

Carole Rinaldi
În colaborare cu Claire Dellaume

Cheile independenței emoționale

5 piloni pentru a te elibera
de viziunea celorlalți

Alege ce este cel mai bine pentru tine

Traducere: Liliana Scarlat



NICULESCU

Cuprins

Introducere	11
Pilonul 1	
Eu îmi aleg gândurile	21
Cum este modificată realitatea de felul în care gândim?	23
<i>Faptele sunt neutre</i>	23
<i>Gândul generează o emoție</i>	25
<i>Emoția ne conduce spre o acțiune</i>	29
<i>Rezultatul confirmă credința</i>	30
Prin biasul de confirmare	30
Prin acțiunile pe care le facem	31
Să înțelegem mai bine programele automate	33
<i>Biasul de negativitate</i>	34
Starea dominantă a sistemului nervos autonom (sau vegetativ)	35
Starea dominantă vagală dorsală	38
Starea dominantă agresivă	39
Starea dominantă evaziv simpatică	40
<i>Subiectele noastre sensibile</i>	41
Șapte motive de a ne alege singuri gândurile	44
1. Pentru a trăi în prezent	44
2. Pentru a obține rezultate noi	45
3. Pentru a-ți stimula creativitatea și productivitatea	46
4. Pentru a te elibera de frica de a-ți pierde fericirea	48
5. Pentru o personalitate flexibilă	48
6. Pentru a nu mai depinde de factori externi	49
7. Pentru a ne dezvolta reziliența	50
Cum să ne alegem gândurile?	51
<i>Cum să-ți modifichi gândirea în 5 pași</i>	52
Pasul 1: Observă-ți gândurile	52
Pasul 2: Amintește-ți că o supoziție nu este decât o supoziție	53

Pasul 3: Întoarce-te la fapte	53
Pasul 4: Deschide-ți mintea pentru supoziții noi	53
Pasul 5: Adoptă o gândire nouă.	54
<i>Cum să-ți schimbi gândurile:</i>	
<i>cele mai frecvente șapte capcane</i>	58
1. Să fii mereu într-o pozitivitate toxică	58
2. Să crezi că este suficient să schimbi circumstanțele	59
3. Să alegi să nu acționezi	59
4. Să vrei să ți se confirme ipotezele	59
5. Să nu-ți dezvălui limitele	60
6. Să crezi că totul este permis.	61
7. Să aștepti un rezultat imediat.	61
<i>Să-ți crezi ce personalitate vrei</i>	
<i>cu ajutorul gândurilor</i>	61
Ai grijă de postură în orice moment.	62
Pune-ți corpul în mișcare.	63
Folosește-ți toate resursele	64
Pune-ți întrebări fundamentale.	65
Ai grijă de mediul în care trăiești	66
<i>Practică meditația și exercițiile de mindfulness</i>	67
Esențialul în câteva cuvinte.	68
Pilonul 2	
Eu îmi decid emoțiile	69
Emoțiile și gândurile	71
<i>Ce este o emoție?</i>	71
<i>Emoțiile primare și secundare</i>	72
<i>Emoțiile plăcute și cele neplăcute</i>	74
Tristețea	75
Frica	76
Furia	76
Emoțiile și creierul	78
<i>Calea superioară (mai lungă)</i>	78
<i>Calea inferioară (mai scurtă)</i>	80
<i>Neurocepția</i>	82
Alegerea unei emoții: corect versus dorință	83

