

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BRACKETT, MARC

**Cele 5 abilități emoționale : metoda creată la Yale pentru dezvoltarea
inteligenței emoționale - a ta și a copilului tău/** Marc Brackett ; trad. din

lb. engleză: Irina Borțoi. - București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-784-2

I. Borțoi, Irina-Marina (trad.)

159.9

Numele și caracteristicile de identificare ale unor persoane descrise în cartea de față au fost schimbate, precum și datele, locurile și alte detalii referitoare la evenimentele redate în carte.

Redactor: **Roxana Samoilescu**

Grafician copertă: **Alexandru Coțofană**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

PERMISSION TO FEEL

Copyright © 2019 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

MARC BRACKETT

Cele 5 abilități emoționale

Metoda creată la Yale pentru dezvoltarea
inteligenței emoționale – a ta și a copilului tău

Traducere din limba engleză de Irina Borțoi

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

Prolog	9
---------------	----------

Partea întâi: DĂ-ȚI VOIE SĂ SIMȚI

1 Dă-ți voie să simți	17
2 Emoțiile sunt informații	35
3 Cum să devii specialist în emoții	67

Partea a doua: ABILITĂȚILE RULER

4 R: Recunoașterea emoțiilor	95
5 U: Înțelegerea emoțiilor	115
6 L: Etichetarea emoțiilor	137
7 E: Exprimarea emoțiilor	159
8 R: Reglarea emoțiilor	183

9 Emoțiile acasă	217
10 Emoțiile la școală: de la grădiniță până la facultate	245
11 Emoțiile la locul de muncă	283
Crearea unei revoluții a emoțiilor	307
Mulțumiri	311

Prolog

BUN, HAI SĂ SCĂPĂM MAI ÎNTÂI de întrebările ușoare: care e treaba cu titlul? De când trebuie să-ți dai voie să simți?

Sigur, cu toții avem sentimente mai mult sau mai puțin continuu, în fiecare clipă când suntem treji – ba chiar și când visăm – fără să cerem sau să obținem vreodată aprobarea cuiva. A înceta să simțim ar fi ca și cum am înceta să gândim. Sau să respirăm. Imposibil. Emoțiile noastre reprezintă o mare parte – poate cea mai mare – din ceea ce ne face oameni.

Și totuși, trecem prin viață încercând din răspuțuri să ne prefacem că nu e așa. Adevăratele noastre sentimente pot fi dezordonate, nepotrivite, derutante, ba chiar pot crea dependență. Ne lasă vulnerabili, expuși, goi în fața lumii. Ne împing să facem lucruri pe care ne-am dori să nu le fi făcut. Nu-i de mirare că emoțiile noastre ne sperie uneori – par atât de scăpate de sub control. De prea multe ori ne străduim să le negăm sau să le ascundem – chiar și față de noi înșine. Atitudinile noastre referitoare la ele se transmit mai departe copiilor noștri, care învață urmărindu-ne pe noi, părinții și profesorii lor – modelele lor. Copiii noștri primesc mesajul foarte clar, așa că, nu după mult timp, și ei învață să-și suprimă până și cele mai urgente mesaje dinăuntrul ființei lor. Exact cum am învățat și noi să facem.

Nici măcar nu ai început să citești cartea de față, dar pun pariu că știi deja despre ce vorbesc.

Așadar, nu ne dăm voie – nouă înșine, dar și unii altora – să simțim. Tăcem și înghițim, ne reprimăm sentimentele, ne dăm în spectacol. Evităm acea discuție dificilă cu colegul, răbufnim în fața unei persoane dragi, consumăm neputincioși o pungă întreagă de fursecuri și habar nu avem de ce. Când nu ne dăm voie să simțim, urmează o listă lungă de rezultate nedorite. Ne pierdem capacitatea de a identifica măcar ceea ce simțim – de parcă, fără să observăm, amorțim puțin înăuntrul nostru. Când se întâmplă asta, nu suntem în stare să înțelegem de ce simțim o anumită emoție sau ce lucruri care se întâmplă în viața noastră o provoacă. Din cauza asta nu suntem în stare să numim emoția respectivă, așa că nu putem nici să o exprimăm în termeni pe care i-ar înțelege cei din jurul nostru. Iar când nu putem recunoaște, înțelege sau exprima în cuvinte ceea ce simțim, ne e imposibil să facem ceva în privința asta: să devenim experți în sentimentele noastre – nu să le negăm, ci să le acceptăm pe toate, ba chiar să le acceptăm bucuroși – și să învățăm să facem ca emoțiile să lucreze pentru noi, nu împotriva noastră.

