

IUBIREA
NU ESTE
DE AJUNS

AARON T. BECK

IUBIREA 

NU ESTE
DE AJUNS

CUM REZOLVI
PROBLEMELE DE CUPLU
CU AJUTORUL
TERAPIEI COGNITIVE

TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
Ioana Pricop

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI



TREI

EDITORI

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL

Magdalena Mărculescu

REDACTOR

Victor Popescu

DESIGN

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE

Cristian Claudiu Coban

DTP

Răzvan Nasea

CORECTURĂ

Sinziana Doman
Rodica Petcu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României**

BECK, AARON

**Iubirea nu este de ajuns : cum
rezolvi problemele de cuplu cu ajutorul
psihoterapiei cognitive / Aaron T. Beck ;**
trad.: Ioana Pricop. - București :
Editura Trei, 2012

ISBN 978-973-707-673-1

I. Pricop, Ioana (trad.)

159.922.1

ISBN 978-973-707-673-1

Titlul original: *Love is Never Enough*

Autor: Aaron T. Beck M.D.

Copyright © 1988 by Aaron T. Beck

Copyright © Editura Trei, 2012
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

Pentru Phyllis

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Introducere</i>	15
<i>Revoluția cognitivă în psihologie</i>	16
<i>Disoluția relațiilor conjugale</i>	18
<i>De ce este nevoie pentru a menține o relație</i>	20
<i>Desfacerea nodurilor</i>	21
<i>Planul cărții</i>	23
1. <i>Puterea gândirii negative</i>	31
<i>Abordarea cognitivă</i>	33
<i>Citirea gândurilor</i>	35
<i>Mintea invizibilă</i>	37
<i>Modul în care interpretăm greșit</i>	41
<i>Citirea greșită a semnelor</i>	44
<i>Simbolurile și semnificația</i>	47
<i>Prejudecățile</i>	50
2. <i>Lumina și întunericul</i>	55
<i>„Programul” iubirii nebune</i>	63
<i>„Excitanții” (factorii de activare)</i>	66
<i>Dezamăgirea</i>	68
<i>Promisiuni încălcate</i>	70
<i>Marea inversare</i>	73
<i>Judecăți echilibrate</i>	76

3. Conflictul perspectivelor	79
<i>Perspective deschise și închise</i>	83
<i>Încadrarea</i>	87
<i>Conflicte de personalitate</i>	89
4. Încălcarea regulilor	94
<i>Stabilirea așteptărilor</i>	97
<i>Întocmirea regulilor</i>	99
<i>Aplicarea regulilor</i>	102
<i>Reguli care sabotează relația</i>	104
<i>Impunerea regulilor</i>	106
<i>Tirania lui trebuie</i>	108
<i>Încălcarea regulilor</i>	110
<i>Pedeapsa</i>	111
<i>Apariția regulilor</i>	113
<i>Gestionarea regulilor și atitudinilor</i>	115
5. Bruiaj în comunicare	118
<i>Evitări și ambiguități</i>	119
<i>Atitudinea defensivă</i>	123
<i>Pierderea din vedere a mesajului</i>	125
<i>Monologuri, întreruperi și ascultarea tăcută</i>	125
<i>Momente de orbire și de asurzire</i>	128
<i>Diferențe de ritm</i>	130
<i>Utilizarea întrebărilor</i>	131
<i>Diferențe între sexe</i>	133
<i>Explicația diferențelor în stilul de comunicare</i>	137
<i>Originea diferențelor dintre sexe</i>	137
6. Destrămarea parteneriatului	146
<i>Amenințări la adresa unității conjugale</i>	146
<i>Zone de conflict</i>	157
7. Gânduri tăcute: centrul furtunii	176
<i>Îndoilei secrete</i>	184
<i>Originea îndoielilor cu privire la sine și la partener</i>	188
<i>Imperative secrete</i>	189

