

Liz Kelly

CARTEA ASTA
E MAI IEFTINĂ
DECÂT TERAPIA

Traducere din limba engleză de
Doina Fischbach

TREI

CUPRINS

Nota autoarei	9
Introducere	11
1. Grija de sine înseamnă supraviețuire	17
2. Faceți cunoștință cu criticul interior	42
3. Conexiunea dintre minte și corp	75
4. Gestionarea tuturor emoțiilor	105
5. Limitele sănătoase sunt minunate	128
6. Oamenii au nevoie de oameni (prin urmare, găsiți-i pe cei buni)	155
7. Toți oamenii trec prin doliu	190
8. Faceți ca viața să aibă sens	223
9. Sănătate mentală pe termen lung	243
Mulțumiri	271
Note bibliografice	275

INTRODUCERE

Dacă nu poți zbura, aleargă, dacă nu poți alerga, mergi, dacă nu poți merge, târâște-te, dar, orice ar fi, trebuie să mergi înainte.

— Martin Luther King Jr.

Ați decis în cele din urmă să faceți terapie și să vă îmbunătățiți sănătatea mentală. Foarte bine! Însă ulterior ați aflat cât de mult costă o discuție de o oră cu un terapeut: cam jumătate din prețul unui bilet de avion spre Chicago sau al unei perechi de pantofi foarte frumoși de la Nordstrom. V-ați gândit că poate asigurarea medicală va acoperi tratamentul pentru problemele de sănătate mentală, dar ați aflat că planul dumneavoastră nu oferă acest beneficiu.

Sau poate că v-ați făcut loc în buget pentru terapie. Ați verificat listele de pe pagina web *Psychology Today*, ați cerut câteva recomandări și ați început să sunați terapeuții pentru a vedea dacă au locuri libere. Însă toți au o listă de așteptare de trei luni. Este exact ceea ce aveți nevoie atunci când vă simțiți deprimat, anxios și epuizat, nu-i așa?

Înțeleg. E greu să găsești un terapeut bun. Este și mai complicat să găsești un terapeut bun cu care să fii pe aceeași lungime de undă. În calitate de terapeut care profesază în zona Washington, DC, eu personal nu pot face față numărului de solicitări pe care le primesc din partea clienților în fiecare lună. Pentru mine este extrem de descurajant atunci când nu am capacitatea profesională de a trata

o persoană care solicită ajutor. *Cartea asta e mai ieftină decât terapia* reprezintă modalitatea mea de a ajuta persoanele pe care nu le pot primi în calitate de clienți. Deși nu este un substitut pentru tratamentul unui profesionist licențiat în domeniul sănătății mentale, vă *poate* înzestra cu aceleași strategii și instrumente pe care le împărtășesc cu clienții în cabinetul meu de psihoterapie.

Meritați să vă simțiți mai bine. Puteți să vă simțiți mai bine. Știu că acest lucru este adevărat după ce am asistat la evoluția incredibilă a clienților mei. Sunt impresionată de curajul de care ei dau dovadă în fiecare zi în cabinetul de terapie. Știu, de asemenea, din propriile mele experiențe, că schimbarea este posibilă. După ce am absolvit facultatea, am venit la Washington, DC, din lanurile de porumb din sudul statului Illinois pentru a face ceva măreț. Visam să lucrez în politică sau să influențez politica internațională, dar nu știam nici măcar să lucrez cu un copiator sau să fac o cafea decentă. Mă luptam cu o depresie nediagnosticată și cu un doliu nerezolvat. Nu eram în stare să port o conversație provocatoare sau să vorbesc în favoarea mea fără să-mi tremure vocea și să-mi dea lacrimile. Pentru a face față, apelam la sticlele de Cabernet Sauvignon „Two-Buck Chuck“ de la băcănia Trader Joe’s și la felii urișe de pizza cu cârnați.

Aceasta este cartea pe care mi-aș fi dorit să o am la acea vreme. Această carte este dedicată sinelui meu mai tânăr — persoana care nu știa că lucrurile s-ar putea îmbunătăți mult mai mult cu ajutorul terapiei, educației, compasiunii de sine, al câtorva prieteni buni și al unei rețete pentru Wellbutrin.

CE ESTE DE FAPT TERAPIA?

În ciuda a ceea ce cred unii oameni, terapia nu este o formă de vrăjitorie mistică. Terapeuții nu au o baghetă magică sau ceva de

genul ăsta — de obicei doar beau multă cafea. Mai degrabă, terapia este un instrument care vă permite să vedeți ce merge bine și ce nu merge prea bine în viața dumneavoastră și care vă ajută să vă identificați punctele forte și vulnerabilitățile. Este un spațiu sigur în care puteți fi uman. Vă permite să vă clarificați sentimentele de nesiguranță, gândurile negative și tiparele comportamentale nesănătoase fără să vă judecați sau să vă criticați. Este locul din care puteți începe să faceți schimbări pozitive.

