

INTROSPECTIV PSIHLOGIE

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

SETH J. GILLIHAN

Terapia

cognitiv-comportamentală

pe înțelesul tuturor

10 STRATEGII

pentru gestionarea anxietății, depresiei,
furiei, panicii și grijilor

Traducere din limba engleză de
ROXANA MELNICU

LITERA
București

*Pentru Marcia,
cu dragoste și recunoștință,
pentru că împarte cu mine
această viață*

GHID INTRODUCATIV

Ți se potrivește această carte? Citește afirmațiile de mai jos și, în cazul în care ele descriu ceea ce simți adesea, bifează căsuțele corespunzătoare.

- ☐ Sunt îngrozit că voi avea un alt atac de anxietate.
- ☐ Am probleme cu somnul.
- ☐ Îmi fac griji inutile despre multe lucruri.
- ☐ Mă simt încordat și anxios și mi-e greu să mă relaxez.
- ☐ Anumite obiecte sau situații mă îngrozesc.
- ☐ Evit unele lucruri pe care trebuie să le fac pentru că mă frământă.
- ☐ Mă simt extrem de agitat în anumite situații sociale sau le evit dacă pot.
- ☐ Uneori reacționez cu o furie disproporționată față de situația în care mă aflu.
- ☐ Nu înțeleg de ce mă simt atât de furios.
- ☐ Am avut deja probleme în relații din cauza furiei mele.
- ☐ Nu mai simt interes față de lucrurile care îmi făceau plăcere altădată.
- ☐ Simt că nu mai am nimic de așteptat de la viață.
- ☐ Fac eforturi să mă concentrez și să iau decizii.
- ☐ Nu mă plac pe mine însumi.
- ☐ Îmi este greu să găsesc energia și motivația de care am nevoie.

Dacă ai bifat mai multe căsuțe, vei avea de câștigat din lectura acestei cărți. Citește în continuare ca să aflu despre terapia cognitiv-comportamentală (TCC) și despre cum poți lua o parte din procesul terapeutic în propriile mâini.

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i>	9
<i>Introducere</i>	13
1. Ghidul începătorului în TCC.	16
2. Stabilirea obiectivelor	34
3. Activează-ți comportamentul	51
4. Identifică și demontează tiparele de gândire negative	75
5. Identifică și schimbă-ți convingerile fundamentale	95
6. Păstrează starea de mindfulness	115
7. Continuă să faci ceea ce ți-ai propus: persistă în ciuda tendinței de procrastinare	136
8. Procesează-ți grijile, fricile și anxietatea	153
9. Păstrează-ți calmul: gestionează furia excesivă	178
10. Fii blând cu tine însuși	197
Concluzie. Ține-te de treabă!	223
<i>Resurse</i>	231
<i>Referințe</i>	238
<i>Mulțumiri</i>	253

CUVÂNT-ÎNAINTE

Terapia cognitiv-comportamentală (TCC), un tratament psihologic puternic, provine dintr-o teorie coerentă și cuprinzătoare despre emoții, precum și despre comportamentele legate de aceste emoții. Teoria poate fi ghidul către descoperirea surselor dificultăților emoționale ale fiecărei persoane. La fel de importante sunt instrumentele pe care le oferă TCC, derivate din teoria pe care practicienii TCC au dezvoltat-o în ultimii 40 de ani. Această mare varietate de tehnici le permite terapeuților să-și adapteze intervențiile la nevoile și preferințele specifice fiecărui pacient. Așadar, cum poate fi transmisă prin intermediul unei cărți forța TCC – dat fiind că, aparent, este nevoie de un terapeut calificat pentru a ajuta pacienții să-și identifice tiparele unice, precum și să selecteze și să-și adapteze instrumentele potrivite? Aici intervine talentul doctorului Seth Gillihan, care, într-un limbaj clar și simplu, dar totodată elegant, este capabil să se conecteze cu orice cititor care dorește să-și înțeleagă barierele în calea unei bune sănătăți mintale și să le abordeze corespunzător.

Cunosc foarte bine vocea liniștitoare și încrezătoare din spatele acestei cărți. În 2005, Seth a devenit cel de-al 50-lea doctorand la Universitatea din Pennsylvania (Penn) care a studiat cu mine și pe care l-am supervizat într-un curs practic de un an cu specializare în TCC. În ultimii 35 de ani, am avut privilegiul de a preda principiile și practica TCC unora dintre cei

mai remarcabili și motivați tineri profesioniști pe care puteam spera să-i întâlnesc. Nivelul lor de talent și de cunoștințe, pe lângă pasiunea lor de a învăța continuă să mă uimească. Dar Seth mi-a lăsat o impresie de durată datorită înțelepciunii și capacității sale de a se conecta cu persoane care provin din toate mediile și toate domeniile vieții. Are capacitatea de neegalat de a transmite tot ce am învățat de la mentorii mei, Steven Hollon și Aaron T. Beck, adăugând propriile idei extrem de utile.

Am făcut cunoștință cu talentul de terapeut al lui Seth în timp ce urmăream înregistrările video ale sesiunilor sale de terapie, îi citeam notițele de caz și îi ascultam descrierile clare ale succeselor – și ale obstacolelor – pe care el și clienții săi le întâmpinau în timp ce lucrau împreună. Îl văd acum pe același Seth Gillihan, cu mult mai multă experiență, care s-a „încălzit” pentru actualul proiect scriind *Retrain Your Brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks*, un manual minunat, și participând în calitate de coautor la întocmirea unui ghid practic și precis pentru persoanele care suferă de tulburare obsesiv-compulsivă și familiile lor.

Cea mai nouă carte a lui este o lectură încântătoare, ceea ce nu este deloc simplu de realizat, având în vedere seriozitatea subiectului și tratarea sinceră și realistă a problemelor pe care le abordează. Cartea reușește să acopere mult teren, în detaliu, rămânând în același timp „simplă” și „pe înțelesul tuturor”, așa cum arată titlul. Acest efect se datorează punctelor forte ale lui Seth, inclusiv unei capacități unice de a organiza și de a structura materialul, astfel încât să faciliteze înțelegerea, iar cititorul să extragă și să rețină numeroasele idei valoroase din carte. O altă calitate care o face unică este ritmul stabilit de Seth de la început și păstrat în fiecare capitol, când explică felul în care să abordezi gândurile inutile, cum să folosești comportamentele

pentru a modifica tiparele problematice și, în sfârșit, cum să te ocupi și să fii conștient de lucrurile importante din viața ta. Am fost atât de impresionat de acest ritm, încât acum îl includ în propriile cursuri: Gândește, Acționează și Fii. Ce poate fi mai simplu? Și totuși, ideile pe care aceste cuvinte le reflectă sunt suficient de bogate și influente pentru a produce schimbări pozitive radicale în viața clienților aflați în terapie. Ele pot acționa în același fel și pentru cititorii acestei cărți.

Chiar dacă unii cititori nu întâmpină dificultăți de toate tipurile abordate în carte (tristețe, îngrijorare, frică, furie, procrastinare, autodevalorizare), recomand cu căldură trei dintre secțiuni, cele despre procrastinare, furie și „comportamente de siguranță”. Punctele de vedere ale lui Seth referitoare la aceste tipare (foarte frecvente, dar atât de enigmatice totodată) sunt cu adevărat interesante. Lecturând măcar caracterizările pe care el le face acestor modele, cititorul poate ajunge să înțeleagă puțin mai bine felul în care acestea îi induc în eroare pe prietenii săi, pe colegi sau pe membrii familiei.

Cei mai mulți dintre noi avem obiceiul de a amâna, dar nu avem o perspectivă asupra cauzelor, a proceselor care se află în spatele amânării. Putem înțelege și resorturile furiei, ale cărei versiuni inadecvate sau excesive sunt și ele foarte frecvente. Astfel câștigăm jumătate din bătălia pe care o avem de dus pentru a dobândi controlul asupra furiei noastre sau pentru a ajuta un partener copleșit de furie. În cele din urmă, comportamentele de siguranță îi împiedică pe oamenii cu temeri nerealiste sau comportamente compulsive să se elibereze și să se bucure de ceea ce le oferă viața. Analiza pe care Seth o realizează asupra acestor tipare este revelatoare și captivantă. E un exemplu genial, bine explicat, al progresului făcut de psihologi în înțelegerea lucrurilor care îi fac pe oameni să se comporte într-un anumit fel.

Unii cititori vor apela la această carte pentru a perfecționa principiile și practicile TCC pe care le-au întâlnit în cadrul terapiei personale sau sub altă formă. Alții vor afla despre TCC pentru prima dată și vor găsi tot ce au nevoie pentru a se elibera de suferința lor emoțională inutilă și neproductivă și pentru a porni pe calea către o viață mai bună. Această carte poate servi, de asemenea, ca un prim pas foarte necesar pentru cei cu probleme mai severe care s-au gândit să ia medicamente antidepresive sau anxiolitice sau pentru cei care au încercat aceste medicamente și nu le-au considerat utile, precum și pentru cei care nu au putut găsi un terapeut cu care să fie gata să lucreze. Mulți astfel de oameni vor găsi în aceste pagini tot ce au nevoie.

Alții vor începe să învețe despre cauzele și remediile dificultăților emoționale, cele care i-au reținut și i-au împiedicat să se bucure de viață, iar acest lucru îi va motiva să caute îndrumare sau ajutor profesional adecvat. Lucrurile pe care le învață de la Seth și din exercițiile propuse în această carte pot fi transferate apoi în terapia lor individuală sau de grup, dacă acesta este următorul pas corect pentru ei.

Voi încheia spunând cât de norocos am fost că am avut ocazia să contribui la formarea lui Seth ca psiholog. Acum este norocul tău că ai întâlnit acest ghid foarte util și (voi spune din nou) foarte interesant referitor la problemele emoționale comune și la modalitățile eficiente de a le depăși. Te îndemn să profiți de acest noroc și să pornești pe calea spre o viață mai bună.

Robert J. DeRubeis, PhD.
Profesor invitat la catedra Samuel H. Preston
de științe sociale și profesor la
Psychology School of Arts and Sciences
Universitatea Pennsylvania

INTRODUCERE

La un moment dat în viață, cu toții ne putem simți copleșiți de emoții. Fie că e vorba de un sentiment de groază sau de anxietate, de o depresie care alungă farmecul din viața noastră, de un atac de panică ivit în momentul cel mai inoportun, de furie frecventă și excesivă sau de orice alte trăiri care pun stăpânire pe mintea și inimile noastre – când ne pierdem echilibrul emoțional, avem nevoie de modalități verificate și testate de a ne repune pe picioare și de a găsi alinare cât mai curând cu putință.

La începutul pregătirii mele clinice, am aflat că unele tipuri de tratament beneficiază de mai multe dovezi care le susțin decât altele, în special terapia cognitiv-comportamentală (TCC). Primul meu supervisor în terapie m-a încurajat să urmez o pregătire specializată în TCC, ceea ce m-a condus la Universitatea din Pennsylvania, o școală cu o tradiție bogată în privința tratamentelor cognitive și comportamentale. În timpul pregătirii pentru doctorat, mă concentrasem asupra tratamentului depresiei și am văzut cum aceasta ne conduce gândirea în direcții dăunătoare și cum TCC ne poate reantrena gândurile pentru a ne ajuta mai mult. Am mai aflat și că activitățile care ne aduc mai multă satisfacție în viață pot avea efecte antidepresive puternice.

Când mi-am terminat doctoratul, am fost încântat să ocup un post la universitate, la Centrul pentru Tratamentul și Studiul Anxietății, care dezvoltase multe dintre cele mai bune tratamente pentru anxietate. Pe parcursul celor patru ani petrecuți acolo, am

căpătat o experiență intensivă în tratarea anxietății debilitante, a tulburării obsesiv-compulsive și a traumei. Am văzut sute de vieți schimbate de programele de tratament care i-au ajutat pe oameni să facă față temerilor. În timpul petrecut acolo, am învățat că a ne concentra atenția asupra prezentului, cu deschidere și curiozitate, este o modalitate puternică de a învinge anxietatea și depresia. Această abordare bazată pe mindfulness a adunat suficiente dovezi prin cercetare pentru a-și justifica statutul de „al treilea val” al TCC, alături de tehnicile cognitive și comportamentale.

În ultimele două decenii, în calitate de student, cercetător, terapeut și supervizor, am remarcat două lucruri importante despre ceea ce înseamnă tratamente eficiente. În primul rând, acestea sunt simple: *Ocupă-te cu activități plăcute. Gândește lucruri care îți sunt de ajutor. Înfruntă-ți temerile. Fii prezent. Ai grijă de tine.* Nici una dintre aceste abordări nu este șocantă sau complicată. M-am străduit să surprind această simplitate în capitolele următoare. Când avem zbaterile noastre interioare, de obicei nu găsim timp, chef sau energie să parcurgem sute de pagini de cercetări sau să studiem un tratat despre nuanțele ezoterice din acest domeniu. Avem nevoie de opțiuni directe pe care să le putem folosi imediat.

În al doilea rând, aceste tratamente nu sunt ușoare. În ciuda simplității lor, tratamentele eficiente necesită totuși muncă. Când ești deprimat și nemotivat, îți vine greu să faci mai multe lucruri care îți plac; când te lupți cu panica, ți-e greu să-ți convingi mintea hiperactivă să se poată odihni în clipa de față. Și exact în această privință vei găsi forța TCC, care îți va oferi nu doar un obiectiv spre care să te îndrepti, ci și tehnicile gestionabile și planul sistematic care să te conducă acolo.

În cartea mea anterioară, *Retrain Your Brain*, am oferit un plan structurat pe șapte săptămâni pentru a gestiona anxietatea și

depresia, sub forma unui caiet de lucru. Vei descoperi că această carte este similară prin abordarea sa simplificată, deoarece prezintă în ea părțile esențiale ale tratamentelor. Dar, spre deosebire de *Retrain Your Brain*, această carte este concepută pentru cei care nu trebuie neapărat să completeze întregul caiet de lucru. Această carte oferă o colecție de tehnici rapide și foarte accesibile bazate pe cercetare, care pot fi folosite după cum este necesar pentru a gestiona diverse tulburări interioare diferite.

Am conceput această carte pentru a fi utilă atât celor care nu au auzit niciodată de TCC, cât și celor care lucrează în prezent cu un terapeut sau celor care au folosit TCC în trecut și doresc o resursă la care să revină pentru reîmprospătări periodice de conținut. Oricare ar fi cunoștințele tale anterioare despre TCC, sper că vei reveni la această carte de câte ori ți se va părea necesar. Cu toții avem nevoie de repere care să ne amintească de lucrurile care ne fac să ne simțim cel mai bine.

Mă refer la noi *toți*. Vreau să vă asigur că nu scriu această carte dintr-un turn de fildeș, sprijinit de teorii abstracte care mă fac să mă simt în siguranță. Ca toată lumea, și eu sunt afectat de bucuriile și dificultățile pe care le presupune viața. Și mă bucur că vă pot oferi un ghid care va simplifica înțelegerea TCC.

Sper că această carte să vă fie de ajutor, astfel încât nimic să nu vă împiedice să trăiți viața pe care v-o doriți.

1.

Ghidul începătorului în TCC

Terapia cognitiv-comportamentală (TCC) a apărut în ultimele decenii, fiind cea mai testată metodă pentru gestionarea unei game largi de afecțiuni psihologice. În acest capitol vom explora ce este TCC, cum a fost dezvoltată și ce o face atât de eficientă. De asemenea, vom analiza modul în care această terapie poate ajuta în cazul unor probleme specifice, cum ar fi depresia și anxietatea.

TCC: Începuturi

Terapia cognitiv-comportamentală este o formă de psihoterapie concentrată pe soluții, concepută pentru a reduce simptomele și pentru a amplifica starea de bine cât mai repede cu putință. După cum sugerează și numele, TCC include atât o componentă cognitivă, care se concentrează pe schimbarea tiparelor problematice de gândire, cât și o componentă comportamentală, care ajută la dezvoltarea acțiunilor care ne sunt de folos. Aceste componente de bază ale TCC au fost dezvoltate oarecum independent. Să examinăm fiecare dintre aceste abordări înainte de a analiza modul în care au fost reunite.

Terapia comportamentală

În prima jumătate a secolului XX, psihanaliza era cea mai comună formă de terapie conversațională pentru afecțiunile psihologice.

Această abordare se baza pe teoria elaborată de Sigmund Freud asupra psihismului și implica adesea întâlniri regulate cu un terapeut timp de mai mulți ani, precum și explorarea copilăriei și a educației timpurii.

Nenumărați oameni s-au bucurat de beneficiile psihanalizei și ale altor tratamente similare, însă unii specialiști în comportamentul uman au început să caute modalități prin care să le ofere mai rapid alinare pacienților. Pornind de la descoperirile recente asupra modului în care învață animalele (inclusiv oamenii), ei au început să aplice aceste principii pentru a trata afecțiuni cum sunt anxietatea și depresia.

Aceste eforturi au condus la dezvoltarea terapiei comportamentale de către specialiști precum psihiatrul Joseph Wolpe și psihologul Arnold Lazarus. Wolpe și alți experți au descoperit că se poate obține o alinare a simptomelor cu ajutorul unor simple schimbări de comportament. De exemplu, persoanele cu fobii și-ar putea învinge fricile expunându-se treptat la obiectul fricii lor. Datorită acestor progrese, o persoană nu mai trebuia să petreacă ani de zile pe o canapea săpând după evenimentele din copilărie – câteva sesiuni de lucru strict direcționat puteau oferi o ameliorare de durată.

Terapia cognitivă

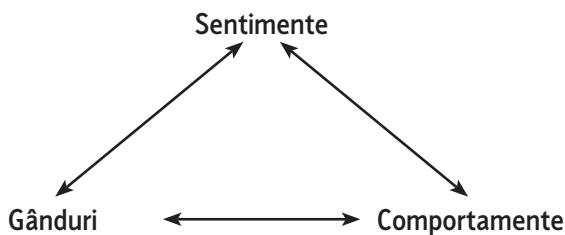
La scurt timp după apariția primelor terapii comportamentale, alți specialiști în sănătate mintală au propus o explicație diferită pentru conflictele psihologice. Psihiatrul Aaron T. Beck și psihologul Albert Ellis au avansat ideea că gândurile noastre au efecte puternice asupra sentimentelor și comportamentelor noastre. În consecință, ei au postulat că nefericirea provine din gândurile noastre. De exemplu, se credea că depresia ar fi indusă de

convingeri excesiv de pesimiste despre sine și despre lume (de exemplu: „Sunt un ratat“).

Potrivit lui Beck și altor părinți ai terapiei cognitive, tratamentul trebuia mai întâi să identifice gândurile dăunătoare și apoi să lucreze pentru a le înlocui cu altele, mai apropiate de adevăr și mai utile. Antrenându-se astfel, oamenii ar putea dezvolta moduri de gândire care să nască sentimente și comportamente pozitive.

Combinarea terapiei comportamentale cu cea cognitivă

În timp ce terapiile comportamentale și cognitive s-au dezvoltat oarecum independent, în practică ele sunt complementare. La scurt timp după dezvoltarea lor separată, cele două componente au fost integrate în TCC. Chiar și Aaron T. Beck, părintele terapiei cognitive, și-a redenumit metoda de tratament „terapie comportamentală cognitivă“, odată cu includerea tehnicilor comportamentale în ceea ce se numea anterior „terapie cognitivă“. Iar această integrare nu a făcut decât să le ajute și mai mult pe persoanele care aveau nevoie de tratament și care au putut primi astfel un pachet complet de soluții.



Combinarea acestor terapii ne ajută, de asemenea, să vedem cum se îmbină mai bine gândurile, sentimentele și comportamentele noastre (vezi figura de mai sus).

De exemplu, când ne simțim foarte anxioși, tendința este de a avea gânduri legate de pericol, iar acele gânduri ne vor spori anxietatea. Aceste gânduri și sentimente vor crește probabilitatea ca noi să evităm ceea ce ne sperie, iar acest lucru la rândul lui ne va amplifica anxietatea.

Odată ce înțelegem aceste conexiuni, e mai ușor să găsim modalități de a ne simți mai bine.

Al treilea val: terapia bazată pe mindfulness

În anii 1970, Jon Kabat-Zinn, biolog molecular, a început să testeze un nou program, numit „Reducerea stresului bazată pe mindfulness“ (RSBM), pe fundamentul unor practici existente de mii de ani. Mindfulnessul se întemeiază pe ideea că ne putem alina suferința concentrându-ne atenția asupra experiențelor noastre din momentul prezent – o atitudine opusă tendinței de a analiza trecutul sau de a ne face griji pentru viitor. Atenția și conștiința bazată pe mindfulness presupun o deschidere deliberată către realitatea înconjurătoare.

Kabat-Zinn și colegii săi au descoperit că RSBM a fost foarte eficient în reducerea suferinței în rândul persoanelor cu dureri cronice. De atunci, au fost dezvoltate și testate tratamente bazate pe mindfulness pentru afecțiuni cum sunt depresia, insomnia și anxietatea.

Așa cum au fost combinate terapiile cognitivă și comportamentală, tot astfel și terapia bazată pe mindfulness a fost integrată în unele programe de TCC. De exemplu, psihologul Zindel Segal și colegii săi au descoperit că integrarea mindfulnessului în terapia cognitivă a redus șansele de recădere în depresie după încheierea terapiei.

Tratamentele bazate pe mindfulness fac parte din ceea ce se numește acum „al treilea val” al TCC și numeroase studii clinice le-au demonstrat eficacitatea, motiv pentru care am inclus în această carte și tehnici de mindfulness.

Principii TCC

Înainte de a-ți începe călătoria în TCC, să aruncăm o privire la câteva dintre principiile sale de bază. Acestea te vor îndruma spre o practică eficientă.

TCC pune accent pe colaborare și participare activă. TCC funcționează cel mai bine când îți asumi un rol activ în definirea obiectivelor tratamentului și în decizia asupra modurilor în care ar trebui să te îndrepti spre acestea. Practica terapeutică, ghidată fie de un terapeut, fie de un manual precum acesta, se bazează pe principii și tehnici generale, dar este nevoie de colaborare pentru a adapta acele componente la nevoile tale specifice.

TCC este orientată spre obiective și se concentrează pe probleme specifice. O parte esențială a lucrului în TCC este definirea problemei. Odată definită, problema devine mai ușor gestionabilă. Urmează definirea unor obiective clare și importante pentru tine. Aceste obiective îți vor canaliza energia și îți vor alimenta eforturile în timp ce lucrăm pentru a le atinge.

TCC are rădăcini în prezent. În timp ce unele terapii se concentrează în primul rând pe evenimentele din copilărie, TCC se concentrează asupra modului în care gândurile și acțiunile din prezent pot fi parte a conflictelor care au loc în interiorul tău, precum și asupra utilității schimbării tiparelor actuale de gândire. Desigur, TCC ține seama de experiențele de învățare importante de până acum, însă accentul pus pe prezent este ceea ce face din

TCC un tratament mobilizator, concentrându-se pe factorii care se află sub controlul nostru.

TCC își propune să te învețe cum să fii propriul terapeut. Cu TCC, vei învăța câteva abilități de bază pentru a te ajuta să gestionezi problemele care te-au adus la terapie. Prin exercițiu, poți aplica aceste tehnici pe cont propriu chiar dacă apar provocări noi. TCC este un tratament de tipul: „Nu-ți dau pește, dar te învăț să pescuiești”; este un tratament care rămâne alături de tine chiar și după încheierea terapiei.

TCC pune accent pe prevenirea recidivelor. A învăța cum să-ți păstrezi o stare psihică bună este o parte integrantă a TCC. Înțelegând factorii care au contribuit la anxietate, depresie sau la celelalte probleme ale tale, putem să fim atenți la semnele care ne avertizează despre iminența unei recidive. De exemplu, o femeie care și-a revenit după depresie poate conștientiza apariția tendinței de a se retrage din activitățile care îi păstrează starea de bine. Acești factori sunt motivul pentru care procentul persoanelor care recad în depresie și anxietate este mai mic în cazul celor care au trecut prin TCC decât la cei care au luat medicamente. Este esențial ca o persoană să continue să practice noile obiceiuri deprinse din TCC, la fel cum cineva care a învățat să cânte la un instrument ar trebui să continue să exerseze și să cânte pentru a rămâne în formă.

TCC este limitată în timp. TCC își îndeplinește obiectivul de a oferi alinare într-o perioadă relativ scurtă de timp. De exemplu, un program tipic de tratament pentru depresie necesită aproximativ 16 ședințe; fobiile precum frica de câini pot fi tratate eficient într-o singură ședință de două până la patru ore. Programele de tratament mai scurte pot fi, de asemenea, motivate, conferind procesului terapeutic senzația unei urgențe.

TCC este structurată. În TCC, elementele tratamentului sunt prezentate într-o ordine previzibilă: ședințele sunt construite pe baza celor anterioare. Fiecare sesiune urmează, de asemenea, o rutină consecventă: începe cu o trecere în revistă a modului în care a decurs exercițiul dintre sesiuni, apoi acoperă subiectele zilei și, în cele din urmă, planifică modul de aplicare a discuțiilor respective în zilele următoare. Această structură organizată are o mare contribuție la eficiența TCC.

TCC te ajută să abordezi gândurile negative automate. În centrul TCC se află recunoașterea faptului că gândurile noastre ne fac de multe ori să ne rătăcim. Suntem predispuși la gânduri negative automate, care, după cum sugerează și numele, se ivesc spontan. TCC te ajută să înveți să identifici și să reacționezi în fața acestor gânduri negative automate. De exemplu, un bărbat care nu a fost promovat când se aștepta ar putea avea gândul negativ automat „Eu nu am noroc niciodată“. În TCC, învățăm mai întâi să recunoaștem ceea ce ne spune mintea, deoarece gândurile negative automate pot apărea în afara câmpului nostru de atenție conștientă. Apoi testăm acuratețea acestor gânduri. Cu ajutorul exercițiilor, putem dezvolta moduri de gândire mai utile.

TCC implică o varietate de tehnici. Sub titlul TCC se adună o gamă impresionantă de tehnici, de la exerciții de relaxare la restructurare cognitivă, activare comportamentală, expunere și meditație. Procesul TCC implică descoperirea celor mai utile tehnici pentru o anumită persoană. Vei întâlni multe dintre aceste instrumente în capitolele următoare și vei descoperi care dintre ele îți va oferi cele mai multe beneficii.

Îmi place să organizez tehnicile TCC sub titlurile „Gândește“ (cognitiv), „Acționează“ (comportamental) și „Fii“ (mindfulness). Mă voi referi de mai multe ori la acești termeni pe parcursul cărții.

Cum și de ce funcționează TCC

Majoritatea principiilor și a practicilor TCC probabil că nu te vor surprinde. De exemplu, a ne confrunta fricile pentru a le depăși nu este deloc o idee inedită. Cei pe care i-am tratat în cabinetul meu sunt uneori sceptici că niște tehnici atât de simple, cum ar fi planificarea unor activități specifice și conștientizarea gândurilor noastre, pot fi cu adevărat utile. Dacă ar fi fost atât de simplu, argumentează ei, s-ar fi simțit deja mai bine. Dar, după cum vom vedea, TCC nu se referă doar la ceea ce facem, ci și la modul în care facem. Te invit să analizăm aspectele care fac ca metoda TCC să fie atât de utilă.

Descompunere

TCC descompune provocările mari în sarcini mai mici, mai ușor de gestionat. Un sentiment copleșitor de depresie poate fi descompus într-o serie mai ușor gestionabilă de gânduri, sentimente și comportamente. Apoi putem găsi tehnicile potrivite pentru a aborda fiecare componentă: de exemplu, putem propune restructurarea cognitivă pentru a aborda gândirea depresivă. TCC descompune sarcinile insurmontabile într-o serie de pași fezabili.

Exercițiu structurat

E util să știm ce trebuie să facem pentru a ne simți mai bine, dar simpla cunoaștere nu ne duce mai departe. Exersarea sistematică și structurată a TCC ne asigură că ne însușim o „doză” adecvată din acele tehnici care pot aduce alinare. De exemplu, s-ar putea să fim conștienți de faptul că gândurile noastre furioase sunt părătitoare, dar, când punem pe hârtie gândurile concrete pe care le avem, câștigăm o poziție mai bună din care le putem examina cu atenție și le putem înlocui după cum este necesar.

MEDICAMENTE PRESCRISE FRECVENT

Cel mai frecvent prescrise medicamente pentru depresie și anxietate sunt inhibitorii selectivi ai recaptării serotoninei (ISRS) și benzodiazepinele. ISRS sunt de obicei numiți „antidepresive“, dar pot trata anxietatea la fel de bine cum tratează depresia. În doze mari, pot trata și tulburarea obsesiv-compulsivă. Exemplele includ fluoxetina (Prozac), fluvoxamina (Luvox) și sertralina (Zoloft).

Benzodiazepinele determină rapid calmarea sistemului nervos, acționând asupra acelorași receptori din creier ca în cazul alcoolului și al barbituricelor. Benzodiazepinele prescrise în mod obișnuit includ alprazolam (Xanax), lorazepam (Ativan) și clonazepam (Klonopin). Pe lângă anxietate, ele sunt folosite pentru a trata insomnia și agitația.

Aceste medicamente pot fi la fel de eficiente ca și TCC, dar, când persoana încetează să le ia, riscul de recidivă tinde să fie mai frecvent. Pentru mulți oameni este avantajoasă combinarea TCC cu medicația.

Efectele secundare frecvente ale ISRS includ greață sau vărsături, creștere în greutate, diaree, somnolență sau probleme sexuale; utilizarea benzodiazepinei poate provoca greață, vedere încețoșată, dureri de cap, confuzie, oboseală, coșmaruri sau tulburări de memorie, printre altele. Medicii care prescriu medicamente vor lua în considerare beneficiile potențiale ale unui ISRS sau ale benzodiazepinei față de efectele secundare mai des întâlnite.

Această carte se concentrează mai degrabă pe TCC decât pe medicamente. Cereți sfatul medicului de familie sau al psihiatrului dacă sunteți interesați de o opinie referitoare la medicamente.

Exerciții repetate

Cea mai mare parte a procesului TCC are loc în afara cabinetului de terapie sau după ce am citit despre aceasta. Nu este ușor să ne formăm noi obiceiuri, mai ales când suntem obișnuiți să facem lucruri care nu funcționează pentru noi. Este nevoie de repetiție pentru a ne reprograma răspunsurile automate la situații dificile.

Știință clinică

De la început, TCC s-a bazat pe dovezi și rezultate. „Funcționează? Cât de eficientă este?” Deoarece sesiunile de tratament sunt clar stabilite, programele TCC pot fi standardizate și testate pe grupe de control. Pe baza acestor studii clinice, putem avea o idee despre efectul mediu pe care un anumit număr de ședințe îl va avea asupra unei afecțiuni. Studiile recente au confirmat că TCC poate fi eficientă chiar și în lipsa unui terapeut.

Atenție! Dacă suferi de depresie severă, dacă te gândești serios să-ți faci rău sau dacă te confrunți cu alte probleme majore de sănătate mintală, lasă jos cartea și contactează un psiholog, psihiatru sau alt profesionist din domeniul sănătății. Dacă te confrunți cu o urgență psihiatrică sau medicală, sună la 112 sau mergi la cea mai apropiată cameră de gardă.

Cum te poți ajuta singur?

Pentru ca TCC să funcționeze cel mai bine, este necesar să te concentrezi pe nevoile tale specifice. Te confrunți cu o dispoziție proastă, cu accese necontrolate de furie, cu o îngrijorare generalizată sau cu

altceva de acest gen? Să vedem cum poate fi utilizată TCC pentru a aborda diferite afecțiuni și pentru a-ți permite să te ajuți pentru a depăși problemele specifice cu care te confrunți.

Depresie

Când suntem deprimați, gândurile, sentimentele și comportamentele lucrează împreună formând o spirală descendentă. Din cauza unei dispoziții sumbre și a unei motivații slabe, ne este greu să găsim plăcerea, chiar și în lucrurile de care ne bucuram înainte. Vedem lumea și pe noi înșine într-o lumină negativă. Pe măsură ce gândurile și starea noastră de spirit se întunecă, este posibil să ne retragem din multe dintre activități, adâncindu-ne și mai mult în depresie.

TCC ne poate ajuta să scăpăm de obiceiul gândirii negative, ceea ce ne poate face să devenim activi cu mai mare ușurință. La rândul său, o implicare mai mare în viață ne conferă o stare de spirit mai bună și ne îmbunătățește viziunea despre propria persoană. Dacă practicăm mindfulnessul, ne putem îmbunătăți și mai mult starea de spirit, pe măsură ce învățăm să ne luăm gândurile mai puțin în serios. Împreună, aceste practici pot crea un „cerc virtuos” de îmbunătățiri care se consolidează reciproc în gândurile, sentimentele și comportamentele noastre.

Anxietate

Când ne interesează un rezultat care este incert, este posibil ca situația să ne provoace o oarecare anxietate. De exemplu, am putea avea emoții legate de o primă întâlnire sau de ajungerea la timp la un interviu de angajare. Un nivel de anxietate redus până la moderat este perfect normal. De fapt, anxietatea este

utilă: când suntem ușor anxioși, atenția noastră sporește; nivelul nostru de motivație crește și el și avem energie pentru a funcționa bine. Dincolo de un anumit punct însă, anxietatea devine contraproductivă. De exemplu, anxietatea socială excesivă poate interfera cu capacitatea noastră de a gândi independent sau cu capacitatea de a fi prezenți din punct de vedere mental în conversațiile noastre.

TCC oferă multe instrumente pentru gestionarea anxietății. Tehnicile precum relaxarea musculară progresivă și meditația pot calma în mod direct un sistem nervos agitat. Tehnicile cognitive pot aborda sentimentul exagerat de pericol care însoțește anxietatea – de exemplu, convingerea că oamenii din jur te vor judeca aspru dacă te înroșești în timpul cursurilor (în cazul anxietății sociale). Expunerea este, de asemenea, un instrument puternic pentru combaterea anxietății în timp ce ne confruntăm cu situațiile de care ne temem. Cu exercițiu repetat, situațiile devin mai puțin înfricoșătoare și provoacă mai puțină anxietate.

Panică

Dacă ai avut fie și un singur atac de panică, știi cât de îngrozitor se resimte acest tip de anxietate. Panica este ca o alarmă de incendiu care răsună în corpul și în creierul tău, vestind că „un lucru foarte rău este pe cale să se întâmple”. Deoarece de obicei nu există nici o amenințare evidentă – nu există nici un leu care ne urmărește, nici o mașină care se apropie pe contrasens – mintea tinde să detecteze o amenințare *internă*. „Înseamnă că am un atac de cord” sau că „o să înnebunesc”. Uneori simți că ești pe cale să leșini. Majoritatea persoanelor cu tulburare de panică vor începe să se teamă de locurile în care este mai probabil să

apară acest sentiment, în special de situații din care scapi greu, cum ar fi să conduci pe un pod sau să stai într-un cinematograf.

Tehnicile TCC eficiente pentru cazuri de panică presupun să înveți să-ți controlezi respirația când simți că totul îți scapă din frâu; să-ți testezi acele gândurile legate de panică, de tipul „voi leșina“, gânduri care deseori amplifică sentimentul de pericol; de asemenea, presupun și să te antrenezi pentru situații din ce în ce mai provocatoare, astfel încât să te simți din ce în ce mai confortabil. Prin repetare, aceste tehnici pot face panica mai puțin probabilă chiar și în situațiile care obișnuiau s-o declanșeze. Putem dezvolta, de asemenea, o relație diferită cu sentimentele noastre de panică, începând să vedem panica drept nimic altceva decât o manifestare a anxietății extreme, care, în sine, nu este periculoasă.

Îngrijorare

Dacă panica este alarma de incendiu a anxietății, îngrijorarea este robinetul care picură. În timp ce panica lovește dintr-odată, îngrijorarea macină încet sentimentul de pace. Când suntem predispuși să ne îngrijorăm, adesea nici nu contează cu ce ne confruntăm. Orice eveniment, de la cel mai important la cel mai banal, poate duce la îngrijorare. Întrebarea fundamentală în îngrijorarea cronică este: „Ce-ar fi dacă...?“ Îngrijorarea frecventă este adesea însoțită de tensiune musculară, iritabilitate, probleme de somn și agitație neîncetată. Îngrijorarea este caracteristica de bază a tulburării de anxietate generalizată.

TCC oferă mai multe moduri de a combate îngrijorarea excesivă și tensiunea psihică. Ne putem antrena să recunoaștem când suntem îngrijorați, deoarece nu întotdeauna conștientizăm acest lucru. Odată ce știm ce pune mintea la cale, putem decide în cunoștință de cauză dacă e nevoie sau nu să ne îngrijorăm.

De asemenea, putem aborda unele dintre convingerile pe care este posibil să le avem despre îngrijorare, cum ar fi că aceasta ne-ar ajuta cumva să ne planificăm viitorul. TCC oferă, de asemenea, multe modalități de a „ieși din lumea închisă a minții noastre“, atât printr-o mai mare implicare în diverse activități, cât și prin atenția îndreptată în mod conștient asupra experienței noastre din acel moment. Faptul că ne limităm la timpul prezent eliberează mintea de preocuparea anxioasă pentru viitor. În ultimul rând, tehnici precum antrenamentul de relaxare și meditația pot reduce tensiunea fizică, deseori asociată cu grijile constante.

Stres

Când provocările vieții cer un răspuns din partea noastră, putem avea o senzație de presiune provocată de stres. Cauza poate fi o boală în familie, un termen-limită în viața profesională, un conflict cu cineva sau orice alt obstacol cu care ne confruntăm. La fel ca în cazul anxietății, o anumită cantitate de stres este utilă, cum ar fi atunci când un jucător de tenis se confruntă cu un meci greu și se ridică la înălțimea momentului.

Stresul provoacă un răspuns al întregului corp, deoarece hormonii de stres precum cortizolul și adrenalina ne inundă sistemul și declanșează o gamă largă de reacții. Stresul acut activează sistemul nervos simpatic, pregătindu-ne corpul să reacționeze în fața unei amenințări luptând, fugind sau, uneori, încremenind și prefăcându-ne morți. Corpurile și mințile noastre sunt bine echipate pentru a face față unor scurte creșteri ale nivelului de stres. Cu toate acestea, când factorii de stres sunt cronici – de exemplu, când faci naveta două ore în plin trafic cinci zile pe săptămână, când ai un mediu de lucru abuziv sau când te confrunți cu un divorț tergiversat și controversat –, atunci resursele

de adaptare se epuizează. Putem începe să ne îmbolnăvim mai des, să ne deprimăm sau să dăm alte semne mentale și fizice că suntem copleșiți.

TCC oferă instrumente pentru calmarea sistemului nervos, cum ar fi diverse tehnici specifice de respirație care deconectează mecanismul nostru de „luptă sau fugi“. De asemenea, putem aborda acele moduri de gândire care amplifică stresul: de exemplu, gândirea care vede în provocările de la locul de muncă mai degrabă prilejuri de a eșua decât de a reuși. TCC ne poate încuraja să ne ocupăm mai serios de noi înșine, de asemenea, pentru a ne spori capacitatea de procesare a stresului frecvent.

Furie

Ca și în cazul anxietății și al stresului, furia poate fi foarte utilă. Furia ne dă energie pentru a îndrepta o greșeală, cum ar fi gestionarea nedreptății. Furia noastră devine o problemă când o trăim atât de mult timp, încât începe să ne afecteze sănătatea și relațiile. Adesea, furia noastră provine din convingeri care pot fi sau nu adevărate. De exemplu, șoferul ăsta a încercat să mă provoace când mi-a tăiat calea sau, pur și simplu, a apreciat greșit distanța dintre mașinile noastre? Convingerea mea despre intenția lui îmi va afecta reacția emoțională și mă va ajuta să mă decid dacă e cazul să mă răzbun sau nu.

TCC oferă modalități de a repara gândurile care provoacă furie excesivă. De asemenea, te poate ajuta să găsești modalități de a-ți structura viața pentru a reduce nivelul de furie, cum ar fi să-ți începi naveta de dimineață cu 15 minute mai devreme, astfel încât să fii mai puțin stresat și impulsiv la volan. TCC ne poate ajuta, de asemenea, să găsim modalități de a ne exprima furia în mod constructiv, nu distructiv.

În capitolele următoare, vom studia strategiile care te vor ajuta să valorifici forța TCC, începând cu alegerea obiectivelor eficiente din Capitolul 2.

TULBURĂRI DE DISPOZIȚIE ÎN CIFRE

Dacă ești copleșit de anxietate, depresie, furie sau alte emoții, cu siguranță nu ești singur. Dintre adulții din Statele Unite:

- Aproape 29% vor avea o tulburare de anxietate la un moment dat în viața lor, inclusiv fobii (12%), tulburare de anxietate socială (12%), tulburare de anxietate generalizată (6%) și tulburare de panică (5%).
- Circa 25% vor trece prin tulburări depresive majore pe parcursul vieții.
- În fiecare an, peste 44 de milioane vor trece printr-o tulburare de anxietate și peste 16 milioane vor avea o tulburare depresivă majoră.
- Femeile au cu 70% mai multe șanse decât bărbații să treacă prin depresie și anxietate.
- Aproximativ 8% suferă de o furie atât de intensă, încât ajung să aibă probleme semnificative – mai frecvent în rândul bărbaților decât printre femei.

Cum să profiți la maximum de ceea ce-ți oferă această carte

Am conceput cartea astfel încât să poți folosi cât ai nevoie – mult sau puțin – din ea pentru a-ți aborda problemele. Simte-te liber să sari de la un capitol la altul pentru a găsi setul de tehnici

care funcționează cel mai bine pentru tine. Cu toate acestea, îți recomand să citești în continuare Capitolul 2, care se concentrează pe stabilirea obiectivelor.

Îți sugerez ca la început să te concentrezi pe un număr redus de tehnici – probabil nu mai mult de una sau două pe săptămână. De exemplu, dacă ai de-a face cu depresia, în prima săptămână este suficient să începi să devii mai activ. În următoarele săptămâni, vei avea timp să abordezi procesele de gândire, să optimizezi felul în care te îngrijești de tine, să dezvolti o practică de mindfulness și așa mai departe.

Când găsești ce anume ți se potrivește din această carte, te încurajez să petreci puțin timp cu cele scrise și să încerci să interiorizezi conceptele făcând exercițiile recomandate pentru a-ți consolida învățarea. Una este să știm ce trebuie să facem pentru a ne simți mai bine și cu totul altceva este s-o și facem. În TCC este vorba despre acțiune și acesta este, de fapt, beneficiul real.

Mai presus de toate, amintește-ți că starea ta de bine merită investiția de timp și de energie. Efortul pe care-l depui acum îți poate aduce mari beneficii pentru anii următori!

Rezumatul capitolului și temă pentru acasă

În acest capitol am trecut în revistă originile TCC, cum a fost dezvoltată aceasta și ce anume o face eficientă în tratarea depresiei, a anxietății, a panicii, a îngrijorării, a stresului și a furiei. Principala concluzie este că TCC funcționează deoarece oferă modalități structurate pentru practicarea unor tehnici simple și puternice – iar aceasta este exact intenția cărții de față.

Apropo de practică, la sfârșitul fiecărui capitol te voi invita să faci niște teme. Să nu te sperii de cuvântul „temă“. Temele TCC

constau în lucruri pe care de fapt vrei să le pui în practică pentru a te simți mai bine. Tu ești la pupitrul de comandă.

Pentru această săptămână, gândește-te la următoarele întrebări:

- Care este problema numărul unu cu care speri să te ajute această carte?
- Ce ai încercat până acum pentru a rezolva această problemă?
- Ce a funcționat bine și ce nu?
- Cum se compară TCC, așa cum am descris-o, cu ceea ce ai mai încercat în trecut?
- Cum te simți după ce ai citit primul capitol?

Pentru capitolele următoare, vei avea nevoie de un jurnal dedicat procesului tău de TCC. Dacă nu ai deja un jurnal, fă rost de unul înainte de a începe Capitolul 2.

Când ești gata, vom discuta despre stabilirea obiectivelor în capitolul următor.

2.

Stabilirea obiectivelor

După cum am văzut în capitolul anterior, TCC poate fi de ajutor în toate tipurile de afecțiuni. Cu toate acestea, înainte de a începe să aplicăm TCC pentru probleme specifice, trebuie să decidem ce anume vrem să schimbăm. În acest capitol ne vom concentra pe stabilirea obiectivelor pe care dorești să le atingi. Iată exemplul unui pacient și modul în care am lucrat împreună pentru a stabili cea mai bună modalitate de a răspunde nevoilor sale.

În prima mea ședință cu Jeff, el mi-a povestit despre depresia lui majoră și problemele de somn care au apărut în urma unei lupte lungi și serioase cu unele afecțiuni medicale. Am aflat despre cele mai importante relații ale lui Jeff, despre familia sa, despre trecutul lui profesional și despre alte aspecte ale vieții lui. De asemenea, el a putut să-și identifice câteva dintre punctele forte, deși a vorbit despre ele la timpul trecut, aproape ca și cum am fi discutat despre altcineva.

Odată ce mi-am făcut o imagine clară a situației lui Jeff, aveam nevoie să știu ce spera el să obțină din terapie. Ca toți ceilalți, voia să se simtă mai bine, dar ce însemna asta pentru el? Ce ar fi dorit să fie diferit în viața lui față de momentul actual? Ce lucruri ar fi

vrut să facă mai des și pe care ar fi vrut să le facă mai rar? Cum s-ar fi îmbunătățit calitatea relațiilor lui? Pe scurt: care erau scopurile lui?

Până la sfârșitul primei noastre ședințe, Jeff părea deja mai optimist. L-am întrebat cum se simte și mi-a spus că era puțin entuziast și chiar motivat pentru prima dată după multă vreme.

Prin stabilirea obiectivelor, el își transformase nemulțumirea față de situația sa în hotărârea de a o îmbunătăți.

Să vedem ce l-a ajutat pe Jeff să-și identifice obiectivele și cum poți să-ți stabilești și tu obiective care să-ți motiveze eforturile.

Beneficii ale unor scopuri convingătoare

Nu pot să subliniez destul importanța stabilirii obiectivelor potrivite. Când avem o viziune clară despre locul în care vrem să ajungem, este mult mai ușor să ne angajăm în procesul de schimbare care să ne ducă acolo. Este ca și cum ai urca un munte: când știi unde se află vârful, ești motivat să continui să urci până când îl atingi.

Obiectivele ne ajută, de asemenea, să ne menținem direcția când ne confruntăm pe parcurs cu diverse provocări și ne obligă să găsim modalitățile de a ne atinge ținta. De exemplu, Jeff evita să înceapă să facă din nou sport pentru că nu era sigur ce anume putea face, având în vedere problemele sale de sănătate recente. Odată ce și-a stabilit obiectivul de a face sport de trei ori pe săptămână, el a început să-și configureze un program care să i se potrivească. Obiectivele oferă, de asemenea, o bază

de comparație pentru modul în care progresează tratamentul. Pe parcursul tratamentului, Jeff și cu mine ne-am întors adesea la obiectivele sale, pentru a evalua dacă îl ajutam să se îndrepte spre ele.

Obiective care ne poziționează pe calea spre succes

Nu toate obiectivele sunt la fel. Pe măsură ce te gândești la viața ta și la modurile în care te pot afecta anxietatea și depresia, îți recomand să păstrezi în minte aceste principii când îți stabilești propriile scopuri:

Fii precis!