8. Capcanele minții	194
<i>Cum distorsionează semnificațiile simbolice</i>	
<i>gândirea noastră</i>	196
<i>Factorul de amplificare</i>	198
<i>Exemple de distorsiuni cognitive tipice</i>	200
<i>Distorsiunile mentale în acțiune</i>	210
9. Înfruntarea mortală	213
<i>Mesaje mușcătoare</i>	214
<i>Lovituri preventive</i>	216
<i>Masacrul</i>	218
<i>În spatele luptelor: convingeri de bază</i>	226
<i>Controlul furiei</i>	227
<i>Inhibiție, furie și afirmare de sine</i>	229
<i>Anatomia furiei</i>	232
10. Poate fi îmbunătățită relația dumneavoastră?	242
<i>Rezistența la schimbări</i>	244
<i>Ce anume ar trebui schimbat?</i>	257
<i>Crearea de probleme în loc de a le rezolva</i>	258
<i>Redefinirea problemei</i>	261
<i>Cum se schimbă oamenii?</i>	262
<i>Un program pentru schimbare</i>	266
11. Consolidarea fundamentelor	269
<i>Cooperarea</i>	271
<i>Angajamentul</i>	273
<i>Încrederea fundamentală</i>	281
<i>Încredere în bunele intenții</i>	283
<i>Prezumția de nevinovăție</i>	285
<i>Loialitate și fidelitate</i>	286
12. Acordajul relației	291
<i>A iubi și a fi iubit</i>	295
<i>Urmărirea comportamentului pozitiv</i>	304
<i>Ridicarea vălului de pe ochi</i>	307

13. Modificarea propriilor distorsiuni	313
<i>Îndrumări generale</i>	314
<i>Cei nouă pași</i>	315
14. Artă conversației	337
<i>Identificarea problemelor de comunicare</i>	339
<i>Reguli de etichetă în conversație</i>	352
15. Artă colaborării	360
<i>Lămurirea diferențelor</i>	360
<i>Adresarea de întrebări</i>	367
<i>Flexibilitatea</i>	370
<i>Compromisul</i>	377
<i>Adaptarea</i>	378
<i>Stabilirea priorităților</i>	380
16. Rezolvarea problemelor	383
<i>Clarificarea dezacordurilor</i>	383
<i>Înțelegerea perspectivei partenerului</i>	387
<i>Reguli specifice pentru ședințele de rezolvare de probleme</i>	392
17. Îmblânzirea furiilor	406
<i>Sursa problemei: dumneavoastră sau partenerul?</i>	408
<i>Câștiguri și pierderi de pe urma exprimării furiei</i>	418
<i>Dezamorsarea ostilității partenerului</i>	421
18. Probleme speciale	435
<i>Scăderea dorinței sexuale</i>	435
<i>Autoterapie pentru problemele sexuale</i>	440
<i>Infidelitatea</i>	443
<i>Stresul</i>	449
<i>Familii în care ambii parteneri merg la serviciu</i>	456
<i>Dificultăți în refacerea mariajului</i>	465
Note	470
Bibliografie	476

MULȚUMIRI

Mai presus de orice, sunt recunoscător soției mele, Phyllis, a cărei iubire și al cărei devotament au dovedit că, pe zi ce trece, căsătoria poate deveni mai împlinită și cu sensuri mai profunde. Prietenul și colegul meu Norman Epstein, un pionier în aplicarea terapiei cognitive în problemele specifice cuplului, a fost resursa mea majoră în scrierea acestui volum. Criticile lui politicoase și numeroasele sugestii m-au ajutat să scriu, iar părerile lui au pus în lumină o sumedenie de probleme obscure cu care se confruntă cuplurile. Foștii mei studenți aflați în formare Susan Joseph, Craig Wiese, Janis Abrahms, Chris Padesky, Ruth Greenberg, David Clark, Kathy Mooney, Frank Dattilio și Judy Beck mi-au oferit o cantitate uriașă de material pentru carte. Printre alte persoane care au citit manuscrisul și mi-au oferit un feedback valoros se numără Connie Sekaros, Vivian Greenberg, Carol Auerbach și Cal Laden.

Îi sunt deosebit de recunoscător lui Carol Stillman, care a revizuit manuscrisul de mai multe ori și mi-a oferit numeroase sugestii pentru simplificarea lucrurilor mai complicate ce se regăseau în text.

Sunt deosebit de norocos că îl am ca agent literar pe Richard Pine. A dat dovadă de un entuziasm continuu și de o încredere unică în această carte. Hugh Van Dusen, editorul meu de la Harper & Row, a fost responsabil de transformarea manuscrisului în acest volum tipărit.

