

**TREI**

# Dă-ți voie să simți!

Descătușează puterea emoțiilor pentru  
o dezvoltare sănătoasă a copiilor,  
a ta și a celor din jurul tău

**MARC BRACKETT**

Traducere din engleză de Irina-Marina Borțoi

*Pentru unchiul Marvin  
și mama și tata*

# Cuprins

<i>Prolog</i>	9
PARTEA ÎNTÂI. Dă-ți voie să simți	13
1. Dă-ți voie să simți	15
2. Emoțiile sunt informații	32
3. Cum să devii specialist în emoții	63
PARTEA A DOUA. Abilitățile RULER	87
4. R: Recunoașterea emoțiilor	89
5. U: Înțelegerea emoțiilor	108
6. L: Etichetarea emoțiilor	128
7. E: Exprimarea emoțiilor	148
8. R: Reglarea emoțiilor	169
PARTEA A TREIA. Aplicarea abilităților emoționale pentru succes și stare de bine optimă	199
9. Emoțiile — acasă	201
10. Emoțiile la școală: de la grădiniță până la facultate	228
11. Emoțiile la locul de muncă	263
<i>Crearea unei revoluții a emoțiilor</i>	286
<i>Referințe bibliografice</i>	291
<i>Mulțumiri</i>	345

# Prolog

Bun, hai să scăpăm mai întâi de întrebările ușoare: Care e treaba cu titlul? De când ai nevoie să-ți dai voie să simți?

Sigur, cu toții avem sentimente, mai mult sau mai puțin continuu, în fiecare clipă când suntem treji — ba chiar și când visăm — fără să cerem sau să obținem vreodată aprobarea cuiva. A înceta să simțim ar fi ca și cum am înceta să gândim. Sau să respirăm. Imposibil. Emoțiile noastre reprezintă o mare parte — poate cea mai mare — din ceea ce ne face oameni.

Și totuși, trecem prin viață încercând din răspuțeri să ne prefacem că nu e așa. Adevăratele noastre sentimente pot fi dezordonate, nepotrivite, derutante, ba chiar pot crea dependență. Ne lasă vulnerabili, expuși, goi în fața lumii. Ne determină să facem lucruri pe care ne-am dori să nu le fi făcut. Nu-i de mirare că emoțiile noastre ne sperie uneori — par atât de scăpate de sub control. De prea multe ori ne străduim să le negăm sau să le ascundem — chiar și față de noi înșine. Atitudinile noastre referitoare la ele se transmit mai departe copiilor noștri, care învață urmărindu-ne pe noi, părinții și profesorii lor — modelele lor. Copiii noștri primesc mesajul foarte clar, așa că, nu după mult timp, și ei învață să-și suprime până și cele mai urgente mesaje din lăuntrul ființei lor. Exact cum am învățat și noi să facem.

Nici măcar nu ai început să citești cartea de față, dar pun pariu că știi deja despre ce vorbesc.

Așadar, nu ne dăm voie — nouă înșine, dar nici unii altora — să simțim. Tăcem și înghițim, ne reprimăm sentimentele, ne dăm în spectacol. Evităm acea discuție dificilă cu colegul, răbufnim în fața unei persoane dragi, și consumăm neajutorați o pungă întregă de fursecuri și habar nu avem de ce. Când nu ne dăm voie să simțim, urmează o listă lungă de rezultate nedorite. Ne pierdem capacitatea de a identifica măcar ceea ce simțim — de parcă, fără să observăm, amorțim puțin în lăuntrul nostru. Când se întâmplă asta, nu suntem în stare să înțelegem de ce simțim o anumită emoție sau ce lucruri care se întâmplă în viața noastră o provoacă. Din cauza asta, nu suntem în stare să numim emoția respectivă, așa că nu putem nici să o exprimăm în termeni pe care i-ar înțelege cei din jurul nostru. Iar când nu putem recunoaște, înțelege sau exprima în cuvinte ceea ce simțim, ne e imposibil să facem orice în privința asta: să devenim experți în sentimentele noastre — nu să le negăm, ci să le acceptăm pe toate, ba chiar să le acceptăm bucuroși — și să învățăm să facem ca emoțiile să lucreze pentru noi, nu împotriva noastră.

