

LBRIS

We know
books

DR. JULIE SMITH

De ce
nu mi-a spus
nimeni
asta
până acum?

Traducere din limba engleză
CARMEN ȘTEFANIA NEACȘU

LITERA
București

CUPRINS

<i>Introducere</i>	11
--------------------------	----

Partea I

**DESPRE LOCURILE ÎNTUNECATE
DIN MINTEA NOASTRĂ**

Capitolul 1. Să înțelegem stările de spirit proaste	19
Capitolul 2. Cum să nu cazi în capcana unei stări apăsătoare	28
Capitolul 3. Lucruri care ne ajută	39
Capitolul 4. Cum să transformi o zi proastă într-una mai bună	47
Capitolul 5. Cum să-ți cultivi obiceiurile sănătoase	54

Partea II

DESPRE MOTIVAȚIE

Capitolul 6. Să înțelegem motivația	67
Capitolul 7. Cum să-ți alimentezi motivația	70
Capitolul 8. Cum te mobilizezi să faci un lucru pe care nu ai chef să-l faci?	78
Capitolul 9. Schimbări majore în viață. De unde încep?	88

DESPRE SUFERINȚA SUFLETULUI

Capitolul 10. Fă-o să dispară! 93
 Capitolul 11. Ce facem cu emoțiile 98
 Capitolul 12. Cum să valorifici puterea cuvintelor 106
 Capitolul 13. Cum să oferi sprijin cuiva 110

Partea IV

DESPRE DUREREA UNEI PIERDERI

Capitolul 14. Să înțelegem durerea provocată de o pierdere 117
 Capitolul 15. Etapele durerii 120
 Capitolul 16. De ce e necesar să plângem dispariția cuiva 124
 Capitolul 17. Stâlpii de rezistență 130

Partea V

DESPRE NEÎNCREDEREA ÎN SINE

Capitolul 18. Cum facem față criticilor și dezaprobării 135
 Capitolul 19. Cum ne construim încrederea în noi înșine 144
 Capitolul 20. Greșelile tale nu te definesc 153
 Capitolul 21. Acceptarea de sine 158

Partea VI

DESPRE FRICĂ

Capitolul 22. Să dispară anxietatea! 167
 Capitolul 23. Lucruri care agravează anxietatea 171

Capitolul 24. Cum să-ți calmezi anxietatea imediat 174
 Capitolul 25. Ce să faci cu gândurile anxioase 177
 Capitolul 26. Frica de inevitabil 191

Partea VII

DESPRE STRES

Capitolul 27. Este stresul diferit de anxietate? 201
 Capitolul 28. De ce reducerea stresului nu e singura soluție 205
 Capitolul 29. Când stresul bun devine rău 208
 Capitolul 30. Pune stresul la treabă pentru tine 214
 Capitolul 31. Cum înfruntăm stresul când e inevitabil 224

Partea VIII

DESPRE O VIAȚĂ CU SENS

Capitolul 32. Ce e în neregulă cu „nu vreau decât să fiu fericit“ 235
 Capitolul 33. Pune preț pe ce este important 240
 Capitolul 34. Cum să crezi o viață cu sens 247
 Capitolul 35. Relațiile 250
 Capitolul 36. Când să ceri ajutor 266

Mulțumiri 269

Referințe 271

Resurse 281

Instrumente suplimentare 283

INTRODUCERE

Sunt în cabinetul meu de terapie, față în față cu o femeie. Stă relaxată pe scaun și, în timp ce-mi vorbește, își deschide brațele, mișcându-le liber. Remarc o transformare față de încordarea și nervozitatea de la prima ședință. Am susținut, până acum, doar 12 ședințe de terapie împreună. Mă privește în ochi și dă din cap când îmi spune zâmbind: „Știi ceva? Sunt sigură că va fi greu, dar sunt sigură și că pot s-o fac.“

Simt cum mă ustură ochii și-mi înghit nodul din gât. Zâmbesc cu gura până la urechi. Această femeie a simțit o schimbare în sine ea, iar acum o simt și eu. A venit aici, în urmă cu ceva vreme, temându-se de lume și de toate lucrurile pe care trebuia să le înfrunte, cuprinsă de o permanentă neîncredere în sine, care o făcea să se îngrozească în fața oricărei schimbări sau provocări noi. În ziua aceea a plecat de la terapie ceva mai stăpână pe ceea ce simțea. Nu datorită mie. Nu am eu vreo capacitate magică de a vindeca pe cineva sau de a-i schimba viața. Nu a avut nevoie de ani de terapie pe parcursul cărora să caute să-și înțeleagă copilăria. Și de această dată, la fel ca în multe alte cazuri, rolul meu a fost, în cea mai mare parte, acela de a educa. I-am spus cum stau lucrurile din punct de vedere științific și ce anume a funcționat în cazul altor persoane. Din clipa în care a înțeles și a început să folosească acele concepte și abilități, s-a produs o transformare. A început să privească viitorul cu speranță. A început să creadă în forțele proprii. Să abordeze situațiile dificile în moduri noi, sănătoase. Făcând aceste lucruri, și-a dezvoltat un pic mai mult încrederea în propria capacitate de a face față dificultăților.