Barbara Marinelli, director executiv al Centrului de Psihoterapie Cognitivă, m-a ajutat să realizez acest manuscris, iar Tina Inforzato, Gail Furman și Suzanne DePietro au cules textul.

Tuturor celor de mai sus și numeroaselor cupluri de la Centrul de Psihoterapie Cognitivă și de pretutindeni, care s-au dovedit deschiși față de terapia cognitivă, LE MULȚUMESC.

IUBIREA 
NU ESTE
DE AJUNS

Notă

Iubirea nu este de ajuns se bazează pe studii de caz, inclusiv de replici obținute de mine sau de colegii mei în consilierea și terapia cuplurilor. Cu toate acestea, toate numele și detaliile de identificare au fost modificate, fără ca acest lucru să afecteze integritatea ilustrărilor. În unele cazuri, am creat situații amestecate în scopul deghizării suplimentare a identității persoanelor.

INTRODUCERE

Mi-am dedicat o mare parte din viața profesională studiului anxietății și depresiei și, mai recent, atacurilor de panică. De-a lungul mai multor zeci de ani, am avut prilejul de a oferi tratament unui număr mare de persoane cu căsnicii cu probleme și câtorva cupluri care locuiau împreună fără însă a fi căsătorite. În numeroase cazuri, aceste relații cu probleme au avut ca rezultat forme grave de depresie și anxietate la unul dintre parteneri. În alte situații, depresia și anxietatea au agravat dificultățile prezente deja în relație.

Dedicându-mă problemelor de cuplu, am descoperit că aceste perechi prezentau aceleași deformări în gândire (distorsiuni cognitive) ca și pacienții mei depri-mați și anxioși. Deși cuplurile nu erau atât de deprimare și de anxioase încât să necesite terapie pentru patologia respectivă, erau nefericite, tensionate și furioase. Și la fel cum au procedat părinții mei, partenerii aveau tendința de a se fixa pe ceea ce nu funcționa bine în căsniciile lor și de a ignora (sau pur și simplu de a nu vedea) ceea ce era bun.

REVOLUȚIA COGNITIVĂ ÎN PSIHLOGIE

Din fericire, ultimele două decenii au fost martorele unei acumulări rapide de cunoștințe referitoare la psihicul nostru, cu aplicație directă la dificultățile cu care se confruntă partenerii dintr-o căsnicie. Această nouă înțelegere a dificultăților psihologice a fost aplicată și unei serii ample de tulburări, cum ar fi depresia, anxietatea, atacurile de panică, tulburările obsesiv-compulsive, ba chiar și tulburările de alimentație, ca de pildă anorexia și bulimia. Această abordare, numită psihoterapie cognitivă, face parte dintr-o nouă orientare majoră în psihoterapie, numită „revoluția cognitivă“.

Cuvântul *cognitiv*, derivat din termenul latin *cognoscere* (cunoaștere), vizează modurile în care oamenii formulează judecăți și iau decizii și modurile în care interpretează (uneori greșit) acțiunile celorlalți. Această revoluție a oferit o nouă orientare în direcția modului în care oamenii își folosesc mintea pentru a rezolva probleme sau, dimpotrivă, pentru a le crea sau adânci. Felul în care gândim determină în mare măsură dacă vom izbuti și dacă ne vom bucura de viață sau, eventual, dacă vom supraviețui. Dacă gândirea noastră este directă și clară, avem mai multe șanse să îndeplinim aceste obiective; dacă este îmbâcsită de sensuri simbolice distorsionate, ajungem surzi și orbi. În cazul în care înaintăm poticnindu-ne, fără a avea clar în minte locul în care vrem să ajungem sau cum să acționăm, vom ajunge să ne facem rău nouă, dar și altora. Deoarece judecăm greșit și nu reușim să comunicăm, generăm durere propriei persoane și partenerilor; în plus, purtăm povara represaliilor celor răniți.

