

LBRIS

We know
books

Manuel J. Smith

**CÂND SPUN „NU”,
MĂ SIMT VINOVAȚ**

Antrenamentul asertivității

Traducere din limba engleză de
Liana Haidar

TREI

Autorul dorește să-și exprime recunoștința față de dr. Bruce Leckart pentru contribuția la formularea conceptelor și redactarea primei versiuni a acestui manuscris.

CUPRINS

<i>Declarația drepturilor asertive</i>	13
<i>Prefață</i>	15
<i>Mulțumiri</i>	21
1. Reacțiile noastre instinctive de supraviețuire: luptă, fugă sau asertivitate verbală	25
Probleme pe care ni le creează ceilalți: este conflictul inevitabil?	
Comportamentele noastre primitive de supraviețuire: de ce devenim atât de agresivi ori tindem să-i evităm pe ceilalți.	
Abilitatea noastră verbală de rezolvare a problemelor: unica diferență dintre noi și celelalte specii de animale.	
Cum deprinderea, încă de mici, a sentimentelor de îngrijorare, ignoranță și vinovăție ne poate transforma în niște adulți pasivi, ușor de manipulat și nonasertivi. Pot controla, oare, părinții comportamentul propriilor copii fără a-i face să se simtă îngrijorați, ignoranți sau vinovați?	
2. Cel mai important drept asertiv al omului și cum este încălcat de ceilalți	53
Cum ne lăsăm manipulați să facem ce vor ceilalți.	
Dreptul asertiv I: Ai dreptul să-ți judeci propriul comportament și propriile gânduri și emoții, precum și să-ți asumi răspunderea pentru declanșarea lor și pentru consecințele lor asupra ta.	
Cum putem înceta să ne lăsăm manipulați de către ceilalți.	
Instrumentul de bază al manipulatorului: structurile externe.	
Ar trebui să existe reguli în orice situație?	
Trei moduri de a simplifica felul în care îți evaluezi relația cu cei din jur: interacțiuni comerciale, de autoritate sau de egalitate.	
Este imoral sau ilegal să fii asertiv?	

Capitolul 3. Drepturile noastre asertive de fiecare zi și modalitățile uzuale prin care ne lăsam manipulați 81

Dreptul asertiv II: Ai dreptul să nu oferi motive ori scuze care să-ți justifice comportamentul.

Dreptul asertiv III: Ai dreptul să decizi dacă ești dator să găsești soluții la problemele altora.

Dreptul asertiv IV: Ai dreptul să te răzgândești.

Dreptul asertiv V: Ai dreptul să faci greșeli și să fii răspunzător pentru ele.

Dreptul asertiv VI: Ai dreptul să spui „Nu știu“.

Dreptul asertiv VII: Ai dreptul să fii independent de bunăvoința celor cu care ai de-a face.

Dreptul asertiv VIII: Ai dreptul să fii lipsit de logică în luarea deciziilor tale.

Dreptul asertiv IX: Ai dreptul să spui „Nu înțeleg“.

Dreptul asertiv X: Ai dreptul să spui „Nu-mi pasă“.

Capitolul 4. Cea dintâi învățătură a asertivității: perseverența 110

Drepturile asertive și comportamentul asertiv sunt importante în egală măsură pentru a trăi într-un mod asertiv.

Cum să înlocuiești pasivitatea tăcută cu perseverența verbală.

Tehnica sistematică a Discului stricat.

Obișnuință: Cum te conving oamenii să faci ce vor ei.

Țeluri practice în asertivitate: Compromisul funcțional, păstrarea respectului de sine și limitele asertivității.

Capitolul 5. Asertivitatea în conversațiile și interacțiunile sociale 130

De ce rămânem deseori fără glas?

Tehnicile de continuare a conversației pe baza Informațiilor spontane și a Autodezvăluirii.

Dezvăluirea propriilor griji: o cale de a opri manipularea.

Contactul vizual: o componentă importantă a comportamentului asertiv.

