

LBRIS

We know
books

Juliette Marty

TERAPIE
COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ

50 de exerciții
ca să scapi de blocaje
și comportamente repetitive

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

philobio

50 EXERCICES DE TCC
LIBÉREZ-VOUS DE VOS BLOCAGES
ET COMPORTEMENTS RÉPÉTITIFS

Juliette Marty

© 2022, Éditions Eyrolles, Paris, France

TERAPIE COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ
50 DE EXERCIȚII CA SĂ SCAPI DE BLOCAJE
ȘI COMPORTEAMENTE REPETITIVE

Juliette Marty

© 2026 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini
Traducere: Renata Ungureanu
Redactor: Diana Cimpeanu
Corectură: Oana Țăranu
DTP: Gabriela Căpitănescu
Copertă: Cătălin Furtună

CUPRINS

Introducere.....	7
I. Observ cum anume funcționez și îmi analizez problemele	11
Exercițiul nr. 1. Identific primul cerc vicios	12
Exercițiul nr. 2. Fac o listă cu situațiile problematice	15
Exercițiul nr. 3. Analizez situațiile problematice.....	17
Exercițiul nr. 4. Identific cercurile mele vicioase	19
Exercițiul nr. 5. Îmi identific propriul mecanism de funcționare și evaluez consecințele acestuia atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.....	21
Exercițiul nr. 6. Îmi clarific modul în care funcționez	24
Exercițiul nr. 7. Aș fi putut să procedez altfel? Cum anume?	25
Exercițiul nr. 8. Îmi stabilesc o serie de obiective.....	26
Exercițiul nr. 9. Ce avantaje am dacă îmi ating obiectivele? Ce inconveniente apar în caz contrar?.....	28
II. Înțeleg ce comportament am și acționez în consecință	31
Exercițiul nr. 10. Îmi identific comportamentele.....	33
Exercițiul nr. 11. Îmi reevaluez conduita și faptele	35
Exercițiul nr. 12. Fac o listă cu activitățile mele preferate	36
Exercițiul nr. 13. Dau cu zarul ca să învăț să mă relaxez	38

Exercițiul nr. 14. Îmi rezolv problemele.....	40
Exercițiul nr. 15. Tigrul flămând	43
Exercițiul nr. 16. Învăț să mă expun.....	44

III. Înțeleg cum funcționez din punct de vedere cognitiv

Exercițiul nr. 17. Reperez care sunt gândurile mele automate.....	51
Exercițiul nr. 18. Învăț să privesc în perspectivă gândurile mele automate	53
Exercițiul nr. 19. Identific distorsiunile mele cognitive.....	55
Exercițiul nr. 20. Pro și contra.....	64
Exercițiul nr. 21. Fapt concret sau doar o părere?.....	65
Exercițiul nr. 22. Cele mai negre scenarii	69
Exercițiul nr. 23. Gândurile stresante și nestresante	71
Exercițiul nr. 24. „Credințometrul“	73

IV. Îmi observ propria capacitate de concentrare și atenție

Exercițiul nr. 25. Învăț să mă observ în situații dificile.....	77
Exercițiul nr. 26. Învăț să mă detașez	78
Exercițiul nr. 27. Învăț să-mi gestionez frământările mentale	80
Exercițiul nr. 28. „De ce“ și „cum“	81
Exercițiul nr. 29. Îmi propun să fiu mai conștient.....	85

