

**WILLIAM R. MILLER, PhD**

# **DACĂ MĂ GÂNDESC MAI BINE...**

**CUM VIAȚA**

**NE ESTE MODELATĂ**

**DE AMBIVALENȚĂ**

Traducere din limba engleză de  
**Vlad Vedeanu**



**PPT**  
PSIHOLOGIA  
PENTRU  
TOȚI

**TREI**

**EDITORI**

Silviu Dragomir  
Vasile Dem. Zamfirescu

**DIRECTOR EDITORIAL**

Magdalena Mărculescu

**REDACTARE**

Sofia Manuela Nicolae

**DIRECTOR PRODUCȚIE**

Cristian Claudiu Coban

**DTP**

Mihaela Gavriloiu

**CORECTURĂ**

Irina Mușătoiu  
Dana Anghelescu

**DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ**

Andrei Gamarț

**Descrierea CIP a Bibliotecii**

**Naționale a României**

**MILLER, WILLIAM R.**

**Dacă mă gândesc mai bine... : cum viața ne este modelată de ambivalență** / William R. Miller, PhD ; trad. din lb. engleză de Vlad Vedeanu. - București : Editura Trei, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-606-40-1782-6

I. Vedeanu, Vlad (trad.)

159.9

Titlul original: *On Second Thought: How Ambivalence Shapes Your Life*

Autor: William R. Miller, PhD

Copyright © 2022 The Guilford Press  
A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

Copyright © Editura Trei, 2023  
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 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

ISBN 978-606-40-1782-6

# Cuprins

<i>Prefață</i>	11
<b>PARTEA I. Natura ambivalenței</b>	15
<i>1. Vreau și nu vreau</i>	17
<i>2. Patru nuanțe ale ambivalenței</i>	29
<i>3. Limbajul ambivalenței</i>	42
<b>Partea a II-a. Cum funcționează</b>	59
<i>4. Sursele ambivalenței</i>	61
<i>5. Influențe sociale</i>	76
<i>6. Din adâncuri</i>	91
<i>7. Consecințele ambivalenței</i>	102

<i>8. Diferențe individuale</i>	116
<i>9. Răspunsuri față de ambivalență</i>	125
<b>Partea a III-a. Rezolvarea ambivalenței</b>	139
<i>10. Clarificarea propriilor valori</i>	141
<i>11. Imaginea de ansamblu</i>	159
<i>12. Regăsirea drumului</i>	174
<i>13. Acceptarea ambivalenței</i>	191
<i>Note</i>	207

## Prefață

Ambivalența ne însoțește constant. Putem considera că este enervantă și ar fi mai bine să o evităm, însă este practic inevitabilă în contextul nenumăratelor alegeri din viața de zi cu zi. Cu cât am studiat-o mai mult și m-am gândit mai mult la ea, cu atât am ajuns să cred că ambivalența este o virtute.

Îmi dau seama, retrospectiv, că am studiat această temă mai bine de jumătate de secol, deși nu i-am dat mereu acest nume. În anii '60 eram interesat de psihologia umorului, care adesea apelează la ambivalență. Teza de masterat pe care am făcut-o cu Hal Arkowits s-a concentrat asupra anxietății sociale, o experiență comună de dorință și teamă simultane față de interacțiunile sociale. Apoi, în 1973 am început să cercetez și să tratez dependențele, concentrându-mă mai întâi asupra consumului de alcool și apoi trecând la tulburările de consum de substanțe în general, precum și la dependențele comportamentale, cum ar fi dependența de jocuri de noroc. Am descris inițial, în 1983, interviul

motivațional (IM) ca modalitate empatică de a discuta despre schimbare. Steve Rollnick, coautorul cărții, m-a ajutat să încadrez ambivalența ca aspect central abordat prin IM — faptul de a dori și în același timp de a nu dori ceva. S-a dovedit că ambivalența este esențială nu doar pentru tratarea dependențelor, ci și în numeroase alte sfere profesionale. IM a ajuns rapid să fie integrat în domeniul serviciilor medicale și al managementului problemelor medicale cronice, cum ar fi diabetul și hipertensiunea. Peste puțin timp a început să fie aplicat în psihoterapie, asistență socială, centre de corecție, servicii stomatologice, educație, sport și leadership. S-a răspândit în jurul lumii, iar acum este predat și aplicat în cel puțin 60 de limbi pe șase continente și este studiat în peste 1 600 de cercetări clinice.

