



STEVEN C. HAYES

O minte liberă

Cum să pivotăm
către ceea ce contează



Necesitatea de a pivota

Viața ar trebui să devină din ce în ce mai ușoară, dar nu se întâmplă așa. Este un paradox al lumii moderne. Exact în momentul în care știința și tehnologia ne asigură un trai îndelungat, servicii de sănătate și interacțiuni sociale așa cum nu ne-am fi imaginat vreodată, prea mulți dintre noi se zbat să ducă o viață împlinită, tihnită, plină de dragoste și implicare.

Fără-ndoială, am făcut progrese incredibile de-a lungul ultimilor 50 de ani. Acel computer din buzunarul tău¹ numit telefon este de 120 de milioane de ori mai puternic decât computerul de bord al lui Apollo 11 – prima rachetă care a dus oameni pe Lună. Progresul tehnologiilor medicale a fost similar. Acum 50 de ani, leucemia cauza decesul² a 86% dintre copiii care o contractau – acum ucide mai puțin de jumătate din acel procent. În ultimii 25 de ani, mortalitatea infantilă, mortalitatea maternă și decesele cauzate de malarie³ au scăzut cu 40-50%. Dacă problema ar fi sănătatea fizică și siguranța și ai avea posibilitatea de a-ți alege momentul (nu și familia) în care să te naști, prezentul ar fi momentul ideal.

Psihologia comportamentală spune însă cu totul altceva. E adevărat că trăim mai mult. Dar este greu de demonstrat că viața noastră este mai fericită și mai împlinită.

Deținem informații mai precise ca oricând despre bolile cauzate în mare măsură de stilul nostru de viață. Și totuși, în ciuda cheltuielilor de miliarde de dolari pentru cercetare, sistemele noastre de sănătate se clatină sub povara creșterii procentului celor care suferă de obezitate, diabet și dureri cronice. Bolile psihice sunt o problemă din ce în ce mai *mare*, nu mai mică. În 1990, depresia era pe locul al patrulea

pe plan mondial printre cauzele care duceau la invaliditate și boală, după infecțiile respiratorii, bolile diareice și bolile genetice. În 2000, era pe locul al treilea. Până în 2010, a trecut pe locul al doilea. În 2017, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a clasat depresia pe primul loc⁴. Aproximativ 40 de milioane de americani cu vârsta de peste 18 ani au fost diagnosticați cu tulburări de anxietate⁵ și aproape 10% dintre americani raportează „suferințe psihice frecvente”⁶. Ni se pare că nu trăim cum ar trebui. Nu avem grijă de noi înșine așa cum ne-am dori. Sănătatea noastră este afectată. Mulți dintre noi mergem înainte fără să avem un scop real și ne simțim lipsiți de vitalitate. În fiecare zi, o persoană care pare să aibă o viață decentă decide să înghită un tub de pastile în loc să-și continue viața.

Cum e posibil așa ceva?

Cred că acest lucru se întâmplă din cauză că noi, ca ființe umane, nu am reușit să ne ridicăm la nivelul provocărilor pe care le implică lumea modernă. Și tocmai lucrurile pe care le-am făcut în ultima sută de ani pentru a stimula prosperitatea omenirii au creat această dilemă. Să luăm, de exemplu, inovațiile tehnologice. Fiecare pas înainte – de la radio la televizor, la internet și apoi la smartphone – a creat mari provocări psihice și sociale, la care mintea și cultura noastră nu s-au adaptat suficient de repede, într-o manieră eficientă și responsabilă.