La locul de muncă, îmi petrec fiecare minut ocupându-mă de aceste chestiuni. Prin intermediul cercetărilor universitare și al unei bogate experiențe din viața reală, mai ales în lumea educației, am văzut costul îngrozitor al incapacității noastre de a ne gestiona viața emoțională în moduri sănătoase.

Iată câteva dovezi:

- În anul 2017, circa 8% dintre adolescenții cu vârsta cuprinsă între 12 și 17 ani și 25% dintre tinerii cu vârsta cuprinsă între 18 și 25 ani erau consumatori de droguri ilegale.
- Numărul incidentelor de bullying (agresiuni fizice sau psihologice) și hărțuire din școlile cu

clasele I-XII din Statele Unite raportate Ligii Împotriva Defăimării s-au dublat în fiecare an între 2015 și 2017.

- Potrivit unui sondaj Gallup din 2014, 46% dintre profesori raportează un nivel ridicat de stres zilnic în timpul anului școlar. Cifra este egală cu cea a asistentelor medicale și reprezintă cea mai mare valoare dintre toate grupele ocupaționale.
- Un sondaj Gallup din 2018 a arătat că peste 50% dintre angajați nu se implică la locul de muncă, iar 13% dintre ei se simt „groaznic”.
- Din 2016-2017, mai mult de unu din trei studenți din 196 de campusuri universitare din Statele Unite au raportat afecțiuni psihice diagnosticate. Unele campusuri au raportat o creștere cu 30% a problemelor psihice în fiecare an.
- Conform Raportului Mondial al Fericirii din 2019, sentimentele negative, inclusiv îngrijorarea, tristețea și furia, au crescut ca pondere, la nivel global, cu 27%, din 2010 până în 2018.
- Tulburările de anxietate sunt cea mai frecventă boală psihică din SUA, afectând 25% dintre copiii cu vârsta cuprinsă între 13 și 18 ani.
- Depresia este principala cauză a dizabilității la nivel mondial.
- Problemele psihice la nivel mondial ar putea costa economia globală până la 16 trilioane de dolari până în 2030. Acestea includ costurile directe ale îngrijirilor medicale și medicamentelor sau altor tratamente, precum și costurile indirecte, cum ar fi pierderile de productivitate.

Se pare că preferăm să cheltuim mai mulți bani și mai mult efort pentru a gestiona rezultatele problemelor noastre emoționale, decât să încercăm să le prevenim.

Am un interes personal față de lucrurile rele care se întâmplă când nu ne dăm voie să simțim. Vreau să spun că am trecut și eu prin asta, însă, datorită cuiva care a ținut la mine, am scăpat cu viață. Vom vorbi și despre asta.

Numai câțiva dintre noi, care posedă în mod natural o intuiție profundă a lucrurilor, pot afirma că au abilitățile discutate în această carte fără să le urmărească în mod conștient. Eu am fost nevoit să le învăț. Iar acestea *sunt* abilități. Toate tipurile de personalitate – zgomotoase sau tăcute, imaginative sau practice, nevrotice sau lipsite de griji – le vor considera accesibile și chiar capabile să le schimbe viața. Sunt abilități clare, simple și testate, care pot fi dobândite de aproape oricine, la orice vârstă.

Recent, țineam un curs pentru administratori într-unul dintre cele mai dificile sectoare școlare din țară. Am fost avertizat: „O să te mănânce de viu.” La prânz în prima zi, stăteam la coadă la bufet lângă un director de școală și, ca să fac conversație, l-am întrebat: „Ce părere ai despre sesiune până acum?” El m-a privit în ochi, apoi s-a uitat în jos la mâncare și a zis: „Deserturile arată destul de bine.” În clipa aceea am înțeles cu ce mă confrunt. Sunt obișnuit cu opoziția, dar atitudinea lui m-a frapat. Atunci am hotărât că el avea să fie proiectul meu. Inspectorul lui a fost complet de acord, dar mi-a fost limpede că vom reuși în sectorul respectiv numai dacă directorii, la fel ca tipul acesta, cred și ei în ceea ce spunem.

La finalul câtorva zile de predat intensiv, m-am întâlnit din nou cu el, întâmplător. „Data trecută, când ne-am văzut, nu erai atât de sigur că acest curs te va ajuta”, am zis eu. „Sunt curios. Acum că ai petrecut două

zile învățând despre emoții și cum să integrezi abilitățile emoționale în școală, ce părere ai?”

„Ei, bine, o să-ți spun”, a zis el, făcând o pauză pentru a-și aduna gândurile. „Acum îmi dau seama că nu știam ce nu știu. Limbajul sentimentelor îmi era străin.”

