



Cum de ajungem să *credem niște lucruri care sunt neadevărate* și provocându-ne singuri frică, apăsare, supărare? Toți distorsionăm realitatea într-un fel sau altul, mai mult sau mai puțin, pentru că învățăm printr-un proces de *familiarizare*. Primele noastre experiențe de viață ne-au *impresionat* și inițial eram copleșiți că percepem atâtea detalii cu impact. Din economie psihică am început să fim selectivi, să reducem diversitatea de stimuli la câteva categorii mai generale și să putem face previziuni. De pildă, mereu când am avut în corp un deranj (de la foame, frică, usturime, durere, etc) am plâns, iar dacă cineva a venit și ne-a eliberat de suferință, în mod repetat am *învățat* că a ne plânge suferința este bine, chiar și când ajutorul întârzie, pentru că avem în minte imaginea cu sosirea ajutorului, sub formă de *dorință* și *fantezie*. Când mai târziu ne confruntăm cu o suferință, avem așteptări pozitive în timpul ei. În funcție de cum ne-am *familiarizat* cu noi înșine, cu ceilalți și cu lumea din jur, cam știm ce avem nevoie și ce șanse avem la împlinire, ce trebuie să facem pentru asta. Familiarizarea e să iei tot noul și să-l înțelegi prin prisma deja cunoscutului.

Pentru mulți dintre noi *concepția* despre lumea în care trăim este una nesănătoasă prin faptul că reprezintă o lume nu doar plină de durere dar și de singurătate, de neputință, de necunoscut, de ură și frică. Cu cât ne este mai *familiară* o astfel de lume cu atât putem fi mai obsedați de relele care ne-amenință la tot pasul. Nici binele nici răul nu este în lume, ci în noi înșine, în concepția noastră despre viață. O persoană deprimată nu se lasă ușor convinsă că este în siguranță, iubită și liberă – pentru că o astfel de concepție se creează tot prin experiență de viață: o experiență nouă în relații, experiența iubirii necondiționate, cea pe care bebelușii norocoși o trăiesc. Complet inutili și mereu nevoiași, cei mici sunt totuși păstrați, iubiți și alinați de niște oameni de care se pot atașa în siguranță. Mai târziu în viață doar relațiile de atașament bazat pe siguranță pot să ajute la transformarea concepțiilor nefaste ale persoanei pentru care lumea e un iad, însă după cum vă puteți imagina asta necesită timp, încredere și experiențe propice dezvoltării și dezvoltării personale. În primă fază binele este multora *nefamiliar* și vor tinde să-l traducă în *familiarul negativ* cu care sunt obișnuiți. De-asta e nevoie de relații terapeutice care să devină familiare omului prin repetiție și integrare și să ducă treptat spre auto-terapie.



În teorie toți suntem mereu dispuși să facem efortul de atenție, contact și gândire necesar în adaptarea la realitate. Dar de cele mai multe ori proiectăm asupra realității de acum o suferință anterioară și o interpretare cu care suntem obișnuiți, altfel vom trăi sentimentul de frică în fața noului, nedeprinsului, necunoscutului. Frica scade pe măsură ce ne conștientizăm abilitățile, limitele și resursele de a face față unor situații neplăcute sau pentru care ne credem nepregătiți. Frica persistă când ne refugiem în imaginea familiară dar distorsionată despre sine (ex: *nu sunt bun de nimic*), despre ceilalți (ex: *nimeni nu mă poate înțelege ori accepta*) și despre cum funcționează relațiile pe lumea asta (ex: *nu se poate fără violență*). Dramatizarea înseamnă să exagerăm importanța unei probleme, să ni se pară că o situație este cel mai rău lucru pe care ni-l putem imagina și să ne temem că o catastrofă e pe cale să se întâmple. Spre a ne de-dramatiza gândirea, este necesar să practicăm auto-chestionarea și testarea propriilor idei cu dovezi și argumente. Gândirea nu este un set de idei fixe ci este o activitate formală realizată după un set de reguli fixe. Paradoxal, a gândi este un proces eliberator – ne eliberează de concepțiile depășite, care odată ne-au ajutat să supraviețuim, iar în noul context ne pot distruge.