De asemenea, terapia vă înzestrează cu o anumită responsabilitate pe măsură ce faceți primii pași spre o schimbare pozitivă. Schimbarea este dificilă și nu e întotdeauna liniară. Creierului nostru îi place să graviteze spre ceea ce pare confortabil și familiar, chiar dacă lucrurile confortabile și familiare nu sunt cele mai bune pentru noi. (Acesta este motivul pentru care vreau să mănânc caramelle de ciocolată cu nuci pecan în loc să merg la plimbare.) Terapia ne oferă un loc în care conștientizăm aceste obstacole aflate în calea schimbărilor pozitive. Așa cum spunea doamna Swickard, încântătoarea mea profesoară de cor de la gimnaziu: „Fă față și adaptează-te“. Asta este ceea ce face terapia: vă ajută să faceți față și să vă adaptați, în timp ce descoperiți cum puteți naviga cel mai bine printre provocările pe care viața vi le scoate în cale.

Pe parcursul unei ședințe obișnuite, un terapeut vă pune întrebări, vă ajută să identificați obiectivele personale, vă oferă sprijin fără să vă judece, reflectă asupra tiparelor și temelor pe care le extrage din discuțiile cu dumneavoastră și vă oferă feedback. Terapia este un loc care vă permite să împărtășiți detaliile vieții dumneavoastră fără a fi judecat ca fiind ciudat, nebun, scăpat de sub control sau enervant. Este dedicată 100% persoanei dumneavoastră. Ședința este dedicată în întregime nevoilor și obiectivelor *dumneavoastră*. O oră pe săptămână în care vă concentrați în întregime pe starea dumneavoastră de bine mentală.

Realitatea este că tuturor ne-ar prinde bine o terapie după ce ne-am confruntat cu transformările sociale, politice și economice din ultimii ani. Și, pe lângă toate astea, avem de gestionat o pandemie mondială, trebuie să luăm decizii într-o relație, să mergem la întâlnire, să reușim să spălăm rufe și să încercăm să încheiem cea de-a 27-a ședință Zoom a zilei. Este foarte mult. Toată lumea are nevoie să fie ajutată și validată. Iar acest lucru este valabil și pentru terapeuți — ca și dumneavoastră, și ei se luptă cu propriile lor provocări. Dacă aveți nevoie de dovezi că terapeuții nu se află întotdeauna într-o stare de spirit armonioasă, să știți că astăzi m-am tăiat când am curățat un ou fiert tare. Starea actuală a sufrageriei mele poate fi descrisă ca fiind „un câmp de luptă“. Iar fetița mea de patru ani a refuzat să-și pieptene părul în ultimele opt zile și încet-încet începe să semene cu un copil sălbatic. Terapeuții nu sunt perfecți, dar studiem reziliența și avem câteva strategii pentru gestionarea acestui lucru numit viață.

CUM VĂ POATE AJUTA ACEASTĂ CARTE

Poate că în ultima vreme am urmărit prea multe seriale polițiste inspirate din fapte reale, însă, atunci când încep să lucrez cu un client, îmi place să fiu detectiv. În prima mea ședință cu acesta reflectez asupra numeroșilor factori care pot influența starea de bine mentală a unei persoane, printre care nivelul activității fizice, relațiile, utilizarea tehnologiei, echilibrul dintre viața profesională și cea personală, experiențele anterioare ale vieții, sănătatea fizică și stilul de viață în general. Rotițele se învârt în capul meu în timp ce încerc să identific ce anume ar putea crește nivelul de anxietate și de stres al acelei persoane sau ce i-ar putea afecta dispoziția și energia.

Vestea bună este că nu trebuie să mergeți la terapeut pentru a face acest tip de evaluare, ci o puteți face singur. Puteți face acest

lucru practicând autoreflexia, concentrându-vă asupra conexiunii dintre minte și corp, învățând să vă gestionați emoțiile, stabilind limite și creând un sens în viața dumneavoastră cu ajutorul instrumentelor din această carte. De fapt, iată un lucru mai puțin cunoscut despre terapie: adevărata muncă este realizată în afara ședinței. Schimbarea are loc atunci când dobândeți o înțelegere mai profundă asupra persoanei dumneavoastră și exersați noi modalități de a trăi viața.

