

Pune-ti ordine in ganduri

Mai putina autocritica, mai multa autoacceptare

Autor: Frank, Britt
Editura: CURTEA VECHE
ISBN/EAN: 9786064422743

Descriere produs

Daca vrei sa afli cum sa - ti armonizezi vocile interioare, care uneori par sa fie in conflict si, ca atare, te fac sa te comporti altfel decat ti - ai dori, aceasta carte este pentru tine. Fii gata sa redevii autentic si sa te accepti asa cum esti!

Daca te intrebi uneori cum e posibil ca o parte din tine sa - si doreasca un lucru (precum vegetatul pe canapea la televizor), iar alta parte sa te avertizeze, in acelasi timp, ca trebuie sa faci altceva (de pilda, proiectul urgent de la munca), afla ca nu esti singurul in care se duc astfel de lupte interioare.

Poate ca unele voci soptite din mintea ta au grija sa te laude si sa te aline, in vreme ce altele urla si te impung constant, facandu - te sa simti rusine si vinovatie, anxietate si tristete profunda. Poate ca ai petrecut ani la rand incercand sa le reduci la tacere. Dar, oricat te - ai straduit, n - ai reusit niciodata. Pentru ca in tine sunt multimi, de asta poti fi sigur. Iar lucrul cu partile se refera la a - ti asculta, pe rand, vocile interioare, fie ele critice sau pline de compasiune, si a face pace cu tine insuti.

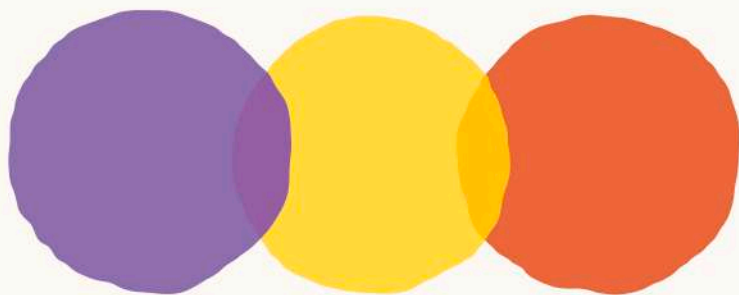
Britt Frank iti face cunostinta cu partile tale: de la cele impulsive la cele infricosate, de la c...

Vei descoperi comorile ascunse în tine și vei afla
cum să te reconectezi cu toate părțile tale.

Amber Rae

Pune-ți ordine în gânduri

MAI PUȚINĂ AUTOCRITICĂ,
MAI MULTĂ AUTOACCEPTARE



Britt Frank



Cuprins

Nota autoarei	9
Cuvânt-înainte	11
Introducere	
Adevărul surprinzător despre mintea ta	15

Partea întâi Ce este lucrul cu părțile?

Capitolul 1	
Cu toții avem personalități multiple	33
Capitolul 2	
Mai mult decât minte	63
Capitolul 3	
Lucrul cu umbra	95

Partea a doua Fă cunoștință cu părțile tale

Capitolul 4	
Criticul interior este aliatul tău	135
Capitolul 5	
Nu pot să mă opresc, nu vreau să mă opresc	169
Capitolul 6	
Mai e mult până acolo?	205

Partea a treia
Lucrul cu părțile în practică

Capitolul 7

Ecuția relațională	243
--------------------------	-----

Capitolul 8

E timpul să-ți fii mai fidel ție însuți	281
---	-----

Capitolul 9

Nu ai nevoie de motivație	317
---------------------------------	-----

Gânduri pentru final	341
----------------------------	-----

Mulțumiri	345
-----------------	-----

Lecturi suplimentare	347
----------------------------	-----

Indice	353
--------------	-----

Nota autoarei

Pune-ți ordine în gânduri se adresează celor care sunt familiarizați cu monologul interior. Activitatea mintală diferă de la o persoană la alta, prin urmare, dacă nu ești genul care „să-și audă gândurile“, e posibil să nu-ți fie de folos această carte. Instrumentele, tehnicile, exercițiile și informațiile care se regăsesc în ea nu trebuie să înlocuiască îngrijirea medicală sau tratamentul de specialitate adecvat.

Nu renunța niciodată la medicamente înainte să te consulți cu medicul tău. Conținutul acestei cărți *nu* face referire la halucinații auditive, voci supranaturale sau orice alte tipuri de voci care te îndeamnă să-ți faci rău, ție sau altora. Dacă în orice moment al lecturii constăți că te simți tulburat, în pericol sau afectat negativ emoțional, pune imediat cartea deoparte. Dacă ai o criză, sună la 112 sau du-te la cel mai apropiat spital de urgențe. Dacă ai gânduri suicidale, trimite un mesaj la 988 ca să accesezi The Suicide Crisis Lifeline. Poți să contactezi National Alliance on Mental Illness la numărul 800-950-NAMI (6264), de luni până vineri, între orele 10:00 și 22:00, sau prin e-mail la helpline@nami.org.*

* Organizații și linii telefonice dedicate prevenției suicidului în SUA. În România, principala organizație cu o misiune similară este Alianța Română de Prevenție a Suicidului (date de contact: 0800 801 200; sos@antisuicid.ro). (N. trad.)