Dacă formulezi un obiectiv vag, cum ar fi „să fiu mai implicat în viața copiilor mei“, va fi greu de spus dacă l-ai atins. Dar „să-i citesc cel puțin o carte pe zi copilului meu de doi ani“ este un obiectiv precis și ușor de cuantificat. Ar trebui să poți spune cu precizie când ți-ai îndeplinit scopurile, așa că asigură-te că ți le stabilești cât mai clar posibil.

Găsește „viteza potrivită“

Dacă îți stabilești obiective prea grele, te vei simți descurajat: este ca și cum ai încerca să pedalezi la deal într-o treaptă de viteză prea înaltă. Iar obiectivele care sunt prea ușoare nu te inspiră, așa cum nu te inspiră nici mersul într-o treaptă de viteză redusă. Țintește spre situația ideală: obiective ce reprezintă provocări moderate, pe care le poți atinge cu un efort susținut.

Alege obiective de care îți pasă

Nu vom avea prea multe șanse să ne atingem obiectivele dacă acestea nu sunt importante pentru noi. Pentru fiecare obiectiv, gândește-te de ce contează pentru tine și în ce fel îndeplinirea lui îți va îmbunătăți existența. În acest sens, asigură-te că obiectivele sunt chiar ale tale și nu reprezintă doar ceea ce altcineva vrea să faci.

Importanța progreselor

Primul pas spre determinarea obiectivelor tale este să înțelegi și să accepți ceea ce vrei să schimbi la tine și la situația ta. Acest proces necesită deschidere și onestitate pentru a-ți înfrunta de bunăvoie propriile limite.

Dar, mai întâi, hai să-ți identificăm punctele forte. Indiferent cât de multe dificultăți am întâmpina în unele domenii, cu toții avem și puncte forte care ne țin în continuare în mișcare. De multe ori consider că însuși actul de a căuta ajutor – fie în persoană, fie dintr-o carte ca aceasta – reflectă o forță interioară și un refuz de a te mulțumi cu ceva mai puțin bun. Ce anume aduci în lume? Care sunt cele mai apreciate caracteristici sau abilități ale tale? Ce anume apreciază la tine membrii familiei și prietenii apropiați? Întreabă pe cineva care te iubește ce puncte forte consideră că ai. Ține cont de aceste calități pozitive pe măsură ce-ți dezvolti obiectivele. În secțiunile care urmează, vom analiza cum merg lucrurile în șase domenii importante ale vieții. Dacă ai obiective legate de unul dintre aceste domenii, notează-le pe o foaie separată sau în jurnal.

FII REALIST

Când suferim de mult timp, este de înțeles că vrem să ne îmbunătățim situația cât mai repede posibil. Am putea fi tentați să încercăm să facem totul deodată și să ne stabilim obiective prea ambițioase. Dacă ne stabilim obiective nerealiste, ne vom simți ca niște ratați când nu le atingem. Este posibil să începem în forță și apoi să ne stingem rapid, pe măsură ce ne epuizăm rezervele deja uzate.

Când îți stabilești obiective, urmărește să păstrezi echilibrul între disciplină și compasiune, menținându-te la un standard înalt, dar fiind, în același timp, blând cu tine. Uneori ne stabilim obiective pe baza lucrurilor pe care suntem capabili să le facem timp de o zi sau o săptămână, fără să ne gândim cu adevărat de ce este nevoie pentru a susține acel nivel de activitate. De exemplu, ne-am putea hotărî să facem sport timp de o oră, șapte zile pe săptămână, și s-ar putea să și reușim asta în primele zile. Dar, în cele din urmă, va veni o zi când nu vom avea timp, energie sau motivație să ne antrenăm. Odată ce seria este întreruptă, s-ar putea să nu mai reluăm deloc exercițiile.

Trebuie să fim răbdători cu noi înșine în timpul recuperării noastre. Sigur că recâștigarea vieții pe care o aveam cândva este un obiectiv important și motivant, dar este, probabil, nerealist să credem că putem ajunge imediat acolo. Terapia fizică este o metaforă bună pentru vindecarea emoțională și mintală: cantitatea adecvată de extensii și de exerciții de tonifiere se poate solda cu dureri pentru o zi, dar nu atât de mult încât să fim nevoiți să ne oprim din antrenament. Așa că, atunci când îți stabilești obiectivele, trebuie să îți aduci aminte că viața este un maraton, nu un sprint.

Relații

Ca regulă generală, nimic nu are un impact mai mare asupra stării noastre de bine decât relațiile cele mai apropiate. Nimic nu poate compensa cu adevărat legăturile slabe cu ceilalți și putem tolera aproape orice dacă relațiile noastre sunt puternice și ne susțin.

Dacă ești într-o relație intimă, analizează mai întâi relația cu partenerul tău. Dacă în prezent ești singur și ai obiective legate de găsirea unui partener, cum ar fi să începi să ieși din nou la întâlniri, include acele obiective în lista ta și revino la această listă pentru dezvoltarea unei relații intime.

- Ce merge bine în relația cu partenerul tău?
- Cu ce dificultăți te lupți?
- Corespunzi nevoilor partenerului tău? Dar el corespunde nevoilor tale?
- Cum este comunicarea voastră? Evitați cu orice preț conflictul exterior sau ați pierdut controlul asupra certurilor?
- Ești mulțumit de frecvența și calitatea actelor voastre intime, sexuale?
- Petreceți suficient timp împreună pentru a vă consolida legătura?

Acum gândește-te la celelalte relații importante, inclusiv cu copiii, părinții și prietenii tăi. Fă un bilanț al fiecărei legături și stabilește ce anume ai dori să schimbi în relația respectivă, mai ales în moduri pe care le poți controla. De exemplu, „vreau ca

partenerul meu să fie mai afectuos“ este un obiectiv mai puțin controlabil decât „îi voi comunica partenerului meu care sunt nevoile mele“.

Ca să-ți construiești obiective relaționale, poate fi util să te gândești la modul în care luptele tale personale cu anxietatea, furia sau alte probleme au afectat calitatea legăturilor tale cu ceilalți. De exemplu, dacă depresia te-a determinat să interacționezi mai puțin cu persoanele apropiate, ia în considerare obiectivul de a petrece mai mult timp cu acestea.

Credință/sens

O viață bună este o viață cu sens – una în care ne simțim conectați cu pasiunile noastre și cu ceea ce prețuim cel mai mult. Mulți dintre noi găsim sens în legăturile noastre cu familia. Am putea, de asemenea, să facem parte dintr-o comunitate religioasă și să ne simțim inspirați de textele sacre și de un sentiment de legătură cu o forță superioară. Sau putem găsi o senzație minunată de conștientizare și conexiune prin frumusețea naturii, făcând drumeții prin pădure sau cu ajutorul unor practici precum meditația. Oricare ar fi circumstanțele, avem tendința de a găsi sens și scop prin conectarea la ceva mai mare decât noi înșine. Gândește-te la propriile pasiuni:

- Ce este cel mai important pentru tine în viață?
- Ai senzația că acțiunile tale au sens, că sunt legate de lucruri de care îți pasă cu adevărat?
- Sau simți nevoia unei legături cu ceva care contează cu adevărat?

Un exercițiu care poate fi util este să te gândești ce ai dori să spună despre tine, peste zece ani, oamenii care te cunosc cel mai bine. Îți vin în minte fraze sau calități specifice? Când și-a pus aceste întrebări, Jeff a răspuns că ar vrea ca oamenii să rețină dragostea pe care le-a arătat-o celor apropiați și bucuria sa de a trăi – calități pe care îi era greu să le exprime în toiul depresiei sale. Tu ce ai vrea să spună cei dragi despre tine? Răspunsul te poate ajuta să-ți modelezi obiectivele în această privință.

Educație și activitate profesională

Munca poate fi un mijloc de a ne satisface nevoile psihologice de bază. Prin muncă, ne putem simți competenți în ceea ce facem, fie că suntem studenți, angajați sau părinți casnici. De asemenea, ne putem satisface nevoia de autonomie prin munca noastră, dacă avem un anumit control asupra a ceea ce facem și a modului în care o facem. Nevoia noastră de conexiune cu ceilalți este, de asemenea, afectată de calitatea relațiilor la locul de muncă. Cum merg lucrurile la serviciu în cazul tău?

- Îți place ceea ce faci, găsești un sens în munca ta?
- Anxietatea, depresia sau o altă problemă ți-au făcut dificilă îndeplinirea sarcinilor de lucru sau au interferat cu activitatea ta profesională?
- Simți că activitatea ta profesională reprezintă pentru tine o provocare adecvată – nu atât de ușoară încât să pedalezi înainte plictisit, dar nici atât de grea încât să fii copleșit de sarcini?

Pune pe hârtie ceea ce ai observat în legătură cu relația dintre tine și munca ta din ultima vreme.

Sănătate fizică

Din ce în ce mai mulți oameni devin conștienți de faptul că mintea și corpul sunt strâns legate între ele și se influențează reciproc. O stare psihologică cum este anxietatea poate declanșa o serie de reacții fizice (de exemplu, tensiune musculară, cefalee, probleme gastrointestinale), iar stările fizice, precum nivelul scăzut de zahăr din sânge, ne pot afecta puternic gândurile și emoțiile. Să luăm în considerare câteva dintre laturile importante ale sănătății fizice și câteva obiective pe care le poți stabili pentru oricare dintre acestea.

Stare generală

Poți începe să te gândești la sănătatea ta fizică concentrându-te pe felul cum te simți în general.

- Cum este sănătatea ta generală?
- Ai de gestionat probleme majore de sănătate?
- Ai programări la medic pe care le-ai amânat?
- Problemele de sănătate ți-au influențat cumva viața?
- În general, sănătatea ta pare să se îmbunătățească, să se înrăutățească sau să rămână la fel?

Mișcare

Activitatea fizică regulată este bună pentru aproape orice. Să faci mișcare nu trebuie să însemne neapărat să transpiri într-o sală de sport – orice formă de mișcare contează și, cu cât este mai plăcută, cu atât mai bine.

- Practici vreo formă de exercițiu fizic de cel puțin câteva ori pe săptămână?
- Cum te simți când îți pui corpul la treabă – ai vreo durere sau vreo jenă persistentă, îți pierzi mobilitatea?
- Cum îți afectează starea de spirit nivelul de activitate și invers?

Droguri, alcool și tutun

Substanțele care ne afectează sistemul nervos ne influențează starea emoțională, iar emoțiile noastre determină adesea utilizarea acestor substanțe chimice.

De exemplu, este posibil să folosim marijuana sau să consumăm mai mult alcool pentru a face față stresului legat de muncă.

- Dacă folosești droguri recreaționale, alcool sau tutun, cum poți descrie relația ta cu aceste substanțe?
- Le folosești des pentru a face față emoțiilor dificile?
- Ai ajuns să ai probleme din cauza consumului sau acesta pare controlabil?
- A încercat cineva să te facă să reduci consumul sau să renunți?
- Există schimbări pe care ai vrea să le faci în modul în care utilizezi aceste substanțe?

În cazul în care consumul de droguri sau consumul de alcool are un efect major asupra vieții tale, discută cu medicul și află unde poți găsi ajutor profesionist.

Nutriție

Mâncarea pe care o introducem în corpul nostru poate avea un impact mare asupra modului în care ne simțim. În zilele noastre, toată lumea pare să aibă o dietă preferată: paleo, fără gluten, Whole30, ketogenică, mediteraneeană sau South Beach și așa mai departe. Există un lucru asupra căruia aceste diete cad de acord, anume că facem o favoare corpului și minții când mâncăm alimente integrale, neprocesate, în special multe legume și fructe. Nu ne vom simți în cea mai bună formă dacă mâncăm mult zahăr, carbohidrați rafinați și alte alimente foarte procesate.

- Ești mulțumit de tipurile de alimente pe care le consumi de obicei?
- Un medic, un nutriționist sau o persoană dragă ți-a sugerat să faci modificări?
- Există schimbări pe care te-ai gândit să le faci în obiceiurile tale de nutriție?

Somn

Somnul și sănătatea emoțională merg adesea mână în mână. Somnul profund, reparator, ne energizează mintea și corpul, în timp ce un somn prost face exact opusul.

- Cum ai descrie somnul tău în general?
- Te odihnești suficient în fiecare noapte sau stai de multe ori treaz până târziu și apoi te bazezi pe cofeină pentru a funcționa a doua zi?
- Există ceva care îți perturbă de obicei somnul, cum ar fi animalele de companie sau copiii mici?

- Întâmpini dificultăți cronice ca să poți adormi sau să dormi profund?
- Ai vrea să schimbi ceva la somnul tău? Ce anume?

Responsabilități casnice

Fiecare dintre noi are acasă niște lucruri de care trebuie să aibă grijă, cum ar fi spălatul vaselor sau tunsul gazonului. Gândește-te la sarcinile tale casnice.

- Ai rămas în urmă cu ceva?
- Există proiecte pe care ai vrut să le realizezi și pe care le amâni în continuare?
- Există ceva care te împiedică să te ocupi de treburile casnice?

Distrații și timp liber

Viața nu înseamnă doar să ne îndeplinim responsabilitățile. Avem nevoie de timp liber pentru a ne reîncărca bateriile și a ne bucura de roadele muncii noastre.

- Ce îți place să faci în timpul liber?
- Slujba și responsabilitățile de acasă îți lasă prea puțin timp să te relaxezi?
- S-a întâmplat ca dispoziția ta să te împiedice să desfășori activități care de obicei îți fac plăcere?

Adaugă în listă orice obiective legate de aspectele discutate aici.

Să ne uităm la lista de obiective completată de Jeff, ca exemplu. Observă că unele obiective, cum ar fi exercițiile fizice, sunt mai specifice decât altele, cum ar fi să găsească un loc de muncă mai bun.

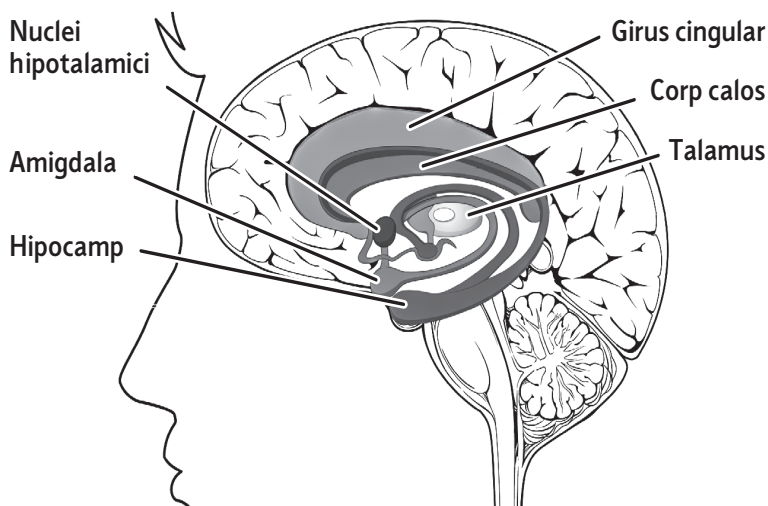
Lista de obiective a lui Jeff arăta astfel:

1. *Să mă întâlnesc cu prietenii o dată pe săptămână.*
2. *Să dorm între șapte și opt ore pe noapte.*
3. *Să fac exerciții fizice timp de cel puțin 30 de minute de patru ori pe săptămână.*
4. *Să găsesc un loc de muncă de care să fiu mai încântat.*
5. *Să revin la activitatea mea regulată de tâmplărie.*

Nu ezita să incluzi pe lista ta obiective care vor necesita clarificări suplimentare pe parcurs, cum ar fi „să-mi îmbunătățesc dieta“. Este mai bine să ai pentru moment un „loțitiitor de obiectiv“, chiar dacă este mai general, decât să renunți la un obiectiv important pentru tine.

Nu e vina ta, este sistemul limbic!

Cercetările din ultimele decenii ne-au ajutat să înțelegem rolul creierului în producerea emoțiilor noastre. Oamenii de știință au identificat un grup-cheie de structuri cerebrale, numit „sistem limbic“, care stă la baza experienței emoționale. Sistemul limbic include zone precum hipocampusul, amigdala, girusul cingular, bulbul olfactiv (implicat în simțul mirosului), talamusul și hipotalamusul.



Imagine reprodusă cu amabilitatea OpenStax College, Anatomy and Physiology (CC)

Sistemul limbic joacă un rol-cheie în activarea răspunsului la stres al organismului prin hipotalamus, care ne controlează sistemul hormonal. Datorită sistemului limbic, putem resimți emoții puternice, putem evita pericolul, ne putem forma noi amintiri, putem experimenta plăcere și activa multe alte funcții esențiale.

Se crede că sistemul limbic și părțile cortexului prefrontal au roluri complementare, regiunile limbice generând emoții pe care cortexul prefrontal le reglează. De exemplu, activitatea din amigdală crește când ne este frică, în timp ce activitatea din cortexul prefrontal crește când încercăm să ne controlăm emoțiile.

Uneori, sistemul limbic poate fi dezechilibrat. De exemplu, multe afecțiuni psihiatrice, cum ar fi tulburarea de stres posttraumatic (cunoscută drept „PTSD”, abrevierea pentru *posttraumatic stress disorder*) și tulburarea depresivă majoră, au fost legate de supraactivarea amigdalei.

Este ușor să ne învinovățim pentru problemele noastre emoționale. La urma urmei, ne sunt afectate sentimentele și comportamentul. În același timp, deseori supraestimăm controlul pe care-l deținem asupra funcționării creierului nostru. Când trecem printr-o traumă majoră, de exemplu, probabil că vom experimenta în hipocamp o modificare care nu are nimic de-a face cu voința noastră sau cu tăria noastră de caracter.

Mulți factori asupra cărora nu deținem controlul ne pot afecta creierul și emoțiile. De exemplu, împreună cu colegii mei de la Universitatea din Pennsylvania, am descoperit că activitatea creierului variază în funcție de diferențele genetice, de starea dispozițională actuală, de schimbările vremii – chiar și de sărăcie, după cum au arătat cercetările psihologului Martha Farah. Uneori depindem direct de modul în care sistemul nostru nervos reacționează când este provocat.

Și totuși, nu suntem niște receptori pasivi ai stărilor creierului nostru. Așa cum experiențele pe care nu le putem controla ne modelează creierul, le putem remodela și noi prin modul în care alegem să gândim și să acționăm. De exemplu, practicând regulat meditația, ne putem schimba literalmente structura creierului. De asemenea, putem liniști un sistem limbic hiperactiv și putem spori activitatea în regiuni-cheie ale cortexului prefrontal prin anumite tipuri de terapie.

Deci vestea bună este că, deși nu putem alege creierul cu care ne naștem sau nu putem controla tot ceea ce ni se întâmplă, ne putem folosi creierul pentru a ni-l repara. În timpul lucrului cu TCC, nu uita că te afli într-un proces prin care îți schimbi creierul.

Rezumatul capitolului și temă pentru acasă

Acest capitol s-a concentrat pe stabilirea obiectivelor tale – în ce scop lucrezi cu TCC? Am analizat principalele aspecte ale vieții, oferindu-ți șansa de a lua în considerare ce merge bine (inclusiv punctele tale tari) și ce anume îți dorești să îmbunătățești. Aceste domenii includ funcții de bază ale vieții, cum ar fi mâncatul și dormitul, precum și factori de ordin superior, cum ar fi credința și sensul existenței. Deși am parcurs fiecare zonă separat, aceste domenii se influențează unul pe celălalt – de exemplu, faptul că dormim mai mult ne poate îmbunătăți relațiile. Ar trebui să fie clar din acest capitol că starea de bine are multe fațete și că trebuie să ne gândim holistic la modalitățile în care ne putem susține versiunea cea mai bună.

1. Recapitulează cu atenție ce ai învățat din acest capitol.
Ai descoperit ceva despre tine și despre ceea ce este important pentru tine?
2. Scrie-ți obiectivele pentru a le face mai vizibile și mai ușor de reținut.
3. Gândește-te cu atenție la obiectivele pe care ți le-ai stabilit.
Te motivează? Sunt suficient de precise? Au nivelul adecvat de dificultate?
4. Îți recomand să ții lista cu obiectivele undeva la vedere și să le revizuiеști de mai multe ori în zilele următoare.
5. Încearcă să vorbești despre obiectivele tale și cu o persoană iubită care te sprijină, atât pentru a afla ce idei are despre acestea, cât și pentru a dobândi o anumită responsabilitate.

Terapia cognitiv-comportamentală pe înțelesul tuturor

Prin simplul fapt că vorbim cu cineva despre intențiile noastre ne putem spori motivația de a continua.

6. În cele din urmă, dacă te gândești la obiective suplimentare, adaugă-le oricând pe lista ta.

3.

Activează-ți comportamentul

Când apare depresia, ne retragem adesea din multe activități din cauza energiei scăzute și a lipsei de interes. Deși această reacție este de înțeles, ea duce de obicei la agravarea simptomelor depresiei.

Depresia lui Beth a început atât de subtil, încât nici nu a observat-o. Fusese foarte ocupată cu noile responsabilități la serviciu și cu începutul anului școlar al copiilor ei. Apoi i s-a îmbolnăvit mama, ceea ce a adăugat un nou stres și alte solicitări în materie de timp. Când a început să se simtă epuizată, a renunțat la rutina ei de exerciții fizice pentru a încerca să-și economisească energia. Îi era greu și să se concentreze, așa că a încetat să citească seara, înainte de culcare. Cu prietenii ei se mai întâlnea doar rareori. Înainte ieșea la prânz cu colegii de câteva ori pe săptămână, dar acum rămânea în birou, refuzându-le invitațiile.

Uneori, Beth petrecea câteva momente în weekend stând afară, pe terasă, admirând copacii și pășările, alteori se uita la o emisiune TV cu soțul ei. În rest, zilele lui Beth constau aproape în întregime în a gestiona responsabilitățile de la serviciu, de acasă și cele în legătură cu mama ei bolnavă.

Depresia a făcut ca lumea lui Beth să se micșoreze, așa cum se întâmplă pentru mulți oameni. Starea ei s-a înrăutățit pe măsură ce făcea tot mai puține lucruri de plăcere, iar Beth a început se simți copleșită inclusiv de exercițiile fizice și de întâlnirile cu prietenii. Putea încă să-și desfășoare activitățile profesionale, dar găsea foarte puțină bucurie sau plăcere în viața ei și simțea că îmbătrânise cu un deceniu în ultimul an. Beth aștepta cu nerăbdare să se simtă mai bine, astfel încât să poată redeveni mai activă.

Circumstanțele din viața lui Beth au reprezentat rețeta perfectă pentru depresie: să fii supratensionat emoțional și să ai foarte puține activități care să-ți facă plăcere. Pentru a ne simți bine, avem nevoie de un echilibru între lucruri plăcute și lucruri importante de făcut – sau, după cum spunea Aaron T. Beck, avem nevoie de experiențe de „plăcere și cunoaștere“.

Dacă urmărim doar lucrurile distractive și ne neglijăm responsabilitățile, ne vom priva de sentimentul realizării. Pe de altă parte, munca trebuie echilibrată cu joaca. Dacă suntem norocoși, vom avea activități care ni le oferă pe amândouă – de exemplu, unii oameni pot găsi o dublă satisfacție în gătit, atât ca experiență estetică agreabilă, cât și ca sarcină esențială pentru hrănirea familiei.

De ce evităm unele activități?

Putem înțelege de ce Beth evită unele activități luând în considerare consecințele pe termen scurt și lung ale comportamentului ei. De exemplu, când colegii ei o invită la prânz,

Beth se gândește la energia pe care va trebui s-o găsească în interiorul său pentru a purta o conversație și la posibilele întrebări cu care se va confrunta când ceilalți vor vrea să știe ce mai face. Toate acestea o copleșesc, așa că ei i se pare mai sigur și mai previzibil să mănânce rămânând așezată la birou. De fiecare dată când își închide ușa biroului și mănâncă singură, experimentează un sentiment de ușurare, iar acesta îi întărește tiparul de evitare.

Însă Beth uită de aspectele pozitive pe care i le poate aduce o masă luată împreună cu prietenii ei de la serviciu. Deși se întâmpla să se simtă stânjenită la început, în trecut se distra din tot sufletul la prânzurile de grup. Se întorcea adesea la birou simțindu-se plină de energie pentru după-amiază. De asemenea, uită și de sprijinul pe care i l-ar putea oferi prietenii.

Invitație la prânz

Efecte pe termen scurt

Efecte pe termen lung

Refuz → Ușurare, efort redus → Izolare, depresie

Accept → Anxietate, efort pronunțat → Plăcere, susținere

Există doi factori puternici care duc la evitarea diverselor activități:

1. Un sentiment imediat de ușurare dobândit prin evitarea unui lucru despre care credem că va fi dificil.

2. Faptul că nu primim nici o recompensă din implicarea într-o activitate ne diminuează și mai mult motivația pentru a realiza această activitate.

Activarea comportamentală are rolul de a sparge aceste tipare.

Începe de la acțiune

La fel ca Beth, mulți dintre noi așteptăm să ne simțim mai bine ca să putem reveni la lucrurile de care ne bucuram înainte. Însă este cu mult mai eficient să începem să facem treptat activități pline de satisfacții, *chiar dacă nu prea avem chef*. Interesul pentru aceste activități va apărea ulterior. Această abordare este fundamentul activării comportamentale pentru depresie.

Gândește-te la asta de parcă ai începe un program de exerciții fizice. La început, este posibil să ai foarte puțină motivație pentru a merge la sală. Corpul tău s-ar putea să nu fie obișnuit cu activitatea fizică și, drept urmare, vei simți mai mult durere decât plăcere la antrenament. Dar, dacă perseverezi, lucrurile vor începe să se echilibreze. Vei începe să te bucuri de plăcerea exercițiului oferită de endorfine. Vei observa că ai mai multă energie, ceea ce te va motiva să continui. Vei fi nerăbdător să-ți vezi noii prieteni de la sală. Dacă ai fi așteptat să-ți vină cheful să faci mișcare, e posibil să nu te fi apucat niciodată de sport. Activarea comportamentală funcționează în același mod.

„Se pare că acțiunea urmează sentimentului, dar de fapt acțiunea și sentimentul merg împreună; reglând acțiunea, care este sub controlul mai direct al voinței,

putem regla indirect sentimentul, care nu se află sub controlul voinței.”

William James, *On Vital Reserves*
(*Despre resursele vitale*)

Strategii pentru atingerea obiectivelor

În capitolul anterior, ai identificat obiectivele importante pentru tine. Activarea comportamentală furnizează un plan sistematic care poate juca un rol decisiv în atingerea acestor obiective.

Steve suferise de o depresie gravă cu cinci ani în urmă și și-a revenit cu ajutorul TCC. Dar se confrunta brusc cu multe provocări și simțea că se cufundă din nou într-o depresie. Știa că era timpul să folosească tehnicile pe care le învățase în terapie.

PASUL 1: Clarificare a valorilor pentru fiecare aspect al vieții

Primul pas în activarea comportamentală este de a determina ce este important pentru noi în domeniul specific în care încercăm să facem o schimbare. Ce anume prețuim în acel sector? După ce clarificăm aceste valori, devine mai probabil să găsim activități care să ne aducă satisfacție, derivate din acestea.

Steve avea mai multe obiective referitoare la relațiile sale care avuseseră de suferit în ultimele luni. În timp ce se gândea la aceste obiective, el a recunoscut că era cu adevărat important pentru el să-i arate iubire

partenerii sale de viață. De asemenea, pentru el conta mult să-i facă pe copiii lui să se simtă importanți și să trăiască aventuri alături de prietenii săi.

Uită-te la obiectivele tale. În ce domenii ale vieții se încadrează acestea și ce anume prețuiești la fiecare dintre acele domenii? Poți folosi „Formularul valorilor și al activităților” (pp. 57–58) pentru a nota valorile din fiecare aspect al vieții tale. Vom reveni cu activități odată cu pasul următor, deci, pentru moment, treci peste acele spații libere.

Dacă descoperi că ți-e greu să-ți identifici valorile, nu te crampona de asta. Treci liniștit la pasul 2 și începe să completezi activitățile. Uneori este mai ușor să identificăm valorile în funcție de ceea ce ne place să facem. De exemplu, mi-aș putea da seama, pe baza activităților pe care le-am enumerat, că pentru mine este important să fac cunoștință cu oameni noi. Identificarea acestei valori mă poate ajuta apoi să mă gândesc la alte moduri de a întâlni oameni noi.



Valorile noastre ne pot ajuta să găsim activități care să le susțină, iar activitățile care ne aduc satisfacții ne pot da indicii despre ceea ce constituie valori pentru noi.

FORMULARUL VALORILOR ȘI AL ACTIVITĂȚILOR

RELAȚII

Valoare: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Valoare: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

CREDINȚĂ/SENS

Valoare: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Valoare: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

EDUCAȚIE ȘI MUNCĂ

Valoare: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Valoare: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

SĂNĂTATE FIZICĂ

Valoare: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Valoare: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

RESPONSABILITĂȚI CASNICE

Valoare: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Valoare: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

DISTRACȚIE/TIMP LIBER

Valoare: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Valoare: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Activitate: _____

Puteți găsi acest formular online, în limba engleză, la adresa:
CallistoMediaBooks.com/CBTMadeSimple.

CE REPREZINTĂ VALORILE ÎN ACTIVAREA COMPORTAMENTALĂ?

Cuvântul „valoare“ poate însemna multe lucruri diferite. În activarea comportamentală, se referă pur și simplu la ceea ce este important pentru tine – nimic mai complicat de atât. Te ajută să-ți împarți valorile în domenii ale vieții, pentru a le recunoaște mai ușor. Ține minte că:

- Valorile nu au un punct final și, spre deosebire de obiective și activități, ele durează la nesfârșit.
- Valorile au un prezent continuu. De exemplu, să fii un prieten bun, să te bucuri de timpul petrecut în natură și să înveți despre lume. În schimb, înscrierea la un curs de botanică este o activitate cu un final previzibil.
- Valorile sunt adesea legate strâns de conceptul nostru de „sine“, deoarece reflectă tipul de persoană care vrem să fim.
- Ele pot fi pe cât de mărețe sau de modeste îți dorești să fie.
- Valorile sunt personale și variază mult de la un individ la altul.

PASUL 2: Identifică activitățile revitalizante

Steve s-a gândit la modalitățile în care își arăta dragostea față de partenera sa când se simțea mai bine – cum ar fi să-i maseze umerii seara și să-i prepare micul-dejun în weekend. A început să facă o listă cu activitățile pe care și-ar dori să le facă mai des.

Gândește-te la activitățile care se încadrează în fiecare dintre valorile pe care le-ai identificat și adaugă-le la formularul în care ți-ai înregistrat valorile. Asigură-te că sunt lucruri care au o

mare probabilitate de a-ți aduce fie plăcere, fie un sentiment de realizare; altfel, nu vei avea o recompensă. Nu ezita să enumeri activitățile pe care nu le poți face în acest moment – e bine să ai și activități mai dificile în tabel, inclusiv cele spre care să tinzi. Nu-ți face griji dacă unele dintre activitățile tale par banale: fiecare progres contează pe drumul spre recuperare.

Dacă ai întâmpinat dificultăți în a identifica valorile la pasul 1, vezi acum dacă lista ta de activități nu îți oferă cumva indicii în acest sens. Poți folosi apoi valorile pe care le identifici pentru a crea activități suplimentare.

Ai grijă să nu minimalizezi importanța distracției în timpul activării comportamentale. Uneori credem că plăcerile noastre ar fi ceva frivol și că trebuie să ne ocupăm de lucruri mai serioase. În realitate, găsirea bucuriei este un detaliu important și una dintre cele mai bune modalități de a ne ameliora depresia.

PASUL 3: Evaluează dificultatea fiecărei activități

Unele dintre activitățile pe care le-ai pus pe hârtie sunt, probabil, lucruri pe care le faci deja și simți că sunt destul de ușoare. Altele ar putea părea inaccesibile în acest moment. Iar altele se vor încadra între aceste extreme. Eu prefer o scală simplă de evaluare în trei puncte pentru aceste niveluri de dificultate: 1 – pentru ușor, 2 – pentru moderat și 3 – pentru greu. Însă tu poți să utilizezi orice sistem de evaluare îți convine. Important este ca elementele să fie evaluate unul în raport cu celălalt.

Lui Steve i se părea ușor să-și facă timp să se joace cu copiii săi, dar simțea că o noapte romantică cu soția sa ar necesita mai mult efort din partea lui. Știa că va trebui să lucreze pentru a planifica o escapadă de weekend în familie, lucru care i se părea extrem de complicat. Steve a evaluat aceste activități în consecință:

ACTIVITATE	DIFICULTATE
Să mă joc cu copiii	1
O noapte romantică	2
O escapadă de weekend cu familia	3

Treci prin lista ta și acordă o notă fiecărei activități. Dacă ți se pare greu de decis nivelul de dificultate al unei activități anume, pune un punctaj la întâmplare, cel pe care-l simți cel mai potrivit în acel moment.

PASUL 4: Planifică-ți ordinea de rezolvare a activităților

Acum, după ce ți-ai făcut o idee despre cât de solicitantă va fi fiecare activitate, poți planifica cu care dintre ele să începi. Nu trebuie să aranjezi toate activitățile în ordine, dar alege cel puțin cinci și cel mult zece care te vor ajuta să începi. În acest fel, vei avea o foaie de parcurs pe care s-o urmezi în zilele următoare și nu-ți vei pierde impulsul încercând să decizi ce să faci în continuare. Poți oricând să faci ajustări din mers. Încearcă să alegi activități din domenii diferite ale vieții, pentru a obține o varietate mai largă de recompense.

PASUL 5: Programează activitățile într-un calendar

Cu cât suntem mai specifici în ceea ce privește programarea și executarea planurilor noastre, cu atât avem mai multe șanse să le îndeplinim:

- Alege o oră pentru fiecare activitate pe care intenționezi s-o faci și noteaz-o în calendar. Încearcă să fixezi acea activitate în acel moment al zilei care îți convine cel mai mult. De exemplu, programarea exercițiilor fizice la prima oră dimineața ar putea funcționa de minune pentru o persoană matinală, dar nu și pentru cineva cu bioritm de bufniță.
- Planifică activitățile cu cel puțin o zi înainte, astfel încât, când te trezești dimineața, să știi deja ce ai în agendă pentru ziua respectivă.
- Programează și evenimente care vor avea loc peste câteva zile, dacă acestea necesită o planificare în avans, cum ar fi plecarea într-o excursie.
- Sarcinile mai consistente pot fi împărțite în pași mai mici și programate în consecință (vezi „Împărțirea sarcinilor complexe“ la p. 67).

Chiar dacă ai reticențe față de ideea de a-ți nota lucrurile acestea într-un calendar, încearcă totuși metoda de față și vezi cum funcționează. Pentru cei mai mulți dintre noi, faptul că stabilim în prealabil o zi și o oră pentru realizarea unei anumite sarcini sporește probabilitatea de a o finaliza. Altfel ne-ar fi mai ușor să tot amânăm lucrurile.

PASUL 6: Finalizează activitățile

Când vine momentul să efectuezi activitățile planificate, fă toate eforturile necesare pentru a le realiza. Poate fi dificil mai ales la început, când motivația este încă scăzută. Amintește-ți că fiecare activitate importantă pe care o finalizezi te aduce mai aproape de obiectivele tale.

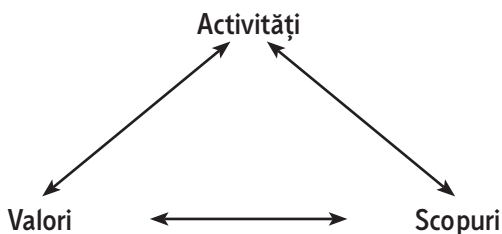
Înainte de a finaliza o activitate, impune-ți să i te dedici cât de mult posibil. De exemplu, dacă ești la sală, fii cu adevărat la sală: observă ceea ce se petrece în jurul tău, fii atent la ceea ce simți, la ce auzi. Implică-te pe deplin în această experiență. Dacă ești cu adevărat prezent în activitățile tale, vei putea profita la maximum de fiecare dintre ele. În plus, va fi mai greu să te blochezi în moduri de gândire problematice, cum ar fi îngrijorarea obsesivă. Vom aborda aceste idei mai în profunzime în Capitolul 6.

Aplicarea activării comportamentale la scopurile tale

Activarea comportamentală este strâns legată de atingerea obiectivelor tale. Să vedem cum se leagă structura acestei abordări de obiectivele pe care le-ai stabilit în Capitolul 2.

Scopul numărul unu al lui Steve a fost să-și îmbunătățească relațiile cele mai apropiate. A început activarea comportamentală concentrându-se pe activități cu dificultate moderată care să-i implice pe membrii familiei și pe prietenii apropiați. În timpul acestui proces, și-a dat seama că trebuie să se îngrijească de propriile nevoi pentru a fi soțul, tatăl și prietenul

care intenționa să devină. De exemplu, și-a dat seama că era mai drăguț cu ceilalți când mergea la sală de câteva ori pe săptămână și mânca alimente sănătoase, așa că Steve a adăugat aceste activități pe lista sa.



Valorile dau naștere scopurilor, iar scopurile pot fi atinse dacă planificăm și realizăm anumite activități specifice. Gândește-te ce relație există între scopurile tale, pe de o parte, și valorile și activitățile tale, pe de altă parte. Cum te va ajuta realizarea activităților să-ți îndeplinești scopurile?

Construiește un plan de joc în jurul scopurilor tale

Activarea comportamentală oferă o metodă prin care îți poți atinge, pas cu pas, obiectivele. Seamănă cu obiectivul unei echipe de a câștiga campionatul: pentru a-și transforma obiectivul în realitate, echipa va avea nevoie de un plan pentru fiecare joc. Astfel, obiectivele pe care le-ai stabilit îți vor ghida activitățile alese, iar activitățile alese te vor direcționa către obiectivele stabilite. Pentru Steve, „a fi un părinte implicat” a fost o valoare care a dat naștere obiectivului de „a-i citi o carte copilului de doi ani în fiecare zi”. Pentru a atinge acest obiectiv, el a planificat activitatea

specifică de „a-i citi copilului de doi ani în fiecare seară înainte de culcare“.

Lucrează progresiv pentru atingerea scopurilor tale

Activarea comportamentală te poate aduce mai aproape de obiectivul tău, eventual prin crearea unei serii de pași reprezentând provocări din ce în ce mai mari. De exemplu, o persoană are obiectivul de a face exerciții fizice 45 de minute pe zi, de cinci ori pe săptămână. Un antrenament atât de lung ar putea avea nivelul de dificultate 3 în activarea comportamentală, așa că o activitate intermediară ar putea fi un antrenament ușor de 15 minute. Succesul pe care-l obținem în pașii inițiali mai simpli pune bazele unor activități mai dificile – care aduc și satisfacții mai mari.

Gândește holistic

După cum și-a dat seama Steve, domeniile vieții noastre nu există izolat. Așa cum gândurile, sentimentele și comportamentele sunt strâns legate, și domeniile vieții noastre se intersectează între ele:

- Stresul de la serviciu sau din relații îți perturbă somnul.
- Sprijinul și grija neclintită ale unui prieten îți adâncesc ideea de sens al vieții și încrederea în umanitate.
- Luptele cu dependența afectează aproape toate aspectele vieții unei persoane.
- Un weekend relaxant mărește productivitatea la locul de muncă luna următoare.

Încearcă să te gândești tridimensional la activitățile care te vor ajuta să te îndrepti spre obiectivele tale. De exemplu, realizarea responsabilităților tale casnice ți-ar putea afecta relațiile? Este posibil să fii mai productiv din punct de vedere profesional dacă mănânci mai bine? Este foarte probabil ca progresele pe care le faci în domenii diferite ale vieții tale să se consolideze reciproc.

Lucrează în etape

Activarea comportamentală este unul dintre cele mai recomandate tratamente pentru depresie, în parte pentru că este foarte simplă. Și totuși, această simplitate nu face procesul unul ușor. Chiar și atunci când intenționăm să urmăm pașii anteriori pot apărea momente în care nu ne ducem la bun sfârșit planurile. Când se întâmplă asta, primul lucru pe care trebuie să-l reții este că trebuie să simți compasiune față de tine însuși. Amintește-ți că ești om și că această muncă este grea.

Pentru a dobândi această compasiune, trebuie să înțelegem cum funcționează mintea noastră și să creăm condițiile care ne pregătesc pentru reușită. Sigur, putem să ne criticăm și să încercăm să folosim forța pură a voinței pentru a deveni mai activi, dar există strategii care oferă pârgii mai eficiente pentru a ne duce la bun sfârșit planurile. Iată câteva dintre cele mai utile abordări.

Asigură-te că sarcinile îți aduc satisfacții

Un motiv comun pentru care nu ne îndeplinim sarcinile este că, pur și simplu, acestea nu ne oferă nici o satisfacție. De exemplu, degeaba decidem să începem să alergăm în mod constant dacă, de fapt, am urât dintotdeauna alergatul. Sau să încercăm să ne

întoarcem la activitățile care ne plăceau înainte dacă, între timp, interesele noastre s-au schimbat.

Când descoperi că nu îndeplinești sarcinile pe care ți le-ai stabilit, verifică ce stimulent ai pentru a le îndeplini. Merită să faci activitatea respectivă, dar nu ai reușit să găsești motivația necesară? Sau motivația ta este scăzută pentru că activitatea nu este potrivită pentru tine? Alege alte activități, înlocuiește o sarcină dacă îți dai seama că, pur și simplu, nu îți aduce satisfacții. De exemplu, poate că înainte îți plăcea să citești biografii, dar acum ești mai atras de ficțiune. Mergi unde te conduce inima.

Împărțirea sarcinilor complexe

Un alt motiv comun pentru care nu persistăm în realizarea planurilor noastre este că acestea par descurajante. S-ar putea să fim interesați de o activitate și s-o găsim plină de satisfacții, dar să nu ne putem convinge s-o abordăm.

Steve intenționa să facă curățenia de toamnă în grădina lui, dar cumva nu reușea să se apuce de ea. Și-a dat seama că se simțea copleșit de această sarcină, care ajunsese să includă greblarea frunzelor, tăierea ierbii, curățarea straturilor de legume și alte câteva sarcini. Steve a decis să înceapă prin a face o listă cu sarcinile individuale pe care trebuia să le facă și apoi a ales doar una pentru a începe. A reușit să curețe straturile și, odată ce a început să lucreze, a decis să meargă mai departe cu mai multe etape de pe lista lui.

Impulsul are o importanță uriașă când ne străduim să devenim mai activi. La fel ca Steve, putem efectua sarcinile care sunt

suficient de mici pentru a ne pune în mișcare, deschizând astfel calea spre scopul final. Revizuieste-ți lista de activități și vezi dacă vreuna dintre ele trebuie împărțită în bucăți mai mici. Folosește-ți instinctul drept indicator: când îți imaginezi că faci vreuna dintre aceste activități, ai sentimentul că opui rezistență și îți este teamă? Dacă da, descompune sarcina pentru a o face mai ușor de gestionat. Nu te teme să faci bucățile de activitate cât de mici este nevoie pentru a începe. Pentru munca în curte, s-ar putea ca primul pas să fie „să-mi găsesc cizmele de lucru“. Important este să faci un pas înainte, oricât de modest ar fi acesta.

Planifică activități la momentele potrivite

Dacă te-ai chinuit să îndeplinești una dintre sarcini, întreabă-te dacă îi rezervaseși momentul potrivit pentru a o executa. Uneori ne opunem realizării unui plan anume pentru că programul nostru este incert sau pentru că ne place să avem flexibilitate. Alteori însă, s-ar putea să nu fim cu adevărat hotărâți în legătură cu o activitate, iar amânarea este o modalitate de a ne lăsa o porțiță de ieșire dacă nu avem chef s-o facem. Prin înscrierea activității în calendarul nostru, ne sporim implicarea de a o finaliza. Este o idee bună să setezi și o alarmă pentru a-ți reaminti că va sosi momentul. De asemenea, fă tot posibilul să nu programezi ulterior altceva pentru acel interval orar. Fă din întoarcerea ta la viață o adevărată prioritate!

Implică-te responsabil

Scrierea pe hârtie a planurilor și trecerea lor în calendar sunt modalități de a crește responsabilitatea față de tine însuși. De asemenea, putem să ne luăm angajamente în fața altora pentru a avea

o pârghie suplimentară în vederea realizării sarcinilor. Oamenii pe care îi tratez spun adesea că faptul că trebuie să-mi „dea raportul” îi stimulează mai puternic pentru a-și finaliza temele.

Există o persoană căreia i-ai putea povesti despre o activitate pe care te-ai chinuit să o finalizezi? Alege-ți cu atenție un partener de responsabilitate – în mod ideal, ar trebui să fie cineva care te încurajează și care nu este critic sau punitiv dacă nu finalizezi o sarcină. De asemenea, poate fi de ajutor să ai pe cineva care dorește să facă activitățile împreună cu tine, cum ar fi un coleg de serviciu cu care să mergi la plimbare la prânz. Prin responsabilizare, vă veți încuraja reciproc să fiți consecvenți.

Concentrează-te pe realizarea unei singure sarcini

Când planificăm mai multe activități în avans, s-ar putea să ne simțim copleșiți de numărul lor. În loc să ne simțim bine că am făcut prima noastră activitate, s-ar putea să ne concentrăm pe celelalte care ne așteaptă. Dacă te simți stresat de sarcinile viitoare, reamintește-ți că singurul lucru pe care trebuie să-l faci în acel moment este exact ceea ce faci. Această focalizare singulară va avea și alt beneficiu, și anume te va ajuta să profiți la maximum de experiență, ceea ce va spori pe măsură valoarea recompensei acesteia.

Abordează gândurile problematice

După cum arată modelul TCC, comportamentele noastre sunt strâns legate de gândurile și de sentimentele pe care le avem. Mai exact, anumite gânduri pot sta în calea îndeplinirii sarcinilor pe care le-am planificat.

Steve s-a surprins gândind: „Poate că ar trebui să sar peste exercițiile de la sală de dimineață – probabil că nu mă vor face să mă simt mai bine“. Reflectând mai mult la asta, și-a amintit de numeroasele împrejurări în care antrenamentul la sală îi dăduse o stare de spirit mai bună. A decis să-și facă antrenamentul și să-l trateze ca pe un experiment, ca să vadă dacă i-ar putea fi, de fapt, util.

Alte gânduri pot minimaliza sentimentul de realizare pe care îl obținem în urma îndeplinirii unei sarcini (de exemplu, „Acea sarcină ușoară nu a însemnat nimic... stai să vezi când ajung la lucrurile grele“), diminuând astfel recompensa deja obținută. Fiecare pas în direcția corectă contează, așa că tratează chiar și cel mai mic progres drept o realizare importantă.

Dacă descoperi că gândurile tale interferează cu efortul de activare comportamentală, te încurajez să citești Capitolul 4, „Identifică și demontează tiparele de gândire negative“.

Urmărește-ți activitățile

În procesul de activare comportamentală, o idee bună ar fi să urmărești cum îți petreci timpul. Pentru asta, poți utiliza formularul „Activități zilnice“ de la pp. 73–74. Există mai multe avantaje ale ținerii acestei evidențe:

- Simplul fapt că acordăm atenție programului nostru ne poate determina să fim mai activi.
- Probabil vei descoperi anumite perioade de timp în care vei putea adăuga activități care să-ți ofere satisfacții.