Deși nu pot să vă alung problemele sau suferința, vă pot oferi sugestii care să vă ajute să evadați mai repede din tărâmul labirintic al suferinței. Totuși vă rog să rețineți că nu toate sugestiile vor funcționa pentru toată lumea. Pentru o persoană ar putea să fie benefică practicarea meditației, în timp ce unei alte persoane ar putea să-i facă bine ridicarea de greutate în timp ce ascultă muzică dată tare în sala de sport. Întrucât sunteți o persoană unică, rețeta dumneavoastră specifică pentru o sănătate mentală optimă va fi, de asemenea, unică. De aceea, pe măsură ce citiți această carte, vă încurajez să alegeți câteva strategii diferite, să le încercați cu onestitate și să observați ce anume funcționează pentru dumneavoastră. Dacă încercați o tehnică și aceasta nu este potrivită pentru dumneavoastră, nu-i nimic! Simțiți-vă liber să o ignorați și încercați altceva. Aceasta este viața dumneavoastră. Rămâneți fidel lucrurilor care funcționează pentru dumneavoastră — nu celor care funcționează pentru mama, sora, prietenul, șeful dumneavoastră, influencerul de pe rețelele de socializare pe care îl urmăriți sau vedeta despre care ați citit în revista *People*.

Știu, de asemenea, că schimbarea poate părea provocatoare atunci când te simți blocat, epuizat sau extenuat emoțional. Nu sunteți singurul care se simte astfel. Să știți că acțiunile mărunte duc, cu timpul, la schimbări importante. Nu trebuie să faceți schimbări radicale în viața dumneavoastră peste noapte. Celebrați

fiecare decizie mărunță pe care o luați și care duce la o schimbare pozitivă. Adevărata noastră valoare nu depinde sub nicio formă de productivitatea sau de realizările noastre. Sunteți suficient în acest moment. De asemenea, nu cred că descoperirea propriei persoane este un proces de tipul „o dată și gata“. Uneori cu toții ne pierdem direcția. Prioritățile de astăzi ar putea arăta diferit în viitor, iar acest lucru este în regulă. Puteți să vă regăsiți din nou și puteți învăța ceva pe parcursul acestui proces. Sper că această carte vă va ajuta să faceți exact acest lucru.

CAPITOLUL 1

GRIJA DE SINE ÎNSEAMNĂ SUPRAVIEȚUIRE

*Misiunea mea în viață nu este doar de a supraviețui, ci de a mă dezvolta;
și de a face acest lucru cu pasiune, compasiune, umor și stil.*

— Maya Angelou

GRIJA DE SINE ESTE UN ACT RADICAL DE SUPRAVIEȚUIRE

Aș putea fi cel mai bun terapeut din lume atunci când vine vorba despre cele mai recente intervenții terapeutice; totuși aceste intervenții nu fac nici cât o ceapă degerată dacă sunteți privat de somn, vă hrăniți cu biscuiți Oreo și cheeseburgeri, beți patru beri pe zi sau vorbiți la telefon 12 ore pe zi. Este important să învățați să vă analizați gândurile și convingerile esențiale, dar nu puteți neglija aspectele fundamentale ale grijii de sine.

Când am auzit prima dată termenul *grijă de sine* eram la cursurile postuniversitare de specializare în asistență socială. Profesorii mei încercau să se asigure că noi, terapeuții pentru copii, nu suntem traumatizați indirect de poveștile dificile ale clienților noștri și de limitările agențiilor în care lucram ca stagiaari. Profesorii mei sperau să ne însușim deprinderi sănătoase, indispensabile pentru a rămâne implicați și prezenți în relația cu clienții.

Însă, la acea vreme, am înțeles complet greșit grija de sine. Credeam că înseamnă lucruri care mă fac să mă simt bine sau să mă răsfăț. Făceam ședințe de pedichiură de 30 de dolari pe care nu mi le permiteam, mâncam cheeseburgeri și cartofi prăjiți de la Five Guys și beam seara câteva pahare de vin. Credeam că toate acestea mă vor face să mă simt mai puțin stresată. Dar se pare că m-au făcut să mă simt mahmură și balonată, să am picioare frumoase și un sold mai mare pe cardul de credit.

Mi-a luat ceva timp să înțeleg ce este grija de sine autentică. Într-un final am înțeles că înseamnă să-ți acorzi timp în mod conștient pentru a face lucruri care te ajută să supraviețuiești zi de zi, ceea ce nu este întotdeauna sexy sau distractiv. Înseamnă să întreprinzi acțiuni care îți îmbunătățesc sănătatea pe termen lung și te reîncarcă mental, fizic și emoțional, indiferent dacă acest lucru înseamnă să stabilești limite în relația cu un membru al familiei care vine mereu neanunțat, să dezactivezi notificările prin e-mail atunci când ai terminat lucrul sau să te culci devreme în loc să stai treaz până târziu încercând să recuperezi timpul liber pierdut (fenomen cunoscut sub numele de „amânare din răzbunare a orei de culcare“). Adevărata grijă de sine facilitează promovarea sănătății și stării de bine pe termen lung, nu doar a ceea ce te face să te simți bine pe moment. Puteți compara energia, răbdarea și starea de bine mentală generală cu banii din contul bancar: unele activități vă golesc contul, în timp ce activitățile de grijă de sine vi-l realimentează.