Pune-ți ordine în gânduri dezvoltă idei preluate din terapia sistemelor familiale interne, psihologia jungiană, filozofie, ecologie și neuroștiințe. Nu abordează probleme legate de nedreptatea socială, gen sau sexualitate. Numele și datele de identificare ale clienților au fost modificate. Cu toate că s-au depus toate eforturile pentru a garanta acuratețea informațiilor existente la data scrierii cărții, știința este mereu supusă schimbării fără vreun avertisment prealabil, iar noțiunile vagi precum „mintea” sunt mereu supuse interpretării – nimeni nu știe cu certitudine absolută cum funcționează mintea sau ce este conștiința. După cum a spus Neil deGrasse Tyson: „În afară de legile fizicii, totul este subiectiv.”

Reține ce-ți este de folos din aceste pagini și nu ține cont de restul.

Cuvânt-înainte

De-a lungul a 20 de ani de activitate în domeniul recrutării de candidați pentru funcții de conducere, perioadă în care am fost alături de mii de oameni în momentele critice ale vieții lor și i-am ghidat în alegerea unor noi cariere, am avut ocazia să aud o mulțime de visuri și obiective care mai de care mai complicate și mai înfricoșătoare. Vrei să știi cum îmi dădeam seama cine va avea succes și cine nu? Succesul le revenea întotdeauna, și exclusiv, celor care-și priveau cu atâta respect și venerație ideile temerare, cu un potențial de sine stătător, încât abia dacă izbuteau să le menționeze în șoaptă.

O parte din ei își dorea să dea curs acelor idei și altă parte se simțea intimidată. Li se părea interesant, dar și derutant. Li se părea incitant, dar și înspăimântător. Promisiune, dar și presiune. Transparență, dar și opacitate. În ei avea să se poarte o bătălie între toate aceste părți, o luptă cu ramificații multiple, iar câștigătoare putea să fie numai una. Acestea sunt „părțile“ pe care le descrie cu atâta farmec Britt Frank în *Pune-ți ordine în gânduri*. Ani la rând m-am simțit confuză, tulburată, anormală. Cum era posibil ca o parte din mine să-și dorească ceva, să vadă ceva, să fie sigură că-mi voi urma scopul (chiar dacă nici măcar nu știam cum anume), și o altă parte din mine să mă

avertizeze, în același timp, să nu mă reped cu capul înainte, să fac un pas în spate și să mă opresc?

Ani la rând m-am străduit să reduc la tăcere aceste voci.

În timp ce mă documentam pentru cea mai recentă carte a mea, am intervievat peste 100 de oameni care au reușit să ajungă în poziții de vârf, medaliați olimpici, fondatori de start-upuri listate la bursă și (important de reținut!) oameni obișnuiți, ca tine și ca mine. Îmi doream să aflu cum au reușit să scape de îndoieli, de nesiguranță, de spaimă și de sindromul impostorului.

Da, mi-am petrecut ani întregi străduindu-mă să reduc la tăcere aceste voci.

Și mi-am petrecut ani întregi nereușind să reduc la tăcere aceste voci.

Până la urmă am înțeles că oamenii care au avut de câștigat de pe urma acestor momente de promisiune și incertitudine, de presiune și potențial, de nesiguranță și entuziasm – momente pe care am ajuns să le numesc iadul minunat – sunt tocmai cei care nu au irosit timp încercând să reducă la tăcere aceste voci. De fapt, s-au oprit în loc ca să le asculte, să tragă învățăminte și să devină mai buni. Așa că-ți imaginezi cât de încântată am fost când am aflat de la Britt că, dacă vrem să ne punem ordine în gânduri, nu trebuie să ne înăbușim criticul interior, să luptăm cu noi înșine sau să le spunem vocilor noastre interioare s-o lase mai moale.

Uau, asta da ușurare, nu?

Poate că toate aceste voci – aceste părți – există cu un scop anume? Poate că nu ar trebui să le înăbușim, ci să le ascultăm?

De fapt, știu sigur că toate persoanele care au obținut tot ce și-au dorit în viață au reușit tocmai pentru că și-au privit părțile nu ca pe limitări, ci ca pe invitații. Nu s-au temut că e ceva în neregulă cu creierul lor, căzut pradă anxietății, unui critic interior sau autosabotajului. Au știut că acele părți din ei sunt aliați extraordinar de puternici, fiecare având un rol valoros și o contribuție care, în cele din urmă, îi va ajuta să obțină un succes și mai mare.

