

Dr. Gitta Jacob

CUI I-E FRICĂ DE EMOȚII?

Cum să ne gestionăm emoțiile fără
să ne pierdem în labirintul propriilor
gânduri și sentimente negative

Traducere din limba germană:
DOINA FISCHBACH

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Pentru început, o reflecție	11
Nu te mai concentra pe emoțiile negative	18

PARTEA I CE NE INFLUENȚEAZĂ EMOȚIILE?

Emoțiile din perspectivă științifică	27
Teorii fiziologice	28
Importanța evaluării	29
Teorii ale biologiei evoluționiste	30
Conceptul de emoții de bază	31
Extinderea conceptului de emoții de bază	35
Exprimarea și identificarea emoțiilor	37
Neuroștiința afectivă	38
Abordări constructiviste	39
Așteptările și durerea	44
Emoțiile sunt contagioase	45
Emoțiile din viața de zi cu zi	47
Nevoile	48
Traumele	54
Stresul	61
Emoțiile și temperamentul	62
Emoțiile și corpul	67

Sentimente contradictorii	69
Emoțiile ne transformă în „nevrotici”	73
Cultivarea emoțiilor pozitive	76
Reorientarea atenției	81

PARTEA A II-A

MESAJELE EMOȚIILOR

Înțelege-ți emoțiile	89
Temperamentul și obiceiurile	89
Factorii fizici	94
Mesajele emoțiilor tale	97
<i>Mesajele emoționale tipice și conflictele</i>	104
<i>Conflictele de valori</i>	104
<i>Conflicte nevrotice</i>	110
Unele lucruri sunt pur și simplu îngrozitoare	118
Preia controlul	118

PARTEA A III-A

CUM NE PUTEM GESTIONA EMOȚIILE?

<i>Mindfulness</i> deschide calea	123
Gestionează-ți emoțiile	129
Construiește-ți o bază solidă	130
Nu te agita	135
Înfruntă-ți fricile	146
Depășește-ți conflictele interioare	151

Lărgeste perspectiva și construiește resursele	159
Întărește-ți emoțiile pozitive	160
Trăiește în acord cu valorile tale	162
Depășește-ți obstacolele	167
Rezolvă conflictele de valori în mod realist	169
Gândește-te și la ceilalți	173
Acceptă ceea ce nu poți schimba	185
În loc de încheiere, o încurajare	191
Mulțumiri	195
Bibliografie	197

PENTRU ÎNCEPUT, O REFLECȚIE

Emoțiile și gestionarea lor: iată o temă care în ultimele decenii a devenit tot mai importantă. Acest lucru se poate observa în multe aspecte ale vieții de zi cu zi, indiferent că vorbim despre profesie, relații sau chiar despre creșterea copiilor. Adesea, emoțiile pe care oamenii le experimentează în anumite situații par a căpăta o importanță excesivă, și, astfel, confruntarea cu problema inițială trece în plan secundar. De exemplu, atunci când oamenii îmi povestesc despre provocările pe care le întâmpină la serviciu, adesea discuția se îndreaptă rapid spre cum ar trebui să-și gestioneze emoțiile neplăcute apărute în urma unui feedback critic. Se întreabă ei înșiși și mă întreabă și pe mine ce ar putea face cu frustrarea și cu nesiguranța pe care le simt. Foarte rar se gândesc să privească toate criticile în mod obiectiv și să se întrebe dacă pot învăța ceva din ele. Se pare că, în prezent, în societatea noastră s-a răspândit convingerea că, pentru a ne simți bine, a ne dezvolta și a rămâne stabili psihic pe termen lung, trebuie să ne asigurăm în permanență că avem o stare emoțională perfectă.

Această tendință se manifestă și în piața de carte. Iată, apar tot mai multe cărți despre cum putem să ne reglăm într-un mod optim emoțiile – listele de bestsellere abundă de cărți care au ca subiect gestionarea emoțiilor, inteligența emoțională, vindecarea copilului interior și atenția conștientă. În unele școli, psihologia a fost introdusă ca materie de studiu, iar la grădiniță copiii învață să-și identifice

emoțiile și să vorbească în mod explicit despre ele. La cursurile pentru părinți poți învăța cum să-ți validezi emoțional și să-ți coreglezi copiii.

