



# **PSIHOLOGIE PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE

**Vasile Dem. Zamfirescu**



**TREI**

# Cum să fii propriul tău psihoterapeut

Un ghid amănunțit pentru a învăța  
să trăiești din plin și fără teamă

**PATRICIA FARRELL**

Traducere din engleză de Nicolae Baltă

**EDITORI:**

Silviu Dragomir  
Vasile Dem. Zamfirescu

**DIRECTOR EDITORIAL:**

Magdalena Mărculescu

**DESIGN:**

Faber Studio

**DIRECTOR PRODUCȚIE:**

Cristian Claudiu Coban

**REDACTOR:**

Victor Popescu

**DTP:**

Eugenia Ursu

**CORECTURĂ:**

Elena Bițu  
Rodica Petcu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României****FARRELL, PATRICIA**

**Cum să fi propriul tău psihoterapeut : un ghid amănunțit  
pentru a învăța să trăiești din plin și fără teamă** / Patricia Farrell  
; trad.: Nicolae Baltă. - București : Editura Trei, 2011

ISBN 978-973-707-517-8

I. Baltă, Nicolae (trad.)

159.9

**Titlul original:** How To Be Your Own Therapist.

**Autor:** Patricia Farrell, Ph.D.

**Copyright** © 2003 by Patricia Farrell

Prezenta ediție s-a publicat prin acord McGraw-Hill Publishers,  
USA.

**Copyright** © Editura Trei, 2011  
pentru prezenta ediție

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

ISBN 978-973-707-517-8

# Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Cuvânt-înainte. Un apel la sănătatea mentală: întoarce-te la casa ta</i>	13
<b>Partea I</b>	
Mitul psihoterapiei și promisiunea vindecării	25
Capitolul 1. Căutarea răspunsurilor: dinăuntru sau dinafară	27
<b>Partea a II-a</b>	
Descoperiri din cutia cu unelte. Zece instrumente pentru vindecare și schimbare	41
Capitolul 2. Provocare și schimbare	43
Capitolul 3. Deschide-ți ochii și privește realitatea în față	60
Capitolul 4. Fă o mulțime de greșeli	92
Capitolul 5. Încetează cu văicăreala	130
Capitolul 6. Poartă-te ca persoana care vrei să fii	158
Capitolul 7. Acceptă-te pe tine însuși, cu neajunsuri cu tot	187
Capitolul 8. Concediază-ți părinții	213
Capitolul 9. Contestă autoritatea	248
Capitolul 10. Apără-ți interesele	283
Capitolul 11. Trăiește periculos	307
Capitolul 12. Renunță la tron	330
<i>Postfață. Pe drumul tău</i>	350



*Aventura scrierii acestei cărți a început dintr-o aspirație a vârstei adulte, dar în realitate a pornit din copilărie, când sora mea, la care țineam mult, Dolores Gross, a economisit niște bănuți de argint ca să îmi facă un dar de bun-venit acasă când m-am întors de la spital și mama mea, Pauline, mi-a arătat că pot fi independentă. Mama a înțeles necesitatea independenței de la o vârstă foarte fragedă. La doisprezece ani a trebuit să lucreze într-o fabrică pentru a-și ajuta părinții și cele trei surori.*

*Aceste două femei și draga mea prietenă, dr. Rita Posner, au fost pentru mine o inspirație și o sursă nesfârșită de încurajare; fără ele, nu aș fi putut face mare lucru.*





