

Karla Mclaren

LIMBAJUL
EMOȚIILOR

Ce încercă sentimentele tale
să îți transmită

Ediție revăzută și adăugită

Traducere din limba engleză de
ANA-MARIA DIANA SCARLAT

EDITURA  HERALD
București

APRECIERI PENTRU CARTEA *LIMBAJUL EMOȚIILOR*

„*Limbajul emoțiilor*, ediția actualizată și revizuită a cărții semnate de Karla McLaren, prezintă un model pentru înțelegerea emoțiilor și explorează aspectele pozitive ale anxietății. Karla se folosește de propria experiență în ce privește trauma ca să-și informeze cititorii despre modalitățile prin care aceștia pot dobândi înțelegerea emoțională necesară pentru a învăța din trecutul lor și pentru a trece peste acesta. Nu încapе îndoială că pasiunea Karlei pentru a-și ajuta cititorii să-și înțeleagă emoțiile și pentru a le oferi instrumente utile în acest sens face ca această nouă ediție a cărții să fie un dar pentru cei care suferă sau care se luptă cu tot ceea ce simt.”

MARY LAMIA, Phd,

autoarea cărților *Grief Isn't Something to Get Over* și *Understanding Myself*

*

„*Limbajul emoțiilor*, cartea Karlei McLaren, este prima pe care o voi recomanda celor care au supraviețuit unor medii și unor relații traumatice și abuzive. Cunoștințele Karlei despre cum putem înțelege emoțiile și cum putem interacționa cu ele, într-o manieră pozitivă și vindecătoare, sunt o resursă neprețuită.”

JANJA LALICH, Phd,

autoarea cărților *Take Back Your Life* și *Bounded Choice*

*

„Perspectiva unică și empatică asupra emoțiilor pe care o împărtășește aici Karla McLaren revalorizează, în mod surprinzător, chiar și cele mai «negative» emoții și deschide noi căi spre înțelegerea profunzimilor sufletului uman.”

MICHAEL MEADE,

autorul cărților *The World Behind the World* și *The Water of Life*

*

„Această carte a schimbat, pentru totdeauna, felul în care mă raportez la ceilalți și la propria persoană.”

GAVIN DE BECKER,

autorul cărților *The Gift of Fear*¹ și *Protecting the Gift*

¹ Cartea a fost tradusă și în limba română: Gavin de Becker, *Darul fricii. Cum ne apără intuiția de violență*, trad. Aloma Ciomazga-Margarit, ed. Litera, 2018. (N. red.)

Cuprins

PREFAȚA NOII EDIȚII

9

PARTEA I RESTABILIREA LIMBAJULUI TĂU NATIV

1. INTRODUCERE:
Crearea unei vieți conștiente 15
2. CĂLĂTORIA MEA EMPATICĂ
Începuturile dificile ale hiperempatiei 22
3. APE TULBURI
Cum am ajuns să fim atât de confuzi? 41
4. „E NEVOIE DE UN SAT ÎNTREG”
Susține-ți emoțiile 62
5. REVITALIZAREA NATURII TALE ELEMENTARE
Să facem loc pentru Sinele tău Central 86
6. EVITARE, DEPENDENȚĂ ȘI TREZIRE INTERIOARĂ
Înțelegerea nevoii de distragere 112
7. VINDECĂTORI... FĂRĂ SĂ VREM
Rolul traumei în psihopoetica sufletului 129
8. ROLUL EMOȚIILOR ÎN VINDECAREA TRAUMEI
Apa te va călăuzi spre casă 157
9. DE CE IUBIREA NU ESTE O EMOȚIE
Promisiunea de neclintit 170
10. CONSTRUIREA UNEI PLUTE
Cele 5 practici de mindfulness empatic 173

PARTEA A II-A ACCEPTAREA PROPRIILOR EMOȚII

11. CUFUNDAREA ÎN APĂ
Trezirea tuturor emoțiilor tale 219

FAMILIA FURIEI
Granițe personale, reguli și ghid comportamental

12. FURIA	
Santinela onorabilă	230
13. APATIA ȘI PLECTISEALA	
Masca protectoare a furiei	261
14. RUȘINEA ȘI VINOVĂȚIA	
Restaurarea integrității	272
15. URA	
Oglinda profundă	299