Capitolul 6. Cum să gestionezi în mod asertiv cel mai însemnat tip de manipulare: critica 145

Criticii nonasertivi: Cum te manipulează ca să faci ce vor ei.

Tehnica sistematică a Dezamorsării.

Cum să accepți partea adevărată din critică și totuși să faci ce vrei.

Cum să accepți de principiu critica logică și totuși să faci ce vrei.

Cum să accepți probabilitatea de a eșua și totuși să faci ce vrei.

Tehnica sistematică a Aserțiunii negative.

Recunoaște-ți defectele: Ce poți face când 100% nu ai dreptate.

Cum să gestionezi complimentele sau critica: ele sunt totuna atunci când ești asertiv.

Capitolul 7. Cum îi faci pe cei dragi ție să devină mai asertivi și mai puțin manipulatori față de tine 169

Pune întrebări, în mod asertiv, referitoare la tine însuși și la acțiunile tale; Cum poate anula acest lucru afirmațiile adevărate sau false folosite pentru a-ți controla comportamentul.

Tehnica sistematică a interogației negative.

Îndeamnă-ți interlocutorul să te critice: Cum poți astfel reduce manipularea.

Îndeamnă-ți șeful să te critice în legătură cu activitatea de la locul de muncă: Cum poate duce acest lucru la o avansare.

Îndeamnă-i pe ceilalți să te critice: Cum poate duce acest fapt la o relație mai strânsă cu persoanele apropiate.

Capitolul 8. Situații comerciale din viața cotidiană — cum să ne apărăm drepturile când este vorba despre bani 185

Folosirea tuturor tehnicilor sistematice laolaltă pentru gestionarea unor conflicte comerciale: Agenții de vânzări. Returnarea mărfurilor cu defecțiuni. Clienții furioși. Repararea unor produse defecte. Lucrul cu publicul. Obținerea unor reparații sau rambursări de la comercianții de mașini. Probleme în primirea ori oferirea tratamentelor medicale de specialitate.

Capitolul 9 Situații de autoritate din viața cotidiană — asertivitatea în interacțiunile cu șefii și cu experții 232

Folosirea abilităților sistematice pentru a te impune într-o interacțiune bazată pe relații de autoritate: Între angajat și șef. La un interviu pentru angajare sau pentru admiterea la facultate. Alegerea dintre ofertele de muncă. Cum să vorbești în public sau să prezinți un raport. Între părinți și copii. Între profesori și studenți. Cu adolescenții.

Capitolul 10. Relațiile obișnuite de egalitate — cum ajungem la un compromis sau spunem pur și simplu „Nu“ 296

Folosirea tehnicilor asertive în interacțiunile cu persoane egale, dar nu foarte apropiate: Împrumutarea mașinii tale. Impunerea în fața vecinilor. Prieteni care vor un împrumut de afaceri. Părinți care se amestecă. Parteneri ocazionali și iubiți manipulatori.

Capitolul 11. Relațiile egalitare realmente apropiate — sexul și asertivitatea 350

Cum să-ți exprimi în mod asertiv dorințele pe plan sexual, și nu numai: dorințele diferă, comportamentul asertiv rămâne neschimbat.

Frica și furia: baza emoțională a dificultăților de ordin sexual.

Modelul bazat pe anxietate, modelul bazat pe furie și modelul mixt: metode de tratare a disfuncțiilor sexuale.

Probleme sexuale învățate și cum pot fi ele tratate prin reeducare.

Cum poate contribui nonasertivitatea pasivă sau manipuloare la dificultățile pe plan sexual.

Cum îți poate influența asertivitatea viața sexuală: Motive ascunse ale anxietății față de schimbare. Compromisuri legate de diversele dorințe sexuale. Cum să-ți îndemni în mod asertiv partenerul să învețe împreună cu tine noi căi de a depăși rutina în viața sexuală și nu numai.

Anxietatea, pasivitatea și lipsa preludiului sexual. Diminuarea frecvenței sexuale: un semn al evitării intimității față de partener în sfera sexuală și nu numai.