# Mulțumiri

Gândurile, credințele și valorile din această carte — și încrederea în mine însămi care a transpus aceste lucruri mai întâi în idei și apoi în cuvinte pe hârtie — sunt adânc înrădăcinate în trecutul meu și cel mai mult în istoria familiei mele. Deși dorința mea de-a împărtăși credințele puternice pe care le aveam a devenit mai clară și mai conștientă la vârsta adultă, am știut de timpuriu cu certitudine că aveam lucruri pe care voiam să le spun. Credința și încrederea în mine însămi care m-au convins că aveam ceva *valoro*s de spus au fost întreținute și întărite de trei femei remarcabile. De când o știu, sora mea, Dolores Gross, a fost un exemplu și o prietenă pentru mine. Una dintre cele mai timpurii amintiri pe care le am e de la vârsta de numai șase ani; Dolores mi-a dat colecția ei îndrăgită de monede de argint de un cent ca pe un cadou de bun-venit când m-am întors de la spital, speriată și rănită, după ce fusese cât pe ce să mi se amputeze un picior. Era un gest altruist printre multe altele care m-a făcut să mă simt iubită. Ca și sora mea, îmi îndrăgeam mult curajoasa, independenta și adorata mamă, Pauline, care m-a învățat că puteam fi puternică, biruitoare, independentă și iubită. M-a învățat prin exemplu, ajutându-și părinții și cele trei surori încă de pe când avea doisprezece ani lucrând ore îndelungate într-o fabrică și găbind totuși mereu timpul și dragostea de-a ne face să știm că eram iubite. Ca și mama și sora mea, vechea mea prietenă, doctorița Rita Posner, a fost alături de mine în momentele bune și deopotrivă în cele nu prea bune. A fost întotdeauna o sursă de sprijin, prin extraordinara ei istețime și prin combinația de neînvinș dintre inteligența „cărții“ și deșteptăciunea „inimii“. Aceste trei femei au alcătuit un cerc de inspirație

în jurul meu prin încurajările și dragostea lor constante. Fără încrederea lor în mine și grija pe care mi-au purtat-o nu aș fi putut face decât foarte puțin din ceea ce am făcut.

Ca orice carte, *Cum să fii propriul tău psihoterapeut* a fost rezultatul unui proces de colaborare, la efortul creativ luând parte mulți oameni. Trei oameni, îndeosebi, au ajutat ca această carte să vadă lumina zilei. Ideile din carte au văzut lumina tiparului prin neasemuitul talent, prin dăruirea și implicarea extraordinarului meu agent literar Jeff Kleinman de la agenția Graybill & English. Editorul meu de la McGraw-Hill, Nancy Hancock, este o magiciană care și-a dovedit iarăși și iarăși talentul remarcabil de-a ști exact ce trebuie să rămână în manuscris și ce nu. Și-a exercitat vraja cu grație, umor și un simț infailibil al cuvântului sau al frazei corecte. Al treilea membru al colaborării noastre, scriitoarea Laura Joyce, mi-a transpus ideile și convingerile în pagină, aducând un simț al umorului indispensabil și un dar infailibil pentru „expresie“, o dragoste de cuvinte și un entuziasm de-a face orice e nevoie pentru a ajuta la crearea nu doar a unei cărți oarecare, ci a cărții *care trebuie*.

De-a lungul scrierii cărții am fost încurajată de mai mulți oameni decât pot număra, dar vreau să adresez mulțumiri deosebite mai ales câtorva. Recunoștința mea se îndreaptă către vicepreședintele secției de Marketing și Comunicare de la McGraw-Hill, Lynda Luppino; către managerul de marketing, Eileen Lamadore; și către publicistul Lizz Aviles, care au tratat, fiecare, această carte cu energie, entuziasm și dăruire. Mulțumiri speciale, de asemenea, lui Maury Povich, care e dăruită muncii sale ca puținii alții — și care este deopotrivă cea care m-a făcut să debutez la televiziune. La fel, cuvintele nu îmi pot exprima recunoștința față de stimatea Nancy Grace de la Court TV, o femeie combativă, perspicace și minunată; numele ei o spune mai bine decât aș putea-o face eu vreodată. Mike Stanton merită și el mulțumiri deosebite: mi-a printat neîncetat versiunile de lucru ale acestei cărți fără să mă întreb vreodată câte îmi mai trebuie — și fără să-mi ceară vreun ban, de altfel.