FAMILIA FRICII
Instincte, intuiție și orientare

16. FRICA	
Intuiția și acțiunea	326
17. ANXIETATEA ȘI ÎNGRIJORAREA	
Concentrare, motivație și finalizare	341
18. CONFUZIA	
Masca vindecătoare a fricii și a anxietății	360
19. GELOZIA	
Radarul relațional	371
20. SINGURĂTATEA	
Impulsul de a crea legături	383
21. INVIDIA	
Radarul interacțiunilor	390
22. PANICA – IMEDIATĂ ȘI ÎNGHEȚATĂ	
Protectorul puternic și Martorul vindecător	404

FAMILIA TRISTEȚII
Oprirea, eliberarea și recuperarea

23. TRISTEȚEA	
Cea care cară Apa	433
24. JELANIA	
Râul cu ape adânci al sufletului	453
25. DEPRESIA SITUAȚIONALĂ	
Ingenioasa stagnare	474
26. IMPULSUL SUICIDAR	
Întunericul dinaintea zorilor	497

FAMILIA FERICIRII
Speranță, încredere și inspirație

27. FERICIREA	
Amuzament și posibilități	517
28. MULȚUMIREA	
Aprecieri și recunoștință	527
29. BUCURIA	
Afinitate și comuniune	538
30. STRES ȘI REZISTENȚĂ	
Înțelegerea fizicii emoționale	549
31. EMOȚIILE SUNT LIMBAJUL TĂU NATIV	
Arta unei vieți bine trăite	560
MULȚUMIRI	567
ANEXĂ	569
TERMENI NESPECIFICI PENTRU EMOȚII	576
RESURSE SUPLIMENTARE	577
INDEX	582
DESPRE AUTOR	597

Prefața noii ediții

Emoțiile sunt o parte vitală din tot ceea ce ești: fiecare gând, fiecare alegere, fiecare relație, fiecare vis, fiecare eșec, fiecare reușită, fiecare act de violență și fiecare act de iubire. Când le vei învăța limbajul, atunci îți vei schimba viața. Când noi toți le vom învăța limbajul, atunci vom putea schimba lumea.

Bine ai venit! Dacă ai citit prima ediție a cărții *Limbajul emoțiilor*, mă bucur foarte mult că o recitești în această versiune îmbunătățită. Dacă nu îți este cunoscută această lucrare, mă bucur să îți prezint varianta actualizată. Timp de secole, emoțiile au fost reprimare, minimalizate, puse la îndoială, ridicate prea mult în slăvi și chiar disprețuite, însă ele n-au meritat niciodată un astfel de tratament abuziv. Mă bucur că mi te alături în această explorare a scilipirii și a ingeniozității emoțiilor noastre, a capacității lor de vindecare și a geniului uluitor de care dau dovadă.

Versiunea inițială a *Limbajulului emoțiilor* a fost prima carte care a abordat emoțiile din prisma modului lor de funcționare, a ce fac mai precis și a cum putem lucra cu ele. În loc să tratăm emoțiile ca pe niște probleme ce trebuie rezolvate sau eliminate, eu m-am concentrat pe ceea ce sunt ele cu adevărat, și anume pe aspectele vitale, de înlocuit ale cogniției, ale proceselor de dare de sens, ale comportamentului și ale inteligenței. În această lucrare, tratăm tărâmul emoțional ca pe un sistem inteligent, care are *nevoie* de toți membrii săi, inclusiv de emoțiile care, din nefericire, sunt desconsiderate, ca de exemplu anxietatea, depresia, gelozia, invidia, ura, panica și impulsul suicidal (printre altele).