V. Înțeleg cum funcționez din punct de vedere emoțional	89
Exercițiul nr. 30. Descopăr emoțiile primare.....	90
Exercițiul nr. 31. Descopăr roata emoțiilor.....	90
Exercițiul nr. 32. Îmi identific emoțiile	92
Exercițiul nr. 33. Îmi evaluez intensitatea emoțiilor	93
Exercițiul nr. 34. Îmi construiesc propria roată a emoțiilor	95
Exercițiul nr. 35. Îmi înțeleg emoțiile.....	97
Exercițiul nr. 36. Observ cum evoluează emoțiile mele atunci când evit o situație	99
Exercițiul nr. 37. Îmi creez propriile indicatoare emoționale	101
VI. Îmi reglez și îmi accept emoțiile	105
Exercițiul nr. 38. Îmi accept emoțiile	105
Exercițiul nr. 39. Scriu folosind metoda lui Pennebaker	107
Exercițiul nr. 40. Mă expun la acea emoție negativă acaparatoare	108
Exercițiul nr. 41. Îmi liniștesc emoțiile prin intermediul simțurilor	110
Exercițiul nr. 42. Practic coerența cardiacă	113
VII. Am grijă de mine și sunt în armonie cu propria persoană	115
Exercițiul nr. 43. Îmi identific valorile	116
Exercițiul nr. 44. Lucrez la formulările mele	117

Exercițiul nr. 45. Dezvolt un dialog pozitiv cu mine însumi/însămi	118
Exercițiul nr. 46. Identific trei lucruri pozitive	119
Exercițiul nr. 47. Îmi creez un jurnal al prosperității	120
Exercițiul nr. 48. Respect raportul lui Losada	121
Exercițiul nr. 49. Îmi creez roata satisfacțiilor din viața mea	124
Exercițiul nr. 50. Îmi evaluez punctele forte și am grijă de nevoile mele	127
Concluzie	131
Bibliografie	133

I INTRODUCERE

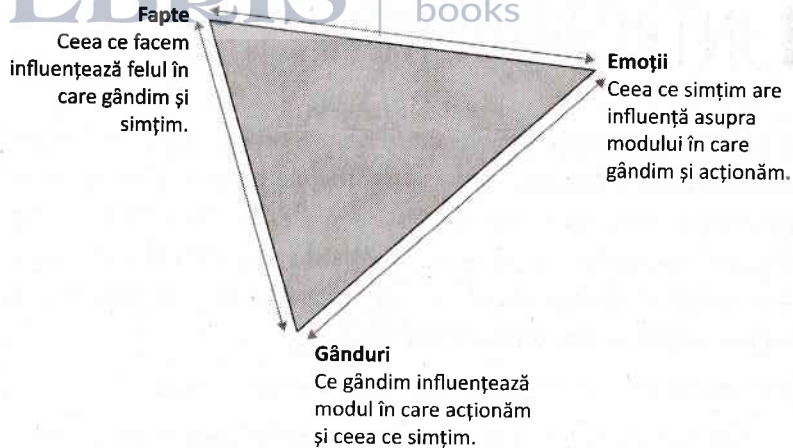
În timpul unei prelegeri universitare despre terapia cognitiv-comportamentală, mi-a fost dat să aud următoarele cuvinte: „Spune-mi ce gândești, ca să-ți spun cine ești; Spune-mi ce simți, ca să te ajut să te schimbi; Spune-mi cum te porți, ca să-ți propun niște alternative!“. Acela a fost momentul în care am luat hotărârea de a mă specializa în terapia cognitiv-comportamentală (TCC).

TCC reprezintă o formă de psihoterapie care examinează:

- Felul în care te gândești la tine, la lumea înconjurătoare și la ceilalți.
- Modul în care ceea ce faci îți influențează nu doar sentimentele, ci și gândurile.
- Felul în care tot ce gândești și simți are efect asupra faptelor tale.

Pentru aceasta, ea se folosește de tehnici care permit relaxarea acelor gânduri negative, așa-zis „automate“, înlocuindu-le cu gânduri mai realiste, cu scopul de a transforma comportamentele obișnuite pe care le consideri ca fiind problematice în acțiuni mai utile, ba chiar benefice pentru viața ta de zi cu zi.

Toate acestea se explică printr-un fapt esențial: gândurile, sentimentele și comportamentele sunt toate interconectate. Astfel, dacă te lași purtat de gânduri tulburătoare, este foarte probabil să te simți copleșit și, în mod implicit, să faci lucruri care le amplifică și le întăresc. În fond, acesta este mecanismul prin care se formează un cerc vicios.



