

Dr. Albert Ellis

**TERAPIA COMPORTAMENTULUI
EMOTIV-RAȚIONAL**

**CUM SĂ FII FERICIT, IMPERTURBABIL
ȘI STĂPÂN PE TINE**

Traducere de
Mihnea Columbeanu

ANTET

Titlul original: HOW TO MAKE YOURSELF HAPPY AND
REMARKABLY LESS DISTURBABLE

Copyright © 1999 by Albert ellis
Copyright © 2006 Editura ANTET XX PRESS, pentru
prezenta versiune românească

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Editurii Antet XX Press, orice reproducere a unui fragment din această carte inclusiv prin fotocopiere sau microfilm este strict interzisă.

Redactor: Crenguța Năstase
Tehnoredactare computerizată: Gabriela Chircea
Coperta: Ion Năstase

ISBN 978-973-636-510-2

Cuprins

Mulțumiri

1: Despre ce înseamnă a fi fericit și stăpân pe tine	7
2: Descoperirea, discutarea și demolarea cerințelor care vă perturbă	20
3: A.B.C.-ul autoschimbării remarcabile	30
4: Vă puteți schimba, dacă într-adevăr credeți că puteți Cinci convingeri pentru demarajul automat	39
5: Pe drumul imperturbabilității	51
6: Acceptați-vă pe dumneavoastră înșivă și pe ceilalți	60
7: E groaznic! E cumplit! E oribil! Nu mai suport!	73
8: Care e cel mai rău lucru ce s-ar putea întâmpla?	85
9: Gândiți-vă cum ați putea deveni mai imperturbabil	108
10: Alte moduri de gândire Rezolvarea problemelor, intuiția, spiritualitatea și respectul de sine	140
11: Moduri de a simți pentru a fi imperturbabil	163
12: Moduri de a acționa pentru a fi imperturbabil	191
13: Înnoirea spirituală și fericirea	204
14: Câteva concluzii despre ceea ce înseamnă a deveni fericit și imperturbabil	213
15: Supă de pui... pentru minte și pentru inimă	232
Bibliografie selectivă	237
Date despre autor	247

Mulțumiri

Aș dori să le mulțumesc tuturor asociaților mei care au citit și comentat această carte cât timp era încă în faza de manuscris – în special, Shawn Blau, Ted Crawford, Raymond DiGiuseppe, Dominic DiMattia, Kevin Everett FitzMaurice, Steven Nielsen, Philip Tate, Emmett Velten și Paul Woods. Le sunt foarte recunoscător pentru toate sugestiile lor utile.

De asemenea, aș mai dori să-i mulțumesc lui Tim Runion, care a urmărit manuscrisul pe parcursul mai multor revizuri la nivel de redactare, și lui Ginamarie Zampano, directorul administrativ al institutului Albert Ellis, care a facilitat adunarea unora dintre materiale și rezolvarea multor funcții administrative, în scopul de a-l finaliza, făcând toate acestea în modul ei obișnuit, cât se poate de competent.

În sfârșit, permiteți-mi să-mi exprim recunoștința față de Bob Alberti, redactorul de o energie remarcabilă de la Impact Publishers, care nu numai că a redactat atent ca de obicei această carte, dar a și avut câteva sugestii deosebit de creatoare pentru unele adăugiri.

Pentru Janet L. Wolfe

Iubitoarea mea colegă, excelentă colaboratoare și parteneră indispensabilă la conducerea institutului, timp de treizeci și patru de ani memorabili.

Despre ce înseamnă a fi fericit și stăpân pe tine

Prima dată când am văzut-o pe Rosalind, era foarte depri-mată. Soțul ei divorțase de ea recent, iar ea plângea și-și reproșa că era o „ratată”. O nelinișteau rezultatele proaste la serviciu – deși era o creatoare de modă talentată și de succes – iar faptul că era anxioasă