

MARYCATHERINE McDONALD, PhD

# RESETAREA FERICIRII

6 MODURI ÎN CARE TRAUMA NE FURĂ  
BUCURIA DE A TRĂI ȘI CUM PUTEM SĂ O  
RECUPERĂM ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Traducere din limba engleză de  
WALTER-RADU FOTESCU

EDITURA  HERALD  
București

# Cuprins

NOTA AUTOAREI	9
Despre poveștile clienților prezentate în această carte	9
PREFAȚĂ	11
CAPITOLUL 1	17
<b>Glumești, nu-i așa?</b>	17
De ce bucurie? De ce speranță?	20
6 moduri în care trauma ne fură bucuria	24
Bucurie în spitalul de psihiatrie	32
Audit rapid despre speranță și bucurie	35
Reducere la scară: bucurii în miniatură	36

## PARTEA I

### ÎMPOTRIVIREA DE A TRĂI BUCURIE

CAPITOLUL 2	43
<b>Hipervigilența: Porumbeii din curtea închisorii</b>	43
Hipervigilența și rețeaua neuronală implicită	47
<i>Mindfulness</i> Reverență față de momentele în care moartea te urmărește	58
Combaterea hipervigilenței prin starea de minunare	62
CAPITOLUL 3	67
<b>Amorțea emoțională: A găsi un sens în lipsa de sens</b>	67
Existențialității și abisul	72
Găsește-ți drumul prin întuneric	80
Pași de făcut când te trezești că ești cufundat în întuneric	83

## PARTEA A II-A

### FRICA DE A TRĂI BUCURIE

<b>CAPITOLUL 4</b>	93
<b>Frica de pierdere: Construiește-ți circuitul speranței</b>	93
Bucuria este un verb, la naiba!	97
Circuitul neuronal al speranței	98
Mici gesturi de recunoștință	104
Recunoștință supraalimentată	106
<b>CAPITOLUL 5</b>	109
<b>Teama condiționată: Bucurie chiar și când bucuria este un declanșator</b>	109
Ce anume este un declanșator?	110
Christina: bucuria ca declanșator	114
Teama condiționată și efectul <i>snaphack</i>	119
Pendulare și titrare	124
Podul Avei	127
Partea I: Făurirea lumilor	131
Partea a II-a: Construirea podului	132
Partea a III-a: Stabilirea domiciliului	133
<b>CAPITOLUL 6</b>	135
<b>Bucuria atunci când nu crezi în bucurie</b>	135
Credința atunci când nu crezi	139
Madlena lui Proust	140
Razele de soare ale Virginiei Woolf	143
Recunoașterea bucuriei	145
Alcătuiește harta comorilor tale senzoriale	147
Excursie <i>freudenfreude</i> (bucurie pentru bucuria altuia)	150
Grație întâmplătoare	151

**PARTEA A III-A**  
**RUȘINEA DE A TRĂI BUCURIE**

<b>CAPITOLUL 7</b>	155
<b>Vinovăția de a trăi bucurie</b>	155
Cum a devenit vinovăția un hoț	157
Dați-i vinovăției o treabă de făcut, la naiba!	162
Redirecționează vinovăția de a trăi bucurie	166
<b>CAPITOLUL 8</b>	171
<b>Rușinea de a trăi bucurie</b>	171
Rușinea: o șleahță de hoți	173
Reconfigurarea creierului	180
Reducerea proporțiilor fricii	181
Stele de aur	184
Drumul înainte al lui Sarah	187
<b>EPILOG</b>	189
<b>MULȚUMIRI</b>	198
<b>DESPRE AUTOARE</b>	200
<b>INDEX</b>	201

## NOTA AUTOAREI

# Despre poveștile clienților prezentate în această carte

Poveștile clienților prezentate în această carte sunt compozite. Am schimbat cu grijă toate numele și detaliile de identificare pentru a proteja intimitatea și siguranța persoanelor cu care lucrez. Exemplele pe care le vei citi aici nu sunt luate din povestea niciunui client individual. În schimb, ele sunt inspirate de tipare des întâlnite și de probleme reale pe care le-am întâlnit de-a lungul anilor. Speranța mea este că aceste povești respectă experiențele acelor pe care eu îi susțin, iar ție îți oferă claritate, conexiune și îndrumare în propria călătorie.

## Prefață

Cartea aceasta este o reintroducere în subiectul bucuriei și speranței.