În timp ce treceam în revistă lucrurile pe care trebuia să le țină minte pentru a fi pregătită să înfrunte săptămâna următoare, a dat din cap aprobator, apoi s-a uitat la mine și m-a întrebat: „De ce nu mi-ai spus nimeni lucrurile astea până acum?”

Cuvintele ei mi-au rămas în minte. Nu era nici prima, nici ultima persoană care le rostea. Același scenariu, repetat iar și iar: oameni care veneau la terapie cu ideea că suferința lor emoțională atât de intensă era produsă de un defect al creierului sau al personalității lor. Nu considerau că aveau vreo putere de a o influența. Dacă în cazul anumitor persoane e indicată o terapie în profunzime, de lungă durată, în cazul multor alora nu e nevoie decât de puțină educație privind modul în care funcționează mintea și corpul, precum și modul în care-și pot gestiona sănătatea mintală în viața de zi cu zi.

Știam că nu eu eram catalizatorul, ci cunoștințele cu care ei veneau în contact acum pentru prima oară. Însă oamenii n-ar trebui să fie nevoiți să plătească pentru a sta de vorbă cu cineva ca mine doar ca să poată avea acces la această educație privind felul în care funcționează mintea. Sigur, informațiile sunt la îndemâna tuturor. Dar, într-o mare de informații false, trebuie să știi ce anume să cauți.

Am început să-l bat la cap pe soțul meu despre cum ar trebui să fie de fapt lucrurile. Răspunsul lui a fost: „Foarte bine, încearcă. Pune niște înregistrări pe YouTube, de exemplu”, așa că am început să creăm împreună filmulețe în care vorbeam despre sănătatea mintală. S-a dovedit că nu doar eu îmi doream să vorbesc despre lucrurile acestea. În scurt timp, făceam zilnic filmulețe pentru milioane de utilizatori ai rețelelor de socializare. Dar platformele unde aveam acces la cei mai mulți oameni păreau să fie acelea pe care puteam posta doar înregistrări video scurte. Asta însemnând că am acum o enormă colecție de filmulețe în care mă străduiesc să comunic esențialul în doar 60 de secunde.

Deși am reușit să captez atenția oamenilor, să împărtășesc câteva lucruri importante și să-i fac să vorbească despre sănătatea mintală, așa vrea să fac încă un pas înainte. Când creezi o înregistrare video de un minut, sunt foarte multe lucruri pe care ești nevoit să le lași pe dinafară. Se pierd foarte multe detalii. Așa că iată-le acum. Detaliile. Felul

în care explic anumite concepte în cursul ședințelor de terapie și câteva îndrumări simple pe care le puteți folosi și voi, pas cu pas.

Instrumentele din această carte sunt de obicei predate în cursul terapiei, dar ele nu sunt abilități terapeutice. Sunt deprinderi de viață. Instrumente care ne pot ajuta pe fiecare în parte să depășim perioadele dificile și să înflorim.

În cartea aceasta voi prezenta în detaliu lucrurile pe care le-am învățat în calitate de psihologă și voi aduna la un loc tot ce e mai valoros din cunoștințele, experiențele și tehnicile practice pe care le-am acumulat și care au schimbat atât viața mea, cât și pe a celor cu care am lucrat. Aceste pagini reprezintă un prilej pentru voi de a face lumină în interiorul experiențelor voastre emoționale și de a vă contura o idee clară legat de ce aveți de făcut în privința lor.

Când înțelegem felul în care ne funcționează mintea și primim unele indicații cu privire la modul sănătos în care trebuie abordate emoțiile, nu doar că ne dezvoltăm reziliența, ci ne vom simți din ce în ce mai bine, iar cu timpul vom observa o evoluție semnificativă în plan personal.

