

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BRACKETT, MARC

Cum să faci față emoțiilor / Marc Brackett ; trad. din
lb. engleză: Andreea Rosemarie Lutic. - București : Bookzone, 2026
ISBN 978-630-305-632-6
I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)
159.9

Redactor: **Mihaela Savu**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

DEALING WITH FEELING
Copyright © 2025 by Marc Brackett
All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone
Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București
Comenzi și informații:
Telefon: 031-433.50.68
E-mail: office@bookzone.ro
www.bookzone.ro

DR. MARC BRACKETT

Cum să faci față emoțiilor

Tehnici de reglare emoțională
pentru a crea viața pe care ți-o dorești

*Traducere din limba engleză de
Andreea Rosemarie Lutic*

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

Introducere: O abilitate care îți poate schimba viața	9
PARTEA ÎNTÂI: UNDE NE AFLĂM?	
1. Imaginează-ți o lume	19
2. Șapte motive pentru care nu ne putem gestiona emoțiile	31
PARTEA A DOUA: DEFINIȚII	
3. Ce este reglarea emoțională?	55
4. Reglarea emoțională în acțiune	77
5. Ce este coreglarea?	87
6. Coreglarea în acțiune	107
PARTEA A TREIA: ELEMENTE DE BAZĂ	
7. Mobilul ascuns al reglării emoționale: Schimbă-ți convingerile despre emoții	121
8. De la haos la claritate: Identifică-ți emoțiile cu precizie	143
PARTEA A PATRA: STRATEGII	
9. Calmează-ți mintea și corpul	167
10. Redirecționarea gândurilor	193

11. Cultivarea puterii emoționale prin intermediul relațiilor	225
12. Optimizarea bugetului de reglare emoțională	253
PARTEA A CINCEA: PRACTICĂ PENTRU BENEFICII DE DURATĂ	
13. Cum învață copiii să-și regleze emoțiile	289
14. Devino cea mai bună versiune a ta	309
Epilog: O viziune împlinită	331
Ghid practic pentru dezvoltarea abilităților de reglare emoțională	341
<i>Resurse</i>	356
<i>Mulțumiri</i>	357
<i>Referințe bibliografice</i>	363
<i>Despre autor</i>	399

Introducere

O ABILITATE CARE ÎȚI POATE SCHIMBA VIAȚA

...Omului i se poate lua totul, mai puțin un lucru: ultima dintre libertățile umane – respectiv aceea de a-și alege propria atitudine într-un anumit set de împrejurări.

— VIKTOR E. FRANKL, *OMUL ÎN CĂUTAREA SENSULUI VIEȚII*¹

Gândește-te la o lentilă. Hai, întinde mâna și ia-o.

Vreau să-ți apropii această lentilă de ochi și să-ți privești viața – așa cum a fost în trecut și așa cum este în prezent.

Uită-te la tot ce ți s-a întâmplat vreodată, la fiecare experiență pe care ai avut-o, apoi uită-te la emoțiile pe care le-ai simțit – furie, tristețe, stres, nesiguranță sau orice alte trăiri pe care le avem cu toții din când în când. Uită-te și la emoțiile plăcute, precum bucuria, mulțumirea, satisfacția, iubirea, mândria și speranța.

Acum concentrează-te pe lucrurile pe care le-ai spus, le-ai făcut sau le-ai gândit ca răspuns la acele emoții.

Copiii tăi s-au purtat urât. Șeful tău ți-a pus întrebări despre un proiect de care te-ai ocupat. Un vechi prieten ți-a amintit de un lucru jenant pe care l-ai făcut

¹ Editura Meteor Press, 2009, traducere de Silvian Guranda (n. tr.).

cu mult timp în urmă. Ai simțit dintr-odată o durere bizară în piept.

Ce ai făcut în acele situații? Cum ai reacționat?

Poate că ai țipat la copiii tăi. Sau poate că ai trăit toată săptămâna cu teama că vei fi concediat. Sau poate că te-ai înfuriat pe prietenul tău, dar n-ai spus nimic. Sau poate că n-ai dormit noaptea, făcându-ți griji că ai putea fi grav bolnav.