Acest tip de gândire distorsionată poate fi contracarat aplicând o logică superioară. Utilizăm o astfel de

gândire de nivel superior de cele mai multe ori când ne dăm seama că am greșit și vrem să corectăm greșeala. Din nefericire, se pare că în relațiile apropiate (acolo unde gândirea limpede și corectarea erorilor sunt deosebit de importante) suntem deficitari în a recunoaște și rectifica judecățile eronate cu privire la parteneri. În plus, deși partenerii pot crede că vorbesc aceeași limbă, ceea ce *spun* și ceea ce *aude* partenerul sunt adesea lucruri diferite. Astfel, problemele de comunicare înăspresc frustrările și dezamăgirile cu care se pot confrunta cuplurile.

Să luăm următorul exemplu: Ken și Marjorie, amândoi preocupați de carierele lor (el, agent de asigurări, iar ea, secretară într-o firmă de relații publice), au hotărât să petreacă mai mult timp împreună. Într-o sâmbătă, Marjorie i-a împărtășit lui Ken planul ei de a merge la cumpărături. Ken, dorind să fie alături de ea, s-a hotărât să o însoțească. Marjorie, după o zi deosebit de obositoare în care a făcut verificări de registre pentru o companie mare și complexă, a interpretat acest lucru ca pe o intruziune (gândind că „*nu mă lasă niciodată să fac ceva numai pentru mine*”). Cu toate acestea, n-a spus nimic și a fost tăcută cât timp au făcut cumpărăturile. Ken a interpretat tăcerea ei ca fiind o dovadă a faptului că nu-și dorea compania lui și s-a supărat pe ea. Marjorie a reacționat la furia bărbatului retrăgându-se și mai mult.

Faptele acestui episod au fost: (1) Marjorie dorea să petreacă mai mult timp cu Ken, însă voia să facă singură cumpărăturile, (2) nu a reușit să-i comunice acest lucru lui Ken, (3) a interpretat propunerea lui ca pe o îngrădire a libertății ei și (4) Ken a interpretat reticența femeii ca pe un semn al faptului că nu-i făcea plăcere compania lui.

Numărul mare de interpretări greșite, repetate des, cum ar fi cele dintre Marjorie și Ken, și furia reciprocă ce rezultă din ele vor eroda fundația unei relații. Am

observat de mai multe ori faptul că interpretări greșite similare escaladează până în punctul în care nu mai există cale de întoarcere. Totuși, este remarcabil faptul că dacă partenerii identifică greșeala și o corectează înainte de a ajunge prea departe, pot stăvili furtuna. Psihoterapia cognitivă are ca scop sprijinirea cuplurilor în a face exact acest lucru, și anume să-și limpezească gândirea și comunicarea, astfel încât să prevină de la bun început apariția neînțelegerilor.¹

DISOLUȚIA RELAȚIILOR CONJUGALE

Majoritatea cuplurilor sunt conștiente că în cadrul căsniciei există o criză continuă, riscul fiind ca 40–55% din căsnicii să se termine prin divorț². Pe măsură ce oamenii cunosc din ce în ce mai multe căsnicii nefericite și despărțiri, ei încep să se întrebe dacă și ei ar putea ajunge în același punct.

Tinerii căsătoriți, care se află pe valul iubirii și al romantismului, nu-și doresc decât o căsnicie reușită. Adesea, ei cred (cel puțin la început) că relația lor este „altfel” și că iubirea lor profundă și optimismul o vor susține. Mai devreme sau mai târziu, mult prea multe cupluri sunt luate prin surprindere de problemele și conflictele care se acumulează treptat în orice căsnicie. Partenerii devin conștienți de o neliniște, frustrare și durere crescânde, adesea știind exact care este problema.

Pe măsură ce relația se cufundă în vârtejul dezamăgirilor, al comunicării defectuoase și al neînțelegerilor, cei doi parteneri încep să creadă că relația lor este o greșeală. Nu există situație în care „strigătul de ajutor” să fie perceput de terapeut mai pregnant decât la acei

clienți care văd cum căsnicia lor, fericită cu ceva timp în urmă, începe să se dizolve. Chiar și cuplurile căsătorite de treizeci sau patruzeci de ani pot resimți un impuls de a pune capăt unei relații pe care acum o consideră a fi un șir nesfârșit de greșeli și suferințe.

