

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dern. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTOR:
Raluca Hurduc

DESIGN:
Faber Studio

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Răzvan Nasea

CORECTURĂ:
Lorina Chitan
Rodica Petcu



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LAZARUS, ARNOLD A.

Un minut la psiholog : strategii ca să rămâi sănătos
Într-o lume nebună / Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus ; trad.: Cătălina-Adriana Petru. - București : Editura Trei, 2014
ISBN 978-973-707-900-8

I. Lazarus, Clifford N.
II. Petru, Cătălina-Adriana (trad.)

616.89

Titlu original: The 60-Second Shrink - 101 Strategies for Staying Sane in a Crazy World
Autori: Arnold A.Lazarus, Ph.D., Clifford N. Lazarus, Ph.D.

Copyright © 1997, 2000 by Arnold A. Lazarus and Clifford N. Lazarus, Ph.D.
Ediția în limba română s-a publicat prin acord cu Impact Publishers,
Atascadero, California U.S.A. și Agenția literară Livia Stoia.

Copyright © Editura Trei, 2014
pentru prezența ediție

O.P. 16, Ghiseul 1, C.P. 0490, București
Tel.: + 4 021 300 60 90; Fax: + 4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Cuvânt-înainte

Introducere

Strategii pentru păstrarea sănătății

1. Ce să-ți spui când vorbești cu tine	15
2. Puterea imaginației	17
3. Reprogramarea propriei minți	19
4. Atingerea echilibrului mental	21
5. Exersarea creierului	23
6. Încetarea obiceiurilor proaste	25
7. Folosirea unui termometru emoțional	27
8. O imagine întăritoare specială	28
9. Folosirea tehniciilor paradoxale	30
10. Intensificarea celor cinci simțuri	32
11. Rezolvarea problemelor	34
12. Meditația: partea I	36
13. Meditația: partea a II-a	37
14. Metode de relaxare rapidă	39
15. Cum să învingi insomnia	40
16. Cum să nu mai amâni lucrurile – partea I	42
17. Cum să nu mai amâni lucrurile – partea a II-a	43
18. Gândește sănătos	45
19. Cum gândești, aşa te simți	45
20. Cum să fii mai fericit gândind mai sănătos	47
21. Tirania lui „trebuie“	48

21. Mai multe despre „trebuie“ și „e obligatoriu“	49	47. Despre parentajul eficient: partea I	89
22. Pericolele gândirii pozitive greșite	51	48. Despre parentajul eficient: partea a II-a	91
23. Nimeni nu e perfect!	53	49. Despre parentajul eficient: partea a III-a	93
24. Nefericirea ne-o facem singuri	54	50. Despre importanța prieteniei autentice	95
25. Ai grija la așteptările mari	56	A comunica eficient	97
26. A emite păreri și a judeca	57	51. Comunicarea eficientă	97
27. Concluziile pripite	59	52. Diferențe de gen în comunicare: fapt sau ficțiune?	99
28. Evită să fii fascist cu tine însuți	60	53. Înțelegerea elementelor comunicării	100
29. Greșelile pot fi frumoase	61	54. Despre a spune „nu“	101
30. Despre fapte și opinii	63	55. Renunțarea la ranchiună și la supărările trecute	103
31. Stabilirea unor obiective realiste	65	56. Pericolele generalizării	105
32. Poți să arunci cu pietre	66	57. Afirmațiile care încep cu „eu“	107
33. Trei imperitive elementare tipice pentru persoanele nevrotice	68	58. Despre scuzele nesincere	108
Adună(-ti) mințile (și acțiunile)	71	59. Criticile	110
34. Faptele pledează mai bine decât vorbele	71	60. Acceptarea criticilor	112
35. Învață să delegi: nu face tu totul	73	61. Limbajul emoțional negativ	114
36. Despre munca productivă	74	62. Asertivitate, agresiune și pasivitate	115
37. Injectează-ți niște umor în viață	75	63. Despre a fi extrem de discret	116
38. Importanța mișcării	77	64. Virtuțile autodezvăluirii	118
39. Asumarea responsabilității	79	Gestionarea stresului și anxietății	120
40. Nu-ți reprema sentimentele	81	65. Stresul	120
Construirea unor relații de succes	82	66. Etapele stresului	122
41. Cheile unui mariaj de succes	82	67. Presiunea vietii cotidiene	123
42. Cum să ajuți o relație perturbată... sau să faci una bună și mai bună	84	68. Evitarea epuițării	125
43. Luptă pentru o căsnicie reușită	85	69. Atacurile de panică	126
44. Poți avea încredere în ea? Depinde...	86	70. Tulburarea obsesiv-compulsivă	128
45. Cum acționezi este mai important decât cine ești	88	71. Tulburarea de anxietate generalizată	129
46. Bunătatea nu va depăși răutatea	89	72. Învingerea anxietății	131
		73. Cum să pui anxietatea la locul ei: riscuri și resurse	132
		74. Hiperventilația	134

