

DR. GITTA JACOB

VIAȚA MERGE DOAR ÎNAINTE

Cum să nu rămâi blocat în analiza trecutului
și să preiei controlul asupra propriei vieți

Traducere din limba germană:
ANCA BODOGAE

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

CUVÂNT-ÎNAINTE

7

PARTEA I

CÂND AM PSIHOLOGIZAT SUFICIENT?

PSIHOLOGIA – OMNIPREZENTĂ	15
Problemele psihice nu mai sunt un tabu	16
ÎN CĂUTAREA COPILULUI INTERIOR	21
Experiențe dificile trăite în copilărie	28
A TE PREOCUPA CU ANALIZA POVEȘTII PERSONALE DE VIAȚĂ NU ESTE TOTUL	35
Teza 1: Nu orice trăire neplăcută este o traumă și nici o protecție totală în fața provocărilor nu este bună	35
Teza 2: Nimeni nu se simte constant nemaipomenit	39
Teza 3: Amintirile nu trebuie supraevaluate, ele pot fi și false	41
Teza 4: Doza decide – „Medicament sau otravă”	45
Teza 5: Trăirea și exprimarea emoțiilor negative pot fi condiționate și se pot învăța la fel ca orice alt comportament	48
CE ANUME E ATÂT DE ATRACTIV LA TEMELE PSIHOLOGICE?	53
Motive ce țin de societate în ansamblul ei	53
Factori sociali și psihologici de întărire a anumitor comportamente și atitudini	57
PREA MARI PRETENȚII DE LA TERAPIE ȘI COACHING	67
Psihoterapia nu ajută pe toată lumea	68
Reacție rapidă la terapie	70
Excurs: Ce fel de terapie are șanse de succes?	70
CE ESTE DE FĂCUT?	75

PARTEA A II-A
CUM ÎȚI POȚI CONSTRUI VIAȚA PE CARE ȚI-O DOREȘTI?

ÎNCEPE-ȚI VIAȚA PRIVIND ÎNAINTE	79
ELEMENTE DE BAZĂ: RESURSELE TALE INTERIOARE DE PUTERE	83
Comportamente de bază	89
Atitudini de bază	118
DESCOPERIREA VALORILOR PERSONALE ȘI A TRĂI ÎN ACORD CU ELE	139
Cum se dezvoltă și se transformă valorile personale de-a lungul vieții?	145
Cum îți poți identifica propriile valori?	148
DEZVOLTARE: DRUMUL TĂU, PROVOCĂRILE TALE	154
Atunci când dăruiești, de fapt primești	155
Să ne stabilim prioritățile	156
Obstacole frecvente	161
Dezvoltă obiceiuri bune și păstrează-le	170
RELAȚIILE: UN IMPULS PENTRU DEZVOLTARE SAU CONSTRÂNGERE?	187
Dezvoltă-te și lasă-i și pe ceilalți să o facă la rândul lor	189
REZILIENTĂ: CUM NE DESCURCĂM CU CRIZELE	194
Sistem de avertizare timpurie: recunoaște-ți simptomele de stres!	198
Simptome de avertizare timpurie	200
ÎNAINTE, ÎN VIAȚĂ!	204
DESPRE AUTOARE	205
MULȚUMIRI	207

Cuvânt-înainte

Dragă cititoare, dragă cititorule,

Mă bucur că ții în mână această carte, pentru că ea tratează teme care au devenit din ce în ce mai importante pentru mine, în ultimii ani, teme care mă interesează în mod deosebit.

Au trecut între timp aproape 20 de ani de când mă ocup cu Terapia Schemelor¹. Cu mulți ani în urmă, am făcut mari eforturi să aduc în Germania această tehnică, am scris mai multe cărți pe această temă și am susținut nenumărate cursuri de formare. Una dintre aceste cărți, extrem de importantă în acest context, este *Sparge tiparele!*², care vorbește despre procesul de descoperire a copilului interior din noi și vindecarea rănilor sale, cu scopul de a trece mai mulțumiți și mai sănătoși prin viață și de a ne strădui mai mult pentru îndeplinirea propriilor nevoi. Sunt fericită că această carte a rămas la fel de îndrăgită de-a lungul anilor și că mulți dintre colegii mei psihoterapeuți o au pe lista lor de lecturi de specialitate și o recomandă pacienților. Poate că ai citit-o deja și sper că ai luat de acolo o idee sau alta care te-a ajutat.

Toată tema confruntării cu copilul interior și cu slăbiciunile și nevoile noastre s-a dezvoltat mult în ultimii ani datorită Terapiei Schemelor și a altor tehnici. Acesta este un lucru bun

¹ Terapia Schemelor a fost introdusă publicului de psihologul Jeffrey Young, iar ulterior de către autoare, Gitta Jacob. Aceasta combină elemente din terapia cognitiv-comportamentală, psihanaliză și alte modele terapeutice și urmărește identificarea și modificarea schemelor cognitive și emoționale rigide, formate în copilărie, care influențează negativ percepțiile și comportamentele adulte. (N. red.)

² *Raus aus Schema F: Psychische Muster erkennen und die eigene Persönlichkeit entfalten*, de Gitta Jacob. A se vedea și ediția în limba română, *Sparge tiparele! Cum să-ți recapeți libertatea de a fi tu însuși prin terapia schemelor*, Editura Herald, 2019. (N. red.)

atât pentru noi, cât și pentru societatea noastră. Sentimentele rănite sau problemele psihice nu mai trebuie bătute sub preș. Poți găsi ajutor pentru a le rezolva mult mai ușor acum decât o puteai face înainte. Dacă ai greutăți, poți spune asta fără rețineri și poți găsi sprijin.

Dar totul se petrece mereu la fel: când lucrurile se dezvoltă puternic într-o direcție, poți pierde din vedere aspecte la fel de importante, care devin astfel neglijate. Atunci îți spui: „Stai puțin, totul devine cam prea unilateral!” Și apoi trebuie să aduci cealaltă latură în prim-plan și la lumină, întrucât viața este dialectică și fiecare monedă are două fețe...

Ceea ce pot observa tot mai des, între timp – în sfera mea privată, la pacienți, în munca terapeuților –, este un fenomen pe care l-am putea poate descrie drept „a rămâne prins (*Festhängen*) de copilul interior sau de sentimente apăsătoare”. Înțeleg prin asta că ne concentrăm atât de intens pe sentimente negative, pe rănilile propriei biografii, pe nevoile neîmplinite, pe cele legate de ele și pe alimentarea acestor nevoi și sentimente, încât până la urmă pierdem din vedere însuși sensul acestui travaliu psihologic, căci el este chiar acela de a procesa și depăși asemenea sentimente, pentru ca apoi, când nu mai suntem frânați de emoții precum nesiguranța, rușinea, vina, de senzația că nu merităm toate acestea, să putem gusta mai bine din plinul vieții. Asemenea sentimente trebuie înlocuite sau completate cu unele mai puternice, cu conștiința de sine și cu o forță nouă.

Observ însă că asemenea progrese spre dezvoltarea conștiinței de sine și stabilitate psihică sunt adesea pierdute din vedere, pentru că rămânem blocați în a ne analiza trăirile și în a ne grăbi să dăm sentimentelor negative o semnificație biografică pe care, în primul rând, trebuie să o clarificăm. Ne pierdem privind spre interior și în trecut. Vrem să analizăm și să procesăm orice. Dorim ca în acest fel să ne stabilizăm înainte de toate și pe deplin valoarea personală și abia apoi să ne ocupăm de altele,

cum ar fi decizii, îndatoriri sau noi provocări. Și cumva credem că trebuie doar să exersăm suficient iubirea de sine sau a avea grijă de noi însene/înșine – și totul va fi bine.

