



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Pooky Knightsmith

GREȘELI PE CARE LE-AM FĂCUT EU CA SĂ NU LE MAI FACI ȘI TU

48 DE LECȚII PENTRU COMBATAREA ANXIETĂȚII
ȘI BURNOUTULUI

Cuvânt-înainte de
Nicola Brentnall

Traducere din limba engleză de
Radu Filip

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Sofia-Manuela Nicolae

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ:

Tudor-Gabriel Motroc

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Cristian Haba

CORECTURĂ:

Dușa Udrea-Boborel
Lorina Chițan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**KNIGHTSMITH, POOKY**

**Greșeli pe care le-am făcut eu ca să nu le mai faci și tu : 48
de lecții pentru combaterea anxietății și burnoutului / Pooky
Knightsmith ; cuv.-înainte de Nicola Brentnall ; trad. din lb. engleză
de Radu Filip. - București : Editura Trei, 2025
ISBN 978-606-40-2714-6**

I. Brentnall, Nicola (pref.)

II. Filip, Radu (trad.)

159.9

Titlu original: Things I Got Wrong So You Don't Have To

Autor: Pooky Knightsmith

Copyright © Pooky Knightsmith 2022

Foreword copyright © Nicola Brentnall 2022

© Editura Trei, 2025
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Lui Arthur și lui Grant, care mă iubesc exact așa cum sunt.

CUPRINS

Cuvânt-înainte	11
Introducere	15

Partea I

LECȚII DESPRE ÎNVĂȚARE

1. Folosește lecțiile de viață ca să creezi o nouă cale, nu ca să acoperi una veche	19
2. Cu cât știi mai mult, cu atât crezi că știi mai puțin	25
3. Și oamenii străluciți se luptă cu sindromul impostorului	31
4. Dacă nu știi răspunsul, spune: „Nu știu răspunsul“	37
5. Greșelile sunt daruri prețioase care ar trebui împărtășite și din care ar trebui să învățăm	43

Partea a II-a

LECȚII DESPRE AUTOACCEPTARE

6. „Tu“ ești cea mai bună persoană care poți fi	51
7. Să fii mai slab/ă nu e o cale rapidă către fericire	57
8. Află ce iubesc alții la tine	63
9. Nu există nimic mai credibil decât autenticitatea	69
10. Acest sentiment o să treacă	77
11. Copilăria nu trebuie să-ți dicteze maturitatea	83

12. Nu poți controla ce fac alții, dar poți controla felul în care răspunzi	89
13. Ești de neînlocuit	95

Partea a III-a

LECȚII DESPRE GRIJA DE SINE

14. Poartă hainele care te fac să strălucești	103
15. Grijă de sine poate însemna inclusiv să te dai cu un pic de ruj	109
16. Somnul este cel mai important	113
17. Exercițiile fizice distractive sunt cele mai bune exerciții fizice	119
18. O rutină a zilei ține depresia (întrucâtva) departe	125
19. Vorbește cu tine așa cum ai vorbi cu câinele tău	133
20. Fă lucruri doar ca să te distrezi	137
21. Ce să nu faci în fiecare zi contează la fel de mult ca lucrurile pe care-ți propui să le faci	143

Partea a IV-a

LECȚII DESPRE VIAȚA ONLINE

22. Nu-ți compara greșelile cu succesele altora	149
23. Dacă e ceva ce nu i-ai arăta bunicii tale, atunci nu distribui	155
24. Nu hrăni trolii	159
25. Șterge mesajele negative, reține-le pe cele pozitive	163
26. Fă-ți ordine în fluxurile de pe rețelele de socializare	169
27. Nu-ți atinge telefonul înainte de micul-dejun	173
28. Caută lucruri pozitive, iar acestea vor deveni mai abundente	179

Partea a V-a

LECȚII DESPRE MOARTE ȘI A MURI

29. Nu lăsa planurile de moarte pentru prea târziu	187
--	-----

30. Spune lucrurile pe care ai nevoie să le spui	193
31. Creează amintiri până în ultimul moment	199
32. Moartea e de obicei un proces liniștit	205
33. Faptul că nu-i dai voie suferinței de pierdere să se exprime n-o face să dispară	209
34. E mai bine să fi iubit și să fi pierdut	213
35. Îndrăznește să le rostești numele	217

