

LBRIS

We know
books

**UNF*CK YOUR BRAIN
DEBLOCHEAZĂ-ȚI CREIERUL**

***CUM SĂ FOLOSEȘTI ȘTIINȚA PENTRU
A DEPĂȘI STRESUL, ANXIETATEA, DEPRESIA
ȘI TIPARELE CARE TE ȚIN BLOCAT***

DR. FAITH G. HARPER

Traducere din limba engleză de
Răzvan Lerescu

ELITE

Traducător: Răzvan Lerescu
 Redactor: Anca Papan, Dan Măndoiu
 Corector: Anca Papan
 Tehnoredactor: Isabelle Andrei
 Design copertă: Bogdan Gurău

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HARPER, FAITH G.

Unfuck Your Brain : deblochează-ți creierul : cum să folosești știința pentru a depăși stresul, anxietatea, depresia și tiparele care te țin blocat / dr. Faith G. Harper ; trad. din lb. engleză de Răzvan Lerescu. - București : Elite, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-9653-25-8

I. Lerescu, Răzvan (trad.)

159.9

615

Titlul original al acestei cărți este:

Unfuck Your Brain: Using Science to Get Over Anxiety, Depression, Anger, Freak-outs, and Triggers
 by Faith Harper

Copyright © Faith Harper, 2017

Copyright Editura Globo, 2025, pentru ediția în limba română

ELITE este un imprint al Grupului editorial **Globo**.

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări fără acordul scris al editorului sunt strict interzise.

Comenzi:

telefon : 0726228911

www.edituraglobo.ro

comenzi@edituraglobo.ro

CUPRINS

<i>INTRODUCERE</i>	7
PARTEA ÎNTÂI: AȘA ARATĂ CREIERUL TĂU TRAUMATIZAT	16
<i>Cum o iau razna creierele noastre</i>	17
<i>Cum reprogramează trauma creierul</i>	37
<i>Deblochează-ți creierul (Unfuck your brain)</i>	55
<i>Vindecarea: reantrenează-ți creierul</i>	67
<i>Ajutor (profesionist): variante de tratament</i>	97
PARTEA A DOUA: ACESTA ESTE CREIERUL TĂU DOPAT CU VIAȚĂ	114
<i>Anxietatea</i>	119
<i>Furia</i>	133
<i>Dependența</i>	145
<i>Depresia</i>	161
<i>Importanța respectării suferinței</i>	169
CONCLUZIE: NOUL NORMAL	180

INTRODUCERE

Cum ni se blochează mintea? Să enumerăm toate modurile.

Furie, depresie, anxietate, stres, doliu traumatic, folosirea substanțelor psihotrope, tipare comportamentale nebunești, alegeri tâmpite în relații.

Sau, cum îmi spunea cineva recent... „Da, asta e doar o zi obișnuită de marți“.

Multe așa-zise boli psihice sunt provocate de o tulburare a substanțelor chimice din creier. Și majoritatea acestor tulburări provin din evenimentele stresante și traumatizante cu care ne confruntăm în viață.

Am dat vina pe bietele noastre gene pentru toate modurile diferite în care reacționăm la un mediu stresant și traumatizant. Studiile recente arată însă că doar 2-5% dintre diagnosticile care dau bătaie de cap oamenilor sunt cauzate de o singură genă defectă. Știm deci că e muuuult mai probabil ca tulburarea să fie provocată de mediu și capacitatea noastră de a ne adapta la el.

Aceste lucruri - furia, depresia și toate celelalte - reprezintă **strategii de adaptare**. Dacă nu vei crede nimic altceva din ce am de zis, sper măcar că vei crede asta. Aceste sentimente sunt normale. Suntem preprogramați să ne autoprotejăm și să supraviețuim, și creierul chiar asta face când o ia razna.

Comportamentele noastre sunt reacții la rahaturile cu care trebuie să ne confruntăm în fiecare zi. Creierul nostru reacționează nu doar la evenimentele traumatizante majore, care ne schimbă întreaga viață, ci și la relațiile și interacțiunile toxice cotidiene... micile tachinări, încălcări ale limitelor și ignorarea

LIBRIS | We know books
nevoii noastre de a ne simți în siguranță. E o combinație fatală între cele două tipuri de evenimente.

Iar APOI, să te simți aiurea devine un cerc vicios. Ne simțim dubioși și nebuni fiindcă ne simțim dubioși și nebuni. Avem impresia că suntem slabi. Sau bolnavi. Sau că avem vreun defect congenital. Și *acesta* e cel mai neputincios sentiment din lume. Dacă suntem defecți congenital, înseamnă că nu putem face nimic în privința asta. Prin urmare, de ce să ne mai deranjăm?