- Vei putea să-ți urmărești progresul în următoarele săptămâni.
- Poți utiliza același formular pentru programarea și evidența activităților tale valoroase.

Rezumatul capitolului și temă pentru acasă

Acest capitol a acoperit principiile activării comportamentale – o modalitate simplă și foarte eficientă de a ne reimplica în viață și de a ne îmbunătăți dispoziția. Aceasta presupune întocmirea unui plan sistematic al activităților din viața noastră, care să ne facă zilele mai agreabile și să ne aducă satisfacții. Am acoperit, de asemenea, strategii pentru ca activarea comportamentală să funcționeze și când te lovești de obstacole – lucru care ni se întâmplă tuturor.

Tehnicile din capitolele următoare (demonstrarea tiparelor de gândire negative, persistența în ciuda tendinței de amânare și practicarea grijii de sine) merg foarte bine alături de activarea comportamentală.

În acest moment, ești pregătit:

1. Să îți urmărești activitățile folosind formularul „Activități zilnice“.
2. Să urmezi planul în șase pași pentru a insera activități valoroase în programul tău zilnic. Poate fi suficient să realizezi pașii de la 1 la 4 în această săptămână și să programezi alte activități pentru săptămâna următoare.
3. Să alegi una sau două activități de finalizat pe zi, începând cu cele mai ușoare.

Terapia cognitiv-comportamentală pe înțelesul tuturor

4. Să folosești strategiile oferite pentru a-ți spori șansele de a realiza ceea ce ți-ai propus.
5. Să continui să alegi activități din lista ta și să le programezi în calendar. Verifică periodic dacă activitățile respective corespund valorilor tale.
6. Să adaugi activități și valori la lista ta pe măsură ce îți trec prin minte.
7. Să te distrezi! Este un lucru pe care-l faci pentru tine!

ACTIVITĂȚI ZILNICE

Data:

ORA	ACTIVITATE	SATISFAȚIE (0-10)	IMPORTANȚĂ (0-10)
5:00-6:00 a.m.			
6:00-7:00 a.m.			
7:00-8:00 a.m.			
8:00-9:00 a.m.			
9:00-10:00 a.m.			
10:00-11:00 a.m.			
11:00 a.m.-prânz			
prânz-1:00 p.m.			
1:00-2:00 p.m.			
2:00-3:00 p.m.			
3:00-4:00 p.m.			
4:00-5:00 p.m.			

Terapia cognitiv-comportamentală pe înțelesul tuturor

ORA	ACTIVITATE	SATISFAȚIE (0-10)	IMPORTANȚĂ (0-10)
5:00-6:00 p.m.			
6:00-7:00 p.m.			
7:00-8:00 p.m.			
8:00-9:00 p.m.			
9:00-10:00 p.m.			
10:00-11:00 p.m.			
11:00 p.m. – miezul nopții			
miezul nopții – 1:00 a.m.			
1:00-2:00 a.m.			
2:00-3:00 a.m.			
3:00-4:00 a.m.			
4:00-5:00 a.m.			

Pe o scară de la 0 la 10, cât de bună a fost
dispoziția mea de azi: ____

Poți găsi acest formular online (în limba engleză) la adresa:
CallistoMediaBooks.com/CBTMadeSimple.

4.

Identifică și demontează tiparele de gândire negative

În capitolul anterior ne-am concentrat pe comportament. Acum ne îndreptăm atenția către o altă abilitate de bază în TCC: cum să ne ocupăm de gândurile noastre.

Susan a avut un an greu. Responsabilitățile ei la locul de muncă crescuseră foarte mult și, cam în același timp, descoperise că partenerul o înșală. Drept urmare, dormise foarte prost timp de multe luni la rând, iar acum se simțea copleșită și deprimată.

În ultima ședință de evaluare a activității profesionale, Susan a fost șocată să afle că șeful ei credea că performanțele sale erau în scădere. A vorbit despre asta cu prietena ei Cathy, în pauza de prânz, și a început să plângă, stânjenită. „Viața mea de acasă este o porcărie, la serviciu eșuez – mă simt total ratată“, a spus Susan.

Cathy a ajutat-o pe Susan să vadă și unele aspecte ale situației sale la care nu se gândise. De exemplu, i-a amintit că avea responsabilități mai mari la locul de muncă deoarece era bine privită și că fusese promovată în consecință. Această conversație a ajutat-o pe

Susan să dobândească o perspectivă proaspătă, care i-a ridicat moralul.

În acest capitol, te invit să fii ca prietena lui Susan – dar pentru tine însuși. Pentru asta, trebuie să ascuți cu adevărat ceea ce îți spui, astfel încât să poți descoperi minciunile și jumătățile de adevăr care au efecte puternice asupra emoțiilor tale. Este mult mai ușor să identificăm erorile din gândirea altcuiva decât dintr-a noastră. Dacă rolurile ar fi fost inversate, Susan ar fi evidențiat cu siguranță felul în care Cathy se descurca mai bine decât credea ea însăși. Avem unghiuri moarte în propria gândire, așa că voi prezenta o abordare structurată pentru monitorizarea și contestarea tiparelor noastre de gândire negative.

Puterea gândurilor

Deși ele nu pot fi văzute, auzite sau măsurate, gândurile au o forță incredibilă. Starea noastră de spirit pentru o zi întreagă poate depinde de modul în care interpretăm o singură dezamăgire. Gândurile pot avea, de asemenea, un efect profund asupra comportamentului nostru, influențându-ne să iertăm sau să ripostăm, să ne implicăm sau să ne retragem, să perseverăm sau să renunțăm. Indiferent de obstacolele cu care te-ai confruntat, sunt șanse ca gândurile tale să fi jucat un rol important în determinarea sau în prelungirea suferinței tale.

În TCC, aceste gânduri supărătoare sunt numite „gânduri negative automate“, deoarece vin fără nici un efort din partea noastră. Este ca și cum mintea noastră ar avea propria minte și anumiți factori declanșatori activează aceste moduri de gândire automate. Așa cum gândurile noastre ne pot provoca dureri inutile, ele ne pot ajuta, de asemenea, să ne vindecăm,

cu condiția să le înhăăm și să le punem la lucru în favoarea noastră. Verbul „a înhăma“ este perfect în acest context, deoarece înseamnă a controla un lucru pentru a-l utiliza. După cum vom vedea în acest capitol și în următorul, nu numai că putem împiedica gândurile să ne doboare, dar le și putem folosi pentru a ne ridica de la pământ.

Să revenim la Susan care are o zi grea. Conducea prin ploaie pe drumul de la serviciu către casă, când a derapat și a intrat cu mașina în vehiculul din fața ei. După ce a rezolvat lucrurile cu celălalt șofer – care nu a fost foarte prietenos –, s-a așezat în mașina ei și a făcut ceea ce facem noi toți când ni se întâmplă ceva supărător: s-a gândit intens la asta.

Primul gând al lui Susan a fost: „Am mai făcut o tâmpenie. Acum îmi va crește rata la asigurare.“ Apoi, i-a venit în minte imaginea prietenei sale, Cathy, și s-a întrebat ce i-ar fi spus ea lui Cathy dacă aceasta ar fi făcut o boacăină. Cu siguranță că Susan nu i-ar fi vorbit cu aceeași voce interioară cu care s-a adresat sieși. Și-a imaginat că-i spune prietenei sale: „Ploua și tu te grăbeai să ajungi acasă după o zi lungă de muncă. Ești om. Nu fi prea aspră cu tine însăși.“

Privind prin parbrizul spălat de ploaie, Susan a simțit cum încruntarea îi dispare: „Poate Cathy avea dreptate“, s-a gândit ea. „Poate că mă descurc mai bine decât cred.“ Chiar și-a zâmbit puțin în sinea ei, amintindu-și cât de morocănos fusese bărbatul pe care-l tamponase cu mașina. Se simțea mândră de ea însăși pentru că-și păstrase calmul cu el în timp ce schimbau

informații despre asigurări. Văzuse că atitudinea ei pozitivă îl făcuse pe bărbat să renunțe la tonul aspru.

„Cred că m-am descurcat bine”, și-a zis ea, continuându-și drumul spre casă.

Gândurile proprii ne sunt deseori utile, ajutându-ne să luăm decizii înțelepte. Alteori însă, gândirea noastră este denaturată. Psihologii au demonstrat că în psihicul uman sunt încorporate multe preconcepții care pot fi deosebit de pronunțate când trecem prin stări emoționale extreme, cum ar fi furia sau depresia.

De exemplu, aș putea crede că o persoană încearcă în mod deliberat să mă facă de rușine, când de fapt intențiile sale sunt complet benigne. Cu cât facem mai des aceste tipuri de erori de gândire, cu atât este mai probabil să ne confruntăm cu afecțiuni precum anxietatea severă. Haide să punem la cale un plan pentru identificarea și abordarea acestor erori.

Cum să identificăm gândurile problematice

Ar fi ușor să ne înțelegem tiparele de gândire negative dacă s-ar anunța singure: „Hei, iată un gând negativ – nu-l lua prea în serios!” Din păcate, avem tendința de a presupune că gândurile noastre reflectă o abordare imparțială a realității. Idei de genul „sunt o dezamăgire” par la fel de obiective precum „pământul este rotund”.

Din acest motiv, trebuie să fim mai inteligenți decât gândurile noastre.

Din fericire, mințile noastre nu produc doar gânduri, ci au și capacitatea de a le observa și de a le evalua. Dar căror gânduri, din fluxul nostru continuu, ar trebui să le acordăm atenție?

Există mai multe indicii că ai gânduri problematice:

Simți o trecere bruscă înspre o emoție negativă. Poate te-ai simțit brusc descurajat sau dintr-odată te-a zguduit un val de anxietate. Poate ai simțit resentimente acute. Dacă ești atent în astfel de momente, probabil că vei descoperi gândurile care au condus la schimbarea emoțională.

Ți se pare că nu poți scăpa de un sentiment negativ. Senzația că ești blocat într-o stare emoțională sugerează că există tipare de gândire care o mențin. De exemplu, s-ar putea să observi că ai fost iritabil toată dimineața sau că ai un sentiment de groază o mare parte a zilei. Cel mai probabil, există gânduri care hrănesc acele sentimente.

Te chinui să acționezi în conformitate cu obiectivele tale. Poate că nu reușești să te convingi să-ți urmezi planurile pe care le-ai făcut sau continui să găsești motive să nu-ți înfrunți temerile. De exemplu, un student ar putea să amâne încontinuu scrierea unei lucrări, gândindu-se că „nu va fi bună de nimic“. În schimb, gândurile corecte ne pot impulsiona să acționăm.

ERORI DE GÂNDIRE

Psihiatrii Aaron T. Beck, David D. Burns și alții au dezvoltat niște liste de erori de gândire numite „distorsiuni cognitive”. Unele dintre cele mai întâlnite sunt rezumate mai jos.

EROARE DE GÂNDIRE	DESCRIERE	EXEMPLU
Gândire în alb și negru	A vedea lucrurile în termeni extremi	„Dacă iau notă proastă la examenul ăsta, sunt total idiot.”
Normativitate	A crede că felul în care vrem noi să fie lucrurile este modul în care ar trebui în mod obiectiv să fie lucrurile	„Ar fi trebuit să am mai multă răbdare.”
Supra-generalizare	A crede că un exemplu se aplică în toate situațiile	„Nu știu răspunsul la prima întrebare de la examenul ăsta, așa că probabil n-o să le știu nici pe următoarele.”
Fatalism	A crede că situația este mult mai rea decât e de fapt	„Un client s-a înfuriat rău pe mine azi – probabil că șeful meu mă va concedia.”
Desconsiderare a aspectelor pozitive	Minimalizarea dovezilor care contrazic gândurile noastre negative automate	„A acceptat să ieșim în oraș numai pentru că îi este milă de mine.”
Răționament emoțional	Presupunerea că ceea ce simțim ne furnizează informații utile	„Faptul că sunt anxios la ideea de a zbura înseamnă că există o mare probabilitate ca avionul să se prăbușească.”

EROARE DE GÂNDIRE	DESCRIERE	EXEMPLU
Ghicire a viitorului	A face predicții pe baza unor informații insuficiente	„Firma de închiriere probabil că nu o să mai aibă nici o mașină liberă.“
Citire a gândurilor	Presupunerea că știm ce gândește o altă persoană	„Probabil că au crezut că sunt idiot când nu am reușit să încarc prezentarea în proiector.“
Personalizare	A gândi că unele evenimente care nu au nimic de-a face cu noi au de fapt legătură cu noi	„Pare supărată – probabil din cauză că am făcut eu ceva rău.“
Pretenție	A ne aștepta la un anumit rezultat numai pe baza acțiunilor sau a poziției noastre	„Merit să fiu promovat, doar am muncit atât de mult.“
Externalizare a surselor de fericire	A încredința unor factori exteriori cuvântul decisiv în definirea emoțiilor noastre	„Nu pot să fiu fericit dacă alții nu-mi arată respectul care mi se cuvine.“
Sentiment fals al neajutorării	A crede că avem mai puțină putere decât avem de fapt	„Nu are niciun sens să îmi trimit CV-ul undeva – nimeni nu mă va angaja.“
Sentiment fals al responsabilității	A crede că avem mai multă putere decât avem de fapt	„Dacă aș fi un orator mai interesant, nimeni nu ar căsca vreodată în timpul prezentărilor mele.“

Uneori, răspunsul va fi evident când ne întrebăm ce gândim. Alteori, nu va fi imediat evident. Iată câteva sfaturi pentru a ne da seama ce gândim:

1. Reține că gândurile pot fi despre trecut, prezent sau viitor.
 - Trecut: „Păream idiot“.
 - Prezent: „O dau în bară la acest interviu“.
 - Viitor: „O să mă îmbolnăvesc de la tot stresul ăsta“.
2. Oferă-ți spațiul de care ai nevoie ca să identifici ceea ce ai în minte. Iată ce ai putea face în acest sens:
 - Să găsești un loc liniștit pentru a reflecta puțin.
 - Să închizi ochii și să vizualizezi ceea ce tocmai s-a întâmplat.
 - Să respiri adânc de câteva ori.
3. Ține minte că gândurile pot veni mai degrabă sub formă de impresii sau de imagini decât sub formă de cuvinte. De exemplu:
 - Îți imaginezi că pierzi șirul gândurilor și dintr-odată te pomenești uitându-te la public cu mintea goală.
 - Îți imaginezi că ai un accident în timp ce conduci.
 - Ai sentimentul vag că ești oarecum inadecvat.

Conștientizează-ți gândurile

Dacă ești nou în TCC sau a trecut ceva timp de când ai practicat ultima dată terapia, îți recomand să-ți conștientizezi gândurile și

Identifică și demontează tiparele de gândire negative

efectele lor înainte de a începe să le pui la îndoială. Nu fi surprins totuși, dacă vei începe spontan să-ți ajustezi modul de gândire prin simplul fapt că ești mai conștient de gândurile tale. Minte noastră recunoaște mai ușor lucrurile care nu sunt adevărate odată ce începem să observăm poveștile pe care ni le spunem. De obicei, presupunem că evenimentele declanșează emoții sau acțiuni, sărind peste interpretarea pe care am făcut-o. În TCC, lucrăm în scopul identificării gândurilor care leagă un eveniment de o emoție sau un comportament.

Când Susan a trecut prin acea evaluare dezamăgitoare, ea a fost conștientă de:

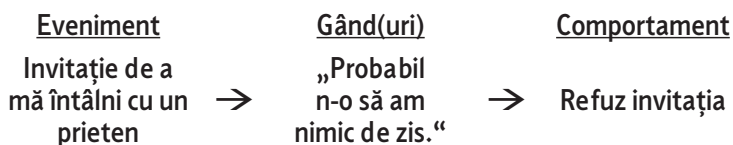
<u>Eveniment</u>		<u>Emoție</u>
Evaluare critică	→	Tristețe

Dar evaluarea în sine nu avea puterea de a o afecta emoțional. Interpretarea făcută de Susan despre ce înseamnă acea evaluare a fost cea care a determinat răspunsul ei emoțional:

<u>Eveniment</u>		<u>Gând(uri)</u>		<u>Emoție</u>
Evaluare critică	→	„Stric totul.“	→	Tristețe

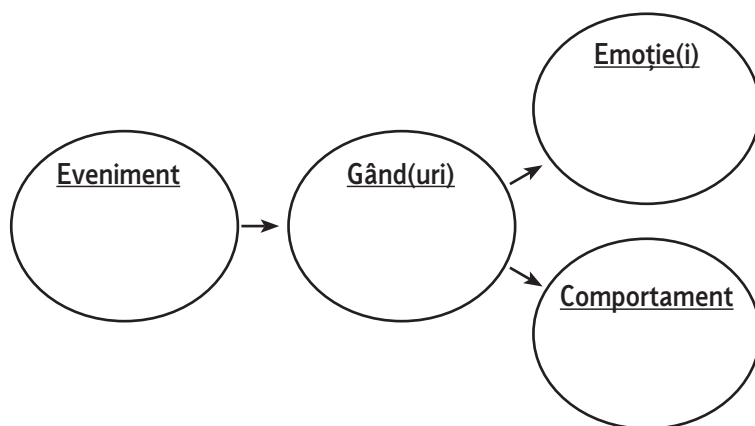
Emoția pe care a simțit-o Susan capătă sens odată ce aflăm care au fost gândurile ei. De asemenea, putem examina legătura dintre gânduri și comportamente. De exemplu, e posibil să încercăm să ieșim mai mult, dar tocmai am refuzat o invitație de a ne întâlni cu un prieten.

Această secvență ar putea arăta astfel:



Când te lovești de diverse provocări emoționale, folosește această schemă pentru a-ți conștientiza gândurile.

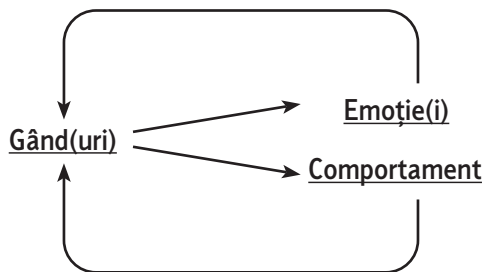
Poți găsi un formular online (în limba engleză) la adresa:
CallistoMediaBooks.com/CBTMadeSimple.



Ține minte că identificarea gândurilor necesită exercițiu. Deși ne putem îmbunătăți rapid această abilitate, există întotdeauna loc de progres în arta de a desluși ce pune la cale mintea noastră. Gândurile noastre pot prinde și mai multă forță când luăm în considerare modelul TCC referitor la gânduri, sentimente și comportamente. Amintește-ți că fiecare dintre aceste componente le afectează pe celelalte, ca de exemplu sentimentele și comportamentele promovate de gândurile noastre, care ne vor afecta, la rândul lor, și mai mult gândurile. Astfel, un singur gând

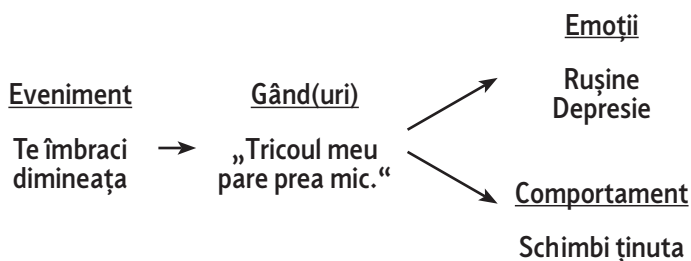
Identifică și demontează tiparele de gândire negative

negativ poate fi amplificat, deoarece efectele lui reverberează prin sentimentele și comportamentele noastre.



Găsește sursa gândurilor tale

Uneori, când credem că am identificat un gând negativ automat, nu suntem siguri de ce ne deranjează. De exemplu, imaginează-ți că te îmbraci dimineața și, când te uiți în oglindă, cămașa ți se pare cam mică pentru tine. Dispoziția ți se prăbușește dramatic și îți schimbi ținuta. Pe măsură ce îți dai seama ce se întâmplă, te gândești la eveniment și notezi:



Este greu de înțeles cum te-a făcut acest gând să te simți rușinat și deprimat. În plus, nu există nici o eroare aparentă în gândire – chiar ai nevoie de o cămașă mai mare. Dacă pare să existe o nepotrivire între un gând și efectele sale, putem folosi

„tehnica săgeților descendente“ pentru a căuta gândul negativ automat real. Cel mai probabil, există o convingere mai supărătoare care ne afectează sentimentele și acțiunile.

Cu tehnica săgeților descendente explorăm implicațiile gândurilor noastre – ce înseamnă asta? În acest exemplu, am întrebat ce înseamnă faptul că acea cămașă ți se pare prea mică. Numele tehnicii vine de la săgețile îndreptate în jos pe care le desenăm în timp ce trasăm linia gândirii:

Gânduri

„Tricoul meu pare prea mic“,
ceea ce înseamnă că...



„Am mâncat prea mult“,
ceea ce înseamnă că...



„Nu sunt capabil de disciplină“,
ceea ce înseamnă că...



„Nu-mi voi atinge niciodată obiectivele.“

Observă cum fiecare săgeată în jos ne conduce la gânduri din ce în ce mai supărătoare, ultimele două fiind cu adevărat descurajante. Acum este mai ușor de înțeles de ce te simți rușinat și deprimat. Poți folosi tehnica săgeților descendente ori de câte ori trebuie să sapi mai adânc pentru a identifica un gând negativ automat.

Teme comune ale gândurilor noastre

Diferite tipuri de gânduri conduc la diferite tipare comportamentale și emoții. De exemplu:

TEMĂ	GÂND	SENTIMENT	COMPORTAMENT
Lipsă de speranță	„N-o să mă mai simt bine niciodată.“	Depresie Devalorizare Inadecvare Pierdere	Retragere
Amenințare	„O să ratez examenul acesta.“	Anxietate Pericol Nesiguranță	Autoprotecție
Nedreptate	„M-a tratat nedrept.“	Anxietate Abuz Violare a regulilor	Răzbunare

Emoțiile pe care le simțim ne furnizează un indiciu important despre tipul de gând pe care l-am avut. De exemplu, furia sugerează că am crezut că suntem tratați prost, chiar abuzați. Iată câteva exemple de gânduri tipice pentru diferite afecțiuni.

Anxietate	„Ce s-ar întâmpla dacă m-aș îmbolnăvi și n-aș mai putea lucra?“ „Oamenii mă vor vedea roșind și vor crede că sunt un idiot.“ „E periculos să faci un atac de panică la volan.“
Depresie	„Nu pot face nimic bine.“ „Dezamănesc pe toată lumea.“ „Oamenii s-ar descurca mai bine fără mine.“
Furie	„Nimeni altcineva nu mai pune osul la treabă aici.“ „Mă tratează de parcă aș fi un idiot.“ „Am fost tratat foarte nedrept.“

Demontarea tiparelor de gândire negative

Odată ce ai învățat să recunoști gândurile legate de emoțiile negative, este timpul să arunci o privire mai atentă asupra acestora.

George este absolvent de psihologie. El a predat primul său curs semestrul trecut și a fost foarte dezamăgit să citească mai multe comentarii negative despre stilul său de predare în evaluările scrise de cursanți. După ce a citit evaluările, impresia lui a fost că majoritatea erau critice. Drept urmare, a început să-și pună la îndoială capacitatea de a-și împlini visul de a deveni profesor la facultate.

Cu toate acestea, când a analizat a doua oară evaluările, a estimat un raport de 10:1 între comentariile pozitive și cele negative. Și-a dat seama și de faptul că majoritatea comentariilor negative erau lucruri de care era deja conștient și pe care le putea îmbunătăți, de exemplu, să-și facă prezentările mai dinamice. „Poate că mai există speranță pentru cariera mea academică”, și-a spus George.

Strategia principală pentru a demonta tiparele de gândire negative este să ne comparăm gândurile cu realitatea. Ne spunem ceva rezonabil sau gândurile noastre sunt o palidă reflectare a situației reale? Nu-ți face griji, nu va trebui să-ți pui ochelari roz și să te păcălești să crezi că lucrurile sunt mai bune decât în realitate. Vom examina doar dacă gândurile noastre corespund realității evidente.

Urmărește faptele

Următoarea serie de pași îți va permite să-ți identifice posibilele erori de gândire.

Pasul 1: Caută dovezile care vin în sprijinul gândurilor tale

Există motive reale să dai crezare gândurilor tale negative? În situația lui George, el a avut câteva evaluări critice care i-au întărit ideea că este un profesor slab. Ai grijă ca la acest pas să fii cât mai obiectiv posibil, să nu sari peste nici o dovadă disponibilă, dar nici să nu cerni dovezile printr-o sită negativă.

Pasul 2: Caută dovezi care nu îți susțin gândul

Există lucruri pe care gândul tău le ignoră, așa cum a ignorat George preponderența evaluărilor pozitive? Sau poate ai observat că există și o altă față a lucrurilor, însă ai minimalizat-o, așa cum și George știa că a primit și comentarii pozitive, dar a crezut că sunt „doar câteva” și că acei studenți „au fost doar amabili”. Numai procesul de numărare a evaluărilor pozitive și negative i-a oferit o măsură obiectivă. Poți să te gândești și la ce i-ai spune unui prieten în situația ta. Care sunt lucrurile asupra cărora i-ai atrage atenția că le-ar fi putut ignora?

Pasul 3: Caută posibile erori în gândirea ta

Compară gândul tău inițial cu dovezile pe care le-ai adunat. Găsești erori de gândire, precum cele enumerate la pp. 80–81? Verifică și dacă ai înțeles corect faptele, dar le-ai interpretat greșit sensul. De exemplu, George avea dreptate că trebuia să-și îmbunătățească metoda de predare, dar a gândit prăpăstios când a presupus că asta însemna că nu era făcut să fie profesor.

Așa că întreabă-te dacă gândul tău înseamnă exact ceea ce ai presupus. Chiar dacă este adevărat, este atât de rău pe cât pare? Consemnează orice erori pe care le descoperi.

Pasul 4: Identifică o modalitate mai exactă și mai utilă de a vedea situația

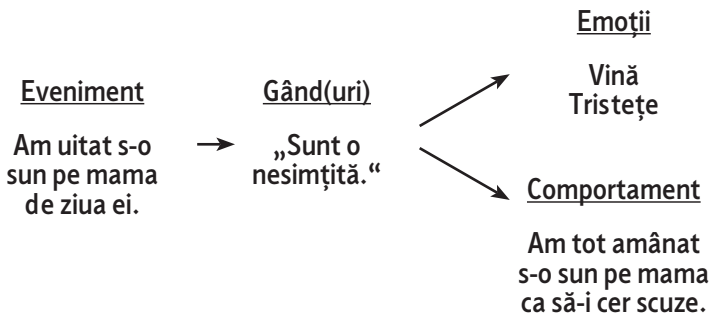
Cum îți poți modifica gândul inițial pentru a-l face mai compatibil cu realitatea? Ai grijă să vii cu un gând susținut de fapte și nu cu o autoafirmare generică sau cu o simplă respingere a gândirii automate. De exemplu, George ar putea încerca să contracareze gândurile negative automate pe care și le face despre predare spunând: „Sunt, de fapt, un profesor senzațional“, dar acest gând are prea puțină greutate, deoarece este pur și simplu o opinie – și nici măcar o opinie în care George crede cu adevărat. Amintește-ți că nu este nevoie să încerci să te minți ca să gândești mai pozitiv. Pur și simplu, urmărește faptele și rescrie un mod alternativ de gândire.

Pasul 5: Observă și conștientizează toate efectele pe care noul gând le are asupra sentimentelor și comportamentelor tale

Pe măsură ce punem în practică noi moduri de gândire, vom începe să experimentăm schimbări în sentimentele și comportamentele noastre. Notează toate efectele pe care le observi. Ca întotdeauna, fii sincer cu tine însuși, chiar dacă asta înseamnă să spui că nu ai observat nici o îmbunătățire a sentimentelor și a comportamentelor tale. Îți va fi de mare ajutor să știi ce funcționează în cazul tău și ce nu.

Următorul exemplu ilustrează modul în care Kayla, o mamă cu patru copii și loc de muncă, a folosit această abordare când a uitat să-și sune propria mamă cu ocazia aniversării ei de 65 de ani.

Identifică și demontează tiparele de gândire negative



Când începi, cel mai bine este să urmezi structura exercițiului scris. Cu puțină practică, vom renunța la recunoașterea formală a gândurilor noastre și vom detecta erorile de gândire, corectându-le apoi în timp real.

Dovezi în favoarea gândului meu

- *Am uitat să o sun pe mama într-o zi de aniversare specială.*
- *Am uitat și să le trimit părinților o carte poștală cu ocazia aniversării căsătoriei lor, acum câțiva ani.*
- *Nu-mi amintesc mereu de ocaziile speciale din viața prietenilor mei.*

Dovezi împotriva gândului meu

- *În toți ceilalți ani mi-am amintit să-i sun pe părinții mei de zilele lor de naștere.*
- *Fac deseori lucruri frumoase pentru prietenii mei cu ocazia zilelor lor de naștere.*
- *În ziua aniversării mamei, am fost ocupată s-o duc la doctor pe fiica mea bolnavă.*
- *Acum mă preocupă tare gândul că este posibil s-o fi rănit pe mama, deoarece nu am sunat-o de ziua ei.*
- *M-am gândit s-o sun de ziua ei, dar în momente în care nu puteam să fac asta.*

Au fost erori în gândirea mea?

Suprageneralizarea – am presupus că această greșeală mă definește ca persoană.

Exista un mod mai clar și mai util de a privi situația?

Eram ocupată cu serviciul și cu boala fiicei mele și am intenționat s-o sun pe mama. Pe viitor, aș putea să-mi setez alarme, ca să fie mai greu să uit, dar ideea este că nu e sfârșitul lumii și mama a fost foarte înțeleghătoare în această privință când, în cele din urmă, am sunat-o.

Ce efecte are gândul nou?

Nu m-am mai simțit vinovată sau tristă și m-am liniștit amintindu-mi lucrurile drăguțe pe care le fac pentru ceilalți.

Rezumatul capitolului și temă pentru acasă

În acest capitol ai făcut cunoștință cu abilitățile esențiale de a recunoaște și de a-ți demonta tiparele de gândire negativă. Ai învățat să cauți indicii și să ascuți cu atenție pentru a descoperi ce îți spune mintea. De asemenea, te-ai gândit la un plan de testare a acestor gânduri în comparație cu realitatea.

Prin exercițiu, vei găsi probabil teme recurente ale gândurilor tale. Aceste teme sunt dovezi pentru credințele de bază care dau naștere gândurilor negative automate, subiect pe care îl discutăm în capitolul următor.

Deocamdată, te invit să faci următorii pași:

1. Fii atent la indiciile care arată că ți s-au declanșat gândurile negative automate (de exemplu, o prăbușire bruscă a tonusului dispozițional).
2. Exersează notarea gândurilor negative automate folosind formularul de la p. 94.
3. Urmează tehnica săgeților descendente, dacă este necesar, pentru a săpa în căutarea adevăratelor tale gânduri neliniștitoare.
4. Odată ce devine mai ușor să-ți identifice propriile gânduri, folosește planul în cinci pași pentru a le testa acuratețea.
5. Pe măsură ce câștigi experiență în detectarea și clarificarea gândurilor, fă acest lucru pe moment, fără să mai scrii.
6. Revino complet la metoda folosind scrisul dacă este necesar, ca, de exemplu, când apar gânduri care reprezintă adevărate provocări sau, pur și simplu, pentru a-ți îmbunătăți tehnica.

Terapia cognitiv-comportamentală pe înțelesul tuturor

[illegible]

Poți găsi acest formular online (în limba engleză) la adresa:
CallistoMediaBooks.com/CBTMadeSimple.

5.

Identifică și schimbă-ți convingerile fundamentale

În Capitolul 4 am examinat modalitățile de a descoperi și de a ne schimba gândurile negative automate. Dacă ești nou în TCC, îți recomand să citești neapărat Capitolul 4 înainte de a continua cu acesta. În acest capitol vom explora cauzele acelor gânduri negative. De ce mințile noastre produc acele modele de gândire atât de rapid și fără prea mare efort? Vom aprofunda natura proceselor noastre de gândire și vom descoperi că există credințe profund înrădăcinate care stau la baza gândurilor noastre de zi cu zi – și pe care le putem modifica prin TCC.

„Îmi tragi și mie fermoarul?“, l-a întrebat Maura pe Simon în timp ce se pregăteau de petrecere. „Gata“, a spus el după ce i-a tras fermoarul și a încheiat copca de deasupra. Maura s-a întors să-și inspecteze rochia în oglindă și Simon s-a gândit cu un strop de iritare: „Un «mulțumesc» ar fi fost frumos“. Mai târziu, când plecau, Simon a întrebat-o pe Maura dacă voia să ia el salata făcută de ea. „Ah, sigur“, a răspuns ea, iar Simon s-a simțit din nou ușor enervat. Părea meschin să insiste ca ea să spună „te rog“ și „mulțumesc“, dar Simon simțea că Maura nu îi aprecia micile favoruri pe care i le făcea. A rezistat impulsului de a spune sarcastic „cu plăcere“ după ce a adus salata în mașină.

Alteori, Simon simte că soția lui nu vede cât de mult muncește sau nu știe cât de stresantă este meseria lui. El o vede complet absorbită de viețile celor trei copii ai lor, rămânându-i prea puțin timp sau atenție pentru el. Pe măsură ce a devenit mai conștient de aceste gânduri și sentimente, Simon a început să remarce sentimente similare față de copiii săi, precum și la locul de muncă. Într-o zi, i-a trecut prin minte: „Stai puțin, chiar or fi cu adevărat de vină toți ceilalți sau am eu tendința de a mă victimiza?“

Simon începea să recunoască existența unei convingeri fundamentale. Psihologul Judith S. Beck (fica doctorului Aaron T. Beck) definește convingerile fundamentale drept „nivelul de bază al credințelor personale; sunt globale, rigide și suprageneralizate“. Cu alte cuvinte, convingerile fundamentale sunt piatra de temelie a modului în care vedem lumea.

Conceptul de „convingere fundamentală“ ne arată că *gândurile negative automate nu sunt aleatorii*. Dacă suntem atenți la ceea ce face mintea noastră, putem găsi teme care se repetă la nesfârșit. Temele specifice variază pentru fiecare dintre noi; răspunsurile noastre tipice la situațiile declanșatoare ne dezvăluie propriile convingeri.

O convingere fundamentală este ca un post de radio: melodiile pot fi diferite, dar aparțin aceluiași gen – country, jazz, hip-hop, clasic etc. Când ești setat pe un anume post de radio, știi la ce fel de melodii să te aștepți. În același mod, convingerile noastre fundamentale generează gânduri previzibile. De exemplu, convingerea lui Simon că nu este apreciat a declanșat gânduri negative automate legate de lipsa de recunoștință a altora.

Observând „melodiile” pe care mintea ta le redă mai des, poți descoperi la ce frecvență ești acordat. Cu ajutorul exercițiului, îți poți dezvolta capacitatea de a schimba postul.

De ce avem convingeri fundamentale?

Creierul nostru trebuie să proceseze o cantitate incredibilă de informații. Imaginează-ți că te plimbi printr-un oraș mare în căutarea restaurantului unde ți-ai dat întâlnire cu un prieten. Când intri în restaurant, simțurile tale sunt bombardate cu nenumărați stimuli – oameni în picioare, oameni așezați, diverse săli și așa mai departe. Dacă ar trebui să procesezi conștient fiecare stimul, ți-ar trebui o perioadă enormă de timp pentru a descoperi configurația.

Din fericire, mintea noastră conține „hărți” care ne ajută să înțelegem rapid situația, presupunând că nu este prima dată când mergem într-un restaurant. Știm că persoana care ne întâmpină este șeful de sală, așa că-i explicăm că urmează să ne întâlnim aici cu un prieten care va ajunge în curând. Nu suntem deloc surprinși când acesta ne înmânează, după ce ne așezăm, o foaie de hârtie despre care știm că va conține o listă de alimente și de băuturi, precum și prețul pentru fiecare. Întreaga noastră masă se va desfășura într-un mod previzibil, până plătim nota și ne luăm rămas-bun de la șeful de sală, la plecare.

Acest exemplu arată cum dezvoltă creierul nostru scurtături bazate pe învățarea anterioară. Odată ce căpătăm cunoștințe legate de o anumită experiență, ne putem orienta în mod eficient. Această abilitate arată că noi aducem în experiența noastră un corp de cunoștințe organizate, bazându-ne pe un model intern care ne ghidează comportamentul.

Psihologii cognitivi numesc aceste modele interne „scheme” sau „scenarii”. Dacă ești atent pe parcursul unei zile, vei observa multe astfel de scenarii pe care le urmezi, de exemplu, pregătirea pentru muncă, prepararea mâncării, conducerea unei mașini și plata la casa magazinului. Aceste scenarii dau naștere unor răspunsuri automate care adesea nici măcar nu necesită gândire conștientă: conduc o mașină în siguranță chiar și în timp ce ascult radioul.

În același mod, mintea noastră dezvoltă structuri min-tale care ne ajută să facem față situațiilor potențial emoționale, cum ar fi respingerea, succesul, eșecul și așa mai departe. De exemplu, dacă trecem printr-un mic eșec, cum ar fi să pierdem metroul și să întârziem la o ședință, putem să credem că suntem iresponsabili și, drept urmare, să reacționăm cu sentimente de vinovăție și regret. S-ar putea să intrăm șovăielnic la respectiva ședință, rostind cuvinte și manifestând un comportament care sugerează nu doar „îmi pare rău”, ci și „am făcut ceva rău”. Aceste gânduri, sentimente și comportamente emană din convingerea fundamentală că „sunt inadecvat”. Nu întârzierea la întâlnire a determinat această convingere, ci doar a confirmat-o: „Vezi, iată încă un exemplu pentru cât sunt de defect!”

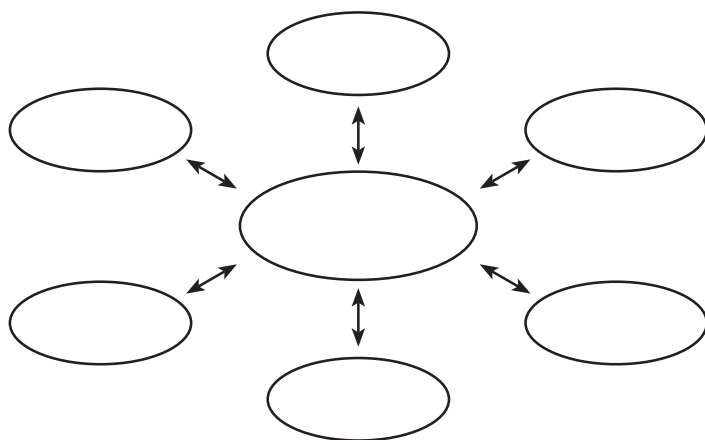
O altfel de convingere fundamentală ar da naștere unei game foarte diferite de reacții. Dacă eu cred, la un nivel fundamental, că sunt o persoană de valoare, s-ar putea să consider întârzierea mea regretabilă, dar cu siguranță nu voi vedea în ea un indicator al valorii mele generale. Cu siguranță m-aș simți mai puțin stresat în timpul navetei către serviciu, deoarece știu că valoarea mea ca ființă umană nu ține de acest detaliu: dacă ajung sau nu la timp. Chiar dacă șeful meu ar sublinia că am întârziat, acest lucru nu ar avea un impact major asupra părerii proprii despre mine.

Uneori, convingerile noastre fundamentale ies la suprafață prin presupunerile despre modul în care ne văd alții. Acest proces este un tip de „proiecție” deoarece ne proiectăm convingerile despre noi înșine asupra celorlalți. De exemplu, când comit o greșeală și presupun că oamenii cred despre mine că sunt un mare ratat, atunci mă văd și eu ca pe un mare ratat. Dacă ești atent la ceea ce presupui că vor crede ceilalți despre tine, îți poți descoperi convingerile fundamentale.

Identificarea convingerilor fundamentale

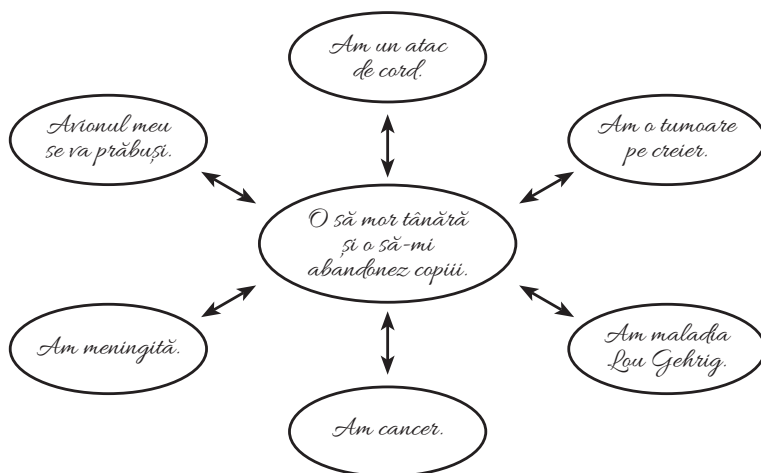
Fă o trecere în revistă a gândurilor negative automate care îți apar adesea în minte. Observi mesaje recurente? Poți să identifici unele dintre temele comune care duc la emoții și la comportamente specifice (de exemplu, sentimentele de pierdere duc la gânduri depresive; vezi Capitolul 4).

Îți poți nota gândurile automate identificate și pe care vrei să le schimbi în cercurile exterioare din figura de mai jos:



Uitându-te la aceste gânduri automate, poți găsi o convingere centrală care le unește pe toate? Dacă da, scrie-o în spațiul din centru. De exemplu:

Esther era deosebit de anxioasă în legătură cu sănătatea ei. Ea a completat diagrama de mai jos.



Când Esther a călătorit cu avionul, de exemplu, ea a interpretat fiecare zdruncinătură produsă de turbulențe ca pe un semn al unui accident iminent. Ne-am putea aștepta ca mai multe zboruri încheiate cu bine să-i vindece frica de avion, deoarece acestea i-ar oferi dovezi împotriva fricii sale. Însă convingerile fundamentale acționează ca un filtru care lasă să intre doar informații care le confirmă. De fiecare dată când Esther călătorea cu avionul, avea gânduri automate de genul: „Pierdem altitudine!”, iar asta o

făcea să creadă că fusese la un pas de o moarte prematură. În loc să se simtă mai în siguranță, ea a rămas cu convingerea că data viitoare s-ar putea să nu mai fie atât de norocoasă.

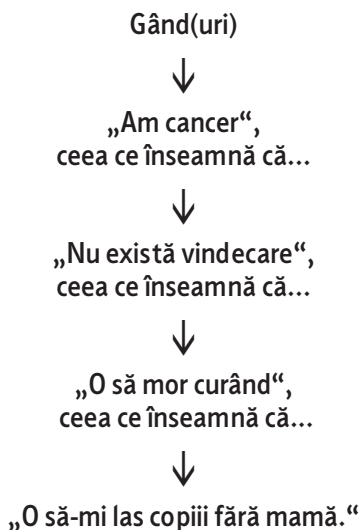
Așa cum a descoperit Esther, convingerile fundamentale și gândurile automate acționează într-o manieră autoperpetuată, fiecare dintre ele fiind și cauza, și consecința celeilalte. Pe măsură ce-ți conștientizezi tiparele de gândire, caută să identifici situațiile în care credințele tale de bază interferează cu abordarea obiectivă a realității.

Acest proces presupune să acordăm o atenție deosebită prezenței erorilor de gândire în situații specifice, având grijă să nu credem tot ceea ce ne spune mintea.

Ține minte: convingerile fundamentale negative pot rămâne latente când ne simțim bine și pot apărea când suntem cuprinși de o emoție puternică. Persoanele care sunt predispuse la depresie sunt mai susceptibile să manifeste o intensificare a convingerilor negative când trec prin stări de dispoziție negativă, crescând riscul apariției unor episoade de depresie în viitor. Din fericire, ne putem antrena mintea ca să ne protejăm împotriva recidivelor: persoanele care au folosit TCC prezintă o rată redusă de intensificare a gândirii negative în timpul episoadelor de dispoziție alterată.

Poți folosi și tehnica săgeților descendente (vezi Capitolul 4) pentru a ajunge la convingerile tale fundamentale. La fiecare pas, întreabă-te ce ar însemna dacă gândul tău ar corespunde realității.

Esther a folosit tehnica săgeților descendente pentru a examina implicațiile gândului ei automat despre cancer:



Poți folosi și tu tehnica săgeților descendente pentru a-ți explora convingerile fundamentale.

De unde provin convingerile fundamentale?

Unii dintre noi am putea fi predispuși să ne formăm convingeri fundamentale negative pur și simplu din cauza genelor pe care le-am moștenit. O parte semnificativă a tendinței de a resimți emoții negative – ceea ce specialiștii în personalitate numesc „nevrotism“ – depinde de genele noastre; conform cercetărilor, convingerile fundamentale sunt legate de nivelurile noastre de nevrotism. Este însă puțin probabil ca diferențele genetice să fie

responsabile de convingerile *specifice* pe care le avem. Aceste convingeri specifice depind de experiențele noastre de viață.

Sophie se luptă constant cu părerea ei că nu este suficient de bună. Ea a avut acest sentiment de când se știe, își amintește de el încă de la grădiniță. În copilărie, s-a luptat cu ADHD și, deși era foarte inteligentă, a învățat târziu să citească. După o mutare de domiciliu, a repetat grădinița, părinții ei crezând că astfel îi oferă șansa de a-și ajunge din urmă colegii.

În schimb, sora mai mică a lui Sophie, Claire, citea înainte de vârsta de cinci ani, iar părinții ei o lăudau frecvent pentru comportamentul ei calm și succesul școlar. Acum, ca adult, privind în urmă, Sophie bănuiește că sentimentele ei de inadecvare se bazează în parte pe dezamăgirea părinților ei și pe convingerea că aceștia au iubit-o mai mult pe Claire decât pe ea.

Este puțin probabil ca un singur episod de dezaprobare sau niște tachinări ușoare din partea părinților să lase o urmă de durată. Cu toate acestea, tiparul general al modului în care cineva este tratat va modela, probabil, felul în care respectivul individ va privi lumea și pe sine însuși. Dacă este suficient de traumatizant, chiar și un singur eveniment ne poate modela convingerile. De exemplu, un atac violent ne poate schimba părerea despre cât de sigură este lumea în care trăim, la fel cum o singură trădare ne poate altera capacitatea de a avea încredere în ceilalți.

De asemenea, putem să ne formăm convingerile de bază în urma observațiilor făcute în copilărie. De exemplu, dacă l-am văzut pe tata mereu stresat din cauza banilor, este posibil să ne

fi format o convingere fundamentală referitoare la sărăcie. Sau dacă mama ne avertiza încontinuu să fim atenți, ne-am fi putut forma convingerea că lumea este un loc în care te afli mereu în primejdie.

Unele dintre convingerile pe care le-am dezvoltat anterior în viață aveau poate sens la acea vreme, dar sunt mai puțin utile în prezent. De exemplu, este posibil ca un băiat care a crescut cu un părinte abuziv să fi învățat că revolta și autoapărarea duc la și mai multe abuzuri. Ca urmare, el a dezvoltat convingerea „sunt neajutorat” care reflecta neputința situației sale. Această convingere poate persista însă și peste câteva decenii, deși el nu mai este un copil neajutorat.