Așa că s-au oprit în loc. Le-au ascultat. Au tras învățăminte. Au devenit mai buni.

Le-au inclus în povestea lor, ca părți integrante și dătătoare de elan, și nu ca pe un lucru cu care să se lupte în van.

Suntem cu toții captivi ai lucrurilor pe care le credem posibile, și totuși lucrurile care par posibile se bazează doar pe ceea ce am făcut deja și a fost posibil până acum. Imaginează-ți că ești la poalele unui munte și privești spre vârf. Priveliștea e minunată și-ți spui în sinea ta: *Vreau să ajung acolo.*

Bravo ție! Tocmai ți-ai stabilit un obiectiv! Și unul greu pe deasupra. Dar apoi ghici ce se întâmplă?

La jumătatea urcușului, zărești un indicator care anunță o panoramă pitorească și după ce-ți croiești drum printre tufișuri, descoperi că vârful muntelui tău e vizibil... la fel și celelalte piscuri, mai îndepărtate și mai înalte. Niciunul nu se vedea de la poalele muntelui. Dar odată ajuns aici, la jumătatea drumului spre vârf, deși ai deja un obiectiv

în vizor, îți setezi brusc un obiectiv nou, mai dificil și mai incitant.

Ai ales această carte pentru că ai pornit într-o călătorie personală ca să fructifici viața asta măreață și ofertantă pe care ai primit-o, ca să mergi dincolo de ceea ce crezi că este posibil și ca să-ți împlinești scopul și semnificația pe care ți-a fost menit să le întrupezi. Poate citești cartea în completarea terapiei sau poate o citești pe cont propriu. Indiferent de situație, pe măsură ce înaintezi cu lectura și înveți mai multe despre cum funcționează mintea, tot mai multe vârfuli de munți vor deveni vizibile și fiecare te va invita să îndrăznești să devii tot ceea ce ți-ai imaginat (sau încă nu ți-ai imaginat) vreodată că ai putea să fii.

În tine sunt mulțimi.

Fiecare mulțime are o opinie.

Fie le lași să se certe între ele, fie îți pui ordine în gânduri pentru ca mulțimile să lucreze împreună.

Alegerea îți aparține.

Laura Gassner Otting,
autoarea bestsellerului *Wall Street Journal*
intitulat *Wonderhell: Why Success Doesn't Feel
Like It Should... and What to Do About It*

INTRODUCERE

Adevărul surprinzător despre mintea ta

„Sunt vast, cuprind mulțimi în mine.“*

Walt Whitman

Imaginează-te în cea mai bună zi a ta. Deși ai în continuare multe de făcut și lucrurile sunt complicate, reușești cumva să duci la capăt cursa cu obstacole alcătuită din muncă, familie și prieteni fără să te blochezi. Criticul tău interior este suspect de tăcut și mulțumit. Ai o privire de ansamblu asupra tablei de șah și-ți planifici încrezător mișcările și atacurile. Un val de energie de tip „Stai să vezi de ce-s în stare“ îți dă curaj să pui mâna pe o rachetă de pickleball (sau orice alt lucru nou pe care vrei să-l încerci) și toate vocile din mintea ta aflate în competiție își opresc tirul de strigăte și sfaturi de tipul „ar trebui să“. Este anulată discrepanța dintre ce știi că *vrei* să faci și ce faci *efectiv*. În ciuda nesiguranței inerente vieții, ești capabil să faci ce-ți propui fără să-ți pui sub semnul întrebării valoarea și, pentru o clipă, te simți cea mai bună versiune a ta. Viața e bună.

* Walt Whitman, *Cântec despre mine/Song of Myself*, traducere de Mihnea Gheorghiu, Univers, București, 1976, p. 79. (N. trad.)

Starea aceasta este ceea ce psihologul pozitivist Mihály Csíkszentmihályi a numit *flux*. Starea de flux apare atunci când ești complet concentrat la ceea ce faci, fără să te lași distras de gânduri. Te simți prezent și plin de energie. În loc să fii copleșit și confuz, așa cum se întâmplă de obicei, te lași cuprins de mirare și posibilitate. Circumstanțele exterioare rămân imperfecte, și totuși te simți sigur pe tine și hotărât. Stările de flux apar în situații de urgență atunci când rămâi ireal de calm în timpul unei catastrofe. Sau în timpul unei reprezentatii foarte bune. Atunci când privești un dansator extrem de talentat care-și execută cu grație numărul sau un sportiv care pare să sfideze cu lejeritate gravitația, e ca și cum ai urmări o stare de flux în acțiune.