Într-un anumit fel, este surprinzător că atât de multe căsnicii se prăbușesc. Să ne gândim la toate acele forțe care se presupune că țin un cuplu unit. A iubi și a fi iubit sunt cu siguranță unele dintre cele mai bogate experiențe pe care le au oamenii. Adăugați la acestea celelalte elemente ale unei relații — intimitate, prietenie, acceptare, sprijin, pentru a aminti doar câteva. Cineva care te încurajează când ești demoralizat, care te sprijină când te simți descurajat și care îți împărtășește bucuria când se întâmplă lucruri bune. În plus, există gratificarea sexuală, pe care natura o oferă ca stimulare specială față de partener. Nici satisfacția de a avea copii și de a construi împreună o familie nu trebuie subestimată.

Speranțele și încurajările părinților și ale altor rude, precum și așteptările comunității de apartenență în direcția menținerii cuplului pun presiune din exterior. Cu toate aceste forțe-liant care acționează în sensul fortificării relației, ce-ar putea merge prost? De ce iubirea (fără a mai pune la socoteală și celelalte motivații) nu este suficient de puternică pentru a menține cuplul unit?

Din păcate, există forțe centrifuge care pot rupe o relație: dezamăgiri debusolante, neînțelegeri încălcate și o comunicare greșită. Iubirea în sine este rareori suficient de trainică pentru a putea rezista acestor forțe distrugătoare și elementelor care le însoțesc — ranchiuna și furia. Pentru ca iubirea să se consolideze, și nu să se distrugă, este nevoie și de alte ingrediente.

Ilustrațiile idealizate din mass-media ale căsătoriei nu pregătesc cuplurile pentru a face față dezamăgirilor, frustrărilor și tensiunilor. Pe măsură ce neînțelegerile

și conflictele se combină pentru a stârni furie și resentimente, persoana care înainte a fost un iubit, un aliat și un prieten este văzută acum ca un adversar.

DE CE ESTE NEVOIE PENTRU A MENȚINE O RELAȚIE

Deși iubirea e un imbold puternic pentru parteneri în a se ajuta reciproc, a se face fericiți și în a construi o familie, ea în sine nu creează substanța unei relații — calitățile și abilitățile personale cruciale pentru a o menține și a participa la creșterea ei. Calitățile personale speciale sunt esențiale pentru o relație fericită: dedicare, sensibilitate, generozitate, loialitate, responsabilitate, încredere. Partenerii trebuie să coopereze, să accepte compromisuri, să ia și să respecte deciziile împreună. Trebuie să fie flexibili, receptivi și iertători, să-și tolereze reciproc greșelile, imperfecțiunile și ciudățeniile. Cultivarea în timp a acestor „virtuți” duce la dezvoltarea și maturizarea căsniciei.

Cuplurile sunt adesea bine adaptate în socializarea cu persoane din afara relației, însă doar puțini intră într-o relație intimă având cunoștințele de bază (sau abilitățile) care sprijină înflorirea relației. Adesea, le lipsește capacitatea de a lua decizii comune și de a descifra ceea ce comunică partenerul. Când un robinet începe să picure, ei au instrumentele necesare opririi scurgerii, dar când iubirea începe să se destrame, nu au nici cea mai vagă idee despre cum să stăvilească distrugerea.

Căsnicia sau chiar și locuitul împreună diferă de alte relații. Când un cuplu (cu membri de același sex sau de sexe diferite) locuiește împreună și este dedicat unei relații de durată, cei doi dezvoltă anumite așteptări unul

față de celălalt. Intensitatea relației alimentează anumite dorințe de mult latente de iubire necondiționată, loialitate și sprijin. Iar partenerii își iau obligația să satisfacă aceste nevoi adânc înrădăcinate, fie în mod explicit, prin taina căsătoriei, fie indirect, prin fapte. Ceea ce face partenerul are sensuri născute din aceste dorințe și așteptări.

Datorită intensității sentimentelor și expectațiilor, dependenței profunde și sensurilor simbolice cruciale, adesea arbitrar, partenerii riscă să interpreteze greșit acțiunile celuilalt. Când apar conflictele, adesea ca rezultat al comunicării defectuoase, există posibilitatea ca partenerii să se învinuiască unul pe celălalt, în loc să se gândească la conflict ca la o problemă care *poate* fi rezolvată. Pe măsură ce apar problemele, iar ostilitățile și neînțelegerile proliferază, partenerii pierd din vedere lucrurile pozitive pe care le oferă celălalt și ceea ce reprezintă acesta (cineva care îi sprijină, care le sporește experiențele și cu care conlucrează la dezvoltarea familiei). În cele din urmă, este posibil să ajungă să se îndoiască de însăși acea relație și să respingă prilejul de a descâlci nodurile care le afectează buna înțelegere.