În magazinul virtual App Store, pe platformele de socializare, peste tot, există cantități uriașe de informații cu privire la analizarea și îmbunătățirea propriei noastre vieți emoționale. Prin intermediul acestor canale sunt răspândite campanii de conștientizare pe tema sănătății mintale. De asemenea, sunt prezentate în mod regulat avertismente cu privire la factorii declanșatori și conținuturile sensibile pentru a-i proteja pe utilizatori. Numărul de telefon al serviciului de asistență psihologică este afișat atent peste tot, astfel încât oamenii să poată solicita ajutor în caz de nevoie.

În ziua de azi, toți angajatorii trebuie să se gândească la ce pot face pentru a dezvolta, pe de o parte, reziliența, starea generală de bine de la locul de muncă, stabilitatea emoțională sau echilibrul dintre viața profesională și cea personală a angajaților săi, iar pe de altă parte, inteligența emoțională a personalului de la conducere. Acest fapt are și o bază legală: în medicina muncii acum este necesară și o evaluare a riscurilor psihologice de la locul de muncă.

Tema emoțiilor capătă o importanță tot mai mare și în domeniul îngrijirii medicale, în special al psihoterapiei și al asistenței psihologice oferite pacienților cu boli cronice. Gama de servicii oferite se extinde, tot mai mulți pacienți beneficiază de ele, iar casele de asigurări de sănătate rambursează sume mari pentru acestea. Piața seminarelor și programelor de coaching este, de asemenea, în plin avânt: există un număr uriaș de alternative de învățare a strategiilor psihologice nu doar pentru „clienții finali”, adică pentru clienții sau consumatorii care beneficiază de aceste oferte, ci și pentru formarea persoanelor care doresc să devină coach sau ceva similar.

Dacă ne uităm la ceea ce se întâmplă în toate aceste domenii, observăm că ele pun accentul în primul rând pe observarea cu atenție, analizarea și înțelegerea propriilor emoții și pe satisfacerea nevoilor care stau la baza acestora. Printre acestea se numără, pe lângă conștientizarea propriilor emoții și nevoi, de exemplu, procesarea traumelor

din copilărie și identificarea situațiilor sau stimulilor ce ar putea reprezenta factorii declanșatori ce reactivează aceste traume. De asemenea, este luat în considerare impactul emoțional al „microtraumelor” din viața de zi cu zi, cu scopul de a menține stresul cronic la un nivel cât mai scăzut. Este subliniată importanța grijii de sine pentru promovarea bunăstării fizice, emoționale și mentale. Și, pentru a nu pierde pe nimeni din vedere și a lua în considerare și situațiile speciale, se ține cont și de faptul că oamenii pot fi hipersensibili și pot reacționa foarte intens la stimuli.

În contextul problemelor interpersonale, analizăm care oameni sunt toxici pentru noi, întrucât ne provoacă emoții negative. Folosind concepte precum *people pleasing*¹, se pune un accent deosebit și pe cât de mult pun oamenii nevoile celorlalți înaintea celor proprii, apărând, astfel, emoții negative. Învățăm cum să identificăm persoanele narcisiste și ce efecte pot avea asupra noastră tipare comportamentale precum *gaslighting*² sau *love bombing*³. Astfel, o temă importantă actuală este cum să ne distanțăm de acest tip de persoane sau cum să ieșim din relațiile care nu ne fac bine.

Ceea ce mi se pare că sare în ochi este faptul că sunt prioritizate emoțiile negative precum stresul, frica sau singurătatea. La grădiniță, copiii trebuie să învețe să observe atunci când cineva se apropie prea mult de ei, adică trebuie să conștientizeze ceea ce le face plăcere și ceea ce le provoacă emoții negative. Trebuie să fiu conștient când o relație nu-mi face bine pentru a identifica un partener toxic. Este

¹ Termenul din lb. engleză *people pleasing*, care înseamnă „a face pe plac celorlalți”, se referă la un comportament prin care indivizii prioritizează nevoile celorlalți în detrimentul propriilor nevoi, pentru a obține aprobare și a evita respingerea. (N. tr.)