Din cauza tehnologiei, toți suntem supuși unui regim permanent de teroare, dramă și critică. Mai mult decât atât, mulți dintre noi se simt copleșiți și amenințați de ritmul rapid al schimbării. Un exemplu concret: cu doar câteva decenii în urmă, copiii alergau și se jucau liberi, iar astăzi, dacă s-ar întâmpla așa ceva, s-ar face reclamații pentru punerea în pericol a vieții acestora. Măsurile de siguranță care se adoptă în prezent nu sunt determinate de faptul că lumea a devenit un loc mai primejdios⁷; cercetările arată că nu e deloc așa. Impresia noastră că lumea este mai puțin sigură rezultă mai mult din faptul că, prin intermediul mijloacelor de comunicare în masă, suntem expuși tot timpul la evenimente neobișnuite. Oricât de calmi ne-am simți, dacă pornim calculatorul, vedem o tragedie în desfășurare, cu tot cu imaginile celor care au murit cu doar câteva minute în urmă. Programele de știri prezentate 24 de ore din 24 ne sfâșie vâlul de siguranță, arătându-ne încontinuu imagini de o violență inimaginabilă.

Când lumea exterioară se schimbă cu o asemenea viteză, același lucru trebuie să se întâmple și cu lumea noastră interioară. Pare logic, dar e greu să ne dăm seama care sunt pașii de urmat.

Vestea bună este că psihologia comportamentală a conceput un răspuns plauzibil privind modul în care putem să facem față mai bine acestor schimbări. De-a lungul ultimilor 35 de ani, împreună cu colegii mei am studiat un set restrâns de abilități care spune mai multe despre modul în care va evolua viața omenească decât orice alt set de procese mintale și comportamentale cunoscute anterior de știință. Această afirmație nu este o exagerare. În peste 1 000 de studii, am descoperit că aceste abilități ajută la identificarea motivului pentru care unii oameni trec cu bine peste dificultățile vieții, în vreme ce în cazul altora nu se întâmplă așa, sau a motivului pentru care unii oameni trăiesc o mulțime de emoții pozitive (bucurie, recunoștință, compasiune, curiozitate), iar alții, foarte puține. Aceste abilități anticipează⁸ cine va avea probleme precum anxietate, depresie, traume sau abuz de substanțe și cât de grave vor fi sau cât de mult vor dura problemele respective. De asemenea, anticipează cine va fi eficient la locul de muncă, cine va avea relații sănătoase, cine va reuși să țină dietă și să facă mișcare, cine va reuși să învingă o boală fizică, cum se vor descurca oamenii în competițiile sportive și cum vor performa în multe alte domenii.

Abilitățile care compun acest set se combină pentru a ne conferi *flexibilitatea psihologică*. Flexibilitatea psihologică este abilitatea de a simți și gândi receptiv, de a te concentra asupra momentului prezent și de a-ți orienta viața în direcții importante pentru tine, construind obiceiuri care-ți permit să-ți trăiești viața în acord cu propriile valori și aspirații. Flexibilitatea psihologică presupune să înveți să nu întorci spatele suferinței, ci *să-ți îndrepti atenția* către aceasta pentru a trăi o viață plină de sens și încununată de idealuri.

Numai puțin, cum adică *să-ți îndrepti atenția* către suferință?

Întocmai. Flexibilitatea psihologică ne permite să ne îndreptăm atenția către ceea ce ne creează disconfort și neliniște într-un mod plin de sinceritate, deschidere, curiozitate și blândețe. Presupune să privim fără să judecăm, plini de compasiune la acele părți suferinde din interiorul nostru și din viețile noastre, pentru că lucrurile care au puterea să ne provoace cea mai mare suferință sunt adeseori lucrurile de care ne pasă cel mai mult. Aspirațiile noastre cele mai intense și motivațiile

cele mai puternice zac ascunse înăuntrul celor mai nesănătoase sisteme de apărare. Instinctul nostru este, de obicei, fie acela de a încerca să negăm durerea, suprimând-o sau apelând la automedicație, fie de a ne împotmoli în ea, analizând-o la nesfârșit și îngrijorându-ne, permițându-i astfel să pună stăpânire pe viața noastră. Flexibilitatea psihologică ne dă puterea de a ne accepta durerea și de a ne trăi viața așa cum ne dorim, *cu tot* cu durerea noastră, atunci când aceasta există.