Pentru că multe dintre emoțiile noastre nu sunt dorite și nici demne de încredere, când am scris versiunea inițială a acestei cărți, am pășit pe un teritoriu periculos și am ratat câteva lucruri. Acum, după mai mult de un deceniu de cercetare și de practică, având

sprijinul și camaraderia unei comunități internaționale de colegi și prieteni, am avut oportunitatea să înțeleg emoțiile și mai profund decât prima oară. Sunt onorată și entuziasmată să pot actualiza această carte și să pot împărtăși cu tine toate aceste informații noi.

Construirea unui model nou și a unei noi comunități

Foarte multe lucruri s-au întâmplat de când am predat manuscrisul versiunii inițiale a acestei cărți, în 2009. Am urmat un program postuniversitar și am dezvoltat un nou model de înțelegere a empatiei descris în cartea mea *The Art of Empathy*, unde am și îndreptat o greșeală *uriașă* pe care o făcusem la adresa prietenei mele dragi, anxietatea. În versiunea inițială a acestei cărți nu am tratat anxietatea ca pe o emoție distinctă și valoroasă (am văzut-o, eronat, ca fiind o problemă ce ține de reglarea fricii). Acum, slavă cerului, mi-am dat seama că nu e așa și am scris cartea *Embracing Anxiety* ca să-mi cer scuze față de această emoție minunată, care ne ajută să ducem lucrurile la bun sfârșit. În *The Art of Empathy* am dezvoltat, de asemenea, un model alcătuit din 4 elemente-cheie, ca să te ajut să înțelegi mai bine emoțiile, elemente-cheie pe care ți le voi împărtăși și în această nouă ediție a cărții de față.

Cel mai important, în 2014 am întâlnit-o pe Amanda Ball, care își dorea să își bazeze lucrarea de disertație despre consilierea în domeniul sănătății mintale pe informațiile din această carte. Amanda a spus că va face asta cu sau fără mine, iar eu am optat pentru prima variantă. Devotamentul ei nostim și înfocat m-a făcut să îmi dau seama că era nevoie de o versiune aplicată a lucrării mele. Împreună, am dezvoltat ceea ce numim acum Dynamic Emotional Integration® sau DEI pe scurt (la vremea respectivă, cursurile care promovau diversitatea nu includeau foarte des cuvântul *echitate* în titlurile lor, așadar versiunea de Diversitate (Diversity), Echitate (Equity) și Incluziune (Inclusion) a programului DEI nu era încă utilizată pe scară largă).

Din 2015, am început să-i instruiam pe oameni cu privire la DEI, iar în prezent avem o comunitate internațională extraordinară de profesioniști licențiați în DEI din zece țări, o înfloritoare platformă de învățare online, numită Empathy Academy, iar acum pregătim a șaptea generație de formare în acest curs.

În anumite privințe a fost o nebulie, dar, din multe altele, m-a și adus cu picioarele pe pământ pentru că m-a făcut să-mi dau seama, în timpul perioadei de formare prin care a trecut primul grup, că esența DEI este legată de comunitatea noastră, și nu doar de lucrările și cercetările mele. Prin intermediul inteligenței, a empatiei profunde, a umorului spumos și al argumentării, care sunt esențiale pentru comunitatea noastră DEI, am adăugat, eliminat, schimbat sau reimaginat mai multe concepte și practici dintre cele dezvoltate de mine. Acum, grație îndemnului inițial al Amandei, dar și al devotamentului și sprijinului continuu din partea ei (și al instructorilor principali DEI, Sherry Olander și Jennifer Nate), DEI este un cadru bogat și viu, plin de cunoștințe și de practici emoționale și empatice.

Ce e nou?

Citind această carte, vei învăța cum să interacționezi direct cu darurile pe care ți le oferă emoțiile și, în mare parte, vei face acest lucru adresându-ți întrebări care să dezvăluie geniul unic al fiecărei emoții. În această nouă ediție, am îmbunătățit multe dintre întrebări, pentru că și eu și comunitatea DEI am ajuns să înțelegem emoțiile mult mai clar. De asemenea, am creat întrebări pentru *familia de emoții a fericirii* (**fericire, mulțumire și bucurie**). Inițial, aveau doar afirmații de recunoaștere și îi sunt recunoscătoare lui Heather Giasson, specialistă DEI, (și tuturor celor care s-au contractat cu mine ani întregi) pentru că m-a ajutat să înțeleg, în cele din urmă, de ce *familia fericirii* are nevoie de întrebări.