² Termenul din lb. engleză *gaslighting* este definit ca fiind o formă de manipulare psihologică și emoțională prin care o persoană încearcă să inducă cuiva un sentiment de nesiguranță față de propriile sale percepții, reacții, amintiri sau credințe, astfel încât această persoană să creadă nu doar că se înșală, ci chiar că este complet desprinsă de realitate. (N. tr.)

³ Termenul din lb. engleză *love bombing*, care se traduce prin „bombardarea cu dragoste”, este o încercare de a influența o persoană prin demonstrații intense de atenție și afecțiune. (N. tr.)

evident că factorii declanșatori ai traumelor și microtraumele nu ne fac să ne simțim bine. În contextul înfruntării acestor teme, ni se sugerează să ne „distanțăm” și să evităm ceea ce ne face rău. Ar trebui să evit relațiile dăunătoare sau să le spun celorlalți oameni ce nu-mi face bine. Problemele cotidiene („microtraumele”) ar trebui reduse sau, pe cât posibil, eliminate. În situațiile de viață dificile, care implică multe responsabilități, ar trebui să spunem „nu” mai des.

Care este totuși scopul acestor demersuri? Vrem să ne construim o viață autentică, ghidată de propriile nevoi, astfel încât să rămânem sănătoși psihic pe termen lung și să le oferim și copiilor noștri o bază solidă pentru drumul vieții. Obiectivele sunt vindecarea emoțională, dezvoltarea personală și o sănătate mintală mai bună. Vrem să avem o viață mai bună decât generația războiului, care a strâns din dinți, în care nevoile indivizilor au fost complet ignorate, iar conflictele au fost trecute sub tăcere. Nu vrem să suferim așa cum a suferit probabil această generație traumatizată de război și epuizată în urma reconstrucției, care a luat cu sine în mormânt burnoutul și depresia. Campaniile pentru creșterea gradului de conștientizare a depresiei și a altor tulburări psihice sunt menite să ne ajute să conștientizăm nu doar propriile noastre probleme, ci și pe ale celorlalți. Când apar astfel de probleme, putem solicita mult mai ușor ajutor, pentru a ne simți mai bine și a putea face față provocărilor vieții într-un mod mai eficient.

Acest lucru are cu siguranță legătură și cu obsesia generală pentru dezvoltare personală care a cuprins societatea noastră. Nu doar sănătatea fizică, ci și stilul de viață și starea emoțională pot și trebuie să fie îmbunătățite. Dacă îmi cunosc punctele slabe și țin cont de ele, ar trebui să mă simt mai bine! Dacă nici atunci nu sunt fericit, trebuie să-mi analizez și mai mult emoțiile și să aflu de ce mai exact simt acest disconfort...

În ciuda acestor demersuri, care au durat între 20 și 30 de ani, se pare că nu atingem aceste obiective. Majoritatea dintre noi nu ne simțim mai bine, dimpotrivă! Rapoartele cu privire la incidența crescută a însingurării, anxietății și grijilor inundă mass-media. În special tinerii

par să sufere tot mai mult, deși tocmai această generație are atât de multe oportunități pentru a-și gestiona emoțiile.

Observăm tot mai multe boli psihice și tot mai mulți oameni care fac psihoterapie. Un exemplu în acest sens îl reprezintă cifrele referitoare la diagnosticul de depresie, care au crescut de la 12,5%, din totalul persoanelor care erau asigurate legal în Germania în anul 2009, la 15,7% în 2017 (Steffen ș. a., 2019), adică o creștere de 26% doar în acești 8 ani. Dar și tulburările de anxietate sunt diagnosticate tot mai frecvent: de la 5,8%, din totalul persoanelor care erau asigurate legal în anul 2012, la 7,9% în 2023, adică mai mult cu aproximativ un sfert (Institutul Robert Koch, 2024).

