

LIBRIS

We know
books

DR. JULIE SMITH

Citește când...

Ai de luat hotărâri importante...

Ești copleșit de stres...

Ai de-a face cu oameni dificili...

Prietenii nu îți sunt prieteni...

Ești sub presiune...

Ți-e frică...

Ți-e greu să refuzi...

Traducere din limba engleză de
BOGDAN DASCĂLU

LITERA
București

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
<i>Aflați mai multe</i>	13

PARTEA I

CÂND ESTE GREU SĂ FII ÎN PRAJMA ALTORA

Capitolul 1. Când te compari cu alții și te simți depășit	16
Capitolul 2. Când prietenii nu-ți sunt prieteni	32
Capitolul 3. Când vrei să fii mai dezinvolt în preajma oamenilor .	42
Capitolul 4. Când nu te simți binevenit și vrei să te integrezi	52
Capitolul 5. Când spui mereu da, deși vrei să spui nu	62
Capitolul 6. Când ai de-a face cu persoane pasiv-agresive	78
Capitolul 7. Când părinții tăi au greșit (dar îi vrei în viața ta) . . .	88
Capitolul 8. Când greșești ca părinte	98
Capitolul 9. Când nu îți întoarce iubirea	110
Capitolul 10. Când ei te iubesc, dar nu-i lași să se apropie	118
Capitolul 11. Când vrei să câștigi o ceartă	130
Capitolul 12. Când este greu să ceri ajutor	142

PARTEA A II-A

CÂND ESTE GREU SĂ TE ÎMPACI CU TINE ÎNSUȘI

Capitolul 13. Când vocea ta interioară este cel mai vehement critic	154
Capitolul 14. Când te îndoiești de tine și vrei să ai mai multă încredere	166

Capitolul 15. Când ești copleșit	178
Capitolul 16. Când urăști persoana în care te-ai transformat . . .	188
Capitolul 17. Când ți-e teamă să nu faci alegerea greșită	200
Capitolul 18. Când îți lipsește voința	208
Capitolul 19. Când trebuie să dai randament sub presiune	220

PARTEA A III-A

**CÂND ESTE DIFICIL SĂ TE CONFRUNȚI
CU SENTIMENTELE TALE**

Capitolul 20. Gândirea excesivă	234
Capitolul 21. Când apare frica	244
Capitolul 22. Când suferința te copleșește	252
Capitolul 23. Când totul pare fără sens	262
Capitolul 24. Când te simți ca un impostor	272
Capitolul 25. Când ai făcut ceva ce regreti	280
Capitolul 26. Când furia izbucnește prea des	292
<i>Anexă</i>	305
<i>Mulțumiri</i>	319
<i>Referințe</i>	323
<i>Referințe citate</i>	333

CAPITOLUL 1

Când te compari cu alții și te simți depășit

„Nu este nimic nobil în a fi superior semenilor tăi, adevărata noblețe este să fii superior fostului tău sine.“

Ernest Hemingway

○ scrisoare din partea mea către tine

Dacă te compari cu alții și te simți depășit, poți ajunge într-una din următoarele situații: fie te simți inspirat, plin de energie și motivat să înveți din ceea ce ai văzut că este posibil, fie te prăbușești într-o spirală descendentă în care nu mai deții controlul. Dacă ai trecut prin cea de-a doua experiență, atunci nu tu ești problema și nici toate neajunsurile tale aparente, ci comparațiile tale.

Dacă ai în subconștient convingeri autodistructive legate de faptul că nu ești îndeajuns de bun, atunci nu vei alege comparații care să te ajute să progresezi. Vei alege comparații care întăresc acele convingeri fundamentale, oricât de dăunătoare ar fi ele. Te vei concentra pe propriile slăbiciuni

și vei privi punctele forte ale altcuiva ca și cum ar fi o competiție echitabilă. Nu vei vedea acea persoană într-un mod mai complet, mai real, care să includă toate părțile vieții ei pe care nu le arată. Chiar dacă reușești să vezi o mică parte din imperfecțiunile lor, cel mai probabil le vei ignora. Vei pune, în mintea ta, acea persoană pe un pedestal atât de înalt încât singura modalitate de a te ridica va fi să o tragi în jos, riscând să devii exact ceea ce ai încercat să eviți.