De asemenea, acum înțeleg mult mai bine **rușinea**, **apatia**, **gelozia**, **invidia**, **jelania**¹, **panica** și **confuzia** decât le înțelegeam în 2009. **Anxietatea** primește acum un capitol doar pentru ea, întreaga *familie a fricii* este actualizată, **apatia** capătă respectul meritat, iar **singurătatea** obține și ea un capitol separat (chiar dacă nu este o emoție). Per total, fiecare emoție și fiecare concept are parte de o perspectivă reîmprospătată, fie în cadrul cărții, fie în secțiunea de note. Am adăugat și definiția mea preferată a emoțiilor, inspirată de sociologul Arlie Hochschild, am introdus un model pe care îl numesc *Cele 4 elemente-cheie ale geniului emoțional*, care să te ajute să dai o nouă semnificație emoțiilor tale și am adăugat practici și concepte noi, care să te ajute să îți înțelegi emoțiile și să lucrezi cu ele în moduri ingenioase. Pe website-ul meu sunt disponibile materiale suplimentare, printre care se numără un „Inventar al abilităților emoționale”, dar și practici precum „Bârfa empatică și morală”: karlamclaren.com/the-language-of-emotions-book.

Bine ai venit în noua carte *Limbajul emoțiilor!*

O observație înainte să începi: Activitatea de predare și de consiliere pe care o susțin se desfășoară într-un spațiu sacru și privat și nu se pretează pentru prezentarea unor studii de caz sau a unor istorisiri compozite. În această carte, mă bazez, în schimb, pe povestiri, pe analogii, pe cercetări și pe experiențe personale, pentru a crea un spațiu sacru similar, împreună cu tine.

Tu ești expertul în tot ce ține de experiențele pe care le-ai trăit și niciunui sistem, niciunei cărți, ideologii sau persoane nu ar trebui să îi fie permis să ia locul propriei tale înțelepciuni. Dacă ideile și practicile din această carte au sens pentru tine, ai binecuvântarea mea să le folosești. Dacă nu au sens, ai binecuvântarea mea să le ignori.

¹ În orig., engl. *grief*, tradus prin jelanie, termen acceptat în cadrul psihologic, care definește suferința cauzată de o pierdere, starea apăsătoare cauzată de o pierdere irecuperabilă, durere apăsătoare, de doliu. (*N. red.*)

Dacă te lupți cu anxietatea, cu depresia, cu panica, cu mânia sau cu orice altă stare emoțională repetitivă care nu îți dă pace, să știi că *da*, poți să lucrezi cu practicile și conceptele din această carte. Cu toate acestea, ar fi bine să te consulți cu doctorul sau consilierul tău. Există și sunt disponibile multe forme de ajutor de calitate (un loc excelent pentru a începe căutarea în acest sens este website-ul nonprofit HelpGuide.org) iar dacă simți dezechilibre recurente în sfera emoțională, atunci ar fi o idee bună să ceri și să primești ajutor. Această carte îți va fi un sprijin pe măsură ce îți explorezi sfera emoțională, dar, totodată, este important să fii în siguranță, să simți că ești într-o stare de confort și că ești susținut înainte să începi.

Respectă-ți individualitatea și structura emoțională unică, fă schimbări în ritmul tău (sau nu le face deloc) și abordează această lucrare cu prudența cuvenită și cu un devotament profund față de propria autonomie și integritate.

Tot înainte,
M. Ed. Karla McLaren

1. Introducere:

Crearea unei vieți conștiente

Cum s-ar simți să-ți stabilești granițe puternice și să-ți construiești, totodată, relații apropiate și sănătoase? Sau să ai în permanență o cunoaștere intuitivă a propriei persoane și a lucrurilor care te înconjoară? Ce ai putea realiza dacă ai avea o busolă interioară care te-ar aduce negreșit înapoi, pe calea cea mai adevărată pentru tine și la sinele tău cel mai profund? Sau dacă ai avea acces liber la o sursă nelimitată de energie, de inteligență și de stare de atenție conștientă¹?