Încurajator, m-am gândit eu. Apoi a continuat.

„Așadar, mulțumesc că mi-ai dat voie să simt.”

Hai să începem de aici.

LBRIS

We know
books

PARTEA ÎNTÂI

DĂ-ȚI VOIE SĂ SIMȚI

Dă-ți voie să simți

CUM TE SIMȚI?

Dat fiind subiectul cărții de față, este o întrebare rezonabilă. S-ar putea să te întreb acest lucru de mai multe ori până la final. Teoretic, având în vedere că e ceva ce suntem întrebați atât de des, într-o formă sau alta, ar trebui să fie una dintre cele mai ușoare întrebări din lume, nu cea mai grea – în funcție de cât de sinceri suntem când răspundem.

Acum vorbesc nu doar în calitate de psiholog și director al unui centru dedicat bunăstării emoționale, ci și ca om, la fel ca tine. Ca să fiu sincer până la capăt, mi-aș dori să-mi fi pus și mie cineva această întrebare când eram copil – să mă întrebe și să vrea cu adevărat să știe răspunsul, și să aibă curajul de a face ceva în privința a ceea ce aș fi dezvoltat.

Eu nu am fost un copil fericit.

M-am simțit speriat, furios, lipsit de speranță. Agresat. Izolat. Și am suferit.

Vai, cum am suferit.

Când eram în școala generală, era suficient să te uiți la mine ca să vezi că ceva era foarte în neregulă. Aveam note proaste la școală, în general 6 și 7. Aveam o

alimentație atât de haotică, încât din îngrozitor de slab am devenit supraponderal. Nu aveam prieteni adevărați.

Părinții mei mă iubeau și țineau la mine – știam asta. Dar aveau și ei nefericirile lor. Mama era anxioasă și deprimată și avea o problemă cu consumul de alcool. Tata era furios, înfricoșător și dezamăgit de un fiu care nu era la fel de dur ca el. Dar aveau cel puțin un lucru în comun: nici cea mai mică idee cum să gestioneze sentimentele – nici pe ale lor, nici pe ale mele.

Petreceam ore în șir singur în camera mea, plângând sau chinându-mă din cauza bullyingului pe care-l înduram în tăcere la școală. Dar principalul meu răspuns la viață era furia. Îi răspundeam urât mamei, urlam, țipam. „Cine te crezi să-mi vorbești așa?” îmi striga ea înapoi. „Stai să vină taică-tău acasă!” Când tata sosea acasă, mama îi spunea cum m-am purtat cu ea, apoi el dădea buzna în camera mea, strigând: „Dacă trebuie să-ți mai zic o dată să nu mai vorbești așa cu maică-ta, o să-mi sară țandăra!” Uneori mă scutea de predică și începea pur și simplu să mă lovească.

Apoi mama intervenea, iar ei doi se certau pe tema modului în care tata gestiona situația. În cele din urmă, tata renunța, iar mama venea în camera mea și spunea: „Marc, te-am salvat de data asta...”

Eu mă întrebam de la ce credea că m-a salvat.

Fără să vrea, m-au învățat o lecție importantă. Să-mi țin sentimentele pentru mine. Cu siguranță să nu-i las pe părinții mei să le vadă. Asta n-ar fi făcut decât să transforme o scenă urâtă într-una și mai și.

Totul se întâmpla cam în același timp în care mi-au aflat cel mai îngrozitor secret – că un vecin, un prieten de-al familiei, mă abuza sexual. Când părinții mei au aflat în cele din urmă, tata a pus mâna pe o bâță din subsol și a fost cât pe ce să-l omoare pe bărbatul acela. Mama aproape

a făcut o cădere nervoasă. Poliția a venit și l-a arestat pe vecin, și curând tot cartierul a aflat. S-a dovedit că abuzatorul meu mai violase zeci de copii.

Ai crede că toată lumea s-a bucurat că am ieșit în față și am expus oroarea asta. Dar ai greși. Am devenit imediat un paria. Fiecare adult își avertiza copiii să se țină departe de mine. Bullyingul s-a înrăutățit și mai mult.

Dintr-odată, sursa căderilor mele nervoase constante a devenit limpede pentru părinții mei. Notele mele proaste. Bulimia. Izolarea mea socială. Disperarea. Furia.

Părinții mei au făcut ce fac mulți oameni când se confruntă cu presiuni similare.

Au intrat în panică.

