

Un minut la psiholog

PP

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

Strategii ca să rămâi
sănătos într-o lume nebună

ARNOLD A. LAZARUS
CLIFFORD N. LAZARUS

Trei



CE SĂ-ȚI SPUI CÂND VORBEȘTI CU TINE

Charlene era foarte dură cu ea însăși și se critica adesea singură.

Deși nu-i trecuse niciodată prin minte să abuzeze verbal sau să critice aspru pe altcineva, considera că e perfect acceptabil să se comporte așa cu propria persoană. Astfel, în vreme ce alții aveau o părere bună despre ea și păreau să o placă foarte mult, Charlene nu înțelegea de ce se simte nefericită în cea mai mare parte a timpului și are un nivel redus al stimei de sine.

Mai mult sau mai puțin, vorbim permanent cu noi înșine.

Creierul nostru este mereu activ și o mare parte a activității lui se rezumă la a ne vorbi despre noi. Această „discuție cu sinele” se desfășoară silențios, desigur, în intimitatea minții noastre.

Întocmai ca afirmațiile făcute de alți oameni, afirmațiile noastre interioare ne pot afecta semnificativ. Din păcate, numeroși oameni își fac viața grea vorbindu-și cu asprime și răutate, poate din cauză că părinții critici, profesorii sau alții i-au făcut să creadă despre sine multe lucruri negative. Tu te numeri printre oamenii aceștia care se critică singuri? 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 neferice. Profețiile care se autoîmplinesc sunt destul de des întâlnite: începi să dai crezare propriei propagande și aduci asupra ta lucrurile de care te temi (vezi „Profețiile autoîmplinite și ciclurile negativității“* și „Mai multe despre profețiile 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 șansă 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. 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 eșuat 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 înțeleagă
- nu își îngăduie să se învinovățească 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 ție ce ai vrea să îți spună alții“.

2. PUTEREA IMAGINAȚIEI

Bill și Bob erau prieteni buni de mulți ani și se cunoscuseră 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 a invoca imagini cu diverse grade de claritate. De exemplu, dacă ești întrebat câte ferestre are casa ta, cu siguranță vei putea vedea cu ochii minții casa, pentru a le număra.

Toată lumea a auzit de puterea gândirii pozitive, însă puterea vizualizării pozitive e și mai mare. În cele mai multe dintre cazuri, înainte de a fi efectiv capabil să faci ceva, trebuie mai întâi să îți

imaginezi cum faci lucrul respectiv.

Să spunem că vrei să îți ceri o mărire de salariu șefului. Poți vizualiza cum îl abordezi și îți ceri mai mulți bani? Te poți vedea realmente făcând asta? Dacă răspunsul tău e „nu“, dacă spui „Nu-mi pot imagina că fac asta“, e destul de clar că, probabil, vei evita întâlnirea în realitate — și că, probabil, vei rămâne cu salariul actual.

Pe de altă parte, dacă îți poți imagina scena aceasta, dacă te poți vedea susținându-ți cazul cu calm, dar ferm, motivând de ce meriți un salariu mai mare, probabil că vei acționa.

Numeroși sportivi celebri își coregrafiază în minte imaginile, până să acționeze. De exemplu, campionii la schi se imaginează negociind aproape fiecare centimetru de pârtie, campionii la tenis își imaginează cum execută lovituri de succes, iar balerinele și gimnastele își exersează mișcărilor la fel de mult în minte și la repetițiile reale.

Ajungem astfel la ceva foarte simplu, dar extrem de eficient.

- Dacă vrei cu adevărat să reușești în ceva, imaginează-ți iar și iar că faci acel lucru cu succes.

Desigur, aici e vorba de vizualizarea succesului care ne

stă în putere. Nu vei reuși să faci imposibilul, oricât ai exersa vizualizarea.

Una dintre metodele cele mai puternice se numește vizualizarea reușitei. Imaginează-ți că faci față unor evenimente dificile.

Vizualizează-te gestionându-le, poate chinându-te sau luptând, dar, indiferent cum ar fi, reușind — având succes.

Exercițiul acesta, făcut în mod repetat, poate crește probabilitatea de a avea succes în realitate, în multe situații. Noi recomandăm, de fapt, reveria diurnă structurată. Încearcă și vei vedea diferența.

3. REPROGRAMAREA PROPRIEI MINȚI

George fusese o persoană nefericită și anxioasă în cea mai mare parte a vieții sale adulte. În cele din urmă, după mulți ani în care îl privise suferind în tăcere, sora sa mai mică, Jennie, îi sugerase să meargă la consiliere psihologică și îi dezvăluise că și ea fusese la terapie cu niște ani în urmă, fiind ajutată mult.

— De ce să mă mai chinuiesc? spuse George. Când ai mers la consiliere erai îndeajuns de tânără încât să ai de câștigat. Eu sunt prea bătrân și obișnuit cu ale mele, nu poți învăța un câine bătrân giumbușlucuri noi.

Numeroși oameni presupun că nu se pot face prea multe lucruri în privința minții. Dacă ea îți înfățișează imagini deprimante sau se oprește asupra unor gânduri descurajante, te simți deprimat.

Dacă mintea ta stăruie asupra unor nepotriviri sau greșeli, vei continua să te simți lipsit de putere și rău. Dacă îți repetă că nu poți face una sau nu știi alta, presupui că așa stau lucrurile.

De fapt, ne putem modifica și controla imaginile și gândurile.

Oamenii spun adesea „Așa sunt eu“. Fals. Depinde doar cine e la conducere. Mințile fac ce sunt programate să facă. Probabil că, dacă ai

fost desconsiderat în copilărie, mintea ta a înregistrat toate acele umiliri și ți le va recita cu fiecare ocazie. Dacă la un moment dat ai avut o experiență neplăcută cu aritmetica, se poate ca mintea ta să fi hotărât să te țină la distanță de tot ce are de-a face cu cifrele.

Iată-te, așadar, după zece, douăzeci, treizeci sau chiar mai mulți ani spunându-ți că nu poți face matematică și zădărniciind orice șansă. O mare parte din programarea negativă a minții constă în astfel de limitări autoimpuse, care te împiedică să îți atingi potențialul.

Nu trebuie să rămâi însă blocat în modul în care ți-a fost programată mintea.

- Poți deveni propriul programator și poți gestiona produsele propriei minți.

Diferitele metode de antrenare a minții poartă denumiri variate: exercițiu mental, vizualizare, imagerie dirijată, scenarii mentale, autohipnoză, repetarea reprezentărilor pozitive. Noi preferăm noțiunea de antrenament mental, pentru că trebuie să îți antrenezi mintea pentru a obține ce îți dorești.

Iată una dintre cele mai puternice tehnici de antrenament mental. Cei mai mulți dintre sportivii profesioniști fac asta în mod curent. Iar și iar,

- imaginează-ți că reușești ceva care contează cu adevărat pentru tine. Imaginează-ți iar și iar, foarte veridic.

Șansele cresc și crește și probabilitatea de a ți se întâmpla ție și pentru tine.

O altă metodă puternică de reprogramare a minții este

- să le vorbești gândurilor tale negative și afirmațiilor pesimiste despre tine ca și cum ar fi copii neascultători. Astfel, data viitoare când te critici, ca atunci când, de pildă, îți

spui, „Sunt prost!“ sau „Sunt așa slab!“, adresează-te imediat acestor afirmații — „Nu mai folosi cuvinte ca prost sau slab! Revino-ți!“ ... și vezi ce se întâmplă. S-ar putea să fii plăcut surprins. Recomandarea noastră e să citești acum segmentul următor, „Atingerea echilibrului mental“, și să recitești „Ce să-ți spui când vorbești cu tine“.

4. ATINGEREA ECHILIBRULUI MENTAL

Pe Molly, prietenii o descriau drept o personalitate negativă bine dezvoltată. „Se pricepe de minune să vadă partea negativă a lucrurilor, dar adesea se întâmplă să nu observe aspectele pozitive ale experiențelor sale“, spuneau ei. Unul dintre prietenii săi o numea chiar „disproporționată mental“ și se întreba dacă există vreo cale prin care Molly să ajungă la o perspectivă echilibrată.

Simplificând oarecum excesiv lucrurile, se poate spune despre creier că se aseamănă cu un mușchi. În același fel în care mușchii cresc și devin mai puternici prin utilizare și exersare, creierul se dezvoltă și el și se schimbă prin intermediul utilizării sale și al eforturilor mentale.

Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă un halterofil ar exersa din greu și mai mult cu brațul drept și l-ar neglija pe cel stâng. În

timp, brațul drept, exersat mai mult, ar deveni considerabil mai ferm, mai mare și mai puternic decât cel stâng, exersat mai puțin. Odată ce a apărut dezechilibrul sau asimetria musculară, pentru a-și corecta fizicul, halterofilul ar trebui să lucreze mult mai mult cu brațul stâng decât cu cel drept, altfel diferența nu s-ar elimina niciodată. Astfel, pentru fiecare repetare a exercițiului cu brațul drept, stângul va trebui să facă două, trei sau chiar mai multe repetări pentru a-l ajunge din urmă într-un final. Pentru creier, exercițiul înseamnă în esență gândirea, vizua-

lizarea sau orice activități mentale care stimulează anumite părți din creier și le pun la treabă. Unele dovezi recente sugerează că anumite gânduri sunt guvernate de structuri cerebrale specifice și că aceste structuri se dezvoltă și se întăresc prin folosire.

Dacă o persoană are adesea gânduri negative, care îi produc anxietate, sunt deprimante sau altfel de gânduri stresante, e probabil ca zonele care guvernează aceste acțiuni mentale să se întărească în urma folosirii lor, crescând astfel probabilitatea ca respectivele gânduri indezirabile să apară cu o mai mare forță și frecvență. La rândul lor, diferite regiuni ale creierului mijlocesc tipare de gândire pozitive și neutre, iar aceste zone pot fi la rân-

dul lor întărite prin folosire.

Dacă tu crezi că ți-ai pus prea mult la lucru „mușchii mentali“

negativi,

- poți acționa în vederea obținerii echilibrului psihic, întărindu-ți regiunile mentale pozitive, la fel cum îți poți întări un mușchi prin folosirea sa și prin repetare.

- pentru fiecare gând, imagine sau idee negativă pe care o ai, încearcă să antrenezi câteva alternative pozitive sau neutre.

E bine să realizezi de fiecare dată când faci o afirmație cu caracter negativ sau ai gânduri negre și să te concentrezi imediat asupra mai multor percepții optimiste și vesele.

În decursul timpului, acest exercițiu mental te va ajuta să nivelezi terenul de joc și te vei bucura de beneficiile unei gândiri echilibrate.

EXERSAREA CREIERULUI

Molly, pe care am cunoscut-o în scena anterioară, nu știe acest lucru, însă ar putea să folosească o serie de metode specifice pentru o echilibrare mai bună a percepțiilor sale. Când un prieten i-a sugerat câteva opțiuni, ea a răspuns:

— Sunt satisfăcută de mine așa cum sunt. În plus, e greu să te

schimbi! Ce dacă sunt îngrijorați ceilalți?!

Molly are dreptate într-o privință: deseori e nevoie de un oarecare efort pentru a atinge echilibrul psihic, la fel cum e nevoie de exercițiu fizic pentru a obține și păstra un corp sănătos. Numai că, așa cum reiese din relatarea următoare, există metode directe și ușor de pus în aplicare.

Toată lumea știe că sănătatea fizică are mult de câștigat de pe urma exercițiilor. Dar cum rămâne cu sănătatea mentală? Ei bine, cercetările au arătat că sănătatea fizică și sănătatea emoțională merg mână-n mână. Beneficiile cardiovasculare ale mișcării, de exemplu, pot contribui la amânarea schimbărilor degenerative la nivelul creierului. Dar să vorbim exact despre antrenarea creierului sau minții.

La fel ca în cazul funcționării fizice corespunzătoare, esența puterii cerebrale este mișcarea. Exercițiile regulate, antrenamentul mental fac mintea mai trează și mai agilă, ținând la distanță procesul de îmbătrânire. Există chiar dovezi care sugerează că oamenii care își păstrează mintea activă până la o vârstă înaintată, prin stimularea și provocarea abilităților intelectuale, înregistrează o incidență mai redusă a tulburărilor de memorie,

inclusiv boala Alzheimer.

De fiecare dată când înveți ceva nou, chiar și un singur cuvânt, calitățile terminațiilor celulelor nervoase se transformă și transmiterea impulsurilor nervoase este sporită. Ai auzit spunându-se că ne folosim doar o mică parte a potențialului creierului de-a lungul vieții. Chiar și așa, există dovezi clare că funcția cerebrală este uluitor de maleabilă și că avem capacități enorme de a învăța lucruri noi. Este vorba de neuroplasticitate.

Există aproape la fel de multe exerciții pentru minte sau creier câte programe fizice sau de sporire a musculaturii. Iată câteva activități des întâlnite: învățarea de limbi străine, dezvoltarea vocabularului, jocuri mentale de orice tip, sculptură și/sau pictură. Există chiar și câteva modalități cotidiene informale de a-ți antrena mintea. De exemplu, data viitoare când vei fi blocat în trafic sau la coadă la casă într-un supermarket,

- Studiază activ mediul, concentrându-te în mod voit asupra oamenilor, locurilor și obiectelor aflate în raza ta vizuală.
- Intră într-o încăpere și observă atent numărul de oameni, hainele pe care aceștia le poartă, amplasarea mobilei și a

altor obiecte.

- Scrie tot ce îți amintești de la un eveniment la care iei parte.
- Jocurile — cum ar fi bridge, șah, dame, cuvinte încrucișate — îți vor menține creierul activ.
- Pentru a obține cele mai bune rezultate, mișcă-ți trupul — respectiv, fă mișcare, întinde-ți mușchii, plimbă-te — și pune-ți și creierul la încercare.

Iată un ultim sfat. Activitatea monotonă sau repetitivă nu reprezintă un bun exercițiu pentru creier sau minte. Caută variația și stimularea. ÎNCETAREA OBICEIURILOR PROASTE

Constance s-a trezit smulgându-și iar părul. Făcuse asta cea mai mare parte a vieții sale, însă, în ultimele luni, își dăduse seama că părul începuse să se rarească. Știa că trebuie să înceteze. Dar cum să renunțe la un obicei vechi de cincisprezece ani? Hugh își dorea să nu-și mai roadă unghiile.

— Obiceiul ăsta nesuferit parcă s-a lipit bine de mine!, exclamase el.

Din păcate, fusese la un terapeut care considera că e necesar să exploreze motivele inconștiente ale lui Hugh. Se dovedise a fi o pier-

dere de timp și de bani.

Mulți oameni ajung să dezvolte obiceiuri simple, dar energice, de care descoperă că e foarte greu să scape: rosul unghiilor, trasul de păr, ciupitul pielii, trosnitul degetelor și o mulțime de alte comportamente deranjante.

Indiferent de natura obiceiurilor, tehnica inversării obiceiului funcționează de regulă foarte bine pentru a le opri. Constance și Hugh ar fi putut beneficia de cele cinci componente ale inversării obiceiului. Iată-l pe primul:

- Recunoaște că obiceiul este o nevoie puternică sau persistentă, care nu își are rădăcinile în probleme psihologice mai profunde.

Sunt încă numeroși practicieni în domeniul sănătății mentale care afirmă că există inevitabil o semnificație mai adâncă în spatele unor simple obiceiuri și că sunt necesare descoperirea și tratarea acestui proces subiacent pentru a îndepărta cu succes obiceiul respectiv. Dovezile recente arată că nu este adevărat.

Al doilea pas este sății o evidență precisă a nevoilor impetuoase și să numeri

de câte ori ai cedat de fapt în fața acestora.

S-a demonstrat că faptul în sine de a număra și a ține evidența are tendința de a oferi un sentiment de control asupra obiceiului.

Al treilea element:

- Conștientizează lanțul de evenimente care conduc sau au ca rezultat comportamentul nedorit.

De exemplu, ai putea descoperi că plictiseala, privitul la televizor, vorbitul la telefon, condusul mașinii și desfășurarea unor sarcini de rutină, care necesită puțină concentrare, declanșează obiceiul de care vrei să scapi.

Următoarea componentă:

- Învață metode de relaxare ca modalitate de a combate nevoile stringente.

Imediat ce conștientizezi nevoia de a ceda obiceiului, e o idee bună să te așezi sau să te întinzi și să începi să respiri ușor și ritmic, eliberându-ți în acest timp voluntar trupul de tensiune.

Ultimul aspect al inversării obiceiului:

- Înlocuiește comportamentul nedorit cu o reacție incompatibilă cu acesta.

De exemplu, spală-te pe dinți în loc să mănânci un fursec, mângâie pisica în loc să îți răsucești sau să-ți smulgi părul,

folosește-ți mâinile — la grădinărit, desenat, scris la tastatură și așa mai departe — în loc să îți rozi unghiile sau să îți trosnești degetele.

Dacă vrei cu adevărat să scapi de un obicei, procesul acesta în cinci pași ușori chiar funcționează.

FOLOSIREA UNUI TERMOMETRU EMOȚIONAL

Lui Ronnie îi sărea repede țandăra. Era hipersensibilă și avea tendința de a reacționa cu emoție exagerată în cele mai multe situații.

O rudă apropiată spusese:

— Cam tot ce are legătură cu Ronnie ajunge la unsprezece, pe o scară de până la zece.

Uneori, o metodă înșelător de simplă le permite oamenilor exagerat de reactivi să reacționeze adecvat.

Oamenii tind să exagereze situațiile, ceea ce duce la nefericire, anxietate și supărări emoționale fără rost.

Cum procedează cei mai mulți dintre noi pentru a se perturba singuri? În principal, făcând din țânțar armăsar. În loc să recunoaștem că un lucru e doar enervant, sau iritant, sau că generează frustrări și să acționăm în consecință, exagerăm incidentul sau evenimentul și ne simțim îngrozitor.

Ronnie constituie un exemplu tipic: când socrii ei au venit la cină, soacra i-a spus că rămăseseră cocoloașe în cartofii pasați pentru piure. Chiar și dacă doamna ar fi fost un critic cârcotaș, cu siguranță situația ar fi trebuit în cel mai rău caz să o irite ușor pe Ronnie. În schimb, a făcut-o să se simtă îngrozitor de rănită și de insultată.

Îți recomandăm

- să folosești un „termometru emoțional”, cu o scară de la zero la 100.

Zero înseamnă că totul merge bine, nu există tensiune nepotrivită. 100 de unități sugerează ceva realmente letal sau catastrofic.

Așadar, câte puncte se acordă pentru remarca soacrei lui

Ronnie? Cu siguranță, nu mai mult de cinci, până la zece. Însă Ronnie părea că i-a acordat nouăzeci și cinci! La fel, când fiul ei

de 6 ani a fost pedepsit fiindcă înjurase în clasă, Ronnie a notat

faptul cu cincizeci până la șaptezeci de unități. Dacă era unul

dintre pacienții noștri, am fi insistat să calibreze evenimentele,

astfel încât să nu mai reacționeze exagerat.

Procesul este unul destul de simplu, însă poate fi foarte

eficient:

- Ori de câte ori ești supărat, impune-ți să îi atribui un număr logic pe scara termometrului emoțional.

Întreabă-te dacă forța a ceea ce simți are valoarea zece, peste douăzeci sau treizeci, sau poate chiar șaiszeci sau șaptezeci.

Unul dintre clienți ne-a spus:

— De câte ori sunt nervos sau supărat, am învățat să mă întreb dacă reacționez sau reacționez exagerat. Asta mă ajută să ajung la un număr rațional, care, la rândul său, îmi schimbă sentimentele pentru că, de obicei, numărul e mai mic decât crezusem!

Problema ține de etichetarea greșită. Faptul că numești ceva îngrozitor, groaznic sau teribil, când, de fapt, e doar supărător, te va face să reacționezi exagerat. „Cum gândești, așa te simți.“

Așadar, data viitoare când te supără ceva,

- încearcă să obții o valoare potrivită pe termometrul emoțional și vezi dacă te simți mai puțin supărat.

8. O IMAGINE ÎNTĂRITOARE SPECIALĂ

Leon avea o slujbă solicitantă și adesea se simțea epuizat. S-a îngrijorat când medicul i-a spus că are tensiunea prea mare. A discutat despre situația sa cu un prieten apropiat, care i-a povestit despre

o metodă de imaginerie mentală de care aflase de la un psiholog. La început, procesul i se păruse ridicol lui Leon, dar se hotărâse să încerce. Rezultatele i s-au părut mai mult decât mulțumitoare.

Oamenii care își pot folosi imaginația au o abilitate dată, care poate fi folosită în numeroase situații.

O metodă deosebit de eficientă este

- să îți crezi în minte o cameră a ta, o cameră foarte specială, exact cum ți-o dorești în ceea ce privește dimensiunile, dispunerea, amenajarea și culorile.

Această cameră va deveni apoi locul tău intim și distinctiv, un sanctuar pe care îl poți vizita ori de câte ori dorești. Când ai nevoie de un refugiu, când ai nevoie de un loc în care să îți reîncarci bateriile, să îți lingi rănille, să te aduni, să te duci și să te gândești, sau din orice alt motiv, te vei putea duce acolo.

Procesul este unul simplu: fă-te cât poți de confortabil, relaxează-te, închide ochii și dă-i minții voie să creeze, în felul său și în ritmul său, imaginea unui loc foarte special. Poți face ca locul să fie deosebit de sigur și intim, o cameră numai a ta, necunoscută altora, aranjată așa cum îți dorești. Cea mai bună parte: te poți duce acolo oricând îți dorești.

Nu te grăbi... Când ai în minte un astfel de loc, încearcă-l.

Plimbă-te în imaginație de colo până colo... privește afară pe fereastră, dacă există una... Vezi cum se simte, cum miroase și cum se aude... Vezi dacă ți se potrivește și ține minte că puterea minții tale efectiv nu are limite, schimbă ce îți dorești pentru a face ca locul tău special să fie exact cum ți-l dorești.

În camera aceasta imaginară poți fi tu însuși pe deplin... Poți intra în contact cu resursele tale interne... Îți poți conștientiza punctele tari și sentimentele pozitive... Poți hotărî care ar fi cel mai bun lucru pentru tine... Poți planifica schimbările pe care vrei să le faci... Poți face orice vrei să faci la momentul respectiv. • Vizitează-ți deseori camera specială.

Cu cât exersezi mai mult, cu atât mai repede și mai ușor vei reuși. Chiar și vizitele scurte, de cinci-zece minute, pot fi extrem de liniștitoare sau energizante — cum dorești.

Când părăsești camera, ar trebui să te simți vioi, pe deplin funcțional, foarte proaspăt și gata să îți vezi de treabă.

S-a spus că „indiferent unde te-ai duce, ești acolo“. Creându-ți propriul sanctuar privat imaginar, indiferent unde te-ai afla fizic, vei avea un loc sigur din punct de vedere emoțional în care să

te duci.

9. FOLOSIREA TEHNICILOR PARADOXALE

Clay era cu nervii întinși la maximum. Soacra sa îi dădea sfaturi gratuite și nedorite sub forma unor atacuri personale. Ajunsesse la cuțite cu ea o dată sau de două ori, însă asta doar înrăutățise lucrurile.

— Ce să fac să scap de femeia asta? întrebuse el.

Când a aflat de tehnicile paradoxale, a reușit în scurt timp să pună capăt atacurilor soacrei sale.

Una dintre cele mai mari descoperiri din psihologie este faptul că

- poți adesea să schimbi comportamente, gânduri sau sentimente în bine, încercând să le înrăutățești.

În locul reacțiilor negative la distrugere sau iraționalitate („Gata, ajunge! Nu ne place!“), sunt oferite reacții pozitive. („E minunat, ce-ar fi să continui?“).

Ideea e ilustrată de cazul unei fetițe de 5 ani care își sugea neîncetat degetul. Părinții au reușit să o scape de acest obicei stăruind să își sugă din ce în ce mai mult degetul și insistând să nu și-l scoată din gură. Doctorul Knight Dunlap a fost unul dintre primii psihologi care au raportat vindecarea unor indivizi de di-

verse obiceiuri indezirabile (cum ar fi rosul unghiilor, ticurile și bâlbâiala) cerându-le în mod voit să le practice mai des. În argoul profesionist, se numește „exersare negativă“.

De asemenea, celebrul doctor psihiatru Victor Frankl a început să utilizeze o tehnică pe care a numit-o „intenție paradoxală“ (încercarea deliberată de a face un lucru pe care, de fapt, nu vrei să îl faci), care a ajutat oamenii să își controleze diferite probleme.

Iată un exemplu clinic. Liz, prietena lui Marty, îl întreba mereu „Mă iubești?“ El o asigurase că da și îi spusese de mai multe ori. Însă asta nu o împiedica să ceară adesea asigurări din partea lui, lucru care pe el îl supăra și îl irita. În cele din urmă, într-o zi, când Liz l-a întrebat (a nu știu câta oară):

— Mă iubești?

Marty i-a răspuns:

— Nu, te urăsc. Stau cu tine doar ca să te torturez.

„Psihologia inversă“, folosită în mod adecvat, pune capăt jocurilor stupide și testelor arbitrare pe care oamenii și le fac reciproc.

Unul dintre colegii noștri este un adevărat expert în folosi-

rea paradoxurilor. Recent, la o petrecere, când a expus în mod public un punct de vedere nepopular, cineva s-a aplecat spre el și i-a spus:

— Chiar ești un prost!

În loc să se simtă ofensat, acesta i-a răspuns:

— Știu. Sunt incredibil de prost. Nivelul meu de prostie nu se poate măsura. Ce să fac?

Cel care îl insultase a rămas fără cuvinte și toți ceilalți au încercat să râdă, părându-li-se amuzant.

Care e diferența dintre „comunicări paradoxale” și „sarcasm”?

Sarcasmul reprezintă ostilitate deghizată în umor. Își propune să facă rău, fiind adesea amar și caustic. Afirmățiile paradoxale sunt făcute adesea ca replică la remarcile sau comportamentele inutile ale cuiva, iar intenția este aceea de a descâlci și clarifica problema sporindu-i absurditățile. Afirmățiile sarcastice sunt spuse direct; remarcile paradoxale sunt livrate cu umor.

10. INTENSIFICAREA CELOR CINCI SIMȚURI

Cineva îl descriesese pe Stan ca fiind „sus, în stratosferă”. Părea cufundat în probleme intelectuale abstracte, până la punctul în care excludea orice altceva. Recunoscuse că nu îi plăceau în mod deosebit

mâncarea, sexul, muzica sau reuniunile sociale, separându-se de cele mai multe dintre bucuriile vieții.

Deși Stan reprezintă un caz extrem, cu toții putem aduce un plus de bucurie și plăcere vieților noastre. Cum? Cultivându-ne simțurile! Prea mulți dintre noi nu suntem în contact cu desfășurările senzoriale, în mare parte pentru că lumea de azi este prea aglomerată cu informațiile care ne bombardează vizual și auditiv — un baraj de imagini, sunete și alte impulsuri senzoriale, care sfârșesc prin a crea un soi de amorțeală.

Cine are timp — sau își face timp — în zilele noastre să se relaxeze pe deplin și să se bucure pe deplin de încântările unui apus superb sau ale unui cer înstelat, ale unei melodii tulburătoare, ale unui meniu epicurian, ale unui masaj tradițional sau de mirosul îmbătător al unui buchet de flori?

Cele mai multe dintre plăcerile noastre, cei mai mulți dintre stimulii care fac viața să merite trăită derivă din cele cinci simțuri — ce vedem, auzim, atingem, mirosim și gustăm.

- Cu cât îți dezvolți și cultivi mai mult simțurile, cu atât mai mare e potențialul de a te bucura de viață. E important că abordarea învățării, de tip Albert Einstein,

pune accentul pe folosirea și integrarea tuturor simțurilor. Există date care indică faptul că activitățile care stimulează simțurile tind să extindă sau să îmbogățească anumite celule nervoase din creier.

Există o zicală care spune să îți faci ochiului pe plac. De fapt, mai mult de jumătate dintre receptorii senzoriali ai corpului sunt concentrați în ochi.

- Fă-ți un scop din a gusta din desfătările naturii — cerul, copacii, florile, întinderile de apă sau orice altceva îți place să privești.

- Încearcă să îți ascuți toate simțurile.

Caută mirosurile plăcute — aroma plăcintei cu mere puse la copt, dacă asta îți place, mirosul de flori proaspete, ierburi și mirodenii, sau uleiuri aromatice, cum ar fi cele de lavandă, mentă, trandafir, vanilie, portocală etc.

- Ascultă muzica pe care o iubești. Melodiile potrivite pentru tine îți pot relaxa nervii tensionați.

Îți poți activa simțul tactil urmând aceste etape simple:

- îmbrățișează-i pe cei dragi,
- fii atent la diferitele texturi,

- mângâie animalele prietenoase,
- fă cuiva masaj sau lasă pe cineva să îți maseze spatele,
- scufundă-te într-o baie fierbinte,
- fă un duș relaxant.

Și nu mânca pe nerăsuflăte.

- Fă-ți realmente un scop din a gusta mâncarea. Există o gamă largă de beneficii fizice și psihice care derivă din conectarea la simțurile tale și din atenția acordată lor.

11. REZOLVAREA PROBLEMELOR

Eric avea tendința să își plângă singur de milă. „Am atât de multe probleme, că nu știu cu ce sau de unde să încep.“ De fapt, lista lui Eric de probleme nu era mai mare decât a celor mai mulți oameni — doar că el nu încercase să ia niciuna „de coarne“, așa că simțea că îl copleșesc. Eric a fost învățat o succesiune de cinci pași pentru rezolvarea problemelor, a învățat cum să se orienteze spre soluții, iar lucrurile au început să se schimbe în bine.

Problemele sunt inevitabile. Unele sunt simple sau directe, fiind ușor de rezolvat fără multă gândire sau planificare. Alte probleme sunt complexe sau au multe fațete și nu permit soluții imediate sau facile.

E uimitor că, în ciuda educației pe care o primesc cei mai mulți dintre noi, puțini sunt cei care învață strategii eficiente de a rezolva problemele, mai ales atunci când vine vorba de aspecte comune ale problemelor sociale zilnice sau ale relațiilor.

Indiferent de natura sau complexitatea unei probleme, metoda de soluționare rațională a problemelor în cinci pași prezentată în cele ce urmează duce aproape de fiecare dată la soluții fezabile.

Primul pas pentru rezolvarea eficientă a problemelor este:

- definirea problemei cât se poate de specific și de concret.

„Ce mă deranjează, mai exact?“

A doua etapă este • generarea a cât de multe soluții potențiale e posibil, în termeni rezonabili.

E foarte important de spus că etapa aceasta presupune generarea unei game largi și a unei cantități mari de soluții posibile, fără a le evalua valoarea sau utilitatea. Ideea e că, prin intermediul cantității, se va produce și un anumit nivel de calitate.

Așadar, orice e bun în etapa aceasta — chiar și ceea ce ar putea părea o soluție ridicolă.

Al treilea pas e

- evaluarea valorii și utilității diferitelor soluții.

Acest lucru e posibil prin realizarea unei analize directe a argumentelor și contraargumentelor pentru fiecare soluție posibilă.

Care sunt avantajele și dezavantajele aferente fiecărei soluții?

Probabil că, la finalizarea etapei acesteia, una dintre soluții va fi considerată drept cea mai bună din grup.

Al patrulea pas este

- alegerea și încercarea celei mai bune soluții.

Al cincilea pas este

- decizia asupra eficienței soluției implementate.

Dacă a funcționat, gata cu problema! Dacă nu a reușit să producă un rezultat acceptabil, revino la pasul trei și implementează a doua cea mai bună soluție dintre cele rămase.

Dacă nici asta nu rezolvă problema, ar putea fi o idee bună să reiei pasul doi și să generezi și alte potențiale soluții. Dacă e necesar, reia integral procesul, redefinind problema inițială.

3512. MEDITAȚIA: PARTEA I

Când a fost sfătuit să învețe cum să folosească meditația pentru a-și gestiona stresul, Irwin a luat ideea în râs.

— Nu m-am simțit niciodată confortabil în poziția lotusului, a

glumit el.

În plus, a insinuat răutăcios că trebuie să fii din India ca să ai beneficii de pe urma tehnicii. Mare păcat. Prejudecățile lui Irwin I - au împiedicat să învețe o metodă importantă, care a ajutat efectiv milioane de oameni.

Meditația implică diferite tehnici de concentrare fizică și mentală, care duc adesea la o reducere a tensiunii și anxietății și la o creștere a satisfacției și a toleranței la frustrare. Cele mai multe tehnici de meditație sunt foarte vechi și asociate adesea cu filosofia orientală și învățăturile a diverși guru indieni.

Poate cea mai cunoscută dintre metodele de meditație este „meditația transcendentă”, sau MT, asociată de regulă cu gurul indian Maharishi Mahesh Yogi. Maharishi a început să predea tehnica de-a lungul și de-a latul Indiei în anii 1950, lansând, în cele din urmă, mișcarea internațională MT.

La finalul anilor 1960 și la începutul anilor 1970, mișcarea MT a proliferat în Statele Unite, numeroși oameni înghesuindu-se la învățătorii MT să afle cum să „își elibereze potențialul ascuns” prin intermediul metodei MT.

Numeroși adepți ai MT au făcut afirmații mai degrabă exage-

rate despre meritele acesteia (sugerând că ar putea crește nivelul coeficientului de inteligență, elimina nevoia de somn și vindeca problemele psihice) și au înconjurat-o inutil cu discreție și o mistică fascinantă. Dincolo de reclama nefondată, însă, rămâne valabil faptul că MT și alte metode de meditație înrudite chiar au efecte reale de promovare a sănătății psihice și fizice.

Meditația pare a fi un proces natural, poate o „a patra stare de conștiință“, destul de diferită de starea de veghe, somn sau visare. Meditația nu necesită niciun fel de control fizic sau mental, schimbări drastice în stilul de viață sau sistemul de credință și nici nu presupune hipnoză sau sugestie.

În esență, metodele de meditație produc o stare hipometabolă, pe durata căreia activitatea sistemului nervos autonom este redusă. Astfel, ritmul cardiac se reduce, tensiunea scade și respirația devine mai eficientă, fapt care, la rândul său, produce o serie de efecte psihologice pozitive, cum ar fi un nivel redus de îngrijorare și anxietate și o creștere a stării de bine emoțional.

13. MEDITAȚIA: PARTEA A II-A

Terr y a intrat în birou, s-a recomandat secretarei și s-a așezat în așteptarea întâlnirii cu șeful. În timp ce aștepta, a închis ochii pentru

scurt timp și a folosit metoda de meditație rapidă pe care o învățase. Chiar și după mai puțin de jumătate de minut s-a simțit calm și bine pregătit pentru ședință.

Așadar, cum se meditează? Iată, în esență, cum se face.

Primul pas:

- Găsește o poziție confortabilă și relaxantă.

Poate fi stând în picioare, rezemat sau întins, atâta timp cât poziția e comodă pentru tine.

Apoi

- respiră profund și regulat.

În loc să îți umfli pieptul, lasă-ți abdomenul să se ridice când inspiri și să coboare când expiri. Lasă aerul să intre și să iasă cu cât se poate de puțin efort, asigurându-te că nu respiri mai adânc decât o poți face confortabil. Apoi trebuie să

- te gândești la un cuvânt cu o sonoritate neutră sau plăcută, de preferință cu două silabe.

Cam orice cuvânt e bun, cu condiția să nu invoce o asociere negativă sau care te neliniștește emoțional. Aceasta este mantra și asupra ei te vei concentra în timpul meditației.

Vom folosi cuvântul „senin“ ca mantra de probă. Stând con-

fortabil și respirând cu ușurință,

- gândește-te sau spune-ți încet prima silabă („se“) când inspiri.

- Când expiri, gândește-te la a doua silabă („nin“).

Mantra este incantată pe durata întregului ciclu de inspirație–expirație.

În timp ce te relaxezi și te concentrezi asupra incantării ritmice a mantrei în ciclul respirației,

- lasă-ți gândurile și imaginile mentale să plutească pasiv prin fereastra conștiinței tale.

Nu alunga și nu ține cu forța anumite gânduri sau imagini, indiferent care ar fi ele. Lasă pur și simplu oricare și toate gândurile să vină și să plece fără vreo implicare conștientă și încearcă să faci asta vreme de zece-douăzeci de minute, fără întrerupere.

- Dacă în orice moment îți dai seama că nu mai incantezi mantra, reia-o.

Gândește „see-niiin, see-niiin“ în ritmul respirației tale.

Unii oameni preferă să practice minimeditații — de trei până la cinci minute — de mai multe ori pe zi. Trebuie să experimen-

tezi pentru a afla ce ți se potrivește cel mai bine.

METODE DE RELAXARE RAPIDĂ

Carl era descris ca fiind „crispat“. De fapt, era o persoană atât de încordată, încât suferea de dureri de spate cronice și dureri îngrozitoare de cap, pe care doctorii le puneau pe seama încordării. De asemenea, era și foarte anxios. Când a învățat să aplice tehnici regulate de relaxare, problemele au luat sfârșit. Există numeroase studii care demonstrează că, pentru mulți oameni, faptul de a detensiona mușchii încordați efectuând simple manevre de relaxare are un efect cât se poate de puternic și benefic pentru minte și trup.

Dacă ești dispus să dedici circa două minute, de câteva ori pe zi, unor metode simple de relaxare, vei fi uimit de rezultatele asupra sănătății.

Simplul fapt de a-ți muta greutatea de pe picioare, așezat sau întins, de a le permite mușchilor încordați să se destindă și de a respira mai încet îți schimbă chimia sângelui și are un efect profund asupra sistemului nervos. Dacă vei încerca să faci asta circa două minute o dată, de cinci până la de zece ori pe zi, va însemna să îți reduci nivelul de stres și să produci o serie de efecte care stimulează sănătatea.

Te rugăm să nu spui că ești „prea ocupat“ să te relaxezi. Nu e nevoie decât de zece până la douăzeci de minute pe zi. Când am fost consultați de un director foarte ocupat, care avea numeroase simptome de stres, de la bun început l-am sfătuit să folosească aceste minirelaxări de-a lungul zilei. Ne-a urmat sfatul și, din când în când, își închidea ușa biroului, se oprea vreme de două minute, închidea ochii, respira adânc și le permitea ușor mușchilor să se detensioneze. Ne-a declarat că se simțea mai vioi la muncă, se putea concentra mai bine și pleca de la birou simțindu-se mai puțin stresat. Tehnica aceasta i-a permis să beneficieze și mai mult de restul terapiei sale.

Iată procesul simplu:acordă-ți două minute la fiecare câteva ore,

- stai într-o poziție relaxată,
- închide ochii,
- respiră încet,
- lasă-ți mușchii încordați să se destindă
- imaginează-ți o scenă plăcută.

Cei mai mulți dintre noi lucrează și se stresează, fără a-și

lua o pauză de la tensiune. Numeroși oameni cred, în mod fals,

că, pentru a obține beneficii de pe urma relaxării, trebuie să o faci vreme de douăzeci-treizeci de minute o dată. Nu e adevărat! Mulți oameni descoperă că sunt mai încordați după o relaxare prelungită.

Nu uita, e nevoie doar să te așezi sau să te întinzi, să îți relaxezi mușchii cât poți de bine și să respiri încet și profund, vreme de aproximativ două minute. De asemenea, adesea e o idee bună să îți aduci în același timp în minte imagini pozitive.

15. CUM SĂ ÎNVINGI INSOMNIA

Obiceiurile proaste de somn ale lui Betty o dă râmau. Lua din când în când somnifere și calmante, dar detesta să se bazeze pe pastile — mai ales pe medicamentele care se transformă în obicei. Nu știa că niște metode simple de „igienă a somnului“ ar fi putut să o ajute enorm.

Aproape toată lumea are din când în când probleme cu somnul. De fapt, majoritatea oamenilor suferă la un moment dat în viață cel puțin un acces semnificativ de insomnie.

În vreme ce majoritatea episoadelor de insomnie sunt de scurtă durată și limitate, în unele cazuri, insomnia este un semnal unei probleme subiacente de natură emoțională, socială sau

chiar medicală. Dacă suferi de insomnie persistentă, e recomandabil un consult medical.

Din fericire, marea majoritate a celor care suferă de insomnie poate fi ajutată respectând doar șapte repere pentru o bună igienă a somnului:

- Evită cofeina și alcoolul, mai ales seara.
- Asigură-te că faci mișcare din plin, în mod regulat, cum ar fi mersul pe jos, dar fii atent să nu exagerezi.
- Folosește-ți patul doar pentru somn și sex — evită deci să te uiți la televizor, să mănânci și chiar să citești în pat.
- În afara cazului în care nu le tolerezi, consumă cantități moderate din alimente bogate în aminoacidul care stimulează somnul, triptofanul, cum ar fi carnea de pui și laptele.
- Încearcă să îți menții dormitorul răcoros, dat fiind că temperatura crescută excesiv afectează adesea somnul profund și liniștit.
- Respectă un tipar consecvent pentru ora de culcare. Nu îți desincroniza corpul cu ore de culcare și trezire neregulate.

Așadar, oricât de tentant ar fi să dormi până târziu la

sfârșit de săptămână, nu o face dacă nu dormi bine în noapțile din timpul săptămânii.

- Și, foarte important, nu te forța să încerci să dormi.

Ultimul punct este unul foarte important. Dacă nu poți adormi destul de repede, dă-te jos din pat și fă o activitate ușoară, cum ar fi cititul într-un scaun confortabil, sau fă câteva pasiențe, până ți se face somn, apoi du-te înapoi în pat.

Dacă aceste repere simple nu te ajută în decursul a câteva nopți, consultă medicul de familie sau un specialist calificat în sănătate mentală.