Îmi petrec fiecare minut al vieții la locul de muncă ocupându-mă de aceste chestiuni. Prin intermediul cercetărilor universitare și al unei bogate experiențe din viața reală, mai ales în lumea educației, am văzut costul îngrozitor al incapacității noastre de a ne gestiona viața emoțională în moduri sănătoase.

Iată câteva dovezi:

- În anul 2017, circa 8% din adolescenții cu vârsta cuprinsă între 12 și 17 ani și 25% din tinerii cu vârsta cuprinsă între 18 și 25 ani erau consumatori, în mod curent, de droguri ilicite.
- Numărul de incidente de *bullying* (agresiuni fizice sau psihice) și hărțuire din școlile cu clasele I–XII, din Statele Unite, raportate Ligii Împotriva Defăimării, s-au dublat în fiecare an, între 2015 și 2017.

- Potrivit unui sondaj Gallup din 2014, 46 % din profesori raportează un nivel ridicat de stres zilnic în timpul anului școlar. Cifra este egală cu a asistentelor medicale și reprezintă cea mai mare valoare dintre toate grupurile ocupaționale.
- Un sondaj Gallup, din 2018, a arătat că peste 50 % din angajați nu se implică emoțional la locul de muncă, iar 13 % din ei se simt „groaznic“.
- Din 2016–2017, mai mult de unul din trei studenți, din 196 de campusuri universitare din Statele Unite, au raportat afecțiuni psihice diagnosticate. Unele campusuri au raportat o creștere cu 30 % a problemelor psihice, în fiecare an.
- Conform Raportului Mondial al Fericirii din 2019, sentimentele negative, inclusiv îngrijorarea, tristețea și furia, au crescut ca pondere la nivelul întregii lumi, cu 27 %, din 2010 până în 2018.
- Tulburările de anxietate sunt cea mai frecventă boală psihică din SUA, afectând 25 % din copiii cu vârsta cuprinsă între 13 și 18 ani.
- Depresia este principala cauză a dizabilității – la nivel mondial.
- Problemele psihice la nivel mondial ar putea costa economia globală până la 16 trilioane de dolari, până în 2030. Acestea includ costurile directe ale îngrijirilor medicale și medicamentelor sau ale altor tratamente, precum și costurile indirecte, cum ar fi pierderile de productivitate.

Se pare că preferăm să cheltuim mai mulți bani și mai mult efort pentru a gestiona rezultatele problemelor noastre emoționale, mai degrabă decât să încercăm să le prevenim.

Am un interes personal față de lucrurile rele care se întâmplă când nu ne dăm voie să simțim. Vreau să spun că am trecut și eu

prin asta, însă, datorită cuiva care a ținut la mine, am scăpat cu viață. Vom vorbi și despre asta.

Numai câțiva dintre noi, care posedă o intuiție profundă a lucrurilor, în mod natural, pot afirma că au abilitățile discutate în această carte fără să le urmărească în mod conștient. Eu am fost nevoit să le învăț. Iar acestea *sunt* abilități. Toate tipurile de personalitate — zgomotoase sau tăcute, imaginative sau practice, nevrotice sau lipsite de griji — le vor găsi accesibile și chiar în stare să le schimbe viața. Sunt abilități clare, simple și testate — care pot fi dobândite de aproape oricine, de orice vârstă.

Recent, țineam un curs pentru administratori, într-unul dintre cele mai dificile sectoare școlare din țară. Am fost avertizat: „O să te mănânce de viu“. La prânz, în prima zi, stăteam la coadă la bufet lângă un director de școală și, ca să fac conversație, l-am întrebat: „Și, ce părere ai despre sesiune, până acum?“ El m-a privit în ochi, apoi s-a uitat în jos la mâncare și a zis: „Deserturile arată destul de bine“. În clipa aceea, am înțeles cu ce mă confrunt. Sunt obișnuit cu rezistența, dar atitudinea lui m-a frapat. Atunci, am hotărât că el avea să fie proiectul meu. Inspectorul lui a fost total de acord, dar mi-a fost limpede că vom reuși, în sectorul respectiv, numai dacă directorii, la fel ca tipul acesta, vor crede și ei în ceea ce spunem.