Gândește-te pe îndelete la istoria ta de viață. Există evenimente care ar fi putut contribui în mod clar la formarea convingerilor tale fundamentale? Care a fost dinamica familială predominantă în timpul copilăriei tale? Ce ai învățat de la cei din jur în copilărie, intenționat sau nu? Și cum ar fi putut aceste experiențe să-ți fi afectat viziunea despre lume, despre alți oameni și despre tine? Scrie-ți toate aceste gânduri în jurnal.

Formează-ți noi convingeri fundamentale

Odată ce ți-ai identificat convingerile fundamentale și le-ai notat în jurnal, trebuie să vedem și cum poți să le modifice. Iată câteva instrumente pe care le ai la dispoziție.

După cum Sophie însăși a recunoscut, credința ei de bază cum că ar avea mai multe defecte decât calități nu era, probabil, cu totul exactă. Și totuși, ea nu putea scăpa de sentimentul că lucrul acesta era adevărat. Cu titlu de încercare, Sophie a început să caute date

care să-i confirme sau să-i infirme părerea negativă despre ea însăși. Tratându-și strădania ca pe un experiment, i-a fost stârnită curiozitatea – oare să fi făcut o presupunere falsă în toți acești ani?

Revizuieste-ți trecutul

Sophie a început prin a trece în revistă unele dintre experiențele ei din trecut și a fost surprinsă să descopere cel puțin la fel de multe dovezi pentru punctele ei tari ca și pentru defectele ei. De exemplu, reușise să intre la o facultate bună (chiar dacă notele ei de la liceu nu fuseseră deosebit de mari) și absolvise magna cum laude.

Sophie a descoperit că-și desconsidera evoluția bună la facultate spunându-și că s-a descurcat bine „doar pentru că am muncit atât de mult“. Când s-a surprins folosind vechiul filtru negativ, și-a dat seama că identificase un alt punct forte – într-adevăr, era o persoană foarte muncitoare.

Acum gândește-te la propria viață. Ce dovezi îți susțin convingerile fundamentale? Există dovezi care le contrazic? Notează-ți răspunsurile în formular. Verifică dacă nu cumva convingerea de bază îți deformează amintirile sau te face să interpretezi într-un anume fel evenimentele. De exemplu, dacă ești convins că ești un ratat, poți ajunge să crezi că toate dezamăgirile din viața ta ți se datorează în întregime. Încearcă să faci acest exercițiu de testare a convingerilor tale cât mai sincer și mai corect posibil.

Uitându-te la formularul completat de tine, poți trage vreo concluzie legată de acuratețea convingerilor tale fundamentale? S-au născut ele din vreo greșeală de gândire, cum ar fi gândirea în alb și negru?

Convingere fundamentală: _____ _____	
Dovezi în favoarea gândului meu	Dovezi împotriva gândului meu
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Acuratețea convingerii mele fundamentale: _____ _____	
Convingere alternativă: _____ _____	

Poți găsi acest formular online (în limba engleză) la adresa:
CallistoMediaBooks.com/CBTMadeSimple.

La fel ca în cazul gândurilor automate, vezi dacă poți identifica o convingere mai realistă. Nu este nevoie să supracompensezi și să vii cu o convingere „prea” pozitivă (cum ar fi: „sunt incredibil de competent”), care ar putea să nu se bazeze pe fapte și care va fi greu de crezut. Sophie a propus convingerea „am multe puncte forte”, care ei i se părea nu numai pozitivă, ci și rezonabilă.

De asemenea, nu-ți face griji dacă îți este greu să simți că această convingere alternativă este adevărată. Convingerile fundamentale negative pot fi persistente, iar modificarea lor necesită timp și repetiție.

Testarea dovezilor actuale

Putem face un test similar al convingerii noastre fundamentale negative în prezent. Folosind același formular, poți ține evidența dovezilor pro și contra convingerii tale, pe parcursul unei zile. Uită-te peste foaie la sfârșitul zilei și examinează datele: cât de justificată este convingerea ta? Ca întotdeauna, nu trebuie să te forțezi să crezi nimic. Va dura ceva ca să-ți îndrepti gândurile într-o nouă direcție.

Practică pozitivitatea

Convingerile fundamentale negative pe care le identificăm au avut nenumărate prilejuri de a ne colora gândurile, sentimentele și acțiunile. Schimbarea lor va necesita o practică persistentă, nu numai pentru a le testa acuratețea, ci și pentru a ne însuși noi moduri de a gândi. Dacă doar ne contrazicem vechile convingeri, ce le înlocuiește? Trebuie să exersăm noi moduri de gândire care să susțină convingeri fundamentale mai sănătoase.

„PLIMBAREA PUCULUI“ ÎN TCC

Când am început să învăț despre TCC, l-am avut drept supervisor pe doctorul în psihologie Rob DeRubeis, ale cărui lucrări fundamentale au arătat că TCC și medicamentele sunt la fel de eficiente în tratarea depresiei (s-ar putea să-i recunoașteți numele din prefața acestei cărți). DeRubeis ne-a oferit o metaforă a modului în care gândurile se schimbă în TCC, numindu-l „plimbarea pucului“. Se spune despre jucătorii de hochei că „plimbă pucul“ când se află într-o continuă mișcare și își pasează în permanență unul altuia în zona de atac, în timp ce caută o deschidere pentru a marca.

Dovada împotriva convingerii noastre fundamentale este „pucul“ din TCC, iar noi nu facem altceva decât să-l „plimbăm“ când examinăm în mod repetat informațiile ce ne arată că această convingere a noastră nu este adevărată. Marcarea unui gol înseamnă că mintea absoarbe acele dovezi și-și înlocuiește convingerea fundamentală. Vei ști că dovezile au „marcat“ o schimbare când în mintea ta ceva va face clic; e un moment de revelație, un moment „aha!“

Aceste momente sunt legate de ceea ce DeRubeis și colegii săi au numit „achiziții bruște“ în TCC: simptomele depresiei manifestă brusc o scădere a severității. Aceste achiziții bruște sunt, de asemenea, legate de o probabilitate mai mică de recidivă în viitor, ceea ce sugerează că schimbarea cognitivă are un efect protector.

Începe cu partea pozitivă

Când începem să învățăm cum reacționează mintea noastră în anumite situații, putem să prevedem ce gânduri automate vom avea.

Ca parte a muncii ei, Wendy face adesea prezentări și recunoaște că se așteaptă întotdeauna ca publicul să aibă o părere proastă despre ea. Ea și-a identificat următoarea convingere fundamentală: „Nimeni nu poate să mă placă”. Iar această convingere acționează ca un filtru atunci când Wendy face o prezentare. Mintea ei interpretează fiecare mișcare a persoanelor din public, oricât de discretă, drept dovadă că acestea nu o simpatizează. De exemplu, când cineva din public își încrucișează brațele, Wendy presupune că este un semn de nerăbdare provocat de prezentarea ei.

Odată ce Wendy a devenit conștientă de ceea ce va face mintea ei când va începe prezentarea, nu mai trebuie să aștepte până când vor apărea gândurile negative automate, ci își poate dicta un răspuns atent planificat. Wendy a completat formularul de mai jos înainte de a face o prezentare.

Situație: Fac o prezentare.

Convingere fundamentală relevantă: Nimeni nu poate să mă placă.

Convingere fundamentală mai realistă: Cea mai mare parte a oamenilor care mă cunosc cu adevărat par să mă placă.

GÂNDURI AUTOMATE PROBABILE	RĂSPUNS RAȚIONAL
Sunt plictisiți.	De obicei participanții scriu în evaluări că prezentările mele sunt interesante.
Ei presupun că eu nu știu nimic despre acest subiect.	Adesea mi se spune că prezentările mele sunt pline de informații.
Par derutați.	Oamenii mă felicită deseori pentru claritatea prezentărilor mele.
Fac prezentări jalnice.	Șeful meu crede că fac cele mai bune prezentări din departamentul nostru.
Ei nu învață nimic.	Adesea oamenii îmi spun cât de multe lucruri au învățat din conferința susținută de mine.

Înainte ca Wendy să-și țină ultima prezentare, a recitit foaia pe care o completase. Și-a amintit de convingerea fundamentală alternativă și a citit răspunsurile raționale la gândurile ei negative automate, făcând o pauză după fiecare, acordându-și un moment pentru a se conecta cu aceste observații precise. Pe măsură ce a început să prezinte, s-a concentrat pe „coloana plus”, care scotea în evidență faptul că ea oferă prezentări puternice, informative, pe care oamenii le apreciază. Și-a amintit, de asemenea, să nu cedeze în fața convingerii sale fundamentale, dacă aceasta se va ivi.

Poți utiliza formularul folosit de Wendy pentru a exersa modele de gândire care să-ți fie de folos. Ține minte că vei crea mult mai mult decât niște afirmații pozitive generice. Vei genera

gânduri special adaptate tiparelor problematice care te-au afectat pe tine.

Este deosebit de greu să venim cu dovezi care să ne contrazică convingerea fundamentală negativă când avem cea mai mare nevoie de ele – când credințele noastre negative sunt activate și suntem bombardați cu gânduri negative automate. Din acest motiv este important să scrii planul, pentru a putea lupta cu acele gânduri anticipate. Cel mai util ar fi să-ți scrii planul pe un cartonaș sau, așa cum o numește Judith Beck, pe o „fișă de *coping*“, care să te ajute să faci față situației dificile.

Recitește dovezile în favoarea convingerii fundamentale mai realiste înainte de a aborda o situație care reprezintă o provocare pentru tine. Poți chiar să faci repetiții cu aceste moduri mai adecvate de a gândi dimineața, când te trezești, și seara, când te culci – două ocazii în care este probabil ca mintea noastră să insiste pe gândurile negative automate. Această abordare proactivă este o alternativă la atitudinea veșnic defensivă și poate fi un mijloc eficient de a distruge convingerile fundamentale, în loc de a le consolida.

Ține un jurnal al lucrurilor care au mers bine

Multe studii au demonstrat beneficiile bilanțului evenimentelor pozitive din viața noastră. Trebuie doar să scrii, pur și simplu, la sfârșitul fiecărei zile trei lucruri care au mers bine în ziua respectivă. Apoi notează *de ce* au mers bine. Ai avut doar noroc? Sau ai făcut ceva anume? A fost ceva ce a făcut altcineva? Această practică efectuată consecvent duce la un grad mai mare de fericire și la un grad mai mic de depresie.

De asemenea, te poate ajuta să găsești dovezi împotriva convingerii tale fundamentale negative. De exemplu, o femeie care crede că nu face niciodată nimic bine poate descoperi că a

rezolvat cu succes o problemă dificilă pe plan profesional, ceea ce îi contrazice convingerea fundamentală.

Alungă gândurile negative

După ce ne-am identificat convingerea fundamentală negativă, vom avea o idee destul de clară despre tipurile de gânduri pe care ni le va modela aceasta. Antrenându-ne, ne putem lua gândurile negative automate mai puțin în serios. La început este esențial să te adâncești în gânduri, să le notezi, să cauți dovezi și așa mai departe – abordarea completă pe care am tratat-o în Capitolul 4.

Și apoi ajungem la un punct în care știm cu certitudine că gândurile automate nu spun adevărul. În acel moment, putem trece la eliminarea rapidă a acestor gânduri acordându-le atenția minimă pe care o merită.

Majoritatea oamenilor consideră că este util să-și stabilească o frază, o parolă care să semnaleze alungarea gândurilor automate. Iată câteva exemple ca să-ți faci o idee. Este important să ai o parolă care să ți se potrivească:

- „A, iar tu?”
- „Ha, bună asta!”
- „Oh, nu, nu-i așa.”
- „Nu mă prinzi cu asta.”
- „Ce gând absurd!”
- „E straniu că am putut crede așa ceva.”

Atenție: e important să eviți ca parola ta să semene a auto-critică. Nu trebuie să resimți acest exercițiu ca pe o formă de pedeapsă.

Pe măsură ce ne luăm gândurile negative din ce în ce mai puțin în serios, începem să dezvoltăm o relație diferită cu gândurile noastre. În următorul capitol vom detalia această noțiune, în timp ce învățăm despre principiile și practicile de mindfulness.

Rezumatul capitolului și temă pentru acasă

În acest capitol, înarmați cu cunoștințele dobândite în capitolul anterior, am abordat subiectul identificării și al contestării convingerilor fundamentale. Am văzut cum aceste convingeri lucrează pe două planuri: nu numai că duc la nașterea unor gânduri negative automate, ci creează și un filtru mental care poate interfera cu capacitatea noastră de a ne evalua în mod obiectiv gândurile automate. Nu este ușor să ne modificăm convingerile fundamentale, este nevoie de practică îndelungată pentru a reuși acest lucru. Acordă-ți răbdare în timp ce depui eforturi pentru modificarea acestor convingeri profunde.

Temele pentru acest capitol includ mai multe tehnici pentru identificarea și schimbarea convingerilor tale fundamentale:

1. Notează temele recurente care apar în gândurile tale negative automate.
2. Utilizează tehnica săgeților descendente pentru a explora semnificația gândurilor tale automate.
3. Examinează aspectele din trecut care ți-ar fi putut influența convingerile fundamentale.
4. Testează dovezile din trecut și din prezent care îți pot sprijini sau nu convingerile fundamentale.

Terapia cognitiv-comportamentală pe înțelesul tuturor

5. Exersează obiceiul de a pune binele înainte, nu răul, în situații care pot declanșa gânduri automate legate de convingerile tale fundamentale.
6. Ține o evidență zilnică a trei lucruri care au mers bine – și de ce.
7. Cu timpul, poți ajunge la o simplă alungare a gândurilor nepotrivite, pentru ca apoi să-ți vezi de drumul tău.

6.

Păstrează starea de mindfulness

În acest capitol ne vom apleca asupra noțiunii de mindfulness, „al treilea val” din TCC, alături de practicile cognitive și comportamentale. Mindfulnessul a apărut în ultimele decenii ca o modalitate eficientă de a ne menține echilibrul pe măsură ce ne confruntăm cu emoțiile dificile.

Matt nu știa cât mai putea suporta. În ultimele nopți, se străduise să-și învețe fiica să adoarmă în pătuțul ei, în loc s-o adoarmă legănând-o în brațe, dar nu a mers atât de bine pe cât sperase el.

„Ar trebui să doarmă deja”, s-a gândit el în timp ce fiica lui continua să gângurească. Se dusesese deja o dată în camera ei pentru a o liniști și a crezut că era pe punctul de a adormi când a plecat el. Dar un minut mai târziu i-a auzit vocea foarte vioaie, prin interfon. Iar peste câteva minute, gânguritul i s-a transformat în plâns. Matt știa că va trebui să se ducă s-o liniștească din nou.

Când a intrat în camera fetei, a clătinat din cap, sperând că ea nu-i putea simți iritarea. Abia aștepta să ajungă să se uite, în sfârșit, liniștit la emisiunea lui TV, în loc s-o mângâie ușurel pe spate, dându-și ochii peste cap și scrâșnind din dinți în întuneric.

Ce înseamnă mindfulness?

Dacă ești atent la ceea ce face mintea ta, poți observa două tendințe puternice:

- 1. Mintea se concentrează asupra altor lucruri decât cele care se întâmplă acum.** De cele mai multe ori, ne gândim la evenimente care s-au întâmplat deja sau care s-ar putea întâmpla în viitor. Astfel, starea noastră de bine este adesea afectată de lucruri care au prea puțin de-a face cu momentul în care ne aflăm.
- 2. Mintea evaluează încontinuu realitatea noastră ca fiind bună sau rea.** Face acest lucru în funcție de felul în care merg lucrurile: așa cum ne dorim noi sau nu. Încercăm să ne agățăm de circumstanțele care ne plac și să le respingem pe cele care nu ne plac.

Aceste tendințe fac parte din natura ființei umane.

Ele ne pot provoca, de asemenea, probleme și suferințe inutile. Concentrarea asupra viitorului poate duce la îngrijorare și anxietate, cel mai adesea cu privire la lucruri care nu se vor întâmpla niciodată. Insistența asupra evenimentelor din trecut poate duce la suferință și regret pentru lucruri care nu se mai află sub controlul nostru.

În acest proces, ratăm experiența unică oferită de fiecare moment în parte. Nu percepem cu adevărat oamenii din jurul nostru, frumusețea naturii care ne înconjoară sau priveliștile, sunetele și alte senzații care sunt aici chiar acum.

Efortul nostru constant și automat de a judeca lucrurile considerând că „lucrează pentru noi sau împotriva noastră“

crează, de asemenea, un disconfort inutil. Adesea, ajungem să ne împotrivim lucrurilor care nu ne plac, chiar și când o astfel de rezistență este inutilă. Un exemplu perfect este furia împotriva vremii – putem să înjurăm cât vrem ploaia, ea tot nu se va opri, iar noi nu ne vom alege cu altceva decât cu frustrare.

Practicând mindfulness obținem un antidot pentru fiecare dintre aceste două obiceiuri.

Prezență

Mindfulness înseamnă pur și simplu să fim conștienți de prezent. Nimic altceva. Dacă plimbi câinele, fii atent la această experiență. Dacă iei prânzul, concentrează-te pe masa de prânz. Dacă te certți cu partenerul sau vă îmbrățișați după aceea, fii pe deplin implicat în acea experiență.

Uneori, când învățăm despre mindfulness, spunem: „Știu deja că plimb câinele. Știu că iau prânzul. Cum ar putea să-mi fie acest lucru de ajutor?” Dar mindfulness înseamnă mai mult decât a ști *că* facem ceva. Este vorba de a merge mai profund, de a cultiva în mod intenționat o conexiune cu experiența noastră. Nu *doar* plimbăm câinele, ci observăm și culoarea cerului, senzația pământului sub picioarele noastre, sunetele pe care le scoate câinele nostru, felul cum trage din când în când de lesă. Mindfulness înseamnă să devenim conștienți de elemente ale experienței noastre care în mod normal ne scapă.

În același timp, o astfel de abordare nu necesită să facem nimic în plus față de ceea ce deja facem. Dacă alergăm, alergăm. Dacă suntem la volan, suntem la volan. Uneori, oamenii atrag atenția asupra faptului că, în anumite situații, mindfulnessul te

distrage și poate deveni chiar periculos. De fapt, lucrurile stau chiar pe dos – suntem mai în siguranță și mai puțin distrași când atenția noastră este fixată pe ceea ce facem.

A fi pur și simplu prezenți în viața noastră ne ajută să realizăm două lucruri deodată. În primul rând, ne permite să profităm mai mult de ceea ce se întâmplă, astfel încât să nu trecem prin viețile noastre ca somnambulii. Putem descoperi bogăția din realitatea noastră chiar și în cele mai banale activități. În al doilea rând, atunci când suntem prezenți, nu ne gândim obsesiv la trecut și nici nu ne temem de viitor, ceea ce explică în mare măsură de ce practicând mindfulnessul reducem anxietatea și depresia.

O mare parte din nefericirea noastră provine din lucruri care nu au nimic de-a face cu realitatea de moment. De exemplu, într-o seară pe când veneam de la gară și mergeam spre casă, am început să mă gândesc la sănătatea copiilor mei. Înainte să-mi dau seama, îmi imaginam un scenariu tragic în care unul dintre ei era grav bolnav și am început să mă simt anxios și abătut de parcă acest lucru se întâmplase deja. Când m-am prins și m-am întors în prezent, am observat ceea ce era real: lumina târzie, păsările zburând, iarba verde și cerul albastru. Din câte știam eu, copiii mei erau sănătoși. Nu trebuia să trăiesc în fantezia mea tragică. Mi-a fost greu să nu zâmbesc în timp ce mă îndreptam spre casă unde aveam să-i văd în curând.

„Pentru a experimenta momentul prezent, trebuie să ne dăm seama că exact acest moment, exact acest punct din viața noastră, este întotdeauna ocazia potrivită.”

Chögyam Trungpa,
Shambhala. Calea sacră a războinicului

Acceptare

A doua caracteristică de bază a conștientizării de tip mindfulness este acceptarea, ceea ce înseamnă deschiderea către experiența noastră pe măsură ce aceasta se desfășoară.

După câteva nopți îngrozitoare, Matt și-a dat seama că avea nevoie de o nouă perspectivă asupra orei de culcare a fiicei sale. În noaptea următoare, s-a hotărât să încerce o abordare diferită – ce ar fi să lase lucrurile să se desfășoare de la sine? Nu era deloc evident că rezistența lui aducea ceva bun: dimpotrivă, îl făcea să se simtă frustrat față de copilul său, în fiecare noapte. Ca urmare, el s-a hotărât să facă tot posibilul pentru a o ajuta pe fetiță să adoarmă și să renunțe la apriga lui dorință de a controla exact la ce oră avea să se întâmple asta.

Prima dată când fiica lui a început să plângă, Matt a tras adânc aer în piept, ca să se liniștească, înainte de a intra în camera ei. În loc să-și spună: „Urăsc chestia asta” sau „Este ridicol”, a gândit: „OK, asta se întâmplă acum”. Apoi a trecut în revistă ceea ce însemna, de fapt, acea afirmație: stătea lângă pătuțul fetei sale, pe care o iubea mai mult decât se poate exprima în cuvinte. Îi mângâia spatele, micuț cam cât mâna lui. Îi auzea respirația începând să încetinească. Și-a dat seama că în acel moment nu avea de ce să se plângă. Nu îi era nici frig, nici foame, nici sete și nici nu era în pericol. Fiica lui era sănătoasă. Pur și

simplicu, nu dormea încă. Poate că lucrurile erau exact așa cum trebuiau să fie.

Exemplul lui Matt ne dezvăluie câteva concluzii importante ale acceptării conștiente. În primul rând, nu înseamnă că începem să avem preferințe legate de cursul lucrurilor. Bineînțeles că Matt își dorea în continuare ca fiica lui să adoarmă rapid și ușor și ar fi vrut să aibă mai mult timp pentru el seara, ca să se poată relaxa. Acceptarea însemna să nu se cramponeze de acele preferințe și să nu presupună că fiica lui făcea ceva greșit dacă nu adormea când voia el.

În consecință, Matt nu a abandonat, nu a încetat să urmeze rutina de culcare asupra căreia el și soția sa căzuseră de acord pentru a învăța copilul să adoarmă singur în pătuț. El și-a respectat planul, oferind predictibilitate și consecvență, dar recunoscând în același timp că nu putea controla somnul fiicei sale.

Când încetăm să luptăm împotriva felului în care stau lucrurile, scăpăm de o mare parte din stresul nostru. La începutul carierei mele, am avut o supervizoare foarte dificilă și deseori mă trezeam blocat în gândurile mele în timp ce încercam să-mi dau seama de ce era atât de nerezonabilă. În cele din urmă, am ajuns la un punct în care am acceptat că putea fi, pur și simplu, o persoană dificilă și atât. Acceptarea mea nu i-a schimbat ei comportamentul, dar m-a eliberat pe mine de automatismul de a mă comporta ca și cum ea ar fi făcut ceva surprinzător. Era, pur și simplu, fidelă felului său de-a fi.

O parte esențială a acceptării este că ne permite să reacționăm în mod corespunzător la faptele din fața noastră. Faptul că eu am acceptat temperamentul superioarei mele mi-a arătat clar că trebuia să-mi găsesc de lucru în altă parte, ceea ce subliniază distincția dintre acceptare și apatie.

Beneficiile mindfulnessului

Practica mindfulness ajută într-o gamă largă de afecțiuni și probleme psihice. O listă parțială a acestora include anxietatea, tulburarea de deficit de atenție/hiperactivitatea (ADHD), durerea cronică, depresia, tulburările de alimentație, furia excesivă, insomnia, tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC), dificultățile relaționale, renunțarea la fumat și stresul. Au fost dezvoltate multe programe de tratament care integrează practicile de mindfulness în TCC. Printre primele dintre ele s-a numărat terapia cognitivă bazată pe mindfulness (TCBM) a depresiei, elaborată de psihologii Zindel Segal, John Teasdale și Mark Williams. Aceștia au arătat că instrumentele din mindfulness sunt potrivite pentru a remedia o parte din factorii care contribuie la depresie. De exemplu, antrenarea atenției pentru propria experiență internă ne-ar putea întări capacitatea de a detecta semne timpurii de avertizare ale depresiei, cum ar fi gândurile negative automate nerealiste.

TCBM include elemente ale TCC tradiționale pentru depresie și integrează antrenamentul în mindfulness, cu funcția de protecție împotriva riscului de recidivă a depresiei după ce terapia ia sfârșit. O mare parte a instruirii se concentrează pe utilizarea atenției conștiente în scopul de a detecta gândurile problematice. De asemenea, pune accent pe învățarea unei relații diferite cu gândurile noastre. Putem învăța să le recunoaștem ca simple gânduri mai degrabă decât ca pe niște stimuli la care trebuie să reacționăm.

Mai multe studii au arătat că TCBM atinge acest scop. De exemplu, un studiu realizat de Teasdale, Segal, Williams și colegii lor a constatat că, printre persoanele cu depresie recurentă, TCBM a redus riscul de recidivă cu aproape jumătate față de

grupul de control, care a primit alte tratamente decât TCBM (de exemplu, medicamente antidepresive, alte tipuri de psihoterapie).

Terapia de acceptare și angajament (TAA), dezvoltată de Steven Hayes, a primit, de asemenea, confirmare în urma a numeroase studii drept o metodă eficientă pentru tratarea mai multor afecțiuni – depresia, anxietatea și durerea cronică. După cum sugerează și numele, această terapie pune accentul pe acceptarea experienței noastre în scopul implicării în acțiuni care să ne susțină valorile. Strâns legată de TAA este terapia comportamentală bazată pe acceptare, concepută de Susan Orsillo și Lizabeth Roemer pentru a trata tulburarea de anxietate generalizată. Iar tratamentul care a dat cele mai bune rezultate în urma testelor pentru tulburarea de personalitate borderline – o afecțiune debilitantă și greu de tratat – include o componentă majoră de mindfulness pentru a gestiona emoția puternică, lucru dificil de făcut când ai acest diagnostic. Mindfulnessul are în mod clar efecte benefice asupra multor probleme psihologice. Cum duce această abordare la îmbunătățiri?

Cum ne ajută mindfulnessul

Există mai multe moduri prin care mindfulnessul își demonstrează beneficiile:

O mai mare conștientizare a gândurilor și a emoțiilor noastre. Când exersăm o atenție mai largă față de realitatea noastră, începem să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine. Ne acordăm spațiul necesar pentru a recunoaște modul în care gândim și simțim, iar pentru că acceptăm realitatea așa cum este, nu ne negăm experiența.

Un control mai bun asupra emoțiilor noastre. O mai mare conștientizare a experiențelor noastre interne ne ajută să

întrerupem șirurile de gânduri nefolositoare, cum ar fi rumina-rea și resentimentele. Concentrarea asupra prezentului poate, de asemenea, să aibă un efect liniștitor, ceea ce ne poate scoate de sub imperiul emoțiilor trecătoare.

O relație diferită cu gândurile noastre. Mintea noastră generează încontinuu gânduri. Pe măsură ce permitem acestor gânduri să vină și să plece în timpul mindfulnessului, începem să le acordăm mai puțină greutate. Învățăm că sunt pur și simplu idei create de mintea noastră și nu neapărat o reflectare a unui lucru semnificativ.

Scăderea reactivității. Pe măsură ce relația noastră cu gândurile proprii evoluează, devenim mai puțin predispuși la reacții obișnuite, care adesea nu sunt în interesul nostru. Mindfulnessul poate oferi o pauză înainte de a acționa după impulsul inițial, dându-ne suficient timp pentru a alege un răspuns care să se potrivească obiectivelor și valorilor noastre.

Cum putem practica mindfulnessul?

Ca orice obicei, trebuie să ne antrenăm ca să devenim mai atenți. Există două categorii majore de practici mindfulness: pe de o parte, activități concepute special pentru a implica atenția conștientă și, pe de altă parte, aducerea acestei practici în activitățile obișnuite din viața noastră.

Practici formale de mindfulness

Cea mai comună tehnică formală de mindfulness este meditația în poziția așezat. Aceasta implică alegerea unui lucru asupra căruia să te concentrezi pentru o anumită perioadă de timp prestabilită și deschiderea către această experiență pe măsură ce ea se desfășoară, moment cu moment. Cea mai comună țintă de

concentrare este respirația noastră, care este mereu cu noi și are mereu loc în prezent. În mod inevitabil, atenția noastră se va îndrepta către alte momente și locuri sau vom începe să ne întrebăm dacă ne descurcăm bine sau dacă ne place să medităm. Practica înseamnă să ne întoarcem, pur și simplu, la concentrarea intenționată, odată ce ne dăm seama că am pierdut-o. Aceasta este esența meditației: accentul pe revenirea noastră în momentul prezent, fără să ne criticăm mintea pentru că a început să rătăcească.

Alte tipuri obișnuite de meditație pot implica concentrarea asupra senzațiilor corporale (meditație prin scanare corporală), asupra sunetelor ambientale sau asupra dorințelor de sănătate și a satisfacției față de noi înșine și față de ceilalți (meditație de iubire-blândețe).

Practicile formale includ și exerciții mai active, cum ar fi yoga și tai chi. În yoga, de exemplu, putem acorda atenție senzațiilor fizice ale pozițiilor, inclusiv respirației, care este sincronizată cu mișcarea noastră. De asemenea, putem practica acceptarea disconfortului pe care îl simțim uneori în posturi care ne pun la încercare corpul, ceea ce poate duce fie la rămânerea în poziție și la respirația cu disconfort, fie la schimbarea poziției, dacă este necesar. Conștientizarea și acceptarea stimulează alegerea.

„Una dintre principalele descoperiri ale meditației este să vedem cum fugim mereu de momentul prezent, cum evităm să fim aici exact așa cum suntem. Aceasta nu este o problemă în sine; scopul este să vedem că facem asta.”

Pema Chödrön, *The Wisdom of No Escape*
(Înțelepciunea inevitabilului)

Cum să începem să medităm

Ideea meditației este simplă, dar practicarea acesteia nu este ușoară, de obicei. Când ne așezăm să medităm, mintea decide adesea că are alte lucruri de făcut. Iată câteva din reacțiile cele mai întâlnite care pot apărea când începem să medităm:

- ne simțim puțin plictisiți;
- ne simțim frustrați;
- vrem să ne oprim;
- ne amintim brusc de lucruri pe care am dori să le facem;
- se ivesc nenumărate gânduri care ne solicită atenția.

Nici una dintre aceste experiențe nu înseamnă că faci ceva greșit sau că nu poți medita, deci continuă! Poate găsești ajutor în lista de mai jos, cu lucruri pe care să le ai în vedere în timp ce practici meditația:

Nu meditezi greșit. În timp ce medităm, ne pierdem deseori concentrarea. Dacă crezi că nu te pricepi la asta, ia-o de la capăt – meditația înseamnă, pur și simplu, să ne regăsim concentrarea de câte ori o pierdem. Nu trebuie să mușcăm momeala gândurilor autocritice atât de intruzive în sesiunile noastre de meditație.

Scopul nu este să „devii bun la meditație“. Este ușor să ne extindem obiceiul de a judeca și în cazul mindfulnessului, iar asta poate transforma meditația, deopotrivă, într-o pedeapsă și o dezamăgire. Dar scopul meditației este să ne concentrăm, pur și simplu, asupra prezentului și să renunțăm la judecăți.

Renunță la încrâncenarea de a obține un anumit rezultat. Probabil că ai așteptări cu privire la cum va decurge meditația – de

exemplu, să ai o minte clară și așezată – și faci eforturi pentru ca experiența să se potrivească așteptărilor tale. Dar, în realitate, nu știm niciodată ce anume vom experimenta în timpul meditației. E mai indicat să ne exersăm deschiderea față de orice s-ar putea întâmpla într-o sesiune de meditație.

Există multe moduri de a medita. Iată un plan simplu pentru a începe:

1. Practică meditația atunci când poți rămâne treaz și alert.
2. Găsește un loc liniștit unde să nu fii deranjat și elimină posibilele surse de distragere a atenției, cum ar fi telefonul.
3. Alege un loc confortabil: pe podea, pe un scaun sau oriunde altundeva. Dacă stai pe podea, poți să-ți ridici șoldurile cu o pătură sau cu o cărămidă de yoga, să-ți fie mai confortabil.
4. Închide ochii, dacă vrei, sau ține-i deschiși și fixați în podea, la câteva zeci de centimetri în fața ta.
5. Exersează cu sau fără o coloană sonoră; dacă o faci fără, setează un cronometru. Cinci minute este un bun punct de plecare. Nu ține cronometrul la vedere.
6. Începe prin a-ți observa senzațiile date de respirație, acordându-le atenție pe toată durata inspirației și a expirației.
7. Întoarce-ți atenția la respirație de fiecare dată când îți dai seama că mintea a început să-ți rătăcească.
8. Există multe aplicații și meditații online gratuite disponibile dacă preferi o meditație ghidată. Aura și Insight Timer, de exemplu, sunt aplicații gratuite de meditație, disponibile pentru sistemele iOS și Android.

În cele din urmă, ca în orice altceva, păstrează o notă de relaxare. Practica meditației este un lucru pe care-l faci pentru tine, așa că ai grijă să nu o transformi într-o altă corvoadă de tăiat de pe listă.

Mindfulness în acțiune

Cealaltă categorie de mindfulness are loc în cursul activităților noastre de zi cu zi. Este exact abordarea folosită de Matt pentru a-și schimba relația agitată cu ora de culcare a fiicei sale. Ne putem concentra atenția asupra acțiunii pe care o facem, deschizându-ne cât mai mult posibil către experiența pe care o trăim.

Lui Ben îi place să meargă cu bicicleta prin împrejurimile casei. Este o zonă plină de dealuri, așa că, de cele mai multe ori, el fie urcă, fie coboară un deal mare. Și-a dat seama la un moment dat că-și petrecea majoritatea timpului alocat plimbării urând pantele și făcându-și griji că nu va putea ajunge în vârful următorului deal. Dar acest lucru nu se întâmplase niciodată în cei zece ani de când mergea cu bicicleta. A estimat că aproape jumătate din timpul petrecut în șa și-l risipise cu îngrijorări față de părțile mai dificile ale traseului, ceea ce-l împiedica să se bucure de părțile mai ușoare.

Data următoare când s-a urcat pe bicicletă, Ben a decis să-și concentreze atenția asupra fiecărei părți a călătoriei și să dezvolte un interes pentru experiența în sine în loc să i se opună. Pe măsură ce pedala, el a constatat că astfel putea aprecia mai mult părțile ușoare ale călătoriei, deoarece nu se mai temea de următorul

deal. Iar urcușurile i-au părut dificile și provocatoare, dar nu într-atât încât să fie cazul să se chinuie cu ele. Ben a continuat să se simtă anxios la gândul că nu va putea ajunge în vârful pantei, dar a reușit să nu-și mai ia aceste gânduri atât de în serios; erau doar niște simple gânduri, nu niște predicții exacte.

Pe măsură ce-ți exersezi atenția conștientă asupra activităților tale zilnice, ține cont de următoarele principii:

1. Concentrează-ți atenția asupra experiențelor tale senzoriale (vizualizări, sunete etc.), precum și asupra gândurilor, a sentimentelor și a senzațiilor corporale.
2. Fii deschis față de ceea ce se întâmplă în acest moment, permițându-i experienței tale să fie exact așa cum este, nicidecum opunându-te acesteia.
3. Apucă-te de această activitate, de fiecare dată, cu „mintea începătorului“, ca și cum ar fi prima oară când faci acea activitate sau când asști la ea. Renunță la așteptările preconceptuate despre cum va fi.
4. Lasă experiența să dureze cât de mult este nevoie mai degrabă decât să încerci s-o grăbești ca să ajungi la următorul punct.
5. Observă nevoia de a te atașa de aspectele plăcute ale experienței și de a îndepărta părțile neplăcute.
6. Permite gândurilor să vină și să plece, recunoscând că sunt doar gânduri. Antrenează-te să nu te pierzi în gânduri, să nu le rezști, ci să le lași, pur și simplu, să curgă.

Mituri în mindfulness

Mulți oameni sunt reticenți la ideea de mindfulness când aud pentru prima dată despre ea, iar obiecțiile pe care le au la adresa acestei practici îi pot împiedica să se apuce de ea. Cele mai multe dintre aceste obiecții par să provină din neînțelegerea a ceea ce înseamnă să fii mindful. Iată câteva dintre miturile cel mai des întâlnite:

Mindfulnessul este o practică religioasă sau sectară.

Deoarece mindfulnessul face parte din unele tradiții religioase, am putea presupune că este o activitate în mod inherent religioasă. Cu toate acestea, a fi prezent în viața ta și a face efectiv ceea ce faci nu ține de vreo abordare religioasă sau spirituală anume. Poți practica mindfulnessul fără a adera la vreo tradiție religioasă (nici la spiritualitatea mistică sau la New Age). În același timp, mindfulnessul nu se află în contradicție cu religia. Oricare ar fi credințele și valorile noastre, le putem îmbrățișa complet printr-o abordare mindful.

Mindfulnessul este o practică neștiințifică. Oamenii se opun uneori conceptului de „mindfulness” deoarece „preferă să trăiască în domeniul faptelor și al științei”. Dacă ai nevoie de dovezi solide pentru beneficiile practicării mindfulnessului, atunci ești norocos: un număr din ce în ce mai mare de studii riguroase au descoperit că mindfulnessul ajută într-o gamă largă de afecțiuni, cum sunt anxietatea și depresia. S-a descoperit chiar că produce schimbări în creier. Mindfulnessul este susținut de dovezi științifice solide.

Mindfulnessul înseamnă să petreci mult timp închis în capul tău. Limbajul este un instrument imperfect și este ușor să înțelegi greșit la ce se referă mindfulnessul. În loc să ne închidem în mintea noastră, mindfulnessul ne ajută să ne conectăm cu

IMPLICĂ-TE CU TOATĂ ATENȚIA CONȘTIENTĂ ÎN RUTINELE TALE ZILNICE

Ne putem concentra atenția asupra oricărui lucru pe care-l facem. Iată câteva exemple din activitățile noastre zilnice:

Duș. La duș există multe experiențe senzoriale cărora poți să le acorzi atenție: senzația apei care se prelinge pe corp, sunetul ei, căldura și umezeala aerului, senzația cabinei sau a căzii sub picioarele tale, mirosul de săpun sau de șampon.

Îngrijire zilnică. Activități ca bărbieritul, pieptănatul sau spălatul pe dinți se pot resimți ca niște treburi obositoare. Dar dacă s-a întâmplat vreodată să nu poți să faci vreunul dintre aceste lucruri, dacă, după o operație de chirurgie orală, nu te-ai putut spăla pe dinți, de exemplu, cunoști cu siguranță bucuria pe care o simți când poți, în sfârșit, să faci din nou aceste lucruri simple. Antrenează-te să le acorzi timp și să faci respectivele activități ca și cum te-ai întâlni cu ele pentru prima dată.

Leșiri în aer liber. Imaginează-ți (sau conștientizează faptul) că ești un vizitator pe planeta Pământ. Privește cerul, simte aerul, ascultă păsările și uită-te la copaci de parcă nu ai fi experimentat niciodată acest loc ciudat și uluitor.

Mese. Observă alimentele pe care le mănânci – culoarea și aroma, gustul și textura, senzația de a mesteca și de a înghiți. Savurează experiența ca și cum nu ai mai fi mâncat niciodată.

Citit. Observă cum se simte cartea la atingere, simte mirosul cărții, greutatea ei, textura hârtiei și sunetul pe care-l scoate atunci când dai pagina. Fii atent la sentimentul pe care-l ai în timp ce înaintezi cu cititul.

Ascultarea cuiva. Observă ochii persoanei respective în timp ce vorbește, intonația vocii sale, variația emoției. Antrenează-te să auzi și să vezi această persoană ca și cum ar fi prima dată.

Mers la culcare. Ne putem încheia ziua lăsând la o parte experiențele trecute și păstrându-ne deschiși la orice ne va aduce somnul și această noapte. Simte-ți corpul lăsându-se pe saltea și salteaua opunându-se corpului tău pentru a-l susține. Fii atent la senzațiile capului tău pe pernă, la pătura sau la cearșaful de deasupra ta, la sunetele din cameră și din afară, la aerul care intră și iese din corp.

experiențele noastre de bază și să renunțăm la poveștile în care le învelim. A fi mindful înseamnă a fi atent, conștient și deschis față de ceea ce descoperi.

Mindfulnessul înseamnă să renunți la orice efort de a influența lumea în bine. Cuvântul „acceptare” poate sugera că nu vom încerca să schimbăm ceva, cum ar fi când spunem: „Am acceptat faptul că nu voi practica niciodată vreun sport profesionist”. În contextul propus de mindfulness, acceptarea înseamnă că nu negăm că realitatea este realitate. Suntem dispuși să vedem o situație așa cum este ea. Acest tip de acceptare poate fi de fapt catalizatorul schimbării, ca atunci când acceptăm că în comunitatea noastră este o sărăcie zdrobitoare și decidem să acționăm pentru a schimba situația.

Mindfulnessul înseamnă slăbiciune. Dacă presupunem că mindfulnessul înseamnă să nu luăm niciodată o poziție, ar rezulta că este un fel de practică lașă – mai ales dacă punem semnul de egalitate între putere și luptă și rezistență. Dar, dimpotrivă, este greu, de fapt, să renunți la ceva. E nevoie de muncă grea și de hotărâre pentru a renunța la obiceiurile

noastre de a persevera în trecut și de a ne teme de viitor. Mindfulnessul ne ajută să ne îndreptăm forțele în direcții care ne sunt de ajutor.

Mindfulnessul înseamnă să nu ai niciodată obiective. Dacă ne concentrăm pe prezent și exersăm acceptarea, cum ne putem stabili obiective sau planifica viitorul? Poate părea paradoxal, dar planificarea pentru viitor și stabilirea obiectivelor sunt complet compatibile cu mindfulnessul. După cum am menționat anterior, acceptarea realității poate da naștere strădaniilor necesare pentru a schimba o situație. De exemplu, aș putea să accept că în casa mea este prea cald și să decid să-mi cumpăr un aparat de aer condiționat. Și putem exersa prezența chiar și în timp ce stabilim obiective sau ne facem planuri, fiind cufundați în realitatea acelor activități de perspectivă.

Mindfulnessul echivalează cu meditația. Cuvântul „mindfulness” evocă adesea imagini cu cineva care stă cu picioarele încrucișate și meditează, ceea ce poate avea sens din moment ce meditația este o practică foarte comună în mindfulness. Dar meditația nu este singura modalitate de a practica mindfulnessul. Putem face un număr infinit de activități pentru a ne deschide față de experiența, de trăirile noastre, începând cu activități de relaxare în compania prietenilor și mergând până la alergarea unui ultramaraton. Avantajul unei practici formale ca meditația este că aceasta oferă o doză concentrată de exercițiu al minții pentru a ne îndrepta atenția asupra clipei de acum. Apoi putem introduce acel exercițiu în orice moment al vieții noastre. Într-adevăr, am descoperit că practicarea meditației duce la nașterea mai multor experiențe de prezență conștientă spontană în activitățile noastre de zi cu zi.

REDUCEREA STRESULUI BAZATĂ PE MINDFULNESS

Nu trebuie să te confrunți cu o tulburare psihologică pentru a beneficia de antrenamentul în mindfulness. Celor mai mulți dintre noi ne-ar fi de folos niște instrumente pentru a face față stresului obișnuit de a trăi. Jon Kabat-Zinn a dezvoltat un bine-cunoscut program de opt săptămâni numit „MBSR” (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), pe care l-au finalizat mii de oameni. Acest program cuprinde:

- educație despre principiile mindfulnessului;
- antrenament în meditație;
- conștientizarea atentă a corpului;
- yoga cu blândețe;
- mindfulness în activități.

Programul MBSR este o modalitate fiabilă de a reduce anxietatea și de a ne crește capacitatea de gestionare a stresului. Dacă vrei să aflu mai multe, Kabat-Zinn detaliază acest program în cartea sa *Full Catastrophe Living (Trăiește plenar în catastrofă)*. De asemenea, poți căuta online „MBSR” sau cursuri bazate pe mindfulness care au loc în apropiere.

Rezumatul capitolului și temă pentru acasă

În acest capitol am explorat efectele puternice și de anvergură pe care le are faptul de a fi pur și simplu prezenți pe deplin în experiența noastră, păstrându-ne deschiderea față de orice.

Practicile formale precum yoga și meditația completează momentele de mindfulness din activitățile noastre de zi cu zi. De asemenea, am văzut cum aceste practici au fost integrate

PLIMBARE CONȘTIENTĂ

Dacă ești gata să începi practica mindfulness, o poți face ușor ieșind la o plimbare mindful – un exercițiu de mers conștient. În acest exercițiu, te vei antrena să-i acorzi experienței tale prezente o mai mare atenție și curiozitate decât de obicei. Poți alege să observi:

- soliditatea pământului de sub picioarele tale;
- mișcările și contracțiile musculare necesare echilibrului și mersului: balansarea brațelor, împingerea fiecărui picior, contracțiile mușchilor picioarelor și ai spatelui etc.;
- sunetele pe care le scoți tu, cum ar fi respirația și pașii tăi;
- sunetele din jur, cum ar fi păsările, mașinile și vântul prin copaci;
- lucrurile care se pot vedea în jurul tău, inclusiv lucruri pe lângă care poate ai trecut de nenumărate ori, dar nu le-ai observat niciodată cu adevărat;
- mirosurile din aer;
- senzația vântului pe piele și căldura soarelui;
- calitatea luminii – unghiul ei, intensitatea, culorile pe care le creează;
- particularitățile cerului de deasupra ta.

Această abordare poate fi aplicată oricărei experiențe pe care o alegi, de la cea mai banală la cea mai grandioasă.

cu TCC și s-a dovedit că tratează eficient multe afecțiuni. Dacă lucrezi la activarea comportamentală și/sau la schimbarea gândurilor, principiile mindfulnessului se potrivesc perfect cu aceste practici.

Capitolele ulterioare vor include o serie de practici din toți cei trei piloni ai TCC.

Este normal să ai dubii cu privire la mindfulness, însă trebuie să știi că acestea se bazează deseori pe impresii false referitoare la această practică. Dacă ești gata să încerci mindfulnessul pentru prima dată sau vrei să-ți aprofundezi practica, te invit să faci următorii pași:

1. Începe să observi ce face mintea ta în timpul zilei. Este concentrată pe trecut, prezent, viitor? Se deschide față de experiența ta sau se încăpățânează să îi reziste? Ai grijă să observi doar, eliminând pe cât posibil judecățile asupra lucrurilor pe care le face mintea ta.
2. Alege un număr mic de activități pentru a-ți exersa atenția conștientă în timpul zilei, folosind cele șase principii prezentate în acest capitol.
3. Începe să practici meditația. Dacă meditația este cu totul nouă pentru tine, începe cu doar câteva minute pe zi. Secțiunea „Resurse“ de la sfârșitul acestei cărți oferă linkuri către meditații ghidate gratuite.
4. Îți poți consolida cunoașterea asupra conceptelor din acest capitol și poți dobândi un exercițiu mai solid citind cărți despre mindfulness; consultă secțiunea „Resurse“ pentru sugestii de început.
5. Exersează încorporarea principiilor de mindfulness în activarea comportamentală și în reeducarea gândurilor. De exemplu, crește-ți nivelul de atenție conștientă asupra activităților planificate pentru a maximiza plăcerea și sentimentul de împlinire.