CUM SĂ NU MAI AMÂNI LUCRURILE — PARTEA I

Vineri, ora 16:15. Glenn își dă seama că propunerea pentru obținerea bursei trebuie să plece cu poșta azi, altfel nu mai are nicio șansă. Propunerea nu e încă finalizată. Oare o poate termina, cizela și trimite până la 17:30? Marți, ora 18. Geneva urmează să prezideze subcomitetul asociației părinților și profesorilor, cu privire la programele recreaționale, peste o oră. Nu s-a mai uitat peste notițe de la ultima întâlnire, din urmă cu o lună. În timp ce își adună materialele, își dă seama că trebuia să raporteze o serie de estimări cu privire la costurile unor antrenori pentru programul de baschet de după orele

de curs. Nu a depus niciun efort pentru a obține informațiile necesare.

Toată lumea amână uneori să facă diverse lucruri, nu se simte motivată sau evită să ia măsuri. Pentru cei mai mulți oameni, tendința de a amâna lucrurile este un atribut perfect normal care, în cel mai rău caz, duce la unele neplăceri sau o presiune a timpului de care nu era nevoie.

Unele persoane însă par a avea dificultăți enorme atunci când trebuie să înceapă ceva și par incapabile să demareze sarcinile. În consecință, acești „experți în amânare“ se trezesc deseori la un pas sau doi de o virtuală maree a stresului privind termenele-limită, treburile neterminate și a finalurilor neclare.

Din fericire, indiferent dacă ești un novice în evitarea sarcinilor sau un veteran al amânării activităților, există mai multe metode foarte puternice pentru a învinge tendința de a amâna și a crește astfel productivitatea, reducând concomitent stresul.

Prima și probabil cea mai importantă metodă împotriva amânării este simpla înțelegere a relației dintre motivație și acțiune.

Cei mai mulți cred, în mod eronat, că motivația trebuie să precedă acțiunea — că înainte de a face cu adevărat ceva trebuie să te simți motivat să faci lucrul respectiv. Corect?

Greșit! De fapt, în cele mai multe situații acțiunea e anterioară motivației — respectiv, odată ce a fost demarată acțiunea, motivația tinde să ia avânt și devine din ce în ce mai ușor să continui ce ai început. După cum zice o vorbă veche, „începutul e mai greu“.

- Nu aștepta motivația înainte de a acționa — motivează-te acționând!

Mulți sunt descurajați să înceapă o misiune sau să ia parte la o situație, pentru că ar însemna doar o picătură într-un ocean. „Ce rost are?“ spun ei și pur și simplu nu fac nimic. Însă o picătură se transformă în două, patru, opt, șaisprezece și, destul de curând, se fac progrese semnificative.

Data viitoare când simți cum te cuprinde paralizia amânării, promite că vei face vreme de câteva minute sarcina pe care o eviți. Probabil vei descoperi că, după acele câteva minute, avântul motivației va fi solid și vei continua sarcina cu din ce în ce mai mult interes și entuziasm.

17. CUM SĂ NU MAI AMÂNI LUCRURILE —

PARTEA A II-A

Prietenii lui Ken glumeau pe seama faptului că amână mereu

lucrurile. „Dacă s-ar da premiul Nobel pentru amânare“, spuneau ei, „ai câștiga cu siguranță“. Însă faptul că tacticile sale de amânare constituiseră motivul pentru care Ken fusese concediat de la trei locuri de muncă în ultimele cinci luni nu era deloc amuzant.

O altă metodă utilă pentru a învinge tendințele de amânare presupune să recunoști că felul în care gândești va stimula și facilita, sau va dezactiva și va afecta începerea lucrului. Cele mai

multe dintre ideile care duc la amânare pot fi numite Gânduri care Afectează Sarcina, sau GAS. La fel, ideile care tind să motiveze acțiunea pot fi numite Gânduri care Inițiază Sarcina, sau GIS.

„Pot să tund și mâine gazonul.“ „Raportul trebuie predat abia vineri.“ „Duc gunoiul reciclabil după ce mă uit la știri.“ Sunt toate exemple de Gânduri care Afectează Sarcina, sau GAS. „Dacă tund acum gazonul, mă pot relaxa tot restul weekendului“ și „Mai bine mă apuc acum de raport, în caz că intervine ceva până vineri“ și „la să duc eu acum gunoiul reciclabil, ca să mă pot bucura de restul serii fără treburi neterminate care să îmi stea pe cap“ sunt exemple de Gânduri care Inițiază Sarcina, sau GIS.

Ai auzit de zicala „graba strică treaba“? Ei bine, când vine vorba de a învinge amânarea, graba e mai bună ca să faci treaba.

- Ori de câte ori amâni sau eviți să te apuci de o treabă, o însărcinare sau un proiect din cauza unor Gânduri care Afectează Sarcina — GAS — încearcă să le schimbi în Gânduri care Inițiază Sarcina — GIS — și vezi diferența.

De asemenea, poate fi de ajutor să

- îți acorzi anumite recompense după ce duci la bun sfârșit o sarcină.

„Dacă termin raportul la timp, mă premiez cu o rundă de golf“ (sau ce recompensă se potrivește stilului tău de viață). Nu uita:

- Simplul fapt de a te apuca de treabă, oricât de în urmă ai rămas, va aprinde impulsul motivării.

Cultivându-ți aceste abilități anti-amânare, poți deveni mai productiv, reducând concomitent stresul. Gândește sănătos

18. CUM GÂNDEȘTI, AȘA TE SIMȚI

Gina se plângea că se simte dărâmată sau supărată o mare parte a timpului.

— Nu am niciun control asupra a ceea ce simt, spunea ea.

Când a aflat că gândurile îi erau în mare măsură responsabile pentru ceea ce simte, a putut obține un mai bun control asupra emoțiilor sale perturbatoare. A descoperit cum, cu puțin efort și dedicare, devine

posibil să își controleze și să -și modifice multe dintre gândurile negative.

Aproape toți am auzit de „puterea minții“. Deși e îndoielnic că mintea omenească poate controla obiecte cu simpla putere a minții, e din ce în ce mai clar că gândurile și percepțiile pot influența semnificativ stările de spirit, sentimentele și emoțiile. De câte ori ai auzit pe cineva spunând „Asta chiar m-a scos din minți“ sau „M-a supărat“ sau „M-a deranjat“, ca și cum o serie de evenimente externe ar avea un control direct asupra stării noastre de spirit? În realitate,

- nu evenimentele ne declanșează emoțiile, ci ceea ce gândim despre evenimente ne influențează sentimentele.

Reacțiile noastre emoționale spontane la stimuli externi sunt, în realitate, efectul combinat al evenimentului extern și al interpretării pe care o dăm evenimentului respectiv. Este vorba despre conexiunea cognitivă, legătura dintre evenimente și emoții din lanțul experiențelor noastre.

Conceptul acesta e vechi de cel puțin două mii de ani, fiind adesea atribuit filosofului Epictet, care a spus „Bărbații [și femeile] se simt tulburați nu de lucruri, ci de cum le văd“. Multe

secole mai târziu, William Shakespeare a reformulat ideea în Hamlet, atunci când a scris „Nu se află lucru, fie bun, fie rău, pe care gândul să nu-l facă să fie așa“.*

În realitate, avem un control uriaș asupra emoțiilor noastre și nu suntem creaturi neajutorate, de tip stimul-răspuns, care nu au nicio putere asupra stărilor lor afective.

- Simpla acceptare a faptului că gândirea ne afectează emoțiile reprezintă un pas important pe drumul care duce la o viață mai fericită și mai sănătoasă.

Gândurile negative pot fi contestate și schimbate. Acest fapt, la rândul său, duce la sentimente și emoții pozitive.

19. CUM SĂ FII MAI FERICIT GÂNDIND

MAI SĂNĂTOS

— De fapt, chiar mă bucur că Joe a rupt relația cu mine.

Niciunul dintre prietenii lui Elaine nu o credea. Pentru ei, era evident că, de fapt, era rănită și uluită de comportamentul lui Joe.

Raționalizând în loc să accepte adevărul, Elaine nu-și permitea să învețe cum să nu repete aceleași greșeli. În segmentul anterior, am subliniat că gândirea noastră re-

prezintă o verigă esențială a lanțului de evenimente care unește

situațiile externe și reacțiile noastre emoționale la acestea. Nu uita că nu evenimentele ne fac să fim nervoși, triști, bucuroși sau speriați; interpretarea pe care o dăm evenimentelor este cea care ne face să ne simțim nervoși, triști, bucuroși sau speriați.

Există trei moduri esențiale de a gândi. Putem gândi rațional, irațional sau putem specula. Gândirea rațională se bazează mai mult pe fapte obiective decât pe opinii subiective. Ne ajută să supraviețuim, să ne atingem obiectivele și sprijină bunăstarea emoțională și succesul relațiilor.

Gândirea irațională nu are la bază rațiunea sau obiectivitatea — tinde să submineze bunăstarea emoțională, duce adesea la conflicte inutile și uneori amenință chiar supraviețuirea.

Raționalizarea este în esență un joc al păcălelilor — o tentativă de a explica acțiuni sau opțiuni prin justificări aparent valide, dar false, în fapt. Fără a fi la fel de nesănătoasă ca iraționalitatea pură, raționalizarea nu este nici ea prietena sănătății mentale.

- Evident, cel mai sănătos mod de gândire este gândirea rațională.

Spre deosebire de convingerile iraționale care aproape întotdeauna au la bază ideea de „ar trebui“ și „e obligatoriu“, numite și

„imperative categorice“, gândirea rațională are la bază preferințe, acceptare și toleranță.

În esență, e simplu. Dacă vrei să fii mai fericit și să promovezi relații mai bune,

- încearcă să elimini din gândurile tale „ar trebui“ și „e obligatoriu“

și să le înlocuiești în mai mare măsură cu o vorbire cu sine echilibrată și rațională. În loc să spui „Trebuie să fac X și am nevoie de Y“, spune, și vorbește serios, „Aș prefera să fac X și să am Y, dar nu e obligatoriu să fac sau să am nimic“.

Te rog să nu uiți că gândirea rațională nu înseamnă să trăiești fără emoții! Din contră.

- Înlocuirea convingerilor iraționale cu unele raționale reduce pur și simplu emoțiile negative și crește simultan sentimentele pozitive.

20. TIRANIA LUI „TREBUIE“

Al nu putea înțelege de ce nu are prieteni apropiați. Se considera sincer și atent. Ce nu-și dădea el seama era că a avea atât de multe idei „ar trebui“, „ar fi bine să“ și „e obligatoriu“, încât era imposibil să îi stea cineva în preajmă fără să fie corectat sau criticat.

— Eu unul nu am nevoie, spunea o cunoștință, de sfaturi gratuite fără număr.

Oamenii care folosesc prea multe „ar trebui“, „ar fi bine să“, „e obligatoriu“ și „trebuie să“ cer prea multe și sunt neplăcuți, făcându-și viața mizerabilă lor și altora. La consultații, avem parte de numeroși oameni care cer câte ceva, care insistă vehement pentru ceva. În general, au un istoric de divorț mușcător, nu au prieteni și au numeroase probleme la serviciu.

Cunoscute sub denumirea de „imperative categorice“, „ar trebui“, „ar fi bine“ și „e obligatoriu“ nasc furie și vinovăție. „Ar fi trebuit să facă X, și nu Y!“, „Trebuia să aibă mai multă minte!“ constituie expresii ale furiei. „Nu trebuia să spun asta!“ „Trebuia să fac XYZ!“ sunt afirmații vinovate.

Când oamenii sunt capabili să renunțe la cerințele lor, să își schimbe „trebuie“ în preferințe, adesea apar beneficii uimitoare. Încearcă să te surprinzi ori de câte ori îi aloci cuiva imperativele „ar trebui“, „ar fi bine“ sau „e obligatoriu“.

Schimbă-l pe „trebuie“ într-o cerere sau o preferință. În loc să spui furios „Trebuia să mă prezinți vărului tău!“, poți spune „Îmi doresc să mă fi prezentat vărului tău!“. În loc să insiști „Nu e

permis să fumezi în casă!“ poți spune „Aș prefera să fumezi afară“.

- Schimbă „ar trebui“, „ar fi bine să“, „e obligatoriu“ cu „mi-aș dori“ sau „aș prefera“ și vezi ce se întâmplă.

Cu cât folosești mai puține formulări „ar trebui“, „ar fi bine“ și „e obligatoriu“, cu atât mai bine vă va fi ție, celor dragi și asociaților tăi, credem noi.

E clar că nu doar cuvântul „trebuie“ creează problema, ci tonul imperativ al lui „trebuie“. Nu e nicio problemă să spui „Ar trebui să nu uiți să duci pubelele pentru reciclare la bordură, dacă vrei să fie luate“. Asta e ceea ce noi numim un „trebuie delicat“. Diferă de „trebuie“ imperativ prin faptul că un „trebuie delicat“ este urmat de o afirmație cu „dacă“, aceasta conținând o consecință specifică. „Trebuia să ai mai multă minte și să nu lași vasele în chiuvetă!“ Compară asta cu: „Ar trebui să pui vasele în mașina de spălat, dacă vrei să mă ajuți la curățenie“. Chiar și mai bine, încearcă să formulezi cererea fără să folosești deloc „trebuie“, cum ar fi „Încearcă, te rog, să nu uiți să pui vasele în mașina de spălat“.

21. MAI MULTE DESPRE „TREBUIE“

ȘI „E OBLIGATORIU“

Norman, un avocat de treizeci și șase de ani, divorțat de două ori, a venit la terapie. Se confrunta adesea cu probleme interpersonale, însă pierduse recent trei prietenii strânse, se certase serios cu părinții, iar logodnica lui se despărțise de el. Nici nu e de mirare! Norman avea mai multe reguli și regulamente decât armata, marina și forțele aeriene la un loc.

Puterea de înrobire a regulilor personale a fost recunoscută pentru prima dată de psihiatra Karen Horney, renumită pe plan internațional, care a scris despre „tirania lui a trebui“, temă extinsă ulterior de Albert Ellis, președintele Institutului Albert Ellis din New York, care a inventat termenii de „trebuială“ și „obligaționare“ pentru a sublinia puterea psihologic distructivă a imperativelor categorice cum sunt ar trebui și e obligatoriu. Dr. Ellis sugerează ca

- oamenii să nu se mai „trebuiască“ pe ei înșiși și pe cei din jur și să evite „obligaționarea“ pe cât posibil.

Excesul de „a trebui“ și „a fi obligat“ din cazul lui Norman l-a făcut să rupă legătura cu fratele său, din cauza unor investiții pe care Norman considerase că fratele său i le sugerase prost, fiind iritat de o mulțime de lucruri. Viața i s-a schimbat în bine când a

reușit să îl exorcizeze pe „trebuie“.

La finalul terapiei, Norman a scris următorul bilet, ale cărui idei te încurajăm să le adopți pentru propria viață:

- „Am decis să îmi abrog responsabilitatea pentru viețile altora. Îi las pe ei să decidă ce ar trebui și ce nu ar trebui să li se aplice“.

Norman a continuat: „Astfel mi-am luat o povară imensă de pe umeri. Nu mai iau viața în serios cum o făceam și îl las pe Dumnezeu să decidă ce ar trebui și ce nu ar trebui să fie. Nu știu decât ce îmi place, ce nu îmi place și ce îmi doresc“. Șase luni mai târziu, în cadrul unui chestionar de monitorizare, el nota: „Pentru prima dată în viață, cred că aș putea fi numit popular. Nu știu cum mă putea suporta cineva înainte“.

Spre deosebire de Norman, mulți oameni nu sunt dispuși sau capabili să renunțe la „a trebui“ și „a fi obligatoriu“. „Trebuia să fi avut mai multă minte!“, „E obligatoriu să nu mai faci așa!“, „Trebuia să mă fi purtat altfel“, „Trebuie să câștig meciul de tenis!“

- Prinde-ți propriile idei de a trebui și a fi obligat și transformă-ți-le în preferințe sau dorințe:

„Aș vrea să câștig meciul de tenis.“ „Aș vrea să nu mai faci așa.“ Încearcă tehnica aceasta și vei vedea că te vei simți mult mai bine.

22. PERICOLELE GÂNDIRII POZITIVE GREȘITE

Isaac suferea de ceea ce s-ar putea numi „optimism orbitor“. Se concentra exclusiv asupra laturii pozitive a vieții. Asupra tuturor evenimentelor pozitive. Măturând sub preș realitățile dure, era adesea luat prin surprindere când apăreau circumstanțe negreșit negative. Adesea, era cu garda jos și nepregătit din cauza ochelarilor cu lentile roz, pe care îi purta mereu.

Majoritatea americanilor sunt familiarizați cu Norman Vincent Peale și lucrările acestuia privind „puterea gândirii pozitive“. În principiu, pare a fi un sfat excelent. Și, într-adevăr, dr. Martin Seligman, cercetător de prim rang și președinte al Asociației Americane de Psihologie, a arătat că „optimismul“ este un element-cheie al bunăstării emoționale.

Există însă o mare diferență între optimismul sănătos și optimismul naiv din psihologia populară. Pozitivismul amețitor nesfătuiește să vedem mereu partea bună. Aceste îndemnuri banale au deseori tendința de a eșua și a da naștere unor resentimente

și izolare la ceilalți.

Oamenii care joacă jocul „totul va fi minunat“ nu numai că pierd din vedere problemele reale și aspectele care trebuie tratate, ci îi împiedică și pe cei din jur să își exprime suferința, durerea, mânia, singurătatea sau temerile. E dificil, dacă nu imposibil, să dai frâu liber sentimentelor reale în prezența unei astfel de persoane care mereu gândește pozitiv. Adesea, ele îi fac pe ceilalți să se simtă vinovați pentru că au sentimente negative.

- Optimiștii realiști nu vorbesc despre cât sunt de minunate lucrurile, despre cât de bine va ieși totul, atunci când se confruntă cu evenimente cu adevărat neplăcute sau nefericite.

Cei care cred că dacă îți păstrezi zâmbetul în fața tragediilor și că dacă vei continua să cânti, totul va fi minunat, sfârșesc adesea prin a avea probleme și mai mari.

- Problemele mici, atunci când sunt ignorate, trecute cu vederea sau negate, au o tendință de a se extinde și a crește, devenind probleme mari.

Diferența dintre optimismul fals și optimismul rațional poate fi cuprinsă prin două afirmații distincte. (1) „Nu ai de ce să îți

faci griji, totul va fi minunat.“ Acesta e optimism fals. A doua afirmație reflectă optimismul realist: (2) „Avem de-a face cu o adevărată mizerie, lucrurile nu stau prea bine, dar, dacă le tratăm pas cu pas, probabil că putem rezolva ceva.“

De asemenea, e important să înțelegi că

- în unele situații, schimbarea nu e posibilă, iar acceptarea, și nu optimismul, este cea care va împiedica apariția depresiei sau a frustrării nesfârșite.

NIMENI NU E PERFECT!

Harry își dorise nevasta perfectă, slujba perfectă și căminul perfect. La treizeci și nouă de ani era încă necăsătorit, șomer și stătea în chirie. Căutarea perfecțiunii făcuse ca Harry să nu poată fi satisfăcut de ofertele lumii reale.

Perfecționiștii sunt nerealiști. Puține sunt lucrurile perfecte, iar oamenii, deloc. A te aștepta la perfecțiune din partea ta sau a celor din jur înseamnă doar a crea un standard imposibil și poate duce la o spirală descendentă a gândirii negative, care conduce spre autocritică, insatisfacție, frustrare, resentimente și o atitudine de tipul „ce rost are?“.

În cadrul unei reuniuni sociale recente, unul dintre oaspeți

afirma cu mândrie:

— Eu sunt un perfecționist!

A fost destul de descumpănit când i-am spus:

— Ne pare rău. Regretele noastre.

- Dacă te forțezi să acționezi perfect, ai putea descoperi că eforturile tale sunt contraproductive.

Faptul de a te forța să îndeplinești așteptări nerealiste invită la stres inutil, anxietate și epuizare. De fapt, perfecționismul adesea încurajează competiția nesănătoasă și poate promova un comportament imoral (copiatul la examene, asumarea meritelor pentru munca altora sau arogarea unor calificări profesionale inexistente).

- Învață să îți dai voie să nu acționezi la viteză optimă în fiecare minut al zilei.

În loc de asta, străduiește-te să fii competent, să ai rezultate foarte bune uneori, dar nu perfecte, să îți dai seama că există zile în care ești afectat, ești preocupat de o problemă personală sau simți că sarcina pe care o ai de îndeplinit nu pare atât de importantă. Eliberat de presiunea de a acționa perfect, te vei bucura mult mai mult de muncă, iar rezultatul va fi bun,

adesea excelent.

- E deosebit de important să accepți că unele lucruri trebuie să fie doar „suficient de bune“.

De asemenea, e important să îți dai seama că, dacă țintești prea sus, nu vei vedea reperul. Oamenii înțelepți învață să se bucure de îndeplinirea unei sarcini, în loc să insiste asupra rezultatului.

Dacă nu reușești să atingi un standard sau obiectiv perfect (imposibil), nu înseamnă că ești un ratat. Eșecul este o urmare a faptului că obiectivul era imposibil de la bun început.

24. NEFERICIREA NE-O FACEM SINGURI

Caroline nu era o femeie fericită. Se considera o victimă a circumstanțelor. Punea nefericirea pe seama unei liste lungi de factori externi (alți oameni, economia, vremea, guvernul, patronul...), fără a-i trece prin minte că propriile percepții erau în primul rând în spatele sentimentelor sale nefericite.

Tendința des întâlnită de a pune nefericirea pe seama unor surse externe este una dintre cele mai grave greșeli psihologice.

Oamenii spun: „M-a supărat observația lui!“, „Comentariile ei m-au rănit!“, „M-am supărat când m-a insultat!“

În realitate, nu remarcile, comentariile și afirmațiile sunt cele care provoacă durere sau supărare. Oamenii se supără singuri din cauza acestor afirmații sau incidente. Vechea zicală (lafel ca majoritatea zicalelor vechi) rămâne profund adevărată — „Vorbele rănesc mai tare decât pietrele“.

Deși rostim aceste idei în copilărie, la vârsta adultă nu le luăm în serios. Dacă am face-o, am spune corect „M-am supărat singur din cauza acestei remarci“, în loc de versiunea inexactă psihologic „Remarca lui m-a supărat!“. Am spune „M-am rănit singur din cauza comentariilor sale“, „M-am făcut nefericit când m-a ocărât“.

- Câtă vreme dăm incorect vina pe sursele externe, pentru nefericirea noastră, nu putem face mare lucru în privința lor. Însă dacă ne dăm seama că ne supărăm din cauza lucrurilor care ni se întâmplă, putem acționa pentru schimbare.

De exemplu, un tânăr era extrem de abătut fiindcă iubita sa refuza să nu mai iasă în oraș cu alți bărbați.

— Comportamentul ei chiar mă supără, ne-a spus.

— Ba nu, i-am răspuns, te superi singur din cauza comporta-

mentului ei.

Apoi, l-am întrebat:

— Cum reușești să te superi singur atât de profund?

Nu a durat mult să stabilim că se supăra singur printr-o serie de idei greșite sau discuții interioare iraționale. Am putut apoi să îi arătăm cum să înceteze să se mai facă singur atât de nefericit din cauza lipsei de pasiune a iubitei sale.

- Recunoscând că gândurile pe care le ai cu privire la evenimente influențează felul în care te simți, vei putea să preiei controlul, în loc să fii controlat.

Dacă te faci nefericit când vin socrii în vizită sau când cineva te denigrează, descoperă mai întâi în ce mod îți induci nefericirea aceasta. Ce îți spui? Apoi poți hotărî să faci ceva. Poți demontaraționamentele eronate și poți să fii indiferent, în loc să te faci nefericit.

25. AI GRIJĂ LA AȘTEPTĂRILE MARI

Brad lucra ca supraveghetor într-o fabrică. Se aștepta ca subordonații săi să înceapă lucrul la timp, să evite să tragă de timp la cafea și să respecte durata pauzelor de prânz. Nu era prea indulgent cu muncitorii. Nu era perfecționist, însă așteptările sale excesive îi

puneau probleme. Cei care lucrau cu el îl considerau pe Brad o sursă de stres și au transmis managementului superior o petiție semnată, cerând ca acesta să fie înlocuit.

Observă diferența dintre perfecționism, de asemenea o trăsătură nefericită, și așteptări excesive. Dacă ar fi fost perfecționist, Brad ar fi insistat ca muncitorii săi să facă produse perfecte. Însă nu aceasta era problema lui. Așteptările sale mari nu erau legate de reușită sau de performanță, ci erau centrate pe solicitări legate de respectarea orelor și pe simțul său rigid referitor la timpul productiv, respectiv timpul irosit.

Iată și alte exemple: când Don i-a spus Celiei exact ce aștepta el de la o soție, așteptările acestuia i s-au părut atât de solicitante și de meschine, încât ea a rupt pe loc logodna — și a avut noroc să scape. Janice se aștepta ca soțul ei să țină minte când e ziua ei de naștere și aniversarea căsătoriei lor, precum și zilele de naștere și aniversările celor trei surori ale sale. Tom se aștepta ca ceilalți să fie mereu punctuali și se înfuria când aceștia îl făceau să aștepte. Sally a fost profund rănită când fiul și nora nu au invitat-o de Crăciun, căci se așteptase să fie invitată.

- Cu cât ai mai puține așteptări, cu atât vei fi mai puțin

supărat și dezamăgit.

Un tip înțelept a remarcat: „Încerc să nu aștept nimic de la nimeni. Astfel, mă simt rareori rănit, dezamăgit, deziluzionat sau dezamăgit. Am mai învățat și să nu mă aștept la prea multe de la mine“.

- Întrebarea esențială pe care să ți-o pui este dacă dorințele și așteptările tale sunt nerezonabile.

Dacă ai vreo îndoială, cere -i unui prieten apropiat o părere obiectivă.

Așteptările nerezonabile duc la dezamăgire, decepții și nefericire. Așteptările rezonabile pregătesc calea pentru succes, satisfacție și performanță optimă.

26. A EMITE PĂRERI ȘI A JUDECA

Howard era poreclit „judecătorul“. Nu-i mai vorbise fratelui său mai mare de peste trei ani, în urma unui incident minor. Unul dintre colegi spusese:

— Te duce cu gândul la o parodie de proces, unde judecătorul trânteste cu nerăbdare ciocănelul și strigă „Vinovat!“ Și din cauza asta e exclus din toate activitățile sociale de la birou.

Persoanele care judecă, au prejudecăți și sunt părtinitoare

fac afirmații cu bătaie lungă pe baza unor informații limitate. Cunoaștem cu toții astfel de oameni. Generalizările false și extreme îi dau de gol. „Oricine înjură e clar prost și needucat!“, „Fanii rock-and-roll nu au habar despre muzică!“, „Oamenii care nu merg regulat la slujbă, la biserică, sunt păgâni!“

Cei mai mulți oameni își dau seama că emiterea de judecăți este o trăsătură neatrăgătoare. Dacă te uiți în jur, vei vedea că majoritatea celor care emit judecăți nu e plăcută și e evitată. Răspunsul la reproșul mamei „De ce nu îți suni mama mai des?“, dacă ar fi adevărat, ar fi, probabil, „Pentru că mă judeci și ai tendința să te iei de mine, așa că nu-mi place să stăm de vorbă“. Când oamenii încetează să mai emită judecăți, descoperă adesea un nivel de fericire personală care le-a scăpat de cele mai multe ori.

Însă niciunul dintre noi nu poate să nu își facă păreri despre alți oameni. Așadar, cum diferă judecata de emiterea de aprecieri? Oamenii care judecă își emit părerile și observațiile în termeni autoritari; decretează ce e corect și ce e greșit, ce se cuvine și ce nu, ce e bine și ce e rău. Însă a emite o simplă apreciere nu implică aceste spectre critice. „Billy nu știe să se poarte la masă“

este o apreciere. Persoana care judecă ar adăuga ceva de genul

„Prin urmare, e un nemâncat crescut în pădure!“

Facem aprecieri în permanență. „Arată bine“; „Se îmbracă

bine“; „Pare să-i lipsească simțul umorului“; „E supraponderală.“

- Atunci când ne formăm opinii sau facem aprecieri, nu există un spectru moral, nu se trag alte concluzii, nu se fac presupuneri despre caracterul persoanei, avem doar observația sau percepția.

Imediat ce adăugăm „așadar“ observației, e probabil să jude-

căm. „Vorbește foarte rar“ este o observație, „așadar trebuie să fie prost“ este o concluzie care judecă.

- Dacă ai grijă la propriile concluzii de tip „așadar“, ai mai puține șanse să îți judeci semenii, lucru care va fi benefic pentru tine și pentru ei.

CONCLUZIILE PRIPITE

Charles a cunoscut-o pe Debbie la nunta unui prieten și i s-a părut foarte atrăgătoare. După câteva săptămâni, a invitat-o la cină alături de alte două cupluri. Debbie a fost atât de tăcută pe durata serii, încât Charles și-a pierdut pe dată interesul pentru ea. „E cumplit de plictisitoare!“ a spus el. Un prieten comun care o cunoștea pe Debbie foarte bine l-a asigurat pe Charles că, de regulă, Debbie e plină de

viață și amuzantă.

— Poate că Debbie avea una dintre ușoarele ei migrene, i-a explicat prietenul lui Charles, și de asta a fost atât de retrasă și tăcută.

Charles nu l-a crezut. A insistat că Debbie e o „non-persoană“.

Ai observat câți oameni trag concluzii pripite, își formează păreri despre alți oameni și despre evenimente, în urma unei expuneri extrem de scurte? Tu ai tendința să te lași condus de primul impuls?

Cei care trag concluzii premature, care nu obțin suficiente informații pentru a trage concluzii bine gândite au o probabilitate crescută de a se înșela și vor suferi în consecință.

- E probabil ca, ori de câte ori generalizezi sau tragi concluzii pe baza unei expuneri limitate, să te înșeli.

După o scurtă vizită în Anglia, John a decis că i-ar plăcea să locuiască acolo și a fost bucuros să accepte o ofertă de serviciu.

După o săptămână, și-a dat seama că făcuse o greșală gravă.

Dacă ar fi analizat situația și stilul de viață cu mai mare atenție, și-ar fi dat seama că sunt necesare schimbări prea radicale pentru a se încadra. Între timp, și-a pierdut postul bine plătit din țara sa și și-a produs o mare problemă singur.

Ți-ar fi de mare folos să analizezi lucrurile în loc să tragi concluzii pripite. Întreabă-te dacă ai pus suficiente întrebări pentru a-ți verifica presupunerile.

Poate fi util să te întrebi dacă există aspecte sau elemente pe care nu le cunoști, care ar putea să îți fie utile. Întreabă-te: „Oare știi toată povestea?”

- Să ai ca scop echilibrul. Uită-te înainte să te arunci (dar nu te uita atât de lung și de mult încât să sfârșești prin a rata barca!).

28. EVITĂ SĂ FII FASCIST CU TINE ÎNSUȚI

Zelda era foarte intolerantă cu sine. Era blândă și miloasă cu alții, însă standardele pe care și le impusese sieși erau foarte aspre. Era atât de severă cu sine, încât se pedepsea adesea psihologic — sau chiar își refuza plăcerile zilnice — dacă nu se ridica la înălțimea idealurilor sale.

Guvernele fasciste sunt autocrate, dictatoriale și înclinare spre forță și brutalitate. Criticile aspre și condamnările crude, chiar și în cazul infracțiunilor minore, reprezintă exemple tipice de reacții fasciste. Atunci când asistă la un astfel de tratament dur aplicat cuiva, cei mai mulți dintre noi se simt cuprinși de repulsie și de dezgust.

Însă nu doar guvernele se pot face vinovate de asemenea tratament inuman. Ai fost vreodată la vreo întrunire socială unde o persoană a atacat-o verbal pe o alta? „Prost ce ești!“, „Porc egoist ce ești!“, „Ticălos nerecunoscător ce ești!“ Astfel de afirmații sunt atacuri des întâlnite, pe care le denumim fasciste. Este extrem de neplăcut să asști la așa ceva, iar atacatorul pierde respectul de care se bucura în decursul a doar câteva minute. Cei mai mulți oameni ar spune: „Eu unul nu aș vorbi nimănui așa. Eu nu atac demnitatea și respectul de sine ale persoanei“.

Însă

- mulți dintre cei cărora nu le-ar trece prin cap să vorbească altcuiva într-o manieră fascistă o fac adesea atunci când e vorba despre ei înșiși.

Spun lucruri cum ar fi „Ce idiot sunt! Sunt un ticălos! Sunt un idiot tâmpit!“ Deși nu s-ar adresa în veci altcuiva în felul acesta, consideră că nu e nicio problemă să se poarte astfel cu ei. Ei bine, lucrurile nu stau așa.

Nu e nicio diferență între cineva care te vede jignindu-te pe tine sau jignind pe altcineva. Pentru respectivul individ, ești o altă persoană și, indiferent dacă o astfel de răutate vine de la

altcineva sau din partea ta, el asistă tot la un abuz comis asupra altei persoane.

Fascismul este în egală măsură dezgustător dacă te porți ca un dictator cu alții sau dacă îți adresezi ție invective tiranice.

- Beneficiile psihologice pe care le ai dacă vorbești cu și despre tine cu același respect pe care îl acorzi în mod normal altora sunt uriașe.

29. GREȘELILE POT FI FRUMOASE

Gar y a fost uluit când unul dintre tipii de la birou a recunoscut deschis că făcuse niște greșeli în dimineața respectivă. „Oare de ce nu le-a acoperit?” s-a întrebat Gar y în sinea lui. Fusese învățat să creadă că o greșeală este un semn de inferioritate. Gar y se dădea peste cap să evite orice boacănă. Următoarea afirmație li s-ar părea absolut uluitoare multora:

„Comiterea unor greșeli poate fi un lucru frumos, nu doar tolerabil, nu doar acceptabil, nu doar necesar, ci chiar de dorit”.

„Chestia asta nu are nicio noimă!” te auzim exclamând.

„Oamenii au o părere proastă despre mine dacă fac greșeli. A greși e un semn de slăbiciune. Oricine comite o greșeală pare prost sau nesăbuit!”

Dat fiind că atât de mulți oameni cred în ideile acestea nefericite, în cazul în care comit o greșeală neagă sau încearcă să o mascheze. În realitate,

- una dintre principalele modalități de a învăța este corectarea greșelilor. Greșelile oferă indicii pentru dezvoltarea ulterioară.

Presupunerea că trebuie să „ai mereu dreptate“ se opune puternic evoluției și duce la nevoia permanentă de a fi atent și a masca. Te face să fii încordat și defensiv.

- Majoritatea celor care observă greșeli probabil va fi ușurată să vadă că și tu ești om și vor fi posibile relații mai apropiate.

O doză mare de nefericire vine din noțiunea larg răspândită și regretabilă că e important să eviți greșelile în cele mai multe situații, cu orice preț.

Harold era un director adjunct cu numeroase idei creative, însă îi era prea frică să iasă în față și să le menționeze, ca nu cumva să greșească și să nu mai fie promovat. Când și-a primit evaluarea, a văzut că șeful îl considera lipsit de imaginație, astfel că nu a fost promovat.

Nu există reguli absolute în domeniul acesta, bineînțeles. În anumite situații se recomandă ascunderea greșelilor, însă astfel de situații sunt puține și rare. De fapt, numeroși buni terapeuți le spun clienților să atragă atenția asupra unor greșeli, în loc să le acopere. Noi am spus deseori: „Povestește-le prietenilor despre unele dintre cele mai mari greșeli ale tale“. Cei care ne urmează sfatul spun că

- recunoașterea greșelilor devine mai ușoară și chiar plăcută, dacă exersezi.

Ba chiar se poate să te străduiești voit să faci unele mici greșeli, care sigur nu vor face altcuiva rău. Faptul de a-ți permite să fii un om autentic poate fi o lecție valoroasă despre umilință și gestionarea stresului!

30. DESPRE FAPTE ȘI OPINII

Henry era considerat încăpățânat.

— Tocmai am văzut cel mai bun film al deceniului, le-a spus el unor asociați.

Chris i-a răspuns:

— Vrei să spui că ai văzut un film care ți-a plăcut.

— Ba nu, i-a spus Henry, știu care e diferența dintre un film bun

și unul prost.

Gordon s-a băgat și el în vorbă.

— De cele mai multe ori, a zis el, mi se pare că e o chestiune de opinii.

— Greșit, a exclamat Henry. E vorba de un fapt.

Cunoști pe cineva care vorbește cu multă siguranță despre toate, pe cineva care face afirmații de genul „Ce prostie!” sau „E ridicol!” sau „Te-nșeli amarnic!” când cineva nu e de acord? Astfel de oameni sunt adesea greu de suferit și rareori sunt populari. Filosofia lor este „Cred că știu, așadar știu!” sau declară: „Părerea mea nu e doar o părere, e un fapt”.

Pentru astfel de oameni, e foarte important să aibă dreptate, chiar și atunci când se înșală amarnic. Nu reușesc să își dea seama că există o mare diferență între fapt și adevăr, pe de o parte, și opinie, credință, gust și preferință, pe de alta. În plus, greșit nu e același lucru cu nu ne place sau cu nu suntem de acord.

Un fapt poate fi testat sau verificat: Lincoln s-a născut în 1809; cerealele acelea conțin mult zahăr. O credință, o părere, un gust sau o preferință nu pot fi testate: porumbul are gust mai bun decât mazărea; părul lung e mai atrăgător decât părul scurt.

Fiecare persoană are dreptul să își exprime opiniile fără a fi ridiculizată sau redusă la tăcere. E important să evităm să îi atacăm sau să îi etichetăm pe cei care nu sunt de acord cu noi.

- Atunci când nu ai de-a face cu fapte delimitate clar, exersează să spui „Mi se pare că... Impresia mea e că... Mă gândesc că... Cred că... În opinia mea...”

Fii atent la oamenii care spun, de fapt „Te înșeli... Eu am dreptate... Ești lipsit de gust... Nu ai minte... Nu știi ce e bun...”

Dacă îți spune cineva „Ești lipsit de gust”, poți corecta politicos, dar asertiv persoana, spunând „Vrei să spui că avem gusturi diferite”. Ai dreptul să spui „Se poate să fie un mare tablou, dar mie nu-mi place în mod deosebit!”

Dacă spui însă „Ăsta e un tablou detestabil, jalnic”, ar fi bine să fii un cunoscător reputat de artă, capabil să explice exact de ce, după părerea lui, acea operă de artă e inferioară.

STABILIREA UNOR OBIECTIVE REALISTE

Derek trăia conform dictonului „țintește sus”. Considera că orice poziție, cu excepția celei din vârf, este lipsită de valoare. Nu-și dădea seama că unele dintre idealurile sale se aflau dincolo de capacitățile lui reale și era adesea dezamăgit și nefericit.

Mulți oameni spun „Dacă vrei să atingi un obiectiv, aruncă-te! Fă-o, pur și simplu!“ Iar atunci când oamenii nu reușesc în ceea ce își propun, li se spune adesea „Pur și simplu nu te străduiești suficient“. Criticile acestea sunt adesea incorecte și uneori destul de toxice.

De exemplu, unul dintre clienții noștri, să-i spunem Bob, se simțea ratat pentru că, oricât ar fi încercat, nu a reușit niciodată să își construiască un trup musculos sau să devină un bun sportiv. Tatăl său și cei doi frați erau cu toții foarte atletici și bine-făcuți. Bob îi admira nespus și își dorea să le semene, însă, din păcate, nu le moștenise trăsăturile fizice și abilitățile sportive. În loc să se amăgească în privința posibilității de a deveni sportiv, Bob ar trebui să înceteze să încerce să fie ca tatăl și frații săi și să urmărească obiective pe măsura sa.

Un alt client, Sean, a ocolit sala de forță și domeniul sportiv (în ciuda faptului că tatăl său era profesor de educație fizică). În schimb, a devenit jucător de șah și bridge în competiții.

- E necesar să atingi un echilibru între a fi perseverent și a ști când să renunți.
- Trebuie să îți evaluezi interesele, abilitățile și obiectivele și

să îți faci un autoinventar sincer.

Dacă obiectivul tău poate fi atins, atunci ești liber să încerci.

Însă dacă efortul e prea mare, trebuie să reevaluezi situația. Nu încerca să despici un bolovan de granit lovindu-l cu capul!

Sau, ca să folosim altă metaforă, nu uita să schimbi macazul.

- Dacă nu-ți reușesc planurile și te simți obosit, descurajat și frustrat, încearcă altceva.

Un om care „se sucește” nu e totuna cu unul care renunță.

Un om care renunță nu încearcă așa cum ar trebui, ci se dă bătut prematur, imediat ce lucrurile devin grele. Însă dacă faci eforturi serioase și tot nu reușești,

- adoptarea unei direcții diferite îți poate îndepărta frustrarea și, în consecință, te vei dezvolta.

32. POȚI SĂ ARUNCI CU PIETRE

Susan era deosebit de sensibilă. Orice jignire reală sau imaginară, o privire dură, o literă omisă, o critică minoră o aruncau în profunzimea mâhnirii și suferinței. Sora ei observa:

— Pe Susan o lovește buldozerul de zece ori pe zi!

Am vrea să subliniem o temă care apare în cadrul a numeroase strategii din cartea aceasta, dat fiind că este esențială. De fapt, am

învățat-o cu toții în copilărie: poți să arunci și cu pietre, că vorbele tale tot nu mă dor.

Din păcate, deși mulți dintre noi au rostit aceste cuvinte când eram necăjiți de alți copii, nu am crezut cu adevărat în ele. Zicala aceasta nu era decât o modalitate convenabilă de a părea indiferenți. Înăuntru, rămâneau însă durerea și supărarea. Probabil că e imposibil ca un copil să își dea seama de adevărul esențial — că nu cuvintele ne rănesc, ci noi ne rănim cu acele cuvinte. Încearcă să convingi un puști de 7, 8, 9 sau 10 ani că nu tre-

buie să se supere pentru că niște copii l-au necăjit în legătură cu aparatul dentar, numindu-l „dințos” sau „gură de fier”! Încearcă să convingi o fetiță de 12 ani că nu trebuie să se supere când colegile ei mai puțin dezvoltate o tachinează fiindcă poartă sutien. Copiii — sau adulții — pot spune că „vorbele tale tot nu mă dor”, însă își permit să fie răniți de porecle, ridiculare, tachinări și insulte.