De fapt, n-a fost chiar așa – au știut să mă trimită la un terapeut. Erau prea copleșiți de propriile probleme, încercând pur și simplu să supraviețuiască, pentru a fi în stare să facă față vieții emoționale a altcuiva. Fie au ratat, fie au ignorat toate semnalele pe care le trimiteam eu, ceea ce nu mă surprinde. Poate că se simțeau mai în siguranță dacă nu puneau prea multe întrebări despre viața mea la școală sau în cartier. Poate se temeau de ceea ce aveau să afle – se temeau că, odată ce ar fi știut, ar fi trebuit să facă ceva în privința asta.

Poate că, dacă părinții lor le-ar fi pus întrebările potrivite și i-ar fi învățat cum să facă față propriilor sentimente și ce să facă atunci când apar probleme, viața mea de atunci ar fi fost altfel. Poate că părinții mei ar fi fost în stare să vadă durerea pe care o simțeam și ar fi știut cum să mă ajute.

Asta nu s-a întâmplat niciodată.

S-ar putea ca unele dintre aceste lucruri să-ți sune cunoscut. În activitatea mea, întâlnesc o mulțime de oameni care și-au petrecut copilăria cum mi-am petrecut-o și eu. Nevăzuți, nebăgați în seamă, cu sentimente

negative îngropate adânc înăuntrul lor. Nu există două povești la fel. Oamenii îmi povestesc cum au fost abuzați fizic. Sau ignorați și reduși la tăcere. Sau supuși unor abuzuri emoționale. Sau sufocați de părinți care trăiau indirect prin ei. Sau neglijăți de părinți alcoolici sau dependenți. Răspunsurile noastre, însă, sunt la fel.

Uneori, poveștile nu sunt atât de dramatice – e vorba doar de oameni care au crescut în case în care chestiunile emoționale de zi cu zi erau ignorate fiindcă nimeni nu a învățat vreodată cum să vorbească despre ele sau ce măsuri să ia pentru a le aborda. Nu trebuie să fi avut o viață plină de tragedie ca să simți că viața ta emoțională nu contează pentru nimeni altcineva decât pentru tine.

Iată cum am răspuns eu: am devenit insensibil la ceea ce simțeam. Eram într-o izolare emoțională. Supraviețuiam și atât.

Apoi a avut loc un miracol.

Numele său era Marvin. Unchiul Marvin, de fapt.

Era fratele mamei mele, profesor ziua și lider de formație noaptea și la sfârșit de săptămână. Familia noastră călătorea din New Jersey până la stațiunile din munții Catskill ca s-o vedem pe vedeta familiei în spectacol. Unchiul Marvin era cu adevărat un caz izolat – unic în rândul tuturor rudelor mele și al tuturor adulților pe care-i cunoșteam. Era precum personajul lui Robin Williams din *Cercul poezilor dispăruți*.

La școală, chiar și în anii 1970, unchiul Marvin încerca să creeze o programă care să încurajeze elevii să exprime ceea ce simt. Considera că asta e veriga lipsă din educația lor – că *abilitățile emoționale* le-ar îmbunătăți viața și modul în care învață. Eu îl ajutam pe unchiul Marvin bătându-i notițele la mașina de scris în timp ce el le citea cu voce tare. Am întâlnit termeni precum

„disperare”, „alienare”, „devotament” și „exultare” și mă recunoșteam în mulți dintre ei.

Într-o după-amiază de vară, în timp ce stăteam împreună în curtea din spate, m-a întrebat dacă poate să-mi facă un test de IQ. Se pare că eram mai deștept decât sugerau rezultatele mele slabe la învățătură. Mai cred și că bănuia că în sinea mea simțeam o mulțime de tulburări legate de școală și de abuzurile la care fusesem supus. Asta l-a făcut pe unchiul Marvin să-mi pună o întrebare pe care o auzisem rareori, sau chiar niciodată, din partea unui adult sau a oricui altcuiva:

„Marc”, a spus el, „cum te simți?”

Odată cu acele cuvinte, barajul din mine s-a spart, iar torentul a țâșnit afară. Fiecare lucru îngrozitor pe care-l simțeam în perioada aceea, și fiecare sentiment pe care-l aveam ca răspuns la acestea, au ieșit afară ca un suvoi.

Acea întrebare mărunță a fost tot ce mi-a trebuit ca să-mi schimb viața. Nu a fost vorba numai de ceea ce a spus, ci și de modul în care a spus-o. A vrut cu adevărat să audă răspunsul. Nu m-a judecat pentru ceea ce simțeam. A ascultat, deschis și cu empatie, lucrurile pe care le exprimam. Nu a încercat să mă descifreze sau să-mi găsească explicații.

În ziua aceea chiar mi-am dat drumul.