Concluzii 403

Vrei să te impui în mod asertiv sau vrei să-i controlezi pe ceilalți?

Ce s-ar întâmpla în societate dacă mulți dintre noi am deveni mai asertivi și mai greu de manipulat?

Bibliografie recomandată 407

Glosar de abilități asertive sistematice 409

Declarația drepturilor asertive

- I. Ai dreptul să-ți judeci propriul comportament și propriile gânduri și emoții și să-ți asumi răspunderea pentru declanșarea lor și pentru consecințele lor asupra ta.
- II. Ai dreptul să nu oferi motive ori scuze care să-ți justifice comportamentul.
- III. Ai dreptul să decizi dacă ești dator să găsești soluții la problemele altora.
- IV. Ai dreptul să te răzgândești.
- V. Ai dreptul să faci greșeli și să fii răspunzător pentru ele.
- VI. Ai dreptul să spui „Nu știu“.
- VII. Ai dreptul să fii independent de bunăvoința celor cu care urmează să ai de-a face.
- VIII. Ai dreptul să fii lipsit de logică în luarea deciziilor tale.
- IX. Ai dreptul să spui „Nu înțeleg“.
- X. Ai dreptul să spui „Nu-mi pasă“.

**AI DREPTUL SĂ SPUI „NU“
FĂRĂ SĂ TE SIMȚI VINOVAȚ**

1

Reacțiile noastre instinctive de supraviețuire: luptă, fugă sau asertivitate verbală

Cu aproape douăzeci de ani în urmă, în timpul facultății, imediat după eliberarea din armată, am întâlnit un om cinstit și curajos. Joe era un tânăr profesor, iar eu, unul dintre studenții săi. El predă pe atunci psihologia și asta face și acum. A avea un stil de predare realist și deschis, având păreri aparte. Nu le lăsa studenților niciuna dintre ideile lor naive despre psihologie, refuzând să ofere clasicele explicații privitoare la aberații de interes morbid sau chiar normalități obișnuite ale minții, comportamentului sau motivațiilor umane. În loc de teorii complicate care să explice de ce ne comportăm într-un anumit fel, el pune accentul pe simplitate. În opinia lui, era suficient să descrii cum funcționează lucrurile la nivel psihologic și faptul că ele chiar funcționează folosind ipoteze simple și îndemnându-ne să ne mulțumim cu atât. Nutrea convingerea fermă și metodică că 95% din ceea ce se pretinde drept

teorie psihologică științifică este pur gunoi și că va trece mult timp până să ne cunoaștem suficient de bine mecanismele de bază încât să găsim o explicație exhaustivă pentru mare parte din ceea ce observăm.

Raționamentul lui Joe este astăzi la fel de convingător ca acum douăzeci de ani..., iar eu sunt de acord cu el! Interminabilele explicații tehnice sau mistice sunt adesea interesante sau par desprinse din literatură, dar ele nu numai că nu sunt necesare, ci și complică de-a dreptul lucrurile fără a ne ajuta absolut deloc să le înțelegem. Pentru a ne folosi de ceea ce are de oferit psihologia, este mai important să știm ce anume va funcționa, și nu neapărat de ce va funcționa. De exemplu, atunci când îmi tratez pacienții, de obicei constat că este inutil să mă concentrez asupra motivului pentru care pacientul are probleme; tinde să fie o masturbare academică și poate continua de ani de zile fără vreun rezultat pozitiv. Din contră, poate chiar să dăuneze. Este mult mai benefic să mă concentrez pe ce va face pacientul în legătură cu comportamentul său, decât să înțeleg de ce se poartă așa cum se poartă!

Joe ne-a răpit orice iluzie am fi avut despre psihologi ca fiind noii și atotștiutorii preoți ai comportamentului uman, bombănind în clasă: „Nu pot să-i sufăr pe studenții care îmi pun întrebări la care nu pot răspunde!“ După cum probabil ați ghicit, temperamentul lui Joe în afara sălii de curs nu era cu mult diferit și, în ciuda faptului că era expert în comportamentul uman, avea partea lui de probleme cu ceilalți. Joe avea destule probleme pe lângă cele pe care i le cream noi când, la sfârșitul fiecărui semestru, îl făceam să mormăie afectuos, după ce ne dădea notele: „Voi, studenții, vă plângeți mereu că aveți de studiat prea multe probleme personale. Nu faceți față problemelor? Nu aveți probleme? Înseamnă că n-ați trăit încă!“

De-a lungul anilor, pe măsură ce Joe mi-a devenit prieten apropiat și coleg expert în comportamentul uman, s-a dovedit că întâmpina aceleași probleme ca și mine în raporturile sale cu ceilalți și într-o măsură comparabilă. Cunoscând treptat din ce în ce mai mulți experți în comportamentul uman, psihologi și psihiatri, am descoperit că și aceștia întâmpinau dificultăți în interacțiunile cu ceilalți. Titlul de „doctor“ și cunoștințele aferente nu ne scuteau de la a avea aceleași probleme pe care le observam la rude, vecini, prieteni și chiar la pacienții noștri, indiferent de ocupație sau de gradul de educație. La fel ca Joe, la fel ca alți oameni, psihologi sau nu, avem cu toții probleme în interacțiunile cu ceilalți.

Când soții noștri, soțiile ori iubitele noastre sunt nemulțumite de ceva, au darul de a ne face să ne simțim vinovați fără ca măcar să deschidă vreo discuție: o privire aruncată într-un anumit fel, o ușă care se trânteste anunțând o oră de tăcere sau o voce de gheață care ne spune să schimbăm canalul la televizor. Joe mi se plângea odată: „Să fiu al naibii dacă știu cum de le iese sau de ce reacționez cu așa, dar cumva sfârșesc prin a mă simți vinovat, chiar dacă nu am niciun motiv să mă simt astfel!“

Problemele nu se opresc la cele create de partenerii noștri de viață. Dacă părinții și socrii vor ceva anume, ei au puterea de a-și face fiii și fiicele adulte să se simtă ca niște copii speriați, chiar și după ce au devenit la rândul lor părinți. Știm cu toții ce curaj ne trebuie ca să înfruntăm tăcerea mamei la telefon sau privirea dezaprobatoare a socrilor ori o remarcă de la mama sau tata în genul: „Ești foarte ocupat în ultima vreme. Nu prea te-am mai văzut“ sau „E un apartament foarte drăguț de închiriat la noi în cartier. N-ai vrea să treci mâine-seară să arunci o privire?“

Ca și cum necesitatea de a ne adapta acestor situații conflictuale stresante nu ar fi îndeajuns ca să ne punem întrebări în legătură cu

noi înșine, avem, de asemenea, probleme cu cei din afara familiei. De exemplu, dacă mecanicul auto face o reparație de mântuială, șeful lui reușește să justifice amănunțit de ce radiatorul mașinii se supraîncălzește în continuare, deși ai plătit 56 de dolari ca să-l repari. În ciuda abilității sale de a te face să te simți ignorant în legătură cu mașina ta, ba chiar vinovat că nu ai avut mai multă grijă de ea, persistă un sentiment supărător că nu a fost vorba despre o plată corectă pentru o muncă bine făcută. Chiar și prietenii ne pot crea probleme. Dacă un prieten ne sugerează într-o seară un mod de a ne distra care nu ne atrage câtuși de puțin, cea mai frecventă reacție, aproape instinctivă, este aceea de ne găsi o scuză, așadar trebuie să ne mințim prietenul pentru a nu-l jigni, simțindu-ne în același timp vinovați pentru că am reacționat astfel!