La finalul câtorva zile de predat intensiv, m-am întâlnit din nou cu el. „Data trecută, când ne-am întâlnit, nu erai atât de sigur că acest curs va funcționa pentru tine“, am zis eu. „Sunt curios. Acum, că ai petrecut două zile învățând despre emoții și cum să integrezi abilitățile emoționale în școală, ce părere ai?“

„Ei, bine, o să-ți spun“, a zis el, făcând o pauză pentru a-și aduna gândurile. „Acum îmi dau seama că nu știam ce nu știu. Limbajul sentimentelor îmi era străin.“

Încurajator, m-am gândit eu. Apoi, el a continuat.

„Așadar, mulțumesc — că mi-ai dat voie să simt.“

Hai să începem de aici.

# Partea întâi

## Dă-ți voie să simți



# 1

## Dă-ți voie să simți

Cum te simți?

Dat fiind subiectul cărții de față, este o întrebare rezonabilă. S-ar putea să te întreb acest lucru de mai multe ori, până la final. Teoretic, având în vedere că e ceva ce suntem întrebați atât de des, într-o formă sau alta, ar trebui să fie una dintre cele mai ușoare întrebări din lume, și nu cea mai grea — în funcție de cât de sinceri suntem când răspundem.

Acum vorbesc nu doar în calitate de psiholog și director al unui centru dedicat stării de bine emoționale, ci și ca om, la fel ca tine. Ca să fiu total sincer, mi-aș dori să-mi fi pus și mie cineva această întrebare când eram copil — să mă întrebe și să vrea cu adevărat să știe răspunsul, și să aibă curajul de a face ceva în privința a ceea ce aș fi dezvăluit.

Eu nu am fost un copil fericit.

M-am simțit speriat, furios, lipsit de speranță. Agresat. Izolat. Și am suferit.

Vai, cât am suferit!

Când eram în școala generală, era suficient să te uiți la mine ca să-ți dai seama că ceva era foarte în neregulă. Aveam note proaste la școală, în general 6 și 7. Aveam o alimentație atât de haotică, încât, din îngrozitor de slab, am devenit supraponderal. Nu aveam prieteni adevărați.

Părinții mei mă iubeau și țineau la mine — știam asta. Dar aveau și ei nefericirile lor. Mama era anxioasă și deprimată

și avea o problemă cu consumul de alcool. Tata era furios, înfricoșător și dezamăgit de un fiu care nu era la fel de dur ca el. Dar aveau cel puțin un lucru în comun: nici cea mai mică idee despre cum să gestioneze sentimentele — nici pe ale lor și nici pe ale mele.

Petreceam ore în șir singur în camera mea, plângând sau chinându-mă din cauza agresiunilor pe care le înduram în tăcere la școală. Dar principala mea reacție față de viață era furia. Îi răspundeam urât mamei, urlam, țipam. „Cine te crezi, să-mi vorbești așa?“, îmi răspundea ea, strigând. „Stai să vină taică-tău acasă!“ Când tata sosea acasă, mama îi spunea cum m-am purtat cu ea, iar apoi el dădea buzna în camera mea, strigând: „Dacă trebuie să-ți mai zic o dată să nu mai vorbești așa cu maică-ta, o să-mi sară țandăra!“ Uneori, mă scutea de predică și începea pur și simplu să mă lovească.

Apoi mama intervenea, iar ei doi se certau pe tema modului în care gestiona el situația. În cele din urmă, tata renunța, iar mama venea în camera mea și spunea: „Marc, te-am salvat, de data asta...“

Eu mă întrebam de la ce credea ea, oare, că m-a salvat.

Fără să vreau, ei m-au învățat o lecție importantă. Să-mi țin sentimentele pentru mine. Cu siguranță, să nu-i las pe părinții mei să le vadă. Asta n-ar fi făcut decât să înrăutățească o scenă urâtă.

Asta se întâmpla cam în același timp în care mi-au aflat cel mai îngrozitor secret — că un vecin, un prieten de-ai familiei, mă abuza sexual. Când părinții mei au aflat, în cele din urmă — tata a pus mâna pe o bâtă din subsol și aproape l-a omorât pe bărbatul acela. Mama aproape a făcut o cădere nervoasă. Poliția a venit și l-a arestat pe vecin, și curând tot cartierul a aflat. S-a dovedit că abuzatorul meu mai violase zeci de copii.

Ai crede că toată lumea s-ar fi bucurat că am ieșit în față și am expus oroarea asta. Dar ai greși. Am devenit, imediat, un

---

paria. Fiecare adult își avertiza copiii să se țină departe de mine. Agresiunile s-au înrăutățit și mai mult.

