

URDIS

We know
books

BRITT FRANK este psihoterapeută expertă în tratamentul traumei și autoarea mai multor volume de dezvoltare personală foarte apreciate. Și-a încheiat studiile de licență la Duke University și pe cele de masterat la University of Kansas, unde predă cursuri de etică, de asistență socială clinică și despre dependențe. Își propune ca, prin munca ei, să îi ajute pe oameni să înțeleagă mecanismele interioare ale creierului și corpului lor. A contribuit cu articole pentru *Psychology Today*, iar texte despre munca ei au fost publicate în *The New York Times*, *Forbes*, *NPR*, *Psych Central* și *Thrive Global*.

De aceeași autoare, la Curtea Veche Publishing a mai apărut volumul *Blocajul. Cum să scapi de inerție și să mergi mai departe* (2023).

ALINA-GABRIELA RUDEANU traduce cu nesaț de peste 20 de ani, de când a legat o strânsă prietenie cu limba engleză. Helen Rutter, David Robson, Akwaeke Emezi, Jason Mott sunt doar câteva dintre numele cărora le-a dat o voce în limba română. A făcut o profesie din pasiunea pentru cuvântul scris, așa că, atunci când nu traduce, se delectează făcând corectură și redactare de carte.

Britt Frank

Pune-ți ordine în gânduri

MAI PUȚINĂ AUTOCRITICĂ,
MAI MULTĂ AUTOACCEPTARE

Cuvânt-înainte de
LAURA GASSNER OTTING

Traducere din engleză de
ALINA-GABRIELA RUDEANU

CURTEA  VECHЕ

Cuprins

Nota autoarei	9
Cuvânt-înainte	11
Introducere	
Adevărul surprinzător despre mintea ta	15

Partea întâi Ce este lucrul cu părțile?

Capitolul 1	
Cu toții avem personalități multiple	33
Capitolul 2	
Mai mult decât minte	63
Capitolul 3	
Lucrul cu umbra	95

Partea a doua Fă cunoștință cu părțile tale

Capitolul 4	
Criticul interior este aliatul tău	135
Capitolul 5	
Nu pot să mă opresc, nu vreau să mă opresc	169
Capitolul 6	
Mai e mult până acolo??	205

Capitolul 7

Ecuția relațională	243
--------------------------	-----

Capitolul 8

E timpul să-ți fii mai fidel ție însuși	281
---	-----

Capitolul 9

Nu ai nevoie de motivație	317
Gânduri pentru final	341
Mulțumiri	345
Lecturi suplimentare	347
Indice	353

Nota autoarei

Pune-ți ordine în gânduri se adresează celor care sunt familiarizați cu monologul interior. Activitatea mintală diferă de la o persoană la alta, prin urmare, dacă nu ești genul care „să-și audă gândurile“, e posibil să nu-ți fie de folos această carte. Instrumentele, tehnicile, exercițiile și informațiile care se regăsesc în ea nu trebuie să înlocuiască îngrijirea medicală sau tratamentul de specialitate adecvat.

Nu renunța niciodată la medicamente înainte să te consulți cu medicul tău. Conținutul acestei cărți *nu* face referire la halucinații auditive, voci supranaturale sau orice alte tipuri de voci care te îndeamnă să-ți faci rău, ție sau altora. Dacă în orice moment al lecturii constăți că te simți tulburat, în pericol sau afectat negativ emoțional, pune imediat cartea deoparte. Dacă ai o criză, sună la 112 sau du-te la cel mai apropiat spital de urgențe. Dacă ai gânduri suicidale, trimite un mesaj la 988 ca să accesezi The Suicide Crisis Lifeline. Poți să contactezi National Alliance on Mental Illness la numărul 800-950-NAMI (6264), de luni până vineri, între orele 10:00 și 22:00, sau prin e-mail la helpline@nami.org.*

* Organizații și linii telefonice dedicate prevenției suicidului în SUA. În România, principala organizație cu o misiune similară este Alianța Română de Prevenție a Suicidului (date de contact: 0800 801 200; sos@antisuicid.ro). (N. trad.)

în vizor, îți setezi brusc un obiectiv nou, mai dificil și mai incitant.

Ai ales această carte pentru că ai pornit într-o călătorie personală ca să fructifici viața asta măreață și ofertantă pe care ai primit-o, ca să mergi dincolo de ceea ce crezi că este posibil și ca să-ți împlinești scopul și semnificația pe care ți-a fost menit să le întrerupei. Poate citești cartea în completarea terapiei sau poate o citești pe cont propriu. Indiferent de situație, pe măsură ce înaintezi cu lectura și înveți mai multe despre cum funcționează mintea, tot mai multe vârfuri de munți vor deveni vizibile și fiecare te va invita să îndrăznești să devii tot ceea ce ți-ai imaginat (sau încă nu ți-ai imaginat) vreodată că ai putea să fii.