În acest context se vorbește, chiar prea des, despre traume și traumatizări, atât de des, încât ai uneori impresia că orice trăire negativă e o traumă care neapărat trebuie tratată și că fără această terapie nu se poate aștepta nimic de la cel lovit. Însă, conform acestui etalon, pe care îl putem înscrie aici în conceptul de „traumă”, oricine poate găsi cu siguranță în viața sa câteva traume urâte, fără să stea prea mult pe gânduri. Din această perspectivă, toți ar trebui, de fapt, să facem terapie de lungă durată.

Aceasta este însă o mare eroare.

Bineînțeles, poate fi important să-ți înțelegi blocajele emoționale din propriul istoric și contextul acestora. Dar este vorba și despre asumarea responsabilității și despre a progresa în propria viață. Dacă nu simți că poți înfrunta cu succes noile provocări din viața ta reală și că poți face față problemelor care apar, stima ta de sine nu se va putea stabili niciodată. Dacă nu-i dai în cele din urmă de înțeles copilului tău interior că „suntem mari acum și ne apucăm de treabă”, Eul tău sănătos, matur nu va putea niciodată construi un *aici și acum* așa cum îți dorești.

În această carte îmi doresc în primul rând să analizăm împreună când o întoarcere a privirii spre interior este adecvată, dar și când confruntarea cu copilul interior și explorarea sentimentelor negative devin excesive. Pentru aceasta fac referire la câteva studii științifice și reflecții psihologice, care vor lămurii și argumenta cele mai importante aspecte.

Iar cea de-a doua temă care mă preocupă mai presus de orice este: cum putem reuși să ne îndreptăm mereu atenția asupra a ceea ce dorim să atingem, să obținem în viață? Cum putem îndrăzni să ne reîntoarcem la viețile noastre, să celebrăm cotidianul, să-l modelăm corespunzător dorințelor noastre și să

răz bim în viață în mod conștient? Cum putem crea viața pe care ne-o dorim și, în pofida vechilor apăsări psihice, să fim stabili și fericiți, *aici și acum*? În ce măsură e important să ne dăm provocări și chiar să ne permitem uneori să trăim sentimente negative, pentru a putea apoi să le depășim?

Asta înseamnă și să-ți asumi responsabilitatea, chiar și atunci când nu ești tocmai sigur unde se va ajunge. Pentru a te dezvolta și pentru a putea experimenta noi orizonturi e nevoie să ieși mereu din zona de confort. Totul însă în direcția care este importantă pentru tine și, desigur, în propriul tău ritm! Îți voi prezenta o paletă de posibilități care îți pot fi de ajutor în efortul de a face ca totul să meargă bine pentru tine. Vreau să-ți explic aceste lucruri din punct de vedere psihologic, ca apoi să îți poți urma propria cale, într-o manieră directă, foarte practică.

Apropo de zona de confort: o competență esențială pentru o viață trăită pe deplin și fericită este ieșirea în mod constant din zona de confort. Sentimente precum frica, singurătatea sau alte trăiri ale copilului interior înclină spre retragere și spre ocolirea provocărilor. Dar pentru o viață frumoasă și bogată este important să-ți înfrângi asemenea sentimente și să te lași provocat. Poate cunoști sintagma, *Marile realizări nu s-au născut niciodată stând în zona de confort*¹. Am aflat de nenumărate ori în viața mea cât de adevărată este această propoziție simplă. Iată motivul pentru care aprofundez această temă în cartea de față.

Dacă e să vorbim despre lărgirea zonei de confort, experta în acest domeniu este psiholoaga Johanna Hombergs. Ca instructor în tehnici de supraviețuire și explorator al spațiilor naturale sălbatice, ea însoțește de ani de zile oameni în natură. Cu ajutorul ei, cursanții învață să-și dezvolte toate abilitățile și competențele de care au nevoie pentru a supraviețui în sălbăticie. Pentru asta este necesar în primul rând un *mindset* puternic, fără așa ceva

¹ Expresia în original este: *Great things never came from comfort zones.* (N. red.)

apetitdinile fizice și îndemânarea nemaiavând aceeași tărie. Chiar și în circumstanțe vitrege – cum ar fi nopți petrecute în pădure sau condiții meteo inconfortabile –, experiențele noi pot să nu fie traumatizante, ba chiar dimpotrivă, workshopurile de supraviețuire chiar le fac plăcere participanților. Cheia este acceptarea treptată a provocărilor – în cazul ideal, practicând asta, vei ajunge să te simți în cele din urmă ca peștele în apă în fața provocărilor!