Cum să întâmpinăm o emoție?	86
<i>Pasul 1: Ancorează-te în prezent</i>	86
<i>Pasul 2: Fii propriul tău observator</i>	88
<i>Pasul 3: Numește emoția și descrie senzațiile</i>	88
Esențialul în câteva cuvinte.	90
Pilonul 3	
Îmi recunosc valoarea	91
De unde vine nevoia de validare externă?	93
<i>Rănilor de atașament</i>	94
Atașamentul „ambivalent”	97
Atașamentul „evitant”	97
Atașamentul „dezorganizat”	98
<i>Principalele consecințe ale căutării unei validări externe</i>	99
Ce instrumente ai la îndemână pentru a ieși din asta?	100
<i>Să-ți oferi siguranță interioară</i>	100
Practică metoda 3.6.5	100
Reconectează-te cu natura	102
<i>Să vorbești cu tine</i>	103
<i>Să-ți acorzi validare emoțională</i>	104
<i>Să lași emoțiile să-ți vorbească</i>	105
Proiectul comun	106
<i>Recuperarea părerii despre sine</i>	107
Fă un bilanț cu ceea ce crezi despre tine	108
Redesenează-ți identitatea	109
Taie toate legăturile cu vechile credințele limitative.	113
Modifică aceste biasuri în avantajul tău	114
Nu avem nimic de dovedit	117
Îmi acord singur valoare	118
<i>Nestematele din interior</i>	119
Descoperă-ți valorile înalte	119
Cum să identificăm aceste valori înalte?	120
<i>Să-ți organizezi viața în funcție de valorile tale</i>	123
Esențialul în câteva cuvinte.	126

Pilonul 4

Ceea ce îmi impun mă poate elibera	127
Sentimentul de neputință și de constrângere	129
<i>Să nu mai acționăm împotriva propriilor valori.</i>	129
<i>De la suferință la alegere</i>	132
<i>Oferă-ți singur ceea ce aștepti de la alții.</i>	134
Să ne confruntăm cu nedreptățile care vin peste noi	136
Responsabilitatea pentru fericirea celuilalt.	138
<i>Să nu-i mai facem pe ceilalți să se simtă vinovați</i>	138
<i>Mă simt bine, iar asta e ceva contagios!</i>	140
Obstacolele care te împiedică să fii tu însuți.	142
<i>Eliberează-te de frica privirii celorlalți</i>	142
<i>Schimbă-ți perspectiva asupra judecății</i>	143
<i>Povara încercărilor prin care am trecut</i>	145
Esențialul în câteva cuvinte.	147

Pilonul 5

Eu hotărâsc momentul în care sunt fericit.	149
<i>Victimă a nimic și a nimănui</i>	151
<i>Țintește direct în miezul problemei</i>	152
<i>Restabilește poziția de lider a sinelui.</i>	154
<i>Eliberează-ți mintea</i>	157
<i>Împinge-ți limitele personale mai departe</i>	158
<i>Eliberează-te de frica de eșec</i>	159
Pentru a fi fericit, nu totul trebuie să fie perfect.	161
<i>Accept viața așa cum este.</i>	161
<i>Nu am nevoie ca totul să fie bine</i>	162
<i>Nu am nevoie de mai mult ca să fiu bine</i>	164
<i>Singura persoană de care am nevoie</i> <i>ca să fiu bine sunt eu</i>	166
<i>Ce înseamnă să te simți „bine singur”?</i>	166
Esențialul în câteva cuvinte.	168
Epilog	169
Mulțumiri	173
Lista exercițiilor	175

Pilonul 2

Eu îmi decid emoțiile

După cum am văzut, este posibil să ne orientăm gândurile altfel decât o facem de obicei. Prin urmare, suntem capabili mai degrabă să ne alegem experiența emoțională decât să o suportăm. Putem decide să o trăim, chiar dacă este negativă, să o avem ca partener un timp ori să nu o mai hrănim. Vom avea întotdeauna motive legitime să ne simțim afectați, dezamăgiți sau revoltați, dar ceea ce (ne) schimbă viața este să știm că aceste emoții sunt legate de povestea pe care alegem să ne-o spunem, și nu de realitate.

Acesta este motivul pentru care independența emoțională se bazează în mare măsură pe o relație deschisă și complice cu emoțiile noastre. Să vedem ce este o emoție, pentru a înțelege cum să stabilim o mai bună colaborare cu ea.

Emoțiile și gândurile

Ce este o emoție?

Emoțiile sunt semnale emise de creier care se manifestă în corpul nostru. Scopul lor este acela de a ne transmite un mesaj care să ne facă să acționăm. Emoțiile ne informează despre pericolele de care trebuie să fugim sau pe care trebuie să le înfruntăm, dar ne ajută și în ceea ce privește siguranța personală etc. Sunt fundamentale pentru bunăstarea noastră și au contribuit în mare măsură la supraviețuirea speciei umane. Din păcate, reputația lor nu este una bună. Ele au fost mult timp percepute ca enervante, chiar periculoase, contrare raționamentului.

Această viziune ne invită să le controlăm, să le anesteziem, în loc să le integram în modul nostru de viață. Cu toate acestea, nu putem suprima o emoție. Chiar și atunci când credem că am reușit să ne îndepărtăm de ea, este încă acolo. Dacă o respingem, o blocăm sau chiar o evităm, nu facem altceva decât să o lăsăm să creeze și mai multă tensiune, ca o oală sub presiune din care aburul nu mai iese.

Emoțiile primare și secundare

O emoție nu are valoare morală sau socială: nu poate fi judecată ca „negativă” sau „pozitivă” în sine. În schimb, unele oferă senzații plăcute, cum ar fi bucuria. Altele sunt neplăcute, cum ar fi tristețea, frica, furia, surpriza, dezgustul. Aceste șase emoții „primare” corespund emoțiilor universale. Acestea sunt cele pe care le avem în comun cu mamiferele și care generează reacții fiziologice. Se pot amesteca, apar în intensități diferite și, prin urmare, oferă toată complexitatea emoțională a experienței umane. Aceste subtilități dau naștere la ceea ce psihologul Paul Ekman a numit, în 1990, „emoții secundare”. De exemplu, vinovăția este un amestec de frică și tristețe, rușinea un amestec de frică și furie, mândria o combinație de satisfacție și stimă de sine.

Există instrumente, precum paleta de emoții folosite în comunicarea nonviolentă, care ne ajută să ne îmbogățim vocabularul în ceea ce privește sentimentele. A învăța să folosim diverse cuvinte pentru stările noastre de spirit ne permite să fim mai atenți la ceea ce se întâmplă în noi și să ne acceptăm mai bine emoțiile. Vom vedea că această îmbogățire va fi o posibilitate în plus de a reuși în ceea ce vrei să faci.

<i>Bucurie</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Jovial • Mulțumit • Entuziast • Încântat 	<ul style="list-style-type: none"> • Captivat • Satisfăcut • Vesel • Euforic
<i>Tristețe</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Melancolic • Morocănos • Dezamăgit • Demoralizat 	<ul style="list-style-type: none"> • Descurajat • Copleșit • Abătut • Dărâmat
<i>Furie</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Agitat • Contrariat • Enervat • Supărat • Agresiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Indignat • Revoltat • Furios • Exasperat
<i>Frică</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Intimidat • Neliniștit • Înspăimântat • Anxios • Angoasat 	<ul style="list-style-type: none"> • Speriat • Îngrozit • Terorizat • Siderat
<i>Surpriză</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mirat • Amuțit • Consternat • Uluit 	<ul style="list-style-type: none"> • Fascinat • Stupefiat • Uimit
<i>Dezgust</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Penibil • Dezagreabil • Dezgustător 	<ul style="list-style-type: none"> • Respingător • Grețos • Scârbos

Plăcută sau neplăcută, o emoție nu este niciodată periculoasă. Corpul nostru este programat să le producă, să le simtă și să se adapteze la ele. Unele dintre acestea sunt inconfortabile, stânjenitoare și apar pe negândite, sunt imprevizibile, iar uneori au o intensitate mare. Și sunt cu atât mai

intense, cu cât le respingem sau le opunem rezistență. Pentru că sub nicio formă funcția lor inițială nu este aceea de a ne stânjeni sau de a ne face să ne simțim frustrați, ci dimpotrivă, așa cum veți descoperi mai departe.