Exercițiul de mai jos este unul de auto-reflecție și de gândire. Când mintea e greoaie datorită dramelor în care trăim, poate părea dificilă orice activitatea, inclusiv gândirea formală, sistematică. E ca și cum ai face sport deși n-ai nici un chef sau a te hrăni când n-ai nici o poftă de mâncare. Totuși o rutină minimă de îngrijire personală cum e supa, un pic de mișcare și un exercițiu de gândire pe zi, va aduce în timp roadele refacerii și vindecării. Nu este necesar să ne purtăm fără respect cu noi înșine când nu reușim să facem nici un mic pas înainte. Ne rămâne mereu posibilitatea de a cere ajutor sau companie. Mie îmi este foarte dificil să mă mobilizez pentru activitate fizică chiar și minimală și mi-este de real ajutor să fac asta împreună cu o prietenă. Acel „hai să facem acum – hai” reprezintă uneori catalizatorul activității de care n-aveam nici o putere să mă apuc singură. Puterea companiei nu constă în faptul că ai pe cineva care te împinge de la spate sau te încurajează cu cuvinte, ci în faptul că având companie plăcută simți că *are* rost să faci ceva pentru binele tău. Nu ca atunci când nimănui nu îi pasă dacă exiști sau cum îți duci existența.



## DRAMATIZAREA – CÂND EMOȚIILE DISTORSIONEAZĂ REALITATEA

<p><i>Ce mă îngrijorează acum? (daca sunt mai multe griji, alege una)</i></p>	<p><i>Ceea ce mă tem că s-ar putea întâmpla e posibil sau probabil? Argumentează!</i></p>
<p><i>Ți s-a întâmplat vreodată ceea ce te temi că urmează să ți se întâmple? Dacă da, ce au în comun situația aceea și situația actuală? Și cum diferă ele? Asemanari</i></p>	
<p><i>Diferente</i></p>	
<p><i>Dacă ți se adeverește îngrijorarea, care e <b>cel mai rău</b> lucru care se poate întâmpla apoi?</i></p>	<p><i>Dacă ți se adeverește îngrijorarea, care e <b>cel mai probabil</b> lucru care se poate întâmpla?</i></p>



## DRAMATIZAREA – CÂND EMOȚIILE DISTORSIONEAZĂ REALITATEA

<i>Dacă îngrijorarea ta se adevărește, cât de probabil este că vei fi din nou ok în:</i>	<i>Dacă îngrijorarea mea se adevărește, pe ce resurse mă pot baza pentru a mă simți din nou bine cât mai curând?</i>
_____ % câteva ore _____ % o zi _____ % o săptămână _____ % o lună _____ % un an	_____ % pe mine și abilitățile mele _____ % pe cei cu care am problema _____ % pe profesioniști din comunitate _____ % pe suport instituțional _____ % pe cineva apropiat: _____

**Pentru a problematiza ideile iraționale vă puteți pune întrebări provocatoare:**

<i>Mi se va bloca gândirea.</i>	<i>Cum se poate debloca gândirea?</i>
<i>Nu sunt bun(ă) de nimic.</i>	<i>Care sunt 5 lucruri la care sunt bun(ă)?</i>
<i>Totul este din vina mea.</i>	<i>Ce alți factori în afară de mine mai sunt implicați în această situație?</i>



## DRAMATIZAREA – CÂND EMOȚIILE DISTORSIONEAZĂ REALITATEA

---

<i>Nu voi avea pe cine să mă bazez.</i>	<i>Ce vei avea nevoie și cine poate oferi asta?</i>
- - - - -	
<i>Sunt obligat(ă) să fac asta.</i>	<i>Ce câștigi făcând asta?</i>
<i>Ce încerci să nu pierzi alegând să o faci?</i>	
<i>În ce alt fel ai putea să păstrezi sau să redobândești ce ai scris in cadranul anterior?</i>	