

LAWRENCE HOWELLS

CELE 7 EMOȚII

**CUM SĂ ÎNȚELEGEM ȘI SĂ LUCRĂM CU EMOȚIILE PENTRU A
RECĂPĂTA ECHILIBRUL, FOLOSIND INSTRUMENTE PRACTICE
ALE TERAPIEI COGNITIV-COMPORTAMENTALE**

Traducere din limba engleză de
DIANA TRĂNCUȚĂ

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	9
INTRODUCERE	13
CAPITOLUL 1. FRICA	45
Înțelegerea și acceptarea fricii	46
Tolerarea fricii și folosirea răspunsurilor care ne sunt de ajutor când suntem speriați	62
Capcana fricii: probleme în a răspunde în fața fricii („Tulburări de anxietate”)	70
Leșirea din capcana fricii	81
Diferitele tipuri de capcane ale fricii	87
Rezumat	105
Bibliografie	106
CAPITOLUL 2. TRISTEȚEA	109
Înțelegerea și acceptarea tristeții	111
Tolerarea tristeții și folosirea răspunsurilor care ne sunt de ajutor când suntem triști	123
Capcana tristeții: probleme legate de tristețe („Depresia”)	127
Leșirea din capcana tristeții	135
Rezumat	153
Bibliografie	153

CAPITOLUL 3. FURIA	155
Înțelegerea și acceptarea furiei	156
Tolerarea furiei și folosirea răspunsurilor care ne sunt de ajutor atunci când suntem furioși	169
Cum pot să-i ajut pe ceilalți să își gestioneze furia	175
Capcana furiei: probleme legate de furie	176
Cum să ieși din capcana furiei	185
Rezumat	197
Bibliografie	197
CAPITOLUL 4. DEZGUSTUL	200
Înțelegerea și acceptarea dezgustului	201
Tolerarea dezgustului și folosirea unor răspunsuri care ne sunt de ajutor atunci când suntem dezgustați	207
Probleme legate de dezgust	209
Rezumat	216
Bibliografie	217
CAPITOLUL 5. VINOVĂȚIA	219
Înțelegerea și acceptarea vinovăției	220
Tolerarea sentimentului de vinovăție și folosirea răspunsurilor care ne sunt de ajutor atunci când ne simțim vinovați	227
Capcana vinovăției: probleme legate de vinovăție	229
Rezumat	244
Bibliografie	245
CAPITOLUL 6. RUȘINEA	246
Înțelegerea și acceptarea rușinii	247
Tolerarea rușinii și folosirea răspunsurilor care ne sunt de ajutor	258

Capcana rușinii: probleme legate de rușine	271
Cum să ieși din capcanele rușinii	278
Rezumat	288
Bibliografie	289
CAPITOLUL 7. FERICIREA	291
Înțelegerea și acceptarea fericirii	291
Încurajarea fericirii: Roata Fericirii	299
Intensificarea fericirii	304
Rezumat	318
Bibliografie	318
POSTFAȚĂ	321
INDEX	323

CUVÂNT-ÎNAINTE

Dragă cititorule,

Numele meu este Lawrence și sunt psiholog clinician. Un psiholog clinician este o persoană care aplică teoriile psihologiei academice în lucrul cu populația „clinică”, oamenii care se confruntă cu diverse probleme. Pentru a deveni psiholog clinician, a trebuit să obțin două diplome de specialitate și să studiez destul de mult. Am petrecut peste 10 ani studiind psihologia și modul în care aceasta se poate aplica în lucrul cu persoanele care întâmpină dificultăți. Cu toate acestea, majoritatea temelor despre care vei citi în această carte au fost cercetate de mine însumi. Nu mi le-a predat nimeni, n-au constituit subiectul niciunui modul din cadrul celor două facultăți pe care le-am urmat și nimeni nu a făcut vreodată referire la ele.

Acest lucru se datorează faptului că, în mod bizar, emoțiile nu fac parte din ceea ce studiem în calitate de psihologi. Studiem cogniția (gândurile), memoria, dezvoltarea copilului (fără un accent deosebit pe dezvoltarea emoțională) și comportamentul animal. Studiem diferite tipuri de terapie (cognitiv-comportamentală, cognitiv-analitică, sistemică) și tulburările. Învățăm despre simptomele depresiei, ale anxietății, ale schizofreniei; învățăm despre tratamentele pentru aceste probleme. Dar nicăieri în toate aceste demersuri nu aflăm ceva despre emoții.