Dacă cei cu care te compari îți sunt prieteni sau rude, atunci această situație poate deveni o forță distructivă majoră pentru relația voastră. Compararea zădărnicește legătura, deoarece sugerează că succesul lor echivalează cu eșecul tău și croiește astfel o cale spre resentimente și amărăciune, care se va interpune între voi. Cu cât te izolezi mai mult de oamenii care fac parte din viața ta, cu atât mai mult alimentezi astfel de comparații. Însă faptul că știi mai bine acele persoane va contracara tipul de comparație care dăunează relației. Cu cât cunoști pe cineva mai profund, cu atât vei face mai puțin astfel de comparații superficiale sau vei emite judecăți greșite. Puteți clădi o prietenie în care să vă recunoașteți unul altuia, în primul rând, umanitatea voastră comună și să vă înțelegeți ca o echipă în care există sprijin reciproc în diversele voastre eforturi. Apoi poți începe să te bucuri pentru victoriile respectivei persoane și să arăți cu adevărat compasiune când se confruntă cu eșecuri. Când ajungi să cunoști o persoană cu adevărat, începi să înțelegi că nu împărtășește aceleași probleme ca tine și, prin urmare, este un etalon teribil pentru a-ți măsura valoarea.

Foarte mulți oameni îți vor spune că este ușor: pur și simplu nu te mai compara cu alții. Vei încerca imediat să faci asta și vei vedea că dai greș și că nu este chiar atât de ușor. Tendința de a te compara cu alții este un automatism, la fel de utilă pe cât este de periculoasă. Când este folosită corect, te poate ajuta să te orientezi în direcția corectă, să îți găsești astfel inspirația și să-ți depășești limitele. Însă, în cazul în care e folosită greșit, dezastrul pe care îl poate provoca este de mare amploare și pe termen lung.

A te compara și a te simți depășit nu trebuie să însemne neapărat ceva rău. Nu înseamnă că nu ar trebui să ne comparăm niciodată. Dacă acea comparație duce la o mișcare constructivă care ne face să avansăm, precum și la o convingere solidă că putem crește față de stadiul actual, atunci înseamnă că a fost utilă. Dacă însă duce la invidie, resentimente, amărăciune și pierderea propriei valori, atunci înseamnă că am înțeles totul greșit și eforturile și atenția noastră s-au îndreptat spre o situație care ne poate costa foarte mult. Trebuie să știm cum să folosim comparația în avantajul nostru și să observăm când este autodistructivă.



Instrumente utile

Aceste metode merg dincolo de respingerea obișnuită a comparației cu o abordare de tipul *pur și simplu nu mai face asta*. Impulsul uman firesc de a ne înțelege locul în lume, comparându-ne cu alții, este la fel de natural pentru noi ca și respirația. Prin urmare, ori de câte ori

Îți spui să nu te mai compari cu unul sau cu altul nu faci decât, în cel mai bun caz, să îți alimentezi, preț de câteva minute, ambiția. O ambiție care va dispărea cu prima ocazie cu care vei porni data viitoare rețeaua preferată de socializare. Imediat ce intri într-o încăpere cu alte persoane ca tine, ai un sentiment al statutului tău social sau profesional în acel context. Comparația în sine nu este mereu un șir de gânduri. Creierul tău lucrează mai repede de atât pentru a stabili cum ar trebui să abordezi situația în care te afli. În același timp, nu trebuie să fii la mâna spiralei descendente pe care comparația socială o impune minții tale. Există lucruri pe care le poți face pentru a depista modurile distructive în care ne comparăm cu alții și pentru a realiza un efort conștient de a te direcționa spre alte comparații care îți pot fi cu adevărat de ajutor.