Partea a VI-a

LECȚII DESPRE CUM SĂ TRĂIEȘTI CU ANXIETATEA

36. Primul pas e întotdeauna cel mai greu	225
37. Îmbrățișările sunt cel mai bun medicament	231
38. Nu trebuie să repari lucrurile ca să te simți diferit	235
39. Evită evitarea sau vei hrăni ciclul anxietății	241
40. „Nu“ este o propoziție completă	247
41. Grija de sine nu este egoism	253
42. Ajută-i pe oameni să te ajute	259

Partea a VII-a

LECȚII DESPRE IUBIRE ȘI PIETENIE

43. Prețuiește-l pe prietenul care sare cu tine în groapă	267
44. Eliminarea relațiilor toxice le face loc celor pozitive să înflorească	271
45. Ruptura contează, dar reparațiile contează și mai mult	275
46. Când îți amorțești tristețea, îți amorțești și bucuria	279
47. Uneori, iubirea are nevoie de timp	285
48. Nu complica peste măsură iubirea, doar las-o să fie	291

Cuvânt-înainte

Este o onoare să scriu acest *Cuvânt-înainte* pentru draga mea prietenă și tovarășă de călătorie de-a lungul acestei autostrăzi pline de gropi a vieții. O cunosc pe Pooky de zece ani și m-am bucurat de prietenia și sfaturile ei în vreme ce și ea, și eu am avut funcții de conducere solicitante și provocatoare în calitate de directoare, directoare generale și membre în administrație. Am trecut împreună prin zile extraordinare și vremuri întunecate. Apreciez prietenia ei mai mult decât aș putea spune. Am străbătut întreaga lume pentru a-mi duce la îndeplinire activitatea de proiecte internaționale de tineret și am avut norocul să întâlnesc niște oameni cu adevărat excepționali. Fără nicio ezitare, unul dintre cei mai remarcabili este Pooky.

În *Luminile Nordului*, prima carte a lui Philip Pullman din ciclul *Materiile întunecate*, este un moment despre care eu cred că este perfect pentru acest început, remarcabila carte a lui Pooky. Spun asta pentru că, la fel ca mine, probabil că și tu cauți în aceste pagini răspunsuri la probleme, dintre care unele poate că te-au asaltat ani la rând. La sfârșitul cărții, Lyra, eroina, pășește către cer, curajoasă și hotărâtă, înspre o lume complet nouă. Scopul ei este să îndrepte niște greșeli îngrozitoare provocate de alții și să remedieze, de asemenea, greșelile pe care le-a făcut ea însăși. Făcând asta, ea alege să se uite către viitor și să lase trecutul în urmă. Faptul că Pooky continuă să scrie despre sănătatea mentală, despre propria ei sănătate

mentală și lupta ei pentru a-i ajuta pe alți oameni face ca, pentru mine, ea să fie o Lyra din viața reală: neînfrică, hotărâtă, determinată să-și folosească experiența și cunoștințele, chiar și cu un considerabil preț personal, pentru a ridica oamenii, pentru a-i ajuta să remedieze lucrurile și să trăiască din nou.

Prima oară am descoperit-o pe Pooky mai degrabă prin absența ei decât prin prezență. La acel moment mă alăturasem echipei unei organizații nonprofit care se ocupa de tulburări de alimentație. Dat fiind că am trecut și eu prin asta, eram nerăbdătoare să găsesc modalități prin care să-mi folosesc propria experiență de conducere în organizațiile nonprofit în această organizație care avea nevoie de ajutor practic, de un pic de atenție și grijă afectuoasă, precum și de o reinițializare. La întâlnirile echipei, unde membrii consiliului schițau viitorul organizației, la fel ca Macavity¹, Pooky nu era acolo. Noi nu știam, dar era momentul în care, după cum spune chiar ea, „cădea în gaura neagră” a unei crize în sănătatea ei mentală. Niciunul dintre noi nu știa cu adevărat prin ce trecea. Dar, atunci când putea, ne trimitea observații, idei sau chiar și o unică intuiție cu privire la aspectele pe care le discutam. Fiecare fărâmbă era foarte utilă, fiecare idee era atentă, generoasă, binevoitoare. Începătoare fiind, eram intrigată de prietena noastră absentă și mă uitam cum ceilalți membri ai consiliului, care o știau, o apărau cu ardoare. Și în săptămânile și lunile care au urmat a devenit limpede precum cristalul și pentru mine de ce făceau asta. Nu numai că Pooky este excepțională în multe feluri, dar ea și înțelegea cu adevărat sarcina. Ea a trecut prin acea experiență și are idei, sugestii, tactici și metode care să-i ajute pe oameni să abordeze și să depășească provocările cu care se confruntă. Opiniile ei erau, în

¹ Personaj misterios din cartea lui T.S. Elliot (tradusă în limba română cu titlul *Cartea lui Moș Oposum despre Pisicile Poznașe*) și din musicalul *Cats*. (N. t.)

acele momente pentru noi, iar acum pentru mulți alții, absolut inestimabile.