Dar dacă ai putea să înțelegi de unde provin toate aceste gânduri și sentimente? Și dacă ai putea înțelege de unde vin toate rahaturile din capul tău? Și dacă totul ar putea fi, de fapt, complet de înțeles? Asta înseamnă că ceea ce e stricat se poate REPARA.

Rahaturile astea sunt importante. E mult mai probabil să ne însănătoșim dacă știm de ce avem o problemă decât dacă ne concentrăm doar asupra simptomelor. Dacă tratăm stresul, anxietatea sau depresia, de pildă, fără să analizăm care sunt *cauzele* stresului, anxietății și depresiei, atunci nu am făcut tot ceea ce am putea face pentru ca lucrurile să fie CU ADEVĂRAT MAI BUNE.

E ca și cum ai avea o iritație (suportă-mă, știu, e o analogie destul de scârboasă). Poți trata iritația și poate că ea va dispărea, dar dacă nu-ți dai seama la ce ești alergic? E destul de probabil că vei continua să ai probleme cu iritațiile.

La fel și cu creierul. Dacă poți să înțelegi mai bine de ce faci lucrurile pe care le faci, atunci partea cu însănătoșirea devine mult mai ușoară. Și nu trebuie ca lucrurile să aibă o explicație super complicată pentru a putea fi inteligibile și utile.

Sunt terapeut. Sunt consilier cu competențe suplimentare ca sexolog, lifecoach și nutriționist. Sunt și membru într-un consiliu

de administrație și predau cursuri în întreg statul. Sunt un terapeut care pornește de la traumă, adică tratez trauma împreună cu celelalte afecțiuni. Astfel, reușesc două lucruri:

- 1) Să fiu evitată în mod activ la petreceri
- 2) Pacienții mei par să se vindece mult mai bine și mai repede decât cei ai colegilor care nu lucrează și nu conștientizează trauma în practica lor clinică

Nu vreau să mă laud singură. Pacienții mei fac TOATĂ munca, eu sunt doar antrenorul lor. Eu sunt cea care le ține ridicată o pancartă uriașă pe care scrie „Aleargă în direcția asta, Forrest!“ la capătul bun al terenului.

Am activat în domeniul sănătății mintale suficiente decenii încât tu să poți exclama acum „*La dracu, ești bătrână*“, și îți pot spune că felul în care înțelegem în prezent trauma e relativ nou. În urmă cu câțiva ani am lucrat în cadrul unui program pilot pentru grupuri de recuperare post-traumatică. În cadrul acestor grupuri, am putut vedea că accentul pus pe istoricul traumatic mai degrabă decât pe etichetele atașate acestui istoric (depresie, anxietate, adicție etc.) îi ajută pe oameni să se vindece. După aceea, m-am instruit în mai multe metode de tratament pentru traume și am ajutat câteva agenții și programe să implementeze un model de tratament bazat pe confruntarea traumei.

Activez în prezent într-o clinică privată și mă interesează în special relațiile și intimitatea. Ghici care e cea mai mare problemă cu care mă întâlnesc? Istoricul traumatic. Acest istoric își arată chipul hidos peste tot. Am constatat că dacă explic tot ceea ce se întâmplă într-un mod simplu, clienții îmi spun „Ah, căcat! Asta are sens!“ Această carte a luat naștere fiindcă nimeni nu a sintetizat până acum toate aceste informații într-o manieră sim-

plă și practică. Iar eu am putut să văd felul în care înțelegerea tuturor acestor chestiuni îi ajută pe oameni să-și dea seama cum să se vindece mult mai repede.

Asta poate suna rău pentru afacerea mea, dar nu cred că toată lumea are nevoie de terapie. Sper ca oricine să poată include în viața lui un anume demers terapeutic, dar fiecare trebuie să găsească acea cale care i se pare cea mai rezonabilă. Unii meditează, unii fac sport, unii apelează la un lifecoach și unii se duc la terapie. Unii oameni fac cu totul altceva. Oricum ar fi, e bine.

Pentru că, hei... trebuie să fi tu însuși. Orice ar însemna asta, sunt convinsă că totul funcționează mai bine dacă înțelegi motivele. Și scopul pentru care faci lucrurile diferit, oricare ar fi aceste lucruri.

PENTRU CINE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE?