Indiferent ce am face, ne putem izbi de probleme peste probleme din partea altora. Mulți oameni au convingerea nerealistă că e nesănătos și anormal, să trebuiască să faci față problemelor zi după zi. Nicidecum! Viața ne creează tuturor probleme. Este absolut normal. Însă deseori, ca rezultat al convingerii nerealiste că o persoană sănătoasă nu are probleme, putem avea impresia că ducem o viață care nu merită trăită. Majoritatea celor pe care ajung să-i cunosc bine în cadrul ședințelor terapeutice dezvoltă această convingere negativă. Dar ea nu este rezultatul faptului că au probleme, ci e din cauză că se simt nepregătiți să facă față acestor probleme și celor care le creează.

În ceea ce mă privește, în ciuda unor sentimente similare atunci când nu reușesc să mă descurc prea bine, totalitatea experiențelor mele, în calitate de psiholog, se revoltă la ideea că ființele umane sunt cumva o specie depășită din punct de vedere genetic, proiectată pentru vremuri străvechi, când lucrurile erau mai simple. Prostii! Nu accept ideea că suntem niște ratați care nu-și pot trăi

fericiți viața de zi cu zi, niște neadaptați ai acestei ere spațiale industrializate, urbanizate, igienizate. Am, în schimb, o viziune diferită și mult mai optimistă, derivată din propria-mi experiență; din lecturile mele profesionale; din ce am fost învățat și din ce i-am învățat și eu pe alții; din cercetările mele de laborator și din clinică; din instruirea altor persoane pentru a face față provocărilor vieții; din implicarea activă în viața comunității și cerința de a interna sute de persoane împotriva voinței lor, pentru simplul motiv că nu știau cum să interacționeze adecvat cu ceilalți; precum și din tratamentele clinice aplicate în cazul tulburărilor psihice, de la cele mai ușoare și până la cele mai bizare și mai periculoase. Plasând în perspectivă toate aceste experiențe, inclusiv cu ajutorul observării naturale a miilor de oameni întâlniți într-o viață întreagă, sunt îndemnat să ajung la o concluzie mai întemeiată și mai realistă: *nu numai că este normal să ne așteptăm la o serie de probleme în decursul vieții, dar la fel de normal este și să ne așteptăm să avem cu toții capacitatea de a face față în mod adecvat acestor probleme.*

Dacă nu am fi avut capacitatea înnăscută de a înfrunta tot soiul de probleme, specia umană s-ar fi stins de mult. Contrar celor propovăduite de profeții apocalipsei, noi, oamenii, suntem cele mai pline de succes, cele mai bine adaptate, cele mai deștepte și cele mai rezistente organisme biologice create pe planșeta evoluționistă a naturii. Dacă ne încredem în dovezile și concluziile generale pe care ni le prezintă antropologii, zoologii și alți oameni de știință, ne putem da seama că acum milioane de ani a avut loc pe pământ o lungă luptă evoluționistă. În această luptă, familia genetică a strămoșilor noștri din specia umană și animală s-a aflat într-o competiție pentru supraviețuire cu alte specii, în condițiile vitrege create de presiunile mediului natural. Strămoșii noștri nu numai că au supraviețuit în aceste condiții de concurență, dar au și

prosperat. Am supraviețuit și am dominat, în timp ce alte specii au dispărut sau sunt pe cale de dispariție, deoarece suntem adaptați fiziologic și psihologic să supraviețuim în orice condiții. Strămoșii noștri primitivi au supraviețuit nu în ciuda problemelor, ci datorită lor. Am evoluat ca ființe umane dintr-o serie de animale care și-au dezvoltat abilitatea de a înfrunta orice problemă în vremuri grele și într-un mediu nemilos. Deținând această abilitate, nu numai că am devenit stăpâni peste pământ și mediul înconjurător, negăsind vreo altă formă de viață care să ne fie pe potrivă în ceea ce privește capacitatea extraordinară de a face față greutăților, dar am început și un proces de conservare a planetei și a celorlalte specii, pentru supraviețuirea generațiilor viitoare.

Care sunt aceste capacități moștenite care au asigurat reușita speciei umane? Care sunt lucrurile pe care le avem în comun cu speciile animale pe cale de dispariție și care sunt cele care țin exclusiv de specia umană? Dacă observăm principalele comportamente de adaptare ale speciilor subumane, în special ale vertebratelor, observăm că, atunci când are loc un conflict între două animale aparținând aceleiași specii, apare de obicei o reacție fie de luptă, fie de fugă, din partea a cel puțin a unuia. Atât lupta, cât și fuga reprezintă moduri foarte eficiente de interacțiune între animale. Aceste tipuri de interacțiune par a fi reacții aproape instinctive, preprogramate, de mare valoare pentru supraviețuirea animalelor aflate pe o treaptă evolutivă inferioară. Și noi ne luptăm sau fugim unul de altul, uneori independent de voința noastră, altădată de bunăvoie, uneori deschis, dar de cele mai multe ori într-un mod mascat. Ne luptăm ori fugim fiindcă suntem rezultatul evoluției din strămoșii noștri preumani, care foloseau cu succes exact aceste reacții innăscute pentru a se descurca în diverse situații. Din înfățișarea noastră prezintă lipsesc însă colții ascuțiți, ghearele

puternice și musculatura necesară pentru a ne susține comportamentul moștenit de luptă ori de fugă, ca metodă principală de a face față interacțiunilor dintre noi. Nu am fi în stare nici măcar de un mârâit suficient de amenințător încât să sperie un posibil tâlhar și, cu toate că am încredere în abilitatea mea de a fugi dintr-o situație dificilă, aș prefera să nu mă bazez prea des pe ea.

Deși reacția de tip „luptă sau fugă” o avem în comun și cu alte animale inferioare nouă, care au supraviețuit până azi datorită bunăvoinței noastre, ceea ce ne deosebește în principal de celelalte specii este în mare măsură *noua* noastră inteligență, capabilă de exprimare orală și de rezolvare a problemelor, adăugată pe scara evoluției strat cu strat, peste cel mai primitiv creier din istoria rasei umane. Se crede că, aproximativ acum un milion de ani, evoluția și competiția pentru supraviețuire i-au eliminat pe aceia dintre verii noștri străvechi care nu au reușit să adauge metodelor primitive de interacțiune una mai eficace decât lupta sau fuga. Concomitent, evoluția a întărit din punct de vedere genetic abilitățile verbale și de rezolvare a problemelor ale fiecărei noi generații de strămoși care au supraviețuit și din care am descins noi. Noua noastră inteligență, capabilă să rezolve problemele, ne permite să comunicăm unii cu alții și să muncim împreună chiar când există conflicte ori neînțelegeri. Această abilitate de comunicare verbală și de rezolvare a problemelor constituie diferența esențială de supraviețuire dintre oameni și celelalte specii, care fie au dispărut, fie sunt pe cale de dispariție sau, și mai rău, au fost domesticate.

Cu toate că speciile animale nonumane au în comun cu noi aceste două principale comportamente moștenite, de adaptare în vederea supraviețuirii — lupta sau fuga —, noi avem, mulțumită celor mai evoluți strămoși ai noștri, *trei* comportamente majore de adaptare pentru supraviețuire: lupta, fuga și abilitatea verbală

de a rezolva problemele. Lupta și fuga de pericol sunt reacțiile moștenite de la strămoșii noștri *preumani*. Comunicarea verbală și rezolvarea problemelor într-o manieră asertivă, în loc de luptă sau fugă, reprezintă acea parte a moștenirii noastre evoluționiste transmise din generație în generație de strămoșii noștri *umani* timpurii. Pe scurt, deși avem capacitatea moștenită de a lupta sau a fugi pentru a supraviețui, nu suntem forțați din instinct să ne comportăm în niciunul dintre aceste moduri. În schimb, avem opțiunea omeneasă de a vorbi cu ceilalți și de a rezolva ceea ce ne deranjează.