Istețul Andrew, în vârstă de 10 ani, se supărase fiindcă doi băieți îi spusese „tocilar”. Nu am avut succes în încercarea de a-l convinge că probabil erau doar geloși pe inteligența lui sclipi-

toare și pe faptul că ia mereu note bune.

Cei mai mulți oameni par a avea o nevoie disperată de a fi plăcuți, de a fi populari și de a fi considerați „beton“. Duc cu ei dorințele acestea de-a lungul vieții — caută cu consecvență aprobarea, își doresc să fie plăcuți (uneori, cu orice preț) și sunt adesea dărâmați de critici și respingere.

Care sunt șansele să îi ajuți pe adulți să conștientizeze pe deplin că nu trebuie să se supere din cauza cuvintelor spuse de oameni?

- Dacă te denigrează cineva, vorbitorul, criticul este cel care are, probabil, probleme emoționale. Persoanele echilibrate nu îi înjosesc pe alții.

Orice persoană care înțelege pe deplin această dovadă esențială de înțelepciune are puterea de a ignora criticile negative și de a scăpa nevătămat.

Gândește-te așa: dacă ai merge în vizită la un spital de psihiatrie și unul dintre pacienții grav tulburați din secția izolată te-ar critica aspru, nu ai pune la suflet. Te-ai gândi la sursa acestei denigrări și ai ignora vorbele. Doar pentru că o persoană care proferează injurii la adresa ta nu este pacient de psihiatrie nu

înseamnă că trebuie să pui la suflet criticile sale. • Ceilalți oameni și cuvintele lor au doar puterea pe care tu le-o conferi.

33. TREI IMPERATIVE ELEMENTARE TIPICE PENTRU PERSOANELE NEVROTICE

Bonnie a crescut așteptându-se să îi fie ușor în viață. Provenea dintr-o familie bogată, mersese la o școală particulară și nu avusese niciodată de luptat cu prea multe greutăți și nici măcar nu trebuise să aibă singură grijă de ea. Când a intrat la facultate și a părăsit mediul ultraprotector în care toată lumea o răsfăța, a fost distrusă. Lumea se aștepta acum să reușească de una singură, să fie independentă, însă lui Bonnie îi lipseau abilitățile — sau dorința — să se confrunte de una singură cu viața.

Imaginează-ți cum ar fi să treci prin viață cu aceste trei imperative: „Trebuie să îmi fie bine“, „Alții trebuie să mă trateze bine“ și „Nu ar trebui să am vreodată parte de greutăți sau probleme“.

Unii oameni chiar cred că nu ar trebui să se trezească vreodată blocați în trafic, să aștepte la coadă, să se confrunte cu birocrăția sau să sufere în vreun fel de pe urma micilor neplăceri ale vieții.

Antidotul este renunțarea la toate imperativele. După cum

spunea Albert Ellis, „Acum, cred aproape de fiecare dată că ar fi mai bine sau mai plăcut să - mi meargă bine, să fiu tratat corect și viața să se dovedească a fi ușoară și plăcută. Dar nu e obligatoriu să fie așa — iar astfel lucrurile se schimbă semnificativ!“

Dr. Ellis este unul dintre cei mai aclamați, prolifici și des citați autori din domeniul psihologiei clinice. Întemeietorul unei direcții terapeutice pe care o numește Terapie Comportamentală Rațional-Emotivă, Ellis a identificat trei imperative subiacente funcționării nevrotice. Primul imperativ — „Trebuie să îmi fie bine“ — este considerat

un „mandat al Eului“. Simplu spus, asta înseamnă că

- oamenii au adesea așteptări nejustificat de mari de la ei înșiși.

Insistă că trebuie să se ridice mereu la înălțimea idealurilor lor. „Trebuie să ajung bine. Trebuie să am succes. Trebuie să fiu competent. Trebuie să reușesc tot ce pot reuși. Dacă nu ating aceste obiective, dacă nu mă ridic la înălțimea așteptărilor mele, sunt un ratat mizerabil și merit ce e mai rău.“ Acest tip de gândire stă la baza autodenigrării, a urii de sine, a autoînjosirii și a autosacrificării.

Al doilea imperativ — „Ceilalți trebuie să se poarte bine cu mine“ — se arată atunci când

- oamenii se așteaptă în mod nerezonabil ca ceilalți să îi trateze cu respect, corect, cu considerație și decență.

Când nu se întâmplă așa, sau atunci când cei din jur nu sunt chiar blânzi, curtenitori și respectuoși, furia persoanei atinge un nivel extrem, iar sentimentul de bază e că făptașii merită doar ce e mai rău. Astfel de atitudini se regăsesc în spatele urii, mâniei, ostilității și furiei.

Al treilea imperativ nevrotic este că „Nu ar trebui să am vreodată parte de greutate sau probleme“.

- Oamenii se înnebunesc singuri crezând că alți oameni, alte circumstanțe sau lumea în general nu ar trebui să îi dezamăgească sau să îi deranjeze.

Ei insistă că mama natură ar trebui să le pună la dispoziție rapid și ușor ce își doresc. Astfel de persoane au un nivel redus de toleranță la frustrare și tendința de a amplifica orice eșec, transformându-l într-o catastrofă majoră.

Poți observa lesne cât de nerealiste și demotivante sunt cerințele acestea. Trebuie muncit din greu și cu sârguință pentru a

scăpa de ele, însă rezultatele justifică pe deplin eforturile depuse.

Adună(-ți) mințile

(și acțiunile)

34. FAPTELE PLEDEAZĂ MAI BINE

DECÂT VORBELE

Barbara și Jeff aveau o căsnicie tumultuoasă, în principal fiindcă Jeff nu ținea seama de dorințele și sentimentele Barbarei. Își declara dragostea nepieritoare pentru ea, însă modul în care se comporta părea a-i contrazice vorbele. Nu o suna când urma să întârzie, uita adesea de zilele de naștere și aniversările și lua decizii importante pentru familie fără a o consulta.

Mulți oameni cred în mod eronat că lucrurile pe care le gândim, imaginăm sau simțim sunt la fel de importante cum sunt cele pe care le facem. Adevărul e că, după cum zice o veche vorbă cunoscută, „faptele cântăresc mai greu decât spusele“.

Într-adevăr, faptele sunt mai importante decât cuvintele.

Deși este posibil să fim empatici în raport cu alți oameni, nu vom ști niciodată cu adevărat care sunt gândurile, motivațiile, imaginația sau experiențele emoționale ale altei persoane. Tot

ce avem de făcut pentru a ne forma opinii sau a face judecăți cuprind
la alți oameni este să le trecem în revistă comportamentul,
ce fac sau nu fac.

La fel, îți cunoști propriile gânduri, sentimentele și motivele
interioare, dar singura sursă pe care o au la dispoziție alții pentru
a-și forma opinii despre tine o reprezintă comportamentul tău.
Iar ceea ce decizi să faci sau să nu faci ține aproape întru totul de
controlul voluntar.

Atunci când faci un inventar personal, încearcă să nu accen-
tuezi prea mult importanța gândurilor, sentimentelor sau moti-
velor în detrimentul acțiunilor, faptelor sau comportamentelor.

- Nu uita că acțiunile ne definesc ca indivizi; oamenii nu pot
citi ce-ți trece prin minte, însă pot vedea ce faci.

Și totuși, mulți oameni se „pedepsesc” emoțional deoarece
cred că motivele lor nu sunt chiar pure sau binevoitoare, chiar
dacă au făcut un lucru util sau bun. Însă adevărul e că deși ai avut
gânduri lipsite de caritate când ai făcut fapte caritabile, faptele
rămân totuși bune!

În final, ce facem și ce nu facem stabilesc cursul vieților noas-
tre din prezent și al experiențelor viitoare. Ce facem sau nu facem

contează mult mai mult decât ceea ce credem, simțim sau ne imaginăm. Din nou:

- Ceea ce crezi contează mai puțin decât ceea ce faci.
- Important e cum acționezi.

Nu uita că gândul nu este echivalent cu fapta. Cineva care are gânduri rele, dar face doar fapte bune este totuși o persoană bună. ÎNVAȚĂ SĂ DELEGI: NU FACE TU TOTUL

Jack și Kent sunt doi vecini care au decis să își construiască niște verande. Jack și-a petrecut aproape întreaga vară construind el însuși veranda, în vreme ce Kent a angajat un constructor și și-a petrecut cea mai mare parte a timpului la plajă. Nu ar fi fost nicio problemă dacă Jack și familia lui s-ar fi bucurat de eforturile depuse. Însă a descoperit că proiectul era anost și extenuant, iar soției și copiilor le displicuse faptul că abia dacă își petrecea timpul cu ei. Jack vorbește cu mândrie despre proiect, însă el și familia sa au plătit un preț pierdut pentru mândria de a face totul singuri.

De câte ori ai auzit pe cineva spunând „Dacă vrei un lucru făcut bine, fă-l cu mâna ta!” Tradiția lui „făcut cu mâna ta” e veche în spiritul american. Imaginile cu coloniști tăind bușteni și construind cabane în sălbăticie bântuie depozitele de cherestea și

magazinele de feronerie sâmbăta dimineața.

De fapt, deseori, dacă vrei să faci ceva (sau să iasă bine), cel mai indicat chiar e să îl faci tu. Însă la fel ca orice alt „adevăr des întâlnit“, atitudinea aceasta poate fi dusă la extrem. Există numeroși oameni care vor să dețină controlul, care investesc mult în Eul lor spunând „am făcut-o cu mâinile mele“ și pur și simplu nu au încredere în altcineva să facă o treabă bine. Pentru că au probleme cu delegarea responsabilităților către alții, restanțele le blochează viețile.

- Cere ajutor, delegă altora responsabilitatea și folosește talentul profesioniștilor. Vei avea mai mult timp pentru a te dedica problemelor mai importante și îți vei îmbunătăți calitatea vieții.

Un inginer mecanic se plângea că, ori de câte ori angajează muncitori acasă, treaba pe care o fac aceștia nu e la fel de binefăcută pe cât ar fi fost dacă o făcea el. Numai că, la terapie, a învățat să fie mulțumit cu un lucru „suficient de bun“ și nu neapărat „perfect“ și a devenit mai relaxat în general și semnificativ mai puțin anxios.

Un prieten de-al nostru, înzestrat cu simțul umorului, spunea:

„Nu face tu niciodată ceva ce îl poți lăsa altora“.

Noi spunem:

- Stabilește priorități, echilibrează-ți responsabilitățile, fă ce îți place și poți face și deleagă mai des.

36. DESPRE MUNCA PRODUCTIVĂ

Gerry și Lionel făceau parte din același grup de studenți la master. Lionel aloca în plus cam cinci-șase ore de studiu pe zi, în vreme ce Gerry își petrecea timpul liber relaxându-se. În ceea ce privește inteligența, nimeni nu susținea că Lionel n-ar fi fost mai isteț, însă, în cele din urmă, Gerry a luat zece, iar Lionel, nouă. Când vine vorba de examen, se poate oare ca Lionel să fi exagerat și să se fi epuizat, în vreme ce Gerry a rămas cu mintea limpede și atent?

Toată lumea știe că munca din greu și cu sârg dă adesea roade, însă mulți cred că mai multă muncă înseamnă că și rezultatele vor fi pe măsură.

Ni se spune „Pune burta pe carte!“ Sincer vorbind, nu am crezut niciodată în expresia asta — dacă nu cumva vrei să îți turtești sau să-ți ascunzi burta.

Sigur că în spatele acestei metafore neobișnuite e ideea că nu trebuie să te lași pe tânjală. Însă studiile psihologice arată că

- un anumit nivel de tânjală e bun și te va face mai productiv, nu invers. Studiile realizate cu privire la ceea ce se numește „exercițiu intens” comparativ cu „exercițiul distribuit” indică aproape de fiecare dată că oamenii care aplică exercițiul intens au rezultate mai slabe decât cei care folosesc exercițiul distribuit.

Exercițiul intens înseamnă a te ocupa de o sarcină fără să iei pauză sau să te odihnești, adică să lucrezi non-stop. Cei care lucrează atât de intens de regulă descoperă că, după un timp, oboseala se cumulează în sistemul lor, astfel că sunt nevoiți să depună eforturi din ce în ce mai mari pentru a obține rezultate notabile. Exercițiul distribuit se referă la strategia de a lua pauze scurte, dar destul de dese. Te oprești din ceea ce faci și te plimbi zece minute sau suni un prieten, sau faci niște exerciții de relaxare ori faci orice altă activitate diferită de sarcina de lucru. Cei care folosesc exercițiul distribuit sunt capabili să spargă monotonia, să își refacă nivelul de energie și să lucreze într-un ritm mai alert și mai productiv.

Exercițiul distribuit îți permite să te eliberezi de pătânjeniușul metaforic și să reușești mai multe acțiuni pe termen lung (și să faci mai puține greșeli), să te simți mai plin de energie și vioi

atunci când revii la sarcina ta.

Astfel, formula pentru o muncă încununată de succes și productivă este:

- Nu continua să muncești oră după oră, fără întreruperi.
- Mai prostește-te din când în când și scapă de acidul lactic și alte produse chimice ale oboselii din fluxul sangvin.
- Muncește mai inteligent — nu mai intens sau mai mult!

37. INJECTEAZĂ-ȚI NIȘTE UMOR ÎN VIAȚĂ

Nancy îmi povestea unei prietene despre un incident întâmplat cu câțiva ani în urmă, la o petrecere. Soțul lui Nancy se îmbătase și se dăduse în spectacol. M-am jenat, povestea ea, și m-am enervat atât de tare, că eram

pe punctul de a intenta divorțul. Apoi am văzut latura amuzantă. Așa că furia mi s-a transformat în veselie și am evitat o confruntare inutilă.

Veselia împărtășită creează instantaneu o legătură între oameni. Cei care nu iau viața sau pe ei înșiși prea în serios sunt mult mai sănătoși și fericiți decât cei care o fac.

Nu susținem o abordare frivolă, însă oamenii care pot recunoaște absurditățile vieții de zi cu zi și se pot distra pe seama lor reușesc, în general, să gestioneze și să facă mai bine față

situațiilor stresante.

- Încearcă să te amuzi chiar și atunci când faci o treabă serioasă.
- Încearcă să râzi mai tare și mai des. Un simț al umorului autentic îți permite să te ferești de rutinele mentale și poate ține la distanță plictiseala și chiar depresia.

Ceea ce poate fi numit „hohot dezlănțuit“ reprezintă un tonic psihic. Biologii au emis o ipoteză conform căreia râsul stimulează producția de catecolamine și endorfine la nivelul creierului, lucru care afectează nivelurile hormonale asociate bucuriei, ducând la un prag mai ridicat al toleranței la durere și la un sistem imunitar mai puternic.

Iată câteva idei ca să te înveselești.

- Fii atent, în mod voit, la mai multe dintre evenimentele absurde, stupide și ridicole care se petrec mereu. Vezi partea amuzantă a acestora. Arată-le altora. Notează cele mai amuzante lucruri pe care le vezi sau le auzi. Acest lucru se mai numește și „umor cosmic“.
- Chiar dacă un lucru nu e amuzant, încearcă să râzi. De exemplu, se poate să fii blocat în trafic. În loc să te încrunți,

încearcă să râzi. Există o teorie care spune că mișcareamușchilor faciali poate atrage după sine unele dintre beneficiile râsului autentic.

- Fii atent la ce te face să râzi — desene animate, afișe, scrisori, povești amuzante sau glume — și încearcă să te înconjori cu mai multe lucruri care te amuză.

Și un avertisment. Evită glumele bazate pe ridiculizare. Au la bază mai multă ostilitate decât umor și pot produce durere. Iar glumele bazate pe cinism nu sunt nici ele utile și pot chiar ricoșa. Un joc de cuvinte poate fi fantastic și cu adevărat isteț și amuzant. Cultivă-ți capacitatea de a aprecia absurditățile vieții.

38. IMPORTANȚA MIȘCĂRII

— Sunt un leneș înnăscut, a spus Maurice cu un aer resemnat. Apoi a adăugat: Ba chiar îmi aduc aminte cum am folosit toate scuzele posibile ca să nu mă duc la orele de sport, la școală.

Maurice trebuie să afle că exercițiile istovitoare nu sunt neapărat bune pentru sănătate, însă o plimbare în pas alert, de douăzeci sau treizeci de minute, de câteva ori pe săptămână, crește starea de bine.

Conexiunea dintre minte și trup a fost subliniată mulți ani în diferite contexte. Pe scurt, ceea ce tonifică trupul are un efect po-

zitiv și asupra bunăstării noastre mentale, emoționale sau psihice.

Numeroși experți au indicat că mulți dintre noi pur și simplu nu ne mișcăm suficient corpurile. Ceva atât de simplu ca o plimbare de cinci minute înainte de orice masă poate reprezenta o diferență enormă. Activitatea ne crește rata metabolică și arde calorii, ambele aducând beneficii.

- Nu trebuie să transpiri ca să ai de câștigat.
- În loc să iei liftul, urcă pe scări câteva etaje. Stai în picioare și mișcă-te câtă vreme vorbești la telefon, citești scrisori sau te gândești la un proiect.
- Sugerează-le prietenilor să mergeți la o plimbare.

Avem numeroase oportunități să ne mișcăm trupurile. Pune muzică și dansează. Lucrează în grădină. Parchează în mod voit în capătul îndepărtat al parării, ca să trebuiască să parcurgi o distanță oarecare până la magazin. Câtă vreme aștepti să îți se încălzească apa la duș sau să îți se umple cada, fă niște flotări sau sărituri. Dacă îți place să alergi sau să faci aerobic, sau dacă poți face plimbări în pas alert vreme de douăzeci până la patruzeci de minute de câteva ori pe săptămână, cu atât mai bine, iar dacă nu, chiar și trei până la cinci minute de activitate sunt mai bune

decât niciunul.

Rezultatele cercetărilor arată că până și activitatea fizică moderată, cum ar fi mersul pe jos, crește rata metabolică și are numeroase beneficii pentru sănătate. Cheia succesului este să gândești în termeni de „minute de activitate“. Ce activitate pot face, în loc să pierd timpul stând degeaba? Sigur că nu recomandăm să ajungi obsedat de a fi activ, dat fiind că odihna și relaxarea au un rol bine definit în cadrul regimului de sănătate fizică și psihică. Însă, dacă e să greșim, prea puțină mișcare e mai rea decât prea multă.

- Așadar, stinge televizorul, ridică-te, întinde-te, ieși pe ușă și fă un pic de mișcare.

Nu e nevoie să privești condiția fizică ca pe o sperietoare și o corvoadă. Cei care apreciază exercițiile viguroase vor obține beneficii din ele, însă dacă nu îți place să faci mișcare, lasă-le deoparte. Simplul fapt de a face loc în program pentru activitatea fizică permanentă, așa cum am descris-o, poate avea mari beneficii.

ASUMAREA RESPONSABILITĂȚII

Delia juca „jocul vinei“. Ori de câte ori ceva nu o satisfăcea, dădea

vina pe altcineva. Nu se întreba niciodată dacă nu cumva ea nu contribuise cu nimic la situație. Chiar și atunci când îi erau supuse atenției fapte clare, refuza să accepte sau să recunoască orice responsabilitate. Să fie oare aceasta explicația pentru mariajul ei eșuat și pentru starea de melancolie generală?

E uimitor cât de mulți oameni resping responsabilitatea pentru acțiunile și alegerile lor și dau vina pe alții sau pe circumstanțe pentru problemele lor. Deși „jocul vinei“ este des întâlnit, o prea frecventă respingere a responsabilității reprezintă de fapt un tipar de comportament de autoînfrângere.

Cei care insistă să dea vina pe factori pe care nu îi au sub control vor avea tendința de a se simți neputincioși și neajutorați. Doar prin acceptarea responsabilității personale pentru alegerile și acțiunile noastre ne putem oferi ocazia de a ne simți eficienți și de a deține controlul asupra vieții noastre.

Asumarea responsabilității nu înseamnă că deținem controlul absolut asupra destinului nostru. În realitate, cu toții suntem afectați de evenimente pe care nu le putem controla, cum ar fi înzestrarea genetică și o serie de factori de mediu aleatorii.

Putem însă trece la cârma noastră, în vastul curent al

existenței și circumstanțele înconjurătoare, conducându-ne viața în anumite direcții. Trebuie să îți asumi responsabilitatea pentru alegerile și comportamentele tale.

Gândește-te că vina și meritul sunt părți opuse ale aceleiași entități. Dacă vrem să dăm vina pe altcineva pentru nenorocirile și problemele noastre, poate că ar trebui și să recunoaștem altcuiva meritele pentru succesele și realizările noastre. La fel, libertatea și responsabilitatea sunt reversul aceluiași concept; nu o poți avea pe una fără a o avea și pe cealaltă. Victor Frankl, un renumit psihiatru, psihoterapeut existențialist și supraviețuitor al unui lagăr de concentrare, a subliniat acest aspect. Dr. Frankl a comentat recent despre cât de ciudat este că Statele Unite ale Americii se laudă cu o impresionantă Statuie a Libertății în portul din New York, însă nu există niciun monument al responsabilității care să echilibreze privilegiul libertății.

La fel cum dr. Frankl consideră că ar trebui ridicată o Statuie a Responsabilității la San Francisco, pentru a obține acest echilibru, mulți dintre noi trebuie să își accepte responsabilitatea personală pentru a echilibra marea libertate de care ne bucurăm

cu toții, în calitate de cetățeni ai acestei țări.

- Asumă-ți responsabilitatea pentru acțiunile și deciziile tale și devino arhitectul și inginerul propriului viitor.

40. NU-ȚI REPRIMA SENTIMENTELE

Natalie avea tendința de a-și ține sentimentele în frâu.

— Am fost învățată să-mi ascund sentimentele, explica ea. În familia noastră, se aștepta ca fetele să zâmbească drăguț și să tacă din gură.

După un curs de stimulare a asertivității, Natalie a început să își verbalizeze sentimentele.

— Ce bine e să fii o persoană, și nu un preș de șters picioarele, a spus ea.

Nu este sănătos să îți înăbuși sentimentele, să reprimi toate manifestările de furie sau chiar iritare, să îți ascunzi temerile sau să îți înghiți supărarea. Într-adevăr, aceste tactici de reprimare pot avea consecințe groaznice. Desigur, există dați când este necesar sau chiar de preferat să

îți reprimi sau să îți ascunzi adevăratele sentimente. Numai un prost și-ar manifesta mereu emoțiile. Ideea e că

- atunci când inhibarea emoțiilor este un obicei, devine cu

timpul din ce în ce mai stresant pentru individ, creând oportunități pentru apariția problemelor de sănătate.

Cartea *Inhibarea emoțiilor și sănătatea** editată de dr. Harold Traue și dr. James Pennebaker pune întrebarea străveche: inhibarea emoțiilor are efecte negative asupra sănătății fizice sau psihice? Cercetătorii din Austria, Franța, Germania, Irlanda și Statele Unite au indicat că neexprimarea emoțiilor poate într-adevăr să declanșeze probleme psihice și fizice, cum ar fi astm (mai ales la copii), dureri de cap, probleme psihosomatice și neplăceri cardiovasculare. Așadar, întrebarea este care e cea mai bună cale de exprimare a sentimentelor? Dacă ești supărat, trebuie să țipi și să urli și să bați cu pumnii? Empatic, nu!

Cea mai bună reacție este una asertivă, nu una agresivă. O exprimare asertivă înseamnă să spui pur și simplu lucruri de tipul: „Ce mă enervează!”; „Mă scoți din sărite când faci așa!”; „Mă sperie de-a dreptul chestia asta!”; „Acum sunt foarte deprimat!” Nu uita, nu-ți nega sentimentele și nu-ți dezvolta obiceiul de a le ascunde mereu de ceilalți. Esența e simplă:

- Nu reprima și nu agresa, ci exprimă-ți sentimentele!

Construirea unor

relații de succes

41. CHEILE UNUI MARI AJ DE SUCCES

Laura și Kyle mergeau la consiliere matrimonială. Laura era clar supărată.

— Kyle e pe programul automat de NU!

Apoi, aproape suspină:

— Chiar și dacă îi cer un mic ser viciu, zice NU!

Kyle i-a replicat:

— Nu cred că e adevărat, dar să-ți zic eu ce e. Laura îmi caută mereu nod în papură și critică tot ce fac.

Oamenii nefericiți în căsătorie, mulți dintre ei în pragul divorțului, tind să facă aceleași greșeli. Adesea, își exprimă deza-cordul, sunt extrem de critici, se învinovățesc, se acuză, folosesc amenințări și probabil își spun adesea unul altuia „nu!”.

Astfel de comportamente sunt ucigașele iubirii și intimității.

Când partenerul tău te critică și te acuză, rezultatul constă în durere și resentimente. Iar atunci când partenerul refuză să înde-plinească niște solicitări rezonabile, când e pe modulul automat de spus „nu”, necazurile sunt inevitabile. Cele mai multe dintre cuplurile care vin la noi pentru consi-

liere matrimonială fac aceste greșeli. E remarcabil că se poartă politicos, cu tact, cu considerație și cu respect cu persoanele absolut străine. Însă pe cei dragi îi părăsesc. Cred în mod eronat că acasă e locul în care faci cum te taie capul, ești spontan și renunți la orice urmă de bună-creștere.

Nu suntem susținătorii unei relații maritale pline de inhibiții și tensionate. Deschiderea și caracterul informal sunt două dintre cele mai importante elemente ale unui mariaj satisfăcător. Dar ține minte: deschiderea în căsnicie nu este o invitație la atacarea celui alt cu napalm emoțional. În loc de asta, încercați să:

- Manifestați grijă, respect și considerație autentice unul pentru celălalt.
- Depuneți eforturi deliberate de a face unul pe plac celui alt și de a evita lucrurile care vă displac reciproc.

În cadrul ședințelor noastre de consiliere, începem de obicei prin a întreba fiecare persoană „Ce lucruri bune, atente și decente ai făcut pentru partenerul tău săptămâna aceasta?” Dacă tu consideri că ți se cuvine totul, nu vei ajunge la fericirea conjugală.

O căsnicie de succes cere anumite eforturi. Însă dacă efortul se transformă în muncă grea, probabil indică o incompatibilitate

fundamentală. Trebuie să muncești pentru relația ta, dar nu ar trebui să muncești din greu pentru ea.

Și, că tot veni vorba, dacă tu și soțul tău concurați între voi,

- Nu uitați că mariajele fericite sunt bazate pe munca în echipă și cooperare, nu pe competiție.

În concluzie: dacă vrei să ai o căsnicie reușită:

- Evită să fii critic.
- Încearcă să spui „da” ori de câte ori e posibil.

83CUM SĂ AJUȚI O RELAȚIE PERTURBATĂ...

SAU SĂ FACI UNA BUNĂ ȘI MAI BUNĂ

Ca multe cupluri de profesioniști foarte ocupate, Jay și Georgia se îndepărtaseră unul de celălalt și aproape că trăiau în lumi separate.

Cu toate acestea, era clar că le păsa unul de celălalt și era necesar să implementeze o formulă directă și eficientă care să le revitalizeze și să le hrănească mariajul.

În calitate de psihologi practicieni, suntem consultați adesea de cupluri cu probleme sau oameni care au diferite dificultăți în relațiile lor.

Îți dorești să readuci relația pe drumul cel bun sau poate să îți faci viața mai ușoară în cadrul unei relații relativ fără neazuri?

În cadrul acestui segment, vă vom comunica patru măsuri ce pot fi luate. Deși o mare parte a celor prezentate în cele ce urmează privește în special căsniciile, aceleași metode pot fi aplicate cu succes aproape oricărei relații intime.

Problemele maritale au adesea la bază un declin al prieteniei din cadrul căsniciei. Desigur, există o varietate enormă de probleme conjugale și orice generalizare trebuie limitată, însă atunci când dintre parteneri dispare prietenia, e aproape sigur că va urma o spirală descendentă a nefericii maritale.

Așadar, ce se poate face pentru a hrăni și revitaliza prietenia din căsnicia voastră?

- Complimentează-ți partenerul deseori. Fă-ți un obicei din a face un compliment cel puțin o dată pe zi.
- Exprimă-ți aprecierea față de partener ori de câte ori face un lucru care îți place.
- Fă-ți un obicei din a face un lucru atent pentru partener în mod regulat. Petreceți timp împreună făcând activități plăcute pentru amândoi.

Aceste gesturi de bunătate pot fi neînsemnate, însă importante, cum ar fi o sarcină casnică în plus, sau oferirea unei flori

pe neașteptate sau a unui cadou fără mare valoare materială. În definitiv, momentele plăcute petrecute împreună sunt piatra de temelie a oricărei prietenii — și a căsniciilor fericite.

43. LUPTĂ PENTRU O CĂSNICIE REUȘITĂ

Problema lui Marilyn și a lui Peter nu era că aveau tendința să se certe. Se rupeau în bucăți unul pe celălalt! Certurile lor erau malițioase și extrem de dureroase pentru amândoi. Tacticile lor de luptă, dureroase și murdare, le distrugeau căsnicia.

Asemenea lui Peter și Marilyn, probabil că tu și perechea ta vă ciondăniți și vă certați — în definitiv, e omenesc să fie așa.

Sperăm totuși că discuțiile voastre aprinse nu duc la un război deschis! Nu uita că diferența dintre cuplurile fericite și cele nefericite nu este întotdeauna cât de mult se ceartă sau cât de des au dispute, ci modul în care își manifestă furia și dezacordul. De fapt, modul în care te cerți este una dintre cele mai bune căi de a diagnostica starea de sănătate a căsniciei tale.

Așadar, ce poți face pentru a-ți păzi mariajul de ravagiile neînțelegerilor și fricțiunilor? Nu e o chestiune de evitare a certurilor sau conflictelor — dezacordurile sunt inevitabile. Cheia este să acționezi pentru a le soluționa.

- Când te cerți, evită să cazi în extrema criticii, disprețului, defensivei sau retragerii.
- Nu te certa niciodată atacându-ți partenerul — solicită o anumită schimbare de comportament.

Studiile ample derulate de dr. John Gottman, psiholog la Universitatea Washington din Seattle, au indicat rezultate fascinante. Gottman a descoperit ceea ce el numește „o proporție magică” între cantitatea de aspecte pozitive și negative din relații. În căsniciile bune, raportul e de cinci la unu. Cu alte cuvinte, atâta vreme cât soțul și soția exprimă cel puțin cinci sentimente pozitive și acțiuni pentru fiecare mesaj negativ, probabil că mariajul va fi stabil. (Recomandăm călduros cartea dr. Gottman, De ce reușesc sau eșuează căsniciile.*)

Iată esența:

- Dacă vrei să ai o căsnicie fericită, fii interesat, fii afectuos, arată că îți pasă, apreciază, arată că ești preocupat, acceptă... și ceartă-te constructiv.

44. POȚI AVEA ÎNCREDERE ÎN EA? DEPINDE...

Pentru Gloria era un lucru obișnuit să afirme la modul general că nu poate avea încredere în nimeni. Prietena ei Karen nu puneă vreo-

dată la îndoială ceva sau pe cineva. Ghici care dintre ele descoperea adesea că altcineva profitase de ea?

Auzim adesea oamenii spunând „Nu poți avea încredere în el“ sau „Nu am încredere în ea“. Ce înseamnă asta? Unor oameni nu le pot fi încredințați bani. Alții n-ar fura niciun bănuț de la tine, dar nu sunt în stare să țină un secret. Altceiva ar putea fi scrupulos de cinstit în materie de bani și absolut de încredere în ceea ce privește păstrarea secretelor, dar ar putea avea o înclinație spre încălcarea promisiunilor sau a cuvântului dat.

Încrederea este, desigur, un aspect deosebit de important al relațiilor personale. Oamenii în jurul cărora tindem să gravităm, cei pe care îi alegem drept prieteni și iubiți sunt, sperăm noi, întru totul demni de încredere.

Când una dintre prietenele noastre a spus: „Nu am încredere în soțul meu“, am presupus că îl bănuiește că ar avea o aventură și că o înșală. S-a dovedit însă că voia să spună că el îi promite că are să repare diverse lucruri prin casă și apoi își găsește scuze.

Discutăm aici despre o tendință frecvent întâlnită, care produce o mare confuzie și numeroase neînțelegeri.

- Fii precis, dacă nu vrei să lași impresii greșite.

Iată un exemplu: Tu și cu Lucy discutați despre posibilitatea de a intra într-o afacere cu Harry. Lucy spune:

— Nu am încredere în el.

Te miri și întrebi:

— De ce? Cum adică?

În ce aspect legat de Harry nu are încredere? La prima vedere, „Nu am încredere în el“ pare a sugera că afacerea a căzut. Însă, întrebată fiind, să spunem că Lucy pune la îndoială faptul că Harry va investi partea de bani convenită în afacere. În cazul acesta, nu e nevoie să puneți cruce afacerii. Trebuie ca Lucy să precizeze de ce se teme și Harry să agreeze în scris cât e dispus să investească. Acest exemplu simplu arată ocolișurile și caracterul vag al afirmațiilor generale. Nu putem sublinia îndeajuns de mult că trebuie să fim exacti.

87 CUM ACȚIONEZI ESTE MAI IMPORTANT

DECÂT CINE EȘTI

Myrna se plângea că nu e tratată cu respect de copiii ei ajunși la vârsta adultă. Însă când a fost întrebată dacă ea îi tratează pe ei cu respect, a răspuns:

— Nu e nevoie, eu sunt mama lor.

Unii oameni cred în dragostea necondiționată. Indiferent de cât de reprobabil s-ar comporta, susțin că rudele cele mai apropiate și prietenii adevărați ar trebui să îi iubească pentru „cine sunt“. E vorba de o noțiune eronată.

Dragostea necondiționată este posibilă între părinți și copiii mici, însă în cele mai multe relații:

- Comportamentul tău îi va determina pe oameni să te iubească, să te urască, să te caute sau să te evite.
- Analizează-ți atent și sincer acțiunile și întreabă-te ce faci pentru oamenii importanți pentru tine. Personalitatea și stilul tău te fac plăcut și garantează că merită să îți fie căutată compania?
- Ai o dispoziție plăcută?

Lumea se înțelege ușor cu tine? Ești săritor și gata să faci servicii altora? Îți exprimi afecțiunea? Îți arăți preocuparea? Ești un bun ascultător?

- Sau tratezi prost oamenii?

Ești meschin, răutăcios, nepoliticos, nerăbdător sau posac?

Ești în general critic? Ești adesea dezaprobator? Te plângi adesea,

formulezi acuzații, îți sare țandăra? Pur și simplu nu ești atent la ceilalți? Chiar și atunci când faci fapte bune, o faci reticent sau fără plăcere? Dacă ai răspuns cu „da” la oricare dintre acestea, să nu te mire dacă oamenii se distanțează de tine. Nimeni nu poate fi drăguț, cald, blând, iubitor, atent, grijuliu și plăcut 100% din timp. Întrebarea pe care trebuie să ți-o pui este cât de des și în ce condiții ești egoist sau nepăsător. Nu uita, îți dezvălui iubirea prin acțiunile tale.

- Dacă descoperi neconcordanțe între cine ești și cum te porți, trebuie să îți schimbi acțiunile. Dacă vrei să fii tratat frumos, trebuie să te porți frumos cu ceilalți.

46. BUNĂTATEA NU VA DEPĂȘI RĂUTATEA

Soțul lui Sally era adesea abuziv. Într-o dimineață, la micul dejun, Hank a început să urle la ea fiindcă vorbea la telefon, în loc să îi țină lui companie. Mai târziu, după ce Hank plecase la serviciu, Sally i-a luat cămășile de la spălătorie, a făcut câteva comisioane pentru el și a hotărât să îi pregătească la cină felul lui de mâncare preferat. Sally, din păcate, credea că dacă poate crea o atmosferă de cămin ideal, plin de iubire, soțul ei va înceta să o abuzeze. Din păcate, de fapt ea recompensa comportamentul negativ al soțului

ei. Ca reacție la izbucnirile sale, Hank găsea treburile făcute și i se servea meniul preferat la cină. De ce să schimbe felul în care își tratează nevasta, când ea reacționează atât de bine?

Evenimentele care urmează unei acțiuni vor slăbi sau întări posibilitatea ca aceasta să se producă din nou. Dacă Sally e drăguță cu Hank atunci când acesta se poartă urât cu ea, îl învață să continue să o abuzeze. Suportând comportamentul abuziv al lui Hank, Sally îi transmite mesajul că e în regulă să se poarte așa cu ea. Dacă i-ar arăta în schimb că e dispusă să fie deosebit bună și de săritoare doar atunci când el se comportă atent și iubitor, ar fi mai mari șansele să dezvolte un tipar pozitiv.

Tommy considera că bunătatea va depăși răutatea. Îi trimitea flori soției sale ori de câte ori ea izbucnea, în speranța că gestul lui o va binedispune. În loc de asta, o încuraja doar să se răstească și mai mult la el.

Pentru a încuraja comportamentul pozitiv și a-l descuraja pe cel ofensiv:

- Nu recompensa la alții comportamente pe care dorești să le elimini.
- Urmează sfatul actorului Alan Alda: „Fii corect cu ceilalți,

dar ține-te de ei până sunt corecți cu tine“.

- Învață să vorbești.
- Nu recompensa comportamentele rele ale altora.
- Dacă te tratează cineva rău, spune-i — nu zâmbi și nu te preface că totul e în regulă.

47. DESPRE PARENTAJUL EFICIENT: PARTEA I

Soții Linton încercau cu adevărat să fie părinți buni. Păreau să creadă că, dacă le oferă mâncarea potrivită, haine și adăpost, își duc copiii la biserică, îi învață să nu folosească vorbe urâte și îi pedepsesc când întrec măsura, obligațiile lor de părinți sunt îndeplinite.

Rolul de părinte este poate cel mai dur, solicitant, provocator și responsabil loc de muncă pe care îl poate avea cineva vreodată. Însă nu există școli pentru așa ceva și nu se cer examene de competență. E strict vorba „să înveți făcând“.

Pentru a practica orice profesie care presupune furnizarea de servicii, cele mai multe state solicită o licență sau o certificare care ce poate fi obținută în urma unei școlarizări adecvate și promovării unui test de competențe. Chiar și pentru căsătorie e necesar un certificat (din păcate, totuși nu se cere înainte un test de competență!). A aduce pe lume o altă ființă umană nu necesită

decât o pereche de sisteme reproducătoare funcționale — fără pregătire, fără competențe, fără licență!

Învățarea abilităților cruciale de îngrijire a copilului le permite părinților să fie cu adevărat eficienți, crescând șansele copiilor acestora de a fi capabili să navigheze cu succes prin labirintul vieții. Unul dintre cele mai valoroase daruri pe care le poți face copiilor tăi este o busolă funcțională (abilități și fapte) care îi poate ajuta să reușească la școală și la serviciu, la joacă și la distracție, în dragoste și intimitate.

Din nefericire, cele mai multe școli nu includ cursuri specifice despre cum să dobândești abilități sociale, cum să gândești rațional, cum să controlezi emoțiile nedorite și cum să fii un părinte cu adevărat eficient. Părinții trebuie să învețe de unii singuri cum să rezolve un conflict, să fie asertivi și să gestioneze stresul. Și trebuie să renunțe la tehnicile proaste de îngrijire pe care poate le-au învățat de la propriii părinți.

Sigur că toți copiii sunt indivizi cu temperamente, nevoi și personalități unice și nu există un mod absolut corect de a fi părinte. Specialiștii nu au căzut de acord în privința a ceea ce reprezintă un bun părinte. Însă în cadrul următoarelor două seg-

mente, vom discuta despre câteva sugestii utile și indicii pe care le-au avut cei mai mulți experți.

48. DESPRE PARENTAJUL EFICIENT:

PARTEA A II-A

Brenda venea dintr-o familie foarte permisivă, în vreme ce soțul ei, Robert, crescuse într-un cămin foarte strict. Fiecare avea propriile probleme personale, însă lucrurile au ajuns la un punct de cotitură când au devenit părinți. Filosofii lor despre creșterea copiilor erau diametral opuse, iar copiii lor erau mereu prinși la mijloc.

Copiii, desigur, nu știu automat ce e mai bine pentru ei și părinții trebuie să îi ghideze în direcții adecvate social și din punctul de vedere al sănătății. Problema apare când părinții își presează copiii să acționeze cum e mai bine pentru părinți, nu cum e mai bine pentru copii. E o mare diferență între stabilirea orei de culcare la opt pentru un copil care are o zi grea în ziua următoare și impune o oră de culcare fiindcă părinții vor să urmărească o emisiune la televizor.

Numeroși părinți își văd copiii ca pe niște extensii ale lor și le cer să asculte instrucțiunile fără discuții. Ei nu recunosc că și copiii sunt persoane autonome, care pot raționa și acționa con-

form propriilor motivații interne. Când părinții cer prea multe și sunt dominanți, adesea rezultatul e un copil fie rebel și insolent, fie anxios și nesigur.

- Dezvoltarea sănătoasă a Eului unui copil presupune ca acesta să aibă o voce în familie, care să fie cel puțin auzită și recunoscută, nu neapărat aprobată.

Părinții excesiv de permisivi și indulgenți pot duce la o dezvoltare a caracterului la fel de nefericită, inclusiv un nivel redus al toleranței la frustrare și sentimente de îndreptățire excesive.

La fel ca în cele mai multe cazuri, obiectivul e echilibrul.

Cheia e să știi când să fii permisiv și când să deții controlul.

- Impunerea unor consecințe naturale ale unei acțiuni reprezintă permisivitate cu un scop.