Pentru aceia dintre noi care nu au escaladat niciodată Everestul sau nu sunt artiști la Cirque du Soleil, starea de flux poate să apară atunci când reușim în aceeași zi să ne luăm copiii de la școală la timp și să facem impresie bună la ședința de la job. Sau să mergem la sală la 5 dimineața chiar dacă plouă și e frig. Sau să rămânem calmi într-o discuție cu partenerul, deși o parte din noi vrea să-i toarne o găleată de vopsea în cap. Atunci când ești în starea de flux, nu există facțiuni rivale în mintea ta. Îți întrezărești o clipă „adevăratul” sine. Persoana care simți că ești capabil să fii. Persoana care nu doar că vede clar ce trebuie să faci, ci este și dispusă să acționeze. În timpul stărilor de flux, mintea și trupul tău sunt în acord deplin și ai sentimentul că te lași purtat de curentul vieții, nu că te zbați împotriva lui.

Sună minunat, nu-i așa? Doar că există o problemă majoră – această stare de fericire dispare adesea rapid.

Dintr-odată, în locul unei hotărâri lucide ai impresia că în mintea (și în casa) ta se instalează o armată de verități și te lupți să supraviețuiești, aruncând cu ghinde în jur.* Persoana care a rezolvat cu grație treburile zilei și a avut o părere rezonabil de bună despre ea însăși dispare, iar versiunea ta supermatură și grozavă e înlocuită de o alta. Această versiune a ta nu are puterea să mute rufe ude în uscător, așa că hainele rămân uitate în mașina de spălat până ce se întăresc și prind miros de mucegai. Canapeaua pare să fie dotată cu un mecanism de prindere din care nu reușești să evadezi. Planuri de ieșit cu prietenii? Imposibil. Corpul cu care ieri erai împăcat astăzi este imperfect și greșit din toate punctele de vedere. Această versiune a ta ignoră lista tot mai lungă de mesaje scrise și vocale, după care se simte prea vinovată ca să mai facă ceva.

Așadar, ce se întâmplă mai exact? Cum e posibil ca într-o zi să fii capabil să rămâi calm și într-alta să fii un Hulk dezlănțuit? Cum se face că, deși te descurci de minune la prezentarea despre vânzări, tot simți cum un băgăreț interior te bombardează cu gânduri cum că n-ai fi *suficient de bun*? De ce de fiecare dată când mergi acasă de sărbători, chiar dacă ești adult, te simți ca un adolescent irascibil? E din cauză că ești un prefăcut? Sau nebun?*** Nu.

Faptul că te simți ca un caleidoscop de oameni diferiți în zile diferite (și că auzi o cacofonie de voci interioare) nu

* Veritățile sunt înspăimântătoare. (N. a.)

** Nu există persoană nebună. Folosesc cuvântul pentru a face referire la un sentiment, nu la o stare. *Nebun* este o judecată personală, nu o realitate biologică. (N. a.)

înseamnă că ai o afecțiune sau că ești un ipocrit. Înseamnă că mintea ta – și a mea și a tuturor celorlalți oameni – este superb de complexă. Mulți am fost învățați că suntem „doar noi” în mintea noastră, dar așa cum remarcă psihologul Jay Noricks: „Sentimentul obișnuit pe care-l avem conform căruia suntem un eu sau sine unitar este o iluzie.”* Mai simplu spus, *mintea ta este alcătuită din părți diferite*. Iar când părțile tale sunt în dezacord, e mai greu să te simți cea mai bună versiune a ta.

Care este soluția?

Soluția surprinzătoare pe care o oferă volumul de față nu este nici nouă, nici vreun trend trecător de pe rețelele de socializare – există de pe vremea când oamenii au descoperit cum să deseneze cuvinte pe papirus. Nu este nici o idee de nișă, marginală – sunt informații care se regăsesc într-un spectru larg de culturi și discipline. O vei găsi în știință, filozofie, psihologie, spiritualitate și tradiții indigene.

Când am auzit-o prima dată, am fost deopotrivă uluită de cât de evidentă e și profund nemulțumită că nu mi-a împărtășit-o nimeni mai devreme. Această soluție surprinzătoare se numește *lucrul cu părțile*. După cele peste 10 000 de ore pe care le-am petrecut cu clienții, am conchis că nu există altă metodă, model sau cadru la fel de eficient sau cu efect atât de rapid (sau durabil) în dezvoltarea personală ca lucrul cu părțile.

* Cu excepția cazurilor semnalate ca atare, citatele sunt redată în traducere liberă. (N. red.)

Ce este lucrul cu părțile?

Lucrul cu părțile este un proces care îți permite să explorezi, să înțelegi și să te conectezi cu aspecte diferite ale minții tale. E un mod diferit de a înțelege gândirea. *Lucrul cu părțile* este un termen umbrelă care acoperă un grup divers de abordări*, dar, pe înțelesul tuturor, este un set de tehnici care îți permit să cooperezi *cu* mintea ta în loc să i te opui. Scopul lucrului cu părțile nu este să elimini părțile, ci *să le conduci*. Nu trebuie să-ți înăbuși criticul interior – lucrul cu părțile te ajută să-l influențezi, în așa fel încât să devină un aliat de nădejde. Nu trebuie să-ți reduci la tăcere egoul – lucrul cu părțile te ajută să-i decodifici mesajul.