În tine sunt mulțimi.

Fiecare mulțime are o opinie.

Fie le lași să se certe între ele, fie îți pui ordine în gânduri pentru ca mulțimile să lucreze împreună.

Alegerea îți aparține.

Laura Gassner Otting,
autoarea bestsellerului *Wall Street Journal*
intitulat *Wonderhell: Why Success Doesn't Feel
Like It Should... and What to Do About It*

INTRODUCERE

Adevărul surprinzător despre mintea ta

„Sunt vast, cuprind mulțimi în mine.“*

Walt Whitman

Imaginează-te în cea mai bună zi a ta. Deși ai în continuare multe de făcut și lucrurile sunt complicate, reușești cumva să duci la capăt cursa cu obstacole alcătuită din muncă, familie și prieteni fără să te blochezi. Criticul tău interior este suspect de tăcut și mulțumit. Ai o privire de ansamblu asupra tablei de șah și-ți planifici încrezător mișcările și atacurile. Un val de energie de tip „Stai să vezi de ce-s în stare“ îți dă curaj să pui mâna pe o rachetă de pickleball (sau orice alt lucru nou pe care vrei să-l încerci) și toate vocile din mintea ta aflate în competiție își opresc tirul de strigăte și sfaturi de tipul „ar trebui să“. Este anulată discrepanța dintre ce știi că vrei să faci și ce faci *efectiv*. În ciuda nesiguranței inerente vieții, ești capabil să faci ce-ți propui fără să-ți pui sub semnul întrebării valoarea și, pentru o clipă, te simți cea mai bună versiune a ta. Viața e bună.

* Walt Whitman, *Cântec despre mine/Song of Myself*, traducere de Mihnea Gheorghiu, Univers, București, 1976, p. 79. (N. trad.)

Starea aceasta este ceea ce psihologul pozitivist Mihály Csíkszentmihályi a numit *flux*. Starea de flux apare atunci când ești complet concentrat la ceea ce faci, fără să te lași distras de gânduri. Te simți prezent și plin de energie. În loc să fii copleșit și confuz, așa cum se întâmplă de obicei, te lași cuprins de mirare și posibilitate. Circumstanțele exterioare rămân imperfecte, și totuși te simți sigur pe tine și hotărât. Stările de flux apar în situații de urgență atunci când rămâi ireal de calm în timpul unei catastrofe. Sau în timpul unei reprezentări foarte bune. Atunci când privești un dansator extrem de talentat care-și execută cu grație numărul sau un sportiv care pare să sfideze cu lejeritate gravitația, e ca și cum ai urmări o stare de flux în acțiune.

Pentru aceia dintre noi care nu au escaladat niciodată Everestul sau nu sunt artiști la Cirque du Soleil, starea de flux poate să apară atunci când reușim în aceeași zi să ne luăm copiii de la școală la timp și să facem impresie bună la ședința de la job. Sau să mergem la sală la 5 dimineața chiar dacă plouă și e frig. Sau să rămânem calmi într-o discuție cu partenerul, deși o parte din noi vrea să-i toarne o găleată de vopsea în cap. Atunci când ești în starea de flux, nu există facțiuni rivale în mintea ta. Îți întrezărești o clipă „adevăratul” sine. Persoana care simți că ești capabil să fii. Persoana care nu doar că vede clar ce trebuie să faci, ci este și dispusă să acționeze. În timpul stărilor de flux, mintea și trupul tău sunt în acord deplin și ai sentimentul că te lași purtat de curentul vieții, nu că te zbați împotriva lui.

Sună minunat, nu-i așa? Doar că există o problemă majoră – această stare de fericire dispare adesea rapid.

Dintr-odată, în locul unei hotărâri lucide ai impresia că în mintea (și în casa) ta se instalează o armată de veverițe și te lupți să supraviețuiești, aruncând cu ghinde în jur.* Persoana care a rezolvat cu grație treburile zilei și a avut o părere rezonabil de bună despre ea însăși dispare, iar versiunea ta supermatură și grozavă e înlocuită de o alta. Această versiune a ta nu are puterea să mute rufele ude în uscător, așa că hainele rămân uitate în mașina de spălat până ce se întăresc și prind miros de mucegai. Canapeaua pare să fie dotată cu un mecanism de prindere din care nu reușești să evadezi. Planuri de ieșit cu prietenii? Imposibil. Corpul cu care ieri erai împăcat astăzi este imperfect și greșit din toate punctele de vedere. Această versiune a ta ignoră lista tot mai lungă de mesaje scrise și vocale, după care se simte prea vinovată ca să mai facă ceva.