În loc să le considerăm niște obstacole în dezvoltarea noastră, cel mai bine este să le tratăm ca pe niște aliați, acesta fiind deja un pas uriaș pentru a le primi mai bine.

Dar ce înseamnă să le primim?

Când le numim, ne dăm voie să le simțim și să le ascultăm mesajul. Ne situăm astfel într-un cerc virtuos, pentru că o relație prietenoasă cu emoțiile noastre, o observare curioasă, deschisă și binevoitoare, ne permit să ne temem mai puțin de ele, să nu ne simțim nesiguri atunci când apar. Eu decid ce emoții să am. Pentru a înțelege, să vedem ce anume se întâmplă în creier și în corp atunci când le simțim.

Emoțiile plăcute și cele neplăcute

Faptele fiind neutre, felul în care interpretăm realitatea determină apariția unei emoții plăcute sau neplăcute. Ce se întâmplă cu interpretările noastre? O emoție plăcută ne vorbește despre o nevoie care a fost satisfăcută. Indică faptul că, atunci când se confruntă cu o situație, câștigul pare mai mare decât pierderea. Acesta este motivul pentru care emoțiile evoluează în fața unui anumit eveniment: de exemplu, este posibil să fi suferit cu mulți ani în urmă de o decepție amoroasă și îți dai seama astăzi că această despărțire ți-a permis să-ți cunoști actualul partener. Evenimentul rămâne același, dar astăzi percepția ta asupra raportului pierdere/câștig s-a schimbat, permițându-ți nu numai să-l accepți, dar să simți chiar recunoștință față de el.

Emoțiile plăcute nu provin neapărat din evenimente plăcute, ci din sensul pe care acestea îl au pentru noi.

Dimpotrivă, o emoție neplăcută apare din impresia că pierderea este mai importantă decât câștigul. Să descriem trei dintre ele.

Tristețea

Această emoție se bazează pe percepția că ai pierdut ceva sau pe cineva și că această pierdere va provoca mai multă durere decât beneficii. În primul rând, ne invită să percepem ce se schimbă. Apoi, ne învață să luăm în considerare câștigul pe care îl generează orice pierdere. De exemplu, cea mai recentă și intensă tristețe pe care am trăit-o a fost să-mi iau rămas-bun de la bunica. Dacă alții au trăit-o într-un mod mai blând, gândindu-se că a muri la vârsta la care a murit ea este în firea lucrurilor, eu am trăit-o ca pe o tristețe și un gol imens.

Această emoție m-a invitat să renunț la prezența ei pe care o știam – o prezență fizică, palpabilă – și să recunosc, ba chiar să mă obișnuiesc cu o altfel de prezență a ei. Nu mai era acolo fizic, dar transformase acea legătură în una mai puternică ce mă unea cu cei dragi de la moartea ei. Relația pe care o pierdusem a dat naștere unor forme noi de relaționare și le-a intensificat pe altele.

Părăsindu-ne, cei dragi ne oferă posibilitatea de a ne folosi timpul, energia, gândurile și banii altfel decât le-am folosit când ei erau în viață. Și asta am făcut. Bunica mea s-ar bucura probabil să afle că am folosit timpul pe care l-aș fi petrecut vizitând-o, având grijă de mine, că am înlocuit gândurile de îngrijorare pentru ea cu gânduri despre viața pe care vreau să o creez pentru mine.

Emoțiile care ne tulbură sunt o invitație să ne punem în valoare resursele necesare pentru a le depăși. Depășirea tristeții înseamnă să luăm în considerare ceea ce avem de câștigat de aici, iar raționamentul este același și pentru frică. Nu ne-ar fi teamă să fim înșelați, judecați, să facem greșeli sau că nu reușim să facem anumite lucruri, dacă am avea siguranța că ne va fi de folos să trecem prin ele.