Iar asta a devenit o reală problemă pentru mine. Lucram în cadrul unui nou serviciu de sănătate mintală pentru tineri, destinat persoanelor cu vârste cuprinse între 14 și 25 de ani. Tinerii îmi împărtășeau dificultățile lor și eu mă chinuiam să fac

diferența între ceea ce era „normal” și ceea ce era „anormal”. Cum puteam să-mi dau seama ce era „normal”, dacă nu știam cum funcționează emoțiile, care e scopul lor, ce se întâmplă atunci când acestea funcționează în mod sănătos și util? Chiar și atunci când tinerii îmi povesteau despre experiențe care păreau destul de „anormale”, cum îi puteam ajuta să revină la „normal”, dacă nu știam ce înseamnă „normalul”?

Așa că am început să studiez. M-am pus la curent cu cercetările privind emoțiile umane. Am descoperit că o mulțime de psihologi sunt interesați de emoții și le-au explorat într-o varietate de modalități; că au analizat emoțiile în diferite culturi; au analizat impactul emoțiilor asupra corpului nostru, asupra modului în care gândim și asupra performanței noastre legate de îndeplinirea diferitelor sarcini. Am fost fascinat să descopăr cum funcționează emoțiile, care este funcția lor și să asociez aceste descoperiri cu ceea ce învățasem despre tratamentele pentru diverse probleme. Am fost surprins să descopăr o legătură puternică între știința emoțiilor și terapie, în special terapia cognitiv-comportamentală (TCC). De fapt, alăturarea acestor două domenii de cunoaștere m-a lămurit cu privire la o mulțime de enigme care mă frământau de ceva timp.

Așadar, această carte reprezintă o lucrare importantă pentru mine. Este încununarea multor ani de muncă, deopotrivă academică și practică, în cabinetul de terapie cu clienții mei. Lucrând la carte mi-am răspuns la anumite întrebări cu care m-am confruntat la începutul carierei mele, pe unele fiind prea jenat să le adresez la momentul respectiv. De exemplu:

- Care este funcția furiei?
- De ce tristețea extremă este asociată cu neputința și deznădejdea?
- Cum ne dăm seama dacă răspundem la emoții într-un mod sănătos?
- Ce ar trebui să fac dacă simt rușine?
- Ce este, mai exact, o problemă de sănătate mintală?

Cu această ultimă întrebare m-am luptat mult timp. Am încercat să citesc despre ea, să-i găsesc un răspuns și să accept concepțiile general răspândite făcând, spunând și gândind asemenea celor din jurul meu, dar nimic nu a funcționat. În propria-mi minte, nu am putut niciodată să-mi dau seama cu adevărat ce era fundamental diferit la oamenii cu care lucram și la modul în care păream să gândesc, să simt și să mă comport eu. Acest lucru m-a condus la concluzia pe care te voi invita să o iei în considerare citind această carte: nu există nimic fundamental diferit în ceea ce privește emoțiile pe care le experimentăm cu toții și modul în care o facem. Fie că ne bucurăm de emoțiile noastre sau ne luptăm cu ele, cu toții funcționăm în același mod. Diferențele apar în modul în care răspundem la emoții: dificultățile emoționale sunt rezultatul unor moduri problematice de a răspunde la emoții. Dacă reușim să înțelegem și să acceptăm emoțiile, să tolerăm și să utilizăm căile utile de a răspunde la emoții, precum și să învățăm cum să ieșim din capcanele emoționale, atunci avem toate informațiile necesare pentru a duce o viață împlinită și sănătoasă. Iată ce oferă această carte. Dacă sună ciudat, citește mai departe, pentru că următoarele capitole explică totul în detaliu.

Sunt sigur că, în acest punct, ai întrebări despre cele 7 emoții. Poate ar fi bine să le notezi, pentru că, sper eu, aceste întrebări vor primi un răspuns pe parcursul cărții. Dacă nu, dă-mi de știre și voi face tot posibilul să îți ofer răspunsuri – pe care o să le preiau și într-o a doua ediție a cărții!

