

Dr. Robert L. Leahy

# ÎNVI GRIJILE



*7 pași pentru a împiedica  
îngrijorarea să-ți pună piedici*

Traducere din limba engleză  
de Daniela Andronache

Editura For You  
București

## Cuvinte de apreciere pentru cartea *Învinge grijile*



Selectată drept una dintre primele 8 cărți de autoajutorare  
din toate timpurile de către revista *Self*

„Le recomand din toată inima această carte tuturor celor care sunt îngrijorați – ceea ce ne include, practic, pe noi toți. Eminentul psiholog dr. Robert L. Leahy a conceput un program ușor de urmat care țintește îngrijorările neproductive pe întregul spectru al relațiilor, muncii, sănătății și finanțelor. Într-un stil elegant, el ne arată cum să le neutralizăm și să le eliminăm.“

Dr. Aaron T. Beck, Președinte al Institutului Beck  
pentru Terapie și Cercetare Cognitivă și profesor  
universitar emerit de psihiatrie la University of Pennsylvania

„Extrem de instructivă și accesibilă! Aici își vor găsi alinarea  
grijile tale.“

Dr. Janis Abrahms Spring, autorul volumelor  
*After the Affair* și *How Can I Forgive You?*

„O carte excelentă! Chestionarele de autoevaluare identifică do-  
meniile de îngrijorare personale ale fiecărui cititor, dându-i impulsul  
de a face schimbări care să îi schimbe viața, iar procedeele pas-cu-pas  
ușor de înțeles pentru depășirea îngrijorării oferă instrumente utile  
bazate pe cercetări.“

Dr. Monica Ramirez Basco, autoarea volumului *Never Good  
Enough* și coautoare a cărții *Getting Your Life Back*

„Clară și ușor de urmărit – ca și cum l-ai avea ca terapeut personal chiar pe dr. Leahy, unul dintre cei mai importanți psihologi din lume. Superba lui capacitate de analiză și înțelegere a îngrijorării îi permit să abordeze rațional și logic această problemă de multe ori irațională și illogică.“

Dr. Arthur Freeman, A.B.P.P., coautor al volumelor *Woulda, Coulda, Shoulda* și *The 10 Dumbest Mistakes Smart People Make and How to Avoid Them*

„Interesantă, plină de informații și extrem de accesibilă! Această carte va deveni cu certitudine standardul în a-i ajuta pe cei care se îngrijorează să aibă o viață mai împlinită, mai sănătoasă.“

Dr. Douglas Mennin, Director la Yale Anxiety and Mood Services

„O carte obligatorie! Într-o epocă în care societatea e supusă unui stres mai mare ca oricând, apare această carte completă, scrisă de unul dintre cei mai remarcabili psihologi din lume. Plină de sfaturi clinice într-un stil practic, li se adresează tuturor, de la îngrijorarea irațională ocazională până la unele dintre cele mai grave tipare de ruminații.“

Dr. Frank M. Dattilio, A.B.P.P., Facultatea de Psihiatrie, Harvard Medical School

## 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*.

Te poți gândi la orice ca fiind responsabilitatea ta, iar dacă eșuezi, te gândești cum vor afla toți și cum acest lucru e în întregime dovada finală despre cine ești tu. Intensifică-ți maxim îngrijorările, gândind așa: „Nu fac față niciodată eșecurilor mele.“

Acum, îngrijorările tale sunt cu adevărat importante!

Tu știi că ele sunt cu adevărat importante pentru că simți cât de puternic te afectează: noduri în stomac, bătaii accelerate ale inimii, hurețuri în urechi, dureri de cap, transpirații reci, nopți nedormite. Acum, că ai observat că ai toate aceste trăiri, trebuie să scapi imediat de ele. Și așa ajungem la a șasea regulă: *scapă imediat de orice sentiment negativ*.

Dar stai! Trebuie să scapi de sentimentele negative? Nu dispar singure? Hmm, semn rău... Ar trebui să poți scăpa de sentimentele rele *chiar acum*. Cine știe în ce se vor transforma dacă le lași să clocească?... Poate că faptul de a nu putea să scapi de aceste sentimente rele semnaleză că se va întâmpla ceva cu adevărat groaznic. Poate că există lucruri cumplite la care nu te-ai gândit... Poate că-ți pierzi controlul... Și acest lucru e inacceptabil! E ceva ce trebuie rezolvat cât mai curând posibil. Ca urmare, a șaptea regulă este *să tratezi totul ca pe o urgență*.

Nu te păcăli singur, crezând că poți să aștepti să înveți cum să te descurci cu aceste lucruri. Totul trebuie rezolvat *chiar acum* – toate problemele tale, toate grijile tale, totul! Stai întins în pat și gândește-te la fiecare problemuță cu care te vei confrunta mâine sau la anul și spune-ți: „Am nevoie de răspunsuri *imediat!*“

Până acum, ne-am imaginat scenariile rele și le-am tratat ca pe niște fapte care să te motiveze să fii responsabil și îngrijorat. Nu vei accepta nicio incertitudine: te vei pune în centrul fiecărei situații și te vei vedea ca pe un ratat. Îți dai seama că emoțiile tale trebuie să fie complet controlate și, astfel, vei trata totul ca pe o urgență, pentru a scăpa de gândurile sau sentimentele rele.

Acum, poți să te întorci la tipul venit din junglă și să îi spui că ai găsit cele 7 reguli ale oamenilor extrem de îngrijați. Hai să aruncăm o privire asupra lor și să ne asigurăm că nu ne lipsește nimic:

1. Dacă s-ar putea întâmpla ceva rău – fie și dacă doar îți poți imagina acel lucru –, atunci este responsabilitatea ta să te îngrijezi de acel lucru.

## DESPRE AUTOR



Dr. Robert L. Leahy a studiat la Universitatea Yale (B.A., M.S., Ph.D.) și la facultatea de psihiatrie a Universității din Pennsylvania, unde a lucrat cu dr. Aaron Beck, fondatorul Psihoterapiei Cognitive.

Dr. Leahy este președintele Academiei de Terapie Cognitivă, profesor de psihologie și psihiatrie la Weill Medical College, de la Universitatea Cornell, editor asociat la *Journal of Cognitive Psychotherapy* și fondator și director al Institutului American de Terapie Cognitivă din New York.

Este autorul sau editorul a 14 cărți pe o varietate de teme, incluzând anxietatea, depresia, rezistența la schimbare, precum și psihologia și economia.

Dr. Leahy susține frecvent conferințe în întreaga lume. Ești invitat să-i vizitezi pagina de internet la [www.cognitivetherapynyc.com](http://www.cognitivetherapynyc.com).

### **De același autor la Editura For You:**

*Învinge depresia înainte să te învingă ea pe tine.  
Cum să te vindeci de depresie*

*Învinge-ți gelozia. Învață să ai încredere, să-ți depășești  
spiritul posesiv și să-ți salvezi relația*



# 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

EDITURA FOR YOU

Str. Hagi Ghiță, nr. 58, Sector 1, București

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695, 0724.212.691

E-mail: [comenzi@editura-foryou.ro](mailto:comenzi@editura-foryou.ro)

Website: [www.editura-foryou.ro](http://www.editura-foryou.ro)

Facebook: Editura FY

Instagram: [@edituraforyou](https://www.instagram.com/edituraforyou)

Twitter: [@EdituraForYou](https://twitter.com/EdituraForYou)