Când te-ai confruntat cu situații dificile, ți-ai pierdut cumpătul, ți-ai ieșit din fire, ai intrat în panică sau ai făcut o criză de nervi? Te-ai simțit distrus? Ai fost cuprins de frică? Te-ai simțit deznădăjduit? Ai renunțat la un vis?

Dar hai să nu vorbim doar despre emoții neplăcute. Privește prin lentila aceea momentul în care te-ai îndrăgostit prima dată, când ai fost promovat la serviciu și abia așteptai să sărbătorești, când ai renunțat la obiceiul de a mânca nesănătos și te-ai însănătoșit sau când cineva te-a laudat pentru bunătatea ta. Cum ai gestionat acele trăiri?

Cu ajutorul lentilei, continuă să analizezi situațiile în care o emoție te-a influențat să acționezi într-un fel sau în altul, apoi întreabă-te: *Acele acțiuni m-au ajutat sau mi-au făcut rău? Mi-am gestionat emoțiile, în special cele dificile, în moduri care mi-au făcut viața mai bună sau, dimpotrivă, mai rea? Și ce efect au avut reacțiile mele asupra oamenilor din jurul meu, asupra celor dragi? M-am comportat precum cea mai bună versiune a mea în relația cu ei sau ca o altă versiune?*

Toate aceste momente la un loc ți-au determinat cursul vieții. Ai simțit o emoție și ai reacționat spunând, gândind sau făcând ceva anume.

Poate vei spune, pe bună dreptate: *Dar au fost și situații pe care nu le puteam controla.* E adevărat, nu

poți fi răspunzător de ceea ce fac și spun alții. Însă indiferent cum s-ar fi comportat ei, tu ai fost cel care a simțit emoția aceea și a reacționat la ea.

Voi spune ceva care acum s-ar putea să ți se pară o exagerare, dar sper că până la sfârșitul cărții vei fi de acord cu mine: practic tot ce ți s-a întâmplat în viață – bun, rău, fericit, trist, frustrant, satisfăcător, aducător de bucurie, descurajant, deprimant – a fost influențat de modul în care ai răspuns la emoțiile tale. De modul în care ți-ai gestionat trăirile.

Voi merge și mai departe: aproape tot ce a mers bine a fost rezultatul faptului că ai avut o reacție inteligentă și utilă la o emoție pe care ai trăit-o. Și aproape de fiecare dată când ceva a mers prost – adică rezultatul nu a fost cel dorit și nu a servit obiectivelor tale – motivul a fost că ai avut o reacție lipsită de înțelepciune la ce ai simțit. Ai făcut sau ai spus un lucru pe care poate că l-ai regretat, un lucru pe care ai fi vrut să-l retractezi și apoi să o iei de la început. Desigur, sunt situații în care bolile sau accidentele ne afectează în moduri pe care nu le putem controla; însă chiar și atunci, felul în care răspundem acestor situații contează. Dar nu putem da timpul înapoi; tot ce putem face este ca în viitor să procedăm mai bine. Așa că, de acum înainte, începând de astăzi, te rog să ții cont de următoarele: măsura în care obții ceea ce îți dorești în viață depinde de modul (bun sau rău) în care îți gestionezi trăirile. Doar asta va face diferența dintre fericire și tristețe, împlinire și frustrare, mulțumire și dezamăgire, succes și eșec.

Chiar dacă posezi talente extraordinare și aptitudini valoroase, pentru a-ți debloca întregul potențial, este esențial să înveți cum să-ți reglezi emoțiile. Pe de altă parte, dacă posezi abilități modeste, dar îți poți gestiona trăirile cu înțelepciune, sunt șanse mari să reușești pe toate planurile.

Din păcate, mulți dintre noi au convingerea că modul în care răspundem emoțiilor noastre este o parte intrinsecă din noi, un aspect fix al personalității noastre – un lucru fundamental, imposibil de schimbat.

Ceea ce pur și simplu nu e adevărat.