Cred că flexibilitatea psihologică este o modalitate de a dobândi eliberarea omenirii; este contragreutatea pe care oamenii trebuie să o ridice în fața provocărilor în continuă intensificare ale lumii moderne. Există sute de studii care arată că putem învăța să ne dezvoltăm flexibilitatea psihologică, până la un punct chiar și cu ajutorul unor cărți precum aceasta⁹. Știu că ce spun acum par doar vorbe mari, dar, dacă îmi fac treaba așa cum trebuie, până la sfârșitul cărții, vei înțelege de ce sunt atât de importante abilitățile care ajută la dezvoltarea flexibilității și cum poți să începi să le dezvolti tu însuși.

Poate nu este surprinzător faptul că mesajul esențial de a ne îndrepta atenția către propria suferință ne aduce aminte de alte abordări, cum ar fi cele din literatura despre mindfulness, care au luat naștere din tradițiile spirituale, sau de accentul pus pe expunere în terapia cognitiv-comportamentală. Dar noua știință a flexibilității psihologice nu copiază teme învechite, ci, punând în mod repetat întrebarea *de ce* funcționează aceste metode, a ajuns la o înțelegere mai profundă a importanței abilităților flexibilității și a modului în care să le formeze. Această înțelegere este rezultatul muncii unei comunități științifice care a urmat o nouă cale de cercetare, elaborând un set de metode noi, integrate, pentru o viață mai fericită și mai sănătoasă.

Instinctele și situațiile de viață prin care am trecut ne-au înzestrat cu o profundă înțelepciune interioară, care ne ghidează în mod firesc către acel mod de viață pe care știința l-a indicat ca fiind cel mai sănătos pentru a putea face față dificultăților vieții. Ai putea crede că această înțelepciune este suficientă ca să ne ghideze pe o traiectorie sănătoasă, și ar putea fi adevărat, dacă n-ar exista un mic amănunt: organul dintre urechile noastre. Mintea noastră ne îmboldește continuu să purcedem în direcția greșită.

Fiecare dintre noi se angajează în comportamente despre care, în adâncul sufletului, știe că nu servesc propriilor interese. Exemplele sunt

nenumărate: dieta de care se alege praful când te tratezi cu o gălețușă de înghețată Ben & Jerry's după o zi lungă la muncă; sau acele câteva pahare în plus băute la o petrecere, când știi că n-o să-ți fie prea bine a doua zi; sau termenul limită iminent atunci când tot amâni sarcinile; ori când începi să te cerți cu soțul/soția fără un motiv întemeiat. Luată ca evenimente izolate, fiecare dintre acestea pare nevinovat. Dar aceleași mecanisme psihologice care declanșează aceste comportamente ne pot conduce în locuri foarte întunecate atunci când nu le controlăm. Pentru prea mulți dintre noi, excesul ocazional devine obișnuință. Acel pahar în plus de la petrecere se transformă în dependență. Amânarea unui termen de predare capătă proporții în timp, până se ajunge la abandonarea visurilor în viață. Provocarea certurilor cu oamenii pe care îi iubești devine o metodă de a evita intimitatea la care, de fapt, tânjești cu disperare.

De ce facem lucrurile acestea?

Răspunsul simplu este: pentru că mintea ne stă în cale. Ne cramponăm în tipare de *rigiditate psihologică*, tipare care ne spun să fugim de dificultățile cu care ne confruntăm, ajungând astfel să ne adâncim în ruminare, îngrijorare, neatenție, autostimulare, muncă în exces sau alte forme de nechibzuință, toate acestea în încercarea de a evita durerea pe care o simțim.

Rigiditatea psihologică este, în esență, încercarea de a evita gândurile negative și sentimentele provocate de întâmplările dificile, atât în momentul în care se produc, cât și atunci când ne amintim de ele. Să zicem că pici un test. Un gând înspăimântător ar putea să te străfulgere: „Sunt un ratat.“ Înainte să îți dai seama ce se întâmplă, gândul este împins într-un colț al minții și i se spune să rămână acolo și tu hotărăști să te consolezi ieșind în oraș cu prietenii la un pahar. Nu e nicio problemă dacă asta funcționează, dar dacă același ciclu se repetă și apoi începi să eviți să te pregătești pentru următorul test, drumul spre patologie e deja pavat prin refulare și forme nesănătoase de consolare.

Să presupunem că, în loc de asta, încerci să te convingi că ești inteligent și capabil. E foarte logic să faci asta, vorbind la modul superficial. Doar e benefic să gândești pozitiv, nu-i așa? Este logic, e adevărat, dar s-ar putea să nu fie și înțelept. Dacă gândești pozitiv doar pentru a evita sau a contrazice gândurile negative... ei bine, asta nu este decât o altă formă de rigiditate psihologică, iar de acum înainte, gândurile pozitive

Îți vor aduce aminte tocmai de gândurile pe care sperai să le eviți. Un studiu recent arată că afirmațiile pozitive precum „Sunt un om bun!“ funcționează de minune atâta vreme cât nu avem nevoie de ele cu adevărat. Atunci când avem nevoie de ele într-adevăr, adică atunci când începem să nu ne mai simțim bine în pielea noastră, astfel de afirmații ne fac să ne simțim și să acționăm mai rău!¹⁰

E o farsă oribilă.

Concluzia este că, dacă scopul oricărei strategii de adaptare este acela de a evita să simți o emoție dificilă sau să te gândești la ceva neplăcut, să ștergi o amintire dureroasă sau să ignori o senzație dificilă, pe termen lung vei obține aproape întotdeauna un rezultat nesatisfăcător.

Rigiditatea psihologică anticipează¹¹ anxietatea, depresia, abuzul de substanțe, trauma, tulburările de alimentație și aproape toate celelalte probleme psihice și de comportament. Subminează capacitatea unei persoane de a învăța lucruri noi, de a se bucura de propria muncă, de a fi apropiată de ceilalți sau de a face față unei boli fizice. Rigiditatea mintală joacă un rol chiar și în domeniul unde nu ne-am așteptat. De exemplu, să ne gândim la traumele celor care se aflau în New York lângă World Trade Center în timpul atentatului din 9 septembrie. Cine crezi că a fost mai traumatizat după aceea? Cei care au fost mai înspăimântați văzând oamenii care se aruncau în gol, de exemplu, sau cei ferm hotărâți să *nu* fie înspăimântați, martori fiind la aceeași experiență? S-a făcut o cercetare și cunoaștem răspunsul. E vorba despre cea de-a doua categorie.¹²

Dar rigiditatea mintală nu doar că ne expune unei incidențe mai mari a tulburărilor psihice și a problemelor de comportament, ci mai face două lucruri teribile, decisive, care chiar o fac monstruoasă. În primul rând, deși pornești pe drumul rigidității pentru a evita durerea, destul de curând trebuie să eviți și bucuria.¹³ Studiile au arătat că oamenii anxioși care sunt rigizi și tind să evite momentele dificile încep prin a fi intoleranți la momentele de anxietate și sfârșesc prin a fi intoleranți și la cele de fericire! Bucuria îi neliniștește. Dacă astăzi ești fericit, este posibil ca mâine să fii dezamăgit. Mai bine să fii amorțit.

În al doilea rând, rigiditatea te împiedică să înveți din propriile emoții. Dacă ai o tulburare emoțională anxioasă cronică, aceasta poate duce