Iar ceea ce mi se pare deosebit de dramatic, deoarece limitează treptat felul în care funcționează societatea noastră, este faptul că perioadele de incapacitate temporară de muncă cauzate de tulburări psihice sunt în continuă creștere... De mai bine de 20 de ani, numărul zilelor de concediu medical pentru boli psihice se schimbă într-o singură direcție: în sus. Între 2002 și 2022 acesta s-a dublat, de la 61 de milioane la 132 de milioane de zile de concediu medical pe an. Și toate statisticile arată o tendință în continuă creștere. De aceea reprezentanții angajaților declară acum că există o criză majoră a productivității. Și se pare că oferta tot mai mare de practici psihoterapeutice nu duce la o îmbunătățire a situației, ci, dimpotrivă, la o înrăutățire. În această carte voi explica de ce cred eu că se întâmplă acest lucru și voi prezenta soluții pentru a ieși din acest impas.

Așadar, mai întâi constatăm următorul lucru: ceva nu merge bine. Calea pe care mergem pare să nu ducă în direcția corectă. Iar disciplina strictă a anilor '50 nu pare să fi fost mai potrivită, nu-i așa? Atunci, care este problema? De ce emoțiile noastre negative par să ne controleze tot mai mult, în loc ne eliberăm de ele odată pentru totdeauna?

În calitate de psihoterapeut, am observat în ultimii 25 de ani multe tendințe. Uneori, am avut norocul să particip la dezvoltarea lor, cum ar fi, de exemplu, la „creșterea stimei de sine și grijii de sine”

(Potreck-Rose și Jacob, 2003) sau la răspândirea Terapiei Schemelor (Jacob și Arntz, 2011), care se concentrează în mare parte pe lucrul cu emoțiile reprimite și cu „copilul interior”. În urmă cu 10–20 de ani, acestea erau teme importante, într-o oarecare măsură noi. Însă ele au căpătat o amploare prea mare.

În prezent, suntem preocupați mult prea mult de momentele când și de motivele pentru care ne simțim rău. Acest lucru este demonstrat și de studiile realizate pe această temă, cum ar fi, de exemplu, studiile privind efectul campaniilor pentru creșterea gradului de conștientizare a depresiei. În ultimele decenii, rata sinuciderilor a scăzut, iar acest lucru reprezintă fără îndoială un succes uriaș al acestor eforturi. Însă, în același timp, studiile la scară largă arată că aceste campanii de conștientizare a depresiei duc la o creștere masivă a incidenței acestei tulburări. Pentru mulți oameni, pare a fi mai sănătos și mai sigur atunci când nu știi prea multe și nu discuți prea mult despre acest subiect. În mod evident, concentrarea pe emoțiile negative și asupra posibilelor simptome ale depresiei le intensifică suferința (Goldney și colab., 2010).

Dar ce ar trebui să facem cu și pentru emoțiile noastre? Căci a le ignora pur și simplu, ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic, nu pare a fi cea mai bună abordare. Tocmai această întrebare reprezintă tema acestei cărți.

Aș vrea să discut mai întâi despre modul în care concentrarea asupra emoțiilor negative poate crea o realitate ce reprezintă numai o față a monedei și ascunde complet alte aspecte foarte importante. Poate că uneori nici nu ne merge chiar așa de rău pe cât credem sau cel puțin aceasta nu este singura perspectivă posibilă.

În prima parte a cărții mi-am propus să explic mai în detaliu ce sunt emoțiile și ce importanță au ele în viața noastră: ce spune știința despre ele? Devine clar faptul că există perspective foarte diferite asupra emoțiilor și, mai ales, că emoțiile apar și se modifică prin diverse mecanisme. De asemenea, voi arăta motivul pentru ne este mult mai ușor să ne simțim rău decât bine și de ce emoțiile negative se răspândesc atât de ușor și ne pot controla.

PARTEA I

CE NE INFLUENȚEAZĂ EMOȚIILE?

