este adevărul rece și dur. Dar nu este *tot* adevărul. E *mai mult* decât atât. Și, crede-ne pe cuvânt, vei dori să auzi despre acest *mai mult*.

Anxietatea nu trebuie să te facă să te simți atât de îngrozitor.

Există întotdeauna căi de a transforma anxietatea, astfel încât să funcționeze pentru tine.

Primul pas în a învăța cum să ne descurcăm cu anxietatea este să înțelegem *de ce* suntem anxioși. În clipa în care ne dăm seama de asta, restul vine de la sine. Așadar, de ce suntem anxioși? Este timpul pentru un alt adevăr: principalul motiv pentru care suntem cu toții anxioși este pentru că *superputerile* noastre au fost distruse.

Îți dai ochii peste cap pentru că vorbim despre superputeri? Stai așa. Nu spunem că ai o forță nemaivăzută, ochi înzestrați cu raze infraroșu și că te lupți noaptea, în secret, cu răufăcători (deși ar fi tare). Spunem că, dacă citești asta (suntem destul de sigure că o faci) și ești om (și de lucrul ăsta suntem destul de sigure), înseamnă că ai un set special de puteri care te pot supercălăuzi în viață și te pot ajuta să lupți cu stresul, grijile și