Frica

În afara cazului unui pericol real și imediat, această emoție provine din percepția că o situație viitoare ar implica doar pierdere, neplăcere și neputință. În timp ce scriam această carte, mi-am dat seama că eram în afara subiectului, deși mai aveam doar două luni până să o termin și să-mi onorez astfel contractul. Frica de a nu reuși să-mi termin munca la timp a venit de fapt din convingerea că ar fi groaznic să trec prin asta. De unde știi cu adevărat că e așa? Unele momente prin care treci în viață sunt realmente grele și dureroase și abia după aceea, uneori mulți ani mai târziu, ne dăm seama de sensul lor. Mecanismul rămâne același atunci când vine vorba de frica de a nu fi la înălțimea așteptărilor, de a fi criticat, de a nu reuși...

La originea emoției resimțite s-ar afla impresia că trecerea prin această dificultate ar fi în dezavantajul nostru și ne-ar plasa într-o stare totală de supunere față de aceasta.

Furia

Această emoție vine din percepția că lucrurile au luat-o împotriva valorilor, așteptărilor și principiilor noastre. Suntem supărați pentru că lucrurile nu merg așa cum am plănuțit,

nu merg atât de repede pe cât am sperat sau cineva nu a urmat instrucțiunile noastre. Această emoție reflectă certitudinea că situația ar fi mai bună dacă lucrurile ar fi mers conform dorințelor noastre. Este, prin urmare, o invitație de a deveni conștienți de așteptările și cerințele noastre. Este o oportunitate de a ne deschide spre alte tipare, alte moduri de a face lucrurile, de a gândi. O oportunitate de a renunța, pentru a accepta situația așa cum este și de a te gândi la beneficiile care nu sunt evidente imediat.

O clientă mi-a spus că proiectul de renovare pe care l-a întreprins împreună cu partenerul ei cu câteva luni în urmă s-a transformat într-un coșmar. Dintr-o neînțelegere în alta, nimic nu a decurs conform planului. Furia nu i-a ajutat la nimic, apărând din faptul că își spuneau întruna că lucrurile ar fi trebuit să se întâmple altfel. Beneficii ascunse? Desigur, ea nu a văzut niciunul în momentul respectiv. Cu toate acestea, gândindu-se la familia pe care visa să o întemeieze, beneficiul a devenit evident. În ciuda „luptelor”, oboselii și incertitudinii pe care le-au întâmpinat ea și partenerul ei, au rămas totuși uniți. Apoi și-a dat seama că această experiență le-a testat indirect soliditatea relației înainte de a deveni părinți.

Cunoscând efectele câștigului și pierderii în ceea ce privește emoțiile noastre, putem vedea în ce direcție se înclină balanța în funcție de cum ne simțim. Când emoția este neplăcută, putem să ne propunem să plecăm în căutarea părții care lipsește.

Cum să întâmpinăm o emoție?

Să întâmpinăm o emoție este mult mai simplu decât să-i opunem rezistență. Cum facem asta? O numim, descriem senzațiile asociate și observăm ce se întâmplă.

Cel mai important lucru este să nu uiți că acest demers nu are scopul de a suprima emoția, ci, dimpotrivă, de a o experimenta. Cu cât îi opunem mai multă rezistență unei emoții neplăcute sau dureroase, cu atât aceasta durează mai mult. Magia funcționează doar atunci când acceptăm să o recunoaștem.

Pentru a te convinge că este așa, imaginează-ți următoarea situație: îi vorbești unui prieten despre ce probleme ai. Prietenul tău, plin de bune intenții, îți răspunde: „Nu-ți face griji, va fi bine!” Ți este util acest răspuns? Te face să te simți ascultat, luat în considerare? Sau, dimpotrivă, ai impresia că suferința ta este ignorată? „Nu-ți face griji, va fi bine” este exact răspunsul pe care ni-l dăm singuri atunci când încercăm să înăbușim emoția care ne tulbură fără ca, mai întâi, să o întâmpinăm (cu mintea deschisă). Și asta nu face altceva decât să pună paie pe foc.