Există totuși o veste bună: este cât se poate de posibil să ieșim din acest cerc vicios, modificând felul în care gândim și acționăm. Stabilind legături între ceea ce facem, gândim și simțim, TCC și exercițiile din această carte te pot ajuta să-ți schimbi modul de a gândi (aria cognitivă) și modul de a acționa (aria comportamentală). Transformându-ți modul de a gândi, vei schimba ceea ce faci și simți, iar schimbând ceea ce faci, vei influența propriul mod de gândire și ceea ce simți. Implementarea unor astfel de schimbări te poate ajuta, deci, să te simți mult mai bine.

Chiar dacă poate fi util să discuți despre trecut și să înțelegi în ce fel acesta ți-a influențat viața, ba poate chiar a contribuit, în cazul tău, la apariția unor probleme ulterioare, TCC se concentrează îndeosebi pe căutarea unor mijloace menite să îți îmbunătățească dispoziția mentală **acum** și pe a face pași benefici pentru **viitor**.

Conform teoriilor ce stau la baza TCC, sentimentele tale nu sunt provocate de un eveniment în sine, ci de felul în care tu alegi să îl interpretezi.

Să dăm și un exemplu: te intersectezi pe stradă cu o persoană pe care o știi, dar aceasta nu pare să te recunoască. Poți interpreta o astfel de situație în mai multe feluri:

- Ai putea gândi că persoana respectivă nu vrea să te salute fiindcă nu prea te place (ceea ce poate să te întristeze, ba chiar să te deprime).
- La fel de bine, poate chiar tu îți dorești ca acea persoană să nu se oprească și să-ți vorbească, fiindcă n-ai ști ce să îi spui și te-ai putea simți ridicol.
- S-ar putea să ți se pară că ai de-a face cu o persoană arogantă (iar asta e posibil să te enerveze).

O variantă mai sănătoasă și mai adecvată ar fi că acea persoană pur și simplu nu te-a văzut...

Hai să luăm încă un exemplu: un om abătut, care se trezește dimineața și își spune: „Urmează încă o zi groaznică“, „Iar voi face o groază de greșeli la muncă“... Ei bine, astfel de gânduri vor declanșa, fără doar și poate, un nou val de emoții – tristețe, senzație de vinovăție –, care l-ar putea face pe omul respectiv să își dorească să rămână cuibărit sub plapumă, în întuneric (comportament). Probabil că tipul acesta de comportament intensifică și mai mult gândurile negative, ceea ce accentuează încă o dată senzațiile dezagreabile și îi oprește aceluși om oricând pornire de a se mai da jos din pat.

De aici rezultă un cerc vicios, prin care continuăm să gândim și să acționăm în același fel, perpetuând același mod de funcționare.

Totuși, după cum am menționat, se poate ieși din cercul vicios; de altfel, acesta este și scopul cărții și al celor 50 de exerciții de TCC pe care le găsești aici. Pentru a valorifica pe deplin această experiență și a obține beneficiile maxime, iată câteva recomandări care cu siguranță te vor sprijini pe parcursul tău:

- Asigură-te că efectuezi toate exercițiile din fiecare capitol.

- Alege un carnetel, un caiet, un jurnal etc., care să-ți permită să faci unele dintre exercițiile propuse cu mai multă implicare și în mod regulat.
- Nu uita că nu trebuie să te grăbești – până la urmă, nu este un concurs!
- La final, nu uita ce urmărești, de fapt, atunci când lucrezi la propria persoană: **să ai grijă de tine!**

Capitolul I

OBSERV CUM ANUME FUNCȚIONEZ ȘI ÎMI ANALIZEZ PROBLEMELE

Pentru a înțelege cum funcționăm, mai întâi trebuie să ne identificăm gândurile, emoțiile și conduita din viața de zi cu zi.

Gândurile reprezintă atât cuvintele, cât și imaginile care ne trec prin cap. De fiecare dată când simțim o emoție, aceasta se leagă de un gând, iar gândul acela, la rândul său, ne ajută să definim respectiva emoție.