7.

Continuă să faci ceea ce ți-ai propus: perseverează în ciuda tendinței de procrastinare

În acest capitol vom aborda tendința de a amâna. De ce amânăm adesea să facem ceea ce știm că trebuie să facem? După cum vom vedea, există mai mulți factori care ne determină să amânăm. Odată ce înțelegem acești factori, vom vedea și instrumentele numeroase pe care le oferă TCC pentru a scăpa de acest obicei al procrastinării.

Alec știa că trebuia să înceapă să-și scrie lucrarea finală, care avea termenul-limită de predare a doua zi la ora 17:00. „Mai am încă 24 de ore“, se gândea el uitându-se la teancul de cărți pe care urma să le folosească drept referințe. Își simțea stomacul strâns de un val de anxietate, întrebându-se cum avea să iasă lucrarea. Chiar atunci, pe computerul lui, a pornit automat un alt videoclip din lista „Cele mai nostime zece videoclipuri cu animale“. „Mă mai uit doar la asta. Poate încă unul după aceea“, și-a spus el întorcându-se spre laptop și simțindu-se vag vinovat, dar pe moment relaxat.

Ai o problemă cu procrastinarea?

Oamenii manifestă diverse tendințe de a-și amâna sarcinile, care sunt de mai multe tipuri. Analizează modurile în care obișnuiești să amâni tu lucruri pe care știi că trebuie să le faci. Ți se întâmplă să ajungi în vreuna dintre următoarele situații din cauza procrastinării?

- Îți dai seama că nu ți-ai lăsat suficient timp pentru a finaliza o sarcină până la termenul-limită.
- Simți că nu te-ai pregătit adecvat pentru întâlniri.
- Încerci să te forțezi să îndeplinești o sarcină.
- Ești stresat de timp, te grăbești să ajungi la întâlniri.
- Încerci să ascunzi faptul că nu ai lucrat la o anumită sarcină.
- Produci lucrări de o calitate mai slabă decât ai fi capabil.
- Îți spui: „Mă voi ocupa de asta mai târziu“.
- Aștepti să te simți mai inspirat sau mai motivat ca să poți îndeplini o sarcină.
- Găsești modalități de a pierde timpul, în loc să faci ceea ce trebuie să faci.
- Te bazezi pe presiunea de ultim moment pentru a finaliza o sarcină.

Să începem prin a ne gândi de ce amânăm și apoi să găsim modalitățile prin care să ne vindecăm de acest obicei.

Ce te face să amâni?

Ni s-a întâmplat tuturor – am amânat să scriem o lucrare, să facem vreo treabă mărunță, să începem o lucrare în casă sau alte sarcini asemănătoare. Aceste întârzieri nu duc la rezultate prea bune – de exemplu, procrastinarea are legătură cu performanțe academice mai slabe și cu o tendință mai mare de apariție a îmbolnăvirilor. Cu toate acestea, facem deseori mari eforturi, ducem adevărate lupte ca să ne rezolvăm sarcinile în timp util. Următorii factori contribuie la tendința noastră de a procrastina:

Teama că va fi neplăcut. Când ne gândim la îndeplinirea unei sarcini, mintea noastră se îndreaptă adesea, în mod automat, către părțile ei cele mai neplăcute. Dacă ne imaginăm curățarea jgheburilor, ne gândim cum ne vom lupta cu scara. Dacă ne gândim să scriem o lucrare, ne oprim asupra efortului pe care-l facem uneori pentru a ne exprima clar ideile. Cu cât ne imaginăm mai mult aceste aspecte negative, cu atât mai puțin avem stimulente pentru a începe.

Frica de a nu face o treabă bună. Rareori știm cu siguranță cum va ieși ceva la care lucrăm, iar această incertitudine poate da naștere temerii de a face lucrurile prost. De exemplu, când Alec s-a gândit să-și scrie lucrarea, și-a făcut griji că nu va avea nimic inteligent de spus. Această teamă de a ne dezamăgi pe noi înșine sau pe alții ne poate împiedica să începem.

Gânduri de acordare a permisiunii. Uneori ne spunem că merităm o pauză sau ne convingem că vom lucra mai bine la un moment dat în viitor. Într-un fel sau altul, ne justificăm amânarea. Există momente când astfel de gânduri au sens – de exemplu, uneori, a lua o pauză este într-adevăr cel mai bun lucru pe care-l putem face. Dar, de cele mai multe ori, aceste afirmații autonome conduc la obiceiuri nesănătoase de evitare.

AMÂNAREA ESTE ÎNTOTDEAUNA CEVA RĂU?

Unii cercetători au sugerat că nu trebuie trecute cu vederea beneficiile procrastinării. De exemplu, dispunem astfel de mai mult timp pentru a găsi soluții sau pentru a profita de presiunea unui termen-limită pentru a ne energiza eforturile. Profesorul de management Adam Grant a citat beneficiile amânării asupra creativității în cartea sa *Originalii. Nonconformiștii care fac lumea să progreseze*. Potrivit lui Grant, ideile noastre inițiale tind să fie mai tradiționale. Dacă ne acordăm timp suplimentar, se pot ivi soluții inovatoare, pe care nu le-am descoperi niciodată dacă am termina sarcina într-un timp cât mai scurt. Aceste avantaje potențiale trebuie să fie cântărite în raport cu stresul, termenele-limită ratate și munca de calitate mai slabă care vin odată cu amânarea.

Întărire negativă. De fiecare dată când amânăm o sarcină despre care credem că va fi neplăcută, avem un sentiment de ușurare. Creierul interpretează această ușurare ca pe o recompensă și este mai probabil să repetăm o acțiune care a condus la recompensă. În acest fel, amânarea noastră este întărită. Psihologii o numesc „întărire negativă”, deoarece apare prin *eliminarea* a ceva ce provoacă aversiune. În schimb, întărirea pozitivă apare datorită *obținerii* unui lucru care ne face plăcere – de exemplu, primirea unui salariu întărește comportamentul de a merge la serviciu. Întărirea negativă din evitarea unei sarcini poate fi foarte greu de depășit.

Există vreo sarcină pe care ai vrut s-o realizezi și o tot amâni sau pe care de obicei întârzi s-o duci la bun sfârșit? Care dintre factorii de mai sus se aplică tendințelor tale de procrastinare?

Notează în caiet sau în jurnal modalitățile în care ai amânat diverse sarcini și ce anume pare să determine aceste amânări.

Strategii împotriva procrastinării

Înțelegerea cauzelor procrastinării ne oferă indicii despre cum putem s-o învingem. Există mulți factori care duc la procrastinare și, de aceea, avem nevoie de o gamă largă de instrumente pentru combaterea acestei tendințe, din care să le alegem pe cele potrivite pentru noi. Aceste instrumente pot fi împărțite în trei categorii:

- **Gândește** (strategii cognitive)
- **Acționează** (strategii comportamentale)
- **Fii** (strategii de mindfulness)

Cu timpul, poți extrage un set de strategii din aceste trei categorii care să funcționeze eficient pentru tine.

Unele afecțiuni pot crește mult probabilitatea de apariție a amânării. Depresia ne distruge energia și motivația, făcându-ne să ni se pară dificil să avem grijă de lucruri. Persoanele cu ADHD se luptă să respecte termenele-limită din cauza dificultății de a se concentra asupra unei sarcini și a motivației scăzute de a o îndeplini. Tulburările de anxietate pot duce, de asemenea, la amânare – de exemplu, o persoană poate întârzia scrierea unui e-mail de teamă să nu spună ceva stupid. Deși strategiile prezentate în acest capitol pot fi utile pentru oricine, ai grijă să iei în calcul și o eventuală situație medicală care ar putea conduce la tendința de procrastinare.

GÂNDEȘTE – Strategii cognitive

O mare parte din procrastinare provine din modul în care ne gândim la sarcină și la dorința și capacitatea noastră de a o îndeplini. Putem face unele schimbări strategice în gândirea noastră care să slăbească atracția amânării. Consultați capitolele 4 și 5 pentru mai multe detalii legate de felul în care putem răspunde unor gânduri inutile.

Observă gândurile care îți dau permisiunea, deformând adevărul

Ferește-te de lucrurile pe care ți le spui pentru a justifica amânarea sau care minimizează timpul pe care îl vei petrece făcând altceva decât sarcina-țintă (de exemplu: „O să mă uit mai înainte la un singur videoclip”). Când surprindem aceste gânduri, le putem trata ca pe oricare gând automat inutil (vezi Capitolul 4).

Amintește-ți de ce nu vrei să amâni

Amânarea lucrurilor nu doar conduce la întârzieri sau la muncă de proastă calitate, ci ne și contaminează timpul liber cu sentimente de groază și de vinovăție față de sarcina pe care nu o facem. Amintește-ți de aceste consecințe negative când ai nevoie de motivație pentru a începe.

Atenție la „evitarea virtuoasă”

Când suntem motivați să evităm o sarcină, s-ar putea să găsim alte modalități de a ne face să ne simțim productivi – organizându-ne biroul, ajutând un prieten, făcând diverse treburi – ceea ce ne poate da sentimentul că „măcar facem lucruri bune”. Această convingere oferă o justificare convingătoare care face amânarea mai ușoară.

Hotărăște-te să începi

De multe ori amânăm să facem un lucru pentru că nu știm exact cum să-l facem. De exemplu, s-ar putea să nu scriem un e-mail dificil de serviciu pentru că nu știm ce să spunem. În realitate, a-ți da seama cum să faci un lucru este parte din sarcină. Amintește-ți că vei găsi o cale odată ce te hotărăști să începi.

Recunoaște că probabil nu vei avea chef s-o faci nici mai târziu

Am putea presupune că vom îndeplini o sarcină odată ce vom avea chef de ea. Adevărul este că, foarte probabil, nici mai târziu nu vom avea mai mult chef de această sarcină decât avem acum. Trebuie să încetăm să așteptăm să vină o perioadă magică în care să nu avem nevoie de nici un efort ca să îndeplinim sarcina.

Nu te mai gândi că trebuie să faci ceva „perfect“

Amânăm adesea începerea unei sarcini deoarece am stabilit standarde nerealiste de înalte pentru cât de bine trebuie s-o îndeplinim. Reține că lucrul acela nu trebuie să fie perfect, trebuie doar făcut.

Alege strategiile de gândire care rezonă cu felul tău de a fi și scrie-le în caiet pentru a le exersa când este necesar.

ACȚIONEAZĂ – Strategii comportamentale

Cu cât ne bazăm mai mult pe simpla putere a voinței noastre pentru a persista în îndeplinirea sarcinii respective, în ciuda tendinței de a o amâna, cu atât este mai puțin probabil să scăpăm de acest obicei al procrastinării. În loc să încercăm să ne forțăm să acționăm, putem folosi o pârghie mai utilă pentru a ne învinge tendința de amânare. Cu ajutorul unor schimbări simple

CUM SĂ AJUNGI LA TIMP LA ÎNTÂLNIRI

Întârzierea reflectă un tip specific de amânare: întârziem să ne mișcăm dintr-un loc în altul într-un termen dat. Dacă vrei să-ți îmbunătățești punctualitatea, urmează aceste principii:

Fii realist în ceea ce privește timpul necesar. Calculează de cât timp ai nevoie de fapt pentru a ajunge la destinație. Asigură-te că iei în considerare și timpul pentru alte acțiuni care pot interveni, cum ar fi să-ți iei la revedere de la familie, și acordă-ți un interval-tampon pentru incidente neașteptate (de exemplu, întârzieri din cauza traficului), astfel încât să nu subestimezi timpul efectiv necesar.

Numără invers pornind de la ora la care trebuie să ajungi. Calculează ora la care trebuie să pleci la întâlnire în funcție de cât timp durează până ajungi la destinație. De exemplu, dacă trebuie să ajungi până la ora 18:00 și drumul durează 45 de minute (inclusiv intervalul-tampon), plănuiește să pleci cel târziu la ora 17:15.

Setează o alarmă (cu suficient timp înainte pentru a evita întârzierea). Evită să pierzi noțiunea timpului setând un reminder: acesta te poate face să te relaxezi, deoarece știi că ți se va atrage atenția când este timpul să pleci.

Ai grijă la obiceiul de a-ți da ceasul înainte, ca să ajungi la timp. Această strategie se întoarce deseori împotriva ta, deoarece știi că ceasul este înainte și poți ajunge să-l ignori cu totul.

Evită să începi o activitate aproape de ora de plecare. Ferește-te să mai înghesui încă o activitate în puținul timp rămas până la ora de plecare către destinație, chiar dacă tu crezi că va dura „doar un minut“. Există șanse mari ca această activitate să-ți răpească mai mult timp decât crezi și astfel să ajungă să te întârzie.

la cu tine ceva de făcut în caz că ajungi mai devreme. Dacă ți-e frică să ajungi prea devreme și apoi să pierzi timpul fără să ai

ceva de făcut, ia cu tine o carte sau găsește altă modalitate plăcută sau productivă de a-ți ocupa timpul.

Combină aceste strategii cu alte principii TCC din acest capitol pentru a-ți spori la maximum șansele de a ajunge la timp. De exemplu, folosește tehnica cognitivă de a-ți reaminti cât de frumos este să-ți auzi GPS-ul estimând că vei ajunge cu cinci minute mai devreme, față de anunțul că vei ajunge cu cinci minute mai târziu.

În acțiunile noastre ne putem îmbunătăți considerabil șansele de a deveni productivi.

Folosește mementouri externe

Ne putem spori șansele de a începe o sarcină făcând-o mai greu de ignorat. Setează o alarmă, scrie o notă pentru tine însuși, scrie-ți obiectivul pe o tablă sau pune lucrurile acolo unde îți vor aminti ce trebuie să faci. Dacă nu o poți face imediat, asigură-te că programezi o altă formă de notificare.

Creează o zonă lipsită de distrageri

Este mai greu să amâni când sursele de pierdere de timp nu sunt disponibile cu ușurință. Închide browserul de internet, dacă este posibil, oprește telefonul mobil sau măcar soneria acestuia, elimină orice altă posibilă sursă de distragere a atenției. Este din cale-afară de ușor să apelezi la aceste lucruri din obișnuință, când te simți anxios (sau ai alt disconfort) în legătură cu sarcina pe care trebuie s-o îndeplinești.

Utilizează un calendar

Cu cât ne stabilim mai exact planurile, cu atât avem mai multe șanse să le îndeplinim. Notează-ți în calendar orice sarcină pe care intenționezi s-o îndeplinești și fă tot ce poți pentru a rezerva

acel interval orar. Dacă ești nevoit să programezi altceva în aceea perioadă, reprogramează sarcina cât mai curând posibil.

Împarte o sarcină mare în subsarcini gestionabile

După cum s-a discutat în Capitolul 3, îți va fi mult mai ușor să începi dacă mai întâi procedezi la defalcarea sarcinilor copleșitoare. Configurează pași cât de mici este necesar pentru a simți că sunt realizabili. Stabilește pentru fiecare subsarcină propriul mini-termen-limită, astfel încât să știi că te afli pe drumul cel bun.

Pur și simplu începe

Poate fi descurajant să ne gândim la o sarcină întreagă pe care o avem de făcut. Decide pur și simplu să începi să lucrezi la ea și continuă pentru o perioadă scurtă de timp. De exemplu, poți utiliza cinci minute ca să schițezi un e-mail pe care trebuia să-l scrii. Există o șansă să continui să lucrezi și dincolo de modestul tău obiectiv.

Finalizează o sarcină chiar dacă este dificilă

La celălalt capăt al proiectului, continuă când ajungi să vezi cu ochii linia de sosire. Poți să profiți de elanul momentului, în loc să fii nevoit să depășești din nou inerția unui început greoi, în cazul în care te întorci mai târziu ca să finalizezi sarcina.

Începe să lucrezi chiar și imperfect la o sarcină

Amânarea vine adesea din perfecționism, care poate fi paralizant, deoarece nu putem fi niciodată perfecți. Antidotul împotriva perfecționismului este acceptarea imperfecțiunii – de exemplu, ne putem hotărî să scriem un paragraf de introducere imperfect.

Terapia cognitiv-comportamentală pe înțelesul tuturor

Acest angajament ne poate ajuta să începem, oferindu-ne un impuls neprețuit.

Lucrează alături de alții care lucrează

Folosește presiunea socială pozitivă de a fi în preajma oamenilor care lucrează pentru a te stimula să lucrezi și tu. Suntem mai puțin înclinați să pierdem vremea când cei din jurul nostru muncesc.

Utilizează sesiuni de lucru mai scurte și neîntrerupte

Este mai ușor să începem cu o sarcină când știm că vom lucra la ea pentru o perioadă limitată de timp. Încearcă tehnica Pomodoro, creată de dezvoltatorul de software Francesco Cirillo, în care lucrezi foarte concentrat în intervale de câte 25 de minute, cu scurte pauze între ele. Există multe aplicații care facilitează utilizarea acestei abordări, deși, desigur, de fapt nu ai nevoie decât de un cronometru. Eu chiar folosesc această abordare pentru toate scrierile mele.

Află cum să faci lucrurile

Dacă descoperi că lipsa de cunoștințe îți alimentează tendința de amânare, adaugă tot procesul de învățare de care ai nevoie drept subsarcină în cadrul sarcinii la care lucrezi. De exemplu, dacă nu ești sigur cum să creezi un anumit tip de tabel, propune-ți subsarcina de a urmări un tutorial online pe acest subiect.

Oferă-ți mici recompense

Utilizează întărirea pozitivă pentru a depăși întărirea negativă reprezentată de amânare. Chiar dacă nu schimbăm nimic altceva, cercetările arată că, oferindu-ne nouă înșine stimulente pentru a

munci, avem șansa de a ne schimba semnificativ comportamentul. Poate să fie o pauză de 15 minute pe care să ți-o îngădui pentru a face ce vrei după ce ai lucrat timp de 50 de minute sau poate să fie o mică gustare după fiecare cinci pagini pe care le citești. Ai grijă doar ca recompensele să nu te împiedice să te întorci la sarcină, așa cum ar putea face, de exemplu, un joc video care creează dependență.

Urmărește-ți progresul

O modalitate simplă de a ne răsplăti este să notăm progresele pe care le facem în direcția unui obiectiv. De exemplu, Alec ar putea face o schemă pentru lucrarea sa, tăind fiecare secțiune pe măsură ce o completează. Satisfacția de a-și vedea progresul cu ochii i-ar putea alimenta motivația de a continua.

FII – Strategii de mindfulness

Al treilea pilon al TCC oferă mai multe strategii pentru a lupta cu tendința de procrastinare, folosind principiile prezenței și ale acceptării.

Acceptă disconfortul

Adesea tratăm disconfortul ca pe un motiv pentru a întârzia să facem ceva. Dar poate că nu este un lucru atât de rău să ne simțim incomod când facem ceva de care ne pasă mai mult decât de confortul personal. Trebuie doar să manifestăm o deschidere față de disconfort și astfel vom putea trece peste el după ce ne începem sarcina.

Vino în prezent

Amânarea se bazează adesea pe teama de a nu face bine lucrul respectiv, care este orientată spre viitor. Când ne concentrăm

atenția asupra prezentului, ne putem elibera de grijiile legate de performanță și ne putem îndrepta energia către orice parte a sarcinii la care lucrăm.

Revino la concentrarea dorită

Meditația ne învață mintea să se întoarcă la concentrarea dorită când ne dăm seama că gândurile noastre încep să rătăcească. Același principiu se aplică muncii noastre – dacă începem să alunecăm spre amânare, putem să ne dăm seama de acest lucru și să ne întoarcem la ceea ce lucrăm.

Observă și recunoaște cum lucrezi cel mai bine

Dacă ești atent la ce anume îți stimulează productivitatea, probabilitatea amânării scade. Observă ce funcționează în cazul tău mai degrabă decât ceea ce *ai vrea* să funcționeze. De exemplu, poate că-ți place ideea de a lucra de acasă, dar, în practică, nu ești niciodată cu adevărat productiv când faci asta.

Cum să întocmești o listă de sarcini care să lucreze în favoarea ta

Există modalități mai mult sau puțin eficiente de a folosi listele de sarcini. Pentru a maximiza utilitatea lor, ține seama de aceste îndrumări oferite de psihologul Ari Tuckman:

- 1. Fă o singură listă.** Listele multiple sunt redundante și confuze. Creează o singură listă generică și acordă-i un loc important (de exemplu, un caiet special).
- 2. Consultă lista constant.** O listă este utilă doar dacă o consultăm de câte ori este nevoie.

CUM SĂ ÎNVINGI PROCRASTINAREA PROVOCATĂ DE INTERNET

Era deja destul de greu să învingi procrastinarea și înainte de a exista internetul. După cum spune Ari Tuckman, psiholog și expert în ADHD: „Internetul nu se termină niciodată, cu linkuri care duc la nesfârșit la alte linkuri“. El sugerează următoarele modalități pentru a evita ca timpul petrecut online să te distragă:

Acceptă faptul că, probabil, vei dori mereu să mai vezi încă un lucru și încă unul. Conținutul de internet este conceput în mod intenționat pentru a ne ține online, ca să apăsăm pe linkuri, să urmărim și să citim, astfel încât este ușor să petrecem online mai mult timp decât ne-am propus. Vor exista întotdeauna un alt articol de citit, un alt videoclip de vizionat sau o altă postare pe rețelele sociale de studiat. Amintește-ți că va trebui să te îndepărtezi la un moment dat – și mai bine o faci mai devreme decât mai târziu!

Ocupă-te de muncă înainte de distracție. Dacă trebuie să lucrezi la computer, termină ce ai de lucrat înainte de a intra pe rețelele sociale. În caz contrar, riști să-ți irosești tot timpul pe activități inutile.

Stabilește un timp-limită pentru opri navigarea pe internet. La fel ca în alte contexte, un cronometru are două avantaje aici: îți amintește să te întorci la muncă și îți permite să te bucuri de timpul liber pentru că știi că este finit.

Nu începe să folosești internetul dacă nu ai timp. Este mai greu să pui capăt timpului petrecut online decât să-l eviți cu totul, așa că mai bine nu intra pe internet dacă ai la dispoziție un timp prea scurt.

- 3. Notează elemente în calendar pentru anumite momente.** Nu lucra direct din listă. Este mult mai probabil să facem un lucru dacă îi dedicăm spațiu concret în programul nostru.
- 4. Elimină acele elemente la care nu vei ajunge niciodată.** Dacă ți-e clar că nu vei face niciodată un anumit lucru, atunci acesta nu are ce căuta pe lista ta. Economisește-ți energia mentală și sentimentele de vinovăție și șterge acele sarcini. Astfel îți cureți lista de lucruri inutile.
- 5. Actualizează-ți lista în mod regulat.** Rescrie-ți lista pentru a păstra ordinea după ce ai bifat unele elemente și ai adăugat altele. Merită să aloci timp pentru a-ți actualiza lista, astfel va deveni mai eficientă.
- 6. Ordonează-ți elementele din listă în funcție de prioritate.** Subliniind elementele cu prioritate înaltă, te asiguri că le faci mai întâi pe acelea și te poți relaxa dacă nu ajungi imediat la punctele cu importanță mai mică.

Ești gata să-ți faci lista de sarcini pe baza acestor principii? Poți folosi șablonul de mai jos pentru a nota activitățile pe care trebuie să le finalizezi, inclusiv data scadenței acestora. Apoi acordă fiecărei sarcini un nivel de prioritate (de exemplu, scăzut/mediu/ridicat sau 0–10). În cele din urmă, programează o oră în calendar pentru a finaliza fiecare activitate. Poți găsi o copie a acestui formular online, în limba engleză, la adresa: CallistoMediaBooks.com/CBTMadeSimple.

Continuă să faci ceea ce ți-ai propus

PRIORITATE	SARCINĂ	SCADENȚĂ

Rezumatul capitolului și temă pentru acasă

În acest capitol ne-am întrebat de ce procrastinăm. În general, amânarea are legătură cu teama de a face ceva rău sau de a ne implica în ceva neplăcut. Întărirea negativă și gândurile necorespunzătoare ne determină, de asemenea, să ne amânăm îndeplinirea sarcinilor.

Cadrul Gândește–Acționează–Fii prezintă multe strategii pentru a învinge tendința de amânare. Luate separat, fiecare dintre aceste strategii poate avea un mic efect. De exemplu, cercetările au arătat că, în sine, autorecompensarea pentru productivitate oferă doar un mic avantaj. Combinând aceste abordări, ne creștem șansele de succes. Doar încercând, greșind și încercând

Terapia cognitiv-comportamentală pe înțelesul tuturor

din nou putem descoperi ce funcționează cel mai bine pentru fiecare. Exersând, ne putem dezvolta noi obiceiuri care să le înlocuiască pe cele care întrețineau tendința de procrastinare.

Dacă ești hotărât să te iei la trântă cu procrastinarea, iată un plan pentru a începe:

1. Ia în considerare cu atenție modul în care amânarea sarcinilor îți afectează viața.
2. Identifică o sarcină pe care ai vrut s-o faci sau una pe care în mod obișnuit te chinui s-o faci la timp – la această sarcină vei planifica să lucrezi în această săptămână.
3. Alege una sau două strategii din fiecare categorie (Gândește, Acționează, Fii) pentru a te ajuta să-ți finalizezi sarcina. Ai grijă să nu alegi prea multe strategii, deoarece riști să devină contraproductive și imposibil de gestionat.
4. Urmărește-ți progresul și lucrurile care te ajută cu adevărat.
5. Utilizează tehnici suplimentare, dacă este necesar.
6. Actualizează o listă de tehnici pe care să te bazezi în funcție de necesități.
7. Aplică tehnicile care funcționează pentru tine în alte domenii în care ai tendința de a amâna lucrurile.

Și, în cazul în care nu este de la sine înțeles, bucură-te de succesul sporit și de stresul redus care vin odată cu finalizarea la timp a lucrurilor! Felicită-te de fiecare dată când respecti un termen-limită și observă cât de relaxat te simți când nu trebuie să-ți faci griji pentru munca neterminată.

8.

Procesează-ți grijile, fricile și anxietatea

Frica intensă este una dintre cele mai paralizante emoții. Când suntem cuprinși de frică, este greu să ne concentrăm pe altceva, deoarece sistemul nostru nervos este în alertă maximă și corpul se pregătește să acționeze. În acest capitol vom lua în considerare diversele manifestări ale fricii și instrumentele de care vei avea nevoie pentru a le trata.

Kendra s-a surprins oftând din nou și a simțit cum începe s-o doară vag capul din cauza tensiunii. Toată dimineața își făcuse griji pentru operația mamei sale și acum s-a gândit să-și mai verifice o dată telefonul pentru a vedea dacă tatăl ei a sunat să-i dea vreo veste. Dacă biopsia arată că mama ei are cancer? O secundă mai târziu, telefonul a sunat, iar ea a tresărit. Bâjbâind să-l deschidă, a răspuns direct: „Tată?” A auzit însă începutul unei oferte comerciale preînregistrate și a închis, cu un oftat de exasperare. Simțea cum capul începe să-i zvâcnească.

Ca și Kendra, toți suntem cuprinși de frică la un moment dat. Ne facem în mod frecvent griji pentru lucruri care nu se

CÂTE CEVA DESPRE TERMINOLOGIE

Psihologii fac distincția între cuvintele legate de frică:

- **Frica** apare în prezența lucrului care ne *sperie*.
- **Anxietatea** presupune o *amenințare imaginară* care se poate materializa sau nu.
- **Îngrijorarea** este un tip specific de anxietate, în care ne gândim în mod repetat la eventuale rezultate de care ne este teamă, în situații care implică *incertitudine*.

De exemplu, am spune că Peter și-a făcut *griji* că ar putea întâlni un câine în timp ce mergea la serviciu, s-a simțit *anxios* când a văzut un câine de partea cealaltă a străzii și a trecut printr-o *frică* intensă când un câine mare a alergat spre el în parc.

Felul în care utilizăm zilnic aceste cuvinte nu este la fel de precis, iar în acest capitol voi folosi mai mult în sens uzual acești termeni.

întâmplă niciodată sau avem atacuri de panică atunci când vorbim în fața unui grup. Iată cum vede TCC aceste experiențe.

Ce este anxietatea?

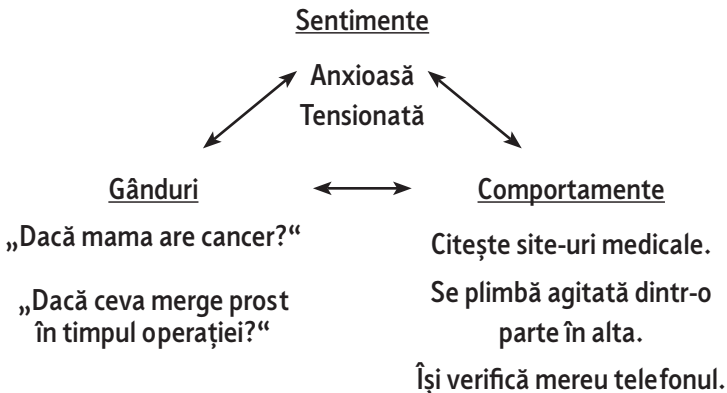
În timp ce prea multă anxietate poate fi debilitantă, nici prea puțină anxietate nu este bună. Avem nevoie de o anumită cantitate de anxietate pentru a ne motiva să ne ocupăm de lucrurile care contează pentru noi.

Peter stătea întins în pat, nehotărât dacă să mai apese o dată pe snooze. A verificat ceasul: era 6:09 a.m. Metroul lui pleca într-o oră. Peter și-a imaginat ce-ar însemna să fie nevoit să ia următorul tren: ar fi

întârziat la prima întâlnire a zilei. Cu siguranță că șefului său nu i-ar pica deloc bine. Peter a oftat, a oprit alarma și a coborât din pat.

Peter a dat dovadă de doza potrivită de anxietate: suficientă pentru a-l da jos din pat la timp, dar nu atât de puternică încât să-l copleșească sau să-i afecteze performanța. La fel ca Peter, avem capacitatea de a ne imagina rezultatele viitoare ale acțiunilor noastre. Fie că este vorba de muncă, de o primă întâlnire, de un interviu de angajare, de o competiție sau de orice altceva, știm că le putem influența desfășurarea prin acțiunile noastre. Iar pentru că suntem conștienți de acest lucru, ne putem crea starea de energie sporită și motivația necesară pentru a obține cele mai bune rezultate. Amintiți-vă din Capitolul 1 că TCC analizează conexiunile dintre gânduri, sentimente și comportamente. În cazul anxietății, gândurile sunt concentrate pe amenințare, sentimentele includ nervozitate și frică, iar comportamentele includ eforturi pentru prevenirea apariției rezultatelor temute.

Experiențele Kendrei cu anxietatea în timp ce aștepta vești despre mama ei arată așa:



Îngrijorările Kendrei legate de sănătatea mamei sale îi alimentează anxietatea și tensiunea, ceea ce-i produce și mai multe gânduri de îngrijorare. Sentimentele și comportamentele ei interacționează într-un mod similar și se întăresc reciproc, creând o stare de aprehensiune anxioasă tensionată.

Dacă pentru Kendra anxietatea se manifestă sub formă de griji intense, în viața noastră aceasta se poate prezenta în numeroase alte feluri.

Numeroasele chipuri ale fricii

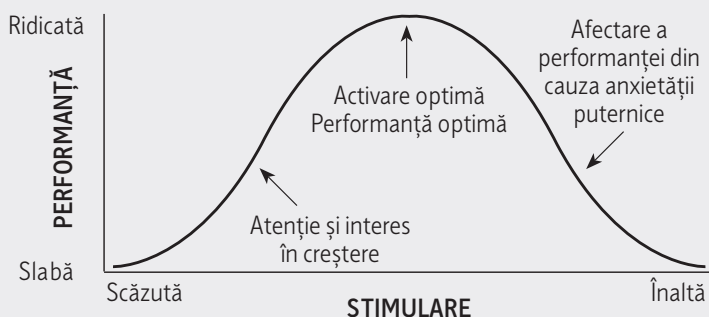
Tulburările de anxietate reprezintă cel mai frecvent diagnostic psihiatric, cuprinzând o gamă largă de afecțiuni. În cea mai recentă ediție revizuită, creatorii *Manualului diagnostic și statistic al tulburărilor mintale*, ediția a 5-a (*DSM-5*), au eliminat TOC (tulburarea obsesiv-compulsivă) și PTSD (tulburarea de stres posttraumatic) dintre tulburările de anxietate, plasându-le pe fiecare în propria categorie. Au existat diverse motive pentru aceste schimbări, dar rămâne un lucru acceptat de toată lumea că ambele afecțiuni pot conține o doză puternică de anxietate. PTSD și TOC răspund, de asemenea, la abordări terapeutice similare celor pentru restul tulburărilor de anxietate și, prin urmare, sunt incluse în acest capitol.

Fobii specifice

Frica excesivă de anumiți stimuli poate indica o fobie specifică. Persoana în cauză își poate da seama că temerile sale sunt exagerate, dar asta nu o va face să scape mai ușor de ele. Cel mai

NIVELUL OPTIM DE ANXIETATE

Cu mai bine de 100 de ani în urmă, cercetătorii Robert Yerkes și John Dodson, care făceau experimente pe animale, au oferit o demonstrație clară a legăturii dintre emoție și motivație. Ei au testat cât de repede învață șoarecii o sarcină de laborator. Un răspuns greșit aducea după el șocuri electrice de severitate diferită. Rezultatele cercetării au arătat că nivelurile de șoc cele mai scăzute au dus la o învățare relativ lentă, deoarece șoarecii păreau insuficient motivați de pedepse ușoare. Cele mai ridicate niveluri de șoc au produs în mod similar învățarea lentă, deoarece șoarecii păreau să fi atins o stare crescută de stimulare care interfera cu învățarea.



Psihologii numesc acest tipar „U inversat”, din cauza formei pe care o are când este reprezentat grafic.

Oamenii prezintă același tipar U inversat în funcție de anxietatea lor; prea puțină sau prea multă anxietate ne afectează evoluția, în timp ce o cantitate echilibrată de anxietate ne sporește șansele de succes. De exemplu, cantitățile moderate de stimulente precum cafeaua ne pot crește energia și concentrarea, în timp ce cantitățile mai mari ne fac să ne simțim agitați și suprastimulați.

Terapia cognitiv-comportamentală pe înțelesul tuturor

obișnuit comportament este evitarea obiectului sau a situației de care ne este teamă.

Orice poate deveni obiect al fricii, dar există câteva lucruri tipice. Iată câteva:

- **anumite situații** (de exemplu, mersul cu liftul, zborul cu avionul);
- **medii naturale** (de exemplu, furtuni, înălțimi);
- **animale** (de exemplu, păianjeni, șerpi);
- **sânge–injecții–răni** (de exemplu, donarea de sânge, prelevarea de sânge pentru analize, injecțiile).

Tulburare de anxietate socială

Este normal să simțim o cantitate moderată de anxietate în situații sociale, mai ales când performăm sau când suntem evaluați. Anxietatea socială poate ajunge să fie o tulburare când este atât de puternică, încât provoacă o suferință enormă sau când determină o persoană să evite situațiile care ar putea-o declanșa. Iată câteva situații tipice:

- a ține un discurs sau o prezentare;
- a vorbi în fața unui grup de oameni;
- a mânca în fața celorlalți;
- a merge la o petrecere;
- a fi în centrul atenției;
- a fi în dezacord cu cineva;
- a întâlni oameni noi.

În fiecare dintre aceste situații, persoanei în cauză îi este frică să nu cumva să facă un lucru jenant sau care să-i determine pe ceilalți să aibă o părere proastă despre ea. Anxietatea socială este un fenomen persistent și pentru că este dificil să invalidezi anumite frici. De unde pot ști, de exemplu, că oamenilor nu li s-a părut cu adevărat oribil discursul meu de nuntă, chiar dacă ei se manifestă conform așteptărilor sociale și îmi spun că discursul a fost grozav? Incertitudinea inerentă situațiilor sociale ne poate perpetua temerile.

Tulburare de panică

Un atac de panică este o descărcare anxioasă de mare intensitate, dar de durată redusă, însoțită de obicei de simptome fizice precum transpirație, bătăi puternice ale inimii și dificultăți de respirație. Panica implică adesea modificări ale simțului realității: putem simți că lucrurile nu sunt reale (derealizare) sau ne putem simți detașați de experiența noastră (depersonalizare).

Majoritatea oamenilor au cel puțin un atac de panică în viață. Panica face parte dintr-o tulburare când conduce la teama că se întâmplă ceva îngrozitor (de exemplu: „Am un accident vascular cerebral”) sau când o persoană capătă o teamă intensă de următorul atac.

Atacurile de panică sunt atât de înfricoșătoare, încât se întâmplă des ca persoanele cu tulburare de panică să înceapă să evite orice situație în care ar putea intra în panică, mai ales pe cele din care ar fi dificil să scape. Situațiile pe care oamenii le evită în mod obișnuit implică poduri, cinematografe (unde evită în special să stea în mijlocul unui rând) și trenuri. Acest tip de evitare poate justifica un diagnostic suplimentar de agorafobie.

„Oamenii trebuie să găsească un echilibru între anticiparea viitorului și acceptarea incertitudinii. Îngrijorarea este un semn că echilibrul a fost perturbat.“

Susan M. Orsillo și Lizabeth Roemer,
Mindfulness pentru anxietate

Tulburare anxioasă generalizată (TAG)

În timp ce tulburarea de panică reprezintă sentimentul de pericol imediat, TAG implică o anxietate difuză cu privire la evenimente viitoare. În esență, TAG este îngrijorarea continuă cu privire la o gamă largă de lucruri (după cum sugerează cuvântul „generalizată“).

Un cunoscut al meu a comparat TAG cu stresul unei săptămâni cu examene, dar aplicat la fiecare situație din viața cuiva. În TAG, îngrijorarea excesivă și incontrollabilă duce la simptome precum dificultăți de concentrare, probleme de somn, tensiune musculară sau agitație.

Tulburare de stres posttraumatic (PTSD)

Anxietatea este o reacție justificată când am trecut printr-un eveniment traumatic teribil. Orice lucru ce reprezintă o amenințare pentru bunăstarea noastră fizică poate duce la PTSD: dezastre naturale, accidente de mașină, jafuri, agresiuni sexuale, bătăi și altele. Și faptul de a fi martor la ceva îngrozitor care i se întâmplă altcuiva sau de a afla despre o traumă pe care a suferit-o cineva apropiat ne poate provoca PTSD.

După ce au suferit o traumă teribilă, majoritatea oamenilor vor avea simptome precum:

1. **Retrăire și reexperimentare.** Acestea presupun amintiri intruzive, coșmaruri și reacții emoționale puternice când persoanele în cauză își reamintesc evenimentul.
2. **Evitare.** Aceasta include încercarea de a nu se gândi la traumă, precum și evitarea oamenilor, a locurilor și a lucrurilor care amintesc de ceea ce s-a întâmplat.
3. **Schimbări în gândire și în dispoziție.** De exemplu, putem începe să vedem lumea ca pe un loc foarte periculos și pe noi înșine ca fiind neputincioși să-i facem față. S-ar putea, de asemenea, să facem eforturi pentru a avea încredere în alții și, în mod paradoxal, să începem să ne angajăm în comportamente riscante. De asemenea, avem mai puține șanse să trăim emoții pozitive și este mai probabil să trăim emoții negative.
4. **Hiperactivare.** Aceasta înseamnă că sistemul nostru nervos este în alertă maximă. Este posibil să avem probleme cu somnul și concentrarea și poate că o să începem să verificăm în mod constant împrejurimile, ca să nu ascundă vreun pericol.

Aceste reacții sunt tipice pentru aproape oricine a suferit o traumă. Pentru a îndeplini criteriile PTSD, ele trebuie să respecte criteriul oarecum arbitrar de a dura mai mult de o lună.

Tulburare obsesiv-compulsivă (TOC)

Creierul nostru este conceput să poată detecta posibilitatea unui pericol și să încerce să-l evite. O eroare în această funcție esențială poate duce la TOC. **Obsesiile** din TOC sunt gânduri repetitive despre ceva rău care s-ar putea întâmpla, cum ar fi îmbolnăvirea,

ofensarea lui Dumnezeu, provocarea unui incendiu sau rănirea altei persoane. În mod firesc, persoana dorește să evite aceste rezultate de care se teme, ceea ce duce la impulsul irezistibil de a neutraliza frica obsesivă prin **compulsii**.

Iată câteva exemple de ciclu obsesie–compulsie:

Frica de îmbolnăvire → Te speli pe mâini

Frica de a fi lovit cu mașina un pieton → Te uiți în retrovizoare

Frica de a fi comis o blasfemie → Spui o anume rugăciune
în mod constant

Compulsiile se consolidează puternic prin întărirea negativă discutată în Capitolul 7. În același timp, persoanele cu TOC se simt de obicei neliniștite și după ce au realizat acțiunea compulsivă, deoarece nu există nici o modalitate de a ști cu siguranță că lucrul de care se tem nu se va întâmpla totuși. Drept urmare, este posibil ca o persoană cu TOC să tot repete actul compulsiv, petrecând ore întregi pe zi blocată în ciclul obsesie-compulsie.

Spre deosebire de multe alte afecțiuni care se ameliorază cu ajutorul unor tipuri diverse de psihoterapie, TOC necesită un tratament specific. Terapia cel mai cu succes testată în acest sens se numește „expunere și prevenirea răspunsului” și este un tip de TCC. După cum indică și numele, aceasta implică expunerea la fricile legate de TOC și renunțarea la compulsiile care întrețin tulburarea. Verificați secțiunea „Resurse” din această carte dacă sunteți în căutarea unui tratament eficient pentru TOC.

Alte manifestări

Chiar dacă nu îndeplinești criteriile pentru nici una dintre aceste afecțiuni din spectrul anxietății din *DSM-5*, frica poate juca în continuare un rol inutil în viața ta. De exemplu, modurile subtile și consecvente în care luăm decizii bazate pe frică pot avea efecte profunde asupra cursului vieții noastre. În plus, aceste manifestări ale fricii pot fi atât de răspândite, încât nici măcar să nu le recunoaștem. Acestea sunt fricile care ne țin blocați nu într-o tulburare debilitantă, ci într-o viață pe jumătate trăită.

Poți vedea aceste tipuri de temeri la lucru când:

- ești rezervat din cauza fricii de succes;
- eviți să-ți asumi unele riscuri rezonabile din teama de eșec;
- trăiești așa cum crezi că se așteaptă ceilalți în privința ta, nu așa cum vrei tu să trăiești;
- eviți vulnerabilitatea care vine odată cu adevărata intimitate;
- resimți furia care decurge din frică (de exemplu, te superi că o persoană dragă întârzie la o întâlnire deoarece ți-ai făcut griji pentru siguranța ei).

Fă-ți timp să te gândești la modul în care apare frica în viața ta. Frica are rolul de a ne ține în siguranță, dar, dacă o lăsăm să ne ghideze acțiunile, ea ne poate împiedica să trăim liber și pe deplin.

Să ne întoarcem acum la instrumentele care pot ajuta la ameliorarea anxietății.

Strategii de combatere a grijilor, fricii și anxietății

Există numeroase instrumente pentru a ne gestiona grijile, frica și anxietatea copleșitoare. Acestea includ: tehnici cognitive, comportamentale și de mindfulness.

Gândește (strategii cognitive)

Când ni se activează frica, este posibil să producă gânduri care să ne îngrozească și mai mult. De exemplu, dacă suntem cuprinși de frică într-un avion, ne putem autoconvinge că avionul se va prăbuși, ceea ce ne sporește și mai mult frica, și astfel ciclul continuă (vezi modelul TCC al anxietății de la începutul acestui capitol). Contestându-ne gândurile anxioase, putem întrerupe această buclă de feedback.

O notă de precauție: când suntem copleșiți de anxietate, este dificil sau chiar imposibil să ne convingem singuri, numai cu ajutorul rațiunii. Aceste tehnici pot fi cu adevărat eficiente dacă sunt folosite înainte ca anxietatea să preia controlul și în combinație cu tehnici comportamentale și de mindfulness.

Amintește-ți că anxietatea nu este periculoasă. Adesea ajungem să ne temem de anxietatea însăși, crezând că este periculos să fim prea anxioși. Cu toate acestea, indiferent de cât de inconfortabilă poate fi, anxietatea în sine nu este dăunătoare. În plus, fie și numai frica de a fi anxios duce la și mai multă anxietate. Ține minte, chiar într-o criză severă de anxietate, că simptomele fizice, mentale și emoționale nu te vor răni.

Reevaluează probabilitatea pericolului. Frica ne poate convinge că lucrul de care ne temem se va întâmpla cu adevărat. Dar ține minte că tulburările de anxietate, prin definiție, implică temeri nerealiste în raport cu riscul real, astfel încât probabilitatea

ANXIETATEA ȘI CREIERUL TĂU

Imaginează-ți că te bucuri de o plimbare frumoasă prin pădure și dai peste ceva alunecos pe pământ. Lumina reflectată de obiect îți pătrunde în ochi și atinge retina, ceea ce produce semnale care circulă prin stația de releu a creierului (talamus) și în zonele vizuale primare situate în partea din spate a creierului. Informațiile sunt apoi transmise către alte părți ale creierului, inclusiv zonele memoriei care potrivesc obiectul cu conceptul „șarpe“.

Faptul că vezi un șarpe este apoi transmis în alte zone, inclusiv în amigdala înfiptă profund în creierul tău, ceea ce este esențial pentru a simți și a exprima frica și alte emoții. Cum știe creierul să se teamă de un șarpe aflat lângă piciorul tău pe pământ, dar nu și de cel din spatele sticlei de la grădina zoologică? Amigdala primește, de asemenea, informații de la hipocamp, care este crucial pentru înțelegerea contextului. Datorită hipocampului tău, s-ar putea chiar să începi să te temi data viitoare când mergi prin pădure, chiar dacă nu te întâlnești cu un șarpe.

Semnalele de la amigdală activează apoi o zonă a creierului numită hipotalamus, care la rândul lui activează răspunsul de luptă sau de fugă al sistemului nervos simpatic, prin eliberarea de hormoni de stres cum ar fi epinefrina (adrenalina). Hipotalamusul determină, de asemenea, glanda pituitară să elibereze în fluxul sanguin hormoni care călătoresc către glandele suprarenale (poziționate deasupra rinichilor), determinându-le să elibereze hormoni suplimentari de stres, cum ar fi cortizolul.

Existența noastră pe această planetă a depins de acest răspuns coordonat, care ne-a permis să recunoaștem și să răspundem la amenințări – în cazul de față, îndepărtându-ne de șarpe.