Dar nu a genului de bucurie și de speranță la care poate te gândești.

Nu genul de bucurie care plutește în jur, moale și pufoasă, ca un balon colorat la petrecerea aniversară de trei ani a unui copil. Nu genul de bucurie care ignoră suferința spunându-ți: „Dacă viața îți dă lămâi, fă limonadă!” și insistă că fiecare moment are strălucirea lui. Aceasta nu este bucurie, este frică în travesti.

Bucuria este viguroasă, dinamică, neprefăcută. Bucuria îmbrățișează clipa de față și poate aduce laolaltă sentimente opuse așa cum nimic altceva nu o poate face. Ea are îndrăzneala să te întrerupă în timp ce-ți plângi singur de milă și să arunce un curcubeu peste podea ca și cum ar zice: „Plângi mai departe dacă vrei, dar *privește!*” Te înghiontește în mijlocul funeraliilor tatălui tău și-ți spune o glumă atât de deplasată și de hazlie, încât trebuie să-ți ascunzi zâmbetul cu batista.

Și nu e vorba aici despre genul de speranță care trăiește într-o postare Instagram și-ți aduce aminte în fiecare dimineață că tu doar „culegi ceea ce semeni”. Nu genul de speranță afișat deasupra teșghelei din bucătărie care-ți spune în stilul sloganului „trăiește, râzi, iubește” că „tot răul e spre bine”. Aceasta nu este speranță; e abureală cosmetizată.

Speranța e tenace. Sclipitoare. Rebelă. Neobosită. Speranța arată de parcă ar fi gata să piardă meciul în runda a unsprezecea, dar nu pare să-i pese. Își șterge sângele de pe față, se ridică cu greu în picioare, cu urechile vâjâind, dar afișează un zâmbet și-și încleștează pumnii pentru încă o rundă.

Bucuria și speranța sunt surori gemene, și ele nu se joacă. Rostul lor este să-ți fie alături în abisul cel mai întunecat, când totul pare pierdut – și asta chiar dacă tu nu le dorești prezența. Ele nu doar că știu să se orienteze în întuneric; întunericul este casa lor. Este

locul unde-și găsesc lumina. Rostul bucuriei este să te ancoreze în momentul prezent; iar rostul speranței este să te ajute să nu pierzi din vedere orizontul.

Îți aduci aminte când ai învățat despre formarea stalactitelor și a stalagmitelor? Știu, îți evocă o amintire, dar este o amintire îndepărtată din clasa a IV-a, când mintea îți stătea mai mult la jocul cu mingea, deci e cam palidă. Lasă-mă să ți-o reîmprospătez.

Tot miracolul absurd începe cu picături minuscule de apă care se preling prin fisurile și crăpăturile din tavanul unei peșteri. Odată ce apa ajunge pe tavanul peșterii, ea cedează forței gravitaționale și începe să picure pe podea. Dar nu cade, și atâta tot. Fiecare strop conține dizolvate minerale care s-au acumulat de-a lungul călătoriei sale și, în timp ce atârnă de tavan așteptând ca gravitația să devină destul de puternică pentru a-l trage la sol, o parte din acele minerale rămân în urmă. Cu timpul, căderea repetată a picăturilor și depozitarea mineralelor au ca rezultat formarea unei structuri cilindrice atârnată de tavan. Stalactita se extinde în jos cu fiecare nouă picătură care adaugă încă un strat de minerale.

Ține minte imaginea aceasta: o coloană minerală care se auto-creează din aproape nimic, iar apoi se întinde, se tot întinde. Aceasta este speranța, făcând lucruri ce par absolut imposibile și acumulând resurse pe parcurs.

Alchimia sălbatică ce transformă apa într-un cilindru e numai jumătate din poveste. Micile picături care lovesc podeaua peșterii lasă și ele în urmă câte un minuscul depozit de minerale. Cu timpul, aceste depozite se acumulează și cresc „în sus”, tinzând spre locul de unde au căzut. Stâlpii care se formează astfel sunt stalagmitile. Și imaginea aceasta? Este bucuria, luând clipa prezentă și înălțându-se spre sora ei, speranța. Dacă există suficient timp, stalactitele și stalagmitile – speranța și bucuria – se pot întâlni și pot fuziona, formând o coloană, crescând lent și de necrezut în întuneric.