DESFACEREA NODURILOR

Lucrând cu specialiștii aflați în formare (psihiatru, psihologi și asistenți sociali) de la Centrul de Psihoterapie Cognitivă din cadrul Universității Pennsylvania, am descoperit că am putea ajuta aceste cupluri cu probleme corectând interpretările lor greșite, desfăcând nodurile care blochează comunicarea și formându-le abilitățile pentru a recepta corect semnalele partenerilor. Mai mult, am descoperit că acestora le

era extrem de util faptul că erau informați cu privire la forțele dinamice ale căsniciei: cum să înțeleagă sensibilitățile și nevoile partenerilor, cum să facă planuri și să ia decizii împreună, cum să se bucure mai mult unul de celălalt.

Același program poate îmbunătăți căsniciile care nu au probleme. S-a dovedit eficient în cazul cuplurilor care locuiesc împreună, precum și pentru cele care intenționează să se căsătorească. De fapt, unele dintre succesele majore s-au înregistrat la partenerii total dedicați unul altuia, dar care voiau să obțină mai mult din relația lor.

Pe măsură ce abordările cognitive au devenit populare în ultimul deceniu, un număr din ce în ce mai mare de profesioniști din toată lumea au început să le utilizeze. Pornind de la însemnările lor minuțioase și de la cercetările centrului nostru și ale altor centre, este evident că această abordare a ajutat un număr semnificativ de cupluri cu probleme.

Dintre absolvenții programului nostru de formare, Norman Epstein, Jim Pretzer și Barbara Fleming au fost cei mai activi în realizarea de studii și publicarea rezultatelor cercetării în ceea ce privește aspectele cognitive ale dificultăților maritale, precum și în aplicarea noilor descoperiri în tratament. Janis Abrahams, David Burns, Frank Dattilio, Stowe Hausner, Susan Joseph, Chris Padesky și Craig Weise sunt alți terapeuți cognitivști care au făcut muncă de pionierat în abordările psihoterapiei de cuplu.

În ceea ce privește succesul terapiei cognitive așa cum a fost utilizată de psihoterapeuți și de consilieri maritali, este un moment oportun să ne facem cunoscute teoriile în rândul publicului. Volumul de față poate fi util partenerilor de orice fel (parteneri de căsnicie, colegi de apartament, parteneri de sex), de același sex sau de sexe diferite. Persoanele care se confruntă cu obstacole

în relație pot folosi această carte pentru a le înțelege mai bine și pentru a găsi singuri soluții. În cazul acelor cupluri ale căror probleme necesită asistența unui profesionist, cartea poate fi utilă ca o pregătire pentru astfel de consiliere și, sperăm, ca un stimulent pentru a continua în solicitarea de asistență calificată. Conținutul cărții s-a dovedit util și cuplurilor care deja beneficiau de consiliere.

Scopul cărții nu este acela de a descrie „patologia căsniciei”, ci de a defini natura problemelor maritale obișnuite într-un mod precis, astfel încât să clarifice cauzele primare ale acestora. După prezentarea diverselor componente ale problemei, putem începe să discutăm despre cum pot fi rezolvate. Doresc să accentuez problemele încă de la începutul cărții, pentru că acesta este modul de prezentare a dificultăților. În continuare, pe măsură ce vă veți familiariza cu problemele, puteți începe să le rezolvați.

PLANUL CĂRȚII

Identificând mai întâi problemele și apoi rezolvându-le, am structurat capitolele similar cu felul în care realizez o serie de ședințe clinice.

Primele nouă capitole tratează diferite zone problematice. Aproape fiecare partener dintr-o căsnicie problematică va recunoaște probleme descrise în următoarele capitole ca semănând cu cele din propria sa relație. Uneori, problema este evidentă: dincolo de aparențe există mai multe aspecte care nu se văd cu ochiul liber, referitoare la ce cred și simt oamenii și la cum reacționează unul față de celălalt. Totuși, în lucrul cu pacienții uneori trebuie să dau la o parte mai multe