EMOȚIILE DIN PERSPECTIVĂ ȘTIINȚIFICĂ

Emoțiile... pare că oricine știe ce sunt. În definitiv, cu toții le trăim. Sunt extrem de importante, deoarece determină modul în care ne simțim și, adesea, ne arată dacă putem fi mulțumiți cu viața noastră. Aceste experiențe absolut subiective fac ca viața să fie ceea ce este ea pentru noi, cel mai des, independent de circumstanțele obiective. Dacă mă simt în permanență agitată, anxioasă sau jenată, nu voi putea să mă bucur de viață, chiar dacă vremea este minunată, sănătatea mea este excelentă și am suficienți bani pentru a-mi permite tot ceea ce îmi doresc. Dimpotrivă, dacă trăiesc frecvent emoții pozitive și mă simt optimistă, pot fi împăcată cu mine însămi și cu viața mea, chiar dacă multe lucruri nu merg perfect. Iar multe probleme apar și din dorința de a simți emoții plăcute: substanțele care dau dependență, precum alcoolul, sunt consumate în mare parte deoarece pot provoca emoții plăcute sau pot reduce emoțiile neplăcute, precum anxietatea socială.

Emoțiile pot fi cu greu ignorate, mai ales atunci când sunt intense. Ele atrag atenția asupra lor, atât celui care le trăiește, cât și celor din jurul său. De aceea se pare că joacă un rol important în conviețuirea umană. Nu e de mirare că suntem preocupați de ele atât de mult.

Totuși, în multe culturi și pentru mulți oameni, emoțiile nu constituie obiectul unui interes profund, ele pur și simplu sunt. În societatea noastră sensibilă emoțional însă există o dorință tot mai mare de a ne conștientiza în permanență emoțiile.

Așadar, ce sunt emoțiile? Care sunt ele, cum apar, ce vor să ne comunice și cum ar trebui să le gestionăm cel mai bine?

Disciplina care le-a studiat cel mai mult din punct de vedere științific este psihologia. Hai să vedem mai întâi ce concepte și teorii cu privire la emoții au fost dezvoltate în domeniul psihologiei și în

disciplinele înrudite cu ea. Aș dori să precizez de la bun început că acest domeniu de cercetare este uriaș. Mă voi limita aici la abordările care sunt consacrate și considerate importante în psihologie.

TEORII FIZIOLOGICE

Fiziologia se ocupă cu studiul proceselor fizice normale din interiorul organismelor, precum corpul uman. Ea a stat la baza primelor teorii psihologice asupra emoțiilor, care au apărut la sfârșitul secolului al XIX-lea și s-au aplecat în special asupra aspectelor fiziologice ale emoțiilor. Acest lucru este ușor de înțeles: atunci când ai o emoție puternică, simți imediat că se întâmplă ceva în corp. De exemplu, înaintea unei întâlniri de care îți este foarte frică simți că inima îți bate cu putere sau simți brusc nevoia urgentă de a merge la toaletă.

Controverse au existat, pe de o parte, în privința ordinii apariției proceselor fiziologice și a trăirii emoționale. Astfel, celebrul psiholog William James (James, 1884), care este considerat și fondatorul psihologiei moderne, a presupus că mai întâi apar stări fizice de excitație pe care le percepem ca fiind emoții. Trăirea emoțională este, practic, antamată de corp. Psihologul Carl Lange a dezvoltat, în mod independent, concepții similare. De aceea această teorie a emoțiilor a fost numită la un moment dat *Teoria James-Lange*.

Pe de altă parte, au existat oameni de știință care au presupus că lucrurile stau invers: mai întâi se întâmplă ceva ce declanșează o reacție emoțională, apoi corpul o urmează, reacționând la rândul lui. Sinceră să fiu, consider că aceste teorii sunt ceva mai logice, altminteri ar însemna că emoțiile apar din senin, iar experiența ne arată că lucrurile nu stau așa. Reprezentanți de seamă ai acestor idei au fost psihologii Walter Cannon și Philip Bard (Cannon, 1987). Aceștia au pornit de la premisa că, la apariția unei situații care declanșează emoții, creierul trimite semnale atât pentru trăirea emoției, cât și pentru declanșarea reacției fizice, așadar, în mod mai mult sau mai puțin independent una de cealaltă, pe de o parte, inima bate mai repede, iar pe de altă parte, simt frică sau furie.