Ce anume face comparația să devină distructivă

Rețele de socializare

Este dificil să ne autoevaluăm fără un anumit nivel de comparație, deoarece nu trăim izolați. Din contră, trăim în comunități în care oamenii au norme și așteptări unii de la alții. Comparația ne ajută să evităm umilirea, respingerea și pierderea statutului social care ar putea surveni dacă am încălca orbește aceste așteptări. Ne ajută să ne orientăm în toate interacțiunile sociale de-a lungul vieții, să stabilim dacă aducem contribuții suficiente, dacă acționăm în moduri acceptabile și să decidem pe cine vrem să imităm și pe cine nu. Modul în care te situezi în comunitatea ta contează dacă vrei să te integrezi cu succes în ea. Prin urmare, capacitatea de a te angaja în comparații sociale nu este mereu un lucru rău. Dimpotrivă, este o abilitate esențială pentru viață, fără de care nu te-ai putea descurca prea bine.

Dar, deși este util să iei în considerare tot ce este în jurul tău, ca parte a autoevaluării tale, ori de câte ori consulți rețelele de

socializare, ceea ce vezi nu este comunitatea ta reală. De fapt, o foarte mare parte din ea nu este deloc reală. Este doar o colecție de imagini create cu grijă, modificate digital, pe care o persoană sau o companie dorește să le vezi.

Și la câteva minute după ce te lași pradă unor comparații ascendente extrem de nedrepte și profund inutile, algoritmul stabilește exact ce îți va capta atenția și îți oferă un flux nesfârșit de conținut care te va face să te simți groaznic. Așadar, în loc de comparații sociale care te-ar ajuta să-ți trăiești viața cât mai bine, ai parte de cele mai distructive și toxice comparații în mod repetat, care te fac să te simți mereu nemulțumit de tine și de viața frumoasă pe care ai putea să o trăiești.

Toxicitatea psihologică generată de acest întreg proces este fie îndreptată spre noi înșine sub formă de dispreț față de sine și depresie, fie este reflectată spre exterior, prin sabotarea răuvoitoare a celorlalte persoane, față de care am ajuns să ne simțim atât de înverșunați și de răutăcioși.¹ Nu trebuie să cauți prea mult ca să găsești adevărate hoarde de războinici care se ascund în spatele tastaturii și care își varsă furia pe alții atacându-le imperfecțiunile precum hienele care atacă un animal rănit, încercând mereu să le diminueze importanța și să îndepărteze percepția grupului de la admirația pentru acea persoană care a îndrăznit să se descurce atât de bine.

Impulsul de a denigra pe cineva în mediul online apare mult mai des decât recunosc oamenii, dar dacă observi acest lucru la tine sau simți că nu mai ești mulțumit de viața ta, este timpul să iei o pauză de la rețelele de socializare și să petreci mai mult timp în viața reală cu oameni reali și legături reale.

Comparația cu cei dragi

Cea mai periculoasă comparație pe care o vei face vreodată este între tine și oamenii cei mai importanți din viața ta, deoarece aceste relații

sunt cele în care ai cel mai mult de pierdut. Dacă începi să te compari cu frații, părinții sau prietenii tăi, deteriorarea care se instalează reprezintă un risc pentru întreaga relație.

Dacă observi că valoarea de sine sau statutul tău îți este amenințat de succesele lor, invidia și rachiuna, inevitabil, vor crește și vor provoca daune ireparabile relațiilor, care ar fi putut deveni principalele forțe pozitive din viața ta. Nu vei simți că joci într-o echipă dacă stabilești regulile jocului astfel încât să nu poți câștiga amândoi în același timp.

Așa cum spunea Alain de Botton: „Puține succese sunt mai greu de suportat decât cele ale prietenilor noștri apropiați”.² Înainte să-ți dai seama, treci de la a te considera o persoană care s-ar bucura pentru reușitele prietenilor la una pentru care ar fi insuportabil să se afle în prezența lor. Fie că îi eviți, fie că începi să îi excluzi dintr-un grup mai larg sau te izolezi, rezultatele sunt sumbre pentru toată lumea. Acestea sunt locurile întunecate în care ne pot duce comparațiile neglijente și neconstructive.