Deși este folosit în multe tipuri diferite de terapii, nu e nevoie să fii într-o situație de criză, nu ai nevoie de zece ani de psihanaliză și nu ai nevoie de pregătire avansată în neuroștiințe ca să apelezi la lucrul cu părțile. Chiar dacă ai impresia că totul îți merge bine, mai ai încă multe lucruri de descoperit. După cum a afirmat scriitorul și terapeutul Ralph De La Rosa: „La fel cum corpul nostru este alcătuit din multe părți ce compun un sistem întreșut și dinamic care funcționează unitar, la fel este structurată și mintea noastră. Suntem mai conștienți, mai plini de viață și mai complecși decât credem.“

Ce înseamnă asta?

* Printre metodele bazate pe lucrul cu părțile se numără terapia Gestalt, terapia avatar, terapia copilului interior, psihodrama, psihosinteza, analiza tranzacțională, analiza jungiană și stările eului. Preferata mea este terapia sistemelor familiale interne, creată de prof. univ. dr. Richard Schwartz. (N. a.)

Ai simțit vreodată că te războiești cu mintea ta? Mai toți oamenii ar răspunde fără ezitare că da – este o dilemă tipic umană. Dar când te lupți cu tine, *cine se luptă cu cine?* Cine aduce argumente și cine le ascultă? Prof. univ. dr. Richard Schwartz, inovatorul lucrului cu părțile, a creat sistemele familiale interne (SFI) ca răspuns la modul în care își descriau clienții diverse părți din ei înșiși. Am descoperit SFI într-o perioadă în care eram cufundată până la gât într-o mlaștină de dependențe, tulburări de alimentație, depresie și anxietate. După ce am învățat să-mi abordez mintea ca pe un sistem de părți, viața mea s-a schimbat *complet* – lucru care poate să ți se întâmple și ție. Când înțelegi că mintea ta este alcătuită din părți diferite, certurile interioare încep să aibă logică. Dar dacă ești ca mine, ai învățat că personalitatea ta este imuabilă, creierul pe care îl ai este creierul cu care vei rămâne pentru totdeauna și mintea ta este un sistem singular.

Problema nu este nouă:

- În romanul *Anne de la Green Gables*, apărut în 1908, personajul principal se plânge că: „În mine sunt atât de multe Anne diferite, încât mă gândesc uneori că de-asta sunt o persoană așa de dificilă. Dacă aș fi doar una dintre ele, ar fi mult mai ușor, dar n-ar mai fi tot atât de interesant.”*

* Lucy Maud Montgomery, *Anne de la Green Gables*, traducere de Adina Mihaela Eros, Aramis, vol. 2, București, 2017, p. 9. (N. trad.)

- În poemul „Cântec despre mine“, apărut în 1855, Walt Whitman scrie: „Mă contrazic cumva pe mine însumi?/ Foarte bine, atunci, mă contrazic.“*
- În urmă cu (aproximativ) 2 000 de ani, apostolul Paul a scris: „Căci nu știu ce fac: nu fac ce vreau, ci fac ce urăsc.“**

Nu-i de mirare că uneori cu toții ne simțim săriți de pe fix.

În *Mindsight*, profesorul de psihiatrie clinică și scriitorul Daniel Siegel scrie (italicele îmi aparțin): „Trebuie să acceptăm multiplicitatea noastră, faptul că putem fi foarte diferiți de la o stare la alta, fie că e vorba despre cea atletică, intelectuală, sexuală, spirituală și despre multe altele. O colecție eterogenă de stări este cât se poate de normală pentru ființele umane. Cheia stării de bine este *colaborarea dintre stări*, nu vreo unitate rigidă și omogenă. Ideea că putem avea un singur fel de a fi, deplin consistent, este în același timp idealistă și nesănătoasă.“*** Dar majoritatea dintre noi (inclusiv eu) nu am fost învățați că mintea noastră este compusă din părți diferite. După cum a subliniat Richard Schwartz: „Deși la început poate părea o nebunie sau o ciudățenie să te gândești la tine însuși ca la o personalitate multiplă, sper să te conving că, de fapt, chiar îți dă

* Walt Whitman, *op. cit.*, p. 36. (*N. trad.*)

** Biblia, Romani 7:15, traducere de Dumitru Cornilescu, ediție revizuită în 2016. (*N. trad.*)

*** Traducere de Mugur Butuza, Herald, București, 2024, p. 289. (*N. trad.*)

putere. Este tulburător doar pentru că, în cultura noastră, multiplicitatea a ajuns să fie privită ca o patologie.“*