„Nu am prieteni adevărați, sunt varză la sporturi, sunt gras și toți copiii de la școală mă urăsc”, m-am plâns eu, suspinând.

Unchiul Marvin m-a ascultat și atât. A fost atent la ceea ce spuneam. Unchiul meu a fost prima persoană care a ales vreodată să nu se concentreze asupra comportamentului meu exterior – obraznic, retras, sfidător, cu siguranță o companie neplăcută –, în schimb a simțit că se

petrece altceva cu mine, ceva semnificativ pe care nimeni, nici măcar eu, nu-l recunoscuse.

Unchiul Marvin mi-a dat voie să simt.

Având în vedere toate acestea, nu e de mirare că în ultimii douăzeci și cinci de ani am cercetat și am scris despre emoții și am umblat prin toată lumea, discutând cu oamenii despre sentimentele lor. A devenit pasiunea și munca mea de-o viață. Sunt profesor la Centrul Yale pentru Studiul Copilului și director fondator al Centrului Yale pentru Inteligență Emoțională. La centru, conduc o echipă de oameni de știință și practicieni care cercetează emoțiile și abilitățile emoționale și dezvoltă abordări pentru a învăța oamenii de toate vârstele – de la copii de grădiniță până la directori de firme – abilitățile care îi pot ajuta să le meargă bine. Obiectivul centrului nostru este de a utiliza puterea emoțiilor pentru a crea o societate mai sănătoasă și mai echitabilă, inovatoare și plină de compasiune.

În fiecare an susțin zeci de discursuri în fața educatorilor, elevilor, părinților, directorilor de companii, antreprenorilor, liderilor politici, oamenilor de știință, practicienilor din domeniul medical și tuturor tipurilor de persoane la care te poți gândi, în toată lumea. Mesajul meu pentru toți este același: dacă putem învăța să ne identificăm, exprimăm și stăpânim sentimentele, chiar și pe cele mai dificile, atunci putem folosi emoțiile respective pentru a ne ajuta să ne clădim o viață optimistă și care să ne aducă satisfacție.

Ori de câte ori vorbesc în fața unui grup, încep prin a-i ruga pe oameni să-și acorde câteva minute pentru a se gândi cum se simt în momentul respectiv. Apoi îi rog să ne împărtășească ceea ce simt. Răspunsurile lor dezvăluie multe – nu neapărat despre emoțiile lor, ci despre dificultatea noastră de a discuta despre viața noastră emoțională. Descopăr că nu avem nici măcar vocabularul necesar

pentru a ne descrie sentimentele suficient de detaliat – trei sferturi dintre oameni nu reușesc prea ușor să găsească un cuvânt care să le descrie sentimentele. Când găsesc aceste cuvinte, de obicei nu ne spun prea multe. Oamenii bâjbâie, dau din colț în colț, iar apoi folosesc cei mai comuni termeni pe care ne bazăm cu toții – în regulă, bine, OK...

Așa ceva te face să te întrebi: Oare știu măcar cum mă simt? Mi-am dat voie să simt? Mi-am întrebat vreodată cu adevărat partenerul, copilul, colegul cum se simte? Astăzi, când aproape orice întrebare poate fi gestionată instantaneu de Siri, Google sau Alexa, ne pierdem obiceiul de a ne opri pentru a privi în interior, sau unii la alții, pentru a găsi răspunsuri. Dar nici măcar Siri nu știe tot. Iar Google nu îți poate spune de ce fiul sau fiica ta se simte lipsit/ă de speranță sau entuziasmat/ă, sau de ce partenerul tău nu se simte prea important în ultimul timp, sau de ce nu te poți scutura de anxietatea aceea persistentă, chiar dacă nu intensă, care te macină.

Este perfect logic să ne simțim incomod și stânjeniți atunci când ne exprimăm viața emoțională. Asta se întâmplă chiar și atunci când trăim sentimente plăcute. Dar se întâmplă mai ales când sentimentele sunt neplăcute – tristețe, ranchiună, frică, respingere. Toate acestea ne leagă de slăbiciunile noastre – și cine vrea să-și expună slăbiciunile? Instinctul de a ne proteja ascunzându-ne vulnerabilitatea este ceva natural. Chiar și animalele din sălbăcie o fac. Este pur și simplu autoconservare.

Și totuși, punem cu toții această întrebare sau una asemănătoare de nenumărate ori într-o zi, și suntem rugați să răspundem la ea la fel de des:

Cum ești? Ce mai faci? Cum te simți?

A devenit un gest atât de reflex să punem această întrebare, încât abia dacă ne mai auzim pe noi înșine. Și răspundem în același fel: