

TREI

Cum să faci față
persoanelor
explozive
emoțional

ALBERT J. BERNSTEIN

Traducere din engleză de Daniel Ion

Lui Connie Bernstein

Cuprins

PARTEA ÎNTÂI. Exploziile emoționale		
Capitolul 1	Locul exploziei	11
Capitolul 2	Ce e în neregulă cu acești oameni?	41
PARTEA A DOUA. Explozii de frică		
Capitolul 3	Tehnica elementară de calmare	71
Capitolul 4	Exploziile de frică	89
Capitolul 5	Descălcirea jargonului psihologic	125
Capitolul 6	Psihologia fricii	131
Capitolul 7	Tulburarea de anxietate generalizată	164
PARTEA A TREIA. Explozii de tristețe		
Capitolul 8	Exploziile de tristețe	189
Capitolul 9	Psihologia depresiei	222
PARTEA A PATRA. Exploziile de furie		
Capitolul 10	Exploziile de furie	263
Capitolul 11	Instinctul furiei	291
Capitolul 12	Psihologia furiei	310
Capitolul 13	De unde obții ajutor calificat?	352
	Mulțumiri	371
	Anexa	372

Partea întâi

Exploziile emoționale

Capitolul 1

Locul exploziei

Dintr-odată, respirația prietenei tale se schimbă în gâfâieli sacadate. Te întorci spre ea și îi vezi ochii mari de teroare.

— Te simți bine? o întrebi în timp ce simți că inima ta începe să ia la goană.

— Trebuie să ies de aici acum! Îngaimă ea, iar tu începi să plănuești o cale către cea mai apropiată ieșire, sperând că ea va reuși să reziste până acolo.

* * *

— Trebuie să vorbesc cu tine, îți spune o colegă de serviciu în timp ce închide în urma ei ușa biroului tău. Lacrimile ei izbucnesc înainte de a se așeza. Îi întinzi pachetul de șervețele și aștepti să-și revină suficient de mult încât să poată vorbi. Un minut pare o eternitate atunci când vezi altă persoană suferind.

— Sunt o persoană îngrozitoare, îți spune ea într-un final. Niciodată nu reușesc să fac nimic cum trebuie.

* * *

Un client dă buzna și trânteste extrasul de cont bancar pe tejphea.

— Vreau să vorbesc cu idiotul care mi-a facturat penalitățile astea!

Ce simți când emoțiile cuiva explodează? Ce se întâmplă înăuntrul tău când altă persoană izbucnește în lacrimi, se înfurie brusc sau se prăbușește într-un atac crisp de anxietate amorfă?

Te simți înfricoșat și vrei să fugi? Te simți îngrijorat și vrei să ajuți? Sau te simți iritat și vrei ca întreaga situație să dispară și să te lase în pace? Dacă ești ca majoritatea oamenilor, le simți pe toate cele de mai sus. Și chiar mai mult de atât.

Lumea este plină de bombe cu ceas bipede care explodează de tristețe, furie și frică. Oricât de fragile ar părea, ele tot te pot atrage în mijlocul izbucnirilor de emoție, indiferent dacă vrei să te afli acolo sau nu. În psihologie se spune că *devii captiv*. Încerci niște lucruri care ar ajuta o persoană rezonabilă, doar ca să descoperi că judecata rațională nu face altceva decât să pună gaz pe foc.

Acesta este *locul exploziei*. Ai mai fost aici înainte și vei ajunge din nou.

Data viitoare când emoțiile cuiva îți vor exploda în față, lucrurile pot fi diferite. Această carte te va învăța cum să rămâi calm, să gândești limpede în mijlocul gălăgiei și al furiei și să înțelegi psihologia exploziilor emoționale suficient de bine încât să exerciți puțină influență productivă.

De aproape 30 de ani, de când lucrez cu emoțiile intense în calitate de clinician, am ajutat oamenii să câștige controlul asupra fricii, furiei și tristeții explozive, atât ale lor proprii, cât și ale altora. Tehnicile pe care le folosesc nu sunt deosebit de dificile — atunci când te oprești din a reacționa și încerci să înțelegi ce se petrece. Acest prim pas este cel mai greu. Odată ce îl stăpânești, restul e ușor.

CE SUNT EXPLOZIILE EMOȚIONALE?

Termenul de *explozie emoțională*, așa cum este el utilizat aici, acoperă o gamă largă de evenimente care se petrec la toate nivelurile de intensitate și din sute de motive diferite. Pot fi periculoase, înfricoșătoare, dureroase sau pur și simplu enervante. Dar, în ciuda diversității cauzelor și efectelor, exploziile emoționale au câteva elemente în comun.