IMPORTANȚA EVALUĂRII

Cercetătorii de mai târziu au subliniat în special importanța evaluării unei situații și faptul că aceasta influențează foarte mult modul în care interpretăm stimularea fizică pe care o trăim. Dacă eu cred că inima îmi bate puternic deoarece mă întâlnesc cu o persoană pe care o consider minunată, probabil că interpretez emoția respectivă ca fiind bucurie sau îndrăgostire, în funcție de cine este persoana respectivă. Însă, dacă sunt îngrijorat că mă voi face de râs în acea situație, probabil că aş interpreta aceleași procese fizice mai degrabă ca fiind frică.

Probabil cea mai cunoscută teorie din acest domeniu este *Teoria celor doi factori* a lui Stanley Schachter și Jerome Singer (Schachter și Singer, 1962). Dar au existat și alți oameni de știință care au adus contribuții importante, de exemplu, Richard Lazarus, care a dezvoltat *Teoria evaluării cognitive (Appraisal-Theory)*. Acesta a subliniat în mod deosebit faptul că interpretarea contextului – adică, ce se întâmplă, de fapt, în situația respectivă – determină tipul emoțiilor pe care le trăim. Iar acest context există deja dinainte să reacționeze corpul.

În discuția noastră, cred că aceste considerații sunt importante, deoarece percepția contextului depinde, bineînțeles, foarte mult de unde aleg să-mi direcționez atenția. Dacă șefa mea îmi spune că am făcut o greșeală, pot să privesc acest lucru în contextul muncii, în acest caz, mă voi concentra pe ceea ce am greșit, iar această situație probabil că nu are o încărcătură emoțională prea mare, ci este mai degrabă o problemă practică. Sau pot să privesc relația dintre mine și șefa mea ca fiind un cadru esențial, și atunci voi avea unele emoții, așa cum se întâmplă în interacțiunile interumane. Și, mergând mai departe: dacă reacționez la acest feedback atrăgându-i atenția șefei mele asupra tonului vocii ei, s-ar putea să se supere, deoarece pe ea o interesează numai munca, și nimic altceva. Și, astfel, apar și mai multe emoții negative, pur și simplu din cauza interpretării mele și a direcției în care aleg să-mi concentrez atenția.

TEORII ALE BIOLOGIEI EVOLUȚIONISTE

O altă perspectivă provenită din cercetările legate de emoții ridică întrebarea de ce avem, de fapt, emoții și la ce sunt ele folosite. Biologia evoluționistă încearcă să afle în ce măsură emoțiile sunt importante pentru supraviețuirea noastră. Conceptele legate de emoții rezultate din această teorie joacă un rol central în psihologie, de aceea nu trebuie să le ignorăm.

Charles Darwin, celebrul fondator al teoriei evoluționistei, a fost unul dintre primii care a studiat emoțiile în contextul evoluției. În cartea sa *Expresia emoțiilor la om și animale*¹, el a argumentat că emoțiile sunt universale și au funcții adaptative dobândite de-a lungul evoluției. Așadar, avem nevoie de ele pentru a supraviețui. Un exemplu evident în favoarea acestei teorii este următorul: frica puternică, ce mă cuprinde în momentul în care văd un șarpe sau o mașină apropiindu-se cu viteză și care împinge orice altă trăire în fundal, mă ajută să-mi folosesc imediat toată energia pentru a fugi sau a lupta, îmbunătățindu-mi, astfel, șansele de supraviețuire. Fundamentul biologic al emoțiilor poate fi recunoscut și datorită faptului că și animalele par să experimenteze și să exprime emoții.

Indicii ale existenței emoțiilor la animale

- **Comportament și exprimare:** multe animale manifestă tipare comportamentale care indică prezența emoțiilor. De exemplu, câinii dau din coadă bucurându-se sau se ghemuiesc temători.
- **Reacții fizice:** multe studii arată că și animalele eliberează, de exemplu, hormonul stresului, cortizolul, atunci când sunt stresate sau speriate.

¹ În original, *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, 1872. Ediția în limba română a fost publicată de Editura Academiei Române, în 1967. (N. red.)