---

La sfârșit, aș vrea să le mulțumesc clienților mei pe care i-am avut de-a lungul anilor; numele lor rămân nemenționate, dar ei știu cine sunt. Am avut norocul de-a fi invitată în interiorul multor vieți, deseori în clipe de mare vulnerabilitate. Am văzut curajul, puterea și onestitatea de nezdruncinat chiar și în cele mai grele momente de viață și chiar și atunci când părea mai ușor să accepți mediocritatea sau să ocolești realitatea. Clienții mei mi-au lăsat un sentiment permanent al respectului față de puterea, resursele și grandoearea spiritului omenesc. Am scris această carte în cinstea acestui spirit.



# Cuvânt-înainte

## Un apel la sănătatea mentală: întoarce-te la casa ta

Sănătatea mentală este o nebunie pusă în slujba unor scopuri bune; viața în stare de trezie este un vis controlat.

*George Santayana*

Aveam șase ani și eram scundă pentru vârsta mea. Arătând ca un preșcolar, zăceam străbătută de frisoane în camera rece de spital. Pe picior aveam o umflătură mare, plină de lichid, care zvâcnea dureros. Aruncasem o minge de baseball în apartamentul mic, fără apă caldă, în care locuiam cu familia în Queens — ceea ce nu ar fi trebuit să fac în niciun caz. Ghinionul făcuse ca mingea să lovească peretele și să ricoșeze în coapsa mea, lovindu-mi rău tendoanele și mușchii. Eram prea săraci ca să mergem la un medic de familie și, așa cum făceau mulți oameni pe vremea aceea, apelam la camera de gardă a spitalului când aveam nevoie de îngrijiri medicale. Un medic stagiar m-a trimis acasă, asigurându-i pe părinții mei că o să-mi treacă repede dacă îmi puneau prosoape umede și cât de



fierbinți puteam suporta peste partea lovită. Tratamentul era tortură pură și, în loc să mă vindece, a făcut ca rana să se inflameze rău, provocând o umflătură care se făcea din ce în ce mai mare și mai dureroasă. În scurt timp am fost dusă în grabă la același spital, dar de data aceasta am avut parte de un medic mai competent. Nu numai că era mai bine pregătit, ci era și mai drăguț cu mine și știa de minune cum să se poarte cu copiii speriați și răniți. Infirmiera care îl asista nu era nici ea mai prejos. Am fost dusă repede la chirurgie pentru a mi se salva piciorul în care o venă ruptă sângera rău.

Din nefericire, ca pacient sărac am sfârșit prin a trece prin mult mai multe decât rana sau operația. La a doua vizită la camera de gardă, infirmiera și medicul cel drăguț, amândoi bine intenționați, au chemat un asistent social care să se ocupe de mine. Asistentul social era o femeie care mi-a vorbit la început pe un ton mioros, deși tonul i s-a schimbat pe măsură ce treceau orele. S-a numit pe sine „consilier“ și a pus întrebare după întrebare ca și cum încerca neobosită să mă facă să recunosc „adevărul“ despre rănire — cum că fusesem maltrată. Nu uitați că eram mică — aveam doar șase ani — și cu toate că nu înțelegeam multe din ceea ce se întâmpla, știam un lucru: voia ca eu să spun ceva rău, ceva neadevărat, despre părinții pe care îi iubeam. Îngrijorarea anterioară a doctorului fusese transformată într-o supoziție de către asistenta socială rău intenționată, care presupunea că părinții mei mă răniseră, poate izbindu-mă de perete și, cu siguranță, opărindu-mă cu apă fiartă.