Fiecare dintre aceste abilități există în interiorul tău chiar în acest moment; ele rezidă în emoțiile tale. Cu ajutorul lor poți deveni conștient de tine însuși, un individ plin de resurse în relațiile pe care le stabilești. Dacă vei învăța să te concentrezi și să lucrezi onorabil cu informațiile incredibile din interiorul fiecărei stări emoționale, atunci vei deveni profund conectat cu sursa inteligenței tale innăscute, vei da ascultare celor mai ascunse părți din tine și îți vei vindeca cele mai adânci răni. Dacă vei învăța să îți privești emoțiile ca pe niște instrumente ale atenției tale conștiente, îți vei trăi viața ca o persoană completă și funcțională. Acestea ar trebui să fie niște vești minunate, dar atitudinea noastră profund conflictuală față de emoții (și educația emoțională foarte precară pe care o primim) fac ca aceste vești să fie greu de crezut.

Perspectiva noastră actuală asupra emoției este cu mult în urmă față de înțelegerea oricărui alt aspect al vieții noastre. Am ajuns să cartografiem Universul și să spargem atomul, dar nu putem să ne înțelegem sau să ne gestionăm propriile reacții emoționale, care survin firesc în urma unor situații tulburătoare. Suntem atenți

¹ În orig., engl. *awareness*. (N. red.)

la ce mâncăm și facem sport pentru a ne crește aportul de energie, dar ignorăm cea mai bogată sursă de energie pe care o deținem: propriile emoții. Suntem străluciți din punct de vedere intelectual, plini de resurse din punct de vedere fizic, creativi din punct de vedere spiritual, dar subdezvoltați din punct de vedere emoțional. E păcat, pentru că emoțiile conțin o vitalitate indispensabilă, care poate fi dirijată spre cunoașterea de sine, spre creșterea atenției conștiente din interacțiunile interpersonale și spre vindecare profundă. Din păcate, nu le folosim astfel. În schimb, emoțiile sunt clasificate, celebrate, denigrate, reprimare, manipulate, umilite, adorate și ignorate. Rareori, dacă se întâmplă, totuși, vreodată, sunt *onorate*. Rareori, dacă se întâmplă, totuși, vreodată, sunt privite ca forțe de vindecare de sine stătătoare și vitale.

Am ajuns să privesc în felul acesta emoțiile după ce am trecut printr-o copilărie dificilă. Am dezvoltat abilități hiperempatice ca o modalitate de a supraviețui traumei și destabilizării profunde. Hiperempatia mea (pe care am învățat, de atunci, să o gestionez) îmi oferă capacitatea de a repera și de a înțelege la un nivel înalt tot ce ține de emoții. Și tu ești empatic – cu toții suntem, într-o măsură mai mică sau mai mare –, dar, încă din copilărie, hiperempatia mea m-a ajutat să văd și să simt emoțiile ca pe niște entități distincte, fiecare având propria voce, personalitate, menire și utilitate. Pentru mine, emoțiile sunt la fel de reale și de diferite cum sunt culorile și nuanțele pentru un pictor.

Abilitățile empatice precum cele dezvoltate de mine nu sunt nici ieșite din comun, nici paranormale; ele sunt atribute umane normale, prezente în fiecare dintre noi: ele sunt abilitățile noastre de comunicare nonverbală. Prin intermediul empatiei, putem să auzim sensul din spatele cuvintelor, să descifrăm posturile pe care oamenii le adoptă în mod inconștient și să înțelegem stările emoționale ale celorlalți. Dar, mai mult decât atât, mi-am dat seama că empatia înglobează capacitatea noastră de a înțelege și de a interacționa profund cu *orice*: emoții, idei, concepte, oameni, animale, artă, teatru, literatură, instalații sanitare, fizică, matematică, sisteme... tot ce vrei.