M-am întrebat cum se explică acest nivel surprinzător de interes pentru IM. Pare că am atins ceva fundamental în privința naturii umane. Ambivalența este într-adevăr o experiență omenească universală. Dat fiind că suntem creaturi complexe într-o societate a informației, resimțim multe motivații, adesea conflictuale. Am citit fascinantă literatură de specialitate despre ambivalență și se dovedește că știm multe despre ea. Ambivalența este tot timpul alături de noi, iar alegerile majore și minore pe care le facem sub influența ei modelează identitatea noastră de indivizi și popoare. După cum spune înțelepciunea populară:

Fii atent la gândurile tale, pentru că devin cuvintele tale.  
Fii atent la cuvintele tale, pentru că devin acțiunile tale.  
Fii atent la acțiunile tale, pentru că devin obiceiurile tale.

Fii atent la obiceiurile tale, pentru că devin caracterul tău.

Fii atent la caracterul tău, pentru că devine destinul tău.

Ambivalența nu e ceva ce să fie evitat și nici nu poate fi evitată. Este inerent condiției umane faptul că experiența de zi cu zi presupune motivații conflictuale la nivel individual și colectiv și că ceea ce alegi să faci contează cu adevărat. Nu trebuie să fie întotdeauna rezolvată; uneori hotărâm să tolerăm și să echilibrăm aspecte care par opuse. Însă unele dintre cele mai importante alegeri de viață se iau în miezul ambivalenței, creuzetul în care se plăsmuiește caracterul. O mai mare conștientizare a propriei ambivalențe este calea către o mai bună autocunoaștere și către o mai clară intenționalitate în privința modului în care reacționăm la aceasta.

# PARTEA I

## **Natura ambivalenței**

# 1

## Vreau și nu vreau

Tom era al doilea dintre cei șase copii ai unei familii prospere de creștini devotați. A urmat o școală privată și apoi cursurile unei universități proeminente pentru a deveni avocat, călcând pe urmele tatălui său. S-a căsătorit cu Jane și au avut patru copii în decurs de șase ani, până la moartea ei prematură, după care Tom s-a recăsătorit la scurtă vreme, mult prea devreme, după părerea prietenilor săi.

A fost întotdeauna interesat de guvernare și și-a croit drum prin diferite roluri de consilier până să ajungă să dețină o funcție într-un departament legislativ. A intrat curând în grațiile conducătorului națiunii, devenindu-i prieten apropiat și consilier. Luau cina împreună și se bucurau unul de compania celuilalt, deși sub multe aspecte erau bărbați destul de diferiți. Conducătorul își declama credința, dar nu prea o pune în practică, în timp ce Tom era foarte credincios. Le-a fost fidel celor două soții ale sale și era scandalizat de infidelitățile evidente ale prietenului său, deși nu a spus niciodată

asta. Pe lângă faptul că era un avocat dăruit, era recunoscut și ca fiind un om sincer, la locul lui, în timp ce conducătorul era egoist și răzbunător și nici nu încerca să pară altfel.

Tom a ajuns un diplomat priceput și a fost numit ministru al justiției. Conducătorul a făcut numirea întrucâtva impulsiv, fără ca ei să fi discutat ce anume se aștepta de la el în noul său rol. S-a dovedit că presupunerea conducătorului era că Tom îl va susține în inițiative discutabile din punct de vedere etic, dacă nu chiar ilegale. Tom s-a împotrivit. Era sfâșiat între loialitatea față de prietenul său și față de țară, de obligațiile funcției și de angajamentul față de preceptele credinței lui de o viață. Când conducătorul s-a recăsătorit, Tom nu a participat la ceremonie, iar relația lor s-a deteriorat. A rămas loial și tăcut, fără să vorbească vreodată împotriva prietenului său, dar refuzând sau împotrivindu-se acțiunilor pe care le găsea discutabile. Conducătorul a continuat să-l preseze fără încetare și a început să fie critic în public față de Tom, care în cele din urmă și-a dat demisia.