În cele din urmă, doctorul a fost cel care a intervenit, punând capăt interogatoriului excesiv de zelos al asistentei sociale. Am pledat în fața doctorului la fel cum pledasem în fața asistentei sociale, insistând că spuneam adevărul. Diferența era că el asculta, în timp ce ea doar părea să fie din ce în ce mai nemulțumită de răspunsurile mele. Nu știam destule ca să înțeleg că sărăcia familiei mele, statutul nostru social scăzut în comparație cu specialiștii din camera de spital și cine știe ce alți factori socio-economici atârnav

greu împotriva mea, cel puțin pentru asistenta socială — și atârnau de asemenea greu împotriva părinților mei. Ceea ce am înțeles erau frânturi de discuție care îmi treceau pe la urechi: discuții dezinvolve, călăuzite de opiniile ferme ale asistentei sociale, despre necesitatea de-a fi luată de lângă părinții mei. Îmi amintesc de gluma făcută de cei de acolo în timp ce îmi dezbăteau cu dezinvoltură viitorul și de falsa simpatie a asistentei sociale — o femeie care tocmai declarase că părinții mei erau „inadecvați“ (alt termen care îmi era necunoscut, dar al cărui înțeles l-am sesizat imediat).

Spre marea ușurare a părinților mei, doctorul avea mai multă autoritate și spitalul mi-a îngăduit în cele din urmă să plec acasă. Sunt sigură până în ziua de azi că asistenta socială a rămas pe deplin convinsă că mă întorceam într-o casă unde aveam să fiu maltratată și mai rău.

În ceea ce mă privește, am rămas cu cicatrice mari. Piciorul mi se vindecase repede, dar vreme de mulți ani i-am privit pe așa-numiții „consilieri“ într-un mod confuz: erau unii precum doctorul, care mă salvase la propriu și la figurat, și erau alții precum asistenta socială. Nu știam dacă trebuia să simt recunoștință sau frică și neîncredere. Cumva am știut totuși, chiar și la șase ani, că fusesem deopotrivă complet lipsită de putere și în cele din urmă puternică în camera aceea de spital. Chiar și atunci când „consiliera“ mă chestiona cu rea-voință, determinată să mă „salveze“ și fără să creadă răspunsurile mele sincere, m-am ținut de adevăr — adevărul *meu* — și asta a salvat situația. Am reînvățat de atunci încoace acest aspect de nenumărate ori: *să spui adevărul tău* — indiferent că e despre cum te tratează cineva sau despre ce trebuie să faci ca să ai succes sau despre orice altceva — *va salva întotdeauna situația*.

Deși pe atunci nu am înțeles cea mai mare parte din miza acelor zile, am învățat două lecții importante. Una era despre ceilalți oameni: și anume că există oameni buni, care nu se uită la sărăcia sau cartierul în care locuiești sau la orice altă particularitate vădită atunci când te întâlnesc; ei te văd așa cum ești în realitate — în cazul de față, o fetiță speriată și suferindă. În același timp, am



Învățat că există oameni puternici care vor pretinde că te salvează chiar și atunci când te iau și te duc departe de casă. Am învățat însă și o lecție despre mine însămi: am ajuns să îmi dau seama că, dacă te cunoști pe tine însuși, dacă ai încredere în tine și trăiești în conformitate cu adevărul tău, nimeni nu te poate lua de acasă. Adevărata ta casă va fi în tine însuși: puternică, sigură și constantă.

Experiența de la spital a fost prima mea întâlnire cu ciudata lume a terapeuților și mi-a colorat pentru mulți ani vederile despre profesiunile care îi ajută pe oameni. Într-un ungher întunecat, ascuns al minții mele, probabil că o mai face și acum. Mi-am început propria muncă presupunând că ceilalți specialiști au convingeri similare cu ale mele: și anume că noi, cu toții, aveam menirea de a-i ajuta pe clienții noștri să își sporească puterea și autodeterminarea pe măsură ce fac progrese în căutarea competenței și a încrederii. Cu siguranță că mulți alți terapeuți chiar *simt* așa; am avut plăcerea de-a lucra alături de unii terapeuți talentați, minunați, dintre care mulți m-au învățat noi căi de a-mi ajuta clienții fără să îi deposedez de puterea lor. Îmi amintesc de infirmiera și de doctorul care au fost atât de drăguți și amabili, ocupându-se de mine, încercând să mă protejeze când credeau că sunt în primejdie. În același timp, nu pot să nu îmi amintesc de asistenta socială care era atât de hotărâtă să vadă ceea ce voia ea, fără să îi pese de ce era real sau adevărat pentru mine.