Partea a II-a

ACCEPTAREA PROPRIILOR EMOȚII

Într-o zi, sau poate acum un eon, te-ai rupt în bucăți.
Acel sine solid pe care l-ai construit meticolos s-a topit,
Ca zahărul înmuiat în apă,
Iar acea parte din tine care știa că știai – tocmai
acea parte – s-a dus
Așa cum toate acele lucruri neînsemnate, care aveau
sens la lumina zilei,
S-au estompat.

Ai crezut că ești singur, dar nu ești.
Erai plin de voci oceanice, de influențe, entități,
Care îți cântau, îți dansau, reamintindu-ți cine ești
Nefiind niciodată păcălite de felurile în care ai învățat să
fii ceea ce nu ești.

Una dintre ele te face să îți ții promisiunile, fiind
justă și principială,
Una face ca ceea ce iubești cel mai profund să devină realitate,
Una îți oferă curajul să lași să moară totul, mai puțin ceea ce e
adevărat și esențial,
Una te împinge înainte, țopăind și rânzând,
Una adună prompt toate resursele, salvându-ți prețioasa viață
Fiecare dintre ele – toate – dăruindu-ți indispensabile
sclipiri de geniu.

Rumi le numea musafiri și ghizi de dincolo;
Eu zic că ele sunt limbajul real, străvechi, al sufletului tău
sacru, de neînlocuit.

11. Cufundarea în Apă

Trezirea tuturor emoțiilor tale

Bine ai venit pe tărâmul Apei – în emoții, flux, adâncime, împăcare și în limbajul care te învață nu doar cum se numesc toate câte există, ci cum se *sîmt* și ce *sunt*. De acum înainte, vei interacționa cu inteligențele tale empaticе, care sunt forme de conștientizare profunde, fluide, ce te conduc negreșit de la dezechilibru, la înțelegere și apoi la rezolvare. Practicile de mindfulness empatic pe care doar ce le-ai învățat te vor ajuta să rămâi în picioare atunci când Apa devine activă în psihicul tău și când totul în jurul tău începe să curgă. Din centrul „satului” tău interior bine ancorat și plin de resurse, vei putea să navighezi și să mediezi diversele fluxuri din psihicul tău.

În Partea a II-a a cărții, am împărțit emoțiile pe categorii ca să îți simplific trecerea prin Apă, dar, pe măsură ce înțelegerea ta devine mai profundă, vei descoperi că, exact ca în cazul elementelor și inteligențelor tale interioare, nu poți realmente să separi o emoție de alta. Emoțiile nu pot fi așezate în compartimente ordonate; e foarte multă interacțiune între majoritatea stărilor emoționale. Într-un psihic sănătos, emoțiile se mișcă unele pe dedesubtul, pe deasupra sau prin altele și se ascund unele în spatele celorlalte, dar, într-un psihic nesănătos se zdrobesc unele de altele. Prin urmare, această practică necesită agilitate emoțională, *nu* pentru că emoțiile ar fi inerent periculoase sau greu de înțeles, ci pentru că ele curg și se preschimbă constant, în timp ce interacționează atât cu tine, cât și unele cu altele, în feluri unice și specifice evenimentului care se petrece într-un anumit moment.

12. Furia

Santinela onorabilă

DARURI

Onorare – Convingere – Granițe
potrivite – Stimă de sine sănătoasă
Protejarea ta și a celorlalți – Detașarea sănătoasă

ÎNTREBĂRI INTERIOARE

*La ce anume țin cu adevărat?
Ce anume trebuie să fie protejat și restabilit?*

SEMNE DE OBSTRUCȚIE

Fuziunea, abandonul de sine și/sau pierderea graniței; sau
crizele repetitive de mânie ce stabilesc dur granițele, violența
interpersonală sau izolarea

PRACTICĂ

Furia apare când imaginea de sine, comportamentele sau granițele sunt contestate – sau când vezi că sunt contestate în cazul altcuiva. Conectează-te, mai întâi, la valorile tale, ancorează-te și stabilește-ți granițele; furia îți poate oferi forța de care ai nevoie pentru a fi vulnerabil și sincer. În loc să îți reprimi furia sau să explodezi din cauza ei, dă glas lucrurilor în care crezi sau aplică acțiuni corective

într-un mod clar și vulnerabil. Furia te poate ajuta să îți resetezi granițele cu grijă și fermitate, ceea ce reprezintă o măsură de protecție pentru tine și pentru relațiile tale. *Fii atent*: crizele repetitive de mânie ar putea fi semnul unei depresii netratate.