Așa cum picăturile de apă se acumulează treptat și formează stalactite, speranța găsește întotdeauna crăpături și fisuri, chiar și în cele mai întunecate momente. Fără intervenția noastră, speranța picură cu promisiunea neabătută a unor minuscule momente de

bucurie care se înalță de-a dreptul din podeaua peșterii, în cazul de față, peștera suferinței tale mentale.

Dacă stropii de apă pot săvârși acest miracol alchimic absurd, atunci și noi putem.

Iată ce sper să realizez în cartea de față. Vreau să fac genul de bucurie și speranță pe care tocmai l-am descris de o claritate atât de inconfundabilă, încât să-l observi pretutindeni. Într-o lume plină de vacarm și întuneric, e foarte ușor ca bucățele infime de mică (mineral, n. red.) strălucitoare să treacă neobservate. Dar ele există. De asemenea, vreau să-ți arăt că ele nu doar există, dar nu sunt opuse întunericului. Bucuria nu există doar în momentele lipsite de suferință. Aceasta este o poveste falsă. De fapt, bucățile cele mai strălucitoare, cele mai mărunte și cele mai importante pot fi găsite *numai* în întuneric. Odată ce ele nu mai pot scăpa atenției tale, vreau să te învăț cum să strunești și să amplifici puterea acelei magii sclipitoare, fiindcă această sursă de lumină sustenabilă, inepuizabilă va face mai mult decât să te ajute să traversezi perioadele tale cele mai întunecate, cele mai înfricoșătoare și cele mai însingurate: ea îți va reconfigura creierul.

De-a lungul drumului, îți voi face cunoștință cu cei șase hoți ai bucuriei și ai speranței. Ei sunt complici la crimă cu trauma și, indiferent dacă îți dai seama sau nu, probabil ești familiarizat deja cu unii dintre ei. Sau poate cu toți. Acești hoți stau la pândă să-ți fure bucuria și speranța cu orice prilej. Ei stau la ușa ta din față și fac tot posibilul ca bucuria și speranța să nu poată intra sau, dacă reușesc cumva să se strecoare, să fie numaidecât date afară. Trebuie să-i scoatem pe hoții aceștia la lumină, încât să putem găsi metoda de a-i păcăli. Fiindcă acesta este adevărul în privința hoților: tot jocul lor depinde de faptul că nu ești capabil să te orientezi în întuneric la fel de bine ca ei. Aceasta înseamnă că tot ce avem de făcut este să le cunoaștem întunecimea, după care îi putem învinge. Sunt șase la număr, dar ei nu sunt atât de unici și de străluciți pe cât își închipuie. De fapt, fără ca măcar să știe, ei s-au organizat în trei categorii: împotrivire, frică și rușine.

**Împotrivirea de a trăi bucurie** apare atunci când trauma îți șoptește la ureche că aceste emoții mai fericite sunt atât de ridicole, încât probabil nici nu sunt reale. Iată doi hoți – hipervigilența și paralizia emoțională – care stau la ușă și refuză să lase speranța și bucuria să intre. Nici măcar o fărâmă. Ei au tras obloanele, iar când bucuria și speranța bat la ușă, le îmbrâncesc pe treptele din fața casei. „Bucurie? Speranță? Da’ de unde! Nu sunt pentru mine. Nici măcar nu există asemenea lucruri!” Ușă trântită.

**Frica de a trăi bucurie** apare atunci când trauma ne învață că experiențele și sentimentele pozitive sunt iluzorii – promisiuni false care ne amăgesc să credem că după colț *nu* ne așteaptă lucruri cu adevărat îngrozitoare. Iar apoi suntem făcuți fărâme. Ce umilitor! Dar nu-ți face griji! Acești doi hoți – frica de pierdere și teama condiționată – sunt oricând gata să-ți aducă aminte. „Bucurie? Speranță? Nu. Nu, nu, nu, nu, nu. I-am mai văzut pe acești doi smintiți. Ba chiar i-am lăsat să intre. Îți amintești ce s-a întâmplat pe urmă? Da. Chestia aceea. Dar nu se va mai repeta”. Ușă trântită.