Dintr-odată, sursa căderilor mele nervoase constante a devenit limpede pentru părinții mei. Notele mele proaste. Bulimia. Izolarea mea socială. Disperarea. Furia.

Părinții mei au făcut ce fac mulți oameni când se confruntă cu presiuni similare.

Au intrat în panică.

Sigur, nu chiar în totalitate — au știut să mă trimită la un terapeut. Erau prea copleșiți de propriile probleme, încercând pur și simplu să supraviețuiască, pentru a fi în stare să facă față vieții emoționale a altcuiva. Fie au ratat, fie au ignorat toate semnalele pe care le trimiteam eu, ceea ce nu mă surprinde, de fapt. Poate că se simțeau mai în siguranță dacă nu puneau prea multe întrebări despre viața mea la școală sau în cartier. Poate se temeau de ceea ce aveau să afle — se temeau că, odată ce ar fi știut, ar fi trebuit să facă ceva în privința asta.

Poate că, dacă părinții lor le-ar fi pus întrebările potrivite și i-ar fi învățat cum să facă față propriilor sentimente și ce să facă atunci când apar probleme, viața mea de atunci ar fi fost altfel. Poate că părinții mei ar fi fost în stare să vadă durerea pe care o simțeam și ar fi știut cum să mă ajute.

Asta nu s-a întâmplat niciodată.

Poate că unele dintre aceste lucruri îți sună cunoscut. În activitatea mea, întâlnesc o mulțime de oameni care și-au petrecut copilăria cum mi-am petrecut-o și eu. Nevăzuți, nebăgați în seamă, cu sentimente negative îngropate adânc înlăuntrul lor. Nu există două povești la fel. Oamenii îmi povestesc în ce fel au fost abuzați fizic. Sau ignorați și reduși la tăcere. Sau supuși unor abuzuri emoționale. Sau sufocați de părinți care trăiau indirect prin ei. Sau neglijați de părinți alcoolici sau dependenți. Răspunsurile noastre, însă, sunt la fel.

Uneori, poveștile nu sunt atât de dramatice — e doar vorba de oameni care au crescut în case în care chestiunile emoționale de zi cu zi erau ignorate, fiindcă nimeni nu a învățat vreodată cum să vorbească despre ele sau ce măsuri să ia pentru a le aborda. Nu trebuie să fi avut o viață plină de tragedie ca să simți că viața ta emoțională nu contează pentru nimeni altcineva decât pentru tine.

Iată cum am reacționat eu: am devenit insensibil la ceea ce simțeam. Eram într-o izolare emoțională. Supraviețuiam, doar.

Iar, apoi, a avut loc un miracol.

Numele său era Marvin. Unchiul Marvin, de fapt.

Era fratele mamei mele, profesor ziua, și lider de formație noaptea și la sfârșit de săptămână. Familia noastră călătorea din New Jersey până la stațiunile din munții Catskill, ca s-o vedem pe vedeta familiei în spectacol. Unchiul Marvin era cu adevărat un caz izolat — unic în rândul tuturor rudelor mele și al tuturor adulților pe care-i cunoșteam. Era precum personajul lui Robin Williams din *Cercul poezilor dispăruți*.

La școală, chiar și în anii 1970, unchiul Marvin încerca să creze o programă care să încurajeze elevii să exprime ceea ce simt. El considera că asta e veriga lipsă din educația lor — că *abilitățile emoționale* le-ar îmbunătăți viața și modul în care învață. Eu îl ajutam pe unchiul Marvin bătându-i notițele la mașina de scris, în timp ce el le citea cu voce tare. Am întâlnit termeni precum „disperare“, „alienare“, „consacrare“ și „exultare“ și mă recunoșteam în mulți dintre ei.

Într-o după-amiază de vară, în timp ce stăteam împreună în curtea din spate, m-a întrebat dacă poate să-mi facă un test de IQ. Se pare că eram mai deștept decât sugerau rezultatele mele slabe la învățatură. Mai cred și că el bănuia că, în sinea mea, simțeam o mulțime de tulburări legate de școală și de abuzurile la care fusesem supus. Asta l-a făcut pe unchiul Marvin să-mi pună o

întrebare pe care o auzisem rareori, sau chiar niciodată, din partea unui adult, sau a oricui altcuiva:

„Marc“, a spus el, „cum te simți?“

Odată cu acele cuvinte, barajul din mine s-a spart, iar torențul a țâșnit afară. Fiecare lucru îngrozitor pe care-l simțeam în perioada aceea, și fiecare sentiment pe care-l aveam ca răspuns la acestea, a ieșit afară ca un șuvoi.