Când Bobby a refuzat să se ducă la culcare la 20:30, tatăl său

l-a pedepsit în ziua următoare. Când Kenny a insistat să stea treaz după ora sa obișnuită de culcare, tatăl său i-a spus că, indiferent

cât ar fi de obosit în ziua următoare, tot va trebui să tundă pe-

luza după ore. Pedepsirea lui Bobby a însemnat impunerea unei

consecințe artificiale. Nu avea nimic de-a face cu ora de culcare și

probabil că a injectat o doză nesănătoasă de furie și resentimente

în relația lor.

Însă sublinierea faptului că alegerea lui Kenny de a sta treaz până târziu ar putea avea ca rezultat o oboseală prea mare a doua zi, care să îl împiedice să își îndeplinească responsabilitățile, îi permite unui copil să vadă relația dintre o acțiune și rezultatul ei, fapt care îi dă ocazia să învețe mai multe din greșelile sale.

49. DESPRE PARENTAJUL EFICIENT:

PARTEA A III-A

Steve își dorea să fie un tată bun, însă a comis o greșeală esențială. Considera că dacă își insultă și abuzează verbal copiii — spunându-le cât de proști și inepti sunt —, asta îi va motiva să îi demonstreze tatălui că se înșală, vor lua note bune și vor încerca să ajungă în frunte. În schimb, el a reușit doar să le submineze încrederea în sine.

Nu e ușor să fii un părinte eficient. Părinții iau deciziile din mers și repetă adesea cu copiii lor greșelile pe care și propriii părinți le-au făcut cu ei.

Ca să fim corecți, trebuie spus că tendința de a da vina pe părinți pentru aproape tot ce nu e în regulă cu copiii este incorectă și inexactă. Cu toții moștenim anumite tendințe asupra cărora părinții noștri nu au niciun control (poate că ne dau genele

lor, dar nu le pot schimba — nu încă!). Iar influența celor din jur poate fi mai puternică până și decât beneficiile îngrijirii parentale excelente. Cu toate acestea, părinții buni pot face o diferență evitând

unele dintre cele mai importante greșeli pe care tind să le facă părinții informați greșit. Părinții mai puțin eficienți, de exemplu, își fac copiii să se simtă vinovați dacă se poartă urât. În alte familii, un carnet cu note proaste este transformat într-un păcat.

Un copil care este făcut să se simtă prost din punct de vedere moral pentru vreun neajuns minor poate ajunge să se considere o persoană rea și poate ajunge incapabil să își dezvolte un simț intern al acceptării sinelui: „Leneșule, n-o să faci nimic niciodată!

Ți-am zis să speli vasele înainte să te duci afară la joacă!”

O îngrijire parentală proastă înseamnă să pedepsești un băiat care aleargă în stradă și să îi spui „Copil rău!” Un părinte înțelept ar formula un avertisment ferm cu privire la pericolele alergatului în stradă fără însă a ataca odrasla. Este mai eficient și potențialul dăunător e mai mic dacă se face o distincție clară între ce face și ce este un copil.

- Nu confunda un comportament inadecvat cu identitatea

esențială a copilului!

Spune, de exemplu, „A fost rău ce ai făcut!“ — nu „Ești rău!“

E o diferență enormă între a spune despre un copil că e stupid, egoist sau rău și a-i spune că o anumită acțiune a fost stupidă, egoistă sau rea.

În final, gândește-te la asta: dacă infracțiuni minore primesc pedepse majore, ce le rămâne de făcut părinților atunci când se întâmplă ceva grav?

- Dă o pedeapsă pe măsura faptei.
- Gândește pe termen lung: acțiunea mea va ajuta copilul acesta ca atunci când crește să fie capabil de judecăți sănătoase, independente, în viața sa

50. DESPRE IMPORTANȚA PRIETENIEI AUTENTICE

Ted ajunsese atât de preocupat de ser viciu și de familie, încât nu făcea niciodată eforturi pentru a se vedea cu doi dintre cei mai buni prieteni ai săi din liceu și din facultate. Îi lipsea apropierea pe care o simțise față de ei și avea un sentiment de pierdere în viață.

„Prietenia“, spune o vorbă veche, „e cel mai de preț dar pe care ți-l poți face“. Faptul de a avea unul sau doi prieteni adevărați adaugă vieții o dimensiune care stimulează starea de

bine emoțională și spirituală.

Nouă ni se pare că mulți oameni încearcă să umple nevoia de prietenie cu numeroase cunoștințe. Există însă unele diferențe importante între a fi prietenos cu cineva și a avea un prieten adevărat.

Sigur, nu e nicio problemă dacă ai cunoștințe — oameni cu care joci tenis, te duci la bowling, joci cărți, ieși la masă și așa mai departe. Însă cineva care spune „Am zeci de prieteni buni“ nu înțelege cu adevărat prietenia! Prietenia adevărată înseamnă deopotrivă implicare calitativă și cantitativă. Capacitatea noastră de intimitate reală este limitată, astfel că nu putem avea un număr mare de prieteni adevărați, pentru că nu există suficientă hrană pentru a susține relațiile.

- O anumită cantitate de timp trebuie investită în relație, dat fiind că unul dintre elementele-cheie ale prieteniei este să faceți câteva lucruri plăcute împreună.

Prietenii trebuie cultivați, iar prietenii necesită timp și eforturi sincere. De asemenea, e nevoie să îți asumi riscuri. Poate tu vrei ca cineva să îți fie prieten, însă persoana respectivă poate nu

simte același lucru pentru tine. Prietenia profundă are la bază dezvoltarea iubirii și se

supune regulilor tuturor relațiilor intime.

Adesea, femeile se pricep mai bine decât bărbații să cultive prietenii strânse. Femeile își fac confidențe și discută despre sentimentele lor — două ingrediente necesare prieteniei. Bărbații „pierd vremea” unii cu ceilalți și tind să discute despre lucruri, mai degrabă decât despre sentimente. Bărbații sunt adesea înclinați să încerce să își satisfacă toate nevoile de prietenie prin intermediul nevestelor, punând adesea o povară suplimentară asupra căsniciei lor. Într-adevăr, unii oameni privesc o căsnicie reușită ca pe prietenia supremă, și se poate să fie așa, dar cu toții avem nevoie de camaraderie de calitate, strânsă, atentă, pe lângă căsnicie.

- Oamenii cei mai norocoși sunt cei care sunt fericiți într-o căsnicie împlinită sau alt tip de relație serioasă și au, în plus, unul sau doi prieteni buni.

Prietenia adevărată, asemenea tuturor relațiilor intime, are la bază valori similare, împărtășire, atenție, încredere, respect, considerație și un echilibru între a da și a primi, fără a concura

sau „a ține scorul“.

- Oricine poate spune sincer că are doi sau trei prieteni autentici este foarte bogat, din perspectiva economiei emoționale.

Ralph Waldo Emerson a dat acest sfat celor care au prieteni adevărați: „Singura modalitate de a avea un prieten este să fii tu unul“.

A comunica
eficient

51. COMUNICAREA EFICIENTĂ

— Ce-i cu fața asta? se întreba Burt. Jack a zis că pot să împrumut remorca lui. I-aș fi adus-o mai repede înapoi, dar am vrut s-o curăț întâi. Dacă nu voia s-o folosesc, trebuia să zică!

Blocajul de comunicare dintre Burt și Jack ar fi putut fi evitat dacă ei ar fi folosit niște abilități de comunicare directă: supărarea lui Jack se datora de fapt unui aspirator care nu mergea cum trebuie și nu avea nimic de-a face cu Burt.

Toată lumea comunică într-un fel sau altul, însă puțini oameni au ajuns să stăpânească abilitatea comunicării cu adevărat eficiente. Blocajele în comunicare apar mult prea des și, de regulă,

duc la o gamă largă de probleme sociale, de la sentimente rănite și furie la divorț și chiar violență.

Comunicarea este deopotrivă un proces expresiv, de transmitere a mesajelor, și unul receptiv, de primire a mesajelor.

Incapacitatea de a comunica eficient se poate datora unei probleme de la unul sau de la ambele capete ale procesului.

Comunicarea expresivă eficientă poate fi obținută în general prin respectarea câtorva repere importante: Asigură-te că beneficiezi de atenția persoanei cu care

dorești să comunici, stabilind și menținând contactul vizual.

- Încearcă să transmiți mesaje clare, congruente pe ambele dimensiuni, verbală și nonverbală.

Încearcă să fii congruent, asigură-te că tonul și volumul pe care le folosești sunt în acord cu conținutul mesajului pe care îl transmiți: dacă ești mulțumit, ia-ți o înfățișare fericită și un ton fericit; dacă ești supărat, ia-ți o mină supărată și un ton supărat (dar nu zbiera!).

- Spune ce vrei să spui și vorbește sincer. Fii direct și cinstit; nu ocoli problema și nu te juca.

- Cere feedback pentru a te asigura că mesajul transmis a fost receptat corect.

Comunicarea receptivă eficientă are la bază bune abilități de ascultare:

- Stai cu fața la cel care transmite mesajul și menține contactul vizual.
- Dă din cap, zâmbește sau emite ocazional sunete afirmative sau alte reacții care să îi arate transmițătorului că ești atent.
- Așteaptă ca persoana să își ducă gândul la capăt fără a o întrerupe pentru a-ți exprima ideile.
- Dacă nu ești sigur că înțelegi mesajul, pune întrebări și solicită clarificări.
- Parafrazează ce ai auzit, pentru a fi sigur că ai prins ideea corectă.

Urmând aceste repere simple, îți poți îmbunătăți semnificativ abilitățile de comunicare, poți promova o mai bună înțelegere în relațiile tale și îți poți crește calitatea vieții.

DIFERENȚE DE GEN ÎN COMUNICARE:

FAPT SAU FICȚIUNE?

„Bărbații și femeile vin de pe planete diferite și nu vor învăța nici-

odată cum să comunice sau să vorbească aceeași limbă.” Dina a făcut remarca aceasta la un prânz de afaceri. Colegele ei au fost de acord.

Fred nu era atât de sigur, însă Jonathan le - a spus:

— Nici măcar Freud nu și - a dat seama ce vor femeile.

În ultima vreme se acordă foarte multă atenție diferenței dintre felul în care bărbații și femeile folosesc limbajul. Cărțile scrise pe marginea subiectului sunt cumpărate într - un ritm amețitor și din ce în ce mai mulți oameni încep să creadă că un abis comunicațional de netrecut va împiedica pe veci înțelegerea reală dintre bărbați și femei. Autorii acestor cărți susțin că diferențele de gen din comunicare au la bază forțe biologice, culturale și sociale, care au modelat forme diferite pentru bărbați și femei. Unii autori au mers chiar până la a sugera că folosirea limbajului diferă atât de mult la cele două sexe, încât bărbații și femeile ar putea la fel de bine să provină de pe planete diferite!

Autorii aceștia susțin că bărbații folosesc limbajul ca pe un instrument pentru soluționarea problemelor, în vreme ce femeile îl folosesc ca pe un instrument de creștere a intimității sociale.

Ei afirmă că bărbații abordează relațiile sociale și interpersonale din perspectiva ierarhiei și dominației și tind să concureze mai

mult decât să coopereze. Despre femei se spune că văd relațiile și structura socială din perspectiva comunității și a consensului, și tind să coopereze în loc să concureze între ele. Astfel, când o femeie comunică o problemă unui bărbat, răspunsul masculin tipic este să încerce să o rezolve și probabil că acesta va spune „Uite ce poți face în privința asta“. Când un bărbat îi expune o problemă unei femei, răspunsul tipic feminin este să încerce să empatizeze și probabil că va spune „Cum te simți acum?“ Se spune că aceste diferențe elementare explică majoritatea neînțelegerilor și blocajelor în comunicare, ce afectează numeroase relații heterosexuale. După părerea noastră, deși e posibil ca unele dintre aceste afirmații să aibă un substrat de adevăr, asemenea tuturor generalizărilor și stereotipurilor, ele se prăbușesc sub greutatea diferențelor individuale. Dacă a fost realizat vreodată un studiu valid privind diferențele de gen la nivelul comunicării, noi nu l-am văzut. Astfel, nu se poate ști ce procent dintre bărbați sunt în esență non-competitivi și atenți și ce procent dintre femei sunt motivate de nevoia de dominare și statut. În fapt, cifrele se schimbă zilnic; rolul pe care îl joacă femeile în lumea zilelor noastre și la nivelul forței de muncă diferă semnificativ de ce pre-

vala acum douăzeci de ani.

Oamenii nu sunt sclavii propriei biologii și nici pioni pe tabla de șah elaborată a societății. Comunicarea eficientă este o abilitate care poate fi stăpânită deopotrivă de bărbați și femei. Simplu spus, suntem cu toții ființe omenești, iar asemănările psihologice dintre bărbați și femei la nivel individual depășesc cu mult orice diferențe reale sau imaginare.

53. ÎNȚELEGEREA ELEMENTELOR COMUNICĂRII

— Nu mă ascultă niciodată! se plângea Alice. Chiar și atunci când încerc să discut cu el despre ceva cu adevărat important, cum ar fi copiii, mă ignoră.

— Dar eu vreau să vorbesc despre copii, a răspuns Tom. Doar că ea așteaptă mereu până fac altceva și apoi se așteaptă să las ce fac, fiindcă vrea ea să vorbească.

Câtă vreme suntem treji, atunci când suntem în compania altor oameni, comunicarea nu încetează nicio clipă. Tot ce spunem sau facem transmite informații importante. De exemplu, dacă Betty îi spune lui Tom „Sunt îngrijorată din cauza notelor proaste din carnetul lui Billy“, ea exprimă o dorință puternică de a discuta despre performanțele școlare ale lui Billy. Dacă reacția

lui Tom este să continue să citească ziarul, el emite un mesaj, la fel de important, că nu este dispus să discute chestiunea.

Mulți oameni se confruntă cu probleme de comunicare din cauza unei sincronizări proaste. „Soția mea vrea de obicei să purtăm o discuție deschisă tocmai când eu mă uit la televizor.“

„Momentele pe care soțul meu le alege ca să discutăm sunt invariabil cele în care discut la telefon cu partenerii mei de afaceri.“

Comunicarea este procesul de schimbare a informațiilor.

Este singura modalitate de a ne înțelege reciproc. În cazul oa-

menilor care nu au limitări senzoriale sau vocale, comunicarea orală sau vorbită este cea mai comună modalitate de exprimare.

Comunicarea orală îmbracă două forme: verbală — transformarea mesajului în cuvinte — și nonverbală — mesaje nerostite, transmise prin intermediul acțiunilor (tonul vocii, expresii faciale, gesturi...). Mesajele pot fi pozitive sau negative și pot fi transmise prin canale verbale și nonverbale deopotrivă.

O altă dimensiune a comunicării este contextul în care are loc aceasta — circumstanțele în care se produce comunicarea. De exemplu, a spune „Mă duc să fac o plimbare“ în mijlocul unei discuții importante transmite un mesaj foarte diferit decât a

spune același lucru în momentul în care partenerul tău citește fericit o carte sau se uită la televizor.

Înțelegerea acestor elemente simple ale comunicării și aplicarea lor inteligentă pot reprezenta o diferență semnificativă în cadrul unei relații.

54. DESPRE A SPUNE „NU“

Când Roland i-a cerut lui Alvin mașina cu împrumut, fiindcă a lui era la service și avea o urgență, a fost oarecum uimit că Alvin i-a spus „nu”. Roland a menționat că, dacă Alvin ar fi avut vreodată nevoie să împrumute mașina lui, i-ar fi dat-o cu plăcere. Alvin i-a răspuns:

— M-am hotărât să nu împrumut nimănui mașina mea.

Roland consideră că nu e chiar „nimeni”, credea că el și Alvin sunt prieteni. Se poate ca Alvin să aibă motive întemeiate pentru care nu vrea ca Roland să ia mașina, însă dacă prețuiește prietenia cu Roland, trebuie să comunice clar cu el.

Zilnic, mulți dintre cei care vin la noi pentru terapie ne arată consecințele negative ale unui „nu” spus arbitrar.

Îți aduci aminte de un moment în care ți-ai dorit ceva, ai formulat o cerere rezonabilă — poate ai cerut o mică favoare — și ți s-a spus „nu”? „Nu-i mare lucru”, îți spui. Ei bine, poate îți

amintești de ceva care chiar a fost mare lucru, ceva important pentru tine, care putea să îți fie dat cu ușurință, dar ți-a fost refuzat. Probabil că refuzul te-a făcut nefericit și ai avut sentimente nu tocmai calde față de persoana care ți-a respins cererea.

Aproape toată lumea are o reacție negativă la negările arbitrare și la refuzuri. Când o cerere rezonabilă și legitimă este respinsă, când o simplă favoare este refuzată, cei mai mulți oameni se simt răniți, supărați și dezamăgiți. În funcție de importanța evenimentului, unii pot deveni dușmănoși, scandalizați sau poate profund deprimați.

Fiecare dintre autori a întâlnit în cabinetul lui persoane care spuneau „nu” și ale căror vieți erau tulburate din cauza aceasta. Când și-au dat seama că numeroase probleme din cadrul relațiilor lor proveneau din stilurile lor negative, au înțeles valoarea faptului de a fi mai toleranți și mai săritori, iar viețile lor s-au schimbat radical.

Refuzurile inutile dau naștere unei mari cantități de zburcănăciune între parteneri, părinți și copii, angajatori și angajați, profesori și elevi, prieteni și așa mai departe. Astfel, când ești pus în situația

de a da ceva, te îndemnăm să • încerci să spui „da“, în afara cazului în care există motive

întemeiate pentru care să procedezi altfel.

Nu spunem că ar trebui să fii „tipul care spune da“. Există ocazii legitime în care trebuie să refuzi asertiv să satisfaci cererile altcuiva. Însă dacă persoana cealaltă cere ceva rezonabil, iar tu prețuiești relația, încearcă să spui „da“. Ai putea fi surprins să vezi cum îți stimulează și întărește relația.

Chiar te rugăm să spui „nu“ când momentul e potrivit: dacă e vorba de o cerere nerezonabilă; dacă îndeplinirea solicitării va face rău altora sau dacă îndeplinirea cererii te va încurca semnificativ. Pe de altă parte, dacă îndeplinirea unei solicitări sau o favoare făcută au șanse de a fi benefice pentru o relație, promovând afecțiunea și starea de bine, și nu ar face rău nimănui, de ce să nu spui „da“?

55. RENUNȚAREA LA RANCIUNĂ ȘI LA SUPĂRĂRILE TRECUTE

Harold și Maude erau la cabinet pentru ședința săptămânală de consiliere maritală. Maude a spus, destul de amărâtă:

— Eram la o cină festivă cu sora și cumnatul meu, iar Harold a

făcut niște remarci scandaloase și chiar i-a insultat.

Maude era vizibil supărată când și-a amintit acest eveniment și lăsa impresia că e vorba despre o rană proaspătă. Harold a spus:
— Ce-ai zice dacă ți-aș spune că povestea asta s-a întâmplat acum mai bine de opt ani?

Maude comitea o greșeală obișnuită, dar gravă, o ținea una și bună despre un eveniment negativ din trecut. Nu e niciodată constructiv să reamintești lucruri neplăcute — oricât de banale sau importante — pe care ți le-a făcut anterior partenerul tău.

Trecutul e mort și are valoare doar în două moduri: putem învăța din greșelile făcute și putem obține plăcere amintindu-ne de experiențe plăcute din trecut.

Rediscutarea incidentelor neplăcute sau a evenimentelor creează distanțe și produce resentimente, conducând adesea la certuri distructive. Dacă o faptă a fost suficient de gravă pentru a pune capăt relației, așa să fie. Dar dacă decideți să rămâneți împreună,

- niciunul dintre voi nu are nimic de câștigat dacă vei continua să îți pedepsești partenerul pentru evenimente din trecut.

Dacă vrei ca partenerul tău să compenseze rana produsă, cere ce vrei — cu fermitate, dar amabil. Faptul de a duce mai departe resentimentele nu va face decât să erodeze — pe tine și relația.

- E mai bine să exprimi, să rezolvi și să lași în urmă.

Nu mai aduce vorba. Neutralizează-ți sentimentele rele.

Primul pas e să reduci importanța evenimentului.

Desigur, ar fi bine să te gândești dacă tu ai jucat vreun rol în provocarea unui eveniment neplăcut. Întreabă-te ce rezolvi încărcându-te de resentimente. Purtând ranchiună și refuzând să renunți, vei sfârși prin a-ți face rău ție și celorlalți.

Merită spus că discuția aceasta se referă la ranchiuna pe care o porți cuva pentru evenimente singulare, izolate. Obiceiurile sunt o problemă total diferită.

- Dacă problema se referă la un obicei repetitiv, prezent, trebuie luate măsuri active.

În cazul unor tipare comportamentale jignitoare sau distructive, ai tot dreptul să te aștepti ca partenerul să își schimbe respectivul comportament. Dacă nu, ar trebui să te gândești serios la încetarea parteneriatului, mai ales dacă e implicată orice formă de abuz.

56. PERICOLELE GENERALIZĂRII

Când Eloise a remarcat că „Mark e strălucitor“, ea se referea la strategiile acestuia de pe terenul de tenis. Keith i-a replicat:

— Mie nu mi se pare așa deștept.

El se referea la faptul că Mark nu este bine educat sau intelectual.

Și Eloise, și Keith generalizau.

Dacă Eloise ar fi spus că Mark e un jucător de tenis strălucit,

Keith nu ar fi avut niciun motiv să o contrazică. Ori de câte ori

faci o afirmație generală despre o altă persoană sau despre tine, probabil că distorsionezi faptele și transmiți prea puțin.

De exemplu, „Ești egoist“ sau „Ești minunat“ sau „Ești prost“

sau „Ești strălucit“ reprezintă o generalizare vagă. „Ești egoist“

sugerează că persoana respectivă face întotdeauna alegeri în interesul său, care ignoră nevoile și dorințele celorlalți.

Astfel de afirmații tind să fie formulate după anumite eveni-

mente. De exemplu, Gerald a fost deranjat că soția lui a dezvăluit niște informații personale, despre fratele lui, câtorva prieteni.

— Gură - spartă! i-a spus el.

Ar fi fost mult mai eficient să îi spună:

— Aș vrea să nu vorbești cu prietenii tăi despre problemele

fratelui meu.

Nimeni nu e într-un anumit fel 100% din timp. Dacă o persoană face alegeri egoiste în 20% din timp, în restul de 80% nu este egoistă! Astfel, e mai bine să fii exact. „Te-ai comportat egoist la petrecerea lui Sally, când ai refuzat să împarți felia aia uriașă de tort cu prietenul tău, Tommy.“ La fel, în loc să spui „Ești prost“, spune care e acțiunea din spatele criticilor tale: „Miemi s-a părut că ai făcut un comentariu prostesc în fața lui Ann despre mama ei“.

- Compune-ți afirmațiile cât se poate de specific.

Generalizările — „Ești strălucit“, „Ești minunat“ — sunt, în general, false și pot produce jenă sau chiar durere. O persoană poate fi minunată în domeniul cifrelor, strălucită la matematică, dar destul de ineptă în alte domenii. Astfel, o afirmație ca „Ai un vocabular minunat și te pricepi de minune la cuvinte“ transmite mult mai mult decât „Ești foarte inteligent“. Același lucru e valabil și pentru afirmațiile generale despre propria persoană. „Sunt fraier.“ „Niciodată nu fac nimic bine.“ „Sunt un geniu.“

- A face uneori ceva egoist sau stupid nu înseamnă că ești o persoană egoistă și proastă.

La fel,

- a face uneori un act generos sau strălucit nu înseamnă că ești o persoană generoasă sau strălucită.

Iar atunci când tu ești beneficiarul unei afirmații,

- cere-le celorlalți să fie exacti.

Dacă remarcile negative te vizează, faptul de a te simți lezat sau riposta („Nici tu nu ești mai deștept!“) nu sunt nici pe departe la fel de eficiente cum e să spui pur și simplu „Ai putea fi mai clar, te rog?“ Cel mai adesea, asta îl face pe critic să își regândească poziția și să o afirme în termeni constructivi. AFIRMAȚIILE CARE ÎNCEP CU „EU“

— Niciodată nu vii acasă la timp! Ai impresia că toate trebuie să se potrivească după tine, dar restul familiei nu poate sta să te aștepte pe tine! De ce nu poți să ții cont și de alții?!

Sheila se săturase până peste cap să-și tot cicălească fiul de paisprezece ani, Ian, pentru că ajungea târziu la cină. Numai că, oricât de des s-ar fi plâns, rareori se întâmpla ca el să ajungă acasă la timp și, de regulă, sfârșeau prin a se certa.

Modul cum spui lucrurile contează la fel de mult cât contează ce spui. Dacă vrei să reduci tensiunea inutilă și argumentele futele,

merită să înveți să folosești „afirmațiile care încep cu «eu»” în locul „afirmațiilor care încep cu «tu»”.

Diferența dintre o „afirmație - eu” și o „afirmație - tu” este simplă.

Să ne uităm la tirada Sheilei împotriva fiului său: „Tu niciodată...

Tu crezi... De ce nu poți și tu...” Toate sunt „afirmații - tu”. La polul

opus, „afirmațiile - eu” sunt formulate astfel: „Mă supăr foarte tare când am preparat cina pentru familie și tu nu ajungi la timp”.

Iată un alt exemplu caracteristic. Unul dintre soți spune: „Ești

egoist și centrat numai pe tine, fiindcă stai și aștepti să fii servit

și nici măcar nu mă ajuți la vase”. E vorba despre un „mesaj - tu”.

Compară-l cu un „mesaj - eu”: „Aș fi foarte bucuroasă dacă m-ai ajuta în casă, mai ales la vase”.

În afara cazului în care lauzi pe cineva, „afirmațiile - tu” sunt,

de regulă, combative. Orice nemulțumire care începe cu tu este

adesea ostilă. Chiar și afirmațiile - tu necombative sunt foarte dife-

rite de „afirmațiile - eu”. Compară mesajele acestea: „Ai putea s-o

suni pe mama ta mai des decât o dată pe lună, să știi” comparativ

cu „Cred că mamei tale i-ar plăcea să o suni mai des”. Observă cum

afirmația - eu evită orice formă de critică. Care dintre afirmații are

mai mari șanse de a câștiga cooperarea voluntară a cuiva? În mod evident, a doua, care nu impune. Folosește „afirmațiile - eu“ pentru a-ți exprima dorințele și evită „afirmațiile - tu“ critice.

Iată o altă comparație: „Ce-ar fi să îți miști fundul și să mă ajuți să strâng rufele?“ comparativ cu „Mi-ar plăcea să mă ajuți cu rufele“. Formula de bază e „Eu mă simt X când tu faci Y“. „Eu simt că mă sufoc și încep să mă usture ochii când îți fumezi pipa în cameră. E foarte diferit de „Cum poți fii atât de egoist? Știi că mă enervezi când îți fumezi pipa în cameră“.

Desigur, chiar și anumite „mesaje - eu“ pot fi distructive. „Mie mi se pare că ești tâmpit!“ este de fapt un „mesaj - tu“ deghizat în „mesaj - eu“. Dar formula „Eu mă simt X când tu faci Y“ nu face decât să transmită cuiva ce simți. Pentru relații pline de iubire, plăcute, apropiate și pline de recompense, „mesajele - eu“ fac multe. De câte ori ai auzit pe cineva spunând „Dacă Johnny mi-ar vorbi frumos, aș fi mai mult decât fericită să îl ajut, dar când mă insultă (folosind un „mesaj - tu“), îmi pierde tot cheful“.

- Dacă abordezi pe cineva într-un mod autoritar, ostil, critic, probabil vei genera mai multă căldură decât lumină — și

vei obține o cooperare minimă.

La cabinetele noastre, vedem zilnic consecințele nefericite ale stilurilor comunicaționale combative.

- Oamenii care folosesc în mod obișnuit „afirmațiile - eu” tind să se înțeleagă cu ceilalți și sunt mult mai fericiți.

58. DESPRE SCUZELE NESINCERE

Dacă simțea că i s-a făcut o nedreptate, Greg era satisfăcut când cineva spunea pur și simplu „Îmi pare rău”. Aceste trei cuvinte îlscoteau pe acuzat de pe lista neagră. Însă obișnuia să se înfurie pe toți cei care refuzau să își ceară scuze. Părea să creadă că vorbele „Îmi pare rău” au o calitate magică. Nu putea înțelege de ce părea că atât de mulți oameni profită de el.

Mulți oameni spun „Îmi datorezi scuze!” și se supără foarte tare când cineva refuză să spună cele trei cuvinte magice — „Îmi pare rău”. Sincer, e greu de înțeles de ce atât de mulți oameni insistă să audă cuvintele „Îmi pare rău”. Multora li se pare simplu să spună „Îmi pare rău” iar și iar, fără să vorbească serios și fără să își schimbe acțiunile.

În cazul în care cineva a rănit, supărat, jignit, deranjat pe alt - cineva sau s-a comportat urât în alt fel,

- cel mai bine e să îți ceară iertare prin fapte și vorbe.

Scuzele sunt un bun început, dar întrebarea care trebuie pusă este „Ce ai de gând să faci acum și pe viitor în privința asta?” Prea multă lume pare a crede că se poate comporta abominabil atâta vreme cât este dispusă să îți ceară apoi scuze. Acești oameni nu văd importanța abținerii de la repetarea aceluiași greșeli pe viitor. Andrew, care sustrăsese bani de la un prieten, chiar a remarcat:

— Bine, am zis că - mi pare rău!

Cuvintele sunt simple cuvinte: „Îmi pare tare rău!” „Te rog să mă ierți!” Oamenii lipsiți de scrupule își pot frânge mâinile într-un acces de falsă agonie și să exprime un regret profund fără a vorbi serios.

În unele cazuri, dacă o persoană este sinceră, scuzele pot fi suficiente. Însă în loc să pretindă scuze, o persoană cu adevărat asertivă spune „Ce poți face pentru a fi sigur că nu se va mai întâmpla asta?”

Acest lucru e esențial. E ușor să permiți cuiva să spună „Îmi pare rău!”, dar important e să îl faci pe cel care a greșit să își corecteze fapta. Scuzele au valoare numai dacă oamenii sunt dispuși să își schimbe și acțiunile.

Cu siguranță, dacă te-ai comportat într-un mod care cuiva i s-a părut dureros sau jignitor, e o idee bună (mai ales dacă prețuiești relația) să îți ceri scuze. Cu toate acestea, esența rămâne aceeași — scuzele sunt cuvinte, iar faptele vorbesc mai tare.

59. CRITICILE

— Nu înțeleg de ce trebuie să fie atât de sensibilă. Nu încercam decât să îi ofer puțină critică constructivă, dar ai zice că i-am omorât pisica sau așa ceva.

Obiceiul lui Mac de a-i critica pe alții tocmai îl costase o altă relație de iubire. Deja divorțat o dată, părea că are probleme să-și facă prieteni, iar cariera sa nu se îndrepta în nicio direcție.

Cei mai mulți oameni sunt foarte sensibili și se supără ușor când vine vorba să fie criticați. Procesul este ca o stradă cu două sensuri, împărțită egal între persoana criticată și cea care o critică.

Chiar și atunci când criticile au o intenție constructivă, cel care le primește poate fi exagerat de sensibil și poate reacționa cu sentimente de mânie, tristețe sau vinovăție, mai ales atunci când criticile sunt exprimate într-o modalitate care tinde să trezească defensivă, cum ar fi sub forma „mesajelor-tu”. (Vezi capitolul

57 — Afirmațiile care încep cu „eu“.)

Când oamenii primesc mesaje care încep cu „tu“, cum ar fi „Tu nu ai făcut asta“, „Tu nu faci niciodată asta“, „Tu mereu faci următoarele“, e normal să se simtă atacați și să adopte o poziție defensivă sau chiar de contraatac. Din fericire, există două metode excelente de a face critici

constructive, cu șanse mici de a declanșa sentimente negative.

Prima dintre ele este să

- ceri o anumită schimbare pe viitor, în loc să subliniezi ceva negativ din prezent.

În loc să spui „Iar ai lăsat aprinsă lumina pe hol“ încearcă să spui „Pe viitor, te rog să nu uiți să stingi lumina pe hol“. În loc de „Aș vrea să nu-ți mai irosești toți banii!“ spune „Pe viitor, hai să discutăm despre planurile de a cheltui banii“.

A doua tehnică de critică constructivă se numește „metoda sendviș“:

- Fă un sendviș din carnea criticii, între două comentarii pozitive.

În loc să spui „Ai făcut o treabă proastă cu raportul acesta“, folosind metoda sendviș poți spune „Ai făcut o treabă bună cu

introducerea, dar secțiunea de mijloc și concluzia par cam slabe. Cu un pic de muncă, sunt sigur că poți scoate din ele un raport foarte bun“.

Criticarea este o abilitate care, asemenea tuturor abilităților, poate fi stăpânită prin învățare și exercițiu. Adesea, e foarte folositor să ceri o anumită schimbare în viitor, în loc să accentuezi un aspect negativ din prezent. „Pe viitor, te rog să nu uiți să pui vasele în mașina de spălat vase, în loc să le stivuești în chiuvetă.“ Cererile au mult mai multe șanse să obțină cooperarea decât remarcile meschine, insultele și declarațiile negative.

De asemenea, e important să

- decizi dacă o critică e cu adevărat necesară înainte de a o face.

111 Persoana criticată chiar va avea de câștigat de pe urma comentariilor tale? În cazul lui Mac, poate i-ar fi mai bine dacă și-ar ține criticile pentru el. E mai puțin probabil ca oamenii să dea atenție criticilor din partea cuiva care critică mereu.

60. ACCEPTAREA CRITICILOR

— Mi se pare că, unde mă întorc, dau de cineva care se plânge sau se ia de mine, spumega Colin. Șeful meu face bucăți orice raport

îi dau. Soției mele nu îi place felul în care conduc. Copiii detestă mâncarea pe care o gătesc.

Tendința lui Colin de a reacționa exagerat la fiecare critică minoră i-a produs durere și suferință inutile. O simplă remarcă din partea fiului său, David, „Tată, nu vreau muștar pe hotdog“, a fost întâmpinată cu o tiradă de zece minute despre „copii nerecunoscători“.

Cine poate trece prin viață fără să fie criticat? Nimeni! Și totuși, puțini oameni știu cum să reacționeze potrivit la critici sau cum să le facă față eficient.

În esență, critica poate fi împărțită în trei categorii. Poate fi constructivă, distructivă sau irelevantă. Haide să le vedem.

Critica irelevantă poate fi ignorată cel mai ușor. Unele persoane sunt atât de critice în privința a tot și toate, încât vor emite comentarii care ar putea să nu aibă nimic de-a face cu situația dată: „... iar sora ta are genunchii noduroși“. Comentariile irelevante, cum este acesta, nu merită un răspuns sau vreo reacție emoțională din partea ta. De fapt, ignorarea lor ar putea încuraja criticul să se binedispună.

Critica distructivă vine de obicei sub forma unui atac, a unei ucideri a caracterului, a unei înjosiri totale. „Ești un porc egoist!“;

„Ești o persoană dezgustătoare!”; „Ești prost și incompetent!“ Dacă ai vreodată parte de astfel de critici, încearcă să îți dai

seama că persoana care te critică are o problemă, persoana care emite astfel de remarci, nu tu. O persoană rațională, sănătoasă, sensibilă nu recurge la târârea în noroi. Ori de câte ori cineva critică excesiv, are o problemă psihologică.

E o prostie să pui la suflet astfel de critici sau să le dai crezare în vreun fel. Mai bine cere-i criticului să își definească termenii. „Ce anume te face să spui că sunt prost și incompetent?” Răspunsul ar putea suna cam așa: „Ei bine, ai uitat să îmi pui la poștă scrisoarea aceea importantă și ai mai făcut și două greșeli când ai făcut totalul încasărilor de azi”. O persoană asertivă poate răspunde că a făcut niște greșeli, dar că asta nu o face o ființă umană absolut stupidă și incompetentă.

Aspectul pozitiv al subiectului discutat, critica constructivă, poate fi util pentru că se adresează problemelor. „Cred că trebuie să fii mai atent. Ai omis să pui la poștă scrisoarea aceea importantă și ai făcut două greșeli când ai adunat chitanțele.” Astfel, dacă o critică este constructivă, învață din ea. Dacă este distructivă și dacă, fără a avea și mai multe probleme, poți contesta cri-

ticul, atunci fă-o. Dacă este irelevantă, ignor-o.

Mulți oameni bine intenționați, de altfel chiar sensibili și

foarte inteligenți, habar nu au cum să ofere critici constructive.

Se poate ca, de asemenea, ei să nu își dea seama când sunt nega-

tivi. În loc să dai înapoi de durere sau să te simți jignit, poate fi

util să încerci să instruiești o astfel de persoană. Hal se îndreaptă

către Ron și îi spune:

— E clar că ești un idiot nătâng!

Ron întreabă:

— Auzi, Hal, tu știi care e diferența dintre critica distructivă

și cea constructivă?

Nu ne așteptăm ca Hal să fie dat pe spate și să spună:

— Îmi cer scuze că te-am insultat. Te rog să mă înveți cum să

îmi schimb stilul. E suficient să amintești diferența dintre alternativa

construc-

tivă și cea distructivă. După ce a dat replica, Ron poate pleca.

Dacă Hal nu e nătâng, va înțelege mesajul.

61. LIMBAJUL EMOȚIONAL NEGATIV

Alan și Claire ieșeau împreună de ceva vreme, înainte de prima

lor „ceartă serioasă”. Fuseseră la o petrecere unde Alan dansase cu

Claire cea mai mare parte a timpului, dar mai invitase la dans alte două femei.

— Se arunca la toate femeile! Voia să danseze cu toată lumea în afară de mine, exagerase Claire.

Există o diferență fundamentală între limbajul descriptiv și limbajul emoțional. Limbajul emoțional tinde să fie foarte dramatic, puternic, intens și pasional. Limbajul descriptiv este rațional, precis și evident. Prezintă o afirmație simplă, neutră din punct de vedere emoțional, despre un eveniment sau o persoană. În limbaj descriptiv, George dansase cu alte două femei. Punct.

Folosirea unui limbaj emoțional este în regulă când sunt exprimate sentimente pozitive. „Te iubesc și te ador.“ „Ești minunat.“ Însă limbajul emoțional negativ tinde să facă rău relațiilor. „Detest felul în care ai tăiat curcanul.“ „I-ai spus niște lucruri îngrozitoare surorii mele.“ E mai bine să fii descriptiv. „Data viitoare mi-ar plăcea mai mult dacă ai tăia mai subțire curcanul.“ „Hai să încercăm să o facem pe sora mea să ne ajute la treburi, nu cred că ajută dacă îi spui că e un plod răsfățat.“

Întâlnim adesea oameni care folosesc limbajul emoțional ne-

gativ și încercăm să le arătăm cum să îl transforme în termeni pur descriptivi. Iată un alt exemplu: John s-a întors acasă de la serviciu și a găsit un bilet de la soția lui, Rita, în care îi spunea că se duse să asculte o prelegere și nu putea pregăti cina. Cum l-a descris John? Ne-a spus:

— M-a abandonat; a plecat pur și simplu și m-a lăsat cu ochii în soare.

Noi i-am răspuns:

— Vrei să spui că a ieșit într-o seară și s-a așteptat să îți pregătești singur cina.

Limbajul emoțional negativ este de obicei acuzator și implică presupuneri false. Nu exista nicio dovadă, nici cea mai mică urmă, că George chiar voia să danseze „cu toată lumea în afară de Claire“. Cu cât e mai nesigură o persoană, cu atât mai mari sunt șansele să folosească limbajul emoțional negativ.

Evident, când avem de-a face cu pacienți nesiguri, este nevoie de un volum considerabil de travaliu terapeutic, însă primul pas este să-i încurajăm să înceteze să mai folosească limbajul emoțional negativ. Acest aspect reprezintă o diferență semnificativă. Dacă oamenii țin minte să folosească limbajul descriptiv,

vor fi făcut un prim pas enorm pentru depășirea nesiguranței inutile și dezvoltarea unei relații mai bune.

62. ASERTIVITATE, AGRESIUNE ȘI PASIVITATE

Șefa lui Artie, Jonna, l-a chemat în biroul său pentru a discuta.

— Trebuie să înveți să îți controlezi temperamentul, l-a sfătuit ea. Încep să am îndoieli dacă pot sau nu să am încredere în tine că te vei comporta ca un profesionist în preajma clienților. Se pare că strângi în tine lucrurile până nu mai poți suporta, apoi explodezi pur și simplu.

Mulți oameni consideră că se comportă asertiv atunci când sunt, de fapt, agresivi sau de-a dreptul neciopliți. Și chiar dacă există zeci de cărți excelente despre „cum să fii asertiv” și numeroși oameni au luat parte la seminarii de asertivitate și la grupuri dedicate, e uimitor câți dintre ei continuă să recurgă la tiparul de comportament „adună în tine sau izbucnește”.

Astfel de oameni rareori reacționează la chestiuni deranjante imediat ce apar. În schimb, nu spun nimic, fierb la foc mic, mai pun pe listă și, în cele din urmă, un eveniment neînsemnat devine „ultima picătură” și explodează.

Atunci când îți manifesti supărarea imediat ce apare — și îți

elimini resentimentele din viață — felul în care te porți cu oamenii devine inevitabil mult mai bun.

Mulți oameni cred în mod eronat că în evenimentele minore nu merită să te manifesti. „De ce să par atât de cusurgiu și exagerat de sensibil?” spun ei. Alții se mândresc că se comportă „foarte discret”. Își țin toate sentimentele ferecate în ei. Pasivitatea aceasta este o greșală psihologică gravă. Astfel de oameni nu sunt doar închiși în sine, sunt închiși și în afară, pentru că numai arătându-le celorlalți ce sentimente ai (pozitive și negative) poți dezvolta relații apropiate și pline de iubire.

- Dacă te deranjează ceva semnificativ, spune ce ai pe suflet.
- Fii asertiv și atunci când vine vorba despre exprimarea sentimentelor pozitive — iubire, apreciere, admirație, respect și recunoștință.
- Fii mai deschis spre asumarea de riscuri emoționale.