la alexitimie* – inabilitatea de a ști ce simți. Acesta este costul cel mai ascuns și cel mai îngrozitor al rigidității psihologice: pe măsură ce lupți, fugi și te ascunzi de ceea ce se află în interiorul tău, te îndepărtezi de istoria ta personală, de propria motivație, de compasiunea față de tine însuși. Studiile arată că, dacă nu îți înțelegi bine emoțiile pur și simplu din cauza faptului că în familia ta nu se discuta despre acest subiect, atunci îți poți îmbunătăți înțelegerea propriei stări emoționale învățând mai multe despre ceea ce simți, în mod deliberat, iar rezultatele nu sunt deloc rele. Dar dacă nu știi ce simți pentru că îți eviți sentimentele, acest lucru va avea urmări îngrozitoare¹⁴ pe diferite planuri. Îți voi da un exemplu: există o probabilitate mare ca oamenii care au fost maltratați în trecut să fie maltratați din nou, dar este un rezultat indirect – acest lucru este mai probabil să li se întâmple acelor care reacționează la actul brutal inițial alegând să se distanțeze de ceea ce simt. Odată ce se instalează lipsa de sentimente, victimele reușesc cu greu să mai distingă cine este inofensiv și cine nu, iar ultimii care ar trebui să înfrunte o astfel de situație sunt cei care au mai trecut prin asta. Este nedrept, crud și totuși previzibil.

De ce suntem atât de înclinați spre rigiditate psihologică? Deși o parte mai înțeleaptă a minții noastre știe ce e bine pentru noi, cealaltă parte, dominantă, specializată în rezolvarea problemelor, *nu* știe. Eu numesc această ipostază a minții noastre Dictatorul Intern¹⁵, pentru că ne sugerează încontinuu „soluții” pentru suferința noastră psihică, deși, dacă o ascultăm cu atenție, propria noastră experiență ne șoptește că aceste soluții sunt toxice. La fel ca mulți dictatori politici, această voce dinăuntrul minților noastre poate fi foarte nocivă. Ne poate face să credem povești dăunătoare despre suferința noastră și despre modul în care să-i facem față. Recomandările ei sunt urzite din povești despre copilăria noastră, despre abilitățile noastre și despre cine suntem sau despre nedreptățile din lume și modul în care se comportă ceilalți. Ne convinge să acționăm conform acestor povești, deși, în adâncul sufletului, știm că nu sunt adevărate. Ne lăsăm păcăliți de noi înșine.

Gândește-te cât de des fugim de lucrurile de care ne este teamă în viața de zi cu zi și câtă suferință inutilă ne provocăm prin asta. Ai fost

* Incapacitatea de a identifica și descrie emoțiile în sine. Persoanele care suferă de alexitimie au, de asemenea, dificultăți în a distinge și aprecia emoțiile celorlalți, ceea ce se crede că duce la un răspuns ineficient la nivel emoțional. (*N. trad.*)

deprimat în ultima vreme și știi cumva că asta se întâmplă din cauză că nu ai făcut suficientă mișcare, dar ți se pare insuportabil să ieși la alergat sau la o plimbare ori să te duci la sală, așa că dai drumul la televizor. Ai un termen limită la muncă pentru un proiect de care nu ai chef să te apuci, așa că tergiversezi, ceea ce nu face altceva decât să agraveze problema. Ești stresat la maximum din cauză că stai 60 de ore pe săptămână la birou. Știi că ai nevoie să îți iei liber, dar nu faci asta, pentru că ești prins cu totul în capcana ideii că, dacă nu te duci la serviciu în weekend sau nu îți iei de lucru acasă, se va întâmpla o catastrofă. Dictatorul ne convinge că este normal să ne angajăm în aceste comportamente mintale anxioase rigide.

Pare logic să fugim de durerea noastră sau să încercăm să o negăm. Deoarece nu ne place să simțim durerea, ni se pare că e normal să tratăm gândurile, sentimentele și amintirile dificile ca fiind „problema” și să percepem eliminarea lor ca fiind „soluția”. Punem în acțiune toate instrumentele noastre de rezolvare a problemelor. Din nefericire, cel mai adesea, acest lucru duce la aplicarea unor formule sau reguli rigide de rezolvare a problemelor, cum ar fi „descotorosește-te de ele”, „găsește o soluție”, „ocupă-te de problemă”.