Când eviți acel prieten, în realitate, eviți sentimentele pe care succesul lui le-a trezit în tine. Dacă ești îndeajuns de curajos să explorezi acele sentimente cu curiozitate în loc să încerci să le elimini denigrându-ți prietenul sau evitându-l complet, atunci ai șansa de a vedea din nou lucrurile clar și de a-ți salva relația. Este posibil să te simți cu adevărat fericit pentru prietenii tăi când lucrurile merg bine pentru ei. Dar, dacă simți că valoarea de sine depinde într-un fel sau altul de sentimentul de superioritate față de prietenii și familia ta, consideră acest lucru un semn, nu pentru a-i respinge, ci pentru a-ți reevalua viața. Dacă ai propriile valori bine conturate în minte și dacă trăiești în conformitate cu ele, atunci și semnele superficiale ale succesului sau eșecului aparent sunt mai puțin surprinzătoare decât ar putea fi altfel.

Așadar, când un prieten găsește o cale să progreseze sau este doborât de lupta cu propriii demoni și dacă acest lucru te face să te simți extrem de inconfortabil, ceea ce, te asigur, se va întâmpla, nu acționa impulsiv împotriva lui, ci fii mai degrabă atent la aceste sentimente și întreabă-te cu o curiozitate sinceră ce te învață ele despre tine. Uneori va fi vorba doar despre anumite emoții pasagere care, după ce au trecut, îți permit să revii la sentimentul de satisfacție față de propria viață. Alteori, ar putea declanșa anumite schimbări pozitive. Dar, pentru ca acest lucru să se întâmple, comparația trebuie să fie, de obicei, constructivă. În acest sens, îți voi prezenta câteva idei despre cum să faci comparațiile utile pentru tine.

Cum poți face comparația constructivă

Transformă invidia în inspirație

Când folosim comparația într-un mod corect, putem profita de puterea ei de a influența modul în care ne simțim și ne comportăm. Să presupunem că te străduiești să-ți îmbunătățești abilitățile în sportul tău preferat și știi că ai o anume slăbiciune care te trage înapoi. În acest scenariu, o comparație ascendentă cu un sportiv care a reușit să stăpânească acea abilitate îți oferă o ocazie uriașă de a învăța de la el și de a-ți îmbunătăți abilitățile pe parcursul întregului proces. Dar, pentru ca această întreprindere să fie încununată de succes, comparația pe care o faci trebuie să întrunească aceste trei elemente:

1. Concentrează-te asupra abilității specifice pe care o invidiezi în performanța lor. Concentrează-te în special asupra aspectelor specifice și lasă la o parte tentația de a face o comparație generală între tine și ceilalți. Nu vrei să fii acea persoană, dar există

ceva în modul în care face lucrurile pe care vrei să-l înveți și să-l aplici în propria viață.

2. Adoptă o mentalitate orientată spre dezvoltare. Asta înseamnă să ții cont că deții controlul asupra propriei vieți și că poți învăța și îmbunătăți majoritatea lucrurilor depunând efort. Această mentalitate te va conduce către acțiuni pozitive în direcția propriilor obiective, spre deosebire de o mentalitate mai fixă, care presupune că abilitățile tale sunt imposibil de schimbat și că unii oameni sunt pur și simplu norocoși. Această mentalitate va duce probabil la comparații distructive, amărăciune și relații distruse.
3. Valoarea ta de sine este întotdeauna nenegociabilă. Nu ar trebui să fie pusă niciodată în discuție. Acest lucru este absolut esențial. Dacă te bazezi pe ce spun alții ca să-ți dai seama care este valoarea ta, acesta este ingredientul nociv care va strica totul. Transformarea invidiei în inspirație nu reprezintă nicidecum o problemă atât timp cât nu îți măsoari valoarea după felul în care par ceilalți să se descurce în viață. Cu toții putem găsi pe cineva care se descurcă mai bine decât noi la ceva. Însă acest lucru nu spune nimic despre valoarea ta ca ființă umană. Dacă acest aspect nu este pus niciodată sub semnul întrebării, atunci îți oferă o stabilitate care te va face suficient de puternic pentru a folosi comparația în avantajul tău. Când și cel mai mic indiciu că nu ești cel mai bun încă este folosit în mintea ta ca justificare pentru convingerea că ești lipsit de valoare și condamnat la inadaptare, devine imposibil să mai lucrezi la tine însuși.