Când încercăm să gestionăm un conflict prin agresivitate ori fugă, în această societate modernă și civilizată, în mod normal n-o facem fătăș. Prea puțin câștig ne vine din exterior, dacă manifestăm deschis aceste sentimente. Eu am fost învățat de mic copil că nu trebuie să mă bat, că nu trebuie să-i lovesc pe alți copii cu pumnul în nas. Am fost, de asemenea, învățat să fiu curajos și să nu fug din fața celor de care mi-e frică. La fel sunt învățați de către părinți majoritatea copiilor din clasa mijlocie în societatea occidentală. Suntem antrenați să gestionăm conflictele într-un mod pasiv. „Nu riposta“, „Stai acolo și încasează“ — amândouă sunt moduri de reacție pasive. Când cineva ne înfurie, de exemplu, rareori arătăm deschis acest lucru. Dimpotrivă, strângem din dinți și ne facem promisiuni deșarte de răzbunări ulterioare. Acesta era și comportamentul tipic al lui Diane, o tânără dactilografă de douăzeci și nouă de ani. Diane încerca să gestioneze solicitările care nu-i conveneau din partea șefului ei, printr-o atitudine de agresivitate pasivă. În loc să discute cu el despre ceea ce nu-i plăcea sau să-și exteriorizeze furia sărind în sus și țipând la el „Du-te naibii“ sau ceva similar, Diane prefera să facă în dorul lelii sarcinile pe care i le dădea șeful ei. De exemplu, când îi venea rândul să prepare cafeaua, făcea o treabă de mântuială; o vărsa, o făcea prea slabă sau prea tare — pe

scurt, se arăta nepricepută, așa cum face oricine care se luptă prin pasivitate. Dacă i se cerea să rămână peste program pentru o scurtă lucrare urgentă, făcea multe greșeli de ortografie și îi lua de două ori mai mult timp decât în mod normal. În loc de agresivitate fătășă, Diane se folosea de agresivitatea pasivă; deși șeful ei nu-i putea reproșa în mod concret niciun comportament conflictual, ea îi punea bețe în roate de câte ori îi stătea în putință. Lesne de ghi-cit, agresivitatea pasivă a lui Diane îi cauza ei înseși mai multe neplăceri decât șefului ei.

La fel ca Diane, dacă ne folosim de o agresivitate pasivă, *noi, nu șeful*, suntem cei care trebuie să curățăm cafeaua vărsată sau să facem alta, sau să lucrăm dublu în plus peste program, îndeplinindu-ne prost îndatoririle! Mai rău, dacă ne comportăm astfel, șeful probabil că ne va cere același lucru în mod repetat și vom fi la fel de frustrați făcându-l, mâine la fel ca azi. Agresivitatea pasivă de obicei e o strategie proastă și nu ne ajută să obținem ceea ce dorim.

Diane, ca atâția alții, obișnuia să gestioneze anumite probleme printr-o fugă pasivă. Când cineva îi crea probleme, ea evita acea persoană cât de mult posibil. De exemplu, Diane s-a prezentat în terapie având ca probleme manifeste deteriorarea relației conjugale și un posibil divorț. În perioada de separare, ea se întâlnea aproape zilnic cu soțul ei, fiindcă lucrau amândoi în aceeași clădire de birouri. Uneori, în timpul acestor întâlniri întâmplătoare, soțul ei o trata cu multă răceală. Atitudinea sa era oarecum de înțeles, din moment ce el o învinuia pentru majoritatea problemelor lor conjugale. Diane nu putea face față acestei răceli, în special în public. Mi-a spus că încă ținea la Bob și că îi venea să plângă de câte ori el se comporta distant. A încercat să facă față situației depunând mari eforturi pentru a-l evita pe soțul ei. Când Bob a încercat să o contacteze în legătură cu partajul, ea i-a evitat săptămâni întregi