În acest capitol voi înlătura unele concepții greșite utilizate frecvent despre grija de sine, voi descrie numeroasele forme de grijă de sine existente și vă voi învăța cum să reușiți să puneți în practică grija de sine.

MITURI FRECVENTE DESPRE GRIJA DE SINE

Termenul *grijă de sine* a fost în ultima vreme la modă pe rețelele de socializare și în cultura populară. Grijă de sine este întâlnită pretutindeni! Serviciul Google Search Trends a indicat o creștere de 250% a căutărilor referitoare la grija de sine între anii 2019 și 2020,¹ iar piața globală de *wellness* are acum o valoare estimată la 1,5 trilioane de dolari². Drept urmare, în prezent există reviste și emisiuni de televiziune dedicate în întregime conceptului de „grijă de sine“. Comercianții știu că toți oamenii caută modalități de a se simți mai bine și de a avea grijă de ei înșiși. Gwyneth Paltrow și compania sa, Goop, au realizat chiar un întreg serial Netflix care tratează cele mai noi tendințe în materie de *wellness*. Însă, în ciuda preocupării actuale a societății noastre legate de grija de sine, există în continuare o serie de mituri legate de acest concept.

MITUL NR. 1: GRIJA DE SINE ESTE EGOISTĂ

A avea grijă de noi înșine poate părea un lucru egoist. Adesea suntem atât de concentrați să oferim celorlalți — să fim un bun părinte, angajat, soț/soție, membru al familiei, prieten sau membru al comunității — încât uităm să ne acordăm prioritate nouă înșine. În special femeile sunt condiționate cultural să aibă grijă de ceilalți în detrimentul lor. Așa cum Emily și Amelia Nagoski explică cu elocvență în cartea lor, *Burnout. Cum să spargi cercul vicios al stresului*, se consideră că femeile trebuie să fie întotdeauna drăguțe, calme, generoase și atente la nevoile celorlalți. Această responsabilitate poate fi copleșitoare.

Realitatea e că grija de sine este necesară pentru a ne putea dezvolta și pentru a avea energia de a fi un membru al societății implicat și activ. Dacă vă prioritizați nevoile nu înseamnă că privați pe

altcineva de ceva. Nu puteți avea grijă de ceilalți dacă nu aveți grijă mai întâi de propria persoană. E ca atunci când zbori cu avionul: când are loc o schimbare a presiunii din cabină, însoțitoarea de bord vă spune să vă puneți mai întâi masca de oxigen înainte de a-i ajuta pe ceilalți. Grijă de sine este masca metaforică de oxigen care vă menține în viață.

MITUL NR. 2: GRIJA DE SINE ESTE COSTISITOARE, CONSUMATOARE DE TIMP ȘI DOAR PENTRU FEMEI

Navigarea pe rețelele de socializare și vizionarea emisiunilor de televiziune bazate pe fapte reale v-ar putea face să credeți că grija de sine necesită cheltuirea unor sume mari de bani pe un antrenor personal și pe piureuri verzi din fructe. În cultura occidentală, emisiuni de televiziune precum *The Real Housewives (Adevăratele gospodine)* promovează grija de sine ca fiind ceva accesibil numai femeilor albe înstărite. Drept urmare, grija de sine a devenit sinonimă cu tratamentele costisitoare la spa în stațiuni exclusiviste sau cu excursiile de lux la crame împreună cu grupurile de prietene. Și, deși toate aceste lucruri sunt plăcute (mărturisesc că plătesc în mod frecvent mult prea mult pentru kombucha cu ghimbir la piața de produse proaspete), în mod cert nu reprezintă o condiție prealabilă pentru o bună sănătate mentală și fizică.

Dacă doriți să aveți mai multă grijă de dumneavoastră, nu trebuie să cumpărați seturi costisitoare de aromaterapie, săpunuri de baie detoxifiante, măști pentru ochi care să vă ajute să dormiți, jurnale de lux sau ulei de canabis. Pentru grija de sine nu aveți nevoie de niciunul dintre aceste lucruri, însă, dacă doriți să vă cumpărați câteva cristale vindecătoare, n-aveți decât. (Mărturisesc că sunt o persoană care cumpără cristale vindecătoare. Am toate cristalele. Nu pot rezista niciunei pietre drăguțe care pretinde că mă ajută să-mi dezvolt intuiția și să-mi găsesc pacea interioară.)