Din acest motiv, în cartea de față, Johanna ne va împărtăși perspectiva ei și ne va pune în fața unor provocări, când va fi vorba despre tema ieșirii în mod sănătos din zona de confort și construirea unei vieți mai bogate.

Am să prezint aici numeroase studii psihologice și propuneri practice legate de aceste teme. Dar asta nu înseamnă că aș avea în sânge abordarea relaxată a propriilor mele anxietăți sau depășirea limitelor mele legate de zona de confort de îndată ce le descopăr. Dimpotrivă: știu eu însămi prea bine cât de stresant, copleșitor și uneori chiar penibil poate fi totul. De aceea Johanna și cu mine vă vom împărtăși din propriile noastre experiențe, despre momente când ne e greu și ce ne ajută cel mai mult să depășim greutățile.

Cartea de față se adresează tuturor cititorilor, indiferent cum se identifică. Poate de aceea folosesc, după cum mi se pare potrivit, genul masculin sau feminin. Și încă o mențiune: uneori relatez povești din experiența cunoștințelor mele, a prietenilor sau pacienților mei, dar identitatea persoanelor a fost modificată.

PARTEA I

**CÂND AM
PSIHOLOGIZAT
SUFICIENT?**

Psihologia - omniprezentă

Psihologia și-a câștigat o puternică influență în societatea noastră. Dăm mare atenție sentimentelor noastre și stării noastre psihice. Observăm cu exactitate problemele celor de lângă noi și analizăm ce se ascunde în spatele lor: narcisism, tipare toxice, experiențe biografice dificile... La fel, este foarte la modă să ne ocupăm de propriul copil interior, să practicăm iubirea de sine, grija față de sine și să fim mereu atenți la propriile limite. Refuzul de a ne implica cu abnegație în viața celorlalți nu mai este justificat cu „n-am chef, n-am timp”, ci prin argumentul că „tocmai învăț să impun limite”. Iar când avem impresia că cineva trece printr-o fază dificilă, atunci îl trimitem la psihoterapeut. Ne analizăm mult pe noi înșine și ne întoarcem privirea adesea către trecut: ce anume am făcut ca să simțim acum ce simțim, să acționăm așa cum o facem, să avem anxietăți? Cum s-au comportat cu noi părinții, profesorii, lumea, de ne simțim astăzi atât de rău?

În prima parte a cărții doresc să valorific această psihologizare ca pe un progres [social] și să explic la ce e bună, dar și să atrag atenția asupra limitelor acesteia. Va fi vorba, așadar, și despre cazurile în care psihologizarea nu ne mai este de folos, ci mai degrabă ne face să batem pasul pe loc. Când psihologizăm prea mult, ajungem să nu ne mai preocupăm de cum anume să facem față cu brio prezentului, de cum să ne construim viața conform propriilor noastre valori.

În această carte va fi vorba mereu și despre psihoterapie: când e cazul să facem psihoterapie și când nu, cum funcționează și ce așteptări exagerate putem avea de la procesul psihoterapeutic. Una dintre cauze este faptul că trendul psihologizării merge mână în mână cu un trend al recurgerii la psihoterapie. Teme similare se regăsesc și în psihoterapie, iar numeroase tehnici psihologice – ca de pildă, tema copilului interior, a iubirii

de sine și a grijii față de sine – s-au răspândit în societate tot prin psihoterapie. Studii științifice care vorbesc despre efectele psihoterapiei ne dau indicații importante despre momentul și modul în care psihologizarea ajută în procesul de dezvoltare personală, precum și despre limitele acesteia.