Sunt specialist și profesor, așa că lucrarea de față este concepută pentru a respecta rigorile academice, fiind, în același timp, ușor de citit. Există dovezi care susțin ceea ce afirm și, dacă ești interesat, la sfârșitul capitolelor găsești note care prezintă aceste dovezi și referințe. Desigur, poți citi textul și ignorând aceste informații!

Mi-a făcut plăcere să elaborez această lucrare. M-am bucurat de anii în care am explorat ideile prezentate în carte, le-am discutat cu clienții în cadrul sesiunilor de terapie, le-am analizat alături de colegi în cadrul supervizării și formării, și le-am predat studenților.

Le folosesc pe toate, zilnic, pentru mine și în munca mea. De asemenea, mi-a făcut plăcere să scriu cartea și să mă asigur că ideile sunt clare în mintea mea, ca să le pot împărtăși în mod corect cu tine. Sper că te vei bucura de lectură și că îți va oferi soluții și idei ca răspuns la ceea ce te-a determinat să o deschizi.

Lawrence

INTRODUCERE

Este posibil să alegi să citești această carte pentru că simți că emoțiile tale sunt dificil de gestionat, problematice sau supărătoare. S-ar putea să simți că emoțiile tale sunt mai intense sau mai puțin intense decât ale celor din jurul tău. Poate întâmpini dificultăți în a gestiona o anumită emoție – de exemplu, frica sau tristețea. Poate ești interesat de emoțiile tale și vrei să știi cum poți fi mai fericit. Poate ai primit (sau ți-ai pus singur) un diagnostic de un anumit fel, ce cataloghează dificultățile pe care le ai în gestionarea propriilor emoții. Poate citești pentru a înțelege mai bine emoțiile altcuiva – ale copilului tău sau ale unui alt cunoscut.

Oricare ar fi punctul tău de pornire, acest capitol te va familiariza cu ideea că emoțiile fac parte din experiența noastră umană fundamentală. Cu toții avem 7 emoții de bază, pe care le experimentăm în moduri similare. Acestea au un impact asupra modului în care simțim, gândim, asupra corpului și expresiilor noastre faciale și asupra a ceea ce ne vine să facem. Fiecare dintre aceste 7 emoții are o funcție specifică, ce ne poate ajuta în viață.

În continuarea capitolului, sunt analizate diferite modalități de înțelegere a dificultăților legate de emoții; sunt subliniate anumite probleme importante legate de diagnosticarea sănătății mintale, modul în care ne considerăm „bolnavi” și încercăm să utilizăm un tipar de boală pentru a ne asigura că ne restaurăm sănătatea; se arată cum dificultățile emoționale pot fi înțelese mai degrabă ca probleme de răspuns la emoții decât ca probleme legate de emoții în sine. Aceste probleme sunt numite „capcane emoționale” și se bazează pe terapia cognitiv-comportamentală (TCC). Capitolul de

față subliniază cele 3 principii pe care cartea le folosește pentru a te ajuta mai departe: **înțelegerea și acceptarea emoțiilor, tolerarea emoțiilor și folosirea unor răspunsuri utile, și ieșirea din capcanele emoționale.**

Această Introducere constituie fundamentul pentru restul cărții. Fie că o citești pentru a învăța cum să răspunzi mai bine la cele 7 emoții ale tale, să ieși dintr-o anumită capcană emoțională, fie să înțelegi emoțiile altcuiva, fundamentele se regăsesc aici.

Asta e ceea ce face această carte unică: ea folosește știința emoțiilor pentru a te ajuta să te îndrepti spre o viață mai fericită și mai împlinită.

7 EMOȚII

Stanford Encyclopedia of Philosophy precizează că „niciun aspect al vieții noastre mintale nu este mai important pentru calitatea și sensul existenței noastre decât emoțiile. Ele fac viața să merite trăită și, uneori, să merite să se sfârșească”¹. Pe măsură ce citești această carte, probabil vei ajunge să împărtășești ideea că emoțiile sunt o parte importantă a vieții noastre. Exercițiul 0.1 te pune față în față cu ceea ce știi despre emoții. Răspunsurile la întrebările din acest exercițiu se găsesc în secțiunea următoare, așadar, poți vedea cât de multe lucruri știi deja.

EXERCIȚIUL 0.1. CE ȘTII DESPRE EMOȚII?