Nu ezita să îți exprimi sentimentele pentru că simți rușine inutilă, jenă sau teamă. Arată-le celorlalți ce simți și vei vedea ce diferență constructivă apare.

63. DESPRE A FI EXTREM DE DISCRET

— Spre deosebire de mulți dintre cunoscuții mei, eu nu am avut

niciodată probleme pentru că nu - mi țin gura, se lăuda William. Dar acum iubita mea zice că s-a săturat să „încerce să scoată ceva de la mine“. Nu vreau s-o pierd, dar nu se poate obișnui cu faptul că sunt un tip extrem de discret?

Ce presupune că „sunt un tip extrem de discret“? Adesea, înseamnă că persoana este închisă și are în jurul ei pereți impenetrabili.

Cei mai mulți oameni se supără când simt că o altă persoană a pătruns sau a atentat la spațiul lor personal. Reacția este una normală și de înțeles. În parte, democrația și libertatea înseamnă dreptul la intimitate personală. Vrem să putem hotărî în cine să ne încredem și ce să îi încredințăm persoanei respective. Cine s-ar bucura la gândul că e spionat, astfel încât informațiile personale sensibile să devină publice?

Cu toate acestea, dorința de intimitate poate fi dusă la extrem.

Unii oameni vor să fie mereu văzuți într-o lumină favorabilă.

Se dau peste cap pentru a ascunde neajunsurile, a-și acoperi greșelile și aproape niciodată nu spun ce gândesc cu adevărat, pentru că vor să fie siguri că le fac pe plac și îi impresionează pe ceilalți. Astfel de oameni predispuși la încordare, anxietate și au

un nivel redus al autoacceptării.

E de-a dreptul uimitor cât de departe sunt unii oameni dispuși să meargă. Se poate chiar să refuze să răspundă la o simplă întrebare, cum ar fi „Ce ai mâncat la micul dejun?”; replica ar putea fi „Ce te interesează pe tine?” (Acesta e un exemplu evident sau extrem de „persoană foarte discretă!”)

- În general, oamenii care nu sunt deosebit de secretoși, care sunt deschiși și dispuși să spună ce gândesc și gândesc ce spun, sunt mai sănătoși din punct de vedere psihic decât omologii lor scumpi la vorbă.

Nu trebuie însă luați drept model acei gură - spartă care spun oricui și tuturor povestea vieții lor și își dezvăluie instantaneu cele mai intime sentimente. • Încearcă să fii puțin mai deschis, să îți asumi riscul de a - i

lăsa pe alții să pătrundă în intimitatea ta.

Fă porți și ferestre în toate zidurile tale. Ai dreptul la intimitate, dar a fi prea discret te poate face inutil de anxios și deprimat. În plus, faptul de a fi prea discret probabil că nu va invita la prietenii strânse și la schimburile iubirii și împărtășirii.

64. VIRTUȚILE AUTODEZVĂLUIRII

Penny nu le povestise niciunui dintre noii ei prieteni despre faptul că fusese dependentă de droguri în urmă cu zece ani. Era sigură că, dacă ar fi știut, ar fi avut o părere proastă despre ea. Se simțea însă ca o impostoare și a decis să riște și să se destăinuie.

— Nu pot să cred, radia ea, chiar credeam că o să dăuneze prietenilor mele, dar, în loc de asta, le-a îmbunătățit. Acum mi-au spus și prietenii mei mai multe despre ei și suntem mult mai apropiați decât eram!

Există avantaje clare când ești mai deschis și transparent.

Nu poate exista dragoste adevărată sau interacțiune umană strânsă fără intimitate și încredere. Viața ar fi cu adevărat searbătă și lipsită de culoare fără asumarea a măcar câteva riscuri emoționale.

Numeroși sunt cei care au descoperit că, atunci când dezvăluie ceva personal, poate chiar rușinos, alții le spun „Și eu simt același lucru” sau „Am făcut și eu ceva asemănător”. Pierderea izolării care se produce în consecință poate fi foarte încurajatoare.

(Evident, există situații când ceilalți nu o acceptă întru totul. Dacă o anumită destăinuire e urmată de cenzurare, și nu de consolare, revezi și gândește-te la discuția din capitolul 60,

„Acceptarea criticilor“.)

Prea mulți oameni aduc o atitudine precaută în cadrul prietenilor și al altor relații și ratează bucuria care vine în urma împărtășirii sincere. Una dintre cele mai bune modalități de a obține cunoașterea de sine este să te dezvălui în fața altora în care ai încredere și să le cauți opiniile.

Nu te sfătuim să îți porți inima la vedere sau să îți dezvălui cele mai intime gânduri și sentimente oricui. Unii oameni sunt, de fapt, potențial trădători și ar trebui să fie tratați ca atare, dar, în general, nu e greu să stabilești cine e demn de încredere, cine e potrivit pentru tine și cine ar putea folosi informațiile împotriva ta.

Dacă ești acceptat de ceilalți așa cum cred ei că ești, și nu așa cum ești tu de fapt, te vei simți fals și nesigur. Merită să construiești încrederea și intimitatea exprimându-ți în mod selectiv sentimentele autentice.

Privându-te de bogăția de relații intime și iubitoare, ascunzându-te în permanență de cei din jur, vei ajunge să te simți alienat de tine însuși.

- A fi iubit pentru cine și ce ești (inclusiv defectele

și limitările tale), în locul unei imagini create de tine, reprezintă calea către împlinirea personală și interpersonală.

Gestionarea

stresului

și anxietății

65. STRESUL

— Brian, nu am să mai recomand și alte teste în momentul acesta, a spus doctorul Mullen. Simptomele tale fizice par să fie un rezultat al stresului. Am să îți recomand, totuși, să mergi la terapeut. Trebuie să înveți niște tehnici de management al stresului.

Stres este un termen provenit din fizică și înseamnă la propriu o presiune sau o deformare care tinde să distorsioneze un corp.

Din perspectivă psihologică, stresul poate fi considerat orice ne provoacă să ne adaptăm sau să gestionăm o situație.

Stresul poate proveni din mediul nostru, din corpul nostru sau din mintea noastră. Stresul provenit din mediu poate fi cauzat de poluare, zgomot sau mulțimi. Stresul corporal este cauzat de boli, răni sau deformarea corpului în orice fel.

- Cea mai mare parte a stresului nostru e produs de

gândirea negativă și raționarea defectuoasă — creații ale propriei minți.

În vreme ce o doză de stres ne poate fi benefică, ajutându-ne să ne motivăm acțiunile și performanța solidă, prea mult stres pe perioade prelungite poate duce la probleme fizice și psihice. Numeroase studii științifice recente au început să descopere multitudinea de efecte nesănătoase pe care le poate avea stresul acut sau cronic. Au existat relatări despre oameni din Japonia care efectiv au murit de prea multă muncă.

Probleme care variază de la hipertensiune arterială, migrene și boli de stomac până la anxietate, depresie și panică, pentru a aminti doar câteva, sunt adesea stări asociate stresului. Unele cercetări sugerează chiar posibilitatea ca anumite afecțiuni ale sistemului imunitar să fie declanșate de stres.

Dat fiind că suntem cu toții unici, nu există o singură modalitate ideală de a gestiona stresul. Programele de management al stresului trebuie adaptate nevoilor individuale, punctelor forte și limitărilor. Unii oameni obțin beneficii de pe urma metodelor de relaxare, alții de pe urma exercițiilor fizice, în vreme ce alții au rezultate mai bune cu meditația și tehnicile de concentrare men-

tală, sau învățând cum să identifice și să schimbe gândurile și credințele care induc stresul. Însă mulți au nevoie de un pachet personalizat de management al stresului, cuprinzând tehnici variate. Pentru tine, esența e:

- Află tot ce poți despre ce anume îți produce stres în viață și ce funcționează în cazul tău ca să îi faci față.

Vom analiza cu mai mare atenție stresul și ce putem face în privința lui în următoarele câteva capitole.

12166. ETAPELE STRESULUI

Prietenii lui Rachel erau de acord că știe ce vrea și are succes. Din păcate, succesul ei avea ca preț sănătatea ei fizică, dat fiind că nu dădea atenție diferitelor semne că se suprasolicită.

Prima persoană care a aplicat termenul de stres proceselor fiziologice a fost endocrinologul Hans Selye, care a petrecut ani studiind efectele stresului asupra animalelor. Pe baza cercetării sale, Selye a dezvoltat modelul de stres în trei etape, numit „sindromul adaptării generale“, despre care se consideră că descrie etapele prin care trece un organism când se confruntă cu stresul cronic, de care nu poate scăpa.

Conform lui Selye, prima etapă a reacției la stres este o

„reacție de alarmă“ care mobilizează animalul să ia măsuri imediate și puternice pentru a scăpa de stresor sau a se lupta cu el. Aceasta este cunoscută în general sub numele de reacție „luptă sau fugi“ și implică o cascadă foarte rapidă și complexă de evenimente biochimice care au ca rezultat pomparea în sânge a mai multor hormoni ai stresului.

Următoarea etapă se numește „etapa de rezistență“. Aceasta are loc atunci când alarma inițială se dovedește insuficientă în lupta cu stresul. În cadrul acestei etape, corpul încearcă din răspuțeri să reziste asaltului stresului păstrând activitatea pe o anumită cale metabolică, al cărei scop este să ajute organismul să se adapteze prin menținerea unor anumiți hormoni circulanți la un nivel crescut.

Dacă stresul continuă, animalul intră în ultima etapă a reacției de stres, „etapa de epuizare“. Aceasta se produce atunci când organismul rămâne fără combustibil, la figurat și oarecum și la propriu. În etapa aceasta, și-a secat rezervele de energie fizică, emoțională, intelectuală și chimică și este pur și simplu copleșit de avalanșa de stres neîncetat. În timpul etapei de epuizare, e probabil ca animalul să se confrunte cu o varietate de consecințe

grave asupra sănătății, asociate stresului cronic.

Concluzia acestei perspective mai degrabă academice este simplă:

- Învață să gestionezi stresul înainte ca el să îți afecteze sănătatea și fericirea.

67. PRESIUNEA VIEȚII COTIDIENE

Slujba de vânzător a lui Ethan era foarte solicitantă.

— Muncesc non-stop de când ajung aici și până ies pe ușă. Partea proastă e că mi se pare că și viața de acasă e la fel de stresantă. Nici nu mai știu care e lacul și care puțul!

În zilele noastre, oamenii sunt mai mult ca oricând ocupați, presați și au mereu de-a face cu treburi neterminate, mușchi tensionați, termene, greșeli sâcâitoare, oboseală, somn întrerupt și dureri de cap financiare.

A fost cândva o vreme mai lentă, când căminul era un adăpost, când oamenii se făceau comozi cu o carte bună, se relaxau, se destindeau și aveau parte de beneficiile de „acasă, dulce casă”. Nu prea se discuta despre stres pe vremea aceea.

Unii oameni au parte de mai multe presiuni și solicitări acasă, decât la serviciu — au grijă de copii și se confruntă cu programe

încărcate, cumpărături, curățenie, muncă în grădină, reparații, spălat rufe și își fac griji despre cum să facă să se descurce.

Altora le e greu să lase la serviciu problemele care țin de acesta. Sunt atât de cufundați în munca lor, încât au mari probleme când trebuie să se desprindă. Chiar și atunci când au șansa de a se relaxa acasă, nu sunt capabili să o facă. Nu pot să intre pe ușă, să își lase deoparte temerile legate de serviciu și să devină un părinte sau soț complet funcțional. Noi ne sfătuim clienții să evite să se grăbească acasă pentru a-și asculta mesajele telefonice, a-și ajuta copiii la teme, a asculta nemulțumirile partenerului sau pentru a se ocupa de treburile casnice.

- Cei mai mulți oameni au nevoie de o „perioadă de decompresie“ când ajung acasă după o zi de serviciu.

Pentru a evita neplăcerile, e de preferat ca revenirea acasă, după compresia de la serviciu, din timpul zilei, să fie cât se poate de ușoară și treptată. Iată câteva idei de elemente utile și plăcute care induc relaxarea:

- Cufundă-te în cadă sau fă o baie caldă, relaxantă, sau un duș,
- Întinde-te și trage un pui de somn,

- Ascultă muzica ta favorită.

Aceste măsuri simple te pot ajuta să îți lași grijile în urmă.

Dacă te înfrânezi de la gestionarea solicitărilor permanente, îți vei reface nivelurile de energie și vei putea să te ocupi mai bine de treburile casnice. Momentul potrivit pentru a discuta despre ziua ta agitată sau frustrantă (sau pentru a asculta pe altcineva povestindu-și păsurile) este după ce te-ai răcorit astfel:

- Bea un suc,
- Stai puțin pe balcon, pe terasă, în curte, într-un loc retras sau în alt loc liniștit,
- Acordă-ți timp pentru tine,
- Gândește-te la unele lucruri amuzante pe care le-ai trăit,
- Încearcă să dai zilei o tentă umoristică sau pozitivă,
- Păstrează nota pozitivă împărtășind mai întâi veștile bune.

EVITAREA EPUIZĂRII

— Trebuie să încetezi să mai arzi lumânarea la ambele capete, îl avertizase Sylvia pe Lorenzo, soțul ei. Eu și copiii nu te vedem niciodată și orele suplimentare o să îți vină de hac!

Predicțiile aproape că i s-au adeverit: Lorenzo a fost obligat să o lase mai moale când a ajuns la spital după ce se prăbușise la ser viciu.

Termenul de „epuizare“ face acum parte din limbajul cotidian. Se referă la cei care muncesc exagerat, până la punctul în care ajung plictisiți, epuizați, apatici, demotivați, deprimăți și chiar bolnavi fizic.

Unor oameni nu le trebuie mult să se simtă epuizați. Cu toții reacționăm diferit la stres, termene, presiuni, cereri, monotonie și responsabilitate. Ceea ce unei persoane i se pare în regulă poate fi resimțit de o alta ca fiind extrem de enervant și deranjant. Cu toate acestea, există tactici specifice pe care oricine le poate folosi pentru a preveni epuizarea.

- Evaluează-ți obiectivele și prioritățile. Ce vrei cu adevărat de la viață?
- Dă curs altor interese în afara serviciului.
- La serviciu, încearcă să faci câteva lucruri cu semnificație personală.
- Transformă-te într-un agent care îți face viața așa cum vrei să fie.
- Gândește-te la modalități de a aduce diversitate în munca ta, dacă e posibil.
- Ai grijă de sănătatea ta prin suficient somn, mișcare, hrană

de calitate și relaxare.

- Nu îți pune niciodată sănătatea în pericol pentru nicio muncă.
- Învață metode specifice de reducere a stresului acasă și la locul de muncă.
- Învață să ceri ce vrei, dar nu te aștepta să obții mereu.
- Dacă e posibil, delegă responsabilitatea — nu purta tu pe umeri toată povara.
- Nu îți asuma poveri care sunt de fapt în responsabilitatea altora.
- Fii atent și scapă de orice urmă de perfecționism din tine.
- Cunoaște-ți limitele și învață să stabilești limite și pentru cei din jur.
- Dacă lucrurile sunt cu adevărat dificile, încearcă să înființezi un grup de sprijin cu colegii, pentru a vă împărtăși sentimentele și a găsi o modalitate de reducere a frustrării.
- Învață să te ierți când faci o greșeală sau nu te ridici la înălțimea idealurilor tale.
- Dacă e necesar, gândește-te să apelezi la consiliere pentru dezvoltare personală sau managementul stresului.

69. ATACURILE DE PANICĂ

„Oare ce se întâmplă cu mine?” se întreba Tillie. I se făcuseră analize detaliate, însă doctorul nu găsisese niciun motiv medical pentru ce i se întâmpla. „Dacă nu am nicio problemă, atunci ce produce episoadele astea îngrozitoare? Nu pot respira și am impresia că îmi sare inima din piept.”

Te simți bine, îți vezi de treaba ta când, dintr-odată, te cuprinde un sentiment copleșitor de frică intensă — te simți amețit, pieptul ți se strânge și nu-ți poți trage sufletul. Inima îți bate nebunește, tremuri, simți furnicături și greață și te trece o transpirație rece. Pare a fi un atac de inimă, nu? Greșit! Oricât ar părea de surprinzător, tocmai am descris un atac de panică. Atacurile de panică sunt adesea perioade scurte de frică intensă, imprevizibile, care apar brusc și sunt asociate cu o varietate de simptome fizice înfricoșătoare. Numeroși oameni care suferă atacuri de panică se grăbesc la urgențe, convinși că au un atac de cord sau un atac vascular.

Mulți oameni care au atacuri de panică se agață de ideea falsă că suferă de fapt de o afecțiune medicală nediagnosticată (de obicei, catastrofală). Simptomele pe care le-am descris mai

sus (și multe alte senzații negative care însoțesc atacurile de panică) îi fac pe oameni să nu se clintească din convingerea lor că înnebunesc sau sunt pe cale să cadă lași. Primul pas este să fie convinși că aceste gânduri terifiante sunt complet incorecte, iar disconfortul senzorial corespunde diagnosticului de tulburare de panică.

Oricât ar fi de înfricoșătoare, panica este de fapt o afecțiune ușor de tratat, care adesea reacționează la psihoterapia specifică și necesită doar ocazional medicație. Într-adevăr, numeroase studii au arătat că atacurile de panică pot fi tratate rapid și eficient prin metode psihoterapeutice.

Dacă tu sau altcineva la care ții are un atac de panică, nu suferiți inutil.

- Cere ajutor de la medicul de familie sau un profesionist calificat în domeniul sănătății mentale.
- Învață respirația și relaxarea corective.
- Învață să reetichetezi senzațiile fizice ale panicii și să le consideri gestionabile și neamenințătoare, în loc de catastrofale.
- Învață să reduci simptomele de panică declanșându-le

intenționat în situații controlate.

Dacă nu sunt tratate, atacurile de panică se agravează deseori și pot duce la o tulburare numită „agorafobie” (în sensul de bază, „frica de piață”), o teamă care te incapacitează emoțional și duce la tipare de evitare și izolare din ce în ce mai intense.

70. TULBURAREA OBSESIV-COMPULSIVĂ

Louis își punea ceasul să sune în fiecare zi lucrătoare la ora 5, deși nu trebuia să fie la serviciu decât la 8:30 și locuia doar la câteva străzi distanță. Era copleșit de diferite ritualuri care durau în fiecare dimineață ore întregi. Se simțea obligat să înceapă cu activități elaborate de curățare, urmate de verificare, aranjare și rearanjare a lucrurilor din casă.

E perfect normal să verifici lucrurile o dată sau de două ori, să vezi dacă ușile sunt încuiate, dacă ai oprit gazul, dacă ai pus ceasul să sune și ocazional să te întrebi îngrijorat dacă diferite însărcinări au fost sau nu duse la bun sfârșit cum trebuie și în siguranță.

Însă unii oameni petrec atât de mult timp verificând și răsverificând în mod repetat lucrurile și trăiesc o anxietate atât de intensă dacă nu o fac, încât dorințele nestăpânite le afectează grav

viețile și starea de bine emoțională. Acești oameni ar putea suferi de o afecțiune numită tulburare obsesiv-compulsivă — TOC.

Obsesiile sunt idei, gânduri, impulsuri sau imagini intruzive, recurente și persistente, care par adesea înfricoșătoare și absurde și tind să creeze niveluri crescute de anxietate.

Compulsiile sunt comportamente repetitive și intenționate, efectuate ca reacție la o idee obsesivă sau conform anumitor reguli, sau sub formă de ritual. Scopul compulsiei este să neutralizeze sau să preîntâmpine anxietatea sau vreun eveniment sau situație de temut.

În cea mai mare parte a timpului, persoanele suferind de TOC recunosc că au compulsii iraționale sau excesive, dar, cu toate acestea, se simt incapabile să reziste sau să le oprească. TOC îmbracă numeroase forme. Pe lângă obsesii cu privire la

siguranță sau responsabilitate, consecința fiind verificarea compulsivă a lucrurilor, unii oameni au obsesii legate de mizerie, microbi, contaminare sau boli și, ca urmare, spală sau curăță compulsiv.

Alții au obsesii cu privire la gânduri denigratoare sau indezirabile.

Adesea oamenii desfășoară ritualuri care presupun numărarea, aranjarea sau atingerea obiectelor conform unor anumite reguli.

TOC era considerată o afecțiune rară și bizară. Acum e știut faptul că e dramatic de comună și afectează milioane de oameni. Din fericire, descoperirile recente în domeniul înțelegerii medicale și psihologice a TOC au dus la un tratament de succes pentru aceasta, de regulă o abordare din două unghiuri, care implică medicație specifică și terapie cu un grad înalt de specializare.

Asemenea depresiei clinice,

- Cel mai bine e să considerăm TOC o afecțiune curabilă, o tulburare metabolică a chimiei cerebrale, nu o slăbiciune sau un defect de personalitate.
- Este neapărat nevoie să soliciți sprijin profesionist dacă această afecțiune îți tulbură viața.

71. TULBURAREA DE ANXIETATE GENERALIZATĂ

— Mă pricep de minune să-mi fac griji, a spus Greta. Dacă ar exista un premiu pentru persoana care se îngrijorează cel mai mult, sigur aş câştiga.

Familia ei obișnuia să o tachineze pentru că era o „maniacă a grijilor”, însă recent anxietatea ei începuse să scape de sub control: nu putea dormi, inima îi bătea nebunește, avea adesea probleme cu digestia și cu o zi înainte aproape leșinase din cauza amețelii.

Toată lumea se confruntă cu anxietatea din când în când. E perfect normal să îți faci griji în legătură cu diferite lucruri uneori sau chiar să ai simptome fizice asociate grijilor. Însă unii oameni își fac atât de multe griji și au simptome fizice atât de puternice asociate acestor griji, încât aceasta se transformă într-un veritabil handicap emoțional care îi împiedică să ducă vieți fericite și să - nătoase. Acești „maniaci ai grijilor“ ar putea suferi de o afecțiune numită tulburare de anxietate generalizată — TAG.

TAG este caracterizată de două componente majore. Prima dintre ele este îngrijorarea sau anxietatea nerealistă sau excesivă în legătură cu o serie de evenimente sau activități, cum ar fi o posibilă nenorocire întâmplată cuiva drag care nu e în pericol sau teama cu privire la aspectele financiare sau siguranța locului de muncă fără niciun motiv real. În cazul copiilor și al adolescenților, această tulburare poate lua forma anxietății legate de rezultatele academice, sportive sau sociale.

A doua componentă majoră a TAG este o varietate de simptome, îndeosebi fizice, prezente adesea pe durata perioadelor de anxietate. Printre ele se numără tremuratul, disconfortul muscular, neliniștea și oboseala instalată rapid. Alte simptome ale TAG

sunt dificultățile de respirație, ritm cardiac rapid sau palpitații, palme transpirate sau reci, alunecoase, gură uscată, amețeală sau buimăceală, tulburări gastro-intestinale, bufeuri sau frisoane sau urinare frecventă. Ultimul grup de simptome TAG include sentimentul de a fi blocat sau aflat pe marginea prăpastiei, irascibilitate excesivă, probleme de concentrare sau memorie, probleme de somn și iritabilitate.

Pentru a se califica pentru un diagnostic de TAG, este necesar ca minimum trei dintre aceste simptome să apară în timpul perioadelor de îngrijorare sau perioadele cu simptome să fie mai lungi decât cele fără simptome, vreme de cel puțin șase luni.

Din fericire, cei mai mulți dintre cei care suferă de TAG pot fi ajutați prin metode specifice de terapie cognitivă comportamentală. În unele cazuri, medicația poate fi și ea utilă. Din nou, sfatul nostru pentru a face față acestei afecțiuni epuizante este simplu: Dacă simptomele TAG te descriu, solicită ajutor profesionist.

72. ÎNVINGEREA ANXIETĂȚII

Carlos avea tendința de a insista asupra tuturor lucrurilor care ar fi putut să nu meargă bine. Soția lui comenta despre Carlos că

poate vedea pericolul acolo unde nu există și se obișnuise să îi spună „Don Quijote“. Imaginația lui invoca adesea pericole pe care majoritatea oamenilor nici nu le-ar visa. Carlos spunea despre sine: „Cred că sunt nebun“.

Carlos suferea de o tulburare anxioasă tratabilă. Există o diversitate de tulburări anxioase, însă cele mai multe par a-și avea rădăcinile în terenul comun al fricilor nerealiste sau excesive cu privire la diferite evenimente, situații sau circumstanțe.

Cele mai multe dintre temerile care produc anxietate implică un anumit stil de gândire, care începe de obicei cu gânduri de tipul „ce-ar fi dacă...“, ce declanșează sau cresc anxietatea, mai ales când preocuparea imaginată — acel „ce-ar fi dacă...“ — implică o amenințare, nenorocire sau catastrofă semnificativă.

Legate de aceste idei „ce-ar fi dacă“ sunt adesea imagini sau poze mentale în egală măsură catastrofale. Dat fiind că mintea și trupul sunt fețe diferite ale aceleiași monede, a te gândi la scenarii „ce-ar fi dacă“ cu caracter de calamitate și a vizualiza simultan nenorociri similare reprezintă o modalitate sigură de a băga în viteză mașinăria emoțională a unei anxietăți ridicate.

Într-adevăr, cei mai mulți oameni își pot induce o stare de anxietate gândindu-se și imaginându-și evenimente amenințătoare, nefericite sau catastrofale. Însă asta înseamnă și că avem puterea de a reduce sau chiar preveni anxietatea excesivă schimbându-ne gândurile și imaginile mentale. Una dintre cele mai bune modalități de a face să se întoarcă

roata pentru ideile de tip „ce-ar fi dacă” producătoare de anxietate este să adaugi cuvântul „și” la începutul gândului sau să contracarezi ideea „ce-ar fi dacă” cu un răspuns calmant de tipul „ei bine, atunci”.

Astfel, „Ce-ar fi dacă X, Y sau Z s-ar întâmpla” se transformă în „Și ce-ar fi dacă X, Y sau Z s-ar întâmpla”. Sau „Ce-ar fi dacă A, B sau C s-ar întâmpla” este urmat imediat de „Ei bine, atunci, 1, 2 sau 3”.

De exemplu, „Ce-ar fi dacă aş pica testul?” devine „Și ce-ar fi dacă aş pica testul?” sau „Ei bine, atunci, o să învăț mai mult data viitoare”. Iar „Ce-ar fi dacă aş spune o prostie?” devine „Și ce-ar fi dacă spun o prostie?” sau „Ei bine, atunci, o să fiu jenat o clipă” și așa mai departe.

- Dacă ai gânduri calmante și vizualizezi evenimente

pozitive, poți scădea intensitatea cam oricărei reacții
anxioase.

Nu uita însă că abilitățile de gestionare a anxietății, ca toate
abilitățile, trebuie învățate și exersate, pentru a fi stăpânite.

73. CUM SĂ PUI ANXIETATEA LA LOCUL EI:

RISCURI ȘI RESURSE

Franklin era un contabil bun și avea un post bine plătit, dar când
calcula diferite riscuri emoționale, cifrele erau total greșite. „Nu e
nicio șansă să o invit pe Denise să iasă cu mine“, se gândea el, „pro-
babil m-aș împiedica în propriile-mi cuvinte, iar ea ar crede că-s un
ticălos. Nu aș mai putea da vreodată ochii cu ea“. Sentimentele
incomode de anxietate sunt cauzate în general
de o nenorocire sau eveniment îngrozitor la care oamenii se
așteaptă sau pe care îl anticipează — un sentiment de amenințare
sau sentimentul de a fi supus riscului de a suferi o pierdere sau o
rană.

Cantitatea de resurse pe care oamenii cred că o au pentru a ges-
tiona riscul figurează printre experiențele anxioase. De obicei,
când oamenii se simt extrem de anxioși, tind să supraestimeze
riscurile și să își subestimeze abilitatea de a le gestiona.

Iată un exemplu care ne ajută să ilustrăm acest aspect:

Imaginează-ți că ești cu cortul în inima pădurii, stai la un foc și, dintr-odată, apare printre copaci un urs mare, feroce și foarte înfometat. Pe o scară de la unu la zece, cât de speriat vei fi? Probabil zece, nu? Bine, să presupunem că ai un băț puternic, lung și ascuțit cu care să alungi ursul, acum cât de anxios te simți? Poate de nouă? Dar dacă ai fi cu un grup mare de oameni, cu toții având bețe ascuțite? Cât de frică îți e acum? Sau, să spunem că, în loc de bețe ascuțite, grupul e înarmat cu torțe aprinse? Care e acum nivelul de teamă? Poate de șase? Hai să facem încă un pas și să presupunem că grupul are puști și carabine. Cât de frică ți-ar fi atunci? Probabil mult mai puțin de zece, nouă sau șase, nu-i așa? Sigur, pentru că în acest ultim scenariu te percepi ca având resurse puternice (arme) pentru a face față riscului (un urs).

Desigur, în excursia noastră imaginară cu cortul, abia dacă am trage câteva focuri în aer cu gloanțe oarbe și ursul ar fugi neatins. (Nu trage niciodată cu muniție adevărată în aer — va ajunge jos undeva!)

Ideea aici e de a sublinia relația dintre evaluarea pe care o facem riscului și estimarea resurselor pentru gestionarea lui și

modul în care relația aceasta influențează experiențele anxioase. Nu uita, cei mai mulți oameni anxioși supraestimează riscul sau amenințarea și subestimează resursele de gestionare. Probabil că Franklin nu s-ar face de râs dacă ar invita-o pe Denise în oraș, chiar dacă aceasta l-ar refuza. În plus, probabil că are forță personală pentru a-și reveni cu doar câteva „cicatrici”, dacă ea i-ar spune „nu”.

Data viitoare când începi să te simți anxios

- Întreabă-te dacă măsoară corect dimensiunea riscului cu care te confrunți și încearcă apoi să te gândești la toate resursele pe care le ai la dispoziție pentru a-i face față.

Noi credem că acest exercițiu simplu va fi foarte util pentru menținerea unei perspective echilibrate și te poate ajuta să reduci anxietatea inutilă.

74. HIPERVENTILAȚIA

— Doamne, Maddie, gâfâi ca un câine! Ce se întâmplă cu tine? David, fratele lui Maddie, nu era primul care observa felul ei ciudat de a respira. Ciudat e că Maddie nu a observat situația până nu i-a spus altcineva. „Poate din cauza asta am și amețeli”, s-a gândit ea.

Respirația deficitară te poate lăsa fără respirație! Nu-ți ține respirația. Citește mai departe pentru a înțelege impactul hiperventilației.

Respirația e pur și simplu una dintre acele funcții pe care le considerăm de la sine înțelese. În definitiv, respirația este un reflex natural care pare să se realizeze singur, fără gândire conștientă. Cu toate acestea, numeroși oameni respiră incorect și pot astfel să fie predispuși la sindromul hiperventilației.

De fiecare dată când expirăm, eliberăm dioxid de carbon (CO

2

) din plămâni. Acesta e un lucru bun, căci, dacă se acumulează prea mult CO

2

în organism, poate fi nesănătos și poate duce la simptome neplăcute. Însă expirarea a prea mult CO

2

poate produce și o gamă largă de senzații și simptome înfricoșătoare, cum ar fi amețeala, răsuflare tăiată, palpitații cardiace, furnicături, amorțeală și transpirație excesivă.

Unele autorități afirmă că sindromul hiperventilației (SHV) apare fiindcă CO

2

se dizolvă în sânge sub formă de acid carbonic.

Când eliminăm prea mult CO

2

din corp, concentrația de acid carbonic din sânge scade și corpul se luptă cu furie să compenseze lipsa, producând simptomele de hiperventilație.

- Dacă te confrunți adesea cu stări de amețală, respirație tăiată, palpitații, furnicături și celelalte simptome menționate mai sus, se poate să suferi de SHV.

Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să:

- Mergi la medicul de familie pentru a elimina orice afecțiuni medicale evidente.

Dacă simptomele continuă, încearcă metoda „pungii de hârtie”. Iată ce să faci la următorul episod:

- Încearcă să respiri de cinci-zece ori într-o pungă de hârtie de dimensiunea celor pentru masa de prânz (folosește întotdeauna o pungă de hârtie — niciodată una de plastic),

reciclând mereu același aer.

Astfel ar trebui ca nivelul de CO

2

să crească și să fie restabilit

echilibrul de acid carbonic din sânge, reducând astfel simptomele. Alte metode, toate simple, dar eficiente, sunt respirația abdominală lentă și tehnica alergatului pe loc.

- Dacă simptomele persistă, mergi din nou la medicul de familie sau la un profesionist din domeniul sănătății mentale specializat în tehnici terapeutice de respirație.

TULBURAREA DE PERSONALITATE MULTIPLĂ

— Julie, ce colier frumos! a exclamat Ida. De unde l-ai luat?

Jenată, Julie i-a spus mătușii sale, Ida, că nu are habar de unde era colierul. De fapt, în ultimele luni, fuseseră cazuri în care nu își amintea perioade mai lungi de timp. Ida, cunoscând copilăria traumatizată a nepoatei sale, i-a sugerat imediat lui Julie să meargă la terapeut.

Poate că unul dintre cele mai controversate și potențial periculoase diagnostice psihologice este așa-numita „tulburare de personalitate multiplă” (TPM), reclassificată recent ca „tulburare de identitate dissociativă” (TID). Pe scurt, TPM sau TID implică o

serie de caracteristici, cea mai importantă fiind prezența a două sau mai multe identități distincte sau stări de personalitate, fiecare dintre ele cu propriul tipar solid de gândire, percepție sau relaționare.

În cazurile suspecte de TPM sau TID, cel puțin două dintre aceste identități sau stări de personalitate preiau recurent controlul asupra comportamentului persoanei, iar individul este incapabil să își amintească informații personale importante, prea multe pentru a fi puse pe seama unei uitări obișnuite. În marea majoritate a acestor cazuri, există un istoric raportat de anxietate extremă, provenind de obicei din abuzuri traumatice sau neglijare. Faptul că nomenclatorul de sănătate mentală a reclasificat TPM ca TID indică tocmai faptul că tulburarea este instabilă, supusă discuțiilor și greu de bătut în cuie. Din păcate, există unii practicieni din domeniul sănătății mentale care par aproape căsătoriți cu diagnosticul și susțin că zeci de clienți ai lor suferă de această afecțiune. De fapt, dacă TPM sau TID chiar există, e uimitor de rară.

Pericolul pentru client e că, dacă un terapeut crede necondiționat într-o etichetă, probabil că terapeutul va găsi sau,

mai rău, va fabrica dovezi care sprijină diagnosticul. Chiar și mai alarmant e că unii clinicieni încurajează realmente comportamente care par a se potrivi etichetei, fapt care crește probabilitatea ca acel client să se comporte conform etichetei și să înceapă să se „potrivească” în această categorie de diagnostic.

Nu negăm faptul că oamenii pot avea parte de experiențe ciudate, deconectate, amnezice sau fragmentate, nici nu criticăm diagnosticul de TPM sau TID. E posibil ca unii nefericiți, care au suferit de pe urma unor abuzuri inimaginabile, neglijării sau traumelor, să aibă într-adevăr această tulburare.

Cu toate acestea, înainte de a pune cuiva eticheta de TPM sau TID, trebuie excluse alte explicații raționale pentru acel comportament, cum ar fi afecțiuni medicale, intoxicarea cu droguri sau poate tulburări psihologice mai credibile, cum este tulburarea de stres posttraumatic. În concluzie:

- TPM sau TID nu este o tulburare larg răspândită sau comună, în ciuda insistențelor unor practicieni.

Confruntarea

cu depresia, furia

și toanele

76. DEPRESIA

Dawn se simțea extrem de deprimată de luni bune. Însă, pentru că simțea că nu are niciun motiv să fie deprimată, se jena să spună cuiva cum se simte. Afișa o figură veselă în prezența prietenilor și continua să sufere singură.

Aproape tuturor li se îneacă din când în când corăbiile — sentimentul acela de tristețe sau suferință care este de obicei urmarea în experiențelor neplăcute din viață. Deși mulți oameni numesc tristețea depresie, adevărata depresie clinică este la fel de diferită de tristețe cum este pneumonia de o răceală!

Tristețea este o reacție temporară și de obicei normală la situațiile stresante din viață. Cele mai multe cazuri nu implică simptome fizice, pierderea stimei de sine sau idei suicidale, iar starea negativă trece de obicei în câteva ore sau zile. Depresia, pe de altă parte, este o tulburare de dispoziție in-

tensă, generalizată și de durată, care atacă și corpul, și mintea, având adesea ca rezultat probleme serioase la nivelul funcționării profesionale, sociale și fizice.

Simptomele depresiei includ de cele mai multe ori tulburări de somn, apetit și greutate corporală, de energie, concentrare și

funcționare sexuală. Deseori apar vinovăția excesivă, sentimentul de inutilitate, pierderea interesului pentru sau chiar a plăcerii date de anumite activități și, în cazurile grave, gânduri — sau tentative — de sinucidere.

Din păcate, unii oameni nu-i recunosc depresiei statutul de afecțiune gravă. O privesc ca pe o problemă de personalitate, un semn de slăbiciune, un defect de caracter sau, poate, ca pe o tristețe temporară.

În fapt, depresia clinică este o boală, nu o slăbiciune sau o tristețe trecătoare. Oamenii deprimați nu pot pur și simplu „să-și revină” sau „să se adune”, la fel cum un bolnav de diabet nu poate pur și simplu să-și revină dintr-un dezechilibru al glicemiei. Și, în lipsa unui tratament adecvat, simptomele pot dura luni întregi sau chiar ani.

Unele depresii sunt rezultatul unui dezechilibru chimic și pot fi tratate doar cu medicamente antidepressive. Unele necesită psihoterapie, iar altele, o combinație a celor două metode.

Vestea bună e că:

- Peste optzeci de procente dintre suferinzii de depresie pot fi tratați cu succes.

Dacă tu sau cineva drag e deprimat,

- Cere acum ajutor, contactând medicul de familie sau un specialist în sănătate mentală.

— Ai noroc că puștiul ăla ți-a arătat doar degetul, Wally! a țipat soția lui când mașina cealaltă a demarat în trombă. Putea să scoată pistolul în loc!

Wally știa că Sandra are dreptate. Incapacitatea lui de a-și controla furia îi distrugea viața: nimeni din familie nu mai vorbea cu el, în afară de mama lui, și fusese concediat recent de la a treia slujbă în ultimele șase luni. Wally nu-și dădea seama că, de fapt, furia îi afecta sănătatea fizică.

Furia este sentimentul cu cea mai mare putere de distrugere — face mai mult rău decât depresia, anxietatea sau sentimentele de vinovăție.

Se poate să fi auzit teoria conform căreia oamenii care afișează comportamentul de „tip A” — se grăbesc mereu, nu au răbdare, sunt agresivi și excesiv de ambițioși — au un risc mai mare de boli cardiace decât oamenii cu comportament de „tip B” — cei care sunt mai relaxați, fără griji și care nu se grăbesc.

Ei bine, studiile ulterioare au arătat că problema sau ucigașul

nu apărea din cauza ritmului, presiunii sau calităților agresive ale comportamentului de tip A, ci pentru că aceste personalități erau în general foarte ostile și că furia era cauza.

Impactul distructiv al furiei asupra sănătății fizice și psihice a unei persoane este bine documentat acum. Dar de unde vine furia? Cum este generată? Cel mai simplu răspuns e că ne creăm furia stabilind cerințe pentru noi și pentru ceilalți.

E vorba despre tema care apare iar și iar — impactul lui „trebuie“, „e necesar“ și „e neapărat nevoie“. Furia atrage după sine mereu un „trebuie“. „Trebuia să ai mai multă minte!“; „Nu trebuia să fii neobrăzat cu unchiul Charlie!“

- „Trebuie“ și „nu trebuie“ — cu cât ai mai multe imperative, cu atât mai furios vei fi. În afara cazului în care ești Dumnezeu și conduci universul,

chiar nu știi ce „trebuie“ și ce „nu trebuie“ să se întâmple. Știi ce ai prefera tu, ce îți dorești și la ce visezi tu și ce crezi tu că e corect și greșit, bine și rău.

A spune: „Cred că ar fi frumos să faci mai multe prin casă“ este foarte diferit de „Trebuie să faci mai multe prin casă“. De ce trebuie cineva să facă ceva? Ideea e că tu ai aprecia dacă anumite lucruri ar

fi făcute, sau poate dacă ar fi făcute altfel.

Dar asta nu înseamnă că oricine trebuie să se supună dorințelor tale și că e normal să te înfurii rău pe oameni dacă nu fac asta.

- Renunță la „trebuie“, nu mai impune nimic altora și vezi ce se întâmplă cu emoțiile tale.

Categoric vei simți mai puțină furie și s-ar putea să duci o viață mai lungă, mai sănătoasă și mai veselă.

78. MAI MULTE DATE DESPRE FURIE

Karl a comentat că motivele pentru care se enervează o persoană îți pot spune mai multe despre aceasta decât orice altceva.

— M-am întâlnit cândva cu o femeie, spunea el, care s-a enervat foarte tare când i-am trimis trandafiri.

S-a dovedit că nu-i plăceau trandafirii și considera că ar fi trebuit să fie întrebată înainte.

— A fost atât de rea și de meschină în situația asta și a omis complet bunele mele intenții. Mi-am dat seama că asta înseamnă necazuri mari, așa că am pus capăt relației.

Karl a adăugat atoateștiutor:

— Am auzit că tocmai a divorțat pentru a patra oară.

Furia este o experiență și emoție foarte des întâlnită. Pentru

unii, abia dacă trece o zi fără a se confrunța cu furia. Poate fi exprimată deschis sau poate fi ținută în sine. Poate fi controlată

sau necontrolată. Poate persista sau poate fi soluționată.

Adesea, mânia exprimată duce la alienarea de cei din jur.

Oamenii cărora le sare țandăra suferă adesea și de o concepție negativă despre sine și un nivel redus de autoacceptare.