Cititorule, ai ales bine. Vei descoperi că această carte este foarte inteligentă și foarte blândă, plină de lucruri bune. Pooky ne împărtășește experiența ei, propriile insighturi care sunt extraordinar de utile. Cu o sinceritate dezarmantă, ne spune cum a abordat aspectele privind nesiguranța, ideea suicidară, anorexia și anxietatea în moduri care ajung la noi cu multă iubire și înțelegere față de cei care se confruntă cu provocări similare. Se ocupă de suișurile și coborâșurile pe care le trăim cu toții, de iubire, pierdere, copii, familii și multe altele. Cartea aceasta ne oferă tehnici cu care să facem față provocărilor cu care ne confruntăm în propria viață și să ne acceptăm pe noi înșine așa cum suntem, fără reproșuri. Mulți dintre noi n-am trecut prin toate lucrurile prin care-a trecut Pooky, dar suntem cu toții oameni, cu incertitudini și îngrijorări, cu regrete, speranțe, prieteni toxici, visuri și îndoieli proprii. Cartea aceasta are ceva pentru fiecare dintre noi.

Poți aborda cartea cum vrei tu, în orice succesiune, pentru orice mesaj s-ar putea să ai nevoie într-un anumit moment. Aici vei găsi libertatea de a te mișca în direcția în care ai nevoie, atunci când ai nevoie. Vei găsi idei în doze mici, măsurate cu precizie ca să te ajute să faci pauză, să respiri, să te reinițializezi și să pornești din nou. Consecvența în conceperea fiecărui capitol mie mi se pare la fel ca prizele pentru mâini de pe pereții de cățărare. Citind fiecare secțiune, eu am reușit să mă trag mai sus și mai sus, departe de incertitudini și către vârful problemei. Pooky este și ea alpinistă și scrie că „împreună ne cățărăm, cădem, reușim, eșuăm și toate astea cu zâmbetul pe buze și devenind un pic mai puternici de fiecare dată“. Fiecare dintre noi suntem o lucrare în curs. Și asta e în regulă.

În *Materiile întunecate*, Philip Pullman vorbește despre găsirea curajului de-a te îndepărta de vechile căi pentru a găsi noi lumi, în care învățăm, înțelegem și creștem. Cu această carte putem cu toții să fim mai bine echipați să facem asta, să creștem către încredere, să lepădăm îndoielile trecutului și să îmbrățișăm noi posibilități și noi lumi.

Așadar, hai să mergem alături de Pooky/Lyra. Să continuăm să citim și să pășim către cer, spre potențialul care ne așteaptă pe fiecare dintre noi.

Nicola Brentnall MVO¹, MSc
CEO, Ajaz.org
@NicolaBrentnall

¹ Membru al Royal Victorian Order, distincție acordată celor care au adus servicii speciale monarhului. (N. r.)

Introducere

O mare parte din viața mea de adult mi-am folosit-o ca să educ oamenii, educație orientată mai ales către modalități de susținere a copiilor și a tinerilor care se confruntă cu probleme de sănătate mentală sau care au nevoi speciale. Îmi iubesc munca și îmi place faptul că oamenii au încredere în mine să le împărtășesc idei care-i pot face să fie mai buni în rolurile pe care le au în activitatea lor cu copiii, fie că aceasta implică educație sau îngrijire.

În ultimii ani însă mi s-a întâmplat un lucru ciudat. Din ce în ce mai mulți oameni mă caută ca să le dau sfaturi, idei și îndrumări care nu se bazează pe anii de cercetare, studiu și muncă în domeniu pe care-i am, ci mai curând pe propria mea experiență. Asta mă nedumerește destul de mult pentru că, sincer, eu simt că, în cel mai bun caz, bâjbâi.

Dar oamenii sunt curioși și îmi dau seama adesea că ideile pe care le împărtășesc cu scopul de-a încerca să ne descurcăm un pic mai mult bine cu acest lucru numit viață sunt adesea ideile de care oamenii se agață foarte repede. Astfel, această carte se îndepărtează radical de tot ce-am scris până acum. Într-un fel, e doar despre mine. E și despre tine, pentru că sper că, dacă-mi voi împărtăși câteva dintre experiențele, ideile și hopurile peste care-am trecut, te pot ajuta să faci unele lucruri un pic diferit.