NUANȚELE FURIEI

Furie de intensitate ușoară: *Enervat, Hotărât, Frustrat, Protector*

Furie de intensitate medie: *Furios, Curajos, Nervos, Ofensat*

Furie intensă, tumultoasă: *Furibund, Revoltat, Îndârjit, Justițiar*

Dacă ar fi să personific furia, aș descrie-o ca pe un amestec între o santinelă loială care păzește un castel și un înțelept din vechime. Furia îți definește granițele, făcând rondul perimetrului tău suflesc și fiind atentă la tine, la oamenii din jurul tău și la mediul care te înconjoară. Dacă îți sunt sfidate sau încălcate granițele (din cauza insensibilității celorlalți sau a unor situații care te afectează), furia apare ca să îți restabilească sentimentul de individualitate și de forță demnă. Întrebările pentru furie sunt *La ce anume țin cu adevărat?* și *Ce anume trebuie să fie protejat și restabilit?*

După cum știi, furia îți dă senzația de putere, de rezistență și de intensitate. Dar furia îți oferă și puterea de care ai nevoie pentru a fi *vulnerabil*. Mulți oameni nu știu acest lucru și folosesc rezistența și puterea furiei fie pentru a manifesta o formă de control sau de violență, fie pentru a reprima acea putere în interior, prin a rămâne tăcuți și, în esență, a abandona situația. Când *exprimăm* furia fără discernământ, s-ar putea să îi rănim pe ceilalți, iar când *reprimăm* furia fără discernământ s-ar putea să ne rănim pe noi înșine. Dar această rănire, violență sau reducere la tăcere autoimpusă nu reprezintă scopul furiei; niciuna dintre aceste acțiuni nu vorbesc în numele esenței furiei și nu o respectă. Furia ne oferă extraordinara abilitate de a fi vulnerabili, fiind o emoție profund relațională.

Uneori, dacă îți întrebi anxietatea intensă ce trebuie făcut, s-ar putea să răspundă cu „Verifică aragazul să vezi dacă l-ai oprit, acum verifică-l din nou, acum lustruiește-ți mașina, acum spală-te pe mâini... chiar sunt curate? Ai face bine să le speli din nou și cum rămâne cu reorganizarea dulapului sau cu începerea unui proiect de sculptat în lemn? A, da, ai verificat aragazul...?” Între timp, au trecut 4 ore, iar tu ai fost silit să faci multe sarcini inutile. Anxietate, acele lucruri chiar trebuie făcute azi?

Dar, dacă procrastinezi (ceea ce constituie o manieră acceptabilă de a răspunde la anxietate) și te întrebi ce trebuie făcut, tendința ta de a procrastina s-ar putea să răspundă cu „Plimbă-te cu bicicleta, stai pe Facebook, bea niște vin, deconectează-te, uitate-te la televizor!” Iar trec 4 ore și unde ai ajuns? Anxietate, ce trebuie făcut *cu adevărat* azi?

Cu această practică rapidă și concentrată, răspunzi la întrebare și accesezi darurile anxietății tale. Poți să identifici orice sarcini sau termene-limită apropiate, să organizezi tot ce trebuie să faci și să susții geniul unic al tendințelor tale de procrastinare.

Aceasta este o practică scrisă, așadar te rog să iei o foaie și un pix. Scrisul te ajută să îți exprimi fizic anxietățile, să devii conștient de ele și să le organizezi cu intenție. Să vorbești sau să scrii despre anxietate este o acțiune inteligentă din punct de vedere emoțional, care te ajută să te ancorezi și să te concentrezi pe ceea ce ai de făcut.