Acea întrebare mărunță a fost tot ce mi-a trebuit ca să-mi schimb viața. Nu a fost vorba numai de ceea ce a spus, ci și de modul în care a spus-o. A vrut cu adevărat să audă răspunsul. Nu m-a judecat pentru ceea ce simțeam. A ascultat, deschis și cu empatie, lucrurile pe care le exprimam. Nu a încercat să mă interpreteze sau să-mi găsească explicații.

În ziua aceea am spus tot ce-mi stătea pe suflet.

„Nu am prieteni adevărați, sunt varză la sporturi, sunt gras, și toți copiii de la școală mă urăsc“, m-am plâns eu, suspinând.

Unchiul Marvin m-a ascultat și atât. A fost atent la ceea ce spuneam. Unchiul meu a fost prima persoană care a ales, vreodată, să nu se concentreze asupra comportamentului meu exterior — obraznic, retras, sfidător, cu siguranță o companie neplăcută —, iar în schimb a simțit că se petrece altceva cu mine, ceva semnificativ pe care nimeni, nici măcar eu, nu-l recunoscuse.

Unchiul Marvin mi-a dat voie să simt.

Având în vedere toate acestea, nu e de mirare că în ultimii douăzeci și cinci de ani am cercetat și am scris despre emoții și am umblat prin toată lumea discutând cu oamenii despre sentimentele lor. A devenit pasiunea și munca mea de-o viață. Sunt profesor la Centrul Yale pentru Studiul Copilului și director fondator al Centrului Yale pentru Inteligență Emoțională. La centru, conduc o echipă de oameni de știință și practicieni care cercetează emoțiile și abilitățile emoționale și dezvoltă

abordări pentru a învăța oamenii de toate vârstele — de la copii de grădiniță până la directori de firme — abilitățile care îi pot ajuta să le meargă bine. Obiectivul centrului nostru este de a utiliza puterea emoțiilor pentru a crea o societate mai sănătoasă și mai echitabilă, inovatoare și plină de compasiune.

Eu, în fiecare an, susțin zeci de discursuri în fața educatorilor, a elevilor, părinților, directorilor de companii, antreprenorilor, liderilor politici, oamenilor de știință, a practicienilor din domeniul medical și a tuturor tipurilor de persoane la care te poți gândi, în toată lumea. Mesajul meu — pentru toată lumea — este același: dacă putem învăța să ne identificăm, exprimăm și stăpânim sentimentele, chiar și pe cele mai dificile, atunci putem folosi emoțiile respective pentru a ne ajuta să ne clădim o viață optimistă și mulțumitoare.

Ori de câte ori vorbesc în fața unui grup, încep prin a-i ruga pe oameni să-și acorde câteva minute pentru a se gândi cum se simt în momentul respectiv. Apoi îi rog să ne împărtășească ceea ce simt. Răspunsurile lor dezvăluie multe — nu neapărat despre emoțiile lor, ci despre dificultatea noastră de a discuta despre viața noastră emoțională. Descopăr că nu avem nici măcar vocabularul necesar pentru a ne descrie sentimentele suficient de detaliat — trei sferturi dintre oameni nu reușesc prea ușor să găsească un cuvânt care să le descrie sentimentele. Când găsesc aceste cuvinte, de obicei nu ne spun prea multe. Oamenii bâjbâie, dau din colț în colț, iar apoi folosesc cei mai comuni termeni, pe care ne bazăm cu toții — *în regulă, bine, OK...*

Așa ceva te face să te întrebi: Oare, știi măcar cum mă simt? Mi-am dat voie să simt? Mi-am întrebat vreodată — cu adevărat — partenerul, copilul, colegul cum se simte? Astăzi, când aproape orice întrebare poate fi gestionată instantaneu de Siri, Google sau Alexa, ne pierdem obiceiul de a ne opri pentru a privi în interiorul nostru, sau unii la alții, pentru a găsi răspunsuri. Dar nici