Neîndoielnic, acest incident a contribuit la concepțiile mele despre potențialele lucruri pozitive și capcane din lumea asistenței și terapiei. Am învățat rapid și de timpuriu că o seamă de factori, incluzând maniile individuale ale terapeutului, intră în orice interacțiune dintre un „consilier“ sau „asistent“ și o persoană care caută ajutor — și că asta poate fi un lucru bun sau un lucru rău. Am văzut vindecarea și ușurarea care pot rezulta când doi oameni decid să rezolve dimpreună o problemă — și am văzut cutia Pandorei care poate fi deschisă dacă una dintre cele două persoane își exercită puterea din dragoste pentru putere.



---

Parțial, neîncrederea și frustrarea care au sporit în urma întâlnirilor mele cu vindecători precum asistenta socială — oameni care aveau nevoie să se vindece pe ei înșiși — au fost motivul pentru care am început să expun ideile și instrumentele din această carte. În același timp, auzeam povești de la cei care erau în terapie și nu găsiseră ce căutau. Am auzit discuții și de la alții care nu s-au gândit niciodată să înceapă o terapie — și care nu au făcut-o niciodată, dintr-o mulțime de motive — și totuși înfruntaseră cu certitudine provocări care le afectau relațiile, slujba sau alte domenii ale vieții. Nu am putut să nu observ că unii dezvoltau competență și încredere în *ciuda* experiențelor lor rele și în *ciuda* lipsei terapiei. Confrunțați cu provocări și incapabili sau nevoind să obțină răspunsurile de la niște profesioniști, acești oameni înaintau anevoie spre — și în cele din urmă dădeau peste — *propriile* lor răspunsuri. Poate că nu sună a știință exactă pentru dumneavoastră, dar pentru cineva pregătit într-un domeniu care necesită 101% aroganță drept metodă de lucru de bază — administrându-le terapeuților credința că existența lor este de o importanță esențială pentru bunul mers al universului — era ceva uluitor. După cum vă puteți închipui, toate credințele pe care le aveam despre natura esențială a domeniului meu au fost date peste cap. Ce mai palmă orgoliului meu!

Drept urmare, mi-am regândit domeniul, ca și propriul meu rol în cadrul lui, și acum mă simt norocoasă că am făcut-o mai devreme decât mai târziu. Acesta mi-a oferit vreo 20 de ani de experiență magică în care mi-am văzut clienții făcând propriile lor descoperiri, în loc să le ofer soluții pe o tavă de argint — soluții care aveau să fie deseori impracticabile, nerealiste sau pur și simplu respinse net dat fiind că veneau de la mine, și nu de la ei. Este diferența dintre a preda unor elevi și a da cuiva răspunsurile la un examen. Dacă ați copiat vreodată la un examen — și sunt sigură că nu ați făcut-o, dar încercați o clipă să vă imaginați că da — știți exact cât de mult ați avut de câștigat de pe urma predării.



În consecință, în cea mai mare parte a vieții mele profesionale, am practicat și am desăvârșit un fel de terapie care se construiește pornind de la mai multe truisme pe care tocmai le-am discutat. În primul rând, *trebuie să fii conștient de intențiile celorlalți atunci când se oferă să te ajute*, indiferent că au calificare profesională sau nu. În al doilea rând, indiferent că *te poți baza pe altcineva sau nu, poți alege să nu implici pe altcineva în rezolvarea problemelor tale* — și asta e în regulă. Și, în sfârșit, *cel mai bun tip de consiliere este deseori ajutorul pe care ți-l dai singur*.

Ești de acord, nu-i așa? Dar atunci, unde trebuie să te duci când te confrunți cu o provocare intimidantă în viață?