Iată mesajul acestei cărți: stă în puterea noastră să ne înțelegem emoțiile și să decidem cum le vom răspunde, iar pentru asta există mentalități, abilități și strategii pe care trebuie să ni le însușim. Dacă le învățăm și apoi le aplicăm, devenim stăpâni pe viața noastră și ne sporim șansele de succes – acasă, la școală, la lucru și în toate celelalte domenii.

Asta *nu* înseamnă că vom încerca să ne controlăm emoțiile. Sau că, dintr-odată, vom fi fericiți tot timpul. Așa ceva e imposibil. Simțim ceea ce simțim.

Dar *putem* alege cum vom răspunde acelor trăiri – ce vom spune, vom face și vom gândi. Cum ne vom gestiona emoțiile. Și aceste alegeri ne vor schimba viața.

Epigraful acestei introduceri este un citat celebru din Viktor E. Frankl, un psiholog care a dobândit înțelegerea când era prizonier în lagărul de concentrare de la Auschwitz. E imposibil să ne imaginăm o situație mai cruntă în care ființa umană să fie complet incapabilă să controleze ce i se întâmplă. Frankl a acceptat asta, dar în același timp a înțeles că avea o putere, o formă de control care nu-i putea fi răpită în niciun fel de condiții: capacitatea de a decide cum să reacționeze la ce i se întâmplă, cum își gestionează propriile trăiri.

Să sperăm că niciunul dintre noi nu va trece prin ce a avut de îndurat Frankl. Dar adevărul său este și al nostru: toți avem puterea de a decide cum vom răspunde la ceea ce ne aduce viața.

Gândește-te la oamenii pe care-i admirăm – la cei care se confruntă cu dificultăți enorme și nu se lasă

copleșiți de haosul emoțional pe care îl trăiesc. În limba engleză există expresia „echilibru sub presiune”². *Presiunea* reprezintă toate emoțiile intense cu care ne vom confrunta vreodată. *Echilibrul* este capacitatea de a ne stăpâni să reacționăm în moduri pe care le vom regreta ulterior și de a ne gestiona emoțiile în moduri ce reflectă cea mai bună versiune a noastră.

Sunt directorul fondator al Centrului pentru Inteligență Emoțională de la Yale și profesor la Centrul pentru Studiul Copiilor din cadrul Universității Yale. Ca psiholog și om de știință, studiez aceste chestiuni și predau aceste abilități de decenii întregi.

Însă pandemia de Covid-19 mi-a atras atenția asupra adevărilor umane profunde, adesea nevăzute, ascunse în ceea ce studiam. Când s-a impus carantina, am fost cuprinși de frică, de panică, de nesiguranță. Am început să primesc sute de e-mailuri de la părinți, școli și corporații din întreaga lume, care încercau să-i ajute pe copiii și adulții aflați în dificultate, copleșiți de emoțiile extreme pe care le trăiau.

Acest lucru mi-a trezit dorința de a investiga ce știu oamenii de rând despre gestionarea emoțiilor – ce au fost învățați, în ce fel și de către cine. Am chestionat mii de persoane din toate categoriile – și ce am aflat? Că majoritatea nu au fost învățate prea multe despre cum să își regleze modul în care reacționeze la propriile emoții. Adulții cu care am vorbit nu aveau nici măcar vocabularul necesar pentru a-și descrie trăirile cu precizie. Și știam că în absența lui vor fi incapabili să identifice ceea ce simt sau cum să facă față emoțiilor. Sub 10% din persoanele pe care le-am chestionat au spus că își dezvoltaseră

² *Grace under pressure* în lb. eng. – folosită prima dată de Hemingway într-o scrisoare către F. Scott Fitzgerald (n. tr.).

abilitățile necesare pentru a-și gestiona emoțiile în copiere, acasă. Chiar și mai puține au spus că li s-au predat asemenea abilități la școală sau în altă parte.