Plătim pentru asta un preț psihic, fiindcă ceea ce este cu adevărat greșit este să tratăm viața ca pe o problemă care trebuie rezolvată, și nu ca pe un proces care trebuie trăit. În lumea exterioară, să acționăm în așa fel încât să eliminăm durerea este un instinct de supraviețuire vital. Reacția *de a lua mâna de pe cuptorul înfierbântat* sau *de a mânca pentru că nu ai mâncat nimic toată ziua* este importantă pentru a funcționa eficient și oricine ignoră aceste recomandări va plăti scump. Dar altfel stau lucrurile în lumea interioară a gândurilor și a sentimentelor. O amintire sau o emoție nu e același lucru cu un cuptor fierbinte sau cu faptul că n-ai mâncat nimic. Ceea ce e logic în lumea exterioară nu e neapărat logic din punct de vedere psihologic în lumea gândurilor și sentimentelor.

Să luăm exemplul unei amintiri dureroase, precum aceea a unei trădări sau a unei traume majore. Emoțiile dificile tind să ne facă să ne protejăm, în așa fel încât să nu mai simțim vreodată acea durere, să încercăm să facem ca acele emoții să *înceteze pur și simplu*. Dar ca să scăpăm de un lucru în mod voit, trebuie să ne concentrăm asupra lui. Dacă tot ne străduim să scăpăm de un lucru, trebuie să ne asigurăm și că acel

lucru a dispărut. Când facem asta cu evenimentele interioare prezentate de propria noastră istorie sub forma amintirilor, nu facem decât să aducem acele evenimente încă o dată la suprafață. Iar când procedăm în acest fel cu ecurile trecutului, le accentuăm importanța și întărim istoria care ne leagă de ele.

Dacă însă nu le luăm în seamă sau ne consolăm pentru a face față durerii – citind o carte sau ascultând o piesă preferată –, aceste activități, altfel plăcute, pot fi, în timp, *asociate* cu ceea ce încercăm să evităm și pot chiar să deschidă un portal către acele amintiri. În scurt timp, cartea sau melodia care ne-a consolată s-ar putea să ne aducă aminte tocmai de ceea ce încercăm să uităm sau să ne stârneasă amintirea traumei care sperăm că se va estompa.

Între timp, încercăm adesea să ne alimentăm motivația pentru schimbare cu amenințări mintale în legătură cu nenorocirile care se vor întâmpla dacă nu ne schimbăm, ceea ce nu face decât ca amintirile dureroase sau traumatizante să devină și *mai* puternice și *mai* importante. Acele amenințări dau naștere la reacții emoționale – care uneori sunt asemănătoare cu reacțiile pe care încercăm să le evităm, *intensificând* durerea pe care o simțim. Sfârșim astfel într-un fel de cerc vicios infernal. Încercarea de a lupta cu anxietatea, de exemplu, poate să ducă la intensificarea anxietății *legate* de anxietatea pe care o simțim. În mod similar, atunci când ne adâncim în ruminare, ne convingem că descoperim astfel un mod de a ne rezolva problemele, dar devenim atât de obsedați de aceste probleme, încât ne controlează viața și mai intens. Ne transformăm sinele într-o zonă de război virtuală în încercarea disperată, dar sortită eșecului, de a ne găsi liniștea sufletească, de a elimina și a reduce importanța situațiilor dureroase.

Nu îți spun nimic din ceea ce nu știi deja sau intuiești măcar. Cei mai mulți dintre noi am observat că mințile noastre ne pot conduce pe teritoriul ciudate. Dar încă nu am înțeles că, atunci când avem o amintire dureroasă sau un sentiment care ne sperie, încercând să scăpăm de el, nu facem decât să îi amplificăm importanța. Dacă ne este teamă că vom fi respinși de ceilalți, vedem peste tot semnalele care prezic respingerea iminentă. Știm că nu ne vom elibera dacă ne lăsăm pradă fricii, dar posibilitatea de a fi respinși este atât de înspăimântătoare, încât pare o încălcare a oricărei logici să nu ne concentrăm asupra ei.