Ce provoacă emoțiile?

Care sunt diferitele elemente ale emoțiilor?

Ce scop au emoțiile?

Deși există sute de cuvinte în limba engleză pentru a descrie emoțiile, majoritatea teoriilor despre emoții au identificat câteva emoții principale din care sunt compuse celelalte. Primele teorii

¹ Aceasta este prima afirmație din rubrica enciclopediei (Scarantino și de Sousa, 2018).

formulate propuneau un număr diferit de emoții de bază. Aristotel vorbea despre un grup de 14 emoții de bază diferite sau ireducibile: furia, calmul, dușmănia, prietenia, frica, încrederea, rușinea, nerușinarea, bunătatea, răutatea, mila, indignarea, emulația¹ și invidia.² Robert Plutchik a identificat 8 emoții primare: furia, anticiparea, bucuria, încrederea, frica, uimirea, tristețea și dezgustul.³ El a ordonat aceste emoții într-o roată, ca o paletă de culori în care emoțiile primare ar putea fi combinate, la fel ca în cazul culorilor primare, pentru a produce altele noi. Plutchik menționează, ca exemple, furia și dezgustul care, combinate, produc ură sau bucuria și acceptarea care produc iubire.⁴ Paul Ekman a sugerat că există 7 emoții de bază și că oamenii din culturi diferite le recunosc pe chipurile celorlalți.⁵

Această carte discută despre cele 7 emoții de bază ale noastre: **frica, tristețea, furia, dezgustul, vinovăția, rușinea și fericirea**.⁶ Fiecare are un capitol dedicat și, împreună, ele sunt menite să analizeze principalele experiențe emoționale pe care le avem pe parcursul vieții noastre, precum și principalele probleme pe care ni le-ar putea crea emoțiile noastre.

¹ Strădania de a imita ceva sau pe cineva cu scopul te a deveni mai bun, de a devansa modelul-reper; combinație de imitare și competiție. (N. red.)

² Ideile lui Aristotel pot fi găsite în ediția menționată (1984).

³ Plutchik (1984)

⁴ A se vedea în acest sens și cap. 9, pp. 231–232, din cartea *Corporalizarea emoțiilor. Cum să ne îmbunătățim viața din punct de vedere mental, afectiv, fizic și comportamental*, de dr. Raja Selvam, publicată la Editura Herald, București, 2023. (N. red.)

⁵ Ekman și Keltner (1997), deși cercetările mai recente sugerează că ar putea exista doar 4 emoții pe care le putem detecta în mod sigur pe chipurile oamenilor (Jack și alții, 2014).

⁶ După cum se explică în această secțiune, există probleme în ceea ce privește definirea numărului de emoții pe care le trăim, deoarece, din perspectivă teoretică, între ele apar suprapuneri și un conflict cu privire la modul exact în care este definită o emoție (de exemplu, Izard, 2009, nota 10). Această carte adoptă o poziție pragmatică, discutând despre principalele emoții asupra cărora majoritatea convine și despre cele asupra cărora este probabil să fie cel mai util să ne concentrăm cu scopul de a reduce experiența emoțională problematică și de a ne îndrepta spre o viață sănătoasă și împlinită.

Funcția emoțiilor

Ideea că emoțiile îndeplinesc o funcție utilă a fost inclusă în teoriile lui Charles Darwin privind evoluția și selecția naturală.¹ Teoria lui principală era aceea că emoțiile și modul în care le exprimăm au evoluat, la fel ca alte trăsături, întrucât au contribuit la supraviețuirea speciei. Se credea că emoțiile coordonau diferite sisteme pentru a produce un răspuns coerent în diferite situații, pentru a proteja și garanta supraviețuirea pe termen mai lung.² De-atunci și până în prezent, majoritatea teoriilor emoției au acceptat această idee.

Exercițiul 0.2 te provoacă să te gândești la emoțiile pe care le-ai simțit față de lucrurile sau oamenii importanți pentru tine.³ Gândește-te la fiecare emoție și la motivele pentru care e posibil să o fi simțit în situația respectivă. Ce crezi că te-ar fi putut determina emoția să faci și cum ai răspuns când te-ai simțit astfel?