Mânia se află în spatele unei mari părți a conflictelor interpersonale, eșecului ocupațional și conflictelor domestice și familiale.

Se poate transforma în ostilitate, violență, turbare și poate duce chiar la crimă. Furia ținută în sine sau reprimată poate avea legătură cu afecțiunile medicale, cum ar fi hipertensiunea arterială și boli ale arterelor coronariene.

Însă important e cum îți manifesti furia. Oamenii își exprimă în mod diferit sentimentele de furie. Unii se îmbufnează, alții zbură, alții se uită urât sau fac remarci meschine sau se retrag în sine. În anii 1970, era la modă ca terapeuții să le spună clienților lor furioși să „se elibereze” de furie lovind o pernă sau țipând, sau lovind pe cineva sau ceva cu o bătă de spumă moale, însă aceste acțiuni au dus doar la un nivel mai mare al furiei și nu sunt recomandate de profesioniștii avizați din zilele noastre.

De asemenea, e important de observat că

- furia nu este sinonimă cu agresiunea; furia este o stare emoțională, agresiunea este un comportament.

Agresiunea include o intenție deliberată de a face rău, a răni sau a lovi o altă persoană sau de a aduce stricăciuni unui obiect.

Există „agresiune verbală”? Multe autorități spun că agresiunea se definește cel mai bine drept comportamentul fizic având ca scop contactul — împins, lovit, pocnit etc. Cu toate acestea, în cazul multor persoane instabile, chiar și o remarcă verbală, cum ar fi „Ești un ticălos!”, poate fi considerată agresivă și poate avea ca rezultat un comportament agresiv.

S-a arătat că afișarea unei expresii agresive va induce real-mente unei persoane sentimentul de furie, în vreme ce afișarea unei „fețe vesele”, zâmbitul și comportamentul vesel vor avea efectul opus.

În zilele noastre, programele eficiente de reducere a furiei includ exerciții orientate către acest scop:

- crește-ți nivelul general de fericire,
- învață să te relaxezi complet,
- învață să „lași deoparte” declanșatorii neimportanti ai

furiei,

- învață să exprimi furia justificată în modalități asertive — nu agresive.

În cele din urmă, așa cum am mai spus cu numeroase ocazii, în spatele furiei se află un trebuie, e necesar sau e obligatoriu. Nu putem repeta asta îndeajuns de des.

- Cu cât ai mai puține imperative „trebuie“, „e necesar“ sau „e obligatoriu“, cu atât mai fericiți veți fi tu și cei asociați ție.

79. E SĂNĂTOS SĂ TE DESCARCI?

— Și cum stai cu dragostea? a întrebat Trisha, sora lui Samuel.

Lui Samuel i-a sărit țandăra. Roșu la față și tremurând din toate încheieturile, a dat cu pumnul în masă și a urlat:

— Dispari din fața mea!

Acesta era comportamentul tipic pentru Samuel. De obicei, se scuza ulterior spunând:

— Dacă aș fi ținut totul în mine, sfârșeam printr-un atac de inimă.

Hai să trecem imediat la esență. Nu e sănătos să îți sară țandăra sau să te descarci când ești

furios.

Când cineva își iese din fire și sare calul, toată lumea are de pierdut. Însă nu e recomandat nici să îți negi sau să-ți reprimi sentimentele.

- A face puțin mai mult decât să zâmbești suav când ești furios este de asemenea nesănătos.

Trebuie să îți exprimi furia, însă există modalități sănătoase și nesănătoase de a o face. Dacă îți reprimi furia, o înlocuiești, o deviezi, o negi, o ignori, o refuzi sau o proiectezi, probabil vor apărea neplăceri. Regula de bază e:

- Exprimă-ți furia, dar fă-o potrivit, cu afirmații directe, nu cu tirade furioase.

„Sunt furios că mi-ai insultat fratele în public.“ Iată o afirmație asertivă simplă și directă. La asta ne referim când vorbim despre manifestarea adecvată a furiei. Poate că îți spui „E, hai!“ „E așa slab, așa plângăcios, așa de ocolit“. Pentru a scăpa de furie, unii oameni cred că e necesar să ridici tonul, să bați din picior, să țipi, să urli și să pui oamenii la locul lor.

De fapt, când oamenii dau frâu liber furiei lor, când explodează, produc pagube — adesea propriei sănătăți și tind și să

piardă respectul persoanei spre care se îndreaptă.

Un mit larg răspândit îi face pe oameni să creadă că forțele și presiunile se acumulează în sistemul nervos și, dacă nu sunt descărcate complet, vasele de sânge pot exploda efectiv. De fapt, situația e inversă. Dacă te aprinzi ca o rachetă sau te năpustești ca un taur în arenă, îți forțezi serios sistemul cardiovascular.

Idei de final despre furie: Pierderea calmului te face să fii în dezavantaj. Dacă te

înfurii, nu faci decât să arăți câtă putere au alții asupra ta.

- Când ești furios, merită să te exprimi asertiv, nu agresiv.

80. NU TE SUPĂRA PENTRU CĂ TE SUPERI

— Sunt așa o idioată, spuse Linda printre dinți. De ce o las pe mama să mă enerveze mereu în așa hal? Ai crede că m-am obișnuit cu forfecatul ei până acum.

— E, hai! i-a răspuns prietena ei, Sherry. Ce-ar trebui să fii, o sfântă? Femeia asta ar călca pe oricine pe ner vi!

Mulți oameni își dau seama că sunt anxioși, furioși sau supărați degeaba pentru anumite evenimente. Se întreabă: „De ce las prostioarele astea să mă deranjeze în asemenea hal?” și se critică singuri pentru că sunt atât de „slabi” sau „proști”, încât să

se autoprovoace.

Ca rezultat al criticilor, ei suferă nu numai de pe urma anxietății, depresiei, furiei sau vinovăției inițiale, ci, mai mult decât atât, mai suferă și pentru că suferă.

Astfel, se deprimă din cauza depresiei lor, devin anxioși din cauza anxietății, sunt furioși din cauza furiei și ajung în general să le fie milă de ei înșiși.

Peter are un șef foarte solicitant, care îl ceartă mereu pe nedrept, iar el se urăște intens pentru că e furios pe șeful său.

Sally este lipsită de asertivitate în relația cu prietena ei, Carol, și este supărată pe sine că o lasă pe Carol să scape nepedepsită cu prea multe remarci umilitoare.

Sunt importante tulburările din cauza tulburărilor? Sunt cu adevărat.

Dacă Peter irosește timp și energie pentru că e furios pe șeful său, va avea tendința de a fi atât de absorbit de autodenigrare, încât va aloca mai puțin timp pentru ceea ce trebuie să reali-

zeze — cum e mai bine să se descurce cu șeful său. Dacă Sally rămâne supărată pe ea că nu e asertivă, propria-i furie îi va reduce șansele de a dezvolta abilitățile sociale și alte abilități interperso-

nale pe care trebuie să și le însușească.

- Primul pas pentru corectarea acestei situații este să îți faci un inventar atent.

Dacă te simți deprimat sau anxios sau supărat în orice alt fel, întreabă-te dacă ești deprimat și din cauza depresiei tale sau anxios din cauza anxietății tale. Dacă răspunsul este „da”,

- acceptă faptul că, în calitate de ființă umană, ai dreptul să te simți așa fără a te mai și învinovăți pe deasupra.

Spune-ți: „Sigur că mi-ar plăcea să nu fiu anxios sau deprimat, așa că, în loc să mă părăsesc și să îmi fac viața grea, o să încerc să remediez adevărata situație”.

Trebuie să îți dai seama că:

- A fi anxios atunci când nu există un pericol real este inutil și stupid, dar nu înseamnă că tu ești o persoană stupidă.
- Nu te lăsa să crezi că e în regulă se te tratezi prost, câtă vreme cu alții ești bun și iertător.

Amintește-ți:

- Ești o persoană și meriți să ai parte de bunătate, chiar și

din partea ta. DISPOZIȚIA ȘI VARIAȚIILE: OPUS 81

Eliot părea tulburat.

- Cred că sunt maniaco-depresiv, a declarat el.
- De ce crezi asta? I-a întrebat Eileen, știi doar că toată lumea are parte de suișuri și de coborâșuri.
- Mda, a continuat Eliot, dar nu are nicio logică... în unele zile sunt vesel și mă bucur că trăiesc, iar în altele simt că sunt la fundul prăpastiei.

Toată lumea are toane din când în când. Din punct de vedere psihologic, e imposibil — și chiar indezirabil — să fii mereu în aceeași stare. Un cap plin cu tărâțe nu se confruntă cu fluctuații de dispoziție, însă oamenii sunt supuși multor nuanțe ale sentimentelor și emoțiilor lor.

Pe durata unei singure zile, poți trăi multe toane, atât pozitive, cât și negative. Te poți simți trist, nesigur, emoționat, energizat, dezgustat, frustrat, iritat și dezamăgit, precum și mândru, excitat, fericit, vesel și iubitor.

Aceasta e o listă a variațiilor normale de dispoziție, din fiecare zi. Să presupunem însă că, în loc să fii puțin deranjat, te înfurii și, în locul unei ușoare temeri, te-ai panicat — ar însemna că ai intrat într-o zonă potențial anormală. Intensitatea reacției este un aspect important al dispoziției.

Există o mare diferență între tristețea normală și depresia anormală, între fericire și plăcere și exaltarea nepotrivită și euforia extremă. Oamenii tratați cu succes de depresie ajung adesea să fie preocupați când sunt triști sau li s-au înecat corăbiile, până când învață să facă diferența între depresie și melancolia normală.

Astfel, deși schimbările de dispoziție sunt normale și de așteptat, ai grijă la dispozițiile care sunt nejustificat de intense și prelungite.

În general, dispozițiile pot fi asociate circumstanțelor sau situațiilor. „Sunt dezamăgit și prost dispus pentru că partenerul meu nu a mai apărut aseară, iar eu abia așteptam o seară plăcută.” Însă persoana care spune „Sunt zdrobit, umilit, rușinat și rănit profund fiindcă persoana cu care trebuia să mă întâlnesc nu a venit” exprimă reacții anormale.

Pe lângă barometrul intensității, mai există un alt instrument important pentru a măsura gravitatea dispozițiilor. Îl numim uneori „mingea săritoare”.

- Pendularea extremă între dispoziții, de la bună la proastă, fără un motiv aparent, indică o problemă care necesită

categoric atenție din partea unui profesionist.

Diagnosticul de „tulburare bipolară” (cunoscută și sub numele de tulburare maniaco-depresivă) este pus atunci când afecțiunea este extremă și de durată.

În final,

- dispozițiile în cadrul cărora o serie de gânduri și sentimente iraționale par a scăpa de sub control indică și necesitatea de a apela la serviciile unui profesionist bine pregătit în domeniul sănătății mentale.

Însă probabil că nu suferi de niciuna dintre aceste afecțiuni grave. Pentru cei mai mulți dintre noi, o anumită cantitate de toane este „normală”. Gestionarea greutății

82. ÎNCERCI SĂ SLĂBEȘTI? CA SĂ VEZI!

OARE MERITĂ PREȚUL?

Deși era o femeie atrăgătoare și suplă, Melisei tot i se părea că e prea grasă.

— Trebuie să slăbesc măcar cinci kilograme, i-a spus ea prietenei sale, Jean.

— Te rog! i-a replicat Jean, la fel se slabă. Deja arăți superb! Eu

sunt cea care ar trebui să țină cură.

Industria slăbitului și a dietelor este o afacere complexă, adesea confuză și potențial periculoasă, care valorează mai multe miliarde de dolari. Promite consumatorilor avizi un trup mai suplu, mai atrăgător și mai slab. În cele din urmă, gențile și portofelele le sunt ușurate cu mai mult succes decât depozitele de grăsime. Literatura științifică pe marginea subiectului slăbirii are darul de a te trezi destul de bine și sugerează că majoritatea oamenilor care slăbesc mult sunt predispuși să se îngrașe la loc în decursul a unul până la cinci ani. Care sunt elementele predictive pentru succes? Ce diferențiază

minoritatea fericită de majoritatea coplesitoare a celor care nu au succes în demersul de a slăbi? Atunci când analizezi literatura privind controlul greutateii, ies la suprafață niște fapte clare. În primul rând,

- dietele temporare nu funcționează de obicei.

Deși pot duce la o reducere de scurtă durată a numărului kilogramelor și centimetrilor, imediat ce regimul încetează, greutatea și centimetrii revin, pentru că majoritatea oamenilor reiau tiparele anterioare de mâncat și activitate.

Ce sugerează literatura de cercetare? Cum îți poți crește șansele de a ține sub control pe termen lung greutatea?

- Fă mișcare regulat.

Chiar și simplul mers pe jos vreme de douăzeci până la patruzeci de minute zilnic se va dovedi util.

- Ține un jurnal alimentar.

A nota tot ce mănânci tînde să reducă mîncatul impulsiv, stimulînd conștientizarea obiceiurilor alimentare.

- Limitează cantitatea de grăsimi.

Nivelul recomandat: nu mai mult de douăzeci și cinci de procente din totalul caloriilor.

- Mîncă încet.

În general, durează cam douăzeci de minute ca stomacul să îți semnaleze creierului că e plin. Astfel, extinde-ți timpul alocat mesei la cel puțin douăzeci de minute și va fi mai ușor să refuzi o a doua porție.

Alte sugestii utile sunt:

- Bea multă apă.
- Mîncă doar în zonele special amenajate în acest scop și la ore regulate. (Niciodată în fața televizorului, de

exemplu.)

- Recrutează membrii familiei și prietenii să te ajute.

Pentru a asigura succesul, aceste activități trebuie să devină un mod de viață, nu tipare temporare. În cartea lor, Câștigători mai slabi*, publicată de Rosecrest Publishers din Oregon, Roseanne Welsh Strull și Howard Strull afirmă corect că managementul greutății înseamnă mai mult decât planuri de dietă și subliniază un program important în patru părți, care presupune: dezvoltare personală și a atitudinilor, schimbări de comportament, mișcare fizică și activitate, nutriție și hrană. Vom aborda unele dintre aceste elemente în următoarele cinci capitole.

Valorile societății cu privire la ce înseamnă gras sunt nerealiste și mult prea generalizate. Tipurile de corp din reclame și de la televiziune creează o iluzie nesănătoasă. Obsesia actuală cu trupul slab ca un băț este extrem de nesănătoasă, dacă nu chiar periculoasă. Tipurile de corp din familie reprezintă un reper realist referitor la ceea ce ar trebui să se aștepte oamenii de la ei înșiși. Autoacceptarea străbate o distanță mare în direcția reducerii comportamentului care duce la consumul exagerat de alimente.

- Înainte de a începe un program de management al greutateii, e bine să îți consulți medicul. (Următoarele cinci capitole nu vizează tratarea obezității, ci îi vizează pe oamenii care își doresc să slăbească aproximativ cinci-șapte kilograme.)

83. REDUCEREA SEMNIFICATIVĂ ȘI DE DURATĂ

A GREUTĂȚII: PARTEA I

— E ușor să slăbești și să te lași de fumat, glumea Len. Eu știu cel mai bine — le-am făcut pe amândouă de zeci de ori.

De ce să slăbești? Există numeroase motive întemeiate pentru reducerea excesului de greutate. Pentru început, a fi supraponderal e asociat cu o serie de pericole la adresa sănătății; hipertensiunea arterială, diabetul, problemele de rinichi și artrita sunt doar câteva.

Slăbitul duce adesea la o scădere a tensiunii arteriale și poate scădea chiar și nivelul colesterolului, reducând astfel riscul de atac de cord. Oamenii cu obezitate severă sunt clar expuși unui risc mai mare de a se îmbolnăvi decât oamenii cu greutate normală, iar scăderea în greutate este o prioritate pentru o sănătate mai bună.

Câte kilograme ar trebui să slăbești? Medicul personal este, probabil, cel mai în măsură să îți stabilească greutatea ideală. Însă chiar și dacă nu atingi greutatea ideală, pierderea câtorva kilograme în exces și menținerea greutății probabil vor avea beneficii semnificative asupra sănătății, te vor face să te simți mai bine și poate chiar îți vor îmbunătăți perspectiva asupra vieții.

Numeroși oameni cu surplus de greutate au trecut prin experiența unei diete la modă, au slăbit rapid, dar apoi au recâștigat greutatea imediat ce au renunțat la dietă. Gândește-te.

Prin definiție, când ești „la regim” înseamnă că la un moment dat nu vei mai fi. Astfel, e logic că vei lua din nou în greutate după ce termini regimul. Bine-cunoscutul „sindrom yo-yo”, numit și metoda ritmică de control al greutății, este o consecință a dietelor „rapide” sau dintr-un capriciu, care nu sunt decât cu puțin mai bune decât niște farse crude.

Atunci, ce anume va funcționa și va avea rezultate de durată?

Studiile științifice arată că orice program sănătos de reducere a greutății trebuie să fie compus din următoarele două părți:

- un tipar alimentar nutritiv și echilibrat, care limitează în siguranță numărul de calorii consumate.

- schimbări aduse stilului de viață, legate de alimentație și activitatea fizică.

Pe scurt, trebuie ca, pe termen lung:

- să îți modifice obiceiurile alimentare și
- să îți crești nivelul de activitate fizică.

Numai dieta nu este suficientă! Dacă o persoană care cântărește 90 de kilograme vrea să cântărească 82 de kilograme, va trebui să mănânce și să se comporte ca o persoană de 82 de kilograme, nu ca una de 90. În partea a doua a acestei serii vom discuta modalități specifice de schimbare a comportamentului.

84. REDUCEREA SEMNIFICATIVĂ ȘI DE DURATĂ

A GREUTĂȚII: PARTEA A II-A

— Nu pricep, se plângea Diana. Sunt foarte atentă câtă mâncare consum la masă. Nu mai cer a doua porție. Încerc să pregătesc mese sărace în grăsimi cât pot de des. Sigur, îmi place să iau gustări, dar în general mănânc foarte atent. Și de ce nu slăbesc? În cadrul primei părți am subliniat că reducerea semnificativă și de durată a greutateii corporale presupune o dietă săracă în calorii, dar echilibrată, plus schimbări ale stilului de viață. Un bun program de slăbit se bazează pe echilibrul energetic.

Gândește-te la corpul tău ca la un motor. Mâncarea este combustibilul. Când mănânci chiar și puțin mai mult decât îți trebuie corpului, se acumulează lent, pentru că trupul înmagazinează cea mai mare parte a combustibilului suplimentar ca grăsime.

Există două modalități de a consuma grăsimea acumulată:

reducerea cantității de mâncare (combustibilul), mâncând mai puțin, și creșterea necesarului de combustibil, fiind mai activ.

- Învață cum să îți reglezi aportul de combustibil și consumul de energie.

Lasă-ți corpul să ardă grăsimea în exces, păstrând în același timp tonusul muscular. Intensificându-ți activitatea, crescându-ți consumul de energie, te vei simți mai bine și te vei subția mai rapid decât dacă îți reduci alimentația.

- Creează-ți o rutină cu trei mese pe zi și evită gustările dintre mese.

Corpul ți se va adapta treptat la acest program și nu vei mai fi tot timpul pregătit să mănânci.

Există o mulțime de tentații. Vederea sau mirosul produselor de patiserie proaspăt coapte, o reclamă de la televizor care te face să salivezi sau simplul fapt de a fi în bucătăria de acasă, cu un

acces facil la mâncare, se vor dovedi irezistibile.

- Încearcă să reduci numărul de tentații.

Trebuie să preiei responsabilitatea planificând și controlând când și unde mănânci, în loc să le permiți stimulilor din jurul tău să te controleze. Dacă e posibil:• Mănâncă la aceeași oră și în fiecare loc zilnic.

- Scapă de mâncărurile care îngrașă pe care le ții în acasă.

Cere sprijinul familiei în această problemă. Nu inventa scuze, cum ar fi „Țin la îndemână bomboane, prăjituri și fursecuri ca să am cu ce servi prietenii când vin în vizită“. Înțelege bine motivul acesta. În partea a III-a, vom oferi mai multe sfaturi comportamentale care să te mențină pe drumul cel bun.

85. REDUCEREA SEMNIFICATIVĂ ȘI DE DURATĂ

A GREUTĂȚII: PARTEA A III-A

Paul era ceea ce am putea numi „un mâncăcios pe pilot automat“. De multe ori ronțăia ceva câtă vreme vorbea la telefon, se uita la televizor, conducea mașina, citea ziarul sau când învăța pentru un examen. În cea mai mare parte a timpului, părea că mâncarea îi face puțină plăcere, sau chiar deloc, pentru că era atent la altceva. Însă kaloriile se adunau.

Pentru a pierde kilograme și a menține greutatea, am subliniat cât de important este să consumi trei mese cu puține calorii, dar echilibrate, pe zi, să îți crești nivelul de activitate și să eviți tentațiile, reducând indiciile din mediu care te îndeamnă să mănânci și să nu îți ții la îndemână mâncare de tip junk-food sau care doar îngrașă inutil.

Acum îți vom oferi mai multe sfaturi comportamentale. În primul rând, haide să subliniem că, oricând și oriunde ai mânca,

- trebuie să te asiguri că nu ești distras de o altă activitate.

Ai grijă să nu mănânci în timp ce citești ziarul, vorbești la telefon,

te uiți la televizor sau conduci mașina. Motivul e că trebuie să fii pe deplin conștient că mănânci. Cu cât ești mai distras, cu

atât vei fi înclinat să mănânci mai mult. Mai rău, nici nu îți vei da seama de cantitatea suplimentară pe care o mănânci.

Trebuie să eviți formele automatismale. Când iei masa:

- Mănâncă încet și asigură-te că ești așezat.

Concentrându-te la ceea ce faci, vei minimiza șansele ca ve-

chile obiceiuri proaste să se strecoare și să te facă să mănânci mai

mult decât plănuiai. Subliniem din nou că cele două elemente

esențiale ale slăbitului semnificativ și de durată sunt:

- Reducerea numărului de calorii pe care le consumi.
- Creșterea cantității de activitate fizică.

Nu te lăsa amăgit de dietele - capriciu. Nu te lăsa păcălit de planurile acelea care recomandă unul sau două alimente, cu excluderea celorlalte. Evită gândirea magică!

- Păstrând un nivel redus al kaloriilor, introdu variațiile în dietă.

Nu te mulțumi cu aceeași mâncare plictisitoare în fiecare zi.

Apropo, importanța mâncatului lent e că ai mai multe șanse de a te sătura și de a nu vrea să mănânci din ce în ce mai mult. În partea a IV-a vom discuta despre gândurile și sentimentele care constituie o parte importantă a reglării propriei greutate. Sperăm ca această scurtă serie îți va induce ideea că, pentru a controla greutatea semnificativ și pe termen lung, e nevoie să faci mai mult decât să ții regim. REDUCEREA SEMNIFICATIVĂ ȘI DE DURATĂ

A GREUTĂȚII: PARTEA A IV-A

— Nu are niciun sens să încerc să slăbesc, a spus Lilly. Bunica era grasă, mama e grasă, mătușa e grasă; asta se moștenește. Știu că genele sunt mai puternice decât voința mea, așa că nu - mi fac speranțe.

Am subliniat deja că aspectele cele mai importante ale slăbitu-

lui semnificativ și de durată sunt reducerea numărului de calorii consumate și creșterea activității fizice la care iei parte. Acum ne îndreptăm atenția spre gândurile și sentimentele care constituie o parte importantă a învățării felului în care îți poți regla propria greutate.

E important să devii conștient de gândurile și sentimentele problematice și să înveți cum să le înlocuiești cu unele mai constructive. Imaginează-ți: încerci să limitezi mâncărurile care îngrașă; într-o dimineață, fără să te gândești, mănânci la micul dejun două gogoși mari, acoperite cu ciocolată. Cum reacționezi la acest pas greșit?

Ai putea spune: „Vai, nu! Cum am putut să fac așa ceva? N-o să slăbesc în veci. Sunt fără speranță“. Sau ai putea spune: „Vai, sunt peste 600 de calorii. Ei bine, nu sunt fericit din cauza asta, dar nici n-o să intru în panică. Dacă sunt atent tot restul zilei, pot să mă mențin în limita impusă“.

- Gândurile îți influențează comportamentul în moduri semnificative. Unele îți vor zădărnici eforturile de a slăbi, altele îți le vor sprijini.

Un alt exemplu de gând negativ tipic: „Nu slăbesc suficient de

rapid. N-o să ajung niciodată la greutatea dorită în ritmul ăsta!”

Acum ia în considerare acest gând alternativ, care are mai multă logică:
„Dacă slăbesc rapid, probabil că voi pune la loc la fel de

repede. O să o iau pas cu pas și o să mă concentrez pe o slăbire treptată”. Aceasta e o abordare mai inteligentă și are șanse mai mari de succes.

Iată un alt gând negativ caracteristic: „Nu am suficientă voință.

Nu o să mă țin niciodată de un program logic de alimentație, fi-

indcă sunt prea slab”. În loc de asta, învață-te să spui: „Ia stai așa!

Nu e o problemă de «voință». Și nici nu e o chestiune de alegere ori-ori. Pot deprinde abilitățile de slăbit de care am nevoie”.

Nu o să te ajute cu nimic dacă spui, așa cum fac unii: „Sunt

gras de la natură și așa voi fi mereu”. Încearcă așa în loc: „Chiar

dacă sunt de la natură mai gras decât alții, nu înseamnă că nu pot slăbi”.

Trebuie să contești aceste gânduri negative automate. Îți poți impune controlul și poți dezvolta o atitudine mai bună față de controlul greutății.

- Ai grijă la sentimentele care declanșează alimentarea necorespunzătoare — singurătate, plictiseală, oboseală,

furie și depresie.

Nu trebuie să îți umpli golurile din viață cu mâncare. În continuare, vom discuta despre folosirea imageriei mentale.

87. REDUCEREA SEMNIFICATIVĂ ȘI DE DURATĂ

A GREUTĂȚII: PARTEA A V-A

— Mi se pare uimitor, spuse Nora fericită. M-am resemnat că sunt grasă. Nu a funcționat nicio dietă și m-am simțit ca o ratată. Medicul mi-a zis să mă țin departe de cântar, dar să încerc să am un stil de viață mai sănătos. Acum nu mă înfometez niciodată, dar mănânc mâncare sănătoasă și fac mișcare aproape în fiecare zi. Arăt mai bine

și mă simt mai bine!

Pe lângă consumul a trei mese slabe cu un nivel caloric redus, echilibrate corespunzător, pe zi, creșterea nivelului de activitate fizică, folosirea dialogului pozitiv cu sine și evitarea mâncărurilor tentante și a altor stimuli care pot declanșa reacții alimentare nefericite, imageria mentală poate fi și ea un instrument puternic de management al greutateii.

- Privește-te cu ochii minții atingându-ți scopul, iar și iar.

Repetarea unei imagini mentale de succes crește probabili-

tatea de a avea succes. Dacă exersezi să îți imaginezi ceva, probabil va afecta situația reală. Așadar, înainte de a te duce la o cină festivă unde ar putea fi mâncăruri tentante și oameni care să te încurajeze să mănânci diverse lucruri care sunt strict interzise, poți repeta mental o imagine în care rămâi ferm pe poziții. Vizualizează cum decizi că o parte a mâncărurilor pe care le consumi alți oameni este strict tabu. Imaginează-ți cum te îndepărtezi de aceste mâncăruri și te simți foarte bine.

Lasă-ți câteva minute acum pentru a încerca o scenă reală: imaginează-ți că o persoană îți oferă mâncare tentantă. Vizualizează persoana și imaginează-ți aroma mâncării. (Înainte de a citi mai departe, alocă-ți câteva minute pentru a chema în minte imaginea cât de viu poți.) Acum imaginează-te refuzând să cedezi tentației. Imaginează-ți că refuzi sincer să guști mâncarea. Imaginează-ți că te îndepărtezi de scena respectivă fiind mândru de tine.

- Imaginaria negativă te poate ajuta și ea.

Să presupunem că privești niște deserturi bogate, care îți lasă gura apă. Va fi nevoie de o voință uriașă să eviți să le mănânci.

159Acum, folosește-ți la maximum imaginația și gândește-te că altcineva a vomitat peste tot pe acele deserturi delicioase — bleah!! În cazul acesta, probabil vei putea spune „Nu, mulțumesc“ fără a fi nevoie de așa-numita „voință“.

Ține minte două tehnici de bază ale reprezentării: repetarea reprezentării — repetă cu ochii minții diferite scene în care eviți tentația și te ții de regimul tău, și imageria negativă — când îți lipsește „voința“, folosește imaginile care îți fac greață, ca să îți dai un impuls.

- Ingredientul de bază al unei slăbiri semnificative și de durată sunt dezvoltarea și întreținerea unui stil de viață sănătos în general.

Nu e de ajuns să ții regim. Slăbirea de durată va necesita cel puțin următorii pași:

- Dobândește o atitudine mentală pozitivă,
- Obține sprijin emoțional de la ceilalți,
- Mișcă-te (fă mișcare) mai des,
- Mănâncă inteligent,
- Dobândește elemente de nutriție,
- Practică tehnicile de reducere a stresului,

- Evită să slăbești prea mult prea repede.

A merge la psi“

și feluri de psi

88. DIFERENȚA DINTRE PSIHIATRI ȘI PSIHOLOGI

— Psihiatru, psiholog, tot doctori de cap sunt, nu-i așa? Ce mai contează la care mă duc?

Phil era suficient de frustrat și confuz din cauza problemelor sale, fără să mai trebuiască să decidă la ce fel de doctor să meargă.

Phil nu e singurul; numeroși oameni nu știu principalele diferențe dintre profesioniștii din domeniul sănătății mentale.

Chiar și indivizii relativ sofisticăți nu sunt adesea siguri ce anume deosebește un psiholog de un psihiatru. După cum spune și o zicală veche din fotbal, când se aleg noile achiziții, „nu poți deosebi jucătorii fără să ai un program!“ Să încercăm să te ajutăm să „deosebești jucătorii“ din jocul sănătății mentale.

Psihiatrii sunt medici — doctori în medicină — care au absolvit facultatea de medicină și practică în ramura medicală care se ocupă cu prevenirea, diagnosticarea și tratamentul tulburărilor psihice și emoționale. Cei mai mulți dintre medici — indiferent de specialitate — au o pregătire mai mult sau mai

puțin asemănătoare în facultate și, imediat după aceasta, se specializează pe durata unei perioade de pregătire avansată numite rezidențiat. Un rezidențiat de psihiatrie este de obicei un program de trei ani.

Dat fiind că pregătirea lor primară este una medicală, puțini psihiatri participă la programe aprofundate, specializate în tratamente psihosociale, iar cei care o fac învață de obicei metode tradiționale psihanalitice sau psihodinamice. Prin urmare, prima formă de tratament pentru cei mai mulți psihiatri este să prescrie medicamente sau să își pună pacientul „pe canapea”, pentru terapie analitică de durată, sau să combine medicamentele cu o formă prescurtată de tratament psihodinamic. (În capitolul următor vom discuta principalele trei tipuri de psihoterapie.)

Psihologii clinicieni sunt pregătiți în arta și știința psihologiei aplicate — studiul gândirii umane, emoțiilor, comportamentului și relațiilor. Un psiholog clinician deține, de obicei, o diplomă de doctor — doctor în filosofie, psihologie sau educație — obținută de la o școală doctorală acreditată, a avut parte de cel puțin doi ani de experiență postdoctorală supervizată în mediu clinic și este — asemenea medicilor — autorizat să practice conform le-

gilor statelor.

Psihologii clinicieni aplică principii psihologice managementului terapeutic al problemelor mentale, emoționale, comportamentale și de dezvoltare ale indivizilor și grupurilor. Sunt pregătiți în domeniul diagnosticării, evaluării, testării psihologice, metodologiei de cercetare, al terapiilor psihosociale nemedicale și metodelor de tratament. Deși în cele mai multe contexte nu li se permite să prescrie medicamente, psihologii clinicieni cu pregătire au urmat recent cursuri de psiho-farmacologie și sunt pregătiți să colaboreze îndeaproape cu psihiatri sau alte cadre medicale, când este necesară medicația.

Mai sunt și alții implicați în domeniul sănătății mentale. O mare parte a terapiei în zilele noastre este derulată de asistenții sociali clinicieni, terapeuții de cuplu și familie, consilierii pastoralii și alții. Părerea noastră, părtinitoare, desigur, este că psihologii au cea mai bună calificare în general pentru a lucra cu problemele de sănătate mentală.

89. PRINCIPALELE TREI TIPURI DE PSIHOTERAPII

Nina și Sue luau prânzul împreună. Nina îi descria prima sesiune cu doctorul Long, terapeutul ei.

— Ce tip de terapie practică el? a întrebat Sue.

— Știi, habar n-am, i-a răspuns Nina. Există mai multe tipuri?

Cineva (care, evident, nu avea prea multe de făcut) a stabilit că există circa 500 de abordări terapeutice distincte pe piața actuală a sănătății mentale. Din fericire, gama aceasta uluitoare este mai ușor de înțeles dacă aceste 500 sunt grupate în trei categorii elementare: psihanaliză, terapii centrate pe persoană și terapii comportamentale.

Psihanaliza își are originile în activitatea medicului austriac Sigmund Freud. Problemele emoționale sunt tratate prin asocieri libere, ascultare fără a judeca și interpretarea viselor. Rezistența pacientului la schimbare și proiectarea gândurilor și sentimentelor asupra analistului („transfer”) intră și ele în acțiune.

- Scopul este acela de a produce insighturi despre care se crede că produc experiențe emoționale corective și duc la dezvoltare personală și emoțională.

Similare cu și derivate din psihanaliză sunt diferite abordări terapeutice numite „psihodinamice”, care pun și ele accentul pe experiențele din viața timpurie, pe inconștient și consideră insighturile ca fiind mecanismul de schimbare în terapie.

Terapia centrată pe persoană sau umanistă a fost dezvoltată la mijlocul secolului XX de către psihologul american Carl Rogers, care considera că oamenii evoluează natural spre actualizarea de sine sau împlinirea potențialului. Abordarea aceasta are la bază noțiunea că persoana poate crește și se poate dezvolta în cadrul unei relații cu un terapeut căruia îi pasă sincer și e empatic, care nici nu aplaudă și nici nu cenzurează, ci acționează ca o cutie de rezonanță pentru client.

- Relația terapeut–client, centrată pe persoană, încurajează actualizarea de sine și soluționarea problemelor emoționale.

Terapia comportamentală și mai recent derivata terapie cognitiv-comportamentală (TCC) îi învață pe oameni proceduri specifice, subliniind lucrurile pe care pot să le facă în legătură cu problemele curente, în loc să insiste asupra experiențelor trecute.

- Accentul în terapiile comportamentale este pus pe dezvățarea de vechile obiceiuri și învățarea sau reînvățarea unor reacții cu un mai mare potențial adaptativ.

TCC tinde să fie o terapie pe termen scurt, centrată pe soluție

și orientată spre scop. TCC apreciază de asemenea mult relația dintre pacient și terapeut, considerând-o terenul în care prind rădăcină tehnicile specifice.

Astăzi, numeroși terapeuți se bazează în practica lor pe metodele diferitelor școli de gândire. O astfel de abordare flexibilă a nevoilor clientului este numită uneori „eclectică” sau „integratoare” sau „multimodală”.

- Cei mai buni terapeuți își fundamentează metodele pe evaluarea atentă a nevoilor clientului, pe tratamente care au demonstrat că funcționează și pe o relație terapeutică plină de acceptare. Cei mai slabi terapeuți aderă rigid la un punct de vedere

îngust și nu își adaptează metodele la nevoile diferiților indivizi.

- Dacă intri într-o terapie, întreabă-te: terapeutul acesta te potrivește pe tine terapiei sau adaptează terapia pentru a se potrivi nevoilor tale particulare?

90. PSIHOTERAPIA PE TERMEN SCURT ȘI LUNG

Tim a recunoscut că era nefericit, confuz și anxios.

— De ce nu mergi la terapie? I-a întrebat prietenul lui, Joseph.

— Pentru că, i-a replicat Tim, am lucruri mai bune de făcut decât să stau întins cu anii pe canapeaua unui analist.

— Mai gândește-te, i-a spus Joe, terapia surorii mele a durat doar șase săptămâni și am înțeles că asta ar fi media în prezent.

Datele provenite de la Institutul Național de Sănătate Mentală sugerează că aproximativ 52 000 000 de americani suferă de o problemă psihologică semnificativă, însă doar opt procente fac terapie. Cu alte cuvinte, unu din cinci americani are o tulburare emoțională care rămâne netratată.

Probabil că știi câțiva — sau ești chiar tu unul dintre cei — care se potrivesc descrierii: oameni care se confruntă cu stresul la serviciu sau suferă de o stimă de sine redusă, sau consideră că au căsnicii problematice, sau abuzează de droguri și alcool, sau se simt deprimăți. Aceste tipuri de probleme sunt comune în rândul așa-numiților oameni „normali”.

Dacă așa stau lucrurile, de ce atât de mulți oameni care ar putea obține beneficii de pe urma ajutorului psihoterapiei nu se duc să îl ceară? Unul dintre motive este că, din păcate, prea mulți oameni continuă să asocieze problemele psihologice cu rolul de

pacient dintr-un spital de psihiatrie jucat de Jack Nicholson în Zbor deasupra unui cuib de cuci sau cu Woody Allen vorbind despre faptul de a sta mereu pe canapeaua unui analist, ca în Annie Hall.

Puțini oameni își doresc să fie analizați sau să stea întinși pe o canapea pentru terapie pe termen lung — cei mai mulți oameni vor ajutor imediat pentru problemele actuale și vor să stea cât mai puțin timp posibil în cabinetul terapeutului.

- Terapeuții eficienți subliniază sănătatea, nu patologia.

Cea mai prețioasă terapie îl ajută pe client să își recunoască forțele și abilitățile și să își folosească în mod corespunzător capacitățile naturale.

- Psihoterapia modernă tinde să fie de scurtă durată.

Când terapia este centrată pe soluție, și nu orientată spre problemă, se pot face progrese semnificative în doar câteva sesiuni.

Unii oameni evită să primească ajutor fiindcă se tem că un terapeut va descoperi secrete adânci și întunecate. În cadrul unei terapii centrate pe soluție, există un scop principal: „Hai să vedem ce stă în calea fericirii tale și îți subminează eficiența personală și haide să o facem fără a săpa neapărat în trecutul tău și fără a deschide cutia Pandorei“.

Terapia de scurtă durată necesită mai puțin de douăsprezece ședințe pentru a rezolva cele mai presante probleme ale persoanei. Pe parcursul terapiei de scurtă durată, pacienții învață o metodă generală de rezolvare a problemelor, astfel încât să fie echipați mai bine pentru a se ajuta singuri. Se credea că psihoterapia pe termen lung este superioară, însă studiile recente au indicat că terapia scurtă creează mai puțină dependență și are numeroase alte avantaje. Desigur, unii oameni sunt profund perturbați și au nevoie de ani de tratament, dar ei sunt de departe excepția, și nu regula.

TERAPEUȚI PERICULOȘI, BENIGNI SAU EFICIENȚI

Mer yl mersese la consiliere, dar începuse să se simtă și mai rău decât fusese înainte de a-l consulta. Știa că poate beneficia de pe urma ajutorului profesionist, însă experiența ei îngrozitoare o făcuse să se teamă de terapie. Din fericire, prietena ei, Rene, a reușit să o convingă pe Mer yl să meargă la un consilier psihologic având o reputație de profesionist plin de compasiune, interesat și eficient. Mer yl a fost foarte mulțumită de rezultate.

Nu merge întotdeauna, bineînțeles. Nu toți consilierii psihologici și psihoterapeuții sunt egali. Unii sunt clinicieni cu adevă-

rat eficienți, alții sunt în esență furnizori benigni de servicii, iar alții sunt nimic altceva decât practicieni periculoși, care fac de fapt mai mult rău decât bine.

În general, terapeuții periculoși sunt cei care se ghidează doar după intuiție, în loc să ia în considerare faptele științifice disponibile. Au tendința de a adopta rigid o anumită teorie preferată asupra psihicului uman și să favorizeze una sau două metode de tratament. În loc să își modifice metodele și teoriile pentru a se potrivi faptelor concrete, acești clinicieni de tip „măsură unică“ vor încerca să înghesuie clientul în matrițele lor inflexibile. Iar în cazul în care clienții îndrăznesc să spună ceva cu care nu e de acord terapeutul toxic, li se spune că „Eu știu ce e mai bine pentru tine!“ De parcă terapeutul i-ar cunoaște mai bine decât se cunosc singuri!

Terapeuții benigni sunt în esență clinicieni neutri, care oferă acceptare sau sprijin, empatie sau o relație din care lipsesc judecățile de valoare, în care clientul își poate explora gândurile și sentimentele. Deși mai buni decât tipurile periculoase evidențiate mai sus, acești terapeuți în general fac doar puțin maimult decât să reflecte întocmai ceea ce le spun clienții; nu oferă

niciun sfat concret, indicații și nu ajută activ clientul să rezolve problemele din viața reală.

- Terapeuții cu adevărat eficienți abordează în general terapia ca pe un proces educațional activ.

Pe lângă oferirea unui loc sigur, din punct de vedere emoțional, în care pot fi explorate gândurile și sentimentele, acești clinicieni încearcă să își ajute clienții să identifice și să corecteze informațiile eronate care ar putea să le submineze succesul emoțional și relațional și le oferă informații foarte importante, necunoscute lor.

- Practicienii eficienți trec cu mult dincolo de terapia conversațională și își ghidează, antrenează, modelează și învață clienții în mod activ să își rezolve problemele, să se simtă mai bine, să relaționeze mai bine și să își îndeplinească obiectivele.

Pe lângă a fi buni ascultători, terapeuții eficienți trebuie să fie și buni profesori.