Dar nu a fost o pedeapsă suficientă. Denunțarea publică a continuat și Tom era prea deștept pentru a răspunde cu aceeași monedă. Reputația îi era distrusă, familia îndura privațiuni financiare și în cele din urmă el a fost arestat și închis pentru lipsă de loialitate. Și nici atunci nu a zis nimic rău despre conducător. I s-au adus diferite acuzații din partea instituției corupte a justiției și, după trei ani de încarcerare, sănătatea lui a început să șubrezească la vârsta de 57 de ani. Curtea lui Henry al VIII-lea a continuat să-l interogheze până când, în cele din urmă, pe baza unei mărturii false, Sir

Thomas More a fost condamnat pentru trădare și i s-a tăiat capul la 6 iulie 1535.

\*\*\*

Ambivalența este inerentă naturii umane, într-un mod care ne definește ca oameni. Zi de zi avem gânduri și sentimente inconsecvente. La fel ca muzica, viața poate ar fi mai simplă fără disonanță, dar ar fi mult mai puțin interesantă. O parte atrăgătoare a dramei este tensiunea care apare între personaje. Hamlet va decide să fie sau să nu fie, să acționeze sau să nu acționeze? Va reuși fantoma să îmblânzească inima de piatră a lui Ebenezer Scrooge? Drama ambivalenței este o parte normală a vieții. Va rămâne acest prieten într-o relație care pare dezastruoasă sau va pleca? Va pleca acest coleg sau această persoană la care ținem în alt oraș acum, când i s-a oferit o slujbă mai bună?

Conceptul, dacă nu experiența ambivalenței, este surprinzător de recent. Teoretic, nimeni nu era ambivalent până în 1910, când psihiatrul elvețian Eugen Bleuler a introdus termenul care ulterior a fost popularizat de Sigmund Freud. Înainte de al Doilea Război Mondial, conflictele interioare din operele de ficțiune erau adesea împărțite între personaje ca *dr. Jekyll și dr. Hyde* din cartea lui Robert Louis Stevenson sau ca *William Wilson*, personajul din povestirea omonimă a lui Edgar Allan Poe, ca și cum ambele aspecte nu ar fi putut fi prezente simultan în aceeași persoană.<sup>1</sup> Însă, pe măsură ce conceptul de ambivalență a devenit din ce în ce mai popular, literatura a început să reflecte și chiar să se concentreze asupra zbuciumului interior

al personajelor provocat de motivații coexistente și conflictuale.

Termenul de *ambivalență* combina latinescul *ambi* (care înseamnă „doi” sau „amândoi”) și germanul *valenz*, cu conotații de putere: două motivații cu putere asemănătoare. Este diferit de *indiferență* (nepăsare, absență a interesului sau opiniei), *ignoranță* (faptul de a nu ști) și *ambiguitate* (faptul de a avea informații insuficiente).<sup>2</sup> Persoana ambivalentă știe și este interesată și în același timp este atrasă în direcții diferite. O parte din tine vrea ceva și, în același timp, o altă parte vrea altceva. De fapt, se poate să fii atras în mai mult de două direcții: *multivalență*. Viața modernă ne oferă un supermarket de alegeri.

Esența ambivalenței este faptul de a resimți simultan motivații conflictuale. E posibil să vrem și să nu vrem ceva, să fim atrași și în același timp să dorim să evităm. O parte spune „Du-te” și alta spune „Stai”. E posibil să avem o experiență intensă *dulce-amăruie*, să ne bucurăm și în același timp să ne pară rău, fără să fie nevoie să alegem. Aceasta este „durerea dulce” pe care o simte Julieta când, anticipând viitorul, se desparte de Romeo. O altă experiență dulce-amăruie este *nostalgia*, pe vremuri considerată o boală.<sup>3</sup> Adesea provocată de emoții negative, nostalgia amintește de experiențe și sentimente pozitive din trecut și poate oferi sens prezentului.<sup>4</sup> În contextul tensiunii creative provocate de astfel de contradicții, putem alege conștient ce vom gândi, simți sau face, concentrându-ne mai degrabă pe aspectele pozitive sau negative.

Ambivalența seamănă întrucâtva cu bucătăria statului New Mexico, care amestecă tradițiile mexicanilor și