Cartea de față este încercarea mea de a ne ajuta pe toți să ne îmbunătățim aceste abilități esențiale. Pe baza propriilor mele cercetări și a ceea ce au descoperit alți oameni de știință, îmi propun să vă arăt cum putem învăța să ne gestionăm emoțiile în mod pozitiv și intenționat, astfel încât să ne ajute să ne atingem scopurile.

Gestionarea emoțiilor nu implică formule magice. Nimeni nu s-a născut capabil să-și regleze emoțiile. Dacă nu poți face asta cu succes, probabil că nimeni nu ți-a arătat vreodată cum să procedezi. Această carte te învață doar abilități practice, precum multe dintre cele pe care le stăpânești deja. Prin exercițiu, putem învăța să ne gestionăm emoțiile așa cum ne-am dorit întotdeauna.

Vom începe cu primii pași ai acestui proces – schimbarea mentalității și dezvoltarea conștientizării emoțiilor. Apoi, vom învăța cum să dezactivăm emoțiile intense nedorite și să găsim atitudinea mentală necesară pentru a ne gândi cum să răspundem *înainte* de a reacționa. După aceea, vom vorbi despre toate strategiile și abilitățile care ne permit să răspundem cu calm și înțelepciune emoțiilor noastre, una câte una.

Avem multe de învățat. Dar merită.

Perioada cumplită a pandemiei de Covid-19 m-a învățat și o lecție personală, pe care n-o voi uita niciodată.

Soacra mea, care trăiește în Panama, ne-a vizitat în primăvara anului 2020. Ar fi trebuit să plece după câteva săptămâni, dar dintr-odată lumea întreagă a intrat în carantină. Scurta ei vizită a durat... opt luni.

Deja eram cu nervii în piuneze din cauza carantinei, și o nouă colocatară n-a făcut decât să înrăutățească problema. Într-o noapte, când eram extrem de obosit

din cauza problemelor de peste zi, a spus ceva care m-a scos din sărite. Am avut un schimb de cuvinte nu tocmai plăcut. În cele din urmă, am încetat să mai încerc să-mi ascund enervarea.

– Marc, a spus ea, nu ești directorul unui centru pentru inteligență emoțională?

– Nu, în seara asta nu sunt! am mârâit și m-am dus la culcare.

Povestesc adesea acest incident ca să arăt că până și eu mai am de învățat cum să-mi gestionez adecvat propriile trăiri – și de obicei oamenii râd când aud. Dar nu spun întotdeauna ce s-a întâmplat în continuare.

În noaptea aceea, în pat, am reflectat la mica mea criză de nervi. Mi-am dat seama că soacra mea avea dreptate – chiar *sunt* directorul unui centru pentru inteligență emoțională, și dacă eu nu-mi pot stăpâni emoțiile, ce pretenții pot avea de la alții?

Înainte să adorm, am decis ca a doua zi, la vederea cu soacra, să mă comport precum cea mai bună versiune a mea. Când a intrat în bucătărie, i-am cerut scuze și i-am făcut o cafea.

În același spirit, îți ofer și ție ocazia să devii mai bun și o modalitate să-ți îndeplinești acest obiectiv.

1.

Imaginează-ți o lume

Viziunea fără acțiune este doar un vis. Acțiunea fără viziune este doar timp pierdut. Viziunea însoțită de acțiune poate schimba lumea.

— NELSON MANDELA

Iată ce aș vrea să-ți imaginezi: o lume în care fiecare om știe cum să-și gestioneze emoțiile într-un mod constructiv.

Haide, imaginează-ți-o.

Nu e nicio grabă; îți mai dau un minut.

Bun, poate că încă un minut nu e suficient. Între lumea imaginară în care toți își reglează emoțiile excelent și lumea adesea haotică în care trăim astăzi există încă o deosebire enormă.

Cu toate acestea, putem să visăm, iar visul poate deveni o destinație, după care destinația se poate transforma în realitate. Se mai întâmplă.

Dacă ar fi să se întâmple, iată ce s-ar putea să descoperim.

A fost numită o nouă directoare, venită din afara companiei – ceea ce adesea le trezește frică angajaților.