

## CUPRINS

Introducere	Cele 7 reguli ale oamenilor extrem de îngrijorați	9
-------------	---	---

### **Partea I: Cum și de ce ne îngrijorăm**

Capitolul 1	Să înțelegem îngrijorarea	21
Capitolul 2	Cele mai defectuoase modalități de gestionare a îngrijorării	43
Capitolul 3	Cum îți afli profilul de îngrijorare	65

### **Partea a II-a: Cei 7 pași pentru a-ți recăpăta controlul asupra îngrijorării**

Capitolul 4	Pasul 1: Identifică-ți îngrijorările productive și pe cele neproductive	93
Capitolul 5	Pasul 2: Acceptă realitatea și asumă-ți o schimbare	105
Capitolul 6	Pasul 3: Demontarea gândirii îngrijorate	131
Capitolul 7	Pasul 4: Concentrează-te pe amenințarea mai îndepărtată	155
Capitolul 8	Pasul 5: Transformă „eșecul“ în oportunitate	181
Capitolul 9	Pasul 6: Folosește-ți emoțiile în loc să te îngrijorezi din cauza lor	211
Capitolul 10	Pasul 7: Ia în stăpânire timpul	235

### **Partea a III-a: Îngrijorări specifice și cum le demontezi**

Capitolul 11	Îngrijorări sociale: Și dacă nu mă place nimeni?	253
Capitolul 12	Îngrijorări în relație: Și dacă partenerul mă părăsește?	275
Capitolul 13	Îngrijorări legate de sănătate: Și dacă sunt cu adevărat bolnav?	299
Capitolul 14	Îngrijorări legate de bani: Și dacă încep să pierd bani?	323
Capitolul 15	Îngrijorări legate de locul de muncă: Și dacă o dau în bară?	351
Concluzie		373
Texte preluate cu permisiunea celor în drept		377
Mulțumiri		379
Despre autor		381

## Introducere



# CELE 7 REGULI ALE OAMENILOR EXTREM DE ÎNGRIJORAȚI

Pentru tine, îngrijorarea este o a doua natură, dar imaginează-ți că te abordează cineva care a crescut în junglă și nu știe nimic despre viața modernă obișnuită și te întreabă: „Cum să învăț să mă îngrijorez?“ Desigur, tu te îngrijorezi spontan de ani de zile, dar cum îl înveți pe altul să se îngrijoreze? Ce ai scrie tu într-o carte de reguli *pentru* a deveni îngrijorat?

Mai întâi, ar trebui să inventezi niște motive serioase pentru care e necesar să te îngrijorezi. Care ar fi acestea? „Îngrijorarea mă motivează“, „Îngrijorarea mă ajută să-mi rezolv problemele“ sau „Îngrijorarea mă ajută să nu fiu luat prin surprindere“? Par a fi niște motive excelente de îngrijorare...

Poți veni, apoi, cu câteva idei despre când să începi să te îngrijorezi. Ce ar trebui să ți se întâmple ca să-ți declanșeze această experiență? Poți să spui „Când se întâmplă ceva rău“, dar nu e chiar așa, pentru că tu te îngrijorezi și în legătură cu lucruri rele care încă nu s-au întâmplat. Sau poți să spui: „Când ceva rău e pe cale să se întâmple.“ Dar de unde știi că e pe cale să se întâmple? Încă nu s-a întâmplat și aproape toate lucrurile de care te îngrijorezi că ar putea să se întâmple nu se întâmplă de fapt niciodată. Poți să spui: „Te îngrijorezi pentru lucruri despre care îți *imaginezi* că se pot întâmpla și care

sunt cu adevărat rele.“ Îți poți imagina un milion de lucruri rele care nu e musai să se întâmple vreodată. Ce izvor nesecat de îngrijorare!

Acum, după ce ai adunat un material potențial de lucru, va trebui să te concentrezi pe îngrijorările tale. Există atât de multe alte lucruri care te pot distra: munca, prietenii, familia, pasiunile, durerile și suferințele, chiar și somnul. Cum îți vei putea păstra mintea atentă la îngrijorările tale?

E ușor: îți spui câteva povești despre toate lucrurile rele care ți s-ar putea întâmpla. Le înfrumusețezi cu detalii. Începi fiecare enunț, ori de câte ori e posibil, cu „Dar dacă...“, apoi inventezi cele mai oribile finaluri cu putință. Continui să-ți spui aceste povești rele, de fiecare dată încercând să-ți dai seama dacă nu cumva ți-a scăpat ceva important. Nu poți avea încredere în memoria ta, așa că inventează toate posibilitățile – apoi *gândește-te numai la ele*. Ține minte: dacă e posibil, atunci e și probabil.