Cui i se adresează această carte

Această carte li se adresează tuturor celor care își doresc să fie mai încrezători în sine, să ia decizii mai repede și să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși. Majoritatea dintre noi am încercat (și am eșuat) să luăm decizii bune gândind rațional, să depășim momentele de impostură gândind pozitiv sau să ne ignorăm criticul interior. Cine nu s-a simțit vreodată în dezacord cu sine însuși? Să fii *în acord* cu tine însuși înseamnă să te afli într-o poziție de înțelegere între părți sau alianță. Atunci când îți aliniezi alegerile la valorile și convingerile tale, te simți puternic și echilibrat. Atunci când ești în acord cu tine însuși, devii cea mai bună versiune a ta și intri într-o stare de flux. Atunci când faci lucruri care *nu* sunt în acord cu cine vrei să fii, intervin anxietatea și lipsa de control. Gândește-te la următoarele nouă întrebări.

Ți s-a întâmplat vreodată:

1. Să te cerți cu tine însuși?
2. Să te intimidezi din cauza unei voci interioare critice?
3. Să-ți spui în sinea ta: *Nu știi de ce-am spus asta?*
4. Să-ți spui în sinea ta: *Nu știi de ce-am făcut asta?*

* Richard C. Schwartz, *Nu există părți rele*, traducere de Diana Ciornenschi, Pagina de Psihologie, București, 2024, p. 22. (N. trad.)

5. Să nu te poți abține să nu întorci lucrurile pe toate părțile?
6. Să te simți deconectat de tine însuși?
7. Să încerci să deprinzi un obicei sănătos nou, dar să te trezești blocat în aceleași tipare vechi?
8. Să nu știi sigur ce-ți dorești cu adevărat?
9. Să te lupți cu sindromul impostorului?

Dacă ai răspuns afirmativ la oricare dintre întrebările anterioare, această carte te poate ajuta.

Psihologia modernă nu pregetă să le pună etichete oamenilor ca fiind bolnavi mintali, „normali” sau suferinzi de tulburări psihice. În calitate de psiholog clinician acreditat, am fost instruită să privesc mintea prin lentila tulburărilor. Dacă bifezi suficiente căsuțe de pe o listă mare (adică *DSM**), obții un diagnostic.** Dar dacă această abordare ar fi utilă, nu ar exista o epidemie crescândă de oameni anxioși, stresați, ajunși la burnout. Ca să ieșim din impas, avem nevoie să înțelegem diferit gândirea. În loc să ne abordăm comportamentul, gândurile și sentimentele doar prin filtrul de tip „Ce e în neregulă cu mine?”, prefer perspectiva scriitorului Bill Plotkin: „S-a acordat prea

* *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)* – Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale – este o listă extrem de politizată de simptome care nu țin cont de traumă sau mediu. Altfel, este important pentru că le permite oamenilor accesul la servicii și internări. (N. a.)

** Nu e nicio rușine să ai un diagnostic de boală mintală. Și e important să știi că majoritatea terapeuților nu au fost învățați să ia în considerare factorii de traumă și mediu înainte de a pune un diagnostic. (N. a.)

puțină atenție lucrurilor care sunt inerent corecte și mobilizatoare la ființele umane.“

Mintea ta nu este o problemă care trebuie rezolvată, ci un mister care trebuie explorat.

O hartă a minții tale

Dacă ar avea o formă, mintea ta ar arăta mai degrabă ca o roată decât ca un punct.

Mintea ta nu este așa:



Este mai degrabă așa:



În centrul roții se află persoana care deține controlul, „eul“ ca centru al furtunii. Filozofii îl numesc sinele esențial sau adevăratul sine. Practicienii spirituali îl numesc conștiința lui Hristos, suflet sau jiva. Unele religii îl numesc spiritul sfânt, neshama sau atman. În cartea de față vom folosi limbajul sistemelor familiale interne: Sinele (scris cu majusculă). Psihologul Gordon Allport definește Sinele ca fiind „«eul» experimentat de un individ“. Tot el remarcă: „Este mult mai ușor să simți sinele decât să-l definești.“ Indiferent cum alegi să-l numești, atunci când acționezi din centrul „roții“ tale, viața se desfășoară mai lin.

Dacă Sinele este centrul roții, spițele reprezintă diferitele părți ale minții tale. Poate că o parte din tine adoră să se uite la emisiuni culinare de unul singur, în vreme

ce altă parte adoră să iasă în oraș cu prietenii. Poate că-ți iubești nou-născutul din toată inima, dar o parte din tine tânjește după somnul neîntrerupt, de dinainte de a deveni părinte. Atunci când acționezi din Sine, poți să controlezi toate „spițele“ diferite și accesezi o stare de flux. Dacă ai avut vreodată probleme în a-ți localiza Sinele, tehnicile din acest volum te vor ajuta să-l găsești.