PROBLEMELE PSIHICE NU MAI SUNT UN TABU

În anul 2023, când am scris această carte, împlinisem 50 de ani. În această jumătate de secol s-au întâmplat incredibil de multe în abordarea problemelor psihice și în practica psihoterapeutică.

Când încă eram copil, în anii '80, nu prea existau tulburări sau probleme psihice, iar cu psihoterapia nu aveai de-a face. Se zvonea câteodată că cineva din vecini a avut o „cădere nervoasă” sau că vreo problemă este „psihosomatică”. Asta era cumva dubios și sperai că va trece ca toate celelalte.

Generația de după război, care pe atunci avea un cuvânt important de spus în societate, era concentrată să facă totul cât mai bine, „să strângă din dinți”, să fie cât mai normală posibil, să fie pe placul vecinilor și să nu iasă în evidență prin probleme sau prin „tratamente speciale”. Sentimentele apăsătoare, anxietățile, grijile sau problemele exagerate nu reprezentau un subiect important de discuție.

Potrivit acestei atitudini, problemele și tulburările psihice erau tabu sau pur și simplu, erau necunoscute. Nimeni nu știa, de fapt, cu exactitate ce este aceea o depresie, cum se recunoaște și că poate fi tratată de psihoterapeuți sau de psihiatri. Când aveai nevoie de psihoterapie, trebuia să fii trimis de un medic, pe căi complicate, la psihoterapeut. Cine se putea numi psihoterapeut și putea să practice în această calitate (și cine primea pacienți de la medici), era o chestiune destul de neglijată, lipsită de transparență și nu exista deloc vreo garanție a calității procesului terapeutic.

Odată cu intrarea în secolul al XXI-lea, lucrurile s-au schimbat foarte mult. În Germania s-a adoptat așa-numita

lege a psihoterapeuților. Acum psihoterapeuții își pot deschide un cabinet agreat de o casă de asigurări de sănătate și pot trata pacienți, fără a fi necesară o trimitere din partea unui medic. În afară de asta, s-a decis că practicarea psihoterapiei se poate face numai după o formare reglementată și cuprinzătoare.

În această perioadă au început să apară și multe campanii de informare și inițiative pentru destigmatizarea bolilor psihice. De exemplu, începând cu 1999, s-a sprijinit formarea Rețelei de competențe în domeniul depresiei (*Kompetenznetz Depression*), din care a luat mai târziu naștere Fundația germană pentru asistarea celor care se confruntă cu depresie (*Deutsche Depressionshilfe*). Profesioniști dedicați, bolnavi și aparținători au făcut pași curajoși și dificili. Au îndrăznit să se adreseze publicului larg, pentru a scoate în sfârșit din sfera tabuului probleme care au produs (și produc) suferință atâtor oameni. Asemenea inițiative au avut și au scopul de a aduce lămuriri despre bolile psihice, iar cei atinși de ele trebuie să afle că nu sunt singuri și că pot apela la ajutor. Discuțiile deschise despre aceste boli au și scopul de a le normaliza și de a le destigmatiza, astfel încât, atunci când ai probleme psihice, să nu te mai simți „tulburat” sau un paria.

În ultimii ani au apărut tot mai multe inițiative de acest fel. Între timp, multe personalități proeminente – actori, sportivi de performanță, artiști – s-au „deschis” și ei, vorbind despre lupta lor cu depresia, despre tulburări de comportament alimentar sau burnout¹. Destul de des, ei sunt chiar sponsorii unor asemenea inițiative sau cei care le demarează. Toți acești oameni au făcut extrem de multe pentru această cauză.

Această normalizare și destigmatizare a problemelor psihice și a psihoterapiei reprezintă în sine o evoluție pozitivă. Oamenii

¹ Burnoutul este o stare de epuizare fizică, emoțională și mentală cauzată de stres prelungit și suprasolicitare, în special la locul de muncă. Acesta poate conduce la scăderea performanței, detașare față de activități și probleme de sănătate mintală. (*N. red.*)

cu tulburări psihice nu mai trebuie să se ascundă. Ei pot afla cu ușurință cum și de unde pot primi ajutor și în ce constă acesta. Astfel, multă suferință psihică și izolare au putut și pot fi alinate. În acest mod, conform rapoartelor Biroului federal de statistică, numărul sinuciderilor a scăzut la jumătate în 2020, față de 1980!