Dacă ne terorizăm pe tema unei presupuse slăbiciuni, cel mai probabil ne vom simți și mai puțin capabili și vom fi și mai predispuși să eșuăm.

Este încă și mai dificil să ne eliberăm din capcana rigidității psihologice din cauza mesajelor cu care suntem asaltați de întreaga cultură. Multe afaceri înfloresc pe seama acestor mesaje. Îți faci griji legate de aspectul fizic? Avem produsul de frumusețe care să înlăture această îngrijorare! Ești nefericit? Avem noi berea care să te înveselească! Uită-te care sunt subiectele a practic tuturor cărților și programelor de dezvoltare personală – sunt aproape aceleași: controlează-ți anxietatea, simte-te bine, controlează-ți gândurile, iar viața va fi mai frumoasă.

De asemenea, majoritatea cărților de dezvoltare personală le vor cere oamenilor să aplice o formă sau alta de autoconsolare sau autocorectare. Nu se știe de ce, dar trebuie să ne relaxăm, să ne concentrăm asupra laturii pozitive a vieții sau să avem gânduri cu totul diferite decât cele pe care le avem. În accepțiunea convențională, denumirile bolilor psihice aruncă vina pe emoții și gânduri. Avem „tulburare de anxietate” și „tulburare de gândire”. O varietate de tratamente medicamentoase și terapeutice promit eliminarea gândurilor și sentimentelor dificile (de exemplu, observă acel *anti* din *antidepresive*). Dar, cu toate acestea, pe măsură ce adoptarea acestui model s-a răspândit pe plan mondial, nefericirea și boala au înregistrat creșteri, nu diminuări.

În fruntea acestor încurajări de a evita sau de a eradica durerea se află noua ofertă creatoare de dependență pe care ne-o pun la dispoziție rețelele de socializare pentru a ne compara cu ceilalți și a ne distrage atenția. Indiferent cât de realizați suntem, nu trebuie decât să bângăm mâna în buzunar și să scoatem instrumentul de comparare socială numit smartphone, care ne va demonstra cu conștiinciozitate că, pasămite, ceilalți sunt mult mai realizați decât noi.

Psihologia și psihiatria au contribuit și ele, fără să vrea, la această problemă. Concepte care nu sunt bazate pe dovezi, cum ar fi complexul lui Oedip al lui Freud (ești atras sexual de părinții tăi, ceea ce creează un conflict latent, dând naștere anxietății), se răspândesc, în vreme ce acelea bazate pe dovezi nu sunt luate în seamă.

Dar nici măcar eforturile științifice majore nu le-au oferit oamenilor instrumentele de care au nevoie. Mai mult, au promovat o viziune convingătoare, dar greșită a modului în care ar trebui să facem

Steven C. Hayes ne prezintă o metodă prin care putem ajunge să ne eliberăm din punct de vedere emoțional, pivotând de la autolimitare la conștientizare de sine și la acțiune pozitivă.

Gabor Maté

Cum se face că, deși suntem asaltați de mesaje motivaționale, ne scufundăm tot mai adesea în depresie și anxietate ca în niște nisipuri mișcătoare din care nu putem scăpa oricât ne-am zbate? Motivul, spune Steven C. Hayes, este că ne-am construit o poveste despre noi înșine pornind de la îndemnurile dictatoriale ale societății, manifestate în minte sub forma unui eu tiranic. Din cauza acestui personaj care, paradoxal, pare mânat de intenții bune, orice situație poate fi interpretată ca amenințare. Prin urmare devenim din ce în ce mai stresați.

Acest volum bine documentat, plin de umor și confesiuni emoționante, ne propune soluții pe cât de neobișnuite, pe atât de simple, ba chiar distractive. Punându-le în practică, vom scăpa de constrângerile autoimpuse, ne vom redobândi liniștea sufletească și vom învăța să acționăm în acord cu adevăratele noastre idealuri.