Spre deosebire de toate celelalte materiale pe care le-am scris, această carte nu se bazează pe cercetări. Nu se bazează pe nicio

dovadă, în afara faptului, destul de surprinzător, că încă sunt în viață; și cred că în sfârșit încep să prosper.

Mă simt destul de intimidată când scriu aceste rânduri; e mai greu decât cu lucrurile pe care le scriu de obicei. Dar sper să atingă o coardă sensibilă. Te rog să fii blând cu reacția ta la cuvintele din această carte. Amintește-ți că sunt scrise de o persoană. O ființă umană reală, care vrea să le facă viața un pic mai bună altor oameni și care, în ciuda aparențelor, e chinuită de insecuritate.

Bucură te de carte și, dacă ți se pare utilă vreuna dintre lecții, te rog dă-mi un mesaj pe Twitter, la @PukiH, și poate-mi împărtășești și câteva dintre ideile tale.

Cu iubire,
Pooky

Partea I

LECȚII DESPRE
ÎNVĂȚARE

LECȚIA 1

Folosește lecțiile de viață ca să creezi o nouă cale, nu ca să acoperi una veche

Uneori, noile informații de care dispunem ne pot face să regretăm ce-am spus sau ce-am făcut în trecut. E mult mai bine să mergem înainte echipați cu cunoștințele noi decât să ruminăm la ce-am fi putut sau ar fi trebuit să facem diferit, dacă doar am fi știut.

CE-AM ÎNȚELES GREȘIT ÎN TRECUR

Cu toții învățăm lucruri noi în fiecare zi și odată cu noile cunoștințe vin noi responsabilități de a folosi acea cunoaștere nouă sau abilitățile ori ideile pe care le-am dobândit ca să mergem pe un drum nou. Acest lucru este emoționant și minunat, fiecare lecție nouă de viață oferindu-ne oportunitatea unui viitor mai strălucitor. Există însă tentația să ne judecăm sinele din trecut pe baza cunoștințelor noastre din prezent. Acesta e drumul către adevărata nefericire. Oricât de mult ne-am dori, nu putem să schimbăm trecutul; dar putem petrece o grămadă de timp dorindu-ne să fi făcut lucrurile diferit.

LECȚIA ȘI PROFESORUL

Aceasta e o lecție pe care-am învățat-o prima oară de la terapeutul meu, Mat. Sunt sigură că nu e nici pe departe singurul terapeut care transmite această idee înțeleaptă, dar el a fost persoana de la care am învățat-o eu și e o lecție pentru care-am fost foarte recunoscătoare și pe care încerc adesea să o transmit. Pe parcursul terapiei, și uitându-ne și în trecut, și în viitor, ne trezim adesea că rumănim la ce-am greșit în trecut. Persistăm întrebându-ne „ce-ar fi fost dacă” și ne judecăm trecutul pe baza abilităților, cunoștințelor și informațiilor pe care le avem acum. Mat îmi amintea adesea, în timp ce eu mă uitam înapoi și priveam cu sarcasm la incapacitatea sinelui meu din adolescență de a crea un final diferit, că am luat cele mai bune decizii pe care le-aș fi putut lua în momentul respectiv. La fel ca multe victime ale violului și abuzului, m-am învinuit pe mine însămi și a fost nevoie de multă terapie înainte să învăț să văd acțiunile sinelui meu de la începutul adolescenței ca fiind acțiunile unui copil speriat și singur.

CE FAC ACUM

Aceasta este o lecție suficient de importantă ca să încep această carte cu ea, deoarece e posibil ca unele dintre ideile de aici să-ți placă și poate c-o să dorești să gândești sau să te porți puțin diferit în viitor. Poate că se va produce un declin și-o să te uiți înapoi la cum obișnuiai să faci lucrurile și-o să-ți dorești să fi știut atunci ce știi acum. Dar nu știi. Așa că iartă-te și uită-te înainte și planifică în ce fel vei folosi ce-ai învățat nou ca să creezi un viitor puțin mai luminos, în loc să fii îngreunat de un trecut pe care n-ai puterea să-l schimbi.

Această lecție este suficient de importantă și ca s-o încorporez în munca mea de fiecare zi, când stau mult timp să învăț oamenii