Tulburările pot fi diferite, dar exploziile sunt la fel. Oamenii sunt obișnuiți să se gândească la explozii de anxietate, depresie și furie ca la niște entități distincte care se încadrează în categorii diferite de diagnostic și care solicită diferite răspunsuri. Totuși, cu cât privești mai îndeaproape, cu atât diferențele devin mai iluzorii. Poate cea mai semnificativă diferență este reacția noastră. Vrem să ajutăm oamenii care sunt înfricoșați sau triști, iar cei furioși ne fac să dorim să luptăm sau să fugim.

Toate exploziile, indiferent de emoția exprimată, sunt cauzate de o excitare fiziologică în rapidă intensificare. Excitarea e problema, nu conținutul. Există momente în care este benefic să asculți ce au de spus oamenii despre ceea ce simt și motivul pentru care simt astfel, dar nu în toiul unei explozii.

Primul nostru scop este să-i calmăm pe oameni. Va fi timp destul mai târziu pentru a analiza lucrurile.

Exploziile sunt rapide. Ele se întâmplă atât de rapid, încât ai puțin timp la dispoziție să analizezi ceea ce se petrece și să te gândești la ce ar trebui să faci drept răspuns. Viteza lor duce la iluzia că exploziile emoționale apar din senin și sunt total imprevizibile. Nu e chiar așa, e doar o *senzație*, dar senzațiile tale sunt reacții și prin urmare ele sunt rareori cei mai buni indicatori despre ceea ce se petrece de fapt. Înțelegerea necesită o minte calmă și abilitatea de a încetini percepția evenimentelor suficient de mult încât să poți vedea mai clar înlănțuirea de cauze și efecte. Această abilitate nu necesită o stare alterată de conștiință, ci este, de fapt, un efect secundar al modului în care operează creierul tău. Cu cât ești mai familiarizat cu ceea ce vezi sau auzi, cu atât pare să se miște mai încet. Limbile străine, de exemplu, par să sune întotdeauna mai rapid pentru tine decât limba pe care o vorbești.

Consideră această carte un manual introductiv în limba emoției, care te va ajuta să înțelegi și să comunici cu oamenii care au dificultăți în a se înțelege pe sine și a comunica cu ei înșiși.

Exploziile sunt complexe. Ele sunt compuse dintr-un număr de evenimente care se petrec simultan la multe niveluri de experiență, atât pentru persoana care explodează, cât și pentru tine. Ele sunt compuse din cuvinte, gânduri, sentimente, hormoni, neurotransmițători și impulsuri electrice. Pentru a gestiona eficient exploziile emoționale, trebuie să iei în considerare ceea ce se spune, ce gândesc oamenii când spun acel lucru și ce reacții fiziologice se petrec în corpul lor. La început, viteza cu care se întâmplă totul face ca asta să pară o sarcină descurajantă. Totuși, ai putea fi surprins să descoperi cât de multe știi deja.

Majoritatea dintre noi, în special părinții, suntem mai eficienți în gestionarea exploziilor copiilor care încă nu știu să vorbească decât ale adulților exagerat de emoționali. Exploziile emoționale în sine sunt surprinzător de similare, dar așteptările noastre și senzațiile noastre legate de eficacitatea gestionării lor diferă radical. În cazul adulților, avem tendința de a acorda prea multă atenție cuvintelor. Uneori încercăm să-i facem pe oameni să renunțe la emoțiile lor, explicându-le de ce nu ar trebui să simtă ceea ce simt. Nimeni nu ar încerca ceva atât de inutil cu un copil mic.

Nu sugerez că ar trebui să gestionați exploziile emoționale ale adulților luându-i în brațe și dându-le o suzetă sau schimbându-le scutecele. Vă sugerez ca atunci când adulții explodează să adoptați același mod de gândire pe care l-ați adopta când ați auzi un bebeluș plângând. Acordați mai puțină atenție țipetelor și mai multă atenție disconfortului interior care le cauzează.

Exploziile emoționale sunt interactive. Ele sunt evenimente sociale, care necesită participarea unei altei persoane. Chiar și atunci când ele se petrec în intimitate, audiența există în mintea interpretului. Într-un anumit fel, exploziile emoționale sunt ca zgomotul unui copac căzând în pădure. Dacă nimeni nu-l ascultă, nu există nimic acolo, cu excepția unei vibrații a aerului. Spre deosebire de copacii care cad, persoanele explozive emoțional vor continua uneori să tulbure aerul până când cineva chiar le ascultă.