92. SĂ FACEM PSIHOTERAPIA MAI PUȚIN MISTERIOASĂ

Intuitiv, Daniel simțea că problemele sale emoționale nu vor fi

rezolvate dacă săpa în trecut.

— Chiar nu cred că, vorbind despre ce s-a întâmplat în clasa a doua, o să mă ajute acum, i-a explicat el noului său terapeut. Cred că în cazul tău ai dreptate, a fost ea de acord. Pentru tine mă gândesc la un alt parcurs al tratamentului. Dă-mi voie să îți explic...

În ultimii ani s-au produs schimbări majore în domeniile psihologie și psihiatrie. O schimbare semnificativă a fost modificarea procesului terapeutic, astfel încât să fie mai puțin complicat și misterios.

Numeroși terapeuți își privesc activitatea acum ca fiind una de rezolvare a problemelor. Ideea, de modă veche, de a săpa adânc în trecut a fost înlocuită, în multe cercuri, cu ideea concentrării asupra problemelor și necazurilor din prezent.

- „Terapia orientată spre soluție“ abordează mijloacele active de a depăși temerile, nefericirile, incertitudinile și problemele relaționale, care îi determină pe mulți oameni să solicite ajutor. În plus, perspectiva aceasta se potrivește foarte bine cu procedurile de dezvoltare a autoajutării.

Când te confrunți cu o problemă psihică sau emoțională, îți

sugerăm să urmezi această abordare:

- Încearcă să definești problema. Încearcă să fii precis.
- Acceptă faptul că, în cea mai mare parte, ai învățat să acționezi, să gândești și să simți astfel, deci nu te poți dezvăța.
- Găsește o modalitate de a măsura problema.

De exemplu, dacă ești deranjat de gânduri supărătoare, ține un jurnal și pune o bifă ori de câte ori te surprinzi gândind astfel. Sau haide să spunem că vrei să nu mai mănânci exagerat.

Notează exact mâncărurile pe care le consumi. Adesea, simplul fapt de a ține evidența tinde să scadă frecvența consumului. Problemele sunt depășite în totalitate doar atunci când facem

un efort hotărât de a le soluționa. Dacă vei continua să simți, să acționezi sau să gândești într-un anumit fel — probabil că alegi să fii astfel, când ai putea, de fapt, să afli cum să te schimbi și să faci un efort special ca să te schimbi.

- Dacă nu obții rezultate, ar putea însemna că nu ai muncit suficient de mult sau că ai mai multe avantaje dacă rămâi cum ești. Dar nu înseamnă că ești fără speranță. În viață, puține lucruri sunt pe gratis și sunt necesare eforturi

pentru a face o schimbare.

- Psihoterapia eficientă folosește o combinație de principii psihologice stabilite științific și principii „de bun simț” pentru a-i ajuta pe oameni să ducă vieți mai fericite și mai productive.

93. ALEGEREA UNUI TERAPEUT

Hilda își căuta un terapeut. Știa că există numeroase abordări diferite de tratament și numeroase tipuri de terapeuți.

— Cum știi care e cel mai bun pentru mine? se întreba ea. Oare nu ar trebui să îmi recomande medicul meu pe cineva? Sau mă duc la tipul la care mergea vecinul meu?

Caveat emptor — cumpărătorul să se ferească! Alegerea unui terapeut poate fi o sarcină dificilă, ba chiar periculoasă. Iată câteva indicii utile pentru consumatorul modern, interesat de sănătatea mentală.

Există un număr uluitor de tipuri de psihoterapii și psihoterapeuți: nu mai puțin de 500, conform unui studiu recent. Nu numai că piața de psihoterapie oferă o gamă uimitoare de terapii și terapeuți, dar găsirea drumului prin coridoarele labirintice alesistemului de sănătate mentală este dificilă și adesea derutantă.

Dat fiind că nu toate terapiile și toți terapeuții se aseamănă, oamenii se pot trezi în grija unor persoane lipsite de abilități și pregătite inadecvat. Nu numai că ar putea să nu beneficieze de ajutorul necesar, dar ar putea chiar să aibă și mai mult de suferit de pe urma „tratamentului“.

Dar ce poate face consumatorul? Să întrebe un prieten? Un medic de familie? Să caute în Pagini Aurii? Din punctul nostru de vedere, primul pas este

- să stabilească dacă terapeutul este un furnizor autorizat de servicii de sănătate mentală.

Acest lucru se poate face contactând instituția care reglementează profesia de psihoterapeut*, sau pur și simplu întrebând direct terapeutul.

Recomandăm insistent discuția telefonică cu potențialul terapeut, pentru a-i pune întrebări despre pregătirea și experiența sa, abordarea teoretică, domeniile de expertiză, taxe, posibilitatea plății prin asigurările de sănătate și alte aspecte care par potrivite. Orice terapeut care nu e de acord cu o discuție introductivă de cinci până la zece minute, la telefon, ar putea fi prea rigid sau prea ocupat pentru a oferi servicii de calitate și îți recomandăm

să mai cauți.

Când te întâlnești cu un terapeut, stabilește dacă acesta:

- este cald, receptiv și nu judecă,
- oferă feedback și răspunde direct la întrebări,
- pare flexibil în ceea ce privește timpul și programările,
- este interesat de rezolvarea problemelor actuale și nu e

doar preocupat de explorarea și înțelegerea trecutului. Este deosebit de important să pleci cu un sentiment pozitiv

de speranță după ce te întâlnești cu un terapeut. Dacă moralul îți scade, în loc să îți crească, îți recomandăm să cauți în altă parte.

Modul în care tu și terapeutul relaționați și reacționați unul la celălalt este crucial. Dacă nu există o bună comunicare, dacă ai sentimentul că nu poți avea încredere în terapeut, dacă nu te încrezi pe deplin în abilitățile sale sau dacă nu începi să speri că te vei simți mai bine, caută în altă parte. E vorba de fericirea și starea ta de bine.

94. PERCEPȚII GREȘITE CU PRIVIRE

LA URMAREA UNEI PSIHOTERAPII

— Nu sunt nebun! a spus Ned furios.

Sora lui, Emma, îi sugerase plină de tact că ar putea avea de

câștigat dacă merge la terapeut.

— Eu nu spun că ai fi, i-a replicat ea ferm. Dacă te-ar dura picioarele, ai merge la un ortoped. Pentru depresie, trebuie să mergi la psihoterapeut.

Societatea noastră a străbătut un drum lung în direcția recunoașterii valorii consultării psihologilor, psihiatrilor și altor specialiști calificați în domeniul sănătății psihice, pentru a primi ajutor la problemele emoționale, însă mai avem mult de mers. Există în continuare un stigmat asociat nevoii de psihoterapie sau folosirii acesteia. Dacă s-ar ști că un candidat la președinția Statelor Unite a urmat un tratament pentru anxietate sau depresie, acest lucru ar fi folosit cu siguranță împotriva sa. Atitudinea cel mai frecvent întâlnită, din păcate, este „cel care n-a putut să-și rezolve încurcăturile fără sprijin din afară este prea slab și imprezibil, pentru a putea avea încredere în el că va gestiona responsabilități de nivel înalt”. Există de asemenea o convingere (falsă) larg întâlnită că dificultățile psihologice implică o tendință generalizată spre instabilitate pe durata întregii vieți.

În consecință, ori de câte ori oamenii care dețin funcții im-

portante în guvern sau economie merg la un specialist pentru psihoterapie, folosesc adesea nume false, parchează la câteva străzi distanță de cabinetul terapeutului, preferă programările după lăsarea întinericului, plătesc în numerar și își acoperă urmele în alte feluri.

Din cauza stigmatului, mulți dintre cei care ar avea de câștigat de pe urma ajutorului îl evită ca pe ciumă. S-a spus că, în consecință, numeroși oameni cu funcții înalte sunt grav perturbați fiindcă nu au beneficiat niciodată de tratamentul de care au nevoie. Adevărul e că:

- Toată lumea are unele probleme emoționale.

Viața e prea complicată pentru a scăpa fără unele tulburări emoționale. Din păcate, aceste probleme normale sunt adesea denumite incorect „boli mintale“, fapt care le face să sune de rău augur.

- Majoritatea tulburărilor psihologice sunt reprezentate de probleme, nu de boli.
- Ideea că o persoană ar fi „bolnavă“ sau „nebună“ se bazează pe ignoranță.
- Oamenii care au nevoie de ajutor cel mai mult au adesea

cea mai mică probabilitate de a-l cere.

Adevărul e că oamenii sunt prea apropiați de propriile dificultăți pentru a le vedea suficient de clar, încât să le evalueze corect. Imaginează-ți că încerci să te privești în oglindă cu nasul aflat la doi centimetri de suprafața ei. Totul funcționează, oglinda îți reflectă imaginea, ochii și creierul percep stimulul, dar nu poți focaliza fiindcă, pur și simplu, ești prea aproape ca să vezi lucrurile clar. Pentru a focaliza clar imaginea, va trebui să faci un pas înapoi. La fel,

- un observator extern (de preferat, cu pregătire în acest sens) este în măsură să indice aspectele problematice din viața unei persoane și să ofere ajutor pentru găsirea unor alternative constructive.

Vom discuta despre asta în capitolul „Scuze pentru a evita psihoterapia” din capitolul 99.

95. TERAPIA ESTE UN PROCES

BIO-PSIHO-SOCIAL

Zâmbind, Janice a plecat de la cabinet. Ultimul ei pacient, un tânăr pe nume Quinn, era exuberant că reușise să își depășească teama extremă de a vorbi în fața grupurilor de oameni.

— Prezentarea mea a fost minunată! îi spusese el. Pun pariu că o să fiu promovat!

Din păcate, concentrându-se asupra fobiei lui Quinn, Janice trecuse cu vederea incapacitatea lui de a avea o relație amoroasă reușită.

Nivelul actual de dezvoltare consideră sănătatea mentală și cele mai multe dintre problemele psihologice și psihiatrice ca fiind un fenomen bio-psiho-social.

Simplu spus, asta înseamnă că

- majoritatea problemelor emoționale au la bază trei factori interconectați: componente biologice, cum ar fi afecțiuni medicale și probleme metabolice; componente psihologice, cum ar fi gândurile, dispozițiile și acțiunile; și componente sociale, cum ar fi relațiile interpersonale și alte circumstanțe de mediu.

Acest lucru e foarte important din punct de vedere clinic deoarece, în afara cazului în care terapeutul are o perspectivă din trei puncte a reliefului terapiei, probabil va omite elemente cruciale, necesare pentru succes sau îmbunătățire de durată.

Asta nu înseamnă că toți terapeuții trebuie să fie în egală măsură medic, psiholog și sociolog pentru a fi clinicieni cu adevărat

eficienți, dar înseamnă că au nevoie de o bază de cunoștințe largă și suficient de cuprinzătoare, care să includă cel puțin o doză de înțelegere medicală, o măsură sănătoasă a înțelegerii sociale și o cantitate considerabilă de pregătire psihologică.

Asta nu înseamnă nici că toți clienții vor avea invariabil componente ale celor trei factori în problemele lor. Însă:

- În afara cazului în care terapeutul își face un scop din explorarea componentelor biologice, psihologice sau sociale, este posibil să nu fie descoperite niciodată informații critice sau direcții terapeutice importante.

Din păcate pentru consumator, numeroși terapeuți nu au o abordare de spectru larg atunci când evaluează și tratează problemele clienților lor. În loc să își privească pacienții cu o lentilă panoramică, numeroși clinicieni au o viziune de tip tunel și tind să reducă problemele umane la etichete suprasimplificate și categorii de diagnostic.

Adevărul e că

- terapeuții nu tratează boli sau afecțiuni — ei tratează oameni.

Sau cel puțin așa ar trebui să facă. Iar oamenii sunt cu toții

unici și complecși și au nevoie de o abordare terapeutică largă, adaptată, care ia în considerare cel puțin factorii de mediu biologici, psihologici și sociali.

Ca notă finală pentru secțiunea aceasta, vom repeta sugestia din capitolul 93 cu privire la alegerea unui terapeut:

- Dacă, în general, relația ta cu un terapeut nu te face să te simți mai plin de speranță, mergi în altă parte.

96. MEDICAMENTE RECOMANDATE DE PSIHIATRU

Virginia mergea la un consilier psihologic, iar acesta o diagnosticase cu o tulburare depresivă majoră. Acest tip de afecțiune adesea răspunde pozitiv la medicamente, iar consilierul îi recomandase unul dintre noile medicamente antidepresive. Însă Virginia a refuzat categoric fie și să ia în calcul această cale.

— Eu nu iau niciodată medicamente, a afirmat ea, nici măcar o aspirină când mă doare capul.

În vreme ce numeroși oameni se agață în continuare de miturile și ideile greșite despre afecțiunile psihice, din ce în ce mai mulți află fapte concrete despre afecțiuni psihice precum depresia clinică și tulburările anxioase. În același timp, crește

nivelul de cunoaștere a medicamentelor psihiatrice, denumite și „medicamente psihotrope“. Psihotrop înseamnă chiar „care influențează psihicul“; compușii aceștia sunt folosiți pentru a influența psihicul, dinspre o direcție perturbată sau zbuciumată spre mai multă sănătate și echilibru.

În ciuda siguranței, eficienței și buneii tolerări ale acestora, numeroși oameni continuă să se teamă de medicamente, considerând în mod eronat că dau dependență sau, mai rău, îi transformă pe oameni în zombi care salivează! Astfel de concepții eronate se pot datora efectelor secundare raportate ale medicamentelor sau imaginilor media create de filme sau știri transformate în senzational.

Poate fi nevoie de timp pentru a găsi medicamentul corect pentru fiecare persoană. Mai întâi, e necesară o diagnosticare atentă, pentru a stabili dacă tulburarea emoțională își are originea în dezechilibrul chimic al pacientului, iar apoi pentru a găsi agenții chimici potriviți pentru a restaura echilibrul.

Lăsând deoparte considerațiile chimice, există trei categorii generale de pacienți, din perspectiva problemei utilizării acestor medicamente. Primul grup este format din oamenii care, în

esență, funcționează bine și nu au nimic mai grav decât probleme în relație sau mici supărări legate de stres. Acești oameni nu sunt candidați pentru terapia medicamentoasă și nici nu ar trebui să le fie prescrise medicamente.

Al doilea grup include oamenii cu simptome sau probleme moderate. Aceștia ar putea avea ceva probleme de funcționare la serviciu, acasă sau în situații sociale. Ar putea avea diferite simptome fizice din cauza anxietății sau depresiei. Deși e posibil să nu fie nevoie de medicamente și ar putea fi ajutați doar de terapie psihosocială, uneori e de dorit un start lansat al procesului, prin intermediul catalizatorului chimic adecvat.

Ultimul grup include oamenii care au nevoie absolută de psihotrope. Este vorba despre persoane cu simptome grave — adesea de natură biochimică — care afectează pronunțat toate sferele vieților acestora. În lipsa unei medicații adecvate, acești oameni pur și simplu nu pot fi ajutați.

- Medicamentele psihotrope prescrise corect sunt sigure și joacă un rol necesar în tratamentul sănătății mentale.

Principalele probleme sunt acestea: Starea se datorează unui

dezechilibru chimic? Dacă sunt necesare medicamente, ce clasă de medicamente e necesară? Cum pot fi prescrise cel mai sigur și mai eficient medicamentele?

97. AI O PROBLEMĂ? IEI CEVA PENTRU EA?

SAU FACI CEVA ÎN LEGĂTURĂ CU EA?

Gavin se simțea adesea anxios, însă reușea să își calmeze temporar sentimentele de tensiune și disconfort luând imediat un calmant.

— Slavă Domnului pentru pastilele astea! spunea el adesea. Nu știu ce m-aș face fără ele!

Însă în ultima vreme părea că are nevoie de pastile din ce în ce mai des.

La modul general, când oamenii sunt tulburați de probleme emoționale sau psihice, au trei opțiuni de tratament. Pot să ia ceva pentru problemă, să acționeze pentru a rezolva problema, sau pot să le facă pe amândouă — să ia ceva și să acționeze.

De exemplu, o persoană care suferă de anxietate sau depresie poate lua medicamente pentru a rezolva problema (cum ar fi psihotrope) sau poate acționa în privința aceasta (cum ar fi un program de psihoterapie), care implică învățarea de noi abilități și

dezvoltarea unor tipare de comportament, sănătoase din punct de vedere emoțional.

Gavin a cerut ajutorul medicului de familie și i s-a spus că tensiunea sa arterială e mare și că ar putea fie să înceapă să ia medicamente antihipertensive pentru a o coborî, fie ar putea slăbi cinci kilograme, elimina sarea și grăsimea în exces din dieta sa, începe un program consecvent de exerciții aerobice, căuta modalități de a reduce stresul la serviciu și ar putea practica regulat relaxarea. Cu alte cuvinte, doctorul lui Gavin i-a spus acestuia că poate fie să ia ceva pentru hipertensiunea arterială, fie să acționeze în privința ei — o alegere între medicină și psihoterapie. Gavin putea folosi medicamentele până slăbea și își cultiva tiparele de viață sănătoasă, urmând ca ulterior să renunțe la medicamente sau măcar să reducă doza.

Medicina tradițională pune accentul pe medicamente; psihoterapia implică schimbarea stilului de viață, cum ar fi dezvoltarea unor noi tipare de comportament, care să promoveze sănătatea. Una dintre cel mai des întâlnite și mai eficiente abordări ale psihoterapiei se numește „terapie cognitiv-comportamentală“.

Adesea, cea mai bună abordare este combinarea metodelor medicală și psihoterapeutică. Sinergia astfel rezultată poate genera rezultate mai bune decât „suma părților componente“.

Prin urmare,

- folosirea adecvată a medicamentelor, combinată cu psihoterapia eficientă, duce adesea la un efect curativ mai mare decât suma tratamentelor individuale.

98. LEGĂTURILE DINTRE SĂNĂTATEA FIZICĂ ȘI CEA PSIHICĂ

— Nu sunt ipohondră! i-a spus Shondra fiicei sale, Donna. Doar că femeile din familia noastră nu sunt foarte puternice. Mai bine fii bucuroasă că nu ai problemele de sănătate pe care le am eu. Aș vrea doar să găsesc un doctor care să-și dea seama ce e cu mine, în loc să insiste că totul e în mintea mea!

Legătura dintre sănătatea psihică și cea fizică a fost observată de peste 2 000 de ani, însă dovezile științifice privind o asocierestrânsă dintre emoții, personalități și sănătatea fizică au fost descoperite doar în ultimele câteva decenii.

Puțini sunt cei care ar argumenta împotriva afirmației că numeroase afecțiuni fizice au componente psihice semnificative.

De exemplu, se cunosc cazuri de oameni care au orbit complet după ce au suferit o traumă psihică; orbirea aceasta se numește „funcțională”, fiindcă doctorii nu găsesc nicio rațiune fizică sau medicală pentru ea.

Oamenii anxioși sau deprimați dezvoltă adesea probleme fizice sau psihice.

- Aproximativ jumătate dintre afecțiunile organice de care se plâng pacienții au și factori psihici printre cauzele fundamentale.

Studiile care examinează legătura dintre depresie, anxietate și problemele de sănătate nu au beneficiat de la fel de multă atenție ca studiile asupra relației dintre ostilitate, furie și sănătate.

- O cantitate considerabilă de noi dovezi sugerează că toate cele trei tipuri de emoții negative — furie, anxietate și depresie — joacă un rol semnificativ în sănătatea fizică.

Relația dintre ostilitate, furie și sănătate este bine documentată. Ostilitatea este considerată elementul toxic asociat adesea cu afecțiuni ale arterelor coronariene, iar unii cercetători au descoperit că este asociată și cu alte probleme de sănătate, cum ar fi artrita sau astmul.

Cercetările au indicat clar că există o prevalență crescută a depresiei în rândul pacienților cu boli psihice, precum și o prevalență crescută a afecțiunilor medicale în rândul pacienților deprimați. Nu e într-un totu clar „ce a fost mai întâi“. Oamenii sunt deprimați pentru că sunt bolnavi sau sunt bolnavi pentru că sunt deprimați? Oamenii anxioși par a avea mult mai multe probleme de să-

nătate decât cei mai puțin anxioși. Se crede că ipohondrii au cea mai mare probabilitate de a fi anxioși, deprimați și/sau ostili.

Oamenii care înregistrează un scor înalt la testele de nevroză raportează adesea în mod fals că au afecțiuni fizice, însă există și o asociere puternică între emoțiile negative cronice și afecțiunile fizice reale.

Ideea e că majoritatea acestor factori pot fi schimbați, cu tratamentul potrivit.

- Oamenii care sunt reticenți la ideea de a cere ajutor suferă de obicei inutil.

Iar nouă ne pare tare rău pentru ei.

99. SCUZE PENTRU A EVITA PSIHOTERAPIA

Jason se mândrea cu independența sa.

— Am avut grijă de mine toată viața, susținea el, n-o să mă apuc tocmai acum să las un terapeut să-mi spună ce să fac sau cum să mă port. O să-mi treacă, mai devreme sau mai târziu; în definitiv, cine mă cunoaște mai bine decât mine?

Adesea descoperim că oamenii care au cea mai mare nevoie de ajutor psihoterapeutic sunt înclinați să îl refuze. „Nu e nimic în neregulă cu mine!” declară aceștia. „Nu trebuie să mă duc la psi. Nu sunt nebun.” În marea majoritate a cazurilor, nevoia de psihoterapie are puțin de-a face (sau nu are deloc) cu „a fi nebun” (deși câțiva oameni care se opun tratamentului sunt, de fapt, serios perturbați).

Societatea noastră încurajează oamenii să fie independenți și autonomi. Ca urmare, mulți dintre ei nu sunt dispuși să apelezela ajutor profesionist atunci când nefericirea sau anxietatea preia controlul. Ei consideră că oamenii cu un caracter puternic pot trece peste dificultățile psihice de unii singuri și nu prea au nevoie de terapeuți profesioniști.

Numeroși oameni consideră că nu ar trebui să încredințeze probleme intime sau personale altcuiva — decât, poate, cu excepția unui membru foarte apropiat al familiei. Alții consideră

că problemele emoționale tind să se rezolve de la sine. Am auzit oameni spunând că dacă încetezi să te mai concentrezi sau să te mai gândești la grijile și preocupările personale, acestea vor dispărea. Adevărul e că dacă mături sub preș toate aceste probleme, nu te alegi decât cu un preș murdar. Nu rezolvi nimic, iar situația se poate înrăutăți.

Din păcate, există în continuare numeroase persoane care cred că a merge la psiholog, psihiatru sau alt profesionist din domeniul sănătății mentale înseamnă a duce povara rușinii. De asemenea, e păcat că mulți cred că persoanele care sunt hotărâte să se confrunte cu problemele, conflictele sau anxietățile lor fără a cere ajutor au ceva admirabil. După ce se luptă ani de zile fără succes pentru a rezolva problemele, disperarea poate duce, în cele din urmă, o astfel de persoană către ajutorul profesionist. Asemenea întârzieri agravează adesea problemele, desigur. În calitate de terapeuți practicanți, vedem uneori astfel de oameni. Deseori, nu au nevoie decât de medicamente antidepresive, care, în general, le schimbă viețile în câteva săptămâni. Nu putem repeta suficient:

- Nu este nicio virtute, nimic admirabil în suferința inutilă.

Mulți oameni evită să apeleze la psihoterapie fiindcă ei cred în mod greșit că astfel vor ieși la iveală secrete adânci, întunate. În zilele noastre, cei mai mulți terapeuți sunt concentrați pe soluție și nu sapă deloc în trecut. REDUCEREA PRĂPASTIEI DINTRE ȘTIINȚĂ

ȘI PRACTICĂ

— Poate că tratamentul a funcționat pentru doamna din revista aceea pentru femei, a spus cu scepticism terapeutul lui Janet, însă nu uita că un lucru care a funcționat pentru o persoană ar putea să nu funcționeze pentru o alta; eu trebuie să mă încred în intuiția mea aici. Cred că dacă urmărm acest tratament vreme de alte câteva săptămâni, vei vedea o îmbunătățire semnificativă.

În loc de asta, Janet a ales un nou terapeut.

Atunci când există dovezi empirice clare că o anumită procedură funcționează pentru a rezolva o problemă, credem că e de datoria terapeuților să folosească mai întâi respectiva metodă.

Dacă nu funcționează, pot fi încercate alte metode.

Totuși, există încă numeroși terapeuți care ignoră datele și insistă să își supună clienții la o „excavație psiho-arheologică” inutilă, prin intermediul terapiei psihanalitice sau psihodina-

mice, în loc să implementeze metodele atestate ale terapiei cognitive-comportamentale. De exemplu, există dovezi cum că insightul nu îi va ajuta pe cei mai mulți dintre pacienții cu fobii, pe cei cu tulburări obsesiv-compulsive, cu depresii bipolare, tulburări de panică și dureri cronice.

Una dintre cele mai mari probleme din domeniul psihoterapiei este că practicienii folosesc adesea metode pe care „le simt” bune sau că au sens, intuitiv, în ciuda lipsei dovezilor științifice în acest sens. Rezultatul e că știința psihologiei și metodele practicii clinice nu reușesc adesea să se întâlnească. Practicarea terapiei este deopotrivă artă și știință; adesea, e loc pentru creativitate și inovație. Totuși, când clinicienii se bazează aproape în totalitate pe artă sau pe intuiție și ignoră latura științifică a ecuației, rar se întâmplă ca acest lucru să fie în interesul consumatorilor. Din fericire, o serie de noi descoperiri împing știința sănătății mentale și practica mai aproape una de alta. Un astfel de factor este sublinierea responsabilității; din ce în ce mai multe studii indică tratamente valide din punct de vedere empiric pentru tulburări specifice. În plus, deși are multe neajunsuri, pare probabil ca gestionarea sănătății să promoveze practica bazată pe știință;

organizațiile de gestionare a sănătății prin asigurări medicale nu sunt înclinate să deconteze serviciile psihoterapeuților care folosesc metode al căror rezultat nu e dovedit.

Poate că o forță și mai mare care contribuie la reducerea prăpastiei dintre știință și practică este creșterea nivelului de cunoștințe al consumatorilor și organizațiilor de consumatori, cum ar fi Fundația pentru TOC (tulburare obsesiv-compulsivă), Asociația pentru Tulburări Anxioase din America, Asociația Națională pentru Sănătate Mentală și altele. Poate că practicienii leneși sau nesofisticați pot cu ușurință să neglijeze descoperirile și activitatea științifică din domeniul îngrijirii gestionate, însă atunci când patru din cinci clienți noi cer în mod specific terapie cognitiv-comportamentală, clinicienii vor trebui să accepte faptele și să nu mai ignore datele.

- Nu ezita să îi ceri terapeutului dovezi empirice că procedura sugerată de el este potrivită pentru satisfacerea nevoilor tale.

DE CE MULȚI OAMENI NU SE SCHIMBĂ

Clive avea suficienți bani pentru a plăti din buzunar psihoterapia.

Mergea la același terapeut de trei ani, însă nu progresase deloc. În cele

din urmă, soția lui a pus piciorul în prag:

— Te iubesc, dar comportamentul tău compulsiv mă scoate din minți! Ai face bine să găsești un terapeut care chiar te poate ajuta în privința asta, altfel eu mă mut. De ce mulți oameni nu reușesc să primească ajutor sau să

se schimbe chiar și după ani întregi de terapie? Numeroase persoane cred că scopul terapiei este să vorbească despre problemele lor, nu să dezvolte metode active de a rezolva aceste probleme.

- Nu vorbitul este important, ci acțiunea.

Legătura slabă dintre pacient și terapeut este un alt factor.

- E foarte important să te simți confortabil și să ai încredere în terapeutul tău.

Dacă ești de părere că acesta e interesat de bunăstarea ta și pleci de la ședințe simțindu-te mai bine, fiindcă observațiile terapeutului au sens pentru tine, vei progresa mai mult.

Există numeroși oameni neîmpliniți și care par să sufere, dar care nu consideră că au probleme.

- Pentru a se putea produce o schimbare constructivă, e important să identifice problemele specifice și să accepte

posibilitatea că se poate face câte ceva în privința lor.

Există mulți oameni care spun că au probleme, dar care consideră că așa sunt ei și nu se poate face nimic în privința aceasta.

- Pentru ca schimbarea să se producă, trebuie să existe dorința de schimbare.

Din nou, există mulți oameni care spun că au probleme și care recunosc că se pot schimba, dar nu par interesați să se schimbe.

În realitate, ca orice altă formă de învățare și dezvoltare,

- creșterea psihologică și reeducarea emoțională necesită participarea activă a celui în cauză. Psihoterapia modernă este o activitate bazată pe învățare.

Dezvățarea obiceiurilor proaste și însușirea de tipare noi și utile se aseamnă mult cu dobândirea oricărei alte abilități.

- Creșterea și schimbarea necesită eforturi și practică.

Ideea de modă veche a poziției întins pe canapea și a monologului a fost înlocuită de examinarea unor probleme explicite și găsirea unor soluții specifice. Dacă oamenii vin la terapie și doresc doar să stea de vorbă, dar nu doresc să primească teme pentru acasă, între ședințe, schimbarea are puține șanse de a se produce.

102. AR TREBUI SĂ „RĂMÂI TARE PE POZIȚII“?

— Nu suport plângăcioșii, a declarat ferm Anne. Credea în „ținerea frunții sus“, nu se plângea niciodată nimănui când era bolnavă, supărată sau perturbată în vreun fel și-și ținea mereu sentimentele pentru ea. Însă Anne a devenit foarte deprimată când i s-a destrămat cea de-a doua căsnicie, una plină de abuzuri. Visele și speranțele i se năruiseră.

E recomandabil să te porți atât de dur? La fel ca toate extremele, și aceasta e la fel de nesănătoasă, așa cum e să fii mereu bosumflat sau să te plângi mereu.

În cele din urmă, Anne a fost nevoită să se mute înapoi în statul în care se născuse, New Jersey, și a avut probleme să-și găsească un loc de muncă, fapt care a agravat situația. Un asociat a sfătuit-o să consulte un terapeut de la un centru de sănătate mentală, sau măcar să ia în calcul varianta de a lua medicamente antidepresive. A refuzat să îi asculte sfatul și a decis să „țină capul sus“. Anne a continuat să sufere vreme de peste un an și a recunos-

cut că se gândise chiar să se sinucidă. În cele din urmă, lucrurile au început să se aranjeze și pentru ea, când a găsit într-un

final un loc de muncă decent. Unii ar putea spune: „Bravo ei! S-a ținut tare și și-a depășit depresia de una singură“. Un prieten a descris-o ca fiind o femeie puternică, înzestrată cu calități admirabile. Cu toate acestea, noi susținem că a suferit inutil și a ratat oportunitatea de a-și reveni mai devreme.

E rezonabil să presupunem că, dacă ar fi apelat la terapie, nu numai că ar fi fost reduse durata și gravitatea depresiei și suferinței lui Anne, dar ar fi putut să afle mai multe despre ea și poate să fi fost în măsură să se poziționeze mai bine în vederea unei cariere și a unor relații mai fericite. Nu e nimic admirabil în prelungirea nefericirii și ineficienței.

- A cere ajutor atunci când ai nevoie de el este un semn de curaj și inteligență, nu de slăbiciune.

E deosebit de alarmant să vezi oamenii că se hotărăsc să „țină capul sus“ când sunt oboșiți, spun despre ei că „li s-au înecat corăbiile“, nu se pot pune în mișcare, găsesc că totul e un efort prea mare, se plâng că dorm prost. Cu atât mai mult în cazul celor care se confruntă cu schimbări extreme de dispoziție, de la foarte bună la foarte proastă. Aceste simptome pot avea la bază numeroase afecțiuni, de la dezechilibre hormonale la depresie clinică

și infecții. Un control medical amănunțit reprezintă o primă etapă necesară pentru evaluarea gravității acestor simptome.

- Adesea, să „ții capul sus“ și să „treci singur prin asta“ reprezintă reacții la fel de raționale cum este ignorarea cariilor dentare, în speranța că se vor trata singure!

Că tot veni vorba, ajutorul nu trebuie să vină neapărat din partea unui profesionist. Un prieten bun poate fi adesea de folos, însă asta înseamnă că trebuie să îți înghiți mândria și să ceri alinare, sfaturi sau îndrumare. E mai ușor, odată ce îți dai seama că sănătatea și fericirea sunt mai importante decât mândria.

Alte aspecte ale
sănătății mentale

103. CUM SE CONSTRUIEȘTE CARACTERUL?

Andre, un om de afaceri foarte bogat, insistase ca fiul său, Josh, să se întrețină singur la facultate, deși Josh ducea povara unor cursuri epuizante.

— N-o să își aprecieze niciodată educația dacă îi e oferită pe o tavă de argint! observase cu severitate Andre când soția îi sugerase să îi plătească lui Josh taxele de studiu. Eu m-am descurcat fără ajutorul nimănui, a continuat Andre, lui Josh o să îi fie mai bine dacă acum

suferă și se luptă.

În cultura noastră, mitul că un caracter bun se construiește prin sacrificiu și suferință este des întâlnit.

Jim și Carol reprezintă un caz în acest sens. Ambii proveniți din familii sărace, erau căsătoriți de zece ani și se luptau să se descurce. Grație muncii asidue și unor șanse, au ajuns să o ducă foarte bine din punct de vedere financiar. Însă cei doi copii ai lor erau crescuți conform principiului „cine nu muncește, cu lipsa trăiește“. Jim și Carol nu erau deloc generoși când venea vorba de a oferi dragoste și aprobare. „Nu primești nimic pe degeaba“ era una dintre expresiile lor preferate. Ar fi putut să le facă viața mult mai ușoară copiilor lor, însă au considerat greșit că a face asta ar însemna să le submineze copiilor încrederea în sine.

Crezi că suferința este cu adevărat necesară pentru a avea o viață bună? Cunoști pe cineva căruia atitudinea aceasta dură i-a adus fericirea adevărată? Deși nu e nimic în neregulă să muncești din greu, puțini sunt cei cărora le e mai bine dacă suferă. Viața e și așa suficient de grea, fără a ne mai provoca intenționat greutate. Mulți oameni vrednici de dispreț, acri, egoiști au suferit și s-au sacrificat toată viața. Mulți oameni calzi, blânzi, atenți și generoși

nu s-au confruntat cu prea multe greutăți. Deși unii oameni învață și evoluează datorită greutăților, suferința nu e nici necesară, nici de dorit pentru a construi caracterul. În realitate,

- modelele exemplare sunt cele care construiesc caracterul.

Părinții, profesorii, prietenii, antrenorii, mentorii și vecinii care întăresc calități dezirabile și corectează comportamentul nedorit reprezintă cheia caracterului.

- E deosebit de important să le insuflă copiilor sentimentul responsabilității, integrității, corectitudinii și abilitățile necesare pentru a-și atinge potențialul.

A pretinde muncă grea sau suferință doar în numele „construirii caracterului“ poate duce la acumularea resentimentelor și intensificarea opoziției. Nu ai mare lucru de câștigat dacă te sacrifici inutil și ai parte de greutate. DESPRE A FI INDISPENSABIL

Harriet lucra ca office manager la un cabinet medical aglomerat.

Deși i se dădeau trei săptămâni de concediu plătit pe an, singurele zile libere pe care și le lua erau sărbătorile naționale, cum ar fi Crăciunul, când întregul cabinet era închis.

— Ori de câte ori îmi iau câte o zi liberă, spunea ea, mă întorc și găsesc locul vreaște. Nimeni nu mai cunoaște locul ăsta cum îl cu-

nosc eu.

Considerând că treburile nu pot funcționa fără ea, mergea la serviciu chiar și în zilele când se simțea rău.

Ne întâlnim cu mulți oameni care permit să fie șantajați emoțional pentru că sunt de părere că o persoană e indispensabilă. Jerome, de exemplu, e un dentist de succes care ni s-a plâns că asistenta sa are un temperament urât, arogant și e adesea nepoliticoasă cu el de față cu pacienții. Am pus întrebarea evidentă: „De ce nu o dă afară?” A spus că e o asistentă deosebit de pricepută, care știa exact ce să facă pe durata tuturor procedurilor și că nu avea șanse să găsească pe altcineva la fel de bun. Jerome credea că nu se poate descurca fără ea, astfel că era dispus să îi suporte abuzurile. Interesant este că acesteia i s-a oferit un post mai profitabil în altă parte și a plecat. Ce s-a întâmplat? Cabinetul stomatologic s-a prăbușit? Deloc. În decursul a câteva săptămâni, o înlocuise cu o asistentă politicoasă, plăcută și la fel de competentă.

O altă firmă se baza pe Clarence, unul dintre administratorii săi, într-o asemenea măsură încât toată lumea avea sentimentul

că, dacă ar pleca vreodată, întreaga organizație ar da faliment. Îi avea pe toți la cheremul lui și toată lumea sărea când vorbea el. Serviciile sale erau considerate indispensabile de către firmă (și de către el). Însă, într-o zi, după o ceartă monstruoasă cu președintele, Clarence și-a dat demisia. A fost neplăcut o vreme, însă în cele din urmă au angajat un alt administrator, care s-a dovedit a fi mult mai bine organizat și cu care le era mult mai ușor să se înțeleagă.

Mitul de a fi indispensabil are rădăcini adânci. Multora le place să creadă că sunt esențiali și vitali, însă, în majoritatea situațiilor, oricine poate fi înlocuit. Lucrurile vor fi diferite, desigur, însă viața va merge mai departe.

Am avut de-a face cu mulți clienți asemenea lui Harriet, care se mândrea cu faptul că e atât de importantă la serviciu, încât considera că e imperativ necesar să muncească măcar șaptezeci de ore pe săptămână. „Sunt atât de importantă, încât, fără contribuția mea, compania s-ar duce pe apa sâmbetei!” Adesea, angajații aceștia își neglijează propria sănătate, familia, prietenii sau orice activitate de timp liber de dragul slujbei — apoi sunt primii concediați atunci când au loc restructurări. Noi considerăm că

- trebuie să fii loial în primul rând ție și celor dragi.

Nu e ciudat că „Sunt indispensabil“ înseamnă de obicei „Sunt indispensabil la serviciu“? În realitate, acesta e cel mai mare mit legat de convingerea că ești indispensabil. Nu te amăgi singur.

Dacă, Doamne ferește, cazi lat, prietenii și colegii de serviciu vor trece peste asta și lumea va merge mai departe. Dacă noțiunea de a fi indispensabil există sub vreo formă, ea se raportează la cei dragi. Nimeni nu te poate înlocui cu adevărat printre membrii iubitori ai familiei tale.

- Pune-ți pe primul și cel mai important loc propria fericire

și relațiile pline de iubire. SINDROMUL PREMENSTRUAL (SPM)

Isabel s-a dus la medicul de familie după ce soțul ei se plânsese că „se transformă în doctorul Jekyll și doamna Hyde!“

— De vină e SPM ăsta, i-a spus ea doctorului Marks, mereu sunt atât de prost dispusă înainte de menstruație, că nici măcar mie nu-mi place să fiu în preajma mea!

După ce i-a explicat fiziologia din spatele SPM, doctorul Marks i-a sugerat lui Isabel să încerce să ia medicamente antidepresive, care s-au dovedit a fi foarte eficiente.

Cu nu prea mult timp în urmă, multă lume considera că de

vină pentru schimbarea de dispoziție, iritabilitatea și alte astfel de simptome care preced adesea menstruația unei femei sunt factori psihologici. „Totul e în capul ei”, spuneau ei.

Astăzi știm că este în principal în mintea ei — ceea ce înseamnă că fiziologia creierului este în mare măsură responsabilă pentru faptul că 90% dintre femei raportează schimbări de dispoziție premenstruale. Feministele nu vor ca hormonii feminini să fie acuzați pentru schimbarea de dispoziție a femeilor și totuși există dovezi că funcționarea hormonală joacă un rol central, conform unor experți precum doctorul Sally Severino, psihiatru, și doctorul Molly Moline, fiziolog la Facultatea de Medicină a Universității Cornell.

Nu doar ovarele femeii cauzează probleme menstruale.

SPM afectează mai ales creierul, sânii, uterul, glanda tiroidă și cortexul adrenal. Neurotransmițătorii cerebrali, cum ar fi serotonina, dopamina și norepinefrina, interacționează cu hormonii pituitari și hormonii ovarieni, iar rezultatul final este o schimbare de dispoziție. Modul în care se întâmplă lucrurile este încă supus discuțiilor și studiat.

Nimeni nu înțelege pe deplin acest proces. De ce unele femei

se îndoapă în perioada menstruală, în vreme ce altele au toane și nu au răbdare? De ce unele suferă de SPM o săptămână pe lună, în vreme ce altele devin nefericite câte trei săptămâni la rând?

De ce unele femei se simt doar puțin triste, în vreme ce altele se confruntă cu o depresie pronunțată? Și de ce aproximativ 10% dintre femei parcurg întregul ciclu fără vreo urmă de disconfort fizic sau emoțional? Încă nu avem răspunsurile.

Cu toate acestea, există dovezi că unele dintre femeile care se confruntă cu SPM au niveluri reduse de serotonină înainte de menstruație. Orice femeie al cărei SPM implică tulburări semnificative de dispoziție și/sau depresie ar putea să ia în considerare un tratament antidepresiv. Litiul — medicamentul ales pentru alte afecțiuni cu tulburări de dispoziție, cum ar fi tulburarea bipolară — are succes și în tratarea anumitor tipuri de SPM. Ideea de bază e că SPM reprezintă o entitate fiziologică pentru care se poate obține tratament prescris de psihiatru.

Unele feministe continuă să ducă o campanie împotriva diagnosticului de SPM, pe motiv că le dăunează femeilor, însă numeroși experți nu sunt de acord cu acest punct de vedere și îl consideră regretabil. Dacă suferi de SPM, un ginecolog bine

informat ar trebui să îți poată oferi o modalitate de ușurare a simptomelor. Îndemnul nostru este să discuți cu medicul tău, în loc să suferi inutil.