La încheierea primei ședințe de terapie, mulți oameni vor un instrument pe care să-l poată lua acasă și pe care să-l folosească pentru a-și alina suferința. Din acest motiv, cartea de față nu-și propune să te ajute să sapi în trecutul tău, să-ți analizezi copilăria și să afli cum sau de ce ai ajuns să te lupți cu emoțiile. Există alte cărți foarte bune pe această temă. Însă în terapie, înainte să ne așteptăm ca oamenii să-și înceapă procesul de vindecare a traumelor din trecut, trebuie să ne asigurăm că au instrumentele necesare pentru a-și consolida reziliența și capacitatea de a tolera în siguranță emoții dureroase. O mare forță vine odată cu înțelegerea numeroaselor moduri în care îți poți influența starea de spirit și în care îți poți hrăni sănătatea mintală.

Cartea pe care o ții în mână exact asta urmărește să facă.

Ea nu înseamnă terapie, așa cum nici o carte despre modul în care-ți poți îmbunătăți sănătatea fizică nu înseamnă medicină. E o trusă plină de instrumente, cu diferite unelte pentru diferite nevoi. Nu ai cum să înveți să le folosești pe toate în același timp, așa că nici nu e cazul să încerci. Alege secțiunea care corespunde dificultăților

cu care te confrunți în momentul de față și aplică ideile oferite acolo. Fiecare deprindere nouă necesită timp pentru a da rezultate, așa că, înainte de a te dispensa de unul dintre instrumentele oferite, trebuie să-i acorzi o șansă și să lucrezi mult cu el. De asemenea, nu poți construi o casă cu o singură unealtă. Fiecare sarcină necesită utilizarea unui instrument ușor diferit. Și, oricât de priceput ai deveni, poate, la utilizarea acestor instrumente, unele probleme sunt pur și simplu mult mai greu de rezolvat decât altele.

Pentru mine, a lucra la îmbunătățirea sănătății mintale nu e cu nimic diferit față de a lucra la îmbunătățirea sănătății fizice. Dacă pui sănătatea pe o scară numerică, unde zero înseamnă o stare neutră de sănătate – nu te simți rău, dar nici grozav –, un număr sub zero ar indica o problemă de sănătate, iar orice număr peste zero ar indica o stare bună. În ultimele decenii a devenit acceptabil și chiar la modă să te ocupi cât mai mult de sănătatea fizică prin nutriție și exerciții. Dar abia de curând a devenit acceptabil să lucrezi în mod deschis și vizibil la sănătatea ta mintală. Asta înseamnă că nu e nevoie să aștepti până când te vei confrunta cu stări emoționale dificile ca să citești cartea aceasta, fiindcă e bine să-ți consolidezi sănătatea psihică și reziliența chiar dacă în momentul de față nu ai nici o problemă. Când îți hrănești corpul cu alimente de calitate și îi oferi robustețe prin exerciții fizice regulate, știi că el se poate lupta mai ușor cu infecțiile și va vindeca mai repede orice rană. Exact la fel stau lucrurile și în privința sănătății minții. Cu cât lucrăm mai mult la a ne dezvolta conștientizarea de sine și reziliența când totul e în regulă, cu atât mai capabili vom fi să facem față provocărilor vieții când acestea ni se vor ivi în cale.

Dacă vei găsi aici o deprindere pe care o poți folosi cu succes în vremuri dificile, nu înceta s-o practici când lucrurile revin la normal. Aceste deprinderi sunt hrană pentru minte, chiar și când te simți bine și crezi că nu ai nevoie de ele. E ca și cum ai plăti rate la casă în loc să plătești chirie. Investești în propria sănătate.

Informațiile incluse în această carte au la bază dovezi rezultate în urma unor cercetări. Dar nu mă bazez doar pe asta. Știu că ele pot fi

de ajutor și pentru că am văzut, în repetate rânduri, cum au funcționat în cazul unor persoane cunoscute. Există speranță. Cu îndrumarea potrivită și cu ajutorul conștientizării de sine, lupta noastră interioară poate deveni forța noastră interioară.

Când începi să postezi pe rețelele de socializare sau să scrii o carte de dezvoltare personală, foarte mulți oameni au impresia că tu ți-ai rezolvat toate problemele. Am văzut o mulțime de autori din industria cărților de dezvoltare personală care perpetuează această idee. Consideră că trebuie să lase tuturor impresia că greutățile cu care îi întâmpină viața nu lasă nici o urmă asupra lor. Sugerează că în cărțile lor se află răspunsurile – toate răspunsurile de care vei avea vreodată nevoie în viață. Eu aș vrea să clarific lucrul acesta chiar acum.