**Culpabilizarea bucuriei sau rușinea de a trăi bucurie** apar atunci când experiențele noastre traumatice ne păcălesc să credem că treaba noastră aici pe pământ este să ne simțim *veșnic* rău. Ele fac asta spunându-ne că, dacă mergem mai departe, trădăm pe cineva sau ceva, și primul licăr de bucurie se va transforma cu siguranță în jenă și groază. Acești doi hoți sunt gemeni aproape identici, știi ce zic, genul care-și păcălesc profesorii înlocuindu-se unul pe altul. Ceea ce începe ca vinovăție – cum de pot să mă simt bine după lucrul acesta îngrozitor? – se poate transforma pe nesimțite în rușine: dacă într-adevăr mă simt bine după lucrul acesta îngrozitor, înseamnă că sunt o persoană rea. Vom numi această categorie „rușinea de a trăi bucurie”, fiindcă rușinea este geamănul mai puternic și mai gălăgios. „Speranță și bucurie? Pfui! Poate că altora li se cuvin lucrurile acestea, dar nouă? Noi nu suntem vrednici”. Ușă trântită.

Ai putea avea unul dintre hoții aceștia sau chiar pe toți șase. Dar acum mă ai și pe mine, iar mie nu-mi este frică de ei. Îi urmăresc

de ani buni și le cunosc toate mișcările. Ți-am construit unelte și exerciții anume proiectate să-i alunge. De aceea, îmbracă-ți costumul de speolog și haide să mergem în peșteri; avem de lucru acolo.

Hei, ascultă! Înainte să pornim, am un anunț important.

Aceasta este o cărticică sumbră despre bucurie. Nu exagerez deloc când spun că bucuria și speranța pe care le vei găsi aici au tupeu. Vom vorbi despre necazuri, violență, sinucidere. Lucrurile acestea pot fi tulburătoare. Nu le-aș fi inclus aici pentru tine dacă nu aș fi crezut că ele te pot ajuta, dar, dacă în orice moment te vei simți copleșit – de povești sau de instrumente –, ai permisiunea mea să faci o pauză lungă. Să sari pasaje. Să închizi cartea. Să o dai deoparte. Numai tu poți decide ce funcționează pentru tine, și când anume.

Fii blând cu tine însuși.

## CAPITOLUL 1

# Glumești, nu-i așa?

*Viața e un naufragiu, dar nu trebuie să uităm să cântăm  
în bărcile de salvare.*

– **Voltaire**

„Ce? Bucurie? Bucurie! Vorbești serios? N-am timp pentru nenorocita asta de bucurie! Nu mă ascuți? Ai înțeles măcar un singur aspect din viața mea? Bucurie. Știi ce? Du-te naibii!”

Și cu asta, clienta mea Christina a închis furioasă calculatorul, punând capăt brusc ședinței noastre pe Zoom. Am încercat să aduc speranță și bucurie cu practica mea. Dat fiind tratamentul dulceag de care au parte aproape întotdeauna speranța și bucuria, probabil n-ar fi trebuit să mă surprindă atunci când Christina m-a trimis la naiba pentru că am încercat să-i prescriu cuvântul acesta de șapte litere.

Imaginează-ți tabloul următor. E finalul verii în anul 2020 – apogeul pandemiei de COVID-19. Carantine, restricții de călătorie, distanțare socială. Crahuri economice, locuri de muncă pierdute și un sistem sanitar care se apleacă sub presiuni multiple. O mișcare globală împotriva in justiției rasiale și a brutalității poliției declanșată de uciderea lui George Floyd. O recesiune care secătuiește economia globală, devastând familii și gospodării.

Mă întâlneam zilnic cu opt sau nouă clienți, pe lângă faptul că aveam normă didactică întreagă și scriam două cărți. Printre picături, căutam frenetic în literatura de specialitate noi intervenții care mi-ar putea ajuta clienții. Mulți dintre ei se luptau simultan cu mai multe lucruri îngrozitoare încât, cu toată pregătirea mea solidă în domeniul traumei, simțeam că nu am toate resursele necesare. Chiar treceam printr-o situație fără precedent.

Și atunci am citit despre circuitul speranței. Doar ca să-ți formezi o idee – vom discuta mult mai pe larg în Capitolul 4 –, circuitul speranței este o rețea neuronală puternică din creierul nostru care alimentează optimismul, reziliența și un sentiment al posibilității. Este o interacțiune complexă între regiuni ale creierului care se conectează împreună, aproape ca un circuit integrat. Când este activată, această schemă generează sentimente de anticipare, motivație și încredere în schimbarea pozitivă. Ea ne ajută să întredem un viitor mai bun, să stabilim obiective și să acționăm pentru atingerea lor. Activarea circuitului speranței ne permite să depășim obstacole, să ne revenim din eșecuri și să păstrăm o atitudine optimistă chiar și în perioadele dificile. Sună destul de promițător, nu? Așa am crezut și eu. Înțelegând și alimentând acest circuit, îi putem folosi potențialul pentru a ne inspira și propulsa în călătoria noastră.