Așadar, ce se întâmplă mai exact? Cum e posibil ca într-o zi să fii capabil să rămâi calm și într-alta să fii un Hulk dezlănțuit? Cum se face că, deși te descurci de minune la prezentarea despre vânzări, tot simți cum un băgăreț interior te bombardează cu gânduri cum că n-ai fi *suficient de bun*? De ce de fiecare dată când mergi acasă de sărbători, chiar dacă ești adult, te simți ca un adolescent irascibil? E din cauză că ești un prefăcut? Sau nebun?** Nu.

Faptul că te simți ca un caleidoscop de oameni diferiți în zile diferite (și că auzi o cacofonie de voci interioare) nu

* Veverițele sunt înspăimântătoare. (N. a.)

** Nu există persoană nebună. Folosesc cuvântul pentru a face referire la un sentiment, nu la o stare. *Nebun* este o judecată personală, nu o realitate biologică. (N. a.)

înseamnă că ai o afecțiune sau că ești un ipocrit. Înseamnă că mintea ta – și a mea și a tuturor celorlalți oameni – este superb de complexă. Mulți am fost învățați că suntem „doar noi” în mintea noastră, dar așa cum remarca psihologul Jay Noricks: „Sentimentul obișnuit pe care-l avem conform căruia suntem un eu sau sine unitar este o iluzie.”* Mai simplu spus, *mintea ta este alcătuită din părți diferite*. Iar când părțile tale sunt în dezacord, e mai greu să te simți cea mai bună versiune a ta.

Care este soluția?

Soluția surprinzătoare pe care o oferă volumul de față nu este nici nouă, nici vreun trend trecător de pe rețelele de socializare – există de pe vremea când oamenii au descoperit cum să deseneze cuvinte pe papyrus. Nu este nici o idee de nișă, marginală – sunt informații care se regăsesc într-un spectru larg de culturi și discipline. O vei găsi în știință, filozofie, psihologie, spiritualitate și tradiții indigene.

Când am auzit-o prima dată, am fost deopotrivă uluită de cât de evidentă e și profund nemulțumită că nu mi-a împărtășit-o nimeni mai devreme. Această soluție surprinzătoare se numește *lucrul cu părțile*. După cele peste 10 000 de ore pe care le-am petrecut cu clienții, am conchis că nu există altă metodă, model sau cadru la fel de eficient sau cu efect atât de rapid (sau durabil) în dezvoltarea personală ca lucrul cu părțile.

* Cu excepția cazurilor semnalate ca atare, citatele sunt redată în traducere liberă. (N. red.)

Ce este lucrul cu părțile?

Lucrul cu părțile este un proces care îți permite să explorezi, să înțelegi și să te conectezi cu aspecte diferite ale minții tale. E un mod diferit de a înțelege gândirea. *Lucrul cu părțile* este un termen umbrelă care acoperă un grup divers de abordări*, dar, pe înțelesul tuturor, este un set de tehnici care îți permit să cooperezi cu mintea ta în loc să i te opui. Scopul lucrului cu părțile nu este să elimini părțile, ci să le conduci. Nu trebuie să-ți înăbuși criticul interior – lucrul cu părțile te ajută să-l influențezi, în așa fel încât să devină un aliat de nădejde. Nu trebuie să-ți reduci la tăcere egoul – lucrul cu părțile te ajută să-i decodifici mesajul.

Deși este folosit în multe tipuri diferite de terapii, nu e nevoie să fii într-o situație de criză, nu ai nevoie de zece ani de psihanaliză și nu ai nevoie de pregătire avansată în neuroștiințe ca să apelezi la lucrul cu părțile. Chiar dacă ai impresia că totul îți merge bine, mai ai încă multe lucruri de descoperit. După cum a afirmat scriitorul și terapeutul Ralph De La Rosa: „La fel cum corpul nostru este alcătuit din multe părți ce compun un sistem întrețesut și dinamic care funcționează unitar, la fel este structurată și mintea noastră. Suntem mai conștienți, mai plini de viață și mai complecși decât credem.”

Ce înseamnă asta?

* Printre metodele bazate pe lucrul cu părțile se numără terapia Gestalt, terapia avatar, terapia copilului interior, psihodrama, psihosinteza, analiza tranzațională, analiza jungiană și stările eului. Preferata mea este terapia sistemelor familiale interne, creată de prof. univ. dr. Richard Schwartz. (N. a.)