Această carte este pentru oamenii care se întrebă tot timpul „Dar, DE CE?” Oamenii care îi scoteau din sărite pe adulții din jur când erau copii deoarece puneau întrebări despre felul în care funcționează lumea pentru a putea să înțeleagă locul pe care-l ocupă în ea. Fiindcă acel *de ce* oferă INFORMAȚII CU ADEVĂRAT UTILE.

Această carte este pentru toți oamenii care DETESTĂ cu tărie ca ceilalți să le spună ce să facă. Pentru cei care își doresc doar instrumentele și informațiile de care au nevoie pentru a-și da seama *singuri* ce să facă. Poate că încerci să te descurci pe cont propriu printre rahaturile astea sau cu un terapeut grozav care știe să nu-ți vorbească de sus. Oricum ar fi, tu știi că deții controlul asupra propriei vieți fiindcă e clar că îți asumi deplin toate consecințele.

Această carte este destinată celor care s-au săturat de-a binelea să audă sau să gândească că sunt doar nebuni. Sau proști. Sau leneși. Sau „prea sensibili”. Sau care trebuie doar să „se îmbunătățească”. Oameni care s-au săturat să se simtă rău, dar li s-a luat și mai mult de ceilalți care cred că ei *se bucură* când se simt rău. De parcă cineva ar alege de bună voie să se simtă rău. De parcă ar crede că pur și simplu refuzi să te faci bine. De parcă ai vrea să te simți rău. Desigur că nu vrei asta. Te-ai blocat însă, și nu știi de ce.

Această carte explică deci de ce te simți atât de rău, astfel încât să poți face apoi ceva în privința asta.

CE SE VA ÎNTÂMPLA ÎN ACEASTĂ CARTE?

OK. Te gândești: *Toate bune și frumoase, doamna doctor. Și pe mine cum o să mă ajute cartea asta? Ce are special și ce e diferit la cartea asta față de toate celelalte unsprezece miliarde de cărți de dezvoltare personală pe care le am deja în bibliotecă? Sunt al naibii de sceptic acum.*

Adevărat. Și așa și trebuie. Și eu am biblioteca plină de astfel de cărți. Am citit probabil majoritatea cărților pe care le-ai citit și tu.

Această carte e diferită, pe bune.

Prima chestie? O să te bombardez cu știință. Nu e acea știință complexă, seacă, plicticoasă, ci o știință care te face să te întrebi „*La naiba, totul are logică, de ce nu mi-a mai explicat nimeni asta așa până acum???*” Am constatat, în practica mea privată, că NU e nevoie de 12 ani de facultate și de o datorie de 200.000 de dolari ca să înțelegi rahaturile astea. În general, pot să explic ce ai nevoie să știi despre ceea ce se petrece în interiorul creierului în 5-10 minute (sau tot atâtea pagini de text, după caz).

A doua? Nu o să te bombardez cu toate aceste rahaturi despre neuroștiințe și apoi să-ți spun „Da, e de căcat... n-aș vrea să fiu în locul tău” și să mă fofilez. O să îți ofer multe sfaturi practice și realizabile pentru a te simți mai bine.

Nu toată lumea are timp de o excursie relaxantă ca în filmul *Mănâncă, roagă-te, iubește* (și în mod evident nu sunt invidioasă sau ceva de genul). Majoritatea dintre noi trebuie să ne trezim în fiecare dimineață, să ne confruntăm cu viața reală și să încercăm să ne dăm seama cum să ne revenim din mers. A-ți reveni nu înseamnă că ești scutit de spălatul rufelor. Vom porni, așadar, de la elementele de bază, ca niște adevărate vedete rock. Fiindcă știi

ceva? Situația nu e disperată. Nici TU nu ești disperat. SE POATE SĂ TE SIMȚI MAI BINE. Dacă ai fi client la mine la cabinet, ne-am lupta împreună cu acești demoni. Cartea ține locul unei astfel de terapii. Și aici sunt doar lucrurile care chiar funcționează

A treia? Voi prezenta multe dintre variantele de tratament existente. Nu sunt împotriva medicației sau medicinei occidentale... DAR cred că au locul lor, ca una dintre numeroasele variante de tratament. Îngrijirea holistică înseamnă să ai grijă *de întreaga persoană, la naiba*. Și trebuie să construim un plan care să funcționeze în situația noastră. De pildă, principalele măsuri pe care eu le iau pentru sănătate sunt să mănânc sănătos, să fiu forțată să fac sport din când în când, să iau suplimente pe bază de plante și să fac acupunctură, meditație, masaj și pedichiuri. Și mă voi lupta cu oricine *până la durere* (da, e o referință din *Mireasa Prințesă*) pentru convingerea mea că pedichiura are un rol terapeutic. Fiul meu folosește o rețetă bazată pe fotbal, haltere, exerciții de ancorare, meditație, un mediu academic puternic structurat, neurofeedback și o combinație de suplimente și medicamente occidentale. Fiecare dintre noi are propriile nevoi. În mod bizar, pedichiura nu figurează pe lista lui. Îți ofer, așadar, multe opțiuni de care poate nu ai auzit pentru a te putea ajuta să-ți creezi propriul plan de bătălie.