În esență: cu excepția anumitor cazuri, pe care le vom discuta în curând, *te duci într-o călătorie în însăși interioritatea ta*. Pentru aceasta, nu ai nevoie de un „asistent” care să stea pe capul tău dând sfaturi sau pilule sau observații. Chiar dacă ceilalți te-au acuzat că ești refulat sau imatur emoțional, adevărul e că *îți cunoști propriul teren emoțional mai bine decât oricine de pe lumea asta*. Ceea ce poți folosi este un ghid care să scoată în evidență câteva dintre aspectele importante de-a lungul călătoriei. Un ghid bun te poate ajuta să ajungi acolo unde vrei mai repede, cu mai puține ocolișuri și cu o orientare mai bună decât dacă ai merge singur.

Cartea aceasta este ghidul, ea îți dă instrumentele pentru călătorie. Gândește-te la ea ca la o hartă împreună cu o busolă și un grup de semne rutiere strânse laolaltă, într-un instrument mic. Presate între copertele cărții acesteia se găsesc reperele care te vor împiedica să ieși de pe drum sau să sfârșești în vreun loc uitat de Dumnezeu precum Confuzia sau Isteria. Nu îți pot promite că vom merge doar în locuri drăguțe — interiorul fiecărei vieți este umplut cu bine, rău și urât sadea — dar aceste instrumente te vor ajuta să mergi și să te întorci în siguranță.

Așa cum am explicat, unul din lucrurile pe care vreau să le fac pe parcurs este să te ajut să fii capabil să îi deosebești pe cei care te ajută de cei care nu te ajută, atât din profesiunile specializate în asistență medicală și psihologică, cât și din afara lor. Indife-

---

rent că specialistul se află într-un cabinet de terapie sau în camera ta de zi, dacă intenția sa nu are în vedere încrederea și competența ta, rezultatul nu va fi de ajutor. În domeniul nostru, aceste persoane provoacă ceea ce eu numesc „poluare profesională“, iar în afara lui, „poluare interpersonală“. Oricum, vreau să te fac capabil să te vindeci singur chiar și în prezența unor afirmații false sau a unor promisiuni încălcate tocmai de acele persoane în care ar trebui să te poți încrede cel mai mult — cele care se oferă să călătorească alături de tine pe parcursul celor mai intime provocări.

## AUTOTERAPIA

De-a lungul anilor, în timp ce îmi dezvoltam demersul de a-i ajuta pe ceilalți să își sporească încrederea de sine și abilitățile în viața lor, am ajuns să cred că terapeuții nu sunt absolut esențiali. Am mai dezvoltat convingerea și mai puternică potrivit căreia oamenii pot fi propriii lor terapeuți. Marea majoritate a oamenilor care se confruntă cu provocările vieții pot face mult mai mult pentru ei înșiși — indiferent dacă vorbim din punct de vedere mental, fizic, emoțional sau financiar, și deseori din toate aceste patru puncte de vedere — evitând complet procesul greoi al terapiei tradiționale. În loc de asta, utilizarea „autoterapiei“ este cel mai scurt, mai rapid, mai eficient și mai puțin costisitor demers pentru a răspunde provocărilor cu care se confruntă.

Poate că pare ciudat că spun asta. La urma urmei, fiecare pacient care nu intră în terapie reprezintă un pacient în plus pe care nu îl pot trata și care nu îmi poate plăti — sau pentru care nu mă poate plăti o firmă de asigurare. Adevărul este totuși că, pentru mine, succesul atât profesional, cât și personal nu e constituit din câți oameni tratez, de cât câștig într-un an anume sau de câtă pu-



tere exercit asupra oamenilor care caută ajutor într-un moment de vulnerabilitate. Îmi place să cred că am intrat în această profesie din toate motivele corecte și sper din toată inima ca ziua în care voi începe să fiu mai preocupată de câștigul meu sau de puterea mea să fie și ultima mea zi de meserie. Așa ar trebui să fie și acest lucru este adevărat pentru orice terapeut.