106. DEZBATEREA NATURĂ CONTRA CULTURĂ

— Dacă tu ai fost un copil care făcea probleme, atunci și copiii tăi vor fi la fel, i-a spus Wayne lui Frank. Personalitatea și comportamentul sunt determinate genetic — la fel și dacă ai ochi albaștri sau căprui.

— Nu cred nicio iotă, i-a răspuns Frank. Dacă tratezi un copil cu iubire și respect, trebuie să îi influențeze comportamentul — gândește-te ce traume psihice produce abuzarea copiilor! Mediul este cel care face diferența, nu genele. Pe măsură ce ni se extind cunoștințele de sănătate mentală, apare adesea în discuție chestiunea natură versus cultură.

Problemele psihice, precum anxietatea sau depresia, sunt moștenite sau se datorează în mare măsură unor factori de mediu, cum ar fi copilăria timpurie sau alte experiențe semnificative?

Răspunsul la întrebare e că probabil amândouă. Respectiv,

- natura și cultura — genetica și mediul — sunt interconectate inextricabil.

Ambele joacă un rol necesar în dezvoltarea tulburărilor psihice și a celor mai multe afecțiuni medicale.

Iată un exemplu care ar putea contribui la ilustrarea ideii:

Henry și Harry sunt gemeni identici — în esență, la fel, din punct de vedere genetic. Ambii au moștenit o afecțiune a stomacului care presupune o protecție mai slabă împotriva acizilor din stomac decât au majoritatea oamenilor. Henry e un profesor de engleză căruia îi place slujba sa și care are obiceiuri sănătoase, cum ar fi să facă mișcare în mod regulat, să mănânce alimente cu un conținut redus de grăsimi și să evite excesul de alcool.

Harry, controlor de trafic aerian, consideră că are o slujbă foarte solicitantă, mănâncă multe alimente de tip fast-food, ia adesea aspirină și consumă mult alcool. Aceasta, cum probabil ai ghicit, este latura care ține de mediu în ecuație. Nu e de mirare că, deși ambii au același stomac sensibil, Harry cel stresat a făcut gastrită severă, în vreme ce Henry cel relaxat nu avea deloc probleme cu stomacul.

Aceeași idee ne ajută să explicăm unele probleme psihice, cum este depresia clinică. Întocmai ca stomacul sensibil al lui Harry, care a reacționat la stilul său de viață stresant, predispoziția

genetică a altcuiva la un anumit dezechilibru neurochimic din creier poate fi declanșată de condiții de mediu stresante, dând astfel naștere simptomelor depresiei.

Așadar, natura sau cultura? Noi credem că 100% din ambele!**DEPENDENȚA DE COFEINĂ**

Rich își făcuse programare la doctorul Fredericks fiindcă suferea de ner vozitate și insomnie, despre care Rich credea că sunt cauzate de stres. În loc să îi prescrie medicamente, doctorul i-a spus să nu mai bea cafea și cola. Rich a crezut că e vorba despre un sfat hipersimplificat. În definitiv, credea el, astfel de simptome nu ar fi putut fi produse doar de prea multă cofeină. A fost surprins și încântat când, după o perioadă de probă de o săptămână, timp în care a urmat instrucțiunile doctorului Frederick, nervozitatea și insomnia au încetat.

Pentru cei mai mulți oameni, cuvântul „dependență“ evocă imaginea unui praf alb, a pastilelor, a acelor, a infrațunilor și a unor vagabonzi care se clatină prin cartiere sordide. Și totuși, în fiecare zi, milioane de americani ingerează cantități semnificative dintr-o substanță cu adevărat puternică, în stare să modifice mintea și potențial creatoare de dependență: cofeina.

Așa este. Luând în calcul consumul nostru de cafea, ceai, cola,

ciocolată caldă, cacao și numeroase pastile pentru durere, răceală și de slăbit, care se vând fără rețetă, se pare că suntem o țară de oameni care se bazează puternic pe cofeină pentru a se trezi și a merge mai departe.

În fapt, cofeina este un drog puternic. Dacă nu o considerăm astfel, probabil e pentru că, în general, nu asociem cofeina cu consecințe fizice grave.

Ei bine, cercetările recente au început să asocieze cofeina cu probleme de sănătate semnificative, cum ar fi un nivel crescut al colesterolului și un risc crescut de avort spontan în timpul sarcinii. Și, deja de câțiva ani, numeroși medici sfătuiesc de obicei oamenii care suferă de o serie de afecțiuni, cum ar fi hipertensiune arterială, palpitații sau aritmii cardiace, să evite cofeina.

În plus, consumul excesiv de cofeină a fost asociat cu anxietatea, insomnia și atacurile de panică. Iar dovezile care se acumulează sugerează că până și cantitățile moderate de cofeină, cum ar fi două căni și jumătate de cafea sau cinci doze de cola pe zi, creează dependență fizică și duc la simptome de retragere, inclusiv dureri de cap, depresie și anxietate, atunci când sunt înlăturate brusc din dietă.

Nu toți experții sunt de acord că un consum moderat de cafeină reprezintă un risc semnificativ pentru sănătate sau dependență. Și, cu siguranță, noi nu vrem să dăm alarma afirmând despre consumul de cafeină că este o „problemă națională a drogurilor” — din păcate, avem deja destule astfel de probleme. Cu toate acestea, cu toții am întâlnit oameni care se plâng de anxietate și raportează o reducere semnificativă a acestei emoții neplăcute când reduc consumul de cafeină.

Astfel, poate că e o idee bună

- să îți analizezi atent consumul de cafeină.

Suferi de anxietate, insomnie, neliniște sau iritabilitate? Crezi că te bazezi prea mult pe cafeină pentru a te descurca pe parcursul zilei? Dacă da, ar trebui

- să te gândești să te „decofeinizezi”.

108. TULBURAREA HIPERACTIVITATE/DEFICIT DE ATENȚIE

Pentru Casey, liceul a însemnat o luptă importantă. Deși știa că e isteț, pur și simplu părea că nu poate să se concentreze și sfârșea prin a avea rezultate slabe la ore. Acum, în încercarea de a face față „lumii reale”, până și păstrarea locului de muncă i se părea imposibilă.

Orice om are uneori probleme când trebuie să se concentreze și are momente în care e distras, uituc, dezorganizat și când îi e greu să ducă sarcinile la bun sfârșit. Și cine nu a avut la un moment dat probleme pentru că nu poate sta locului, e neliniștit, vorbește prea mult, nu are răbdare sau e impulsiv?

Deși toate aceste situații fac cu siguranță parte din experiența normală, pentru unii oameni ele pot fi suficient de generalizate și grave, încât să se dovedească de-a dreptul incapacitante.

- Oamenii care sunt grav perturbați de probleme aparent normale de concentrare, neliniște sau impulsivitate ar putea suferi de o afecțiune numită tulburarea hiperactivitate/deficit de atenție — ADHD.

Afecțiunea îi privește pe copii și adulți în egală măsură.

În prezent, sunt recunoscute trei tipuri distincte de ADHD: tipul neatent, pentru care principala problemă este distractibilitatea; tipul hiperactiv–impulsiv, pentru care principala problemă este una de activitate excesivă sau un control slab al impulsurilor, și tipul combinat în care apar și neatenția, și hiperactivitatea–impulsivitatea.

Doar recent ADHD a fost recunoscută drept o perturbare

semnificativă fundamentată biologic. Din păcate, în trecut, copiii care sufereau de tipul hiperactiv al ADHD erau etichetați drept „răi“ sau „deranjați“ din cauza problemelor de comportament asociate tulburării. Alți copii, care sufereau de tipul neatent al ADHD, erau văzuți drept „aerieni“ sau se spunea că visează cu ochii deschiși și erau în mare parte ignorați, astfel că nu beneficiau de instruirea necesară.

În zilele noastre sunt disponibile tratamente minunat de eficiente pentru cei diagnosticați corect.

- În cele mai multe dintre cazuri, terapia pentru ADHD are două abordări, presupunând tratament medicamentos adecvat, combinat cu dezvoltarea abilităților comportamentale și sociale. Medicamentele îi permit persoanei afectate, poate pentru prima dată, să își folosească potențialul, în vreme ce psihoterapia are ca scop să ajute persoana să își folosească potențialul pentru a dobândi abilități specifice care, anterior medicamentului, erau imposibil de obținut. Profesioniștii cu o pregătire adecvată pot reprezenta un factor foarte important pentru cei care suferă de ADHD.

109. HIPNOZA

Martha se lupta de mulți ani cu supraalimentarea, însă atunci când i-a spus mamei sale că avea să încerce hipnoza, aceasta a fost șocată.

— Cum de ți-a trecut așa ceva prin cap! a strigat ea. Credeam că te-am crescut suficient de bine ca să știi că nu trebuie să faci un lucru atât de periculos! Cine știe ce o să ți se întâmple cât ești hipnotizată?

În plus, e o risipă de bani — chestia asta nu funcționează niciodată!

Hipnoza este, poate, una dintre cele mai neînțelese și mai controversate metode de tratament psihologic. Miturile și concepțiile eronate care înconjoară hipnoza și hipnoterapia au în mare parte la bază ideile oamenilor despre hipnoza de spectacol. Adevărul e că hipnoza de spectacol este, în sine și în mare măsură, o reprezentare teatrală și are în comun cu hipnoza clinică tot atât cât au filmele de la Hollywood cu viața reală.

Adevărul e că hipnoza este un fenomen psihologic autentic, având utilizări valide în practica medicală.

- Simplu spus, hipnoza este o stare de atenție focalizată sau concentrare, asociată adesea cu relaxarea, și de sugestibilitate crescută.

Contrar credințelor populare, oamenii hipnotizați dețin controlul asupra lor.

Persoanele care se supun hipnozei nu ar încerca niciodată să facă un lucru pe care în mod normal l-ar considera inacceptabil din punct de vedere moral.

De asemenea, se știe că nu oricine e potrivit pentru hipnoză.

Unii oameni par a poseda o trăsătură numită „hipnozabilitate” care, asemenea altor trăsături, variază mult de la o persoană la alta. Pentru a fi hipnotizat cu succes, trebuie să vrei să te supui procesului voluntar și să ai cel puțin un grad moderat de hipnozabilitate.

Chiar și oamenii cu un grad înalt de hipnozabilitate ar putea să nu obțină beneficii de pe urma hipnoterapiei, iar ședințele unice de hipnoză în general nu dau rezultate de durată. Adesea, o persoană trebuie să se supună unei serii de proceduri hipnotice pentru a întări sugestiile constructive care i-au fost date.

Sugestiile făcute oamenilor hipnotizați par a constitui o parte importantă a mecanismului prin intermediul căruia funcționează procedura. Deși mulți oameni nu ar accepta sau nu ar reacționa la o sugestie directă, fățișă,

- în contextul hipnozei, sugestiile par a intra în minte — poate pe ușa din spate a conștiinței — unde prind adesea rădăcină și cresc, transformându-se în schimbări comportamentale sau psihice importante.

Cele mai frecvente utilizări clinice ale hipnozei includ: încetarea obiceiurilor proaste, tratarea insomniei, reamintirea unor experiențe uitate și ca anestezic pentru gestionarea durerii.

Poți testa cu ușurință beneficiile autohipnozei. Pur și simplu așază-te sau întinde-te și fă-te comod. Apoi, închide ochii și respiră adânc de câteva ori, încet, inspirând și expirând.

Sucesiunea aceasta îi transpune pe cei mai mulți oameni într-o stare de conștiință modificată, în care autoafirmațiile au efect. Înstarea aceasta, spune-ți lucruri optimiste și imaginează-ți niște evenimente plăcute. Chiar și o sesiune de cinci minute poate fi foarte utilă pentru unii oameni.

110. PROFEȚIILE AUTOÎMPLINITE ȘI CICLURILE

NEGATIVISMULUI

Mike era îngrozit de raportul iminent de vânzări pe care fusese programat să îl prezinte în fața departamentului. Deși raportul strălucea prin prisma profitului și a eficienței, Mike era convins că avea

să se facă de râs când avea să îl transmită. Era atât de agitat în ziua prezentării, încât a pretins că se simte rău și a plecat de la serviciu.

— Se vede clar, și-a spus el, chiar sunt un ratat.

„Profeție autoîmplinită“ — cineva prezice un rezultat și apoi se comportă fără chibzuială, astfel încât să provoace tocmai rezultatul prevăzut. În general, noțiunea desemnează crearea unor evenimente negative sau nefericite, cum ar fi eșecul sau dezamăgirea, sau reacții emoționale neplăcute, cum ar fi anxietatea, furia sau depresia. Și, dat fiind că multe dintre aceste rezultate indezirabile tind să se construiască singure și să capete energie, adesea se transformă în cicluri — ceea ce majoritatea numește „cercuri vicioase“.

În majoritatea cazurilor, ciclurile negative debutează cu convingeri iraționale adânc înrădăcinate, idei sau așteptări cu privire la sine, alți oameni sau la lume. Astfel de convingeri negative care au fost întărite sunt în general rezultatul creșterii și experiențelor anterioare, fiind adesea cauzate de oameni și evenimente semnificative.

De exemplu, dacă cineva aude, pe perioada copilăriei, de la

părinții săi, că e „prost“, „incapabil“, „rău“ sau „nedemn“, după vreme, în doctrinarea negativă probabil va pune stăpânire pe nefericita persoană și ea va începe să creadă aceste noțiuni jignitoare și practic incorecte.

Odată înglobate, aceste convingeri negative esențiale încep să dea naștere unei serii de gânduri și așteptări la fel de meschine și iraționale, care iau forma monologului interior negativ și a unor imagini mentale neplăcute. Pe scurt, dacă tu crezi că ești rău, probabil vei ajunge să crezi lucruri rele despre tine.

Aceste gânduri negative la rândul lor creează o multitudine de stări emoționale negative, cum ar fi furia, depresia, anxietatea, vinovăția și rușinea. Bineînțeles, dacă ești copleșit de sentimente negative, e greu să faci lucrurile bine. Și, ca urmare, acțiunile tale pot include retragerea socială, evitarea, nesinceritatea, agresivitatea și chiar abuzul de droguri și de alcool.

Ciclul continuă: dacă te porți negativ, este probabil să apară rezultate reale indezirabile. Pot apărea performanța slabă, problemele interpersonale și chiar eșecul, divorțul și dependența de droguri. Iar apariția acestor rezultate negative reale servește la demararea întregului ciclu negativ, întărind tocmai convingerile

negative esențiale care l-au demarat!

Așadar, ce se poate face pentru a întrerupe cercul acestor profeții negative autoîmplinite? Soluția se bazează pe gândire corectoare și acțiune corectoare.

- Gândirea corectoare are ca scop să descopere convingerile iraționale și să înlocuiască monologul interior negativ și imaginile mentale perturbatoare cu gânduri și așteptări mai apropiate de realitate.
- Acțiunea corectoare îi încurajează pe oameni să facă față provocărilor confruntându-se cu problemele, în loc să le evite sau să le nege.

MAI MULTE DETALII DESPRE PROFEȚIILE AUTOÎMPLINITE

Alec a decis să apeleze la un terapeut pentru niște tulburări ușoare de anxietate. Din păcate, terapeutul i-a spus că problemele sale minore erau „adânc înrădăcinate“ și aveau să se agraveze treptat, în lipsa unui tratament intensiv. Alex a ajuns acasă simțindu-se foarte deprimat și anxios.

— Cred că sunt făcut praf, i-a spus el soției sale. Habar n-aveau că lucrurile sunt atât de grave.

Toată lumea știe că, vorbindu-ne, ne putem conduce singuri către sentimente și evenimente neplăcute. Dacă o persoană spune: „O să mă simt groaznic la petrecere“, probabil că va avea o experiență neplăcută. Dan își spune „Știu că nu o să mă placă Kim“ și, când o cunoaște pe Kim, se comportă execrabil și demonstrează că e așa.

Acum am vrea să discutăm despre un alt tip de profeție autoîmplinită. Se numește „iatrogenie“. Asta înseamnă că e produsă de un medic. De exemplu, un psiholog poate spune cuiva că, întrucât provine dintr-o familie disfuncțională sau pentru că este copilul adult al unui alcoolic, sau pentru că a existat o formă de abuz sexual, e normal și de așteptat întru totul ca acea persoană să aibă cicatrici emoționale și să fie vulnerabilă și tulburată psihic.

Cunoaștem mulți oameni care se confruntă cu dificultăți psihice ușoare sau pasagere, care necesită doar puțin mai mult decât încurajare, un simplu sfat, poate puțin antrenament al abilităților sociale sau un curs de relaxare și respirație diafragmatică. În schimb, au fost la terapeuți care s-au jucat cu mintea lor și au terminat prin a se simți neajutorați și lipsiți de speranță.

Partea negativă a profețiilor autoîmplinite este că stabilesc o „buclă mentală” care menține vii atitudinile disperate și pesimiste. Chiar și unele cărți populare de dezvoltare personală îi fac pe oameni să creadă că, dacă provin din cămine destrămate sau familii disfuncționale, vor deveni inevitabil epave emoționale. Cercetările recente au indicat o realitate cu o doză mai mare de optimism.

- Cu tratamentul corect, chiar și oamenii cu un istoric traumatic (dacă nu chiar dătător de fiori) pot trece peste experiențele lor nefericite și le pot lăsa în urmă.

Prin urmare, fii atent la etichete și încearcă să realizezi că majoritatea problemelor psihice pot fi depășite.

- Dacă azi înveți comportamente care te ajută să te adaptezi, mâine îți va fi mai bine, indiferent cât de supărat erai ieri.

112. TULBURĂRILE DE PERSONALITATE

Ursula făcea de mulți ani terapie analitică din cauza problemelor sale grave de dispoziție și în sfera relațiilor, însă terapia nu dăduse rezultate. În cele din urmă, a mers în terapie la un alt psihoterapeut, care a diagnosticat-o cu tulburare de personalitate borderline.

— Afecțiunea ta poate fi tratată, însă presupune multă muncă din

partea ta și posibil și medicamente psihotropice, i-a spus medicul ei.

Ușurată, Ursula i-a răspuns:

— Mă bucur mult să aud că nu eu eram de vină pentru că nu - mi reveneam înainte!

Marea majoritate a problemelor care pot face o persoană să solicite sau să urmeze o psihoterapie sunt tratabile, cu rate mari de succes. Acestea includ probleme precum tulburări de dispoziție, cum este depresia; tulburări anxioase, cum ar fi fobiile, atacurile de panică, tulburarea obsesiv-compulsivă și probleme care țin de stres, cum ar fi tulburarea de stres posttraumatic; tulburări alimentare, cum sunt anorexia și bulimia nervosa; problemele sexuale și chiar și tulburările psihotice, cum este schizofrenia. Oricât de diferite ar fi aceste diagnostice, au toate în comun o trăsătură importantă — sunt în cea mai mare parte probleme tratabile, care răspund la psihoterapii specifice.

În schimb, două alte categorii de diagnostic, retardul mental și tulburările de personalitate, nu au un prognostic la fel de bun. Aceste probleme par a fi adânc înrădăcinate fie în fiziologia și funcționarea creierului (cum este cazul retardului mental), fie în caracterul persoanei (cum este cazul tulburărilor de personali-

tate). Nivelul actual de dezvoltare a științei nu le poate oferi la fel de multe tratamente eficiente persoanelor cu aceste probleme.

Deși e adevărat că unele persoane cu retard mental sunt educabile și pot fi învățate câteva abilități pentru a se îngriji singure, în cea mai mare parte nu se poate face nimic pentru a reduce deficitul intelectual profund pe care îl au acești oameni.

La fel, unele persoane cu tulburări de personalitate (TP) au deficiențe grave de caracter, pe care nu le poate ameliora eficient nicio terapie disponibilă în prezent. Însă, la fel ca în cazul unor persoane cu retard, anumiți oameni cu TP pot învăța câteva abilități esențiale de adaptare sau pentru a se descurca singure, care le pot ajuta să se simtă mai bine în lume. În cazurile acestea, terapia focalizată pe insight nu va contribui cu mult la reducerea problemelor cu care se confruntă indivizii, în vreme ce abordările care urmăresc antrenarea abilităților ar putea fi de ajutor.

Trăsătura esențială a tuturor TP este un tipar de comportament inflexibil și generalizat, de lungă durată, stabil și solid, care deviază de la norma culturală și duce la o tulburare semnificativă sau incapacitare în domeniul social, ocupațional sau în alte arii importante ale funcționării.

În prezent, specialiștii din domeniul sănătății mentale recunosc zece tulburări de personalitate distincte: paranoidă, schizoidă, schizotipală, antisocială, borderline, histrionică, narcisică, evitantă, dependentă și obsesiv-compulsivă (a nu se confunda cu diagnosticul de tulburare obsesiv-compulsivă).

În cazul TP paranoide, tiparul constă în neîncredere și suspiciune; în cazul TP schizoide, e vorba de detașare socială și emoții restricționate; în cazul TP schizotipale apar gândurile distorsionate, comportamentul excentric și o capacitate redusă de relații apropiate; în cazul TP antisociale există un tipar de desconsiderare și violare a drepturilor altora; TP borderline se caracterizează prin instabilitate în cadrul relațiilor, instabilitatea imaginii de sine și a dispoziției, și impulsivitate puternică.

În cazul TP histrionice, tiparul se referă la emotivitatea excesivă și căutarea atenției, în cazul TP narcisice e vorba de grandomanie, nevoia de a fi admirat și lipsă de empatie; TP evitantă e caracterizată de inhibiție socială, sentimente de inadecvare și hipersensibilitate la critici; în cazul TP dependente, este vorba de o nevoie excesivă de a fi îngrijit, de a fi supus, despre un comportament de agățare de al cineva și frică de separare, iar TP obse-

siv-compulsivă este caracterizată de o preocupare pentru ordine, perfecționism și control, în detrimentul flexibilității, deschiderii și eficienței. (Din nou, ultima nu trebuie confundată cu TOC — tulburarea obsesiv-compulsivă.)

Dacă ți se pare că toate acestea sunt confuze, chiar așa și sunt! Cu toate acestea, sistemul de clasificare este util profesioniștilor din domeniul sănătății mentale când încearcă să limpezească complexitățile proceselor psihice umane.

113. IMPORTANȚA CALIBRĂRII INDIVIDUALE

Tiffany arăta nemaipomenit și era clar încântată de rezultatele programului ei de control al greutateii și gestionare a stresului, astfel că Nadia a decis să-l încerce și ea. Nu înțeleg, a spus ea exasperată, am urmat cu religiozitate același program, dar pur și simplu nu ajung nicăieri. Care e problema?

Toate cursurile de introducere în psihologie ne învață că fiecare om e unic, dar acest fapt important e adesea uitat. În consecință, găsim tot felul de fapte generale, cifre și statistici care adesea nu au validitate personală.

De exemplu, toată lumea a văzut graficele tipice care ilus-

trează greutatea ideală în funcție de înălțime diferite structuri osoase. În general, aceste liste împart oamenii în categorii cu oase mari, medii și mici, însă e nevoie de o ajustare mult mai fină, deoarece există grade diferite de oase mari, oase medii și oase mici. Ca urmare, numărul recomandat pe grafic poate fi prea mic sau prea mare pentru anumite persoane.

Sau să ne gândim la numerele acelea afișate în numeroase publicații, despre care se crede că măsoară nivelul de stres.

„Moartea partenerului“ este în capul listei. Presupunerea e că toate căsniciile sunt la fel, că toată lumea își iubește și ține la partener în egală măsură și că, prin urmare, oricine ar fi la fel de puternic afectat de decesul unui soț. Din păcate, probabil că am întâlnit cu toții cupluri în care un astfel de eveniment ar fi, probabil, o sursă de ușurare, nu una de stres extrem!

Cum rămâne cu acele cărți de dietă, care oferă exemple de meniuri? După studierea unui plan de dietă recomandat, una dintre prietenele noastre a remarcat că, dacă ar urma un astfel de regim, s-ar îngrășa, nu ar slăbi un kilogram pe săptămână. Avea dreptate. Când a urmat planul, a luat în greutate. Rata ei metabolică necesita mult mai puține calorii decât le sunt nece-

sare celor mai mulți oameni.

La fel și în domeniul sănătății mentale, numeroși terapeuți au un regim standard pe care îl aplică oricui. Adesea, o formă de tratament care poate da rezultate minunate pentru cineva ar putea fi distructivă în cazul tău. Un terapeut cu adevărat bun va adapta tratamentul pentru

a se potrivi unor nevoi specifice, în loc să încerce să te potrivească pe tine metodelor sale preferate.

Sfatul nostru este următorul: nimeni nu e „media“, fiecare e unic.

- Asigură-te că nevoile tale personale și individuale sunt luate atent în considerare, inclusiv mâncarea pe care o consumi, medicamentele pe care le iei (dacă iei), cantitatea de somn și de odihnă de care ai nevoie, tipul și nivelul de exerciții care ți se potrivesc cel mai bine și așa mai departe.
- Dacă ți se pare că nu ți se potrivește ceva, încearcă să consulți o autoritate care să îți individualizeze planul de tratament.

Nu presupune că un anumit medicament sau tratament trebuie să fie bun pentru tine, pentru că toți cei pe care îi știi îl

consideră nemaipomenit.

Nu uita de vechea zicală „Câte Mării, atâtea pălării“.

114. DOUĂ GREȘELI FRECVENTE

LA LOCUL DE MUNCĂ

Deși știa că e mai degrabă timid, Jim se considera un tip deștept, capabil și apreciat la serviciu, așa că a fost uluit că nu reușește să avanseze la fel de rapid ca unii dintre colegii lui. La fel, Andrea avea mare încredere în abilitățile ei și se considera un angajat dedicat și muncitor, așa că a fost foarte surprinsă și rănită când șeful ei i-a criticat performanțele la serviciu. Majoritatea oamenilor își petrec mai mult de jumătate din

timpul de veghe la serviciu. Cei care sunt fericiți cu serviciul pe care îl au și cu colegii lor sunt cei mai norocoși. Însă mulți au neazuri inutile. Par să existe două greșeli despre care auzim adesea la cabinetele noastre. Prima este ilustrată de povestea lui Jim (avem în vedere relatarea de la pagina 61, „Greșelile pot fi frumoase“). Cazul Andreei o ilustrează pe cea de-a doua.

Jim este o persoană foarte isteată și creativă. Gândește limpede, e arătos și are idei originale. A primit un post de director și era nerăbdător să își impresioneze șefii, în speranța că va obține

o promovare timpurie. Însă la ședințele de personal și în cadrul altor grupuri de lucru, Jim rareori vorbea fiindcă se temea că nu va fi promovat dacă spune ceva greșit, pare prost sau face vreo eroare. În consecință, când a venit vremea evaluărilor, Jim a fost descris ca fiind „lipsit de imaginație“ și a sfârșit prin a nu fi promovat. Tentativa stupidă a lui Jim de a nu părea prost a dat greș.

- În general, e mai bine să vorbești, chiar dacă faci greșeli sau spui ce nu trebuie.

Angajatorii îi respectă în general pe angajații care învață din greșeli. Însă

- nu te comporta ca și cum ai avea toate răspunsurile.

(Când ești „nou-venit în cartier“, în primele câteva săptămâni, celor mai vechi ar putea să nu le placă o atitudine „prea deșteaptă“.)

Acum să o amintim pe Andrea, care a vorbit la ședințe și căreia i s-a oferit o promovare. Avea acum în subordine treizeci de oameni. Însă Andrea își trata oamenii de parcă ar fi fost soldați din armată. I-a anunțat clar că se așteaptă ca toți să vină la timp, să respecte pauzele de masă și să nu piardă vremea la cafea. Îi

spiona adesea. Subordonații ei o considerau pe Andrea o sursă destres și s-au plâns superiorilor. Greșeala Andreei a fost una tipică pentru acei manageri ale căror așteptări sunt prea mari și care nu prea își slăbesc angajații.

Din fericire, a dorit și a putut să se schimbe atunci cât au amenințat-o că o concediază dacă nu se redresează. Andrea a învățat din greșelile ei.

Dacă pacienții noștri sunt în vreun fel reprezentativi, pare că cei mai nefericiți oameni la serviciu sunt angajații timizi, aflați la mâna unor șefi sollicitanți și indiferenți. Sperăm că

- șefii care citesc materialul acesta vor pricepe aluzia și se vor destinde, iar
- angajații lor își vor asuma riscul de a vorbi deschis!

115. ALCOOLICII ANONIMI ȘI RECUPERAREA RAȚIONALĂ

După ani de negare, Bernie a recunoscut în cele din urmă față de sine că avea o problemă cu băutura. Urmând sfatul consilierului său, Bernie a început să meargă la întâlnirile regulate ale Alcoolicilor Anonimi (AA), dar a fost demotivat imediat de accentele religioase și spirituale ale procesului AA. Știa că își dorește sprijin din partea unui

grup pentru a-și învinge problema cu băutura, dar părea că nu i se potrivește abordarea celor de la AA.

În cadrul reliefului vast al problemelor psihice și de sănătate mentală, puține dificultăți sunt atât de frecvente și costisitoare ca tulburările legate de abuzul de substanțe, dintre care dependența de alcool și abuzul de alcool sunt cel mai des întâlnite. Numeroase probleme sociale, cum ar fi accidentele rutiere, certurile domestice, absenteismul, crimele, sinuciderile, infracțiunile și problemele medicale, pentru a enumera doar câteva, sunt asociate consumului excesiv de alcool.

Într-adevăr, costul pentru societate e uluitor, conform estimărilor el fiind de miliarde de dolari anual. Și totuși, în ciuda impactului său generalizat și devastator, instituțiile de sănătate mentală sunt puse serios la încercare când vine vorba de a oferi un tratament eficient pentru tulburările asociate alcoolului.

Vreme de mulți ani, cea mai cunoscută resursă de tratare a dependenței și abuzului de alcool a fost Alcoolicii Anonimi (AA) care are meritul de a fi ajutat milioane de oameni. Cu toate acestea,

- AA nu este pentru toată lumea.

Unele cercetări au estimat că mai mult de jumătate dintre cei care acced la tratament prin AA renunță rapid și fie recad, fie găsesc alte tratamente. Astfel, ratele impresionante de succes cu care se laudă AA se referă la mai puțin de jumătate din populația autoselectată a participanților la AA.

Poate una dintre cele mai des amintite limitări ale AA este abandonarea sa foarte spirituală și de tip „mărime unică”, în care se pune accentul pe abandonarea controlului, alegerii și responsabilității în fața unei „puteri superioare”. De asemenea, adeziunea rigidă la programul în doisprezece pași face minuni în cazul unora, însă mulți oameni care se luptă cu abuzul de alcool și dependența au nevoie de un program mult mai flexibil și individualizat.

În plus,

- este deosebit de important să fie tratate anxietățile, depresiile, sentimentele de vinovăție, de furie și alte emoții negative care contribuie adesea la problema băuturii.

Din păcate, AA nu face acest lucru, dat fiind că misiunea sa este să îi convingă pe oameni să renunțe la băutură „în fiecare zi, treptat” și oferă doar o arenă de sprijin pentru atingerea acestui

obiectiv, nu terapia specifică de care au nevoie numeroși alcoolici cu probleme, pentru a asigura succesul pe termen lung. Vedem mulți clienți care au de câștigat multe de pe urma participării regulate la ședințele AA, pe lângă terapie. Într-adevăr, sprijinul social, sponsorizarea și camaraderia pe care le oferă AA reprezintă adesea o componentă esențială a recuperării.

În ultimii ani, au apărut organizații alternative — Autogestionarea și Pregătirea Rațională (self-Management and Rational Training — SMART) și Recuperarea Rațională (Rational Recovery — RR)— care, asemenea AA, oferă un proces de grup de sprijin, însă fără notele spirituale.

- Conferirea de putere personală, alegerea și responsabilitatea constituie aspecte importante ale recuperării.

Spre deosebire de AA, care îi încurajează pe oameni să se lase în voia unei „puteri superioare“, RR și SMART sunt puternic ancorate în lumea liberului arbitru și autodeterminării și îi învață pe oameni să ia decizii inteligente cu privire la argumentele și contraargumentele consumului de alcool.

- Nu există o abordare singulară care li se potrivește tuturor.
- Noi credem că procesul grupului de sprijin reprezintă

o parte importantă a recuperării pentru cei mai mulți oameni, însă depinde de fiecare persoană să descopere ce i se potrivește cel mai bine. CĂRȚILE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ: CÂTEVA ARGUMENTE PRO ȘI CONTRA

Carol scana cu privirea rafturile librăriei în căutarea a două cărți recomandate de terapeutul ei. „E ridicol”, se gândea ea. „Dacă sunt atât de bune cărțile astea, atunci nu mai am nevoie să mă duc la el și să dau atâția bani, iar dacă el e atât de bun, la ce mai trebuie să citesc și cărțile astea?”

Pe piață există o cantitate aproape nelimitată de cărți de dezvoltare personală și în fiecare săptămână apar altele. În rândul psihologilor profesioniști, opiniile cu privire la beneficiile aduse de acestea variază. Unii consideră că sunt inutile, alții sunt de părere că sunt inofensive, iar alții cred că pot fi extrem de utile. Din punctul nostru de vedere, depinde de carte — unele sunt excelente, altele sunt mediocre și mai sunt și unele de-a dreptul periculoase. Câteva edituri inserează un avertisment că acea carte nu poate fi folosită în locul serviciilor psihologice, medicale sau profesionale și că trebuie apelat la un profesionist competent în cazul în care cititorul necesită consiliere.

Noi suntem de părere că există două piedici majore. Prima ar fi că majoritatea cărților de dezvoltare personală folosesc recomandări vagi și generale, care nu îi permit cititorului să pună sfaturile în aplicare. A doua obiecție este cu mult mai gravă. Multe cărți sfârșesc prin a da vina pe victimă și a face oamenii să se simtă vinovați pentru că au probleme. Să cităm un exemplu tipic pentru primul tip de neajuns.

„Schimbă modul în care privești eșecul“ este sfatul dat de o carte. Acest așa-zis expert continuă explicând că oamenii care învață din eșecuri și apoi merg mai departe sunt mai sănătoși și mai fericiți decât cei care nu o fac. Sigur că toată lumea știe asta! Întrebarea este cum poți aplica asta? În mod similar, o altă carte de dezvoltare personală recomandă să „Intri în legătură deplină cu sentimentele tale“. Autorul arată că avem tendința de a înghesui atât de multe activități în viața noastră de zi cu zi, încât nu mai ajungem la esența sentimentelor noastre reale. Afirmă că ar trebui să mergem la sursa durerii noastre psihice studiindu-ne emoțiile. Se pot aduce două obiecții: (1) a te pune în contact cu propriile sentimente (indiferent ce ar însemna asta de fapt) poate fi adesea mai degrabă

perturbator decât de ajutor și (2) autorul nu oferă nicio indicație pentru modul în care îi putem urma recomandarea.

Acum să vorbim despre a doua critică — aspectul extrem de periculos al anumitor cărți de dezvoltare personală — cele care îi fac pe oameni să se simtă vinovați că au probleme sau chiar că ajung să aibă afecțiuni medicale. „Tu îți conduci viața“ spune o astfel de carte, „și tu stabilești exact ce ți se va întâmpla“. Astfel, chiar dacă o persoană e implicată într-un accident de circulație, conform unora dintre acești autori, accidentul a fost orchestrat de persoana respectivă. Asemenea afirmații false și extreme sunt nocive.

În general, folosim cărțile de dezvoltare personală în completarea terapiei. Folosite alături de consiliere psihologică, anumite cărți pot fi foarte utile. Dacă o imagine face cât o mie de cuvinte, nicio carte nu face cât o mie de ședințe, dar unele dintre ele pot grăbi lucrurile vreme de zece-douăzeci de ședințe.

(Merită observat că nu știm ca această carte să fie ținta unor critici similare. Totuși, intenția noastră aici a fost să oferim discuții succinte — „într-un minut“ — despre o varietate de probleme psihice și soluțiile acestora. Nu am făcut nicio încercare

de a ne deghiza opiniile sau de a prescrie tratament pentru probleme specifice. Tocmai fiindcă problemele psihice omenești sunt individuale și complexe, am sugerat adesea solicitarea ajutorului unui profesionist calificat.)

Lecturi

recomandate

Pe lângă cărțile pe care le-am menționat în diverse locuri de-a lungul acestui text, mai există alte câteva materiale pe care le recomandăm.

Pentru o privire de ansamblu asupra întregului spectru al tulburărilor psihice, cartea noastră favorită este scrisă de G.C. Davidson și J.M. Neale (1994), *Abnormal Psychology* (ed. a 6-a), publicată de John Wiley and Sons, New York.

După părerea noastră, cele mai bune cărți despre terapia comportamentală rațional-emotivă sunt edițiile revizuite și actualizate ale cărții lui A. Ellis (1994), *Reason and emotion in psychotherapy*, publicată de Birch Lane Press, și a lui W. Dryden (1995), *Brief rational-emotive behavior therapy*, publicată de John Wiley and Sons, New York.

Recomandăm cu căldură incisiva lucrare, academică dar po-

pulară, a lui M.E.P. Seligman (1993) What you can change & what you can't, publicată de Alfred A. Knopf, New York.

Una dintre cele mai bune cărți generale de dezvoltare personală pentru înlăturarea obiceiurilor proaste este scrisă de J.O.

Prochaska, J.C. Norcross și C.C. DiClemente (1994) Changing for good, publicată de Avon Books, New York. Cartea noastră favorită despre înțelegerea și depășirea depre-

siei este scrisă de H.H. Bloomfield și P. McWilliams (1994) How to heal depression, publicată de Prelude Press, Los Angeles.

Cartea lui A. Fay (1994) PQR: prescription for a quality relationship (epuizată la data la care scriem aceste rânduri, dar disponibilă în numeroase biblioteci) este o carte minunată pentru oricine dorește să își îmbunătățească mariajul sau să își potențeze relațiile interpersonale.

Lucrarea lui B. Zilbergeld (1992) The new male sexuality, publicată de Bantam Books, New York, este cel mai bun material despre sexualitatea masculină scris până acum. (Ambele sexe pot afla multe din cartea aceasta.)

Fără modestie, apreciem ca fiind valoroasă cartea noastră

Don't believe it for a minute! de A.A. Lazarus, C.N. Lazarus și A.

Fay (1993) care spulberă patruzeci de idei toxice, precum și a cărții anterioare a lui A.A. Lazarus (1985), Marital myths, ambele publicate de Impact Publishers.

De asemenea, suntem încântați că lucrarea lui A.A. Lazarus și A. Fay I can if I want to, publicată pentru prima dată în 1975, a fost reeditată de Quill (William Morrow) în 1992.

Cabinete

de psihologie*

* Exactitatea datelor revine psihologilor titulari ai acestor cabinete.

CENTRUL DE PSIHOLOGIE ȘI PSIHOTERAPIE PLOIEȘTI

Psiholog: CARMEN BONTAȘ

Servicii oferite: consiliere psihologică, psihoterapie

individuală pentru adulți, psihoterapie pentru

copii și adolescenți, psihoterapie de cuplu,

psihoterapie de familie, psihologie clinică,

evaluare psihologică, logopedie, terapie ABA,

art terapie, psihologia muncii, psihologia

transporturilor, psihooncologie, grupuri support

Telefon: 0722 368 006

E-mail: psihologieploiesti@yahoo.com

Adresa cabinet: Str. Vaslui, nr. 29

Județ/Oraș: Prahova/Ploiești

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE ȘI PSIHOTERAPIE

Psiholog: CAMELIA ANCA BACIU

Servicii oferite: consiliere psihologică, psihoterapie,
dezvoltare personală, facilitare grupuri, training

Telefon: 0722 774 583

E-mail: camyanca.baciu@gmail.com

Adresa cabinet: Bd. Ion Mihalache, nr. 109, bl. 13 A,
ap. 29, sector 1

Oraș: București

CABINET DE PSIHOTERAPIE IOANA MONICA CIOLAN

Psiholog: IOANA MONICA CIOLAN

Servicii oferite: psihoterapie individuală (copii,
adolescenți, adulți), psihoterapie de cuplu și
familie, dezvoltare personală, hipnoză

Telefon: 0740 990 300

E-mail: ioana.monica.ciolan@gmail.com

Web: <https://www.facebook.com/pages/>

Cabinet - Individual - de - Psihologie - Ciolan - Ioana -

Monica/356024991202422

Adresa cabinet: B -dul Carol I, nr. 26–28

Județ/Oraș: Iași/Iași

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOTERAPIE

MAGDALENA CIUCĂ

Psiholog: MAGDALENA CIUCĂ

Servicii oferite: consiliere și psihoterapie

experiențială și a unificării centrată pe

adult - copil - cuplu - familie

Telefon: 0726 201 149

E - mail: ciucam7@gmail.com

Adresa cabinet: Str. Johanes Kepler, nr. 2, bl. 2,

sc. A, ap. 38, sector 2

Oraș: București

CABINET DE PSIHOTERAPIE – ÎNTREABĂ UN PSIHOLOG

Psiholog: RADU NICOLAE COCEA

Servicii oferite: managementul stresului,

psihoterapie, coaching

Telefon: 0744 438 489

E - mail: radu@intreaba-un-psihiolog.ro

Adresa cabinet: Str. Traian, nr. 187 - 189

Oraș: București

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE

RAISA CONSTANTINESCU

Psiholog: RAISA CONSTANTINESCU

Servicii oferite: psihanaliză, psihoterapie

psihanalitică, consiliere psihologică,

psihologie clinică

Telefon: 0744 384 484

E-mail: raisaconstantinescu@yahoo.com

Adresă cabinet: zona Podul Grant – Str. Turda,

sector 1

Oraș: București

CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE VIOLETA PECICAN

Psiholog: VIOLETA PECICAN

Servicii oferite: psihologie clinică, psihoterapie,

formare în psihoterapie – psihodrama clasica

(ARPSIC)

Telefon: 0749 091 157

E-mail: violetapecican@yahoo.com

Adresa cabinet: str. Ion Vidu, nr. 4, ap. 3

Județ/Oraș: Arad/Arad