Și nu uita să te gândești încontinuu că, *dacă ceva rău s-ar putea întâmpla – fie și numai dacă îți poți imagina acel lucru – atunci e responsabilitatea ta să te îngrijezi*. Aceasta e prima regulă a îngrijorării.

Dar dacă ceva rău s-ar putea întâmpla, ce legătură are cu tine? Păi, a doua regulă este *să nu accepți nicio incertitudine – trebuie să știi sigur*.

Așa rezolvi fiecare problemă ce ți-ar trece prin minte, *chiar acum*. Te vei simți mai bine. În sfârșit, vei putea să te relaxezi după ce elimini incertitudinea din viața ta. Dacă ai avea o certitudine absolută, nu ai mai fi îngrijorat, nu-i așa? Trebuie să te lupți să atingi acea perfecțiune, acea certitudine.

Acum, să începem cu sănătatea. Nu poți fi complet sigur că decolorarea aia nu este cumva vreun cancer. Tocmai ce-ai fost la medic – dar parcă medicii n-au mai greșit și altădată?...

Mai departe: nu poți fi sigur că nu ți se vor termina toți banii. Sau că nu-ți vei pierde serviciul. Dacă ți-ai pierdut serviciul, nu poți fi absolut 100% sigur că vei găsi alt loc de muncă. Sau că oamenii care acum te respectă nu-și vor pierde respectul față de tine dacă nu faci ca lucrurile să se întâmple în continuare la cel mai înalt nivel posibil.

Fii sincer: există vreun lucru de care ești cu adevărat sigur?

Poate că vei obține o oarecare certitudine făcându-i pe ceilalți oameni să îți dea asigurări. Poate că altcineva este un judecător mai bun decât tine. Mergi la medic de câte ori îți permiți și îl întrebi dacă îți poate spune *absolut sigur* că nu ai nimic sau că nu te vei îmbolnăvi și nu vei muri niciodată. Și întreabă-i pe prietenii tăi dacă li se pare că arăți la fel de bine ca acum un an.

Poate că vei reuși să anticipezi lucrurile înainte să ajungă prea departe. Poate că, înainte să te dezintegrezi complet – pentru că te vei îmbolnăvi și îți vei pierde banii, serviciul, prietenii și înfățișarea etc. –, vei lua măsuri și vei da o altă întorsătură lucrurilor, printr-un efort eroic de autoajutorare. Poate că nu e prea târziu. Aceasta e partea grozavă a cererii de certitudine! Vei elimina orice posibilitate de eroare. Nu vei fi un naiv. Nu vei fi luat prin surprindere.

Dar pentru a fi un îngrijorat nu e suficient doar să ai motivația și să nu accepți incertitudinea. Ai nevoie de dovezi că lucrurile chiar vor merge rău. Astfel, a treia regulă este *să îți tratezi toate gândurile negative ca și cum ar fi adevărate*.

Când crezi că cineva nu te place, probabil că este adevărat. Când crezi că vei fi concediat, poți face pariu că așa va fi. Când crezi că altcineva este supărat, atunci e din cauza ta. Cu cât îți tratezi gândurile ca și cum ele ar fi realitatea, cu atât mai mult te vei putea îngrijora!

Dar de ce ar trebui să-ți pese ție de ceea ce cred oamenii despre tine sau cât de bine te descurci la serviciu? De ce să-ți pese?

A patra regulă rezolvă această problemă: *orice lucru rău care s-ar putea întâmpla este reflexia a cine ești ca persoană*.

Dacă nu reușești să iei un examen, ești un incompetent. Dacă cineva nu te place, înseamnă că ești un ratat. Dacă partenera ta de viață e supărată, musai înseamnă că vei ajunge să rămâi singur și nefericit. Este vorba despre cine ești tu cu adevărat.

Dar unele lucruri nu sunt chiar atât de importante. De ce ar trebui ca o pierdere sau un eșec să fie atât de importante? De ce să te îngrijorezi pentru o pierdere mărunță sau un eșec mic?

Pentru că a cincea regulă a oamenilor extrem de îngrijorați este aceasta: *eșecul este inacceptabil*.