EXERCIȚIUL 0.2. FUNCȚIILE EMOȚIILOR TALE

Pentru acest exercițiu, ai nevoie de o coală albă de hârtie. Gândește-te la o persoană importantă pentru tine și scrie-i numele în mijlocul colii de hârtie.

Acum, întoarce foaia pe verso și notează emoțiile pe care le-ai simțit legat de această persoană. Ar putea fi sentimentele pe care le ai acum, sentimentele pe care le ai dacă te gândești la viitor sau sentimentele pe care le-ai avut în trecut. Încearcă să te gândești la toate sentimentele și să scrii ceva despre motivele pentru care crezi că te-ai simțit astfel.

¹ A se vedea în acest sens și cap. 9 din cartea *Corporalizarea emoțiilor*, de dr. Raja Selvam, publicată la Editura Herald, București, 2023. (N. red.)

² Darwin (1872)

³ Acest exercițiu este adaptat după cel pe care unul dintre colegii mei l-a folosit cu mare succes. Mulțumiri doctorului Andre Bolster, psiholog clinician senior care lucrează în Norfolk.

Fricile naturale

Majoritatea cauzelor fricilor se încadrează în 4 mari categorii¹:

1. Evenimente sau situații interpersonale

Ne temem de critici, de respingere, conflicte sociale, judecată, interacțiuni, de manifestarea unor comportamente sexuale sau agresive.

2. Moarte, răni, boală, sânge și intervenții chirurgicale

Ne temem să nu ne îmbolnăvim fizic și psihic, ceea ce ar putea include boala, contaminarea, nebunia, pierderea controlului, leșinul și nepotrivirea sexuală.

3. Animale

Ne temem de târâtoare ciudate, de șerpi, de câini și de multe animale și diverse vietăți.

4. Agorafobie

Ne temem să intrăm în magazine, să stăm în mulțimi de oameni sau ne temem de spații publice; ne temem să călătorim cu autobuzul, trenul sau avionul; să intrăm în spații închise, cum ar fi lifturile sau tunelurile; sau să traversăm podurile. Putem ajunge în punctul în care ne poate fi frică să ieșim pur și simplu din casă.

Analizează-ți fricile de la Exercițiul 1.1 și vezi dacă le poți încadra într-una dintre aceste 4 categorii. Există vreuna care nu se potrivește? În general, în jur de 90% dintre frici se încadrează într-una dintre aceste categorii, ceea ce sugerează că oamenii sunt mai predispuși, din punct de vedere biologic, să se teamă mai mult de anumite lucruri decât de altele. În trecut, probabil că frica de anumite lucruri ne-a ajutat să supraviețuim.

¹ O analiză a reunit 39 de studii diferite pentru a testa în ce măsură acești 4 factori au reprezentat toate temerile diferite identificate de indivizi. Acestea au descoperit că peste 90% dintre temeri se încadrează într-una dintre cele 4 categorii (Arrindell și alții, 1991).

EXERCIȚIUL 1.4. MINDFULNESS/EXERSAREA ATENȚIEI

Mindfulness implică dezvoltarea abilității de concentrare și direcționare a atenției. O modalitate este utilizarea simțurilor pentru a alege anumite lucruri din mediul înconjurător și a-ți concentra atenția asupra lor. Poți exersa oriunde, indiferent ce faci. Un moment bun pentru a exersa este în timpul „sarcinilor banale”, cum ar fi spălatul, călcatul, mâncatul, mersul sau dușul.

Alege 5 lucruri pe care le poți observa cu atenție

Concentrează-ți atenția asupra unui singur lucru, pe rând, și privește-le îndeaproape pe fiecare. Poate fi un obiect, modul în care cade lumina pe o suprafață, o mișcare sau un anumit model observat pe o suprafață. Alege să lucrezi, pe rând, cu fiecare dintre cele 5 lucruri.

Alege 4 lucruri pe care le poți simți

Concentrează-ți atenția asupra a 4 lucruri diferite pe care le poți simți. Poate modul în care podeaua sau scaunul îți susțin greutatea, adierea vântului pe pielea ta, razele soarelui, căldura sau frigul, poate ceva ce ții sau ridici în brațe? Alege pe rând, câte unul dintre cele 4 lucruri.