Cum să îi adresezi întrebări conștiente anxietății tale

1. Începe sesiunea de *Întrebări conștiente* cu o afirmație clară, cum ar fi: „Bun, acum îi voi adresa întrebări conștiente anxietății mele”.
2. Întreabă-ți anxietatea ce trebuie făcut **cu adevărat** și notează răspunsurile. Dacă ai nevoie de sprijin, iați câteva întrebări utile pe care i le poți adresa:

- Am mai făcut sau finalizat ceva asemănător în trecut?
 - Care sunt punctele mele forte și resursele mele?
 - Am oare nevoie de mai multe informații?
 - Există sarcini pe care le pot delega?
 - Pot să contactez (sau să citesc despre) vreo persoană care a realizat cu succes acest lucru?
 - Există termene-limită care se apropie curând?
 - Există vreun lucru pe care l-am trecut cu vederea?
 - Am lăsat oare ceva neterminat?
 - Ce trebuie să fac pentru a mă pregăti?
 - Ce sarcină mărunță pot realiza chiar acum?
 - De ce este acest lucru important?
3. Când simți că ai terminat, încheie sesiunea cu o afirmație clară, cum ar fi: „Mulțumesc, anxietate! Am terminat acum.”
4. Apoi, îndeplinește una dintre sarcinile mărunte pe care tu și anxietatea ta le-ai identificat și fă și ceva distractiv, ceva ce te poate ancora sau liniști. Practica de *Împerspătare* te poate ajuta să îți oferi un moment de vindecare în locul tău preferat din imaginație și să preiei atmosfera lui liniștitoare în corpul tău. Îngrijește-te bine și reține că anxietatea are mereu grijă de tine și încearcă să te ajute. De asemenea, acest motto al comunității DEI ar putea să îți fie util: *Întotdeauna există suficient timp pentru orice lucru important.*

Totuși, e de reținut că, dacă faci ce poți ca să îți abordezi anxietatea în mod empatic, iar aceasta tot nu se poate liniști și conține o senzație de groază sau de pericol, poți să mergi la capitolul despre panică din această carte și să ceri sprijin în acest sens. Uneori, mai ales când este vorba despre o emoție atât de activă precum anxietatea, tuturor ne-ar prinde bine un sprijin pentru a ne echilibra emoțiile și corpurile.

ACȚIUNI DE VINDECARE PENTRU TRATAREA PANICII ÎNGHEȚATE	ACȚIUNI DUBIOASE DE EVITARE A PANICII ÎNGHEȚATE
Să te ancorezi și să te liniștești	Să îți ignori corpul și nevoile
Să lucrezi cu blândețe, iubitor cu panica ta	Să îi conferi panicii tale o valență negativă
Să te odihnești și să iei o pauză	Să pierzi timpul în fața televizorului sau a calculatorului
Să găsești o terapie bazată pe înțelegerea traumei	Să faci pe durul și să suferi de unul singur
Să te deschizi pentru a primi sprijin și afecțiune	Să îndepărtezi oamenii
Să îți organizezi sarcinile în mod conștient, folosindu-ți anxietatea ancorată	Să lucrezi mult prea mult, să eșuezi în realizarea sarcinilor sau să ratezi termenele-limită
Să consumi regulat alimente hrănitoare	Să mănânci prea puțin sau prea mult ca să te amorțești, să fii obsedat de dieta perfectă sau să eviți mâncarea cu totul
Să dezvolți un program regulat și sănătos de activitate fizică	Să devii imobil sau să te folosești de exercițiile fizice pentru a-ți distrage atenția, pentru a-ți consuma panica sau pentru a te epuiza
Să te umpli de resurse și să te împropătezi	Să recurgi la utilizarea substanțelor, a comportamentelor distructive sau a disocierii pentru a obține un moment de liniște, de ușurare sau de fericire
Să te lamentezi în mod conștient	Să te lamentezi în mod inconștient sau să taci pentru că oricum nu te va asculta nimeni