Perspectiva de a-ți înfrunta propriile imperfecțiuni devine prea înfricoșătoare și prea dureroasă. Așadar performanța poate fi mereu îmbunătățită, dar valoarea este o constantă. Nu o confunda cu indulgența față de sine. De fapt, aceasta necesită

o lipsă totală de pretenții. Tendința de a presupune că universul le-a dăruit pur și simplu altora noroc și că lumea îți datorează același lucru pentru că și tu ești valoros s-ar putea să conducă mai degrabă la amărăciune și ranchiună decât la acțiunile necesare pentru a ajunge acolo.

Pentru a menține acest efort constructiv și a nu-l lăsa să degenereze în critici generale față de sine, este nevoie să ne punem întrebări precum:

- Ce anume mă face să fiu invidios?
- Ce abilități specifice au ceilalți, abilități pe care mi-ar plăcea și mie să le am?
- M-ar ajuta oare deprinderea acestor abilități să-mi ating propriile obiective?
- Cum au ajuns ceilalți în acel punct?
- Ce aș putea să fac la fel din acest proces pentru a mă ajuta să mă apropiu de obiectivele mele personale?

Acest proces transformă invidia în inspirație mai degrabă decât într-un instrument cu care să-ți faci rău. În acest caz, comparația devine o parte valoroasă a procesului de învățare.

Alege-ți subiectul cu precizie

Cea mai utilă comparație ascendentă care ne inspiră să acționăm în îndeplinirea obiectivelor noastre este când ne comparăm cu persoane care au un nivel similar de competență în domeniul pe care dorim să-l stăpânim, mai degrabă decât cu persoane care diferă mult de noi.³ Iată încă un motiv pentru a nu folosi rețelele de socializare în acest scop. Chiar dacă acel conținut este real, rareori te uiți la postările oamenilor care sunt în proces de perfecționare a meseriei

lor. Algoritmul îți oferă mereu extreme, astfel încât te vei compara cu cei mai buni din lume, oameni care sunt mult mai departe decât tine în călătoria lor.

Oricât te-ar inspira sau intriga pe moment, bombardarea constantă cu astfel de extreme poate provoca mai degrabă sentimente de inferioritate și depresie decât o învățare inspirată a următorilor tăi pași.⁴ De asemenea, poate duce la justificarea autosabotării.⁵ Ne concentrăm pe extreme care par atât de inaccesibile și de superioare încât ne scutim de disconfortul de a încerca și a eșua în a fi cei mai buni.

Așadar, dacă observi că te compari cu extremele și te simți descurajat sau deznădăjduit din această cauză, fă-o cu intenția fermă de a căuta inspirație de la cineva care se află cu doar câțiva pași în fața ta. Impulsul pe care îl vei simți după ce vei face acest lucru îți va alimenta motivația de a continua și de a te îmbunătăți.

De la resentimente la recunoștință

Dă-i unui copil o bomboană și vei vedea cum i se luminează fața. Dă-i copilului de lângă el două bomboane și vei vedea cum expresia lui se va schimba imediat într-una de nemulțumire față de ceea ce îl făcea fericit cu doar o clipă în urmă. Riscul de a te concentra pe ce au alții și pe ce tu nu ai este crearea unei nemulțumiri profunde față de o viață pe care ai fi putut-o iubi. Nu mai contează ce am eu, ci doar că tu ai mai mult. Este în regulă să-ți dorești mai mult pentru tine, dar, dacă această dorință vine din resentimente, atunci tot ce vei realiza și vei acumula nu te va mulțumi niciodată. Nu vei ajunge niciodată acolo unde dorești. Viața ta va fi caracterizată de o schimbare constantă a obiectivelor și a persoanelor cu care te compari.

Resentimentele nu reflectă ceea ce îți datorează lumea, ci arată ce trebuie să schimbi la tine. Poți observa acest lucru uitându-te la oamenii care au mai multe motive de recunoștință decât majoritatea, dar