Gândurile și comportamentele sunt strâns legate între ele, fiind evident că suntem mai predispuși să încercăm să facem ceva atunci când credem că avem șanse de a reuși.

Comportamentul se referă, bineînțeles, la ceva ce facem, dar poate însemna și tocmai opusul, adică toate acele lucruri pe care *evităm să le facem*.

În fiecare zi, fiecare dintre noi, fără excepție, are gânduri automate, care generează emoții și au impact asupra comportamentului.

Ține bine minte faptul că absolut toate situațiile cu care avem de-a face în viață, indiferent că sunt reale sau doar în imaginația noastră, atrag după sine gânduri, emoții și comportamente. Iar triada aceasta va avea consecințe asupra modului în care funcționăm, fie el pozitiv sau negativ, pe termen scurt sau lung.

Modul acesta de a funcționa, sau *mecanismul de funcționare*, deseori atrage formarea unor cercuri vicioase variate – ceea ce înseamnă că o anumită situație va genera anumite gânduri, dar și emoții și comportamente aferente. Astfel că rămânem prinși în mecanismul respectiv.

Obiectivul acestui prim capitol va fi acela de a te ajuta să înțelegi felul în care funcționezi și cum se manifestă în cazul tău gândurile automate, emoțiile și comportamentele. Ulterior, vei putea analiza consecințele pe termen scurt și lung ale aceluși mecanism de funcționare și vei putea chiar și să identifici unele dintre cercurile vicioase în care ești prins(ă).

Exercițiul nr. 1. Identific primul cerc vicios

Primul exercițiu te va învăța să recunoști un cerc vicios din care nu reușești să ieși și pe care probabil nici nu l-ai conștientizat până în acest moment.

Să luăm drept exemplu o situație recentă, una pe care ai experimentat-o și care te-a făcut să te simți la ananghie sau care ți-a provocat un grad mare de disconfort.

Ia un pix și răspunde la următoarele întrebări.

1 Situația:

Ce s-a întâmplat? Când și unde s-a produs situația respectivă? S-a mai întâmplat și altceva? Experimentez frecvent chestiuni de acest tip? Cu cine eram la momentul respectiv?

.....

.....

2 Ce gânduri am avut după aceea:

Ce gânduri sau imagini mi-au trecut prin minte înainte sau în timpul celor petrecute? Dacă asta am gândit atunci, ce poate să însemne lucrul acesta pentru mine, ce spune despre mine sau despre situația aceea? Dacă ar trebui să rezum ce am gândit atunci printr-o întrebare și să dau un răspuns, ar suna astfel: ce anume m-a deranjat cel mai mult?

.....

.....

3 Emoțiile aferente:

Ce emoții neplăcute am simțit atunci? M-au mai încercat și alte emoții (furie, anxietate, groază, nervi, tristețe, frustrare, vinovăție, rușine, iritabilitate etc.)?

.....

.....

4 Ai remarcat anumite senzații la nivelul corpului?

De pildă, atunci când suntem anxioși, cuprinși de furie sau de entuziasm, adrenalina din corp ne poate provoca senzații de ordin fizic, cum ar fi: palpitații, dificultăți de respirație, amețeli, tremurături, transpirații, bufeuri, furnicături, ne îmbujorăm, simțim nevoia să mergem la toaletă, avem fluturi în stomac, dificultăți de concentrare, noduri în gât etc.

.....

.....

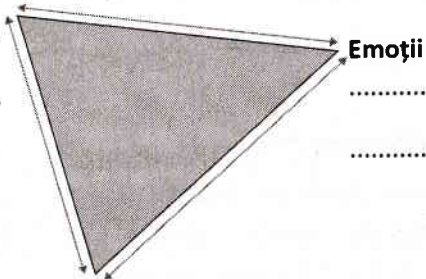
5 Comportamentele care au rezultat de pe urma acelei situații:

Ce am făcut? Ce n-am făcut, deși ar fi trebuit s-o fac? Cum ar fi trebuit să abordez situația?

.....

.....