75. Tulburarea de personalitate multiplă	136	96. Medicamente recomandate de psihiatru	176
Confruntarea cu depresia, furia și toanele	138	97. Ai o problemă? Iei ceva pentru ea?	
76. Depresia	138	Sau faci ceva în legătură cu ea?	178
77. Furia	140	98. Legăturile dintre sănătatea fizică și cea psihică	179
78. Mai multe date despre furie	141	99. Scuze pentru a evita psihoterapia	181
79. E sănătos să te descarci?	143	100. Reducerea prăpastiei dintre știință și practică	183
80. Nu te supăra pentru că te superi	145	101. De ce mulți oameni nu se schimbă	184
81. Dispoziția și variațiile: opus 81	147	102. Ar trebui să „rămâi tare pe poziții”?	186
Gestionarea greutății	149	Alte aspecte ale sănătății mentale	189
82. Încerci să slăbești? Ca să vezi! Oare merită prețul?	149	103. Cum se construiește caracterul?	189
83. Reducerea semnificativă și de durată a greutății:		104. Despre a fi indispensabil	191
 partea I	152	105. Sindromul premenstrual (SPM)	193
84. Reducerea semnificativă și de durată a greutății:		106. Dezbaterea natură contra cultură	194
 partea a II-a	153	107. Dependența de cofeină	196
85. Reducerea semnificativă și de durată a greutății:		108. Tulburarea hiperactivitate/deficit de atenție	197
 partea a III-a	155	109. Hipnoza	199
86. Reducerea semnificativă și de durată a greutății:		110. Profețiile autoîmplinite și ciclurile negativismului	201
 partea a IV-a	157	111. Mai multe detalii despre profețiile autoîmplinite	203
87. Reducerea semnificativă și de durată a greutății:		112. Tulburările de personalitate	204
 partea a V-a	159	113. Importanța calibrării individuale	206
„A merge la psi” și feluri de psi	161	114. Două greșeli frecvente la locul de muncă	208
88. Diferența dintre psihiatri și psihologi	161	115. Alcoolicii Anonimi și recuperarea rațională	210
89. Principalele trei tipuri de psihoterapie	163	116. Cărțile de dezvoltare personală: câteva argumente	
90. Psihoterapia pe termen scurt și lung	165	 pro și contra	213
91. Terapeuți periculoși, benigni sau eficienți	167	Lecturi recomandate	215
92. Să facem psihoterapia mai puțin misterioasă	168		
93. Alegerea unui terapeut	170		
94. Percepții greșite cu privire la urmarea			
 unei psihoterapii	172		
95. Terapia este un proces bio-psiho-social	174		

Discuțiile interioare, în cazul unui număr nefericit de mare de oameni, înseamnă a-și spune ce nu e în regulă cu ei. Adesea, repetă afirmații de tipul „Sunt prost”, „Sunt egoist”, „Am zis o prostie”, „Mereu reușesc să zic ce nu trebuie”, „Sunt un ratat absolut” și alte fraze dăunătoare sieși.

Iar lucrurile devin și mai rele. Am avut parte de clienți al căror principal mesaj pentru sine era „Ești atât de idiot, un incompetent desăvârșit, care nu merită să fie fericit deloc“.

Caracterul negativ al vorbirii cu sine însuși conduce, de obicei, la anxietate și depresie și poate avea și alte rezultate nefericite. Profetiile care se autoîmplinesc sunt destul de des întâlnite: începi să dai crezare propriei propagande și aduci asupra ta lucrurile de care te temi (vezi „Profetiile autoîmplinite și ciclurile negativității” și „Mai multe despre profetiile autoîmplinite”*).

Din fericire, și situația inversă e valabilă. Discuțiile pozitive cu sine vor tinde către atingerea rezultatelor dorite și vor genera sentimente benefice. Atunci când se confruntă cu o situație dificilă, Harriet își spune „Nu am nicio sansă și nu suport asta!”, în vreme ce Glenda își spune „Nu am niciun motiv să mă supăr. O iau încet, pas cu pas, și probabil că o să mă descurc”. Diferența de atitudine e evidentă. Glenda are șanse mult mai mari de a reuși, grație perspectivei sale pozitive.

Te ajută dacă schimbi ce îți spui? Cu siguranță. Spune-ți suficient de des că vei da greș și aproape sigur o vei face. Spune-ți suficient de des că vei reuși și îți vei crește semnificativ șansele de reușită și satisfacție.

- Vorbește-ți despre succesele anterioare, despre momentele în care te-ai descurcat foarte bine, despre momentele în care ai depășit obstacole, despre momentele când te-ai simțit bine.

* Self-Fulfilling Prophecies and Negativity Cycles. (N.t.)

** More about Self-Fulfilling Prophecies. (N.t.)

La fel cum atunci te-ai simțit bine, o poți face și acum. La fel cum ai depășit atunci greutățile, le poți depăși și acum.

Probabil că, într-adevăr, cei mai mulți oameni de succes au eşuat de mai multe ori decât alții, doar pentru că au încercat mai multe lucruri. Abraham Lincoln a dat greș în afaceri de două ori și a pierdut de șapte ori în alegerile în care candidase pentru diferite funcții. Însă a continuat să creadă în sine și în ceea ce își dorea să facă.

Oamenii de succes...

- nu se concentrează asupra eșecurilor (nu are niciun rost)
- consideră greșelile experiențe din care învață să se dezvolte și să înteleagă
- nu își îngăduie să se învinovătească singuri

Nu uita, diferența dintre nesăbuit și înțelept nu e că înțeleptul nu face greșeli. Mai degrabă este aceea că înțeleptul învață din greșelile sale, în loc să își spună că e prost că le-a făcut. Ce e important de reținut:

„Spune-ți tăie ce ai vrea să îți spună altii“.

2. PUTEREA IMAGINAȚIEI

Bill și Bob erau prieteni buni de mulți ani și se cunoșcuseră pe vremea când amândoi erau proaspăt angajați la o mare corporație. Ambii au ajuns să fie interesați de golf și jucau împreună regulat. De-a lungul anilor, Bob părea că e promovat mai des decât Bill, iar handicapul său în domeniul golfului părea și el să se amelioreze mai rapid decât al lui Bill. Când Bill l-a întrebat pe Bob care e cauza succesului său, acesta i-a răspuns cu un singur cuvânt: „vizualizarea“.

Nu toată lumea poate vedea cu ochii minții scene și evenimente cu claritatea fotografiilor, însă cu toții avem capacitatea de