Pasul 1: Ancorează-te în prezent

Când simți că emoția crește, se intensifică, ia-ți câteva secunde pentru a respira. Verifică-ți postura, asigură-te că stai drept. Ideal este să te retragi într-un loc liniștit, unde să te simți în siguranță. Respiră concentrându-te pe ideea că emoția, deși neplăcută și dureroasă, este trecătoare.

În acest timp, mi se par potrivite două exerciții de respirație, pe care ți le recomand.

- Timp de cel puțin un minut, acordă prioritate duratei expirației față de inspirație. Fii atent la ceea ce simți.
- O altă variantă ar fi metoda 4-7-8: dacă nu ai probleme de hipertensiune arterială, poți încerca acest tip de respirație care constă în a inspira timp de 4 secunde, a-ți ține respirația timp de 7 secunde, iar apoi în a expira lent pe gură, timp de 8 secunde.

În cazul în care emoția crește rapid în intensitate, pe o scară de la 0 la 10 aceasta fiind 5, poți completa beneficiile respirației cu alte acțiuni centrate pe corp, cum ar fi: să faci un duș, să mergi afară să iei aer, să faci câteva exerciții de stretching, să te plimbi sau să faci sărituri pe loc. Pentru cei care sunt deschiși la asta, o ședință de EFT¹⁶ vă permite să eliberați preaplinul emoțional. Se pot găsi cu ușurință protocoale pe internet pentru această tehnică ce are ca scop restabilirea echilibrului energetic al organismului. Metoda este simplă, nedureroasă și poate fi practică individual printr-o ușoară tapotare¹⁷ sau masaj pe anumite puncte de acupunctură. Potrivit fondatorului său, Gary Craig, a-i permite energiei să curgă din nou normal ajută la reducerea poverii emoționale și oferă o relaxare fizică relativ rapidă.

Indiferent dacă relaxarea este adusă de respirație, mișcarea corpului sau de o tehnică de eliberare emoțională (EFT) reprezintă un lucru fundamental pentru a te ajuta să-ți alegi gândurile. Așa cum am văzut, creierul și corpul sunt ținute la curent de experiența noastră în timp real prin evaluarea informațiilor noastre senzoriale și prin neurocepție. În mod

¹⁶ *Emotional Freedom Techniques* sau tehnici de eliberare emoțională. (n.a.)

¹⁷ Tip de masaj care constă în baterea ușoară cu palma a țesuturilor. (n. trad.)

logic, dacă reușești să-ți relaxezi mai întâi corpul, nervul vag transmite informațiile către creier. Acesta, liniștit de starea pe care o ai, urmează aceeași dinamică.

Pasul 2: Fii propriul tău observator

Închide ochii și adoptă o postură contemplativă, ca și cum te-ai observa dintr-o altă parte a camerei. Fără să încerci să-ți schimbi starea, doar observă ce-ți trece prin cap, agitația minții tale, preocupările ei, gândurile care dau năvală.

Continuă să inspiri și să expiri calm. Permite-ți să simți ceea ce simți, suspendându-ți orice fel de judecată, de gândire critică.

Poți spune cu voce tare: „Orice stare ai sau orice observ, accept și îți dau dreptul de a fi așa cum ești în acest moment.”

Pasul 3: Numește emoția și descrie senzațiile

Amintește-ți că nu ești emoțiile tale, ci doar observatorul. Permite-i acestei emoții să fie acolo, să fie așa cum este acum.

Să transpui în cuvinte ceea ce simți are un efect benefic asupra activității amigdalei. De preferință cu voce tare, numește emoția care se manifestă în interiorul tău. Este un amestec de mai multe emoții în același timp? Pe o scară de la 0 la 10, cât de intensă este?

Tot cu voce tare, descrie senzațiile pe care le observi în corpul fizic: „Observ că am crampe la stomac, un nod în gât, umerii încordați etc.”