Nu e posibil doar să fii martorul unei explozii emoționale. Indiferent dacă vrei sau nu, ești implicat. Modul în care răspunzi va determina cel puțin parțial ceea ce se va întâmpla. Acestea fiind zise, am să evidențiez că cel mai elocvent și eficient răspuns poate fi să nu faci absolut nimic. Adesea, cea mai evidentă reacție — să ripostezi printr-o explozie emoțională sau să-i explici persoanei de ce nu ar trebui să fie supărată — va înrăutăți situația. *Să nu faci nimic este întotdeauna acceptabil, mai ales când nu știi ce altceva să faci.*

Exploziile emoționale sunt o formă de comunicare. Indiferent cât de neinteligibil este mesajul transmis, atunci când oamenii explodează, ei încearcă să-ți spună ceva. În general, nu au cuvintele potrivite pentru a descrie ceea ce se petrece, astfel încât își folosesc comportamentul pentru a trezi aceleași sentimente la tine. Dacă poți să-i informezi că înțelegi ceea ce simt, uneori poți să previi trebuința lor de a demonstra ceea ce simt.

Când te afli la locul exploziei emoționale, te poți simți manipulat, adică forțat să faci ceva ce nu vrei să faci. Dar gândirea în termeni de manipulare nu este de ajutor pentru înțelegerea sau gestionarea eficientă a exploziilor emoționale. Ea este o judecată, iar manipularea este considerată în mod general un lucru rău făcut altuia (în ciuda faptului că oamenii îi plătesc pe psihoterapeuți pentru a-i manipula). În realitate, faptul de a judeca un aspect te face mai puțin capabil să-l înțelegi.

Dacă te gândești la o izbucnire emoțională ca la o încercare diabolică de a profita de tine, privești situația din perspectiva greșită. Pentru a gestiona eficient exploziile emoționale, trebuie întotdeauna să te uiți la evenimente din punctul de vedere al celeilalte persoane. Persoanele explozive emoțional se gândesc la ele însele, nu la tine. Ele își afișează necazul în speranța că cineva va face ceva pentru ca ele să se simtă mai bine, chiar dacă adesea ele nici nu știu care ar putea fi acel lucru și nici nu le pasă că acea persoană care trebuie să-l facă ești tu.

Nu vreau să sugerez că acest comportament exploziv nu te determină să simți lucruri pe care nu vrei să le simți sau să faci lucruri pe care nu vrei să le faci, ci doar că un asemenea comportament nu este aproape niciodată rezultatul unei intenții conștiente. În cazul persoanelor explozive, verbul *a manipula* nu se conjugă deci la persoana întâi. Oamenii pot face asta, dar ei nu sunt conștienți de ceea ce fac. Nimic nu-i înfurie pe oamenii explozivi emoțional mai mult decât încercările de a-i face să-și asume responsabilitatea pentru ceea ce crede altcineva că înseamnă intențiile lor inconștiente.

Una dintre cele mai eficiente tactici pentru a gestiona izbucnirile emoționale este să-i întrebi pe oamenii exploziv emoțional ce ar vrea ca tu să faci. Și este improbabil ca tu să iei măcar în calcul ideea de a întreba asta, dacă crezi că ei deja știu ce vor, dar nu sunt dispuși să recunoască.

Exploziile emoționale sunt repetitive. Ele nu sunt niște evenimente singulare, ci sunt o serie de izbucniri care se dezvoltă atât în intensitate, cât și în durată pe măsură ce se repetă. Așa cum vom vedea pe parcursul acestei cărți, repetiția este un element-cheie al majorității exploziilor emoționale. Majoritatea strategiilor implică întreruperea subtilă a unui tipar repetitiv. S-ar putea să nu poți opri o explozie în desfășurare; s-ar putea să trebuiască să rezisti și să te concentrezi la a o preveni pe următoarea.

Exploziile emoționale urmează niște tipare previzibile. Deși iraționale, exploziile emoționale au totuși o logică proprie. Ele sunt, de obicei, niște încercări de a obține ceva: ușurare, siguranță sau poate răzbunare. Această carte te va ajuta să recunoști tiparele specifice și să răspunzi la acestea cu ajutorul unor tehnici proiectate să reducă daunele asupra tuturor celor vizați.