Așa cum e important pentru supraviețuirea noastră să învățăm să ne temem de anumiți stimuli, este, de asemenea, esențial pentru adaptare să învățăm când pericolul este minim, astfel încât să nu ne fie prea frică. Această nouă învățare se petrece numai dacă îi furnizăm creierului nostru noi informații – proces împiedicat de evitarea datorată anxietății. De exemplu, dacă evit întotdeauna câinii pentru că un câine mare m-a pus la pământ când eram mic, nu voi afla niciodată că întâlnirea mea timpurie nu se va mai repeta. Când practicăm tehnici de mindfulness și tehnici cognitiv-comportamentale pentru a face față fricii și anxietății, reantrenăm aceste zone ale creierului pentru a-și schimba răspunsul la lucrurile care ne sperie.

ca temerile să devină realitate este, de fapt, destul de scăzută. Dacă frica îți spune că se va întâmpla ceva cu adevărat rău, poți folosi formularul „Convingeri fundamentale” din Capitolul 5 pentru a testa această credință. Cât de puternice sunt dovezile care o susțin? Există vreo dovadă împotriva ei? S-a mai întâmplat și, dacă da, cu ce frecvență? Dacă descoperi erori în gândirea ta, revaluează probabilitatea ca lucrul de care te temi să se întâmple cu adevărat, în lumina dovezilor reale.

Revaluează severitatea amenințării. Uneori, eroarea de gândire pe care o comitem nu se referă la cât de *probabil* este un rezultat negativ, ci la cât de *rău* ar fi. De exemplu, Joe s-a gândit că ar fi groaznic dacă oamenii ar ști că el este anxios în timp ce ține o conferință. În timp ce diseca acest gând, și-a dat seama că oamenii chiar ar putea ști că el este anxios, observând că vocea și mâinile îi tremură, dar a conștientizat și că, probabil, asta nu ar însemna mare lucru. La urma urmei, și el auzise vorbitori care păreau emoționați înainte, iar anxietatea lor nu-i

alterase percepția generală asupra persoanei sau asupra calității discursului acesteia.

De ce să-ți faci griji? Îngrijorarea este un obicei greu de înlăturat, mai ales pentru că deseori credem că *ar trebui* să ne îngrijorăm. Ne-am putea spune că grijile:

- ne ajută să ne gândim la soluții pentru probleme;
- ne împiedică să fim surprinși de veștile proaste;
- arată că ne pasă;
- pot face lucrurile să iasă bine;
- ne ajută să ne motivăm.

Aceste convingeri sunt, în general, false. De exemplu, nu putem evita potențiala durere imaginându-ne cel mai rău scenariu, care ar fi la fel de supărător dacă s-ar întâmpla în realitate – în plus, simțim o suferință inutilă din cauza nenumăratelor griji care nu se materializează niciodată. Când vedem inutilitatea îngrijorării, este mai probabil să ne redirectionăm gândurile.

Testează-ți previziunile. Această tehnică se află la intersecția dintre abordările cognitive și cele comportamentale. Când ai identificat o teamă cu privire la modul în care se va desfășura o anumită situație, poți descoperi o modalitate de a vedea dacă prognoza ta a fost corectă.

Lily s-a confruntat cu multă anxietate socială la locul de muncă. Era convinsă că, dacă va vorbi la o ședință, colegii ei i-ar ignora ideile și probabil chiar le-ar critica. Ea și-a notat aceste rezultate, precum și alte rezultate la care se aștepta înainte de o întâlnire, apoi și-a asumat un risc și și-a expus voluntar gândurile.

Oamenii au părut puțin surprinși când a vorbit, dar nimeni nu i-a criticat ideile. Mai mult, supervisorul ei i-a cerut să conducă un subgrup care să-i elaboreze propunerea. După întâlnire, Lily și-a notat rezultatul real, raportat la predicția ei.

După cum am văzut în Capitolul 5, credințele noastre de bază ne pot distorsiona amintirile, întărindu-ne astfel și mai mult convingerile. Este important să notăm când predicțiile noastre se dovedesc a fi false, pentru a ne ajuta să codăm și să ne amintim informațiile care sunt contrare așteptărilor noastre. Testarea predicțiilor noastre este strâns legată de expunere, pe care o vom explora mai târziu în acest capitol.

Acționează (strategii comportamentale)

Când schimbăm modul în care reacționăm la situațiile care ne fac anxioși, putem învăța noi comportamente care ne diminuează frica. Să trecem în revistă câteva strategii prin care ne folosim de acțiune pentru a ne combate anxietatea.

Apropie-te de ceea ce te temi. Înfruntarea fricilor noastre se numește în TCC „terapie prin expunere” și este antidotul împotriva evitării care întreține anxietatea. (Acest lucru presupune, desigur, că lucrul de care ne temem nu este, de fapt, foarte riscant; a face față unui câine care mușcă nu ne va rezolva fobia față de animale, de exemplu.) Expunerea la lucrurile care ne sperie ne scade anxietatea astfel:

- permițând sistemului nostru nervos să învețe că pericolul este exagerat;

- dându-ne încrederea că ne putem înfrunta temerile fără a fi copleșiți;
- întărindu-ne ideea conștientă că anxietatea nu este periculoasă.

Numeroase studii au descoperit că expunerea este o armă puternică împotriva anxietății exagerate; mai târziu în acest capitol vom parcurge un plan pas cu pas pentru implementarea expunerii.

Înfruntă-ți manifestările fizice ale fricii. O provocare suplimentară poate fi reprezentată de anxietatea determinată de propriul nostru răspuns anxios. Tulburarea de panică, în special, poate cuprinde o frică determinată chiar de senzațiile fizice legate de panică. De exemplu, o persoană ar putea evita alergarea, deoarece dificultățile de respirație și bătăile inimii rezultate din această activitate sunt similare senzațiilor asociate cu panica. Evitarea senzațiilor fizice nu face decât să ne întărească frica și să ne sensibilizeze și mai mult la senzații. Terapia prin expunere ne poate reduce frica de simptomele de anxietate fizică. De exemplu, putem face sesiuni de sărituri solicitante, cum sunt *jumping jacks*, pentru a ne provoca dispneea, ne putem roti cu scaunul de la birou pentru a ne provoca amețeli sau putem îmbrăca haine groase pentru a ne face să transpirăm. Dacă facem astfel de lucruri în mod repetat, frica de senzațiile fizice ni se diminuează.

Renunță la comportamentele de siguranță. Când trebuie să facem ceva care ne sperie, deseori încorporăm comportamente care au scopul de a preveni să se întâmple lucrul de care ne temem. De exemplu, dacă ne este frică să nu ne blocăm în timp ce ținem o conferință, ne scriem prezentarea în întregime și o citim. Alte exemple de comportamente de siguranță:

- să ții mâinile în buzunare în situații sociale în caz că-ți tremură mâinile;
- să fii prea precaut pentru a evita să jignești pe cineva;
- să călătorești însoțit de o altă persoană doar din cauza anxietății;
- să verifici un e-mail de trei ori înainte de a-l trimite, ca să nu mai fi rămas greșeli.

Există două probleme principale legate de comportamentele de siguranță. În primul rând, ele ne învață că, *dacă nu era comportamentul de siguranță, lucrurile ar fi ieșit foarte prost*, perpetuând astfel comportamentele și temerile noastre.

În al doilea rând, ele ne pot afecta, de fapt, performanța, ca atunci când un vorbitor capabil se bazează prea mult pe notițe, iar asta îl împiedică să interacționeze cu publicul.

În realitate, multe dintre comportamentele noastre de siguranță sunt inutile, dar nu ne dăm niciodată seama de acest lucru dacă le folosim întotdeauna (la fel ca o practică superstițioasă la care ne este frică să renunțăm). Putem combina testarea predicțiilor noastre cu renunțarea la comportamentele de siguranță, pentru a verifica direct dacă acestea sunt cu adevărat necesare.

Fii (strategii de mindfulness)

Mindfulnessul oferă mai multe modalități de a ne gestiona temerile, atât prin concentrarea în prezent, cât și prin componentele de acceptare ale practicii. Dacă încă nu ai citit Capitolul 6, te încurajez să faci acest lucru înainte de a continua cu această secțiune.

Antrenează respirația. Respirația noastră este strâns legată de anxietate: este lentă și egală când ne simțim în largul nostru

și devine rapidă și sacadată când ne e frică. Poți simți diferența chiar acum, dacă faci o serie de exerciții de respirație rapidă. Observă cum te simți. Apoi inspiră încet și expiră și mai lent. Simți diferența? Când suntem anxioși, de multe ori nici măcar nu suntem conștienți că respirația ne reflectă anxietatea. Odată ce devenim mai conștienți de calitatea respirației noastre, putem practica o respirație mai relaxată:

1. Inspiră ușor, numărând până la doi.
2. Expiră încet, numărând până la cinci.
3. Fă o pauză după ce expiri, în timp ce numeri până la trei.
4. Repetă începând cu pasul 1 timp de cinci până la zece minute, de una până la două ori pe zi.

Aceste perioade de atenție concentrată asupra respirației te vor ajuta să respiri relaxat când ai cea mai mare nevoie. Când simți că anxietatea începe să crească, antrenează-te să te concentrezi pe respirație.

Concentrează-te pe prezent. Anxietatea ne captează atenția și o trage către viitor. Practicând mindfulnessul, ne putem antrena mintea să revină în prezent. Pe măsură ce ne eliberăm de fricile orientate spre viitor, dăm voie anxietății să slăbească presiunea. Folosește-ți simțurile pentru a reveni în prezent, fiind cu adevărat atent la ceea ce vezi, simți și așa mai departe. Reține că nu e nevoie să-ți respingi anxietatea, pentru că oricum nu ar funcționa. Doar îndreaptă-ți atenția conștientă spre experiența ta imediată și adu-o înapoi când se rătăcește, ajungând iar la grijile tale.

Îndreaptă-ți atenția spre exterior. Anumite stări de anxietate, în special panica, anxietatea socială și anxietatea de boală, duc la o concentrare asupra noastră – asupra simptomelor noastre de

anxietate, asupra ritmului cardiac, asupra senzațiilor fizice îngrijorătoare, asupra modului în care ne întâlnim cu persoana cu care trebuie să vorbim, și așa mai departe. Această preocupare nu face decât să ne intensifice anxietatea și disconfortul. Mindfulnessul oferă posibilitatea de a ne antrena atenția spre exterior, îndreptând-o spre ceea ce se întâmplă în restul lumii. De exemplu, putem observa ce fac oamenii din jurul nostru, cum arată cerul în acest moment sau forma unui copac pe care l-am văzut de o mie de ori, dar nu l-am observat niciodată cu adevărat. S-ar putea să descoperim nu numai că ne întrerupem concentrarea pe sine, cea care alimentează anxietatea, dar și că pășim într-o experiență mai bogată a vieții.

Acceptă că e posibil ca lucrul de care ți-e frică să ți se întâmple. Frica și îngrijorarea ne sunt întreținute parțial de rezistența mentală față de ceea ce ne temem că s-ar putea întâmpla. Nu putem ști cu certitudine cum vor decurge lucrurile și totuși continuăm să încercăm, într-un fel sau altul, să controlăm rezultatul. Când acceptăm că nu putem controla ceea ce se întâmplă, putem ieși din această tensiune. Putem recunoaște că discursul nostru ar putea merge foarte prost, că ne-am putea pierde sănătatea, că am putea fi implicați într-un accident și că o tragedie s-ar putea întâmpla cu oamenii pe care îi iubim. Probabil că acest tip de acceptare va crea la început anxietate – motiv pentru care probabil o evităm –, dar poate duce apoi la un sentiment deplin de pace pe măsură ce renunțăm la controlul pe care nu l-am avut niciodată de fapt.

Adoptă incertitudinea. În același spirit al acceptării, putem recunoaște – chiar adopta – incertitudinea inerentă din viața noastră. Cine știe cu adevărat cum vor merge lucrurile? Acest mister poate fi terifiant, mai ales când am prefera să controlăm totul permanent. În același timp, este o senzație eliberatoare să ne aliniem cu natura vieții, fluidă, surprinzătoare și imprevizibilă.

Din moment ce aceasta este lumea în care trăim, de ce să nu ne bucurăm de ea?

Practica terapiei prin expunere

A dori să ne confruntăm cu fricile este un lucru; a face asta efectiv este altceva. O abordare structurată în acest sens este de foarte mare ajutor, iar TCC ne oferă din plin așa ceva, prin terapia de expunere. Expunerea eficientă este:

- **Intenționată:** predăm creierului nostru o lecție fundamentală când ne abordăm temerile în mod intenționat mai degrabă decât când fugim pur și simplu după ce intrăm în contact cu ele în mod întâmplător.
- **Progresivă:** începem cu lucruri mai ușoare și trecem treptat la altele care ne ridică provocări.
- **Prelungită:** trebuie să rămânem alături de temerile noastre, nu să fugim, pentru a învăța ceva nou.
- **Repetitivă:** confruntările multiple cu temerile noastre le pot dezarma.

Având în vedere aceste principii, urmează pașii de mai jos pentru a-ți învinge temerile:

1. **Creează o listă de modalități prin care să-ți înfrunți temerile.** Pune pe listă elemente cu dificultate variată. Fii cât mai creativ, pentru a găsi situații cât mai diverse care ți-ar declanșa frica.
2. **Evaluează gradul de dificultate al fiecărei situații.** Încearcă să-ți închipui cât de multă suferință ai resimți

în fiecare caz; o scală de la 0 la 10 ar fi potrivită aici, dar poți folosi o altă scală dacă preferi. Vezi exemplul care urmează.

- 3. Aranjează elementele în ordinea descrescătoare a dificultății.** Această listă ordonată de idei de expunere se numește „ierarhia” ta. Poți să-ți construiești ierarhia într-o foaie de calcul, pentru a fi ușor de lucrat pe ea. Pe măsură ce-ți revizuiești lista, observi vreo diferență mare în numerele date, cum ar fi un salt de la un 2 la un 7? Dacă da, încearcă să-ți modifice elementele pentru a le face mai ușoare sau mai dificile, astfel încât să poți adăuga elemente intermediare. De exemplu, o activitate dificilă realizată în compania unei persoane dragi poate deveni mai ușor de gestionat și poate facilita tranziția către momentul în care s-o poți realiza pe cont propriu.

Jason era hotărât să-și depășească frica de a conduce o mașină. Iată versiunea pe scurt a ierarhiei sale de expunere:

ACTIVITATE	NIVEL DE DISCONFORT (0–10)
Să conduc singur pe autostradă	9
Să conduc pe autostradă cu un prieten	7
Să conduc mașina spre locul de muncă	6
Să conduc mașina spre supermarket	5
Să conduc mașina pe străzile învecinate	4
Să stau pe locul șoferului într-o mașină parcată	2

- 4. Planifică și finalizează expunerile inițiale.** Alege o activitate din ierarhia ta și programează o anumită oră pentru a o efectua. Cel mai bine ar fi să alegi un element cu dificultate scăzută până la moderată – suficient de ușor cât să te pregătești pentru succes și suficient de greu cât să te simți bine că l-ai realizat.

Asigură-te că urmezi cele patru principii ale expunerii eficiente și, în special, că rezisti la disconfort. Nu trebuie să aștepti până când anxietatea îți dispare complet, dar este bine să ajungi într-un punct în care începe măcar să scadă. Fuga de expunere îți va întări probabil temerile. De asemenea, ai grijă să nu recurgi la comportamente de siguranță, inclusiv la compulsii, dacă te lupți cu TOC.

- 5. Continuă să-ți stabilești ierarhia.** Repetă fiecare activitate până când începe să devină mai ușor de gestionat. Sesiunile de expunere ar trebui să fie suficient de apropiate în timp, astfel încât noua învățare să se construiască pe sine; de exemplu, un exercițiu zilnic va fi mai bun decât unul săptămânal. Reține, totuși, că aici frecvența prea mare nu este întotdeauna mai bună, deoarece patru sesiuni de expunere în aceeași zi nu sunt, probabil, la fel de eficiente ca patru zile consecutive de expunere.

Pe măsură ce te simți pregătit pentru fiecare, treci la pași mai dificili. Procesul va fi ca urcarea unei scări: succesul la niveluri inferioare ne permite continuarea seriei de succese pe măsură ce avansăm în sus. Dacă nu reușești să finalizezi un exercițiu mai greu, revino la unul de nivel inferior, pentru un antrenament suplimentar înainte de

a încerca din nou pe nivelul mai dificil. Este normal ca nivelul fricii să varieze între sesiunile de antrenament, adesea fără nici un motiv pe care îl putem discerne, așa că nu lăsa eșecurile temporare să te deturneze. Continuă să lucrezi la planul tău.

Practicând expunerea, poți face apel la principii când este necesar. Poți încorpora în expunere și oricare dintre strategiile Gândește–Acționează–Fii – de exemplu, acceptarea disconfortului. Procesul de terapie prin expunere nu numai că-ți va scădea frica, dar îți va crește și disponibilitatea și capacitatea de a tolera disconfortul.

Rezumatul capitolului și temă pentru acasă

Frica ne poate influența viața în multe feluri dacă îi permitem. În acest capitol am trecut în revistă unele dintre tulburările comune de anxietate și alte moduri în care anxietatea ne poate colora experiența. De asemenea, am acoperit multe strategii din tripleta Gândește–Acționează–Fii pentru a-ți schimba viața acaparată acum de anxietate și de frici copleșitoare.

Aceste strategii individuale funcționează bine împreună – de exemplu, putem exersa acceptarea rezultatului temut în timp ce ne expunem și ne testăm previziunile referitoare la felul în care ne așteptăm să meargă lucrurile. Urmând un program sistematic de expunere, ne putem transforma hotărârea de a ne învinge temerile în progres real.

Când ești gata să-ți înfrunți temerile, iată câteva modalități de a începe:

1. Completează o diagramă TCC a temerilor tale, identificând gândurile, sentimentele și comportamentele relevante, precum și relațiile dintre ele.
2. Descoperă modurile subtile în care te afectează frica, cele care nu sunt imediat evidente.
3. Alege strategii din categoriile Gândește, Acționează și Fii pe care să le exersezi în zilele următoare.
4. Dacă ai temeri specifice care se pretează terapiei de expunere, începe cu pasul 1 și lucrează coerent, conform planului.
5. Contrabalansează efortul de a-ți înfrunta teama cu o preocupare pentru îngrijire consecventă acordată propriei persoane (vezi Capitolul 10). Poți să treci mai ușor prin acest proces dacă ești bun cu tine.

9.

Păstrează-ți calmul: gestionează furia excesivă

Furia poate fi o experiență emoțională puternică, în sens bun sau în sensul rău. În acest capitol vom examina furia problematică și modalitățile de a o gestiona eficient.

Alan a fost surprins când s-a văzut cu coada ochiului în oglindă cum stătea la telefon, în așteptare. Fața lui roșie și expresia furioasă aproape că l-au făcut să râdă. „Arăt ca un maniac“, și-a spus el. Calvarul lui începuse cu 45 de minute mai devreme, când a sunat pentru a schimba un produs pe care îl comandase. I-au trebuit mai multe încercări pentru a trece de robot, deoarece sistemul l-a tot pus în așteptare și apoi s-a deconectat după câteva minute. Când a ajuns să vorbească, în sfârșit, cu o ființă umană, începuse deja să vadă roșu în fața ochilor.

Vocea feminină de la celălalt capăt nu a părut prea înțelegătoare când el s-a plâns de dificultatea de a pătrunde prin sistem, iar când și-a explicat cererea de schimb, ea a recitat politica companiei: „Există un termen de 14 zile pentru retururi sau schimburi, și, din păcate, nu se pot face excepții“. Alan a strâns din dinți și și-a invocat circumstanțele atenuante: nu

promise comanda decât după trecerea celor 14 zile, se mutase recent, actualizarea adresei nu se înregistrase în sistem. Reprezentanta a răspuns cu un calm iritant: „Domnule, clientului îi aparține responsabilitatea de a-și actualiza adresa de înregistrare“.

Furios, Alan a răspuns: „Aș dori să vorbesc cu cineva care nu e surd“.

„O clipă, să vă transfer.“ După cinci minute de muzică, apelul a fost întrerupt. Alan s-a abținut cu greu să-și arunce telefonul de perete. 20 de minute mai târziu, a avut o conversație similară și a dezlănțuit un sir de insulte, care s-au încheiat prin a cere „să discute cu cineva căruia îi pasă de clienți“.

Cu toții ne-am confruntat cu situații iritante, fie că au fost implicați reprezentanți ai serviciilor pentru clienți, sau clienți, prieteni, soți, părinți, copii, șefi ori străini. Când este canalizată corespunzător, furia poate fi o forță utilă. Însă furia excesivă are efecte nesănătoase, atât asupra sănătății, cât și asupra relațiilor noastre.

Să începem prin a explora ce este furia și cum este ea exprimată, apoi ne vom întoarce la modalități de a o gestiona.

Să înțelegem furia

Există multe cuvinte pentru a ne descrie momentele de furie. Enervarea și iritarea descriu unele forme mai blânde de furie, în timp ce turbarea și furia sugerează stări emoționale mai intense. Și calitatea furiei noastre variază. Ne simțim *frustrați* când ne sunt dejucate obiectivele, *exasperați* când supărarea întâlnește stupoarea, *indignați* când percepem o încălcare gravă a ceea ce

considerăm noi corect. Alte nuanțe de furie ne pot face: *înciu-dați, amari, furibunzi, supărați, vexați, răzvrățiți, mânioși* și așa mai departe.

Ce au în comun toate aceste descrieri? Într-un fel sau altul, în toate există sentimentul de *a fi nedreptățit*. Avem așteptări cu privire la modul în care vrem să mergă lucrurile și, când cineva sau ceva provoacă un rezultat mai rău decât ne așteptam, este foarte probabil să ne enervăm.

Gândurile pe care le avem când lucrurile nu merg așa cum vrem noi sunt esențiale pentru gradul de furie resimțită. În timpul experienței sale cu serviciul de relații cu clienții, Alan gândea: „Nu fac altceva decât să pierd vremea“. Imediat sub nivelul atenției lui conștiente era gândul înrudit „Oamenilor ăstora nu le pasă că-și bat joc de timpul meu“. Această interpretare l-a scos din sărite și l-a făcut să turbeze.

Alan avea și gânduri legate de exprimarea furiei sale. Pe măsură ce furia îi sporea, a început să simtă că trebuie să-și pedepsească interlocutorul pentru că l-a maltratat. „Trebuie să știe că nu sunt un fraier de care să-și bată ei joc“, își spuse el.

Corpul lui Alan avea propriul set de reacții, de care el nu era conștient. Tensiunea arterială și ritmul cardiac îi crescuseră, în timp ce atenția i se îngustase, concentrându-se asupra țintei furiei lui. Respirația i se accelerase, de asemenea, și intrase într-o stare de activare completă a sistemului nervos simpatic, înclinată mai mult către reacția de luptă decât către cea de fugă. Alan era gata de luptă.

Putem descompune furia în mai multe elemente, pentru a o înțelege mai bine și a găsi punctul în care să intervenim. Modelul nostru de furie începe cu o situație declanșatoare – o încălcare a așteptărilor noastre referitoare la modul în care ar trebui să fim tratați. Gândurile care rezultă de aici, conduse de convingerile noastre de bază (vezi Capitolul 5), vor provoca reacții emoționale și fizice. Împreună, aceste gânduri, sentimente și senzații fizice constituie experiența noastră subiectivă de furie.

Facem o distincție importantă în acest model între felul în care *resimțim* furia și felul în care *exprimăm* furia. Primul îl influențează clar pe cel din urmă, desigur, deoarece trebuie să simțim furia înainte de a o exprima. Cu toate acestea, putem alege într-o anumită măsură dacă și cum acționăm asupra furiei noastre.



De exemplu, când cineva ne taie calea în trafic, am putea decide să lăsăm să ne treacă nemulțumirea rezultată în loc să ripostăm. Sau s-ar putea să ne canalizăm furia într-un răspuns măsurat, având grijă să ne păstrăm cumpătul. Alteori, s-ar putea să ne dezlănțuim din plin furia, atacându-ne ținta prin cuvinte dure sau chiar prin acțiuni fizice. La extrem, rezultatul furiei necontrolate poate ajunge până la abuz sau chiar la omucidere.

Gândurile ne influențează puternic modul în care ne exprimăm furia.

Este mai probabil să acționăm la furie când avem convingeri de tipul „dacă oamenii mă tratează rău, trebuie să-i pedepsesc“.

Aceste tipuri de credințe dau naștere unor gânduri-permisiune care ne facilitează exprimarea furiei – gânduri de genul „ar trebui să le dau o lecție“ sau „și-o merită“.

Utilitatea furiei

Ca și celelalte emoții ale noastre, furia există din motive întemeiate. Furia este o stare foarte energetică, care ne poate da impulsul să ne protejăm pe noi înșine și să apărăm dreptatea. De exemplu, în cartierul meu, mașinile treceau pe roșu la o intersecție unde familiile traversează un drum aglomerat pentru a ajunge la locul de joacă; s-a întâmplat de mai multe ori în timp ce așteptam să traversăm cu propriii copii. A fost deci încălcat simțul meu referitor la ceea ce este corect – respectiv, eu cred că este corect să existe o intersecție sigură pe unde copiii să poată traversa strada. Furia rezultată de aici m-a determinat să iau legătura cu polițistul nostru local pentru a spori măsurile de siguranță în acea intersecție. Furia poate fi extrem de motivantă.

Furia este, de asemenea, un semn clar pentru ceilalți, arătând că ei ne-au încălcat granițele. În general, suntem atenți când cineva este supărat, așa că furia poate facilita o comunicare clară. Într-adevăr, subexprimarea furiei poate fi o problemă la fel de mare ca și supraexprimarea ei. Așa cum am văzut în cazul anxietății, furia devine o problemă când o trăim într-o măsură atât de mare, încât dezavantajele îi depășesc beneficiile. S-ar putea să ne simțim supărați tot timpul, chiar și fără un motiv aparent. S-ar putea să ne grăbim să facem interpretări greșite care duc la furie, cum ar fi presupunerea că oamenii ne critică și când, de fapt, nu fac asta. Poate că ne este greu să ieșim din episoade de furie sau ne exprimăm furia în moduri nesănătoase.

Mai multe afecțiuni psihologice pot duce la probleme cu furia. O persoană aflată în depresie este evident abătută, pare lipsită de orice vlagă; cu toate acestea, iritabilitatea este un simptom foarte frecvent la depresivi. Iratabilitatea sau chiar agresivitatea pot face, de asemenea, parte din hiperexcitarea provocată de tulburarea de stres posttraumatic. Îngrijorarea generalizată din tulburarea de anxietate generalizată conduce și ea adesea la iritabilitate. În mod similar, persoanele cu tulburare obsesiv-compulsivă se pot enerva dacă îi văd pe ceilalți drept declanșatori ai obsesiilor sau ca obstacole în calea compulsiilor. Este important să tratezi o afecțiune de bază care poate contribui la o furie excesivă. Pe măsură ce starea se îmbunătățește, furia și iritabilitatea ar trebui să scadă.

Ce anume contribuie la excesul de furie?

Există diferențe între oameni în ceea ce privește frecvența și intensitatea trăirii și exprimării furiei. Următoarele procese mentale pot avea legătură cu nivelurile crescute de furie.

Atenție selectivă

Oamenii predispuși la furie tind să acorde atenție lucrurilor care o pot declanșa. Există persoane care observă cu precădere comportamentele ofensatoare ale altor șoferi, de exemplu, sau care se concentrează asupra acelor lucruri spuse de partener care sună a critică. Cu cât vom căuta mai mult aceste lucruri, cu atât vom găsi mai multe motive pentru a ne înfuria.

Gândire părtinitoare

Așa cum am văzut în Capitolul 5, convingerile noastre fundamentale sunt cele care ne conduc gândurile în anumite situații declanșatoare. Cu cât avem o tendință mai puternică de a interpreta acțiunile celorlalți drept ostile, lipsite de considerație, și așa mai departe, cu atât mai probabil va fi să simțim furie.

Blocaj în trecut

Este ușor să rămâi cu gândurile blocate la lucrurile care te-au infuriat, priticind-le la nesfârșit prin minte. Vei relua filmul interacțiunilor care te deranjează, te vei întreba cum se poate ca oamenii să te trateze atât de nedrept și chiar vei crea scenarii pentru certuri sâcâitoare care s-ar putea să nu aibă niciodată loc. Dacă ne oprim asupra amintirilor și a stărilor de spirit legate de furie, nu facem decât s-o exacerbam.

Strategii pentru a face față excesului de furie

Furia este, de obicei, rapidă și impulsivă. Descriem o persoană furioasă drept „irascibilă” sau „iute la mânie”. Simțim cum tunăm și fulgerăm de furie și suntem tentați să lovim. Avem nevoie de modalități pentru a o lua mai ușor, a ne răcori și a ne oferi capacitatea de a alege cum anume să reacționăm.

Strategiile de dezamorsare a furiei reprezintă o modalitate de a rămâne în șa mai degrabă decât a te lăsa deturnat de emoție. Tehnicile prezentate aici se vor încadra în categoriile cunoscute: Gândește (strategii cognitive), Acționează (strategii comportamentale) și Fii (strategii de mindfulness).

Gândește (strategii cognitive)

- **Află care îți sunt „butoanele declanșatoare“.** Cei mai mulți dintre noi avem oameni sau situații care ne testează constant răbdarea. Deseori este vorba de condus, de presiunea timpului sau de anumite subiecte în contradictoriu cu o persoană dragă. Multe dintre strategiile pentru a face față furiei necesită o cunoaștere prealabilă a motivelor care ar putea să ne irite. Notează care sunt factorii tăi declanșatori obișnuiți.
- **Amintește-ți de costurile furiei excesive.** Când ești supărat, e ușor să ignori consecințele faptului de a te complăcea în starea aceasta. Ce dezavantaje ți-a oferit furia pentru a te motiva să lucrezi la gestionarea ei? Cum ți-a afectat ea liniștea sufletească? Cum ți-a afectat cele mai apropiate relații? Dar viața profesională?
- **Examinează-ți gândurile.** Utilizează tehnicile din Capitolul 4 pentru a-ți identifica și examina gândurile legate de furie. Caută erori de gândire care-ți pot alimenta furia. Există convingeri sau explicații alternative care ar fi mai logice și mai puțin iritante?

Lumina din pivniță era din nou aprinsă. Rick a înjurat cu voce tare. „Copiii ăștia nu țin minte niciodată că trebuie să stingă lumina“, s-a gândit el iritat. Apoi și-a dat seama că, de fapt, nu era decât a doua oară săptămâna asta. Rick dorea în continuare ca micuții să fie mai atenți la astfel de lucruri, dar s-a simțit mai puțin enervat după ce și-a analizat gândirea.

PLANIFICARE ÎN AVANS PENTRU GESTIONAREA FURIEI

Episoadele de furie nu se întâmplă pur și simplu din senin, ci au, în general, antecedente specifice. Putem înțelege deseori, privind retrospectiv, lanțul de evenimente care au condus la furia noastră. Aceste condiții erau ca lemnul uscat și a fost nevoie doar de o scânteie pentru a aprinde focul furiei. Ne putem antrena să observăm semnele de avertizare înainte de a ne pierde controlul.

Odată ce vedem ce urmează, putem folosi strategiile care funcționează bine pentru noi: adoptarea unui set mental util, reducerea activării emoționale cu câteva respirații adânci, acordarea timpului adecvat pentru a reduce la minimum senzația de presiune și alte tehnici prezentate în acest capitol. Nu putem evita întotdeauna episoadele de furie, dar putem preveni configurațiile perfecte prin planificarea în avans, când este posibil.

Când ne aflăm în febra momentului, iar furia poate prevala asupra rațiunii noastre, poate fi nerealist să ne închipuim că ne vom putea schimba felul de a gândi. În aceste momente reține pur și simplu gândurile care-ți trec prin minte și revino la ele pentru a le evalua când te vei simți mai calm.

- **Pune-l sub semnul întrebării pe „trebuie“.** Un cuvânt care apare adesea în gândurile care ne induc furia este „trebuie“:

„Nu ar trebui să fie atât de greu.“

„Ar trebui să mă trateze mai bine.“

„Șoferii aștia ar trebui să meargă mai repede.“

Acest „trebuie“ reflectă în general o eroare de gândire: sigur că putem *să preferăm* un anumit rezultat, dar nu a fost încălcată, de fapt, nici o regulă. Verificarea existenței unei baze reale pentru simțul nostru al dreptății ne poate diminua furia non-necesară.

- **Vorbește cu tine însuși pentru a te calma.** Antrenează-te să vorbești cu tine așa cum ai vorbi cu un prieten care este supărat. Găsește cuvinte și fraze care să te încurajeze să te calmezi în momentele în care începi să te ambalezi. Iată câteva exemple:

„la-o mai ușor.“

„Stai calm.“

„Trage aer în piept.“

„Nu-i nevoie să sari așa.“

- **Observă când te alimentezi cu gânduri legate de furie.** Ne putem alimenta propria furie chiar și fără nici un stimul concret, doar gândindu-ne la lucruri care ne-ar putea supăra. De exemplu, ne putem înfuria închipuindu-ne o conversație pe care o considerăm supărătoare sau chiar din cauza unor interacțiuni inventate! Practicile de mindfulness sunt foarte potrivite pentru a ajuta la redirectionarea acestor gânduri (vezi Capitolul 6).
- **Păstrează-ți în minte obiectivul principal.** Furia ne limitează atenția: ne concentrăm numai asupra țintei furiei noastre, ceea ce ne poate îndepărta de obiectivele mai importante. De exemplu, am putea pierde din vedere relația pe care încercăm s-o întreținem cu copiii noștri când suntem supărați pe ei. Notează-ți modurile în care

furia a interferat cu obiectivele tale. Când simți că furia crește, reamintește-ți lucrurile care sunt importante pentru tine.

- **Pune sub semnul întrebării felul în care explici comportamentul celorlalți.** Când facem o greșeală, avem tendința de a găsi cauze și explicații din afara noastră. Când greșește altcineva, dăm vina fără probleme pe persoana respectivă. De exemplu, eu obișnuiam să mă enervez pe șoferii care aveau farurile stinse noaptea și nu le aprindeau când le făceam semne cu faza lungă; îi consideram idioți. Apoi, într-o noapte, am făcut chiar eu acest lucru: am parcurs tot drumul până la destinație fără să-mi dau seama că uitasem să-mi aprind luminile. Așa am văzut că toți putem face această greșeală și am încetat să mă enervez pe acești șoferi.

Când observi că atribui defectele altora caracterului lor, întreabă-te dacă nu există cumva o explicație mai echilibrată și mai precisă. Poate că șoferul care ți-a tăiat calea vorbea la telefon cu medicul despre copilul lui bolnav și nu este, pur și simplu, „un nemernic”. Presupunerile pe care le facem referitor la cauzele comportamentului altora au un impact important asupra furiei noastre.

- **Pune-ți sub semnul întrebării presupunerile de tipul „trebuie”.** Furia poate duce la imperative de genul: „Trebuie să-i dau șoferului ăstuia o lecție”, „Copilul meu trebuie să înceteze să-mi mai răspundă obraznic”, „Trebuie să recunoști că am dreptate”. Aceste gânduri ne pot obliga la acțiuni pe care le vom regreta în curând, deoarece, cu puține excepții, gândurile sunt preferințe supraestimate. De exemplu, s-ar putea să vreau *cu adevărat* să recunoști

că am dreptate – totuși, dacă nu o faci, viața va continua. Acceptarea conștientă (vezi Capitolul 6) se potrivește bine aici.

- **Pune sub semnul întrebării utilitatea răspunsurilor furioase.** Furia se pricepe să se justifice – atât prezența ei, cât și acțiunile la care poate duce. De exemplu, majoritatea șoferilor care se răzbună pe alți șoferi spun că fac asta pentru a le da șoferilor slabi o lecție, astfel încât să-și îmbunătățească abilitățile de conducere a mașinii. Ajută? Nu avem date pentru a răspunde direct la această întrebare, dar gândește-te așa: tu te-ai hotărât vreodată să fii un șofer mai bun din cauza modului în care s-a comportat cu tine un alt șofer furios? Cu această idee în minte, ferește-te de gândurile care fac o izbucnire de furie să ți se pară un plan bun.

Acționează (strategii comportamentale)

Felul în care ne trăim și ne exprimăm furia depinde și de comportamentele pe care le practicăm. Iată câteva acțiuni care te pot ajuta să îți gestionezi furia:

Dormi suficient. După cum au arătat colegii mei de la Universitatea din Pennsylvania, lipsa de somn ne scade capacitatea de toleranță la frustrări minore. Somnul inadecvat ne poate reduce inhibițiile, crescând riscul de agresiune și chiar violență. Consultă Capitolul 10 pentru mai multe detalii despre somn.

Observă alte stări de disconfort fizic. Starea noastră fizică are o mare influență asupra iritabilității și a furiei noastre. Când ne este foame, când avem dureri sau vreun disconfort, ne e mai greu să ne controlăm furia. Eu însumi mă enervam de

nenumărate ori în timp ce găteam cina, fără să-mi dau seama că de fapt mă încingeam. Un gest simplu, ca acela de a-ți scoate puloverul, poate face minuni. Cu cât avem mai multă grijă de bunăstarea noastră fizică, cu atât vom fi mai puțin predispuși la problematica furiei.

Asigură-ți timpul necesar. Când întârziem, avem tendința să ne simțim stresați și nerăbdători – rețeta perfectă pentru o izbucnire de furie în cazul în care lucrurile nu merg așa cum ne-am propus. Acordă-ți suficient timp pentru ceea ce trebuie să faci, ca să previi astfel stresul inutil și furia.

Amână controversele atunci când este nevoie. Majoritatea dezacordurilor nu trebuie rezolvate imediat. Dacă îți dai seama de escaladarea conflictului sau dacă simți că-ți atingi punctul de fierbere, întrerupe discuția până când te calmezi. Furia ne poate spune că trebuie să rezolvăm acest lucru *acum*, dar întreabă-te: ai regretat vreodată că ai făcut ceva cu calm și nu în focurile furiei?

Afirmă-ți deschis nevoile. Mulți dintre noi alternează între pasivitate și agresivitate când alții fac lucruri care interferează cu nevoile noastre. Când ne înghițim furia, creăm o presiune care poate răbufni la un moment dat.

*Martin stătea întins în pat, ascultând muzica zgomo-
toasă a vecinului său – era a patra noapte din această
săptămână în care muzica îl ținuse treaz. Dar acum se
săturase. Și-a pus halatul și papucii, s-a dus la apar-
tamentul vecinului său și a bătut în ușă. Când vecinul
a deschis, în sfârșit, Martin a început să țipe la el.*

Putem gestiona mai eficient încălcările nevoilor noastre atunci când le abordăm în timp ce se întâmplă în loc să le

depozitam undeva în mintea noastră, acumulând frustrare și resentiment. Vezi secțiunea „Resurse“ pentru a afla mai multe despre asertivitate.

Fii (strategii de mindfulness)

Instrumentele specifice pentru mindfulness sunt neprețuite când emoțiile sunt fierbinți și e greu să gândim rațional. Furia ne obligă să acționăm impulsiv; așa cum a sugerat Aaron T. Beck, putem să ne obișnuim să vedem furia ca pe un imperativ de a *nu* acționa, deoarece probabil vom regreta acțiunile pe care le facem la furie, chiar dacă în focul momentului gândurile noastre ne asigură de contrariu. De multe ori, când suntem supărați, cel mai bun lucru este să nu facem nimic. Am inclus în această secțiune câteva tehnici de relaxare, care nu sunt practici de mindfulness în sensul cel mai strict al cuvântului, dar se suprapun considerabil cu abordarea mindfulness.

- **Concentrează-te pe prezent pentru a te deconecta de la furie.** După cum am discutat mai devreme, a ne gândi la infinit la lucrurile care ne supără nu face decât să ne perpetueze furia, dar nu este ușor să ne dezlipim de aceste gânduri repetitive. Putem folosi ceea ce facem în acel moment precis ca punct focal pentru a ne conecta atenția la prezent în loc să rămânem captivi în capul nostru. De exemplu, dacă pregătim cina, ne putem conecta la senzația tocării legumelor, la sunetele din tigaie, la mirosurile de ceapă și usturoi prăjit și așa mai departe. Consultă Capitolul 6 pentru mai multe detalii despre integrarea mindfulnessului în activitățile zilnice.

- **Practică acceptarea.** O mare parte din furia noastră este provocată de credința că lucrurile *ar trebui* să fie altfel decât sunt. Prin atenția conștientă, renunțăm la aceste judecăți. În loc să ne luptăm cu rezultatele care nu ne convin, ne putem deschide spre ceea ce se întâmplă. Această practică poate fi deosebit de utilă pentru eliberarea resentimentelor.
- **Recunoaște-ți furia.** Prin practicarea mindfulnessului, putem deveni mai conștienți de gândurile, sentimentele și comportamentele noastre legate de furie. De exemplu, am putea observa că ne simțim încordați și pregătiți pentru o ceartă în timp ce abordăm un subiect dificil cu soțul sau soția. Această conștientizare ne oferă șansa de a ne gestiona furia înainte de a face lucruri pe care să ajungem să le regretăm.
- **Învăță-ți tiparele.** Mindfulnessul ne poate ridica, de asemenea, nivelul de atenție în anumite momente sau situații în care avem tendința de a ne înfuria.

Gene și-a dat seama că în cele mai multe seri, după cină, cade ușor în stări de iritabilitate și de nerăbdare. Devine laconic cu membrii familiei și capătă foarte repede senzația de frustrare. Ieșind de pe pilot automat, el a fost capabil să folosească strategii pentru a-și gestiona emoțiile în aceste momente vulnerabile.

- **Identifică-ți emoțiile primare.** Furia vine adesea din alte emoții. De exemplu, am putea să ne simțim jigniți sau respinși și să răspundem cu furie, ceea ce, într-un fel, ar

putea fi o emoție mai confortabilă pentru noi. Sau poate că simțim o frică ce ne determină să atacăm, ca atunci când un alt șofer din trafic aproape că provoacă un accident, iar răspunsul nostru la frică se transformă rapid în furie. Încearcă să-ți dai seama ce s-ar putea afla uneori sub furia ta. Odată ce devenim conștienți de sentimentul care a condus în realitate la furie, putem rezolva cauza emoției în loc să ne lăsăm copleșiți de aceasta.

- **Relaxează-te.** Furia este o stare de tensiune, iar relaxarea fizică o poate dezamorsa. O simplă reamintire a faptului că trebuie să ne relaxăm, însoțită de o respirație liniștitoare, ne poate reduce tensiunea. Este de ajutor și să exersăm relaxarea profundă atunci când nu ne aflăm în strânsoarea furiei, astfel încât să ne putem elibera la comandă tensiunea.
- **Respiră în ritmul furiei tale.** Nu suntem obligați să reacționăm la furie, ci putem învăța s-o tolerăm. Respirând odată cu furia, manifestăm deschidere către experiența de a fi furios, permițându-i furiei să-și parcurgă cursul ca un val care se ridică, ajunge la un maxim și coboară. Respirația atentă ne va antrena, de asemenea, sistemul nervos parasimpatic, ceea ce liniștește și reacția „luptă sau fugi“.
- **Observă furia.** Ne putem îndepărta puțin de furia noastră, luându-ne rolul de observator al propriilor experiențe. În loc să ne identificăm 100% cu a fi furios, putem menține o anumită perspectivă asupra reacțiilor noastre, vizualizându-le cum trec prin noi. Când ne uităm la astfel de reacții de furie, începem să recunoaștem că nu trebuie să acționăm în funcție de gânduri și de sentimente.

MEDITAȚIE PENTRU GESTIONAREA FURIEI

În următorul exercițiu, ne folosim corpul și respirația ca vehicule pentru gestionarea furiei nerezolvate. Dacă ești total începător în domeniul meditației, vezi și exercițiul introductiv de meditație înainte de a începe.

1. Așază-te confortabil într-un loc liniștit, unde nu vei fi deranjat, cu ochii închiși, dacă așa te simți bine. Acordă-ți timp să îți aduci gândurile în momentul de față, pentru a fi cât mai prezent posibil în timpul acestui exercițiu.
2. Simte-ți corpul acolo unde se odihnește, observând senzațiile care pot fi prezente, începând cu degetele de la picioare și până la cap. Începe să observi senzațiile inspirației și ale expirației.
3. Adu-ți în minte circumstanțele care ți-au provocat emoțiile de furie, imaginându-le cât mai viu posibil și deschizându-te către emoțiile pe care le provoacă.
4. Observă în ce loc al corpului pare să se exprime furia – de exemplu, o strângere a maxilarului, tensiune în ceafă sau un nod în stomac.
5. Respiră, fiind atent la aceste manifestări fizice ale emoției. Adu compasiune experienței tale, fă loc emoției. Lasă să fie ceea ce este. Ai grijă să nu rezisti sentimentelor și nici să nu te critici pentru reacțiile pe care le ai.
6. În același timp, observă-ți emoțiile fără să te lași complet acaparat de ele. Exersează să fii martor al propriei experiențe.

Dacă te surprinzi că faci eforturi pentru a-ți asuma rolul de observator, este în regulă și așa. Poate fi greu să resimți furia fără să te lași învâluit în ea și se poate chiar să ne simțim bine alimentând-o.

7. Dacă ajungi să te simți copleșit de furie, îndreaptă-ți cu blândețe atenția asupra respirației până când furia slăbește în intensitate.
8. Continuă să respiri odată cu senzațiile tale fizice, observând cum se schimbă în timp reacțiile emoționale. Odată ce intensitatea emoțiilor a scăzut, readu-ți atenția asupra respirației înainte de a deschide ochii. Observă cum te simți înainte de a trece la următoarea activitate.

Rezumatul capitolului și temă pentru acasă

Furia necontrolată poate duce la conflicte, la agresiune și chiar la violență. În acest capitol am examinat factorii care conduc la furie excesivă și am descris câteva modalități de a o gestiona. Reține că scopul nu este să alungi furia din viața ta, ci să înveți s-o ții sub control. Iată ce poți exersa din acest capitol:

1. Completează o diagramă pentru o situație anume care te-a înfuriat, ca să afli mai multe despre felul în care resimți furia.
2. Notează-ți gândurile: reține și examinează unele dintre gândurile legate de furie pentru o situație care apare la un moment dat.
3. Începe să notezi situațiile în care ai dori să practici managementul furiei.

Terapia cognitiv-comportamentală pe înțelesul tuturor

4. Alege una sau două tehnici din categoriile Gândește, Acționează și Fii, pentru a începe să exersezi.
5. Scrie cum funcționează fiecare tehnică în cazul tău și adaugă altele noi, după necesități.
6. Consultă des lista de strategii pentru a-ți aminti cele mai bune modalități de gestionare a furiei.

10.

Fii blând cu tine însuși

Până acum, am discutat fundamentele strategiilor cognitive, comportamentale și bazate pe mindfulness și am văzut cum ne pot ajuta aceste practici să ne gestionăm emoțiile puternice. În acest capitol examinăm modalitățile practice de a avea grijă de noi înșine – minte, trup și spirit.

John se strâmbă când auzi deșteptătorul sunând. „Trebuie să începi să te culci mai devreme“, și-a spus el ridicându-se și frecându-se la ochi.

A făcut un duș rapid, apoi a luat o ceașcă de cafea și o vafă rece, mâncând repede și gândindu-se la ziua cea mare care avea să urmeze la serviciu. În timp ce își punea vasele în chiuvetă, se pregătea să facă față orelor de vârf ale dimineții.

În mașină, și-a împărțit atenția între știrile de la radio, care i-au reamintit de tot ceea ce era în neregulă în lume, și îngrijorarea cu privire la toate modurile în care putea să dea greș astăzi la serviciu.