Alege 3 lucruri pe care le poți auzi

Observă sunetele din jurul tău, sunete care sunt în apropiere sau la depărtare: traficul, păsările, dispozitivele electronice, muzica, alte persoane care vorbesc sau respiră. Alege, pe rând, câte una dintre cele 3 surse auditive.

Alege 2 lucruri pe care le poți mirosi

Trage ușor aer în piept și concentrează-te asupra mirosului în timp ce-l inspiri. Ar putea fi unul plăcut sau unul neplăcut.

Alege ceva ce poți gusta

Identifică gusturile din gură, concentrează-te asupra senzației respective și, dacă vrei, modific-o bând sau mâncând ceva diferit și concentrează-te asupra modului în care se schimbă senzația.

Să revenim la statul la coadă pentru a urca în montagnes russes. Am decis că vrem să urcăm, dar simțim cum teama crește. Simțim că respirația noastră e mai greoaie și mai rapidă, mușchii ni se încordează și ne tot uităm la cel mai înalt punct al șinei, imaginându-ne cum o să ne simțim în picaj.

O opțiune este să părăsim coada și să nu mai înaintăm. Acest lucru ne-ar aduce o ușurare imediată și nu ne-am mai simți speriați. Ar fi o fugă. O altă opțiune este să folosim tehnicile corporale prezentate în această carte pentru a reduce ușor nivelul de frică. Am putea să fim atenți la respirație, să ne concentrăm asupra expirației și să o încetinim treptat. În același timp, am putea remarca tensiunea musculară, poate pe cea din umeri, și le-am da voie mușchilor să se relaxeze. Nimic din toate acestea nu ne-ar scăpa de sentimentul de frică, dar ar putea să-l reducă suficient de mult încât să ne permită să rămânem la coadă. De asemenea, am putea să ne îndepărtăm ușor atenția de la cel mai înalt punct al sușului, care ne-ar spori sentimentul de teamă, și s-o îndreptăm către chipurile fericite ale oamenilor care coboară din montagnes russes, ceea ce ne-ar spori sentimentul de entuziasm.

<i>Stil de gândire</i>	<i>Descriere</i>	<i>Exemplu</i>
Suprageneralizarea	Un singur eveniment ajunge să reprezinte un tipar care se repetă.	„Întotdeauna primesc note mici.” (după ce am primit o singură notă mică) „Nimeni nu va vrea vreodată să fie cu mine.” (după o respingere primită din partea unui potențial partener)
Filtrul mental	Un aspect minor al unui lucru primește o mare parte din atenție, iar ca urmare percepția este filtrată.	„Arăt groaznic în rochia asta.” (după ce 9 oameni spun ceva pozitiv, dar unul critică decolteul, și tocmai acest comentariu primește toată atenția)
Desconsiderarea experiențelor pozitive	Experiențele pozitive sunt desconsiderate prin faptul că sunt puse pe seama șansei, amabilității persoanei care ar fi putut face un comentariu pozitiv sau prin modificarea obiectivelor.	„Am avut noroc că mi s-au adresat întrebările potrivite.” „Spun asta doar pentru că mă plac.” „N-a fost chiar atât de greu.”
Concluziile pripite	Gândurile sunt interpretate ca fapte în absența oricăror	„Ei cred că sunt prost.” „Cu siguranță râd de mine.”

EXERCIȚIUL 6.2. CE CREZI UNEORI DESPRE TINE?

Citește aceste exemple și află ce crezi despre tine atunci când te simți jenat sau rușinat. Există anumite fraze care îți trec prin minte? Încercuiește-le pe cele care se potrivesc cel mai bine sau adaugă-le pe ale tale ca să-ți identifice gândurile. Este mai probabil să te simți jenat sau rușinat într-o situație decât în alta?

Eșec:

Sunt atât de neîndemânatic.

Sunt un idiot.

Nu sunt suficient de bun.

Sunt incompetent.

Sunt inutil.

Antipatie:

Sunt neinteresant.

Nimeni nu mă place (sunt antipatic/neplăcut).

Sunt o persoană oribilă.

Expunere:

Sunt neatractiv.

...mea/meu este prea... (de exemplu, nasul prea strâmb, fesele prea mari etc.).

Sunt urât.

Am arătat ca un prost.

Excludere:

Eu sunt de vină.

Sunt o persoană rea.

Sunt neimportant.

Nu merit.