Sunt psihologă. Asta înseamnă că am citit foarte multe cercetări în domeniu și că am fost instruită să le folosesc pentru a-i ajuta pe cei care doresc să-și transforme viața. Dar sunt tot un om. Instrumentele pe care le am eu nu vor împiedica viața să te bombardeze cu diverse. Ele te ajută să-ți croiești drum printre obstacole, să parezi loviturile și, când încasezi câte una, să te ridici la loc. Nu sunt o garanție că nu te vei mai rătăci niciodată. Ci te ajută să-ți dai seama că te-ai rătăcit și să revii la o viață care are sens pentru tine. Cartea aceasta nu e cheia unei vieți lipsite de probleme. Ci reprezintă o sumedenie de instrumente foarte utile, care m-au ajutat atât pe mine, cât și pe alții să răzbatem printre greutăți.

CĂLĂTORIA DE PÂNĂ ACUM...

Nu sunt un guru care cunoaște rezolvările tuturor misterelor universului. Cartea de față este în parte jurnal, în parte ghid. În anumite privințe m-am aflat întotdeauna într-o căutare personală pentru a descoperi cum se armonizează lucrurile între ele. Prin urmare, cartea aceasta reprezintă pentru mine o modalitate de a folosi toate acele ore pe care le-am petrecut citind, scriind și vorbind cu oameni în ședințele de terapie, cu scopul de a înțelege câte ceva în plus despre natura umană și despre acele detalii care ne pot fi de ajutor în viață.

Ea reprezintă doar călătoria mea de până acum. Însă eu voi continua să învăț și să fiu uimită de oamenii pe care-i întâlnesc. Oamenii de știință au abilitatea de a pune întrebări tot mai inspirate și de a descoperi răspunsuri din ce în ce mai valoroase. Așa că am reunit aici cele mai importante lucruri pe care le-am învățat *până acum* și care ne-au ajutat pe mine și pe cei cu care am lucrat în terapie să trecem cu bine de luptele pe care le duce natura noastră umană.

Așadar această carte nu e garanția că vei trăi de-acum înainte cu zâmbetul pe buze. Ea îți arată ce instrumente poți folosi pentru a fi sigur că, atunci când zâmbești, o faci pentru că simți ceva în mod autentic. Ea îți prezintă instrumentele de care ai nevoie pentru a te reevalua permanent și pentru a-ți regăsi de fiecare dată direcția, orientându-te către obiceiuri mai sănătoase și către conștientizarea de sine.

Poate că instrumentele arată minunat în cutia lor. Dar ele îți vor fi de ajutor numai dacă le vei scoate de-acolo și vei învăța cum să le folosești. Fiecare instrument necesită o practică regulată. Dacă de data asta nu vei nimeri cuiul când vei lovi cu ciocanul, revino mai târziu și încearcă din nou. Pentru că sunt om, și eu continui să fac asta, iar aici am inclus doar tehnici și abilități pe care le-am testat și care s-au dovedit utile atât pentru mine, cât și pentru persoanele cu care am lucrat. Cartea aceasta este o resursă și pentru tine, dar și pentru mine. Voi continua s-o consult periodic, ori de câte ori voi simți nevoia. Dorința mea este ca și tu să faci la fel și ca ea să-ți fie de folos toată viața.

PARTEA



DESPRE LOCURILE ÎNTUNECATE DIN MINTEA NOASTRĂ

SĂ ÎNȚELEM STĂRILE DE SPIRIT PROASTE

Toată lumea are zile proaste.

Toată lumea!

Însă diferența o face frecvența cu care apar aceste zile proaste, precum și gradul de severitate al proastei dispoziții.

Un lucru de care am ajuns să-mi dau seama de când lucrez ca psihologă este că oamenii se confruntă deseori cu stări proaste, dar nu suflă o vorbă nimănui despre asta. Prietenii și familia lor nu află niciodată. Își ascund stările, caută să le ignore și să împlinească așteptările celorlalți. Uneori oamenii ajung la terapie după ani întregi în care au procedat așa.

Au sentimentul că e ceva în neregulă cu ei. Se compară cu acele persoane care par să fie într-o formă bună tot timpul. Care zâmbesc mereu și sunt aparent pline de energie.

Ajung să creadă că unii oameni sunt pur și simplu așa de la natură și că fericirea ține de tipul de personalitate pe care-l ai. Și că nu e nimic de făcut în privința asta.

Dacă vezi stările proaste ca fiind pur și simplu rezultatul unui defect al creierului tău, vei ajunge să crezi că nu poți schimba nimic în legătură cu ele, așa că nu vei face decât să le ascunzi de ceilalți. Îți vei vedea de treburile zilnice, făcând tot ce se cade să faci, zâmbind tuturor celor cărora trebuie să le zâmbești, dar în tot acest timp te vei simți oarecum pustiu pe dinăuntru, mereu apăsător de acea stare proastă, incapabil să te bucuri de lucruri așa cum ni se spune că ar trebui s-o facem.