Pe parcursul cărții am presărat mini-exerciții care te vor ajuta să procesezi ceea ce faci. Nu sunt niște teme, și nu trebuie să dai niciun examen la final. E important însă să ai la dispoziție mai multe variante de a procesa lucrurile care ți s-ar putea întâmpla. Nu vreau să umbli cu cartea mea cu măruntaiele atârând pentru că te-a eviscerat, pentru numele lui Dumnezeu. Nu o folosi dacă nu trebuie. Ea îți va fi totuși alături dacă vei avea nevoie de ea.

IA MĂSURI. MĂSOARĂ-ȚI SINGUR TEMPERATURA

Cât de des în viață ți s-a dat permisiunea să simți ceea ce simți? Rareori sau chiar deloc, pun pariu.

Această carte te face să treci prin acele căcături care ne împiedică să ducem viețile pe care ni le dorim și senzația de pace și împlinire la care râvnim cu ardoare. Genul de prostii pe care le numim evenimente traumatice. Cartea se adresează și celor cu reacții puternice de stres, anxietate, doliu, furie, depresie și/sau comportamente de dependență - toate aptitudinile de adaptare care ne permit să trecem prin viață fără să-i punem capăt.

Va fi deci o lectură stresantă. Anumite paragrafe îți vor da un pumn în figură pentru că vor vorbi despre un adevăr fundamental din viața și experiența ta. Și creierul tău nu se va bucura prea tare când va trăi aceste senzații. El ar putea să-ți spună „*La naiba cu zgomotele astea și scapă de cartea aia*”.

Și asta fiindcă ni se spune să evităm în general emoțiile negative. Sunt rele și trebuie să scăpăm de ele. Iar eu voi aprofunda motivele pentru care această abordare e un gunoi total.

Între timp însă poate fi util să îți analizezi sentimentele. Să-ți iei temperatura, ca să zic așa. Și să ai la îndemână un plan de acțiune dacă ai febră. Vei învăța din carte mai multe exerciții pe care le poți folosi. Să începem întâi cu cele mai simple.

Închide chiar acum ochii și observă:

- Ce se petrece în corpul tău?
- La ce te gândești? (Ar putea să nu fie gânduri concrete, ci diferite amintiri.)

- Ce simți ca reacție la ele? Etichetează aceste emoții. Dă-le o notă în funcție de gravitatea lor.
- Ce observi că se întâmplă acum în corpul tău?
- Și, serios acum, cu ce alte căcături te mai confrunți în viața ta cotidiană care te ajută să faci față sau îți agravează starea?

Acest exercițiu ar putea fi foarte dificil pentru tine. Mulți oameni habar nu au cum se simt. Și e OK și așa. Ai fost antrenat să te deconectezi de acele senzații. Ți s-a spus că simți ceva greșit. Că nu ai voie.

Așadar, dacă nu știi cum te simți... recunoaște și acest lucru. Vei constata poate că, pe măsură ce repeți exercițiul, vei începe să te conectezi din nou la ceea ce simți. A nu ști NU te face un corigent al cărților de dezvoltare personală. E doar o altă informație vitală legată de starea ta actuală.

Acest exercițiu nu face decât să-ți dea înapoi puterea de a-ți asuma ce se petrece în interiorul tău.

Ai voie să simți ceea ce simți.

Învățând să te reconectezi la realitatea propriei experiențe, vei putea să faci rost de resursele de care vei avea nevoie pentru a merge mai departe. Pentru că meriți asta. Trebuie să ne onorăm trecutul, să ne aducem aminte de el și să respectăm lecțiile pe care ni le-a dat. Dar nu suntem obligați să trăim în trecut. Acea casă se năruie, e toxică și mult prea mică pentru a mai putea locui în ea. Nu îți susține existența actuală și cu siguranță nu se potrivește cu obiectivele tale viitoare.

PARTEA ÎNTĂI
AȘA ARATĂ CREIERUL
TĂU TRAUMATIZAT



CUM O IAU RAZNA CREIERELE
NOASTRE

Pe scurt? Trauma.