apelurile telefonice. Comportamentul ei de fugă a ajuns până în punctul în care, de câte ori suna telefonul, ea își părăsea biroul, chiar dacă nu știa, de fapt, cine o sună. Împingând acest comportament la limite extreme, nu se simțea în largul ei nici măcar în propriul ei apartament, de frică să nu sune Bob. Când Diane mi-a povestit despre această problemă, am desfășurat ședințe de antrenament pentru a o învăța cum să gestioneze în mod asertiv comportamentul lui Bob, în locul modului ei pasiv de evitare. Exersând astfel, Diane a fost capabilă să-i telefoneze lui Bob, să rezolve chestiunea partajului și, cel mai important lucru, să stabilească o zi pentru a lua masa împreună și a discuta despre ceea ce o deranja în timpul întâlnirilor lor ocazionale.

Continuarea acestui comportament pasiv de fugă al lui Diane ar fi însemnat eșecuri repetate ca metodă efectivă de interacțiune (exact așa cum s-a întâmplat în cazul agresivității pasive față de șeful ei). Era nevoită să facă față chestiunii partajului, în cele din urmă, sau să fugă la propriu de Bob și de procesul de divorț. Mai târziu în cursul terapiei, Diane a reușit să-și dea seama de conexiunea dintre majoritatea problemelor ei conjugale și felul în care gestionea conflictele dintre ea și Bob, adică prin agresivitate pasivă sau fugă pasivă. Așa cum Diane a descoperit pe propria-i piele, dacă în cazul conflictelor cu o anumită persoană ne manifestăm în mod repetat printr-o fugă pasivă, este probabil ca în cele din urmă aceea persoană să se simtă dezgustată, să se dea bătută și să rupă relația cu noi.

Atunci când interacționăm numai prin agresivitate ori fugă, ne și simțim îngrozitor, întrucât acestor moduri de comportament le sunt întotdeauna asociate emoții de furie ori teamă. Interacționând astfel, nu numai că devenim furioși sau temători, dar de obicei pierdem bătălia — și există în viață bătălii reale, pe care le câștigăm sau

le pierdem — cu ceilalți; devenim frustrați și, până la urmă, triști sau deprimați. Triada compusă din furie, teamă și depresie este ansamblul nostru elementar și ereditar de afecte ale supraviețuirii, precum și numitorul emoțional comun care îi îndeamnă pe cei cu tulburări să recurgă la psihoterapie.

Pacienții pe care îi tratez psihoterapeutic fie devin furioși și agresivi față de alte persoane mult mai des decât și-ar dori, fie se tem neîncetat și în final se izolează de ceilalți ori se satură să tot piardă și să fie deprimați aproape tot timpul. Majoritatea celor care apelează la terapeuți au nevoie de ajutor ca urmare a unei dependențe excesive de luptă sau de fugă, în forme variate și uneori de-a dreptul bizare. Am resimțit cu toții emoțiile furiei, fricii și deprimării, asociate cu agresivitatea, fuga și frustrarea. Dacă cineva simte furie, teamă sau este deprimat, acest lucru nu înseamnă neapărat că este bolnav, chiar dacă se decide să solicite ajutor din cauza acestor emoții. Oricare dintre noi se înfurie, se teme sau devine deprimat, deoarece suntem concepuți din punct de vedere fiziologic și psihologic să ne simțim astfel. Suntem construiți așa cum suntem, pentru că această combinație specifică de țesut nervos, mușchi, sânge și oase, precum și comportamentul care decurge din ea le-au permis strămoșilor noștri să supraviețuiască în condiții vitrege.

Emoțiile negative ale furiei, fricii și deprimării contează pentru supraviețuire la fel ca și durerea fizică. Atunci când atingem un obiect fierbinte, mâna se retrage automat. Sistemul nostru nervos este construit de așa manieră încât această reacție să aibă loc instinctiv, fără a mai sta pe gânduri. Când simțim o emoție neplăcută, resimțim de fapt schimbările fiziologice și chimice impuse de părțile primitive ale creierului „animal”, care ne pregătesc întregul corp pentru o anumită reacție comportamentală. În cazul furiei, simțim pregătirea corpului în vederea unui atac îndreptat