Dimineața a decurs surprinzător de bine și, la amiază, John era flămând și gata de o pauză; totuși, când colegii săi l-au invitat să li se alăture la prânz, la restaurant, John a decis că nu făcuse suficient cât să-și permită o pauză de prânz adevărată. A preferat să ia

niște gustări de la automat, pe care le-a mâncat la birou, împreună cu o băutură carbogazoasă pentru un influx rapid de cofeină și de zahăr.

A mai făcut trei drumuri până la automat în acea după-amiază, pentru niște biscuiți cu unt de arahide și drajeuri cu ciocolată: o dată pentru că-i era foame, o dată când era plictisit și anxios, și o dată după-amiază târziu, pentru o altă cola dietetică care să-l alimenteze în timpul căderii de energie de la ora 16.

După a doua navetă stresantă a zilei, John s-a gândit să meargă la sala de sport înainte de cină, dar nu era sigur că avea chef. A preferat să rămână acasă și a scos din frigider un rest de pizza și două beri, pe care le-a mâncat în fața televizorului. După aceea, a terminat o cutie mare de înghețată.

Pe la miezul nopții, John a început să moțăie în fața televizorului. Nu dormise bine în ultima vreme, așa că a încercat din răputeri să nu se trezească de tot în timp ce se ducea sus spre pat. În ciuda dorinței sale disperate de a dormi, când a pus capul pe pernă s-a simțit complet treaz. „Voi fi praf mâine“, s-a gândit el în timp ce se străduia din greu să adoarmă.

După ce s-a foit vreo oră în pat, John a pornit din nou televizorul, gândindu-se că-l va ajuta să adoarmă. Televizorul era încă deschis dimineața, când i-a sunat alarma, iar John s-a înfiorat dându-și seama că era abia marți. „Trebuie să încetezi să-ți faci asta“, a spus el.

John este blocat într-un ciclu de comportamente care-i consumă energia și îi dau o dispoziție dăunătoare. Așa cum

demonstrează figura de mai jos, obiceiurile lui îi afectează poziția și energia, care, la rândul lor, îi perpetuează obiceiurile.

Obiceiuri

Energie

Dispoziție

De exemplu, consumul de cofeină interferează cu somnul lui John, ceea ce-l obosește și-i afectează motivația de a face mișcare. Lipsa exercițiilor fizice nu face deloc bine stării sale de spirit și nici nivelului său de energie, ceea ce-l obligă să continue să se bazeze pe cofeină pentru energie în timpul zilei, precum și pe alcool pentru a se relaxa și a adormi noaptea. Pe lângă aceste obiceiuri dăunătoare, John face tot felul de presupuneri nefondate și se autocritică.

Ce am gândi dacă John ar avea un îndrumător (*life coach*) care l-ar sfătui să acționeze astfel? Probabil l-am considera groaznic dacă l-ar sfătui să continue cu obiceiurile lui proaste. Am putea să ne punem întrebarea dacă îndrumătorului îi pasă cu adevărat de John. Și totuși, realitatea este că, de fapt, John însuși acționa ca propriul său îndrumător și-și dădea instrucțiunile pe care le urma.

Să trecem în revistă câteva dintre cele mai importante moduri de a avea grijă de noi înșine, care să ne ajute să ne simțim bine și să ne îndreptăm spre obiectivele noastre.

Dormi bine

Avem nevoie de un somn adecvat pentru a funcționa la parametrii cei mai buni. Din nefericire, milioane de adulți din Statele Unite nu au parte de asta, fie pentru că nu-și îngăduie suficient timp pentru a dormi, fie pentru că au insomnie.

De cât somn ai nevoie?

Cei mai mulți dintre noi au auzit că avem nevoie de opt ore de somn pe noapte. În realitate, nu este chiar atât de simplu. Cele mai recente recomandări ale National Sleep Foundation vorbesc de șapte până la nouă ore de somn pe noapte pentru majoritatea adulților (șapte-opt pentru adulții mai în vârstă). Și există indivizi, o minoritate, care au nevoie de doar șase ore.

Cum îți dai seama unde anume te încadrezi în acel interval? Monitorizează-ți somnul timp de două săptămâni, notându-ți ora la care te-ai culcat și ora la care te-ai ridicat din pat. Scade cantitatea aproximativă de timp cât ai fost treaz la începutul, la mijlocul și la sfârșitul nopții. Pe baza cifrelor din fiecare noapte, poți calcula cantitatea ta medie de somn.

De exemplu, să presupunem că te culci la 22:30 și te trezești la 6:30, deci ești în pat timp de opt ore. Îți ia zece minute să adormi și de obicei te trezești peste noapte pentru aproximativ 20 de minute, apoi dormi până la alarma de dimineață.

Timpul total de somn pentru această noapte ar fi de opt ore minus 30 de minute, deci șapte ore și jumătate de somn.

Dacă te simți adesea somnoros în timpul zilei și nu suferi de o afecțiune medicală care ar putea explica această stare (de exemplu, apneea în somn), probabil că ai nevoie de mai mult somn decât în momentul de față. Dacă te trezești în mod constant simțindu-te relativ revigorat și nu ești prea somnoros în timpul zilei (fără să te bazezi pe cofeină sau pe alți stimulenți pentru a rămâne treaz), probabil că dormi suficient.

Probleme provocate de prea puțin somn

Când nu dormim suficient, are de suferit, practic, fiecare aspect al vieții noastre: starea noastră de spirit, energia, concentrarea,

relațiile, performanța în muncă, capacitatea de a șofa și multe altele. Cu toate acestea, nenumărați bărbați și femei își ignoră nevoia de somn, folosesc stimulente pentru a rezista treji și ignoră dezavantajele probabile ale somnului pierdut. E greu să facem din somn o prioritate când pare a fi timp risipit aiurea, în care nu facem nimic aparent. Să ieșim cu prietenii, să lucrăm mai mult, să vizionăm emisiunile noastre preferate – există nenumărate alte activități care concurează cu nevoia noastră de somn.

Cu toate acestea, somnul numai o stare de inactivitate nu este. În timp ce corpurile noastre sunt nemișcate, creierul nostru e la treabă: o cantitate adecvată de somn produce o capacitate mai bună de învățare și o memorie mai performantă. Somnul facilitează, de asemenea, vindecarea corpului și s-a demonstrat că privarea de somn crește nivelul markerilor inflamatori din organism. Dacă nu ne îngăduim să dormim, o facem doar în detrimentul nostru.

Dacă vrei să dormi mai mult, dar nu reușești, gândește-te ce i-ai putea spune unui prieten bun care se află în această situație. Cum l-ai putea ajuta pe acel prieten folosind instrumentele TCC? Ca pentru orice altă sarcină, ne-am planifica o oră anume pentru a ajunge în pat, în funcție de momentul în care avem de gând să ne trezim și de cât de mult ne-am propus să dormim. De asemenea, am putea seta o alarmă care să ne avertizeze când ar trebui să începem rutina de culcare. Consultă Capitolul 7, deoarece multe dintre exercițiile prezentate acolo se aplică problemei amânării orei de culcare.

După ce vei începe să simți efectele pozitive care reprezintă recompensa pentru că dormi mai mult, vei fi motivat să continui să acorzi odihnei importanța necesară. De asemenea, s-ar putea să descoperi că ești mai clar la minte și mai productiv în timpul zilei, ceea ce poate compensa faptul că ești treaz mai puține ore.

Cum să reparați un ciclu de somn dat peste cap

Dar ce se întâmplă dacă problema ta nu este că nu te bagi în pat la timp, ci că petreci mult timp în pat și totuși nu poți dormi? Dacă te lupți în mod constant să adormi sau să rămâi adormit ori dacă te trezești cu mult înainte de ora la care ai intenționat să faci asta, s-ar putea să suferi de insomnie, la fel ca milioane de alți adulți din SUA. Insomnia începe adesea cu o întrerupere a somnului dintr-o cauză clară. Poate că iei un medicament care interferează cu somnul sau poate că stresul de la muncă te ține treaz și noaptea.

Evident, vom încerca să compensăm somnul pierdut mergând la culcare mai devreme, dormind până mai târziu după o noapte de somn prost sau trăgând câte un pui de somn în timpul zilei. Din păcate, astfel ajungem deseori să agravăm situația. Dacă dormi până târziu, de exemplu, probabil că îți va fi greu să adormi în noaptea următoare. Statul în pat fără să poți să dormi duce de obicei la dezvoltarea unei anxietăți legate de somn, ceea ce agravează insomnia. Ca urmare, este posibil să continui să dormi prost chiar și după ce problema inițială (de exemplu, stresul de la locul de muncă) a fost rezolvată.

Tratamentul numărul 1 pentru dificultățile cronice de somn este terapia cognitiv-comportamentală pentru insomnie (TCC-I). Ideile din TCC-I reprezintă bune practici de somn în general și includ:

- să te culci și să te trezești la aceeași oră în fiecare zi;
- să planifici să stai în pat strict atât cât poți să dormi de fapt;

- să folosești patul numai pentru dormit (sexul este o excepție), pentru a consolida asocierea „pat egal somn“;
- să te dai jos din pat dacă nu poți să dormi, pentru a rupe asocierea dintre pat și anxietatea legată de insomnie;
- să pui la îndoială gândurile nefolositoare despre somn (de exemplu, să nu te gândești ce catastrofă va fi a doua zi din cauză că nu ai dormit bine);
- să practici relaxarea pentru a combate tensiunea și anxietatea, care sunt de obicei asociate cu insomnia;
- să practici atenția conștientă și acceptarea pentru a alunga grijile referitoare la somn și pentru a renunța la efortul de a adormi;
- să urmezi alte practici care ajută la un somn bun, cum ar fi limitarea aportului de cofeină (mai ales după ora prânzului); să faci dormitorul răcoros, întunecat și liniștit; să ții electronicele în afara dormitorului; să faci exerciții fizice regulat;
- să eviți în general să „tragi un pui de somn“ în timpul zilei, deoarece acest obicei te poate face să dormi mai prost noaptea;
- să ai o rutină de relaxare care să semnaleze corpului și creierului tău că se apropie ora de culcare (de exemplu, exerciții ușoare, o lectură de plăcere sau o cană de ceai din plante).

Dacă te lupți cu probleme de somn, ai vrea să urmezi săptămâna asta niște indicații pentru a dormi mai bine? Notează-ți planurile în jurnal.

Hrănește-ți corpul și creierul

Este bine cunoscut faptul că alimentele cu care ne hrănim corpul ne afectează sănătatea fizică. De exemplu, dacă mâncăm cantități mari de zahăr, vom fi mai predispuși la obezitate și la probleme de sănătate asociate, cum ar fi diabetul de tip 2. Vom experimenta, de asemenea, creșteri ale zahărului din sânge, urmate de prăbușiri ale glicemiei, ceea ce duce la energie scăzută și la poftă de zahăr, care continuă ciclul.

Există tot mai multe dovezi că dieta noastră are, de asemenea, un impact mare asupra bunăstării noastre mentale și emoționale, iar această evidență a condus la nașterea unui nou domeniu de sănătate mintală, numit „psihiatrie/psihologie nutrițională“.

Alimentație pentru sănătate mintală

Deși recomandările dietetice specifice pentru sănătatea mintală variază, ele sunt solidare în a recomanda consumul de alimente minim procesate – în special, multe legume și fructe, nuci, leguminoase, cartofi, cereale integrale, pește și grăsimi sănătoase, precum uleiul de măsline. Alimentele care trebuie limitate sau evitate includ alimente foarte procesate, zahăr rafinat, fast-food și grăsimi trans (de exemplu, ulei hidrogenat).

Recomandările sunt similare cu „dieta mediteraneeană“ și se bazează pe studii din ultimul deceniu care arată că aceste obiceiuri alimentare afectează în mod semnificativ sănătatea mintală. De exemplu, un studiu din 2009 din *British Journal of Psychiatry* a arătat că o dietă bogată în alimente procesate a crescut șansele de a dezvolta depresie cu până la 58% pe o perioadă de cinci ani. Alte cercetări au arătat efecte similare ale dietei asupra tulburărilor de anxietate.

Pe baza acestor asocieri, primul studiu de acest gen a folosit o dietă în stil mediteraneean plus suplimente cu ulei de pește ca tratament pentru depresie. Rezultatele au arătat că modificările dietei au condus la o îmbunătățire mai mare decât starea de control, producând o reducere medie a simptomelor depresiei de aproape 50% la trei luni, efect menținut și la șase luni.

Pe lângă beneficiile pentru sănătate, dieta mediteraneeană are și avantajul că este atrăgătoare, deoarece nu este prea restrictivă. Permite o mare varietate de fructe și legume colorate, multe grăsimi sănătoase și sățioase, precum și suficiente proteine.

Cercetătorii au încercat să determine modul în care dieta ne afectează sănătatea mintală, iar un factor-cheie pare să fie inflamația. De exemplu, un studiu a constatat că o dietă bogată în alimente care declanșează răspunsul inflamator al organismului a dublat șansele unei persoane de a face depresie. Interesant este că această asociere pare a fi valabilă doar pentru femei, deși inclusiv bărbații ar beneficia de pe urma acelorași recomandări alimentare.

„Cu cât includem în dieta noastră mai multe fructe și legume, grăsimi sănătoase, oleaginoase, pește și cu cât reducem mai mult cantitatea de alimente procesate (deci avem o dietă în stil mediteraneean), cu atât suntem mai protejați de riscul de a dezvolta o tulburare mintală.“

Julia J. Rucklidge și Bonnie J. Kaplan, „Nutrition and Mental Health“ („Nutriția și sănătatea mintală“)

Provocări ale alimentației sănătoase

Având în vedere avantajele considerabile ale unei diete sănătoase, de ce este atât de greu pentru atât de mulți oameni să urmeze

aceste recomandări? În general, problema principală pare a fi faptul că e mai complicat. De exemplu, lui John, tipul de la începutul acestui capitol, când a fost presat de timp, i-a fost ușor să recurgă la alimente comode, ca vafele congelate și gustările de la automat. Când te grăbești prin gară și ai nevoie să iei ceva din mers, ai la dispoziție nenumărate opțiuni rapide, ușoare și mai puțin sănătoase. Același lucru este valabil și acasă: a mânca bine necesită o planificare prealabilă, cum ar fi alegerea rețetelor, a face o listă de cumpărături, a merge la magazin și a învăța să gătim, dacă nu știm deja. Alternativele foarte procesate sunt adesea accesibile prin simpla deschidere a unei pungi.

Alimentele comode oferă, de multe ori, o cantitate triplă de grăsime, zahăr și sare – combinație ce tinde să se autoperpetueze. Avem de dus o luptă grea dacă intenționăm să mâncăm pentru sănătate și putem ajunge să consumăm alimente cu diferite grade de coloranți, făcute din ingrediente pe care nu le recunoaștem și pe care nu le putem pronunța. Dacă te hotărăști să mănânci mai bine, fă-ți un plan în acest sens. Pentru a începe, am inclus un link către informații de la Clinica Mayo în secțiunea „Resurse”. Văzând beneficiile unei diete sănătoase, nu doar pentru sănătatea mintală, ci și pentru o stare fizică mai bună și o viață mai lungă, este cert că investiția în noi înșine merită tot efortul.

Mișcă-ți corpul

La fel ca dietele sănătoase, exercițiile fizice consecutive sunt parte esențială a tuturor aspectelor sănătății. Beneficiile exercițiilor fizice asupra sănătății fizice nu sunt secrete; studiile au arătat că exercițiile fizice au, de asemenea, efecte pozitive asupra afecțiunilor psihologice cum ar fi anxietatea, depresia, tulburările de alimentație și tulburările legate de consumul de substanțe, precum

și asupra durerilor cronice și a afecțiunilor neurodegenerative, ca boala Alzheimer. Efectele exercițiilor fizice au fost studiate cel mai mult în raport cu depresia, pentru care beneficiile par să fie destul de mari. Atât exercițiile aerobe (alergarea, de exemplu), cât și anaerobe (precum ridicarea greutăților) pot îmbunătăți sănătatea mintală.

Cum ne ajută exercițiul fizic?

Există multe căi prin care exercițiul fizic poate fi benefic. Iată câteva:

- somn mai bun, care este asociat cu îmbunătățirea sănătății mintale;
- o eliberare de endorfine, substanțele chimice naturale ale corpului care te fac să te simți bine;
- un sentiment de împlinire determinat de realizarea exercițiilor fizice și de îmbunătățirea condiției fizice;
- distragerea atenției de la tiparele de gândire nesănătoase;
- creșterea fluxului de sânge către creier;
- îmbunătățirea funcțiilor de execuție, precum organizarea și concentrarea;
- contact social cu alte persoane care fac exerciții fizice;
- petrecerea timpului în aer liber (dacă este cazul); consultați secțiunea „Stai mai mult în natură“.

Cum să începi

Dacă ești gata să profiți de numeroasele beneficii ale exercițiilor fizice, urmează pașii din Capitolul 3 pentru activarea comportamentală:

1. Începe prin a defini ceea ce este important pentru tine legat de activitatea fizică. De exemplu, este vorba despre a face ceva care-ți aduce bucurie sau o faci mai mult ca să simți că ai grijă de tine?
2. Găsește activități care-ți plac și care poate nici măcar nu se încadrează la „exerciții fizice” – de exemplu: plimbarea cu un prieten, jocul de tenis sau cursul de dans. Cu cât îți place mai mult mișcarea respectivă, cu atât vei fi mai motivat să o faci în mod constant.
3. Planifică ore specifice pentru exerciții și programează-le în calendarul tău. Începe treptat, astfel încât să nu te simți copleșit de obiectivele tale.

Cu o planificare atentă, poți adăuga exerciții regulate în rutina ta și poți să te bucuri de efectele pozitive generale asupra stării tale de bine.

Gestionează stresul

Orice lucru care creează o solicitare pentru resursele noastre fizice, mentale sau emoționale va produce o anumită cantitate de stres, ceea ce face din stres o parte inevitabilă a vieții. La fel ca în cazul emoțiilor noastre, scopul nu este să eliminăm complet stresul din viața noastră, ci să învățăm cum să-l gestionăm eficient. Endocrinologul maghiar Hans Selye a dezvăluit că există un răspuns comun la stres, indiferent de sursa lui. Nu contează dacă suntem urmăriți de un aligator sau ținem un discurs, sistemul nervos simpatic se va activa pentru a ne ajuta să facem față provocării.

„La un nivel incredibil de rudimentar, putem înțelege depresia ca un răspuns care apare când cortexul nostru gândește un gând negativ abstract și reușește să convingă restul creierului că acesta este la fel de real ca și un factor de stres fizic.“

Robert Sapolsky, *De ce nu fac zebrele ulcer*

Selye a descoperit că stăpânim foarte bine stresul pe termen scurt: corpul nostru creează un răspuns, gestionăm situația, iar sistemul nostru nervos parasimpatic ne facilitează revenirea la nivelul de bază. Cu toate acestea, când stresul continuă, corpul și creierul nostru se uzează.

Efectele cumulate ale stresului pe termen lung includ afectarea funcționării sistemului imunitar, probleme digestive și cardiace și tulburări psihologice. Pe lângă efectele pe termen lung ale stresului cronic, pur și simplu este neplăcut să trăiești într-o stare constantă de alertă.

Primul pas în gestionarea stresului este conștientizarea. Începe prin a-ți analiza modul în care răspunzi la stres, permițând minții să îți se deschidă către ceea ce trăiești. De exemplu:

- Îți încheștezi maxilarul?
- Ți se strânge stomacul?
- Aduni tensiune în gât și în umeri?
- Care este calitatea respirației tale?
- Ce gânduri îți vin?

Cu exercițiu, ne putem ascuți capacitatea de recunoaștere a felului în care resimțim stresul în corp și în minte, astfel încât să putem începe să renunțăm la el. Practica mindfulnessului (vezi Capitolul 6) ne poate ajuta în acest sens.

Iată câteva modalități eficiente de a gestiona stresul din viața noastră:

- să reducem la minimum stresul inutil (de exemplu, evitând persoanele care produc stres);
- să spunem „nu” angajamentelor când suntem deja superocupați;
- să ne relaxăm standardele rigide și nerealiste pe care ni le impunem nouă înșine (de exemplu, „trebuie să termin acest proiect astăzi”);
- să ne concentrăm pe ceea ce se întâmplă chiar în prezent;
- să respirăm lent;
- să practicăm meditația;
- să participăm la un curs de yoga;
- să facem regulat exerciții fizice;
- să practicăm relaxarea musculară progresivă (vezi paginile următoare);
- să facem scurte pauze pe tot parcursul zilei;
- să plecăm în vacanță;
- să ne protejăm timpul petrecut departe de muncă, în fiecare zi și în weekend;
- să ne punem la îndoială gândurile nefolositoare despre ceea ce *ar trebui* să facem;
- să ne găsim timp pentru noi înșine, pentru a face activități relaxante care ne plac, cum ar fi lectura sau o baie caldă.

Relaxare musculară progresivă

Urmează acești pași pentru a atinge o stare profundă de relaxare:

1. Găsește un loc liniștit unde să nu fii deranjat. Pune telefonul pe modul silențios.
2. Stai pe un scaun cu picioarele întinse în fața ta, cu călcăiele pe podea. Fă toate aranjamentele necesare pentru a te simți confortabil. Lasă-ți ochii să se închidă.
3. Încordează-ți alternativ și apoi relaxează-ți grupele musculare majore din corp, începând cu picioarele și mergând în sus. Creează un grad moderat de tensiune musculară în fiecare zonă a corpului, pentru câteva secunde. Apoi eliberează tensiunea dintr-odată, observând cu atenție contrastul pe măsură ce treci de la tensiune la relaxare. Continuă să te relaxezi timp de 30 până la 60 de secunde înainte de a tensiona următorul grup de mușchi.

Secvența poate include:

Gambe și labele picioarelor: trage degetele unui picior spre tine, pentru a crea tensiune de-a lungul tibiei. Reia cu celălalt picior.

Coapse: flexează-ți piciorul, încordând mușchiul cvadriceps din partea din față a coapsei. Treci la celălalt picior.

Fesieri: strânge mușchii feselor.

Abdomen: încordează mușchii abdominali și trage buricul spre coloana vertebrală.

Respirație: inspiră adânc, extinde pieptul și ține respirația. Eliberează tensiunea când expiri.

Brațe: încordează mușchii din fiecare braț, pe rând.

Antebrațe și mâini: strânge pumnul și trage mâna înapoi spre cot, creând tensiune prin mână, încheietura mâinii și antebraț; reia cu cealaltă mână.

Gât și partea superioară a spatelui: ridică din umeri în sus, spre urechi.

Față și scalp: ridică sprâncenele în timp ce închizi strâns ochii (s-ar putea să fie nevoie să scoți lentilele de contact pentru asta).

4. Respiră de câteva ori ușor și rar în timp ce eliberezi orice tensiune musculară rămasă, permițând întregului tău corp să intre într-o stare de relaxare profundă.
5. Îndreaptă-ți atenția către respirație. Urmărește senzațiile din momentele în care aerul intră și iese. La fiecare expirație, spune-ți în gând un singur cuvânt pe care-l asociezi cu relaxarea (de exemplu: „pace“, „calm“, „respiră“ etc.). Continuă să îți spui acest cuvânt în gând de fiecare dată când expiri, timp de trei până la cinci minute.
6. Reîndreaptă-ți încet atenția spre locul unde te afli. Începe să-ți miști degetele de la picioare și de la mâini. Când ești gata, deschide ochii. Observă cum te simți.
7. Practică această secvență cel puțin o dată pe zi (ideal ar fi de două ori).
8. În timp, poți scurta exercițiul pe măsură ce devii mai priceput la eliberarea tensiunii. Poți lucra simultan cu ambele picioare sau ambele brațe, de exemplu, și te poți ocupa doar de grupele de mușchi în care ai tendința de a menține încordarea.

Asociind relaxarea profundă cu un cuvânt și o expirație, îți vei antrena mintea și corpul pentru a intra într-o stare de relaxare la un

indiciu dat. Când începi să te simți tensionat și stresat, respiră liniștitor, spune cuvântul ales de tine pentru expirație și simte beneficiile întregului antrenament de relaxare musculară progresivă.

Într-o lume care pune preț pe a fi mereu ocupat, a avea mereu ceva de făcut, ai putea crede că nu-ți permiți pauze de relaxare. Însă acel timp nu este unul risipit aiurea și nu trebuie considerat un lux. Investind în propria stare de bine, vei deveni o persoană mai productivă și o companie mai plăcută.

Implică-te în lumea reală

În ultimul deceniu, tehnologia a pătruns în toate domeniile vieții noastre. Poate, la fel ca mine, îți amintești de vremurile în care nu existau telefoane inteligente și nici măcar telefoane mobile, laptopuri, rețele de socializare sau e-mail. Apariția acestor tehnologii a adus multe beneficii, cum ar fi schimbul rapid de idei și capacitatea de a ne conecta rapid și fără efort cu oameni din întreaga lume.

În același timp, există și potențiale dezavantaje ale omniprezenței tehnologiei. Multe studii au început să cerceteze efectele diferitelor tehnologii asupra stării noastre de bine. Iată câteva dintre ele:

- Oamenii care folosesc Facebook mai mult ajung, în timp, să fie mai puțin fericiți și mai puțin mulțumiți de viața lor.
- A-i vedea pe ceilalți mai fericiți sau având mai mare succes în postările lor pe rețelele de socializare conduce treptat la scăderea stimei de sine și la creșterea anxietății și a geloziei.
- Utilizarea pe scară largă a smartphone-urilor la domiciliu este asociată cu agravarea conflictului dintre muncă și casă.
- Mai mult timp petrecut în compania tehnologiei conduce la un grad mai mare de epuizare.

- O prezență mai mare a tehnologiei în dormitor este asociată cu un somn mai prost.

Tehnologia poate crea o dependență foarte mare, așa că este ușor să capeți obiceiul de a o folosi excesiv. Dacă ai avut vreodată o relație cu cineva care stătea constant pe telefon, știi din experiență proprie ce efect negativ pot avea intruziunile tehnologice asupra relațiilor. Și totuși, chiar dacă ni se pare iritant modul în care alții își accesează constant mobilul, este posibil ca și noi să ne angajăm în exact aceleași comportamente.

Analizează-ți propria relație cu telefonul și alte ecrane și observă, în următoarele zile, cât de des le accesezi. Sigur că o lume întreagă ne poate aștepta pe smartphone-urile noastre, însă, dacă ne gândim bine, când rămânem lipiți de un ecran peisajul nu se schimbă niciodată. Gândește-te dacă nu cumva ar putea fi o idee mai bună să petreci mai mult timp cufundat în viața reală, făcând următoarele, de exemplu:

- Activează funcția „Nu deranja” atunci când vrei o pauză de la telefon.
- Lasă-ți telefonul acasă uneori.
- Dezactivează notificările, astfel încât telefonul să nu solicite să interacționezi cu el.
- Transformă ora de masă într-o oră fără tehnologie.
- Redu disponibilitatea rețelelor sociale (de exemplu, dezinstalează-le de pe smartphone).
- Redu la minimum numărul de aplicații pe care le utilizezi, deoarece fiecare aplicație suplimentară este un motiv în plus pentru a sta pe telefon.

- Schimbă-ți smartphone-ul cu un telefon mobil tradițional. Deși știi că această opțiune sună extrem, eu am făcut-o timp de trei ani și m-am simțit eliberat.

Stai mai mult în natură!

Timpul petrecut în aer liber este important pentru starea noastră de bine. De exemplu, cei care trăiesc în cartiere „mai verzi“ au o sănătate mintală mai bună. Un studiu realizat de Ian Alcock și colaboratorii săi a constatat că oamenii care s-au mutat într-o zonă mai verde au manifestat ulterior o îmbunătățire a sănătății mintale, menținută de-a lungul unei perioade de trei ani. O cauză ar fi faptul că oamenii sunt tentați să meargă mai mult pe jos, în scop recreațional, într-o zonă în care au la dispoziție mai multe spații verzi. În plus, zonele verzi, de pildă parcurile, servesc și ca loc de întâlnire pentru prietenii din cartier, facilitând astfel conexiunea socială.

De asemenea, simplul fapt de a ne afla în medii naturale, care nu au fost construite de oameni, pare să aibă un beneficiu direct: de exemplu, ne putem bucura de frumusețea naturală a împrejurimilor în timp ce facem drumeții în pădure, poate chiar descoperim un sentiment de conexiune spirituală. Timpul petrecut în natură ne oferă și o pauză de la stresul din trafic, de la bombardarea constantă cu publicitate și divertisment și de la starea automată de vigilență față de oamenii care ar putea reprezenta o amenințare.

„Cei care contemplă frumusețea pământului vor găsi rezerve de putere care vor dura cât întreaga lor viață. Există ceva cu o putere infinită de vindecare în refrenele repetate ale naturii – certitudinea că zorii vin după noapte și primăvara după iarnă.“

Rachel Carson, *Silent Spring* (Primăvara tăcută)

În plus, studiile de laborator au demonstrat că vizionarea unor scene din natură implică sistemul nervos parasimpatic, ajutând persoana să se recupereze după ce s-a confruntat cu un factor de stres. Alte constatări aferente au arătat că plimbarea printr-un mediu natural (o pajiște cu copaci presărați din loc în loc în apropierea universității în care s-a efectuat studiul) a dus la o scădere mai mare a tendinței de a rămâne blocați în trecut comparativ cu o plimbare într-o zonă urbană, precum și la scăderea activității într-o regiune a creierului legată de această tendință.

Pe scurt, există motive numeroase și importante pentru a petrece timp în aer liber, în cadru natural. Gândește-te unde ai putea să petreci mai mult timp pentru a resimți starea de bine și reducerea stresului pe care le oferă natura!

Ajută-i pe ceilalți

Să ai grijă de tine nu este nicidecum un act egoist. Cu cât ne simțim noi mai bine, cu atât mai multe le putem oferi celorlalți. Și reciprocă este valabilă: cu cât facem mai mult pentru alții, cu atât ne vom simți mai bine. Într-adevăr, cercetările au arătat că simptomele de anxietate și de depresie se ameliorează dacă acționăm în mod susținut pentru ajutorarea altora.

De ce ajutorarea altora reprezintă și un gest de autoajutorare? Cercetătorii au sugerat mai multe explicații posibile:

1. Concentrarea asupra altora ne poate distra atenția de la propria suferință.
2. A-i ajuta pe alții ne oferă un sentiment de sens și de scop.

3. Comportamentele prosociale pot determina eliberarea de oxitocină, care este implicată în încrederea și legătura cu ceilalți.
4. Există ceva în mod inerent satisfăcător în a face lucruri frumoase pentru alții, ceea ce poate stimula eliberarea de dopamină.
5. Preocuparea pentru alți oameni poate reduce activitatea sistemului nostru de reacție la stres.

Există multe moduri prin care îi putem ajuta pe cei din jur:

- să ne manifestăm sprijinul pentru cineva de care ne pasă și care se află în dificultate;
- să reacționăm cu compasiune când cineva face o greșeală;
- să luăm prânzul cu un prieten;
- să ușurăm puțin ziua partenerului nostru;
- să fim amabili cu ceilalți șoferi;
- să ascultăm cu atenție o altă persoană;
- să ne folosim cuvintele pentru a face bine celorlalți;
- să ne oferim timpul făcând voluntariat pentru oamenii aflați în circumstanțe mai puțin favorabile;
- să facem tot posibilul să ajutăm pe cineva care probabil nu va putea niciodată să răsplătească favoarea;
- să donăm obiecte materiale de care nu avem nevoie persoanelor care le-ar putea folosi;
- să ajutăm un vecin cu lucrul în curte;
- să pregătim mâncare pentru cineva care are nevoie;

- să donăm bani unei organizații de caritate a cărei activitate o considerăm semnificativă;
- să vizităm un cunoscut aflat în spital.

Ajutorul oferit altora nu numai că ne face mai fericiți, dar este și molipsitor. Comportamentele noastre de ajutor se pot multiplica pe măsură ce alte persoane reacționează la fel. Ce poți face săptămâna aceasta pentru a înveseli ziua cuiva – și pe a ta în același timp? Poți începe chiar acum.

Fii recunoscător

Mintea se pricepe să se concentreze asupra lucrurilor care sunt în neregulă din viața noastră, excluzându-le pe cele care merg bine. Și totuși, când observăm și apreciem binele din viața noastră, descoperim deseori că avem la dispoziție mai multă bucurie decât ne închipuiam.

Recunoștința a fost asociată cu o gamă largă de rezultate pozitive, printre care o stare de spirit mai bună, un risc mai mic de depresie, mai puțin stres, o mai mare satisfacție în viață și relații mai puternice. Aceste efecte pot fi observate chiar și prin practici de recunoștință simple, pe termen scurt.

De exemplu, o echipă de cercetători le-a cerut participanților să-și noteze fie lucrurile pentru care sunt recunoscători, fie necazurile recente din viața lor; exercițiul de recunoștință a condus la o emoție pozitivă mai mare, la o viziune mai încrezătoare asupra vieții și la un optimism mai mare cu privire la viitor.

Recunoștința ne face, de asemenea, mai predispuși să-i ajutăm pe alții, chiar dacă ne neglijăm pe noi; când ne dăm seama că avem camera plină, suntem mai dispuși să împărțim cu ceilalți.

Sistemele noastre de avertizare sunt cele mai sensibile la schimbări, iar lucrurile pe care le avem tot timpul se pierd în fundalul vieții noastre. Când decidem să exersăm recunoștința, suntem adesea surprinși să descoperim cât de multe sunt lucrurile pentru care ar trebui să fim recunoscători. Ca de exemplu:

- Ai patul tău în care te poți culca noaptea.
- Există în viața ta oameni cărora le pasă de tine.
- Ai haine să îți acoperi corpul.
- Trăiești pe o planetă vie.
- O stea mare îți încălzește planeta și permite fotosinteza.
- Ai hrană care să-ți hrănească corpul și să-ți alimenteze eforturile.
- Ai electricitate, apă curentă și climatizare.
- Ai transport.
- Locuiești într-un cartier relativ sigur.
- Ai plămâni care furnizează oxigen fiecărei celule din corpul tău și elimină dioxidul de carbon.
- Ai un creier care îți furnizează experiențe.
- Ai o inimă care să-ți pompeze sângele.
- Ai cinci simțuri.

Și lista continuă: lucruri pe care adesea nu le observăm și nu le apreciem până când ne dăm seama că le-am putea pierde. De câte ori ne-am dat seama de cât de minunat este să fii pur și simplu sănătos doar după ce am trecut prin boală? Putem găsi lucruri pentru care să fim recunoscători chiar și în perioade dificile. De

exemplu, s-ar putea să fim îngrijorați că suntem nevoiți să ne ducem copilul la spitalul de urgență în miezul nopții, dar putem fi recunoscători că avem acces 24 de ore pe zi la îngrijiri medicale. Atenție însă, dacă ai de gând să-i îndemni pe alții să exerseze recunoștința când trec printr-o perioadă dificilă: acești oameni pot simți că pur și simplu nu-i crezi, că nu le recunoști sau chiar le minimalizezi greutățile.

Există multe modalități de a practica recunoștința:

- Notează lucrurile pentru care ești recunoscător în fiecare zi (dacă faci asta înainte de culcare, îți poate chiar îmbunătăți somnul).
- Petrece câteva minute amintindu-ți lucruri pentru care ești recunoscător.
- Exprimă-ți verbal recunoștința față de o persoană din viața ta.
- Trimite o scrisoare cuiva, exprimându-ți recunoștința.
- Practică meditația recunoștinței.

Cercetări recente sugerează că *a ne exprima* recunoștința față de ceilalți este chiar mai eficient decât simpla reflecție asupra acesteia – și poate fi cel mai eficient când ne simțim deprimați. Oprește-te chiar acum din ceea ce faci și gândește-te pentru ce lucruri din viața ta simți recunoștință.

Rezumatul capitolului și temă pentru acasă

Avem mereu cu noi un potențial prieten – cineva care ne poate vorbi încurajator, care să ne laude succesele, să ne sprijine atunci când suntem dezamăgiți, să pună la cale experiențe frumoase

pentru noi, să ne ofere ocazii pentru a ne folosi punctele forte și provocări prietenoase. Din păcate, jucăm deseori rolul propriului inamic, fiind prompti când este vorba despre a ne critica și lenți când e vorba să ne iertăm, ferindu-ne de exerciții fizice, privându-ne de somn, hrănindu-ne cu alimente nesănătoase și reducând la minimum bucuria de a trăi.

Cu ajutorul practicilor pe care le-am descris în acest capitol, vei putea lucra la o abordare complet diferită: să îți planifici viața așa cum ai face-o pentru cineva pe care îl iubești. Aceste planuri vor ține cont de nevoile tale fundamentale – alimente hrănitoare, somn odihnitor și mișcare consistentă. Ele includ, de asemenea, gestionarea inevitabililor factori de stres și petrecerea unui timp cât mai îndelungat în natură. În cele din urmă, unele dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru tine sunt să exersezi recunoștința și să oferi mai departe binele pe care l-ai primit.

Aceste lucruri funcționează bine împreună. De exemplu, studiile asupra stilului de viață mediteraneeen au descoperit că beneficiile acestuia nu provin numai din dietă, ci și dintr-o implicare mai mare în activități sociale și din mai multă activitate fizică; un studiu a constatat că numai dieta mediteraneeană a condus la o reducere cu aproximativ 20% a riscului de depresie, în timp ce, dacă i se adaugă creșteri ale nivelului activității fizice și socializării, se ajunge la o reducere de 50%.

Esti gata să îți pui planurile în practică? Poți începe cu acești pași; concentrează-te inițial pe cei care sunt mai importanți pentru tine:

1. Fă un bilanț ca să-ți dai seama dacă te tratezi ca pe o persoană la care ții. În ce moduri ai vrea să te porți mai frumos cu tine?

Terapia cognitiv-comportamentală pe înțelesul tuturor

2. Planifică și începe o rutină consecventă care să acorde prioritate somnului.
3. Fă o schimbare pozitivă în planul tău de nutriție – de exemplu, gătește acasă de câteva ori în fiecare săptămână.
4. Adaugă mai multă mișcare în programul tău zilnic. Începe încet și construiește treptat.
5. Creează-ți un plan de management al stresului, care să cuprindă o mică activitate zilnică (de exemplu, să asculți o muzică relaxantă în drum spre casă), o activitate săptămânală mai cuprinzătoare (de exemplu, participarea la o oră de yoga) și o activitate lunară (de exemplu, un masaj profesionist).
6. Include în programul tău săptămânal mai mult timp petrecut în natură: combină timpul petrecut în aer liber cu contactul social, dacă este posibil.
7. Caută mici modalități de a le fi altora de folos în fiecare zi; caută și proiecte de servicii mai mari pe care să le faci în mod regulat (de exemplu, voluntariat săptămânal la o bancă de alimente).
8. În fiecare seară, înainte de a merge la culcare, notează trei lucruri pentru care ești recunoscător.

CONCLUZIE: ȚINE-TE DE TREABĂ!

Această carte a prezentat diverse moduri în care ne putem gestiona emoțiile dificile. Am început cu principiile TCC și felul în care aceasta își poate dovedi eficiența. Apoi am descoperit cei trei piloni ai TCC – tehnici comportamentale, tehnici cognitive și tehnici bazate pe mindfulness – și am văzut cum aceste abordări pot ajuta în caz de depresie, furie, anxietate și alte experiențe emoționale care ne pot copleși. Capitolul anterior s-a concentrat pe a fi prieteni cu noi înșine, care este de fapt mesajul general al TCC.

Te invit să te gândești la ceea ce te-a determinat să iei această carte. S-a întâmplat ceva care ți-a spus că a venit vremea pentru o schimbare? Este momentul să-ți treci în revistă obiectivele inițiale de lucru pe care le-ai stabilit în Capitolul 2.

Sper că strategiile pe care le-am oferit în aceste capitole te-au ajutat să te îndrepti spre atingerea obiectivelor. Acum, când îți revezi obiectivele stabilite, ce beneficii simți că ai obținut din efortul făcut? Ai putea să întrebi o persoană dragă ce anume a observat la tine după ce ai aplicat tehnicile din această carte.

Zach s-a gândit la cât de deprimat fusese în urmă cu șase luni. Și-a amintit cât de puțină energie și motivație avea în acel moment, cât de iritabil era. Începuse chiar să se întrebe dacă merita să continue să trăiască, ceea ce l-a făcut să se crispeze. Din acel

moment, a muncit din greu pentru a-și recupera viața și acum se afla într-o poziție foarte diferită.

Zach și soția sa, Lisa, s-au întrebat oare care fusese factorul cel mai important al schimbării pe care o făcuse el. „Cu siguranță ai părut mai fericit odată ce ai început să te vezi din nou cu prietenii“, a spus Lisa. Zach și-a amintit cât de greu i-a fost inițial să restabilească legătura cu prietenii lui, dar cât de încurajator a fost în cele din urmă.

„Știu că și exercițiile fizice au făcut o mare diferență“, a spus el. S-a oprit puțin și apoi a adăugat: „Cred că lucrul cel mai important a fost să-mi amintesc că sunt o persoană bună și că oamenii chiar mă plac. Începusem să cred lucruri cu adevărat urâte despre mine.“

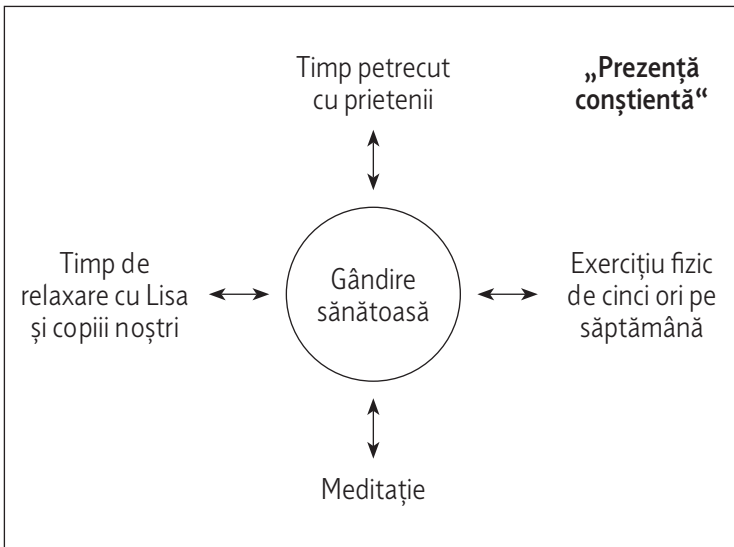
În timp ce-și continuau discuția, Zach și-a notat factorii-cheie ai recuperării sale, pe care voia să-i țină minte.

Este deosebit de important să descoperi ce anume te poate ajuta. Te sfătuiesc cu insistență să-ți notezi comportamentele și mentalitatea la care trebuie să te întorci pentru a te simți cât mai bine.

Dacă le repetăm suficient, multe dintre aceste practici vor deveni o a doua noastră natură. De exemplu, putem începe să asociem anumite dimineți ale săptămânii cu yoga sau alergarea. De alte strategii, dimpotrivă, riscăm să ne lăsăm încet-încet, în special de cele pentru care este greu să rezervi momente specifice – lucruri cum ar fi exersarea recunoștinței, concentrarea atenției la activitățile noastre de zi cu zi și analiza propriilor gânduri.

În plus, unele dintre provocările cu care ne confruntăm reduc probabilitatea de a folosi acele strategii care ne sunt de ajutor. De exemplu, lipsa de speranță tipică depresiei poate începe să ne spună că „nu are rost” să facem exact lucrurile care ne-ar face să ne simțim mai bine. Având un plan scris, este mai ușor să ne amintim instrumentele de care avem nevoie.

Zach gândea mai bine în imagini, așa că a creat un plan integrat care arăta astfel:



Zach și-a dat seama că o gândire sănătoasă este esențială pentru a te simți bine și că gândurile îți influențează decisiv disponibilitatea de a face lucruri care să contribuie la recuperare. Aceste activități i-au întărit, la rândul lor, modelele de gândire sănătoase. Iar

practicarea mindfulnessului a fost cea care i-a îmbogățit toate celelalte practici.

Pe măsură ce rezumi strategiile care ți s-au părut utile, gândește-te la modul în care se raportează acestea unele la altele. Observă „cercurile virtuozitate” pe care le-ai creat, în care schimbările pozitive se întăresc reciproc. De exemplu, dacă faci exerciții fizice îți vine mai ușor să mănânci bine, ceea ce, la rândul său, îți îmbunătățește energia și, prin urmare, îți va fi mai ușor să faci mișcare.

Întocmește-ți planul în orice format dorești – nu există format greșit. Important este ca acest plan să cuprindă cheile care îți vor aminti de ce anume ai nevoie, organizate într-un mod care să aibă sens pentru tine de fiecare dată când revii la el.

De asemenea, sper să păstrezi această carte și să te întorci la ea dacă ți se pare necesar. Te încurajez să iei notițe, să subliniezi diverse pasaje și să pui semne, îndoind colțurile paginilor la care dorești să te întorci.

Și mai important este ceea ce ai învățat de aici despre tine și despre ceea ce funcționează cel mai bine în cazul tău. Cred că acesta e cea mai prețioasă resursă pentru vindecare. Sper că te simți mai încrezător acum, că poți gestiona dificultățile cu care te confrunți. Simplul faptul că știi acest lucru îți poate reduce foarte mult suferința.

Pe lângă notițele scrise ale lucrurilor ce funcționează în cazul tău, îți sugerez să ai o frază sau un slogan ușor de reținut care să conțină totalitatea instrumentelor pe care le ai la dispoziție. Mie îmi place formula „Gândește, Acționează, Fii”, deoarece reprezintă principalele strategii în TCC. Poți s-o folosești pe aceasta sau poți să-ți creezi propriul slogan pentru a-ți aminti de ceea ce te-a ajutat în trecut.

Ce să faci dacă întâmpini în continuare dificultăți

Dacă nu ai progresat așa cum sperai pe drumul către obiectivele propuse, ai mai multe opțiuni posibile.

- **Gândește-te dacă ești cu adevărat pe drumul cel bun – dacă ai făcut ceva progrese – sau pur și simplu mai ai de muncit.** Dacă acesta este cazul, continuă să faci lucrurile care ți-au fost până acum de ajutor și gândește-te să mai adaugi și alte strategii. E nevoie de timp și de practică pentru a ajunge într-un loc semnificativ mai bun.
- **S-ar putea ca această carte să nu ți se potrivească cel mai bine.** Poate că preocupările tale au fost determinate în primul rând de un conflict în căsnicie care necesită terapie de cuplu sau poate ai nevoie de îndrumări suplimentare și, deci, de lucrul direct cu un terapeut. Oricare ar fi cazul, te încurajez să cauți în continuare ajutorul de care ai nevoie. Am inclus la sfârșitul acestei cărți o listă de resurse pentru a găsi un terapeut în apropierea ta, precum și site-uri web și cărți suplimentare care pot fi utile.
- **Dacă la un moment dat descoperi că problemele tale se înrăutățesc în loc să se îmbunătățească, atunci caută imediat ajutor profesionist.** Poți solicita o trimitere pentru un control specializat de la medicul de familie. În secțiunea „Resurse“, am oferit linkuri online pentru a găsi ajutor. Dacă crezi că ai putea reprezenta un pericol pentru tine sau pentru altcineva, mergi la cea mai apropiată cameră de gardă sau sună la 112.

Și de aici, încotro?