În mare parte, această carte este una despre **traume**. Și despre reacțiile noastre la traume, toate prostiile cotidiene și comportamente de căcat ale celorlalți care ne împiedică să ne descurcăm în viață. Cartea ne explică și cum să ne creăm strategii de adaptare pe care doctorii simandicoși le numesc anxietate, depresie, dependență, furie etc.

Aceste strategii fac în linii mari parte din întregul proces complicat prin care creierul reacționează la căcaturile care se petrec în viața ta. Creierul încearcă, de fapt, să-și facă treaba, protejându-te cum știe mai bine. Din păcate însă creierul ajunge adesea să se comporte ca un nenorocit care nu ajută prea mult. E ca un prieten care se oferă să-i bată pe toți cei care te supără. E măgulitor, dar nu e util pe termen lung.

Această carte este și despre **prostii generale cotidiene și nemerniciile celorlalți**. Căcaturi care nu ar putea fi traumatizante, în sine, dar sigur nu-ți fac viața mai ușoară. Felul în care gestionăm acele situații care nu sunt chiar traumatice... dar cu siguranță că n-au nimic de-a face cu pisicuțe, curcubeie sau ursuleți. La

fel ca în cazul traumei, aptitudinile de adaptare pe care le creăm pentru ACESTE situații au tendința de a fi din ce în ce mai puțin utile cu timpul și de-a dreptul obositoare.

Vestea bună este că, indiferent de cât de mult timp ai fost blocat în aceste nisipuri mișcătoare, vei PUTEA să-ți reprogramezi reacția și să-ți faci creierul să nu o mai ia razna.

DE CE ESTE CREIERUL MEU O VARZĂ TOTALĂ?

Avem tendința de a separa sănătatea psihică de cea fizică. Asta de parcă nu s-ar influența una pe cealaltă într-o *buclă continuă de feedback sau ceva de genul*.

Lucrurile pe care le aflăm despre creier în sine se încadrează, în general, în categoria „sănătății fizice”. Gândurile, sentimentele și comportamentele se încadrează în categoria „sănătății mintale”.

Unde se încadrează deci aceste gândiri și senzații în corpul nostru? Mentea noastră pare să fie un soi de balon cu heliu care plutește tot timpul deasupra capetelor noastre. Ne agățăm de această sfoară, poate, dar ea nu face cu adevărat parte din noi (deși suntem considerați responsabili pentru tot).

Această imagine a unui creier extern corpului nu este utilă. Nu are niciun sens.

Iar ceea ce știm, de fapt, despre creier este că: o parte din el trăiește cumva în intestinele noastre. Acolo se găsesc microorganisme unice care comunică atât de mult cu creierele noastre propriu-zise (prin intermediul axei creier-intestin... chiar există așa ceva) până la punctul în care aceste microorganisme pot fi considerate un al doilea creier. Un creier care joacă un rol uriaș în îndrumarea emoțiilor noastre. Ai avut vreodată o senzație în stomac? Da, e pe bune.

Carevasăzică, în loc să fie un lucru abia legat de noi și care ne bagă mereu în belele, mintea noastră se află, de fapt, în mijlocul corpului, acționând ca un centru de control, înmagazinând cantități uriașe de informații și luând decizii înainte chiar ca noi să fim conștienți că trebuie să luăm o decizie.

Gândurile, sentimentele și comportamentele noastre provin de AICI. Ele au rădăcini adânci în corpurile noastre fizice, în felul în care creierele noastre percep lumea din jur, bazându-se pe experiențele anterioare și informațiile actuale. Ar putea fi deci prea puțin să spunem că a ști ce se petrece în creierul tău și cum funcționează căcaturile alea reprezintă o informație COLOSALĂ. Și când pricepem bine toate astea, vedem că felul în care interacționăm cu lumea din jurul nostru reprezintă o reacție complet normală dacă ținem cont de felul în care funcționează creierul și de experiențele noastre anterioare. În cazul în care totul merge cum trebuie și aterizarea e lină, nu remarcăm nicio problemă. Dar dacă avem o aterizare mai dură? Când centrii de control ai traficului cerebral nu își gestionează căcaturile cum trebuie, putem vedea efectele:

- O luăm razna al naibii de tare
- Evităm chestiunile importante de care ar trebui să ne ocupăm
- Ne simțim cătrăniți tot timpul
- Suntem nesimțiți cu cei la care ținem
- Ingerăm tot soiul de căcaturi care știm că ne fac rău
- Facem chestii stupide, lipsite de sens sau nocive

Niciunul dintre aceste comportamente nu ne ajută. Dar toate au un rost.