Cum activezi circuitul speranței? De fapt, e foarte simplu. Practicând regulat recunoștința, speranța și bucuria. Serios? Da, serios. Am studiat temeinic literatura de specialitate și am început să predau la clasă, grupurilor cu care lucram și clienților mei despre circuitul speranței. Am început să practicăm împreună. Și a funcționat. De cele mai multe ori. Cu excepția Christinei.

E 6:30 seara într-o zi de vineri, și Christina vorbește pe Zoom din pat. Furia clocotește în ea atât de tare, încât încep să mă îngrijorez că va face un infarct. Lucrăm împreună de vreo trei luni, și nimic nu s-a schimbat. Nici măcar cu o iotă. Christina își urăște colegii de muncă: sunt incompetenți. Nu-și suportă soțul: un șomer ratat care nu vrea să asculte. Prietenii ei „habar n-au” cât de greu îi este. Nici tatăl ei, bolnav și îndurerat; de fapt, nimeni!

Malițiozitatea Christinei e viscerală și aparent inepuizabilă. Există o tonă de energie în spatele ei, dar nu este o sursă de combustibil sustenabilă și cred că ea nu-și dă seama cât de distructivă este. Sunt trei luni, și nu am văzut-o niciodată zâmbind, nu i-am auzit niciodată râsul. Nu există nimic bun în lume, nimic bun în viața ei, nimic bun în nicio privință. Dar Christina nu crede că a venit

să mă consulte pentru vreuna dintre problemele acestea curente. A venit ca să examinăm niște traume din copilărie, dar e frustrată că nu ajungem niciodată să abordăm subiectul, deoarece a acumulat atât de multă furie ce trebuie eliminată. Îi spun că furia ei este relevantă și îi influențează viața de zi cu zi; de aceea nu este nici-decum pierdere de vreme, iar iritarea față de soțul ei și față de toate celelalte lucruri din viața ei sunt doar un simptom, așa că trebuie să mergem la sursă. Dar sunt pur și simplu prea multe obstacole în cale, iar ea rămâne blocată și eu rămân blocată; atunci am o idee.

Încep să-i povestesc despre creșterea și dezvoltarea personală posttraumatică, respectiv faptul – nu ipoteza, *faptul* – că indivizii care trec prin evenimente traumatiche suferă adesea transformări psihologice pozitive incredibile. Transformări ce nu s-ar fi produs în lipsa traumei. Îi povestesc despre cercetările din domeniul psihologiei pozitive și cum, dacă reușim să-i schimbăm perspectiva spre recunoștință și speranță, va începe să perceapă altfel lumea și locul ei în ea. Îi povestesc despre circuitul speranței și despre opinia mea că, pentru a se vindeca, trebuie să fie deschisă la experiența bucuriei.

Și, cu asta, Christina închide furioasă laptopul, iar ședința și relația noastră iau sfârșit. Preț de câteva minute am fost derutată, dar nu mi-a luat mult ca să înțeleg ce făcusem. Din neatenție, o neglijasem complet. A fost ca și cum i-aș fi spus Christinei: „Uite, e simplu! Trebuie doar să mergem într-un loc unde să poți avea un pic de speranță referitor la abisul acela involburat care este viitorul tău, un pic de recunoștință pentru soțul tău nepăsător și neajutorat și un pic de apreciere pentru reziliența pe care ți-ai format-o în copilăria ta nedreaptă și brutală”. A fost ca și cum i-aș fi cerut să se arunce de-a dreptul în mare, fără nici măcar o lecție de înot. După așa indicație și eu m-aș fi trimis la naiba să mă ia. Deși speranța și bucuria sunt emoții pozitive, aceasta nu înseamnă că modul în care le percepem este întotdeauna pozitiv. Trebuia să fi redus proporțiile – să le fi redus foarte mult –, eventual localizând mai întâi bucuria. A existat vreodată? Cum era? Ce s-a întâmplat cu ea și unde a dispărut?