Cum să citești această carte

Dacă ți-e cunoscută activitatea mea, știi că-mi crește tensiunea dacă mi se spune ce să fac. (Și dacă n-ai auzit până acum de mine, îmi pare bine de cunoștință. O chestie amuzantă despre mine: nu-mi place să mi se spună ce să fac.) Nu o să citesc o carte dacă mi se cere „să încep cu începutul și să termin cu sfârșitul“.

Dacă și tu simți la fel, ești de-al meu.

Dacă ești genul de persoană de-la-început-până-la-sfârșit, poți să citești cartea de față în modul „obișnuit“, dar în spiritul seriei *Choose Your Own Adventure*^{*}, ai la dispoziție alte trei opțiuni:

^{*} Serie de cărți pentru copii, publicate în 1975 de Edward Packard și R.A. Montgomery, scrise la persoana a II-a, în care cititorul este cel care decide firul acțiunii și finalul intrigii. (*N. trad.*)

PRIMA OPȚIUNE:**ABIA DACĂ AM TIMP SĂ FAC DUȘ,
CÂND SĂ MAI ȘI CITESC?**

Viața este aglomerată. Sunt perioade în care avem zero capacitate și zero timp să mai reducem din teancul de cărți care așteaptă să fie citite. Pentru această opțiune, nu e nevoie să investești multă energie și nu trebuie să găsești un loc retras sau să aloci ore din ziua ta. Ai alternativa să apelezi la metoda scanează, treci razant peste, treci direct la. Scanează titlurile capitolelor și vezi care ți se par interesante. Treci razant peste subtitluri. Dacă zărești ceva care-ți atrage atenția, fă un semn pe pagină ca să poți reveni ulterior. Ignoră notele de subsol și treci direct la sfârșitul fiecărui capitol, unde vei găsi un rezumat schematic. Metoda funcționează de minune dacă ești genul care citește în baie. Dacă nu ești genul care citește în baie, poate totuși o încerci – oricum petreci câteva minute la baie în fiecare zi, timp suficient să o pui în aplicare. La finalul fiecărui capitol, vei avea opțiunea să faci un exercițiu rapid (de 1–5 minute).

A DOUA OPȚIUNE:**SUNT CURIOS SĂ AFLU MAI MULT,
DAR STAU PROST CU TIMPUL**

Nu e nevoie să citești cartea în ordine. Verifică titlurile capitolelor și treci direct la cele care ți se par relevante. Dacă ai un critic interior enervant, dar stai foarte bine la capitolul relații, treci peste capitolul despre relații și aruncă o privire la „Criticul interior este aliatul tău“. Dacă te achiți cu brio de

responsabilități, dar îți este greu să fii jucăuș și să te bucuri de viață, treci direct la „E timpul să-ți fii mai fidel ție însuți“. Dacă timpul îți permite să te axezi doar pe un singur capitol, îți sugerez să citești „Nu ai nevoie de motivație“, pentru instrumentele practice pe care ți le pune la dispoziție. Ignoră notele de subsol.

La finalul fiecărui capitol am inclus un rezumat al informațiilor – n-ai decât să mergi direct la finalul fiecărui capitol *înainte* să citești, ca să fii sigur că informațiile ți se par relevante. După fiecare rezumat, ai opțiunea să faci un exercițiu scurt care nu-ți va lua decât 5–15 minute.

A TREIA OPȚIUNE:

VREAU SĂ ȘTIU TOT CE E DE ȘTIUT

Dacă preferi lectura aprofundată, ia un pix, un marker și un jurnal. Nu e nevoie să citești cartea în ordine, dar poate că n-ar strica să începi cu capitolul 1 înainte să alegi un capitol sau altul, pentru că așa o să ai o privire de ansamblu asupra conceptelor. Treci peste notele de subsol, dar revino ulterior la ele pentru indicii și informații diverse. Parcurge toate capitolele (în orice ordine vrei), fă exercițiile propuse și, ca studiu suplimentar, verifică lista de cărți sugerate la finalul cărții și alege-le pe cele care ți se par interesante. La finalul fiecărui capitol vei avea opțiunea să faci un exercițiu aprofundat care va dura 15–45 de minute.

Indiferent de varianta aleasă, pe parcursul următoarelor nouă capitole vom face o călătorie dincolo de vârtejul listelor de treburi zilnice care-ți ocupă timpul și-ți consumă energia. Vei descoperi că în mintea ta complexă și

misterioasă există mai multă creativitate, competență și putere decât ai crezut vreodată că este posibil.