Te poți ajuta singur mai mult, mai rapid și într-un mod mai statornic în aproape orice situație în care în mod normal te-ai putea duce la un terapeut (sau în orice situație în care nu ai vrea să o faci, dar în care ceilalți ar putea fi de acord că trebuie să o faci!), fiind în schimb propriul tău terapeut. Dacă această convingere îmi reduce lista de pacienți, asta e — de fapt, sper sincer ca așa să fie. Sper să golească cabinetele de terapie din toată țara așa cum se întâmplă mereu în august în New York, când cei mai mulți terapeuți pleacă în vacanță pe coasta atlantică și sănătatea mentală e în pauză — și poate că se prezintă mai bine ca oricând.

Dacă s-ar întâmpla asta, chiar dacă propria mea activitate s-ar reduce, voi avea satisfacția de-a ști că ești acolo, afară, înfruntându-ți direct problemele și provocările, folosind tehnicile și iscusința pe care le voi discuta și evitând capcanele terapiei tradiționale. Pentru mine asta e mai mult decât o consolare deplină.

Presupun că ideea că te-ai putea vindeca mai bine singur decât cu un terapeut nu o să mă facă deloc iubită de mulți colegi de-ai mei. Aceleași nevoi și dorințe — unele rezonabile, altele nu — pe care le-am respins sunt de primă importanță pentru unii dintre colegii mei terapeuți: la urma urmei, fiecare client este o parte din ceea ce ne menține solvabili, indiferent că solvabilitatea este financiară sau emoțională. Fiecare client necondiționat este totodată ceea ce îi ajută pe terapeuți să rămână cocoțați pe pedestalele puterii, oferind diagnostice și intuiții profunde aidoma înțelepților din vechime. Îmi voi menține totuși părerea, chiar dacă colegii mei vor năvăli asupra mea atacându-mă pentru convingerile mele. Ceea ce am învățat despre putere și întărire, încredere și competență și despre autodeterminarea care te poate duce acolo unde

---

vrei să ajungi este prea important ca să fie ținut sub tăcere și prea eficient ca să o țin pentru mine. Incredibila putere pe care autoterapia o oferă este pur și simplu atât de remarcabilă, încât trebuie să își ocupe locul binemeritat.

## INSTRUMENTE PENTRU TOATĂ VIAȚA

Poate că ai auzit de această frântură de înțelepciune populară: dacă îi dai cuiva un pește, are ce mânca o zi; dacă îl înveți să pescuiască, are ce mânca o viață întreagă. Acesta a fost întotdeauna unul dintre proverbele mele preferate — și o convingere fundamentală în felul meu de-a aborda viața. Nu contează că predau la facultate sau că răspund cuiva care îmi cere să îl „salvez“, sau că răspund unui mesaj de pe site-ul medical, unde sunt consultant psihologic. Fără a ține seama de context, această convingere îmi amintește și mă încurajează să *îi fac pe ceilalți puternici, să îi întăresc, în loc să le încurajez comportamentele sau opțiunile ineficiente* — și, de fapt, tocmai „îmbărbătarea“ celorlalți constituie subiectul acestei cărți.

Când o vei citi, vei vedea că obiecția principală pe care o aduc abordării tradiționale a rezolvării problemelor — indiferent că rezolvarea problemelor apare sau nu în psihoterapie — e că unul dintre rezultatele acesteia este deseori crearea dependenței. Obiecțiile mele la adresa dependenței se văd limpede în instrumentele pe care ți le ofer: autoterapia se referă la opțiune personală, eficiență personală, putere personală și responsabilitate personală.

Chiar în timp ce îți explorezi propria putere citind această carte, vreau să insist asupra faptului că există situații în care ar trebui să cauți ajutor din partea unui terapeut. În capitolul 1 vom vedea ce fel de situații justifică intervenția profesională, dar, deocamdată, observația pe care vreau să o fac e că terapiacare *este* indicată și adecvată — și nu încape îndoială că ea poate fi un proces extrem de