A doua zi, i-am scris Christinei un e-mail lung, cerându-mi scuze și încercând să-i explic de ce crezusem că discuția aceasta vădit inoportună putea fi utilă. Am încercat să-i prezint studiile științifice: cât de solide erau, cât de bine funcționau cu unele dintre grupurile mele și cu alți clienți. Dar a fost în zadar. Îi pierdusem încrederea, o făcusem să se simtă neascultată, folosisem abordarea nepotrivită în momentul cel mai nepotrivit.

Ce nu știe Christina este că i-a ajutat pe mulți alți clienți care au ajuns la mine după ea, fiindcă m-a ajutat să înțeleg că împotrivirea ei avea ceva esențial de adăugat conversației. Da, studiile științifice arată – fără echivoc – că recunoștința, speranța și bucuria pot să reconfigureze creierul și sistemul nervos. Și, la fel ca orice intervenție care urmărește să vindece, modul cum e aplicată contează. Enorm. A încerca să convingi pe cineva de lucrurile acestea în momentul nepotrivit e ca și cum ai încerca să faci iarba să crească trecând cu camionul peste ea.

Încă mai regret că am ratat pasul acela cu Christina. De aceea, îi voi urma exemplul și voi porni din hățișurile îndoielii. Dar, înainte de a ne arunca în vâltoare și a începe să practicăm, să reconfigurăm și să găsim speranță și bucurie, e util să ne asigurăm că știm ce fel de obstacole am putea întâlni, încât să le putem ocoli atunci când va fi nevoie. Primul obstacol pentru mine este întotdeauna resemnarea. De ce mi-ar păsa de aceste emoții pozitive de vreme ce eu nu le simt? Să examinăm un moment rezultatele cercetărilor științifice.

## DE CE BUCURIE? DE CE SPERANȚĂ?

Psihologia pozitivă a apărut în anii '90 cu scopul de a muta centrul preocupărilor cercetărilor psihologice de la studierea exclusivă a bolilor și a disfuncțiilor mentale la înțelegerea stării generale de bine și a dezvoltării ființei umane. Ce s-ar întâmpla dacă am investiga emoțiile pozitive și nu doar patologia? În ce fel a influențat tăria de caracter starea generală de bine a cuiva? De unde au provenit calități precum dârzenia și reziliența și cum pot fi ele consolidate și

învățate? Cum am putea descifra tiparele de frică și de înstrăinare ale unei persoane?

Cu aceste întrebări în minte, cercetătorii au conceput și au efectuat studii în care au examinat efectele emoțiilor pozitive asupra stării generale de bine. Două emoții-cheie au rezultat din aceste cercetări și au devenit piloni ai stării de dezvoltare și succes personal. Dacă reușești să atingi și să păstrezi aceste două lucruri, atunci poți cuceri totul. Dar probabil te întrebi care sunt cei doi piloni de bază ai sănătății psihice, nu? Recunoștința și speranța.

Recunoștința – care, în esență, este emoția ce provine din împătărirea momentelor sau experiențelor fericite – a apărut ca o emoție-cheie asociată cu diverse consecințe pozitive. Studiile au dezvăluit în mod repetat că practici simple, precum a ține un jurnal al recunoștinței, a scrie note de mulțumire și a te angaja în acte de bunăvoință au făcut să crească satisfacția vieții și au redus simptomele depresiei și anxietății.

Cercetătorii au investigat conceptul de speranță și impactul său asupra vieții oamenilor. Studiile au examinat cum speranța influențează stabilirea obiectivelor, motivația, înfruntarea adversităților și sănătatea psihologică în general. Ei au constatat că indivizi cu niveluri mai înalte de speranță au dovedit mai multă reziliență și bunăstare subiectivă și și-au atins în mai mare măsură obiectivele.

Pornind de la aceste descoperiri științifice strălucite, psihologia pozitivă a perfecționat intervenții terapeutice bazate pe dovezi pentru promovarea emoțiilor pozitive de recunoștință și speranță. Aceste intervenții includeau exerciții de recunoștință, tehnici de stabilire a obiectivelor, restructurare cognitivă pentru dezvoltarea gândirii pozitive și vizualizări pozitive ale viitorului.

Ai început să te plictisești? Știu.

Ca o cercetătoare interdisciplinară a cărei sarcină este tocmai aceea de a gândi critic despre domeniul psihologiei în general, trebuie să mărturisesc sincer că, până de curând, am neglijat complet subdomeniul psihologiei pozitive.