Gestionarea eficientă a exploziilor emoționale este un act nenatural. Să reacționezi în mod natural ar face ca izbucnirile

emoționale să se înrăutățească. Exploziile emoționale în sine, la fel ca instinctele noastre de a le gestiona, sunt produse ale unor vremuri mai simple din punct de vedere biologic. Setările interne, care ne spun să îi protejăm pe cei fricoși, să-i alinăm pe cei triști și să luptăm sau să fugim de cei furioși, sunt utile în fața unui pericol fizic, dar mai puțin utile atunci când amenințarea este psihică.

Instinctele noastre ne fac să-i vedem pe oamenii înfricoșați și confuzi ca fiind puternici și periculoși. Bunătatea ne poate convinge să avem grijă de niște persoane care ar trebui să fie încurajate să aibă grijă de ele însele. Rațiunea ne trădează în situații iraționale. În încercările noastre logice de a fi de ajutor, ne putem surprinde explicând calm unor oameni îngroziți, furioși sau dezolați că ceea ce îi deranjează este doar o plâsmuire a imaginației lor și că, de fapt, nu ar trebui să simtă ceea ce simt. Impulsurile noastre competitive ne pot împinge să definim izbucnirile emoționale ca o luptă în care există un câștigător și un pierzător, în situații în care, dacă oricine câștigă, toată lumea pierde.

Scopul acestei cărți este să te ajute să înțelegi și să răspunzi la exploziile emoționale ale altor persoane în moduri care sunt bune pentru ambele părți implicate. Persoanele despre care discutăm aici pot manifesta ocazional comportamente care sunt înfricoșătoare sau enervante, dar sunt membri ai familiei pe care-i iubești, prieteni și colegi de care-ți pasă, șefi și clienți cu care trebuie să menții relații de muncă, împreună cu necunoscuți periculoși întâlniți ocazional. Cel mai bun mod de a te proteja pe tine de suferință și stres inutil este acela de a-i ajuta. Cu toate acestea, ține cont că a-i ajuta rareori înseamnă a ceda în fața lor sau a le da orice vor ei atunci când vor.

Pentru a gestiona exploziile emoționale, trebuie să fii bun, grijuliu și curajos, dar nu drăguț. Pentru persoanele obișnuite să fie drăguțe, tehnicile din această carte pot solicita o credință oarbă. Nu le folosi fără o plasă de siguranță formată din convingerea că ele sunt strategia corectă și plină de iubire.

Strategiile despre care vei citi implică adesea întreruperea unor tipare familiare. Ele pot da senzații inconfortabile, dar nu vor răni persoanele explozive emoțional, ci le vor ajuta. Eu cred asta, dar nu eu sunt cel care contează. Tu trebuie să judeci pentru tine înainte de a putea folosi aceste abordări cu inima împăcată.

STUDII DE CAZ

Mai mult decât un tratat despre natura exploziilor emoționale, această carte este gândită ca un manual introductiv. Haide să vedem ce se întâmplă atunci când aplicăm câteva concepte teoretice exemplare din prima parte a acestui capitol.

Înainte să trecem mai departe, aș vrea să subliniez că exemplele din această carte aparțin unor persoane reale care mi-au dat permisiunea să scriu despre ele. Poveștile sunt prezentate pe bucățele și nu sub formă de studii de caz, indicând nume, vârste, ocupații, diagnostice, stare civilă și număr de rude fictive. Cred că aceasta este o abordare mai realistă și mai eficientă și, desigur, mult mai interesant de citit. Scopul meu în prezentarea lor este acela de a demonstra importanța uriașă a detaliilor de moment.

Lucrurile s-au schimbat datorită a ceea ce alți oameni le-au spus acestor persoane explozive emoțional. Le-am ales tocmai din acest motiv. În cazul în care te întrebi deja, majoritatea se vindecă în cele din urmă, dar asta nu s-a întâmplat datorită faptului că au avut un psihoterapeut strălucit. Detaliul care a făcut diferența în viețile acestor persoane explozive emoțional a fost schimbarea reacțiilor persoanelor din jurul lor — ale familiei, prietenilor, colegilor și, uneori, chiar și ale dușmanilor.

Te încurajez să intri în pielea personajelor de mai jos pe măsură ce citești aceste studii de caz. Gândește-te la ce le-ai spune, ce ai face și cum te-ai simți tu dacă ar trebui să ai de-a face cu astfel de oameni sau dacă ai fi chiar tu unul dintre ei.