Avertisment

Instrumentele și datele cuprinse în această carte reprezintă informațiile care mi s-au părut cele mai utile până acum în viața mea personală și profesională. Nimeni nu știe cu certitudine absolută cum funcționează mintea sau creierul. Arhitectura creierului rămâne la fel de misterioasă ca Stonehenge sau piramidele antice. E puțin probabil ca oamenii să reușească vreodată să dezlege fiecare secret pe care îl ascund miliardele de neuroni din capul nostru. Socrate a avut mare dreptate când a spus: „Cu cât știu mai multe, cu atât mai mult îmi dau seama că nu știu nimic.“ Așa cum ar trebui să faci în orice alt aspect al vieții tale, reține ce îți este util din aceste pagini și ignoră restul. Și așa cum am menționat în nota autoarei – dar merită repetat –, atunci când vorbesc despre *gândurile interioare/monologul interior*, nu mă refer la halucinații auditive sau la voci care îți spun să-ți faci rău, ție sau altora.

Nu ești distrus

Înainte de a începe, e important să reții că scopul acestei cărți nu este să te schimbe, ci să te ajute *să te cunoști*. Mulți oameni încearcă să-și schimbe obiceiurile străduindu-se din răspuțeri

să respecte programe rigide și restrictive care îi fac anxioși. Dar atunci când încerci să schimbi un comportament fără să-i înțelegi originea, e ușor să te blochezi într-un cerc vicios de tipul „Mă apuc de mâine“ sau „Poate într-o bună zi...“.

Atunci când îți faci ordine în gânduri, începi să-ți înțelegi alegerile. Începi să te înțelegi *pe tine*. Nu ești leneș, nebun sau lipsit de motivație – nimeni nu este.* Și nu trebuie să rămâi blocat. Odată ce-ți faci o idee despre cum funcționează, până și tiparele împământenite de gândire, de existență și de acțiune încep să se clatine – fără intervenția niciunei bătălii interioare. Nu trebuie să te lupți cu creierul tău și nu trebuie să te temi de mintea ta.

**Nu ești leneș,
nebun sau lipsit
de motivație –
nimeni nu este.**

E un proces complicat și uneori inconfortabil? Da. Merită bătaia de cap? Indubitabil. Așa cum a afirmat Clarissa Pinkola Estés, analistă jungiană și scriitoare de succes: „Așa cum se întâmplă de fiecare dată când îți sondezi subconștientul, vine un moment când sperii că totul va fi bine, îți ții respirația și te arunci în abis. Dacă n-ar fi așa, nu ar mai fi fost nevoie să inventăm cuvinte precum eroină, erou sau curaj.“ Dacă simți că nu ești încă pregătit

* Dacă ai citit *Blocajul* (traducere de Ilinca Gângă, Curtea Veche Publishing, București, 2023 – *n. trad.*), vei recunoaște sentimentul. *Leneș* este o judecată morală, nu o realitate biologică. *Nebun* este un cuvânt peiorativ pe care oamenii îl folosesc ca să eticheteze lucrurile care le depășesc capacitatea de înțelegere. Dar nimeni nu e nebun, nu există așa ceva. Și toți oamenii sunt motivați – creierul nostru este motivat fie să se mobilizeze în direcția pe care o alegem, fie să supraviețuiască unui pericol real sau perceput. (*N. a.*)

să te arunci în abis, ține minte următorul lucru: nu trebuie să te simți pregătit, trebuie doar să fii dispus.

Să pornim la drum!

**Britt Frank se folosește de propria poveste
despre recuperarea după dependență, precum și
de experiențele clienților ei, pentru a te inspira
să-ți schimbi relația cu părțile tale.**

Richard C. Schwartz

Dacă te întrebi uneori cum e posibil ca o parte din tine să-și dorească un lucru (precum vegetatul pe canapea la televizor), iar altă parte să te avertizeze, în același timp, că trebuie să faci altceva (de pildă, proiectul urgent de la muncă), află că nu ești singurul în care se duc astfel de lupte interioare.

Poate că unele voci șoptite din mintea ta au grijă să te laude și să te aline, în vreme ce altele urlă și te împung constant, făcându-te să simți rușine și vinovăție, anxietate și tristețe profundă. Poate că ai petrecut ani la rând încercând să le reduci la tăcere. Dar, oricât te-ai străduit, n-ai reușit niciodată. Pentru că în tine sunt mulțimi, de asta poți fi sigur. Iar lucrul cu părțile se referă la a-ți asculta, pe rând, vocile interioare, fie ele critice sau pline de compasiune, și a face pace cu tine însuși.

Britt Frank îți face cunoștință cu părțile tale: de la cele impulsive la cele înfricoșate, de la critic și impostor până la copilul interior și multe altele. Vei învăța să asculți conversațiile care au loc în sinele tău și să identifici nevoile fundamentale din spatele obiceiurilor și comportamentelor tale. Folosind metode practice, de la dialogul interior până la tehnici de parenting de sine, vei descoperi noi modalități de a-ți hrăni și armoniza aceste voci – chiar și atunci când te simți copleșit și fără motivație. Deschide cartea și pornește pe calea către autocunoașterea autentică!



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-2274-3



9 786064 422743