Fapte



Emoții

Gânduri

6 Dacă observăm cu atenție un simplu mecanism de ceas clasic, putem vedea cum roțițele acelea mici și zimțate pun în mișcare roata mare, centrală, dar și felul în care, dacă o singură roțiță dintre toate întâmpină o problemă, întregul mecanism se oprește.

La fel stau lucrurile și în cazul nostru. Pentru a repera cât mai clar acest proces, notează în centru principala ta problemă, iar în roțițele din jur toți acei factori care cauzează sau înlesnesc problema respectivă. Pentru a diminua problema sau pentru a o gestiona în mod corespunzător, tre-

buie să implementezi schimbări pozitive și utile pentru fiecare dintre roțițele implicate, una câte una.

Dacă principala ta problemă este anxietatea, atunci poți nota „anxietate”, în interiorul roții mari centrale. După aceea, încearcă să identifice fiecare factor care contribuie la menținerea anxietății tale.

Comentariu



Exersează observarea gândurilor, a emoțiilor și a comportamentelor care îți fac rău în viața cotidiană. Cu cât te vei pregăti mai bine, cu atât îți va fi mai ușor să le remarci, iar cu cât le vei remarca mai lesne, cu-atât vei fi mai în măsură să implementezi schimbări utile și eficiente în viața de zi cu zi. Ce legături ai observat între gândurile și comportamentele tale? Care este impactul propriilor gânduri asupra emoțiilor tale? Este nevoie de eficiență atunci când aduci schimbări benefice în modul de a acționa, iar pentru acest lucru este esențial să analizezi factorii care contribuie la întreținerea problemei. Odată identificați factorii respectivi, te poți ocupa de ei luându-i pe rând, iar în curând și reacțiile tale se vor îmbunătăți vizibil.



Exercițiul nr. 2. Fac o listă cu situațiile problematice

„Situație problematică” înseamnă orice situație care generează sentimente neplăcute în cazul tău (furie, teamă, tristețe, disperare etc.). Pentru a înțelege mai bine (și poate pentru a modifica) mecanismul

tău de funcționare, este necesar să pornim de la identificarea acelor situații pe care le găsești ca fiind dificile.

Ia un pix și răspunde la următoarele întrebări.

1 Fă o listă cu situațiile problematice cu care te confrunți în mod normal.

Exemplu: „Procrastinez de fiecare dată când vine vorba despre propriile prezentări”, „Nu reușesc să spun <<nu>>”, „Mereu sunt în întârziere”, „Mă izolez de teamă să nu am vreun atac de panică” etc.

-
-
-
-
-

2 Ce poți observa? Există situații ce apar regulat?

.....

.....

Comentariu



Poate preferi să așezi situațiile pe categorii, într-un jurnal de lucru, în funcție de natura lor, astfel încât să îți dai seama care sunt ariile din viața ta în care poți întâmpina probleme: profesională, familială, amoroasă, socială etc.



Exercițiul nr. 3. Analizez situațiile problematice

Dacă analizezi felul în care cele cinci aspecte ale vieții tale cotidiene – însemnând **evenimente, reacții fizice, emoții, comportamente și gânduri** – interacționează și îți afectează existența, lucrul acesta te va ajuta să înțelegi mai îndeaproape unde întâmpini neajunsuri.

Mai jos sunt enumerate domeniile esențiale ale vieții tale: pentru fiecare în parte, fă un bilanț cu schimbările care au avut loc în ultima vreme; poți trece și mai vechile probleme persistente, pe care le cunoști deja.

1 Evenimentele:

Care sunt schimbările recente (pozitive sau negative) care s-au produs recent în viața mea? Care au fost cele mai stresante evenimente pentru mine de-a lungul ultimului an? Dar din ultimii trei ani? Din ultimii cinci ani? Dar din copilărie? Cumva am avut de-a face cu situații dificile multă vreme, poate chiar din totdeauna?

.....

.....

2 Reacțiile de ordin fizic:

Ce simptome fizice simt în momentul de față? (Ia în considerare schimbările generale pe care le poți constata – nivelul tău de energie, apetitul, eventualele dureri, calitatea somnului etc.,