În mod similar, în paralel s-a dezvoltat și „psihologizarea în privat”. Probabil că atât psihologizarea oferită de profesioniști, cât și cea pe care ne-o oferim în privat unii altora fac ambele pur și simplu parte dintr-o tendință socială comună. În orice caz, în ultimii 20 de ani, a devenit cu totul obișnuit să filosofezi cu prietenii despre propriile tipare comportamentale, despre trecutul tău și să analizezi relațiile „toxice” dintre oameni. Granița dintre psihologizarea „oferită de profesioniști” și cea „oferită în privat” este parțial difuză: de pildă, găsim în prezent indicații despre cum poți primi urgent ajutor profesional – dacă ai probleme psihice – în orice emisiune din mass-media (sau de pe rețelele sociale), în orice material care dezbate într-un fel sau altul subiectul problemelor psihice – numărul de telefon pentru situații de urgență apare peste tot. Și în acest caz, psihologizarea și sprijinul psihologic profesional sunt evident nedespărțite, în percepția publicului.

Totuși, ce este, de fapt, problema cu care te confrunți? E o tulburare psihică, ce trebuie tratată cu psihoterapie și/sau medicamente? Chiar dacă în psihoterapie și în societate în genere tendințele sunt similare, nu fiecare persoană care se gândește la copilul său interior are nevoie de terapeut. Vorbim despre o tulburare psihică doar atunci când există simptome care chinuie persoana, când acesteia îi merge cu adevărat rău. Asta înseamnă că traiul îi devine extrem de dificil – de exemplu, suferindul nu mai poate merge la muncă din cauza lipsei acute de energie sau nu mai poate ieși din casă din cauza stărilor de anxietate sau a comportamentelor compulsive. Poate că o asemenea persoană se va strădui în continuare să-și îndeplinească obligațiile, dar acest lucru este extrem de stresant și de greu de suportat pentru individ.

Ce este o tulburare psihică ce necesită tratament?

- **Simptome serioase**, care chinuie cu adevărat persoana în cauză și îi provoacă suferință, de pildă, lipsă de energie, stări de anxietate, comportamente compulsive, gânduri iluzorii.
- **Probleme relaționale**, de exemplu, cu familia, cu partenerul de viață, cu prietenii. Dacă viața funcționează totuși normal, se întâmplă pentru că persoana depune eforturi uriașe în acest sens.
- **Simptome frecvente întâlnite în timpul depresiei**: apatie, lipsă de energie, tristețe, tulburări de somn, pierderea apetitului, pierderea încrederii în sine, lipsa speranței.
- **Simptome frecvente ale fobiei sociale**: sentimentul de a fi respins sau ridiculizat de ceilalți, stări acute de anxietate în situații sociale, cum ar fi atunci când este nevoie să vorbim în public.
- **Simptome frecvente în atacurile de panică**: stări acute de anxietate apărute spontan, legate de simptome precum palpitații ale inimii, transpirație sau respirație îngreunată, asociate cu frica de moarte.
- Problemele cu care te confrunți trebuie să fie **de lungă durată** – un singur atac de panică sau câteva zile în care „te simți abătut”¹, blocat într-o stare de lipsă de speranță, toate acestea se încadrează în nivelul normal de dificultăți întâmpinate în viață, nu reprezintă o tulburare psihică.
- Problemele cu care te confrunți trebuie să fie **puternic restrictive** – când la locul de muncă nu merge totul ca uns, viața este stresantă într-o anumită măsură sau avem impresia că unele persoane din preajma noastră ne resping, toate aceste situații fac parte din viața normală.

¹ În original, termenul folosit în limba germană este *Durchhänger*. (N. red.)