O EXPLOZIE DE FRICĂ

Îți amintești de prietena pe care am lăsat-o în mall gâfâind și tremurând la începutul unui atac de panică? Hai să o numim Jane și să privim mai îndeaproape la ce se petrece în mintea și în corpul ei pe măsură ce ea explodează de frică.

Ceea ce se întâmplă se numește răspunsul de *luptă sau fugă*. La nivel fiziologic, atacul de panică al lui Jane este cauzat de o declanșare nejustificată a sistemului autonom de activare fiziologică ce o protejează de pericolul fizic. Probabil că ești familiarizat cu acest sistem atât din teorie, cât și din propria experiență. Știi cum e să simți un puseu brusc de adrenalină atunci când auzi un zgomot puternic. Imediat, totul se schimbă. Inima ta o ia la goană, mușchii ți se încordează, simțurile tale scanează frenetic pentru a găsi sursa sunetului. Dacă vezi un pericol real, corpul tău e deja amorsat să se îndepărteze cât mai repede posibil. Dacă, pe de altă parte, descoperi că sunetul nu e ceva care să te alerteze, sistemul de alarmă se oprește. Durează puțin până când adrenalina se elimină din fluxul tău sanguin, dar în câteva minute revii la normal. Așa a funcționat răspunsul de *luptă sau fugă* încă din zilele în care îi proteja pe strămoșii noștri de tigrii cu dinți ca de sabie. Este unul dintre principalele motive pentru care au trăit suficient de mult încât să devină strămoșii noștri.

Jane se panichează din cauză că sistemul ei de *luptă sau fugă* nu funcționează corect. El pornește fără motiv. În timp ce ea se plimbă prin mall, corpul ei îi dă un puseu brusc, dar inutil de adrenalină. Este aceeași senzație ca un puseu de răspuns la un zgomot puternic, dar nu are nicio cauză externă. Pulsul lui Jane se accelerează, mușchii i se încordează, iar ea scanează mediul căutând un pericol cu care să lupte sau de care să fugă. Nu găsește nimic, dar asta nu face decât să agraveze situația. Creierul, nevăzând niciun pericol extern, privește înăuntru către semnele fizice de excitație, crezând că ele sunt *cauza* fricii, mai degrabă decât rezultatul ei.

Jane se convinge că are un atac de cord, ceea ce în vremurile noastre este mult mai periculos decât amenințarea tigrilor.

Prima dată când se întâmplă acest lucru, nu există nicio modalitate prin care Jane să știe dacă este un atac de cord real sau doar panică. Și nici tu nu ai ști dacă ai fi cu ea. Trebuie să obții rapid o opinie medicală. Propriul tău răspuns de tip *luptă sau fugi* te va ajuta să te năpustești către un telefon ca să formezi numărul de urgență 112.

Atacurile de panică sunt, de obicei, recurente. Există, astfel, o probabilitate ridicată ca în excursia voastră la mall, atât tu, cât și Jane să știți că ea trece printr-un atac de panică și nu printr-o amenințare reală la adresa vieții ei. Dar faptul că știi că nu există niciun pericol nu vă ajută neapărat pe niciunul dintre voi să gestionați mai eficient situația. Creierile umane nu sunt programate să gestioneze diferit pericolele imaginare, așadar este probabil ca amândoi să urmați aceleași tipare de gândire și acțiune ca și când ați fi în prezența unei amenințări reale. Toate acestea nu fac altceva decât să garanteze faptul că Jane va avea atacuri de panică mai multe și mai intense în viitor.

Chiar dacă ea știe că nu are un atac de cord, Jane va simți totuși o spaimă intensă care este probabil concentrată mai degrabă la propriile senzații fiziologice decât pe o amenințare externă. Majoritatea oamenilor aflați în chinurile unui atac de panică cred că ori vor leșina, ori vor avea un accident vascular sau un atac de cord sau, cel puțin, vor face pe ei dacă nu acționează pentru a-și reduce imediat anxietatea. Rareori se întâmplă aceste lucruri, dar oamenii panicați nu rămân în compania fricii lor suficient de mult încât să o descopere. În loc de asta, ei încearcă să evadeze într-un loc sigur — fie fizic, fugind de oriunde se află, fie psihic, întrerupând stimulul intern cu ajutorul unei substanțe pe care o iau de la doctor, sau tratându-se singuri cu droguri sau alcool. Problema este că fuga de pericolul imaginar va înrăutăți frica data viitoare, pentru că singura strategie de gestionare pe care a învățat-o persoana respectivă este aceea de a evada.