Dacă ești mulțumit de progresul pe care l-ai făcut, ce urmează? În primul rând, te încurajez să te bucuri de ceea ce ai realizat. Este nevoie de curaj și de hotărâre pentru a persevera când viața este grea și nu este puțin lucru să înveți noi abilități pentru a duce o viață mai bună.

Dacă simți că ai făcut progrese considerabile pe drumul către obiectivele tale, te îndemn să nu te limitezi la atât. Când reușim să lăsăm în urmă cele mai grave dificultăți, ajungem într-o poziție mai bună pentru a ne întreba cum ar arăta o situație și mai înfloritoare. Ce obiective noi ți-ai putea stabili? Poate te-ai gândit la o schimbare profesională sau vrei să-ți îmbunătățești viața de familie.

Chiar dacă te accepți exact așa cum ești acum, amintește-ți că procesul de creștere este continuu și că putem merge mai departe deschizându-ne și mai larg orizonturile. De ce să te mulțumești doar cu o situație satisfăcătoare? Poți folosi gândirea corectă, acțiunea corectă și atenția de tip mindfulness nu doar pentru a repara lucrurile care sunt stricate, ci și pentru a-ți construi viața pe care ți-o dorești.

Continuă să fii bine

Când ne simțim mai bine, este firesc să nu mai investim la fel de mult în bunăstarea noastră. Eu îți recomand cu tărie să rezisti acestei tendințe de delăsare și să continui să faci lucrurile care te-au ajutat. Acum este un moment bun pentru a trece în revistă ce e bine să faci în continuare. De asemenea, îți sugerez să te gândești în avans la potențialele capcane pe care vei vrea să le eviți.

În spiritul TCC, putem planifica din timp circumstanțele care ne vor crea provocări.

Zach știa că lunile de iarnă nu numai că-i vor aduce mai puține ore de lumină, dar îi vor și reduce tendința de a face mișcare și a socializa. Pe măsură ce zilele de toamnă se scurtau, a început să pună în aplicare planuri care să-l ajute să treacă iarna, cum ar fi să se înscrie la un club sportiv cu piscină interioară și să-și programeze timpul petrecut cu prietenii. De asemenea, a vorbit cu Lisa despre aceste planuri ale sale pentru iarnă, astfel încât ea să-i poată sprijini eforturile, iar el să aibă în fața cui să se simtă responsabil. Știind că are un plan, grijile legate de lunile de iarnă i s-au diminuat.

Ce situații din viața ta ar putea duce la recidive dacă nu te-ai pregătit în prealabil pentru ele? Fă-ți un plan scris legat de felul în care le vei gestiona.

Gânduri de final

Mi-ar plăcea să rămâi cu câteva idei-cheie în minte.

În primul rând, amintește-ți că meriți să ai grijă de tine. Societatea noastră, în cea mai mare parte, tratează îngrijirea de sine ca pe un lux, un răsfăț egoist, când, de fapt, nu numai că este ceva esențial pentru starea ta de bine, ci aduce beneficii și oamenilor din viața ta.

În acest sens, sper să te înconjoři de oameni cărora le pasă de tine și care să scoată tot ce e mai bun din tine. Mai sper să-ți prețuiești și să-ți cultivi relațiile cu oamenii apropiați. Puține

lucruri au un impact la fel de mare asupra bunăstării noastre precum calitatea relațiilor noastre: cele puternice te pot susține în orice situație cu care te confrunți.

Indiferent prin ce dificultăți treci, fă toate eforturile pentru a le fi de ajutor celor din jurul tău. Așa cum îngrijirea de sine nu este un act de egoism, ajutorul oferit altora nu este nici el un sacrificiu de sine, ci ne ajută mult când avem propriile noastre dificultăți.

În sfârșit, nu uita să-ți manifesti recunoștința cât mai des posibil: este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru tine. Amintește-ți tot ce ai, chiar și când lucrurile sunt departe de a fi perfecte. Recunoștința nu neagă existența problemelor noastre, dar le ușurează.

În spiritul recunoștinței, deci, sunt recunoscător că ți-ai făcut timp să citești această carte. Continuă să lucrezi cu tine. Continuă să-ți folosești mintea, acțiunile și prezența pentru a ajunge persoana care vrei să fii. Îți doresc să dai peste tot ce este mai bun în călătoria ta.

RESURSE

Resurse online

Vizitează următoarele resurse online pentru a învăța mai multe, pentru a găsi ajutor profesionist și pentru a pătrunde mai în detaliu în tratamente și tehnici.

Informații generale

ANXIETY AND DEPRESSION ASSOCIATION OF AMERICA (ADAA)

<http://www.adaa.org/understanding-anxiety>

Afli ce deosebește anxietatea și depresia normale de tulburările psihiatrice cu același nume. Găsești pe site statistici despre aceste tulburări și informații despre TOC (OCD în limba engleză) și PTSD.

MAYO CLINIC HEALTHY LIFESTYLE

www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle

Clinica Mayo oferă materiale legate de alimentația sănătoasă, fitness, managementul stresului, scăderea în greutate și alte subiecte. Articole aprofundate pot fi găsite sub fiecare dintre aceste titluri, pe site.

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH (NIMH)

Anxietate: www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml

Depresie: www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml

Terapia cognitiv-comportamentală pe înțelesul tuturor

Aceste site-uri descriu simptome comune ale depresiei și anxietății, trec în revistă factori de risc și terapii, precum și studii clinice la care ai putea participa. Găsești aici și o listă de materiale gratuite sub formă de broșuri.

NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM (NIAAA)

www.niaaa.nih.gov

Website-ul NIAAA oferă informații despre efectele consumului de alcool, descrie studii clinice care se află acum în desfășurare și informații despre studiile clinice la care ai putea participa. Include, de asemenea, linkuri spre materiale gratuite și statistici.

Cum să găsești ajutor: grupuri terapeutice și de sprijin

ANXIETY AND DEPRESSION ASSOCIATION OF AMERICA (ADAA)

www.adaa.org/supportgroups

ADAA oferă informații despre grupuri de sprijin pentru fiecare stat american (și unele liste internaționale), inclusiv informații de contact pentru acest tip de grupuri.

NATIONAL ALLIANCE ON MENTAL ILLNESS (NAMI)

www.nami.org/Find-Support

Acest website oferă căi de a găsi susținere dacă tu sau o persoană apropiată suferă de o tulburare psihologică. Mai multe resurse sunt disponibile pe site, inclusiv linkuri spre filiale locale NAMI.

PSYCHOLOGICAL TREATMENTS— ASSOCIATION FOR BEHAVIORAL AND COGNITIVE THERAPIES (ABCT)

www.abct.org/Information/?m=mlInformation&fa=_psychoTreatments

Acest website acoperă subiecte ca practici dovedite, opțiuni terapeutice și alegerea unui terapeut.

RESEARCH-SUPPORTED TREATMENTS— SOCIETY OF CLINICAL PSYCHOLOGY (SCP)

www.div12.org/psychological-treatments/

Divizia 12 a American Psychological Association, Societatea pentru Psihologie Clinică, întocmește o listă de terapii psihologice susținute de cercetare. Puteți căuta în acest website după „terapie” și „tulburare psihologică”.

Mindfulness

AMERICAN MINDFULNESS RESEARCH ASSOCIATION (AMRA)

www.goamra.org

AMRA prezintă cele mai recente studii legate de mindfulness, precum și o hartă interactivă pentru a găsi un program de training în mindfulness.

MINDFULNET

www.mindfulnet.org/

Acest website este o comoară de informații despre mindfulness: ce este, cum este folosit, cercetări care susțin eficiența practicării mindfulnessului etc.

Cărți

Multe dintre aceste cărți se află pe Lista de merit a Asociației pentru Terapie Comportamentală și Cognitivă, ceea ce înseamnă că ele prezintă un tratament care este bazat pe dovezi solide obținute din cercetare. Lista completă poate fi găsită aici: **www.abct.org/SHBooks**.

Adicție

Anderson, Kenneth, *How to Change Your Drinking: A Harm Reduction Guide to Alcohol*.

Glasner-Edwards, Suzette, *The Addiction Recovery Skills Workbook: Changing Addictive Behaviors Using CBT, Mindfulness, and Motivational Interviewing Techniques*.

Williams, Rebecca E. și Julie S. Kraft, *The Mindfulness Workbook for Addiction: A Guide to Coping with the Grief, Stress and Anger That Trigger Addictive Behaviors*.

Wilson, Kelley și Troy DuFrene, *The Wisdom to Know the Difference: An Acceptance and Commitment Therapy Workbook for Overcoming Substance Abuse*.

Furie

Karmin, Aaron, *Anger Management Workbook for Men: Take Control of Your Anger and Master Your Emotions*.

McKay, Matthew și Peter Rogers, *The Anger Control Workbook*.

Potter-Efron, Ronald, *Rage: A Step-by-Step Guide to Overcoming Explosive Anger*.

Scheff, Leonard și Susan Edmiston, *The Cow in the Parking Lot: A Zen Approach to Overcoming Anger*.

Anxietate

Antony, Martin M. și Richard P. Swinson, *The Shyness and Social Anxiety Workbook: Proven Techniques for Overcoming Your Fears*.

Carbonell, David, *Panic Attacks Workbook: A Guided Program for Beating the Panic Trick*.

Clark, David A. și Aaron T. Beck, *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution*.

Cuncic, Arlin, *The Anxiety Workbook: A 7-Week Plan To Overcome Anxiety, Stop Worrying, and End Panic*.

Robichaud, Melisa și Michel J. Dugas, *The Generalized Anxiety Disorder Workbook: A Comprehensive CBT Guide for Coping with Uncertainty, Worry, and Fear*.

Tolin, David, *Face Your Fears: A Proven Plan to Beat Anxiety, Panic, Phobias, and Obsessions*.

Tompkins, Michael A., *Anxiety and Avoidance: A Universal Treatment for Anxiety, Panic, and Fear*.

Asertivitate

Alberti, Robert și Michael Emmons, *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*.

Vavrichuk, Sherrie, *The Guide to Compassionate Assertiveness: How to Express Your Needs and Deal with Conflict While Keeping a Kind Heart*.

Depresie

Addis, Michael E. și Christopher R. Martell, *Overcoming Depression One Step at a Time: The New Behavioral Activation Approach to Getting Your Life Back*.

Burns, David D., *The Feeling Good Handbook*, ediție revizuită.

Greenberger, Dennis și Christine A. Padesky, *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*, ediția a doua.

Joiner, Thomas Jr. și Jeremy Pettit, *The Interpersonal Solution to Depression: A Workbook for Changing How You Feel by Changing How You Relate*.

Terapia cognitiv-comportamentală pe înțelesul tuturor

Rego, Simon și Sarah Fader, *The 10-Step Depression Relief Workbook: A Cognitive Behavioral Therapy Approach*.

Depresie și anxietate

Davis, Martha, Elizabeth Robbins Eshelman și Matthew McKay, *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, ediția a șasea.

Ellis, Albert și Robert A. Harper, *A New Guide to Rational Living*.

Gillihan, Seth J., *Retrain Your Brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks: A Workbook for Managing Depression and Anxiety*.

Otto, Michael și Jasper Smits, *Exercise for Mood and Anxiety: Proven Strategies for Overcoming Depression and Enhancing Well-Being*.

Mindfulness

Brach, Tara, *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*.

Germer, Christopher K., *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*.

Kabat-Zinn, Jon, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, ediție revizuită.

Orsillo, Susan M. și Elizabeth Roemer, *The Mindful Way Through Anxiety: Break Free from Chronic Worry and Reclaim Your Life*.

Salzberg, Sharon, *Loving Kindness: The Revolutionary Art of Happiness*.

Teasdale, John D. și Zindel V. Segal, *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*.

Relații

Gottman, John și Joan DeClaire, *The Relationship Cure: A Five-Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships*.

McKay, Matthew, Patrick Fanning și Kim Paleg, *Couple Skills: Making Your Relationship Work*.

Richo, David, *How to Be an Adult in Relationships: The Five Keys to Mindful Loving*.

Ruiz, Don Miguel, *The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship*.

Grijă de sine

Brown, Brené, *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*.

Neff, Kristin, *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*.

Somn

Carney, Colleen, *Quiet Your Mind and Get to Sleep: Solutions to Insomnia for Those with Depression, Anxiety, or Chronic Pain*.

Ehrnstrom, Colleen și Alisha L. Brosse, *End the Insomnia Struggle: A Step-by-Step Guide to Help You Get to Sleep and Stay Asleep*.

REFERINȚE

Akbaraly, Tasnime N., Eric J. Brunner, Jane E. Ferrie, Michael G. Marmot, Mika Kivimäki și Archana Singh-Manoux, „Dietary Pattern and Depressive Symptoms in Middle Age“, în *The British Journal of Psychiatry* 195, nr. 5 (octombrie 2009): 408–413. doi: 10.1192/bjp.bp.108.058925.

Akbaraly, Tasnime N., Clarisse Kerleau, Marilyn Wyart, Nathalie Chevalier, Louise Ndiaye, Nitin Shivappa, James R. Hébert și Mika Kivimäki, „Dietary Inflammatory Index and Recurrence of Depressive Symptoms: Results from the Whitehall II Study“, în *Clinical Psychological Science* 4, nr. 6 (noiembrie 2016): 1125–1134. doi: 10.1177/2167702616645777.

Alcock, Ian, Mathew P. White, Benedict W. Wheeler, Lora E. Fleming și Michael H. Depledge, „Longitudinal Effects on Mental Health of Moving to Greener and Less Green Urban Areas“, în *Environmental Science & Technology* 48, nr. 2 (2014): 1247–1255. doi: 10.1021/es403688w.

American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, ediția a cincea, (DSM-5), Arlington, VA: American Psychiatric Association Publishing, 2013.

Anderson, Kristen Joan, „Impulsivity, Caffeine, and Task Difficulty: A Within-Subjects Test of the Yerkes–Dodson Law“, în *Personality and Individual Differences* 16, nr. 6 (iunie 1994): 813–829. doi: 10.1016/0191-8869(94)90226-7.

Arias-Carrión, Oscar, Maria Stamelou, Eric Murillo-Rodríguez, Manuel Menéndez-González și Ernst Pöppel, „Dopaminergic Reward System: A Short Integrative Review“, în *International Archives of Medicine* 3, nr. 1 (2010): 24. doi: 10.1186/1755-7682-3-24.

Asmundson, Gordon J. G., Mathew G. Fetzner, Lindsey B. DeBoer, Mark B. Powers, Michael W. Otto și Jasper A. J. Smits, „Let's Get Physical: A Contemporary Review of the Anxiolytic Effects of Exercise for Anxiety and Its Disorders“, în *Depression and Anxiety* 30, nr. 4 (aprilie 2013): 362–373. doi:10.1002/da.22043.

Barlow, David H., Jack M. Gorman, M. Katherine Shear și Scott W. Woods, „Cognitive-Behavioral Therapy, Imipramine, or Their Combination for Panic Disorder: A Randomized Controlled Trial“, în *Journal of the American Medical Association* 283, nr. 19 (2000): 2529–2536. doi: 10.1001/jama.283.19.2529.

Barth, Jürgen, Martina Schumacher și Christoph Herrmann-Lingen, „Depression as a Risk Factor for Mortality in Patients with Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis“, în *Psychosomatic Medicine* 66, nr. 6 (noiembrie/deceembrie 2004): 802–813. doi: 10.1097/01.psy.0000146332.53619.b2.

Bartlett, Monica Y. și David DeSteno, „Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When It Costs You“, în *Psychological Science* 17, nr. 4 (aprilie 2006): 319–325. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x.

Be, Daniel, Mark A. Whisman și Lisa A. Uebelacker, „Prospective Associations Between Marital Adjustment and Life Satisfaction“, în *Personal Relationships* 20, nr. 4 (decembrie 2013): 728–739. doi: 10.1111/pere.12011.

Beck, Aaron T., *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, New York, Penguin Books, 1979.

—*—, *Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility, and Violence*, New York, Harper Collins Publishers, 1999.

Beck, Aaron T., Andrew C. Butler, Gregory K. Brown, Katherine K. Dahlsgaard, Cory F. Newman și Judith S. Beck, „Dysfunctional Beliefs Discriminate Personality Disorders“, în *Behaviour Research and Therapy* 39, nr. 10 (2001): 1213–1225.

Beck, Aaron T., A. John Rush, Brian F. Shaw și Gary Emery, *Cognitive Therapy of Depression*, New York, Guilford Press, 1979.

Beck, Judith S., *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, ediția a doua, New York, Guilford Press, 2011.

Beck, Richard și Ephrem Fernandez, „Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Anger: A Meta-Analysis“, în *Cognitive Therapy and Research* 22, nr. 1 (februarie 1998): 63–74.

Bergmans, Rachel S. și Kristen M. Malecki, „The Association of Dietary Inflammatory Potential with Depression and Mental Well-Being Among US Adults“, în *Preventive Medicine* 99 (martie 2017): 313–319. doi: 10.1016/j.ypmed.2017.03.016.

Bratman, Gregory N., J. Paul Hamilton, Kevin S. Hahn, Gretchen C. Daily și James J. Gross, „Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences* 112, nr. 28 (iulie 2015): 8567–8572. doi: /10.1073/pnas.1510459112.

Brown, Daniel K., Jo L. Barton și Valerie F. Gladwell, „Viewing Nature Scenes Positively Affects Recovery of Autonomic Function Following Acute-Mental Stress“, în *Environmental Science & Technology* 47, nr. 11 (iunie 2013): 5562–5569. doi: 10.1021/es305019p.

Brown, Emma M., Debbie M. Smith, Tracy Epton și Christopher J. Armitage, „Do Self-Incentives Change Behavior? A Systematic Review and Meta-Analysis“, în *Behavior Therapy* 49, nr. 1 (2018): 113–123. doi: 10.1016/j.beth.2017.09.004.

Burns, David D., *The Feeling Good Handbook*, New York, Plume/Penguin Books, 1999.

Carson, Rachel, *Silent Spring*, New York, Houghton Mifflin Harcourt, 2002.

Chiesa, Alberto și Alessandro Serretti, „Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis“, în *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, nr. 5 (mai 2009): 593–600. doi: 10.1089/acm.2008.0495.

Cooney, Gary M., Kerry Dwan, Carolyn A. Greig, Debbie A. Lawlor, Jane Rimer, Fiona R. Waugh, Marion McMurdo și Gillian E. Mead, „Exercise for Depression“, în *Cochrane Database of Systematic Reviews*, nr. 9 (septembrie 2013). doi:10.1002/14651858.CD004366.pub6.

Craske, Michelle G. și David H. Barlow, *Mastery of Your Anxiety and Panic: Workbook*, ediția a patra, New York, Oxford University Press, 2006.

Crocker, Jennifer și Amy Canevello, „Creating and Undermining Social Support in Communal Relationships: The Role of Compassionate and Self-Image Goals“, în *Journal of Personality and Social Psychology* 95, nr. 3 (septembrie 2008): 555–575. doi: 10.1037/0022-3514.95.3.555.

Cuijpers, Pim, Tara Donker, Annemieke van Straten, J. Li și Gerhard Andersson, „Is Guided Self-Help as Effective as Face-to-Face Psychotherapy for Depression and Anxiety Disorders? A Systematic Review and Meta-Analysis of Comparative Outcome Studies“, în *Psychological Medicine* 40, nr. 12 (decembrie 2010): 1943–1957. doi: 10.1017/S0033291710000772.

Davis, Daphne M. și Jeffrey A. Hayes, „What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research“, în *Psychotherapy* 48, nr. 2 (2011): 198–208.

Derks, Daantje și Arnold B. Bakker, „Smartphone Use, Work– Home Interference, and Burnout: A Diary Study on the Role of Recovery“, în *Applied Psychology* 63, nr. 3 (iulie 2014): 411–440. doi: 10.1111/j.1464-0597.2012.00530.x.

DeRubeis, Robert J., Steven D. Hollon, Jay D. Amsterdam, Richard C. Shelton, Paula R. Young, Ronald M. Salomon, John P. O'Reardon, Margaret L. Lovett, Madeline M. Gladis, Laurel L. Brown și Robert

Gallop, „Cognitive Therapy vs Medications in the Treatment of Moderate to Severe Depression“, în *Archives of General Psychiatry* 62, nr. 4 (2005): 409–416. doi: 10.1001/archpsyc.62.4.409.

DeRubeis, Robert J., Christian A. Webb, Tony Z. Tang și Aaron T. Beck, „Cognitive Therapy“, în *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, ediția a treia, editat de Keith S. Dobson, pp. 349–392, New York, Guilford Press, 2001.

Diamond, David M., Adam M. Campbell, Collin R. Park, Joshua Halonen și Phillip R. Zoladz, „The Temporal Dynamics Model of Emotional Memory Processing: A Synthesis on the Neurobiological Basis of Stress-Induced Amnesia, Flashbulb and Traumatic Memories, and the Yerkes–Dodson Law“, în *Neural Plasticity* (2007). doi: 10.1155/2007/60803.

Division 12 of the American Psychological Association, „Research-Supported Psychological Treatments“, accesat în 15 noiembrie 2017, <https://www.div12.org/psychologicaltreatments>.

Ekers, David, Lisa Webster, Annemieke Van Straten, Pim Cuijpers, David Richards și Simon Gilbody, „Behavioural Activation for Depression: An Update of Meta-Analysis of Effectiveness and Sub Group Analysis“, în *PloS One* 9, nr. 6 (iunie 2014): e100100. doi: 10.1371/journal.pone.0100100.

Ellenbogen, Jeffrey M., Jessica D. Payne și Robert Stickgold, „The Role of Sleep in Declarative Memory Consolidation: Passive, Permissive, Active or None?“ *Current Opinion in Neurobiology* 16, nr. 6 (decembrie 2006): 716–722. doi: 10.1016/j.conb.2006.10.006.

Ellis, Albert, *Reason and Emotion in Psychotherapy*, Secaucus, New Jersey, Citadel Press, 1962.

Emmons, Robert A. și Michael E. McCullough, „Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life“, în *Journal of Personality and Social Psychology* 84, nr. 2 (februarie 2003): 377–389.

Erickson, Thane M., M. Teresa Granillo, Jennifer Crocker, James L. Abelson, Hannah E. Reas și Christina M. Quach, „Compassionate and Self-Image Goals as Interpersonal Maintenance Factors in Clinical Depression and Anxiety“, în *Journal of Clinical Psychology* (septembrie 2017) doi: 10.1002/jclp.22524.

Felmingham, Kim, Andrew Kemp, Leanne Williams, Pritha Das, Gerard Hughes, Anthony Peduto și Richard Bryant, „Changes in Anterior Cingulate and Amygdala After Cognitive Behavior Therapy of Posttraumatic Stress Disorder“, în *Psychological Science* 18, nr. 2 (februarie 2007): 127–129.

Fox, Jesse și Jennifer J. Moreland, „The Dark Side of Social Networking Sites: An Exploration of the Relational and Psychological Stressors Associated with Facebook Use and Affordances“, în *Computers in Human Behavior* 45 (aprilie 2015): 168–176. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.083.

Francis, Kylie și Michel J. Dugas, „Assessing Positive Beliefs About Worry: Validation of a Structured Interview“, în *Personality and Individual Differences* 37, nr. 2 (iulie 2004): 405–415. doi: 10.1016/j.paid.2003.09.012.

Gillihan, Seth J., John A. Detre, Martha J. Farah și Hengyi Rao, „Neural Substrates Associated with Weather-Induced Mood Variability: An Exploratory Study Using ASL Perfusion fMRI“, în *Journal of Cognitive Science* 12, nr. 2 (2011): 195–210.

Gillihan, Seth J., Hengyi Rao, Jiongiong Wang, John A. Detre, Jessica Breland, Geena Mary V. Sankoorikal, Edward S. Brodtkin și Martha J. Farah, „Serotonin Transporter Genotype Modulates Amygdala Activity During Mood Regulation“, în *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 5, nr. 1 (martie 2010): 1–10. doi: 10.1093/scan/nsp035.

Gillihan, Seth J., Chenjie Xia, Alisa A. Padon, Andrea S. Heberlein, Martha J. Farah și Lesley K. Fellows, „Contrasting Roles for Lateral and Ventromedial Prefrontal Cortex in Transient and Dispositional Affective

Experience“, în *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 6, nr. 1 (ianuarie 2011): 128–137. doi: 10.1093/scan/nsq026.

Grant, Adam, *Originals: How Non-Conformists Move the World*, New York, Penguin, 2017.

Grant, Joshua A., Emma G. Duerden, Jérôme Courtemanche, Mariya Cherkasova, Gary H. Duncan și Pierre Rainville, „Cortical Thickness, Mental Absorption and Meditative Practice: Possible Implications for Disorders of Attention“, în *Biological Psychology* 92, nr. 2 (2013): 275–281.

Hartig, Terry, Richard Mitchell, Sierp De Vries și Howard Frumkin, „Nature and Health“, în *Annual Review of Public Health* 35 (2014): 207–228. doi: 10.1146/annurev-publhealth-032013-182443.

Hellström, Kerstin și Lars-Göran Öst, „One-Session Therapist Directed Exposure vs Two Forms of Manual Directed Self-Exposure in the Treatment of Spider Phobia“, în *Behaviour Research and Therapy* 33, nr. 8 (noiembrie 1995): 959–965. doi: 1016/0005-7967(95)00028-V.

Hirshkowitz, Max, Kaitlyn Whiton, Steven M. Albert, Cathy Alessi, Oliviero Bruni, Lydia DonCarlos, Nancy Hazen *et al.*, „National Sleep Foundation’s Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary“, în *Sleep Health* 1, nr. 1 (2015): 40–43. doi: 10.1016/j.sleh.2014.12.010.

Hofmann, Stefan G., Anu Asnaani, Imke J. J. Vonk, Alice T. Sawyer și Angela Fang, „The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses“, în *Cognitive Therapy and Research* 36, nr. 5 (octombrie 2012): 427–440. doi: 10.1007/s10608-012-9476-1.

Hofmann, Stefan G., Alice T. Sawyer, Ashley A. Witt și Diana Oh, „The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review“, în *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 78, nr. 2 (aprilie 2010): 169–183. doi: 10.1037/a0018555.

Hollon, Steven D., Robert J. DeRubeis, Richard C. Shelton, Jay D. Amsterdam, Ronald M. Salomon, John P. O’Reardon, Margaret L. Lovett *et*

al., „Prevention of Relapse Following Cognitive Therapy vs Medications in Moderate to Severe Depression“, în *Archives of General Psychiatry* 62, nr. 4 (aprilie 2005): 417–422. doi: 10.1001/archpsyc.62.4.417.

Irwin, Michael R., Minge Wang, Capella O. Campomayor, Alicia Collado-Hidalgo și Steve Cole, „Sleep Deprivation and Activation of Morning Levels of Cellular and Genomic Markers of Inflammation“, în *Archives of Internal Medicine* 166, nr. 16 (2006): 1756–1762. doi: 10.1001/archinte.166.16.1756.

Jacka, Felice N., Julie A. Pasco, Arnstein Mykletun, Lana J. Williams, Allison M. Hodge, Sharleen Linette O'Reilly, Geoffrey C. Nicholson, Mark A. Kotowicz și Michael Berk, „Association of Western and Traditional Diets with Depression and Anxiety in Women“, în *American Journal of Psychiatry* 167, nr. 3 (martie 2010): 305–311. doi: 10.1176/appi.ajp.2009.09060881.

James, William, *On Vital Reserves: The Energies of Men. The Gospel of Relaxation*, New York, Henry Holt and Company, 1911.

Jeanne, Miranda, James J. Gross, Jacqueline B. Persons și Judy Hahn, „Mood Matters: Negative Mood Induction Activates Dysfunctional Attitudes in Women Vulnerable to Depression“, în *Cognitive Therapy and Research* 22, nr. 4 (august 1998): 363–376. doi: 10.1023/A:1018709212986.

Kabat-Zinn, Jon, Leslie Lipworth și Robert Burney, „The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain“, în *Journal of Behavioral Medicine* 8, nr. 2 (1985): 163–190.

Kaplan, Bonnie J., Julia J. Rucklidge, Amy Romijn și Kevin McLeod, „The Emerging Field of Nutritional Mental Health: Inflammation, the Microbiome, Oxidative Stress, and Mitochondrial Function“, în *Clinical Psychological Science* 3, nr. 6 (2015): 964–980.

Kessler, Ronald C., Patricia Berglund, Olga Demler, Robert Jin, Doreen Koretz, Kathleen R. Merikangas, A. John Rush, Ellen E. Walters și Philip S. Wang, „The Epidemiology of Major Depressive Disorder: Results from

the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)“, în *Journal of the American Medical Association* 289, nr. 23 (iulie 2003): 3095–3105. doi: 10.1001/jama.289.23.3095.

Kessler, Ronald C., Patricia Berglund, Olga Demler, Robert Jin, Kathleen R. Merikangas și Ellen E. Walters, „Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of *DSM-IV* Disorders in the National Comorbidity Survey Replication“, în *Archives of General Psychiatry* 62, nr. 6 (iunie 2005): 593–602. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.593.

Kessler, Ronald C., Wai Tat Chiu, Robert Jin, Ayelet Meron Ruscio, Katherine Shear și Ellen E. Walters, „The Epidemiology of Panic Attacks, Panic Disorder, and Agoraphobia in the National Comorbidity Survey Replication“, în *Archives of General Psychiatry* 63, nr. 4 (aprilie 2006): 415–424. doi:10.1001/archpsyc.63.4.415.

Kessler, Ronald C., Maria Petukhova, Nancy A. Sampson, Alan M. Zaslavsky și Hans Ullrich Wittchen, „Twelve-Month and Lifetime Prevalence and Lifetime Morbid Risk of Anxiety and Mood Disorders in the United States“, în *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 21, nr. 3 (septembrie 2012): 169–184. doi:10.1002/mpr.1359.

Kessler, Ronald C., Ayelet Meron Ruscio, Katherine Shear, and Hans-Ulrich Wittchen, „Epidemiology of Anxiety Disorders“, în *Behavioral Neurobiology of Anxiety and Its Treatment*, editat de Murray B. Stein și Thomas Steckler, pp. 21–35, Heidelberg, Germania, Springer, 2009.

Krogh, Jesper, Merete Nordentoft, Jonathan A.C. Sterne și Debbie A. Lawlor, „The Effect of Exercise in Clinically Depressed Adults: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials“, în *The Journal of Clinical Psychiatry* 72, nr. 4 (aprilie 2011): 529–538. doi: 10.4088/JCP.08r04913blu.

Kross, Ethan, Philippe Verduyn, Emre Demiralp, Jiyoung Park, David Seungjae Lee, Natalie Lin, Holly Shaback, John Jonides și Oscar Ybarra,

„Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults“, în *PloS One* 8, nr. 8 (august 2013): e69841. doi: 10.1371/journal.pone.0069841.

Lai, Jun S., Sarah Hiles, Alessandra Bisquera, Alexis J. Hure, Mark McEvoy și John Attia, „A Systematic Review and Meta-Analysis of Dietary Patterns and Depression in Community-Dwelling Adults“, în *The American Journal of Clinical Nutrition* 99, nr. 1 (ianuarie 2014): 181–197. doi: 10.3945/ajcn.113.06988.

LeDoux, Joseph E, „Emotion: Clues from the Brain“, în *Annual Review of Psychology* 46, nr. 1 (1995): 209–235.

Lejuez, C.W., Derek R. Hopko, Ron Acierno, Stacey B. Daughters și Sherry L. Pagoto, „Ten-Year Revision of the Brief Behavioral Activation Treatment for Depression: Revised Treatment Manual“, în *Behavior Modification* 35, nr. 2 (februarie 2011): 111–161.

Locke, Edwin A. și Gary P. Latham, „Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey“, în *American Psychologist* 57, nr. 9 (2002): 705–717. doi: 10.1037/0003-066X.57.9.705.

Ma, S. Helen și John D. Teasdale, „Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects“, în *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 72, nr. 1 (februarie 2004): 31–40. doi: 10.1037/0022-006X.72.1.31.

Minkel, Jared D., Siobhan Banks, Oo Htaik, Marisa C. Moreta, Christopher W. Jones, Eleanor L. McGlinchey, Norah S. Simpson și David F. Dinges, „Sleep Deprivation and Stressors: Evidence for Elevated Negative Affect in Response to Mild Stressors When Sleep Deprived“, în *Emotion* 12, nr. 5 (octombrie 2012): 1015–1020. doi: 10.1037/a0026871.

Mitchell, Matthew D., Philip Gehrman, Michael Perlis și Craig A. Umscheid, „Comparative Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: A Systematic Review“, în *BMC Family Practice* 13 (mai 2012): 1–11. doi: 10.1186/1471-2296-13-40.

Nelson, Julia și Allison G. Harvey, „An Exploration of Pre Sleep Cognitive Activity in Insomnia: Imagery and Verbal Thought“, în *British Journal of Clinical Psychology* 42, nr. 3 (septembrie 2003): 271–288.

Nemeroff, Charles B., J. Douglas Bremner, Edna B. Foa, Helen S. Mayberg, Carol S. North și Murray B. Stein, „Posttraumatic Stress Disorder: A State-of-the-Science Review“, în *Journal of Psychiatric Research* 40, nr. 1 (2006): 1–21. doi: 10.1016/j.jpsychires.2005.07.005.

National Institute of Mental Health, „Mental Health Medications“, accesat în 21 noiembrie, 2017, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications/index.shtml>.

National Institute of Mental Health, „Mental Health Statistics“, accesat în 10 noiembrie, 2017, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/index.shtml>.

O'Connell, Brenda H., Deirdre O'Shea și Stephen Gallagher, „Feeling Thanks and Saying Thanks: A Randomized Controlled Trial Examining If and How Socially Oriented Gratitude Journals Work“, în *Journal of Clinical Psychology* 73, nr. 10 (octombrie 2017): 1280–1300. doi: 10.1002/jclp.22469.

Opie, R.S., C. Itsiopoulos, N. Parletta, A. Sánchez-Villegas, T. N. Akbaraly, Anu Ruusunen și F.N. Jacka, „Dietary Recommendations for the Prevention of Depression“, în *Nutritional Neuroscience* 20, nr. 3 (aprilie 2017): 161–171. doi: 10.1179/1476830515Y.0000000043.

Öst, Lars-Göran, „One-Session Treatment of Specific Phobias“, în *Behaviour Research and Therapy* 27, nr. 1 (februarie 1989): 1–7. doi: 10.1016/0005-7967(89) 90113-7.

Owen, John M, „Transdiagnostic Cognitive Processes in High Trait Anger“, în *Clinical Psychology Review* 31, nr. 2 (2011): 193–202. doi: 10.1016/j.cpr.2010.10.003.

Parletta, Natalie, Dorota Zarnowiecki, Jihyun Cho, Amy Wilson, Svetlana Bogomolova, Anthony Villani, Catherine Itsiopoulos *et al.*, „A

Mediterranean-Style Dietary Intervention Supplemented with Fish Oil Improves Diet Quality and Mental Health in People with Depression: A Randomized Controlled Trial (HELFIMED)“, în *Nutritional Neuroscience* (2017): 1–14.

Piet, Jacob și Esben Hougaard, „The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse in Recurrent Major Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis“, în *Clinical Psychology Review* 31, nr. 6 (august 2011): 1032–1040. doi: 10.1016/j.cpr.2011.05.002.

Psychology Today, „Agoraphobia“, accesat în 10 februarie 2017, <https://www.psychologytoday.com/conditions/agoraphobia>.

Rahe, Corinna și Klaus Berger, „Nutrition and Depression: Current Evidence on the Association of Dietary Patterns with Depression and Its Subtypes“, în *Cardiovascular Diseases and Depression*, pp. 279–304, Springer International Publishing, 2016.

Rao, Hengyi, Seth J. Gillihan, Jiongiong Wang, Marc Korkczykowski, Geena Mary V. Sankoorikal, Kristin A. Kaercher, Edward S. Brodtkin, John A. Detre și Martha J. Farah, „Genetic Variation in Serotonin Transporter Alters Resting Brain Function in Healthy Individuals“, în *Biological Psychiatry* 62, nr. 6 (2007): 600–606. doi: 10.1016/j.biopsych.2006.11.028.

Raposa, Elizabeth B., Holly B. Laws și Emily B. Ansell, „Prosocial Behavior Mitigates the Negative Effects of Stress in Everyday Life“, în *Clinical Psychological Science* 4, nr. 4 (2016): 691–698.

Rotenstein, Aliza, Harry Z. Davis și Lawrence Tatum, „Early Birds Versus Just-in-Timers: The Effect of Procrastination on Academic Performance of Accounting Students“, în *Journal of Accounting Education* 27, nr. 4 (2009): 223–232. doi: 10.1016/j.jaccedu.2010.08.001.

Rucklidge, Julia J. și Bonnie J. Kaplan, „Nutrition and Mental Health“, în *Clinical Psychological Science* 4, nr. 6 (2016): 1082–1084.

Saini, Michael, „A Meta-Analysis of the Psychological Treatment of Anger: Developing Guidelines for Evidence-Based Practice“, în *Journal*

of the American Academy of Psychiatry and the Law Online 37, nr. 4 (2009): 473–488.

Salzman, C. Daniel și Stefano Fusi, „Emotion, Cognition, and Mental State Representation in Amygdala and Prefrontal Cortex“, în *Annual Review of Neuroscience* 33 (2010): 173–202. doi: 10.1146/annurev.neuro.051508.135256.

Sánchez-Villegas, Almudena, Miguel Ruíz-Canela, Alfredo Gea, Francisca Lahortiga și Miguel A. Martínez-González, „The Association Between the Mediterranean Lifestyle and Depression“, în *Clinical Psychological Science* 4, nr. 6 (2016): 1085–1093.

Sapolsky, Robert M, *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*, New York, Holt Paperbacks, 2004.

Segal, Zindel V., Michael Gemar și Susan Williams, „Differential Cognitive Response to a Mood Challenge Following Successful Cognitive Therapy or Pharmacotherapy for Unipolar Depression“, în *Journal of Abnormal Psychology* 108, nr. 1 (1999): 3–10. doi: 10.1037/0021-843X.108.1.3.

Seligman, Martin E.P., Tayyab Rashid și Acacia C. Parks, „Positive Psychotherapy“, în *American Psychologist* 61, nr. 8 (2006): 774–788. doi: 10.1037/0003-066X.61.8.774.

Selye, Hans, „A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents“, în *Nature* 138, nr. 32 (iulie 1936). doi: 10.1038/138032a0.

Stathopoulou, Georgia, Mark B. Powers, Angela C. Berry, Jasper A.J. Smits și Michael W. Otto, „Exercise Interventions for Mental Health: A Quantitative and Qualitative Review“, în *Clinical Psychology: Science and Practice* 13, nr. 2 (mai 2006): 179–193. doi: 10.1111/j.1468-2850.2006.00021.x.

Sugiyama, Takemi, Eva Leslie, Billie Giles-Corti și Neville Owen, „Associations of Neighbourhood Greenness with Physical and Mental Health: Do Walking, Social Coherence and Local Social Interaction

Explain the Relationships?“ *Journal of Epidemiology and Community Health* 62, nr. 5 (2008): e9.

Tang, Tony Z. și Robert J. DeRubeis, „Sudden Gains and Critical Sessions in Cognitive-Behavioral Therapy for Depression“, în *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 67, nr. 6 (1999): 894–904.

Tang, Tony Z., Robert J. DeRubeis, Steven D. Hollon, Jay Amsterdam și Richard Shelton, „Sudden Gains in Cognitive Therapy of Depression and Depression Relapse/Recurrence“, în *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 75, nr. 3 (2007): 404–408. doi: 10.1037/0022-006X.75.3.404.

Teasdale, John D., Zindel Segal și J. Mark G. Williams, „How Does Cognitive Therapy Prevent Depressive Relapse and Why Should Attentional Control (Mindfulness) Training Help?“ *Behaviour Research and Therapy* 33, nr. 1 (ianuarie 1995): 25–39.

Teasdale, John D., Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, Valerie A. Ridgeway, Judith M. Soulsby și Mark A. Lau, „Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy“, în *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68, nr. 4 (2000): 615–623. doi: 10.1037//0022-006X.68.4.615.

Thimm, Jens C, „Personality and Early Maladaptive Schemas: A Five-Factor Model Perspective“, în *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 41, nr. 4 (2010): 373–380. doi: 10.1016/j.jbtep.2010.03.009.

Tice, Dianne M. și Roy F. Baumeister, „Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling“, în *Psychological Science* 8, nr. 6 (1997): 454–458.

Tolin, David F, „Is Cognitive-Behavioral Therapy More Effective Than Other Therapies? A Meta-Analytic Review“, în *Clinical Psychology Review* 30, nr. 6 (august 2010): 710–720. doi: 10.1016/j.cpr.2010.05.003.

Trungpa, Chögyam, *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior*, Boston, Shambhala, 2007.

Vogel, Erin A., Jason P. Rose, Lindsay R. Roberts și Katheryn Eckles, „Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem“, în *Psychology of Popular Media Culture* 3, nr. 4 (2014): 206–222. doi: 10.1037/ppm0000047.

Walsh, Roger, „Lifestyle and Mental Health“, în *American Psychologist* 66, nr. 7 (2011): 579–592. doi: 10.1037/a0021769.

Watters, Paul Andrew, Frances Martin și Zoltan Schreter, „Caffeine and Cognitive Performance: The Nonlinear Yerkes–Dodson Law“, în *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental* 12, nr. 3 (1997): 249–257. doi: 10.1002/(SICI)1099-1077(199705/06)12:3<249:AID-HUP865>3.0.CO;2-J.

Winbush, Nicole Y., Cynthia R. Gross și Mary Jo Kreitzer, „The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Sleep Disturbance: A Systematic Review“, în *Explore: The Journal of Science and Healing* 3, nr. 6 (2007): 585–591. doi: 10.1016/j.explore.2007.08.003.

Wise, Roy A., „Dopamine, Learning and Motivation“, în *Nature Reviews Neuroscience* 5, nr. 6 (2004): 483–494. doi: 10.1038/nrn1406.

Wood, Alex M., Jeffrey J. Froh și Adam W.A. Geraghty, „Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration“, în *Clinical Psychology Review* 30, nr. 7 (2010): 890–905. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005.

Wright, Steven, Andrew Day și Kevin Howells, „Mindfulness and the Treatment of Anger Problems“, în *Aggression and Violent Behavior* 14, nr. 5 (2009): 396–401. doi: 10.1016/j.avb.2009.06.008.

MULȚUMIRI

Mulți oameni au contribuit într-un fel sau altul la scrierea acestei cărți. Aprecierea mea se îndreaptă în primul rând către părinții mei, Charles și Carolyn Gillihan, pentru munca pe care au depus-o crescând cinci fii. Abia la câteva decenii după ce am părăsit casa părintească am înțeles ce înseamnă să rămâi un părinte iubitor și implicat în timp ce te confrunți cu cele mai frumoase și cele mai grele părți ale vieții. De asemenea, le mulțumesc fraților mei, Yonder, Malachi, Tim și Charlie – viața nu ar fi la fel fără legătura dintre noi.

Mi-am început pregătirea clinică la Universitatea George Washington și am avut norocul că Raymond Pasi a predat primul curs pe care l-am urmat. Am continuat să beneficiaz de mostrele lui de înțelepciune și umorul lui în ultimii 17 ani. Profesorul Rich Lanthier m-a introdus în domeniul dezvoltării umane și mi-a fost de un ajutor esențial, ghidându-mi evoluția în ultimii ani de studiu.

Am fost atras de ideea de a-mi da doctoratul la Universitatea din Pennsylvania datorită reputației sale serioase pentru formarea în TCC, iar experiența mea acolo a fost chiar mai bună decât am sperat, datorită echipei extrem de talentate. Dianne Chambless, lider în tratamente psihologice bazate pe dovezi, mi-a îmbogățit experiența prin rolul ei de director de formare clinică. Melissa Hunt m-a învățat noțiuni valoroase și fundamentale pentru realizarea evaluărilor bazate pe dovezi. Alan Goldstein, primul meu

supervizor de terapie, a demonstrat că TCC poate fi pe cât de umană, pe atât de eficientă. Mi-a plăcut atât de mult terapia cognitivă cu Rob DeRubeis, încât am urmat acest curs de trei ori și mă străduiesc să-i semăn la metode în propriul rol de supervizor. Genialul meu consilier de teză, Martha Farah, a făcut ca experiența mea de absolvent să fie una foarte bogată; beneficiaz în continuare de bunătatea și de îndrumarea ei.

Mulțumesc, de asemenea, lui Zindel Segal, pionier al terapiei cognitive bazate pe mindfulness, pentru o introducere interesantă în mindfulness, într-un context clinic de pe la sfârșitul formării mele de absolvent.

Elyssa Kushner m-a ajutat să mă perfecționez în domeniu, pe când eram în primul meu post la facultate; instruirea ei în tratamentul bazat pe mindfulness în anxietate a oferit un „al treilea val” de neprețuit în propria mea dezvoltare ca terapeut. Am învățat de la Edna Foa nu numai nuanțele unor tratamente puternice de expunere, ci și cum să faci, în calitate de scriitor, ca fiecare cuvânt al tău să conteze; pasiunea ei pentru diseminarea cunoașterii se reflectă în munca mea de după ce am părăsit mediul academic cu normă întreagă.

De atunci, am avut marele noroc să intru în legătură cu un grup puternic și talentat de clinicieni din comunitate, inclusiv cu colaboratorii mei frecvenți, doctorii Rick Summers, David Steinman, Donald Tavakoli, Pace Duckett, Matt Kayser, Dhvani Shah, Catherine Riley, Teresa Saris și Madeleine Weiser (care oferă și excelente îngrijiri pediatrie copiilor noștri) și alții, prea numeroși pentru a fi enumerați aici.

Sunt recunoscător pentru sprijinul și colegialitatea prietenilor și colegilor mei psihologi, doctorii Lucy Faulconbridge, Jesse Suh, David Yusko, Steven Tsao, Mitch Greene, Marc Tannenbaum, Eliot Garson, Katherine Dahlsgaard și alții. De asemenea,

am beneficiat enorm de pe urma prietenilor mele cu specialistul în somnologie Jeff Ellenbogen, cu psihiatrii doctori Matt Hurford și Ted Brodtkin și cu specialistul în fitness și scădere în greutate, Aria Campbell-Danesh. Mulțumesc James Kelley, expert în sănătate, pentru discuțiile antrenante despre locul TCC în starea generală de bine, ca să nu mai vorbim de nenumăratele sesiuni de compasiune din timpul alergărilor noastre de dimineață devreme – mi-e dor de acele momente.

Beneficiez în continuare de expertiza și de consilierea lui Corey Field. Mulțumesc fantasticului meu editor de la Callisto Media, Nana K. Twumasi, pentru oportunitatea de a lucra din nou împreună.

În ultimele două decenii, am avut privilegiul de a trata sute de bărbați și femei care au fost suficient de curajoși cât să solicite ajutor. Vă mulțumesc că mi-ați permis să împărtășesc o parte din călătoria voastră – multe dintre lecțiile pe care le-am învățat pe parcurs sunt cuprinse în această carte.

În cele din urmă, recunoștința mea cea mai profundă se adresează, ca întotdeauna, soției mele, Marcia, și celor trei copii ai noștri. Sunteți o sursă continuă de iubire și de inspirație în tot ceea ce fac. Cuvintele nu pot descrie cât de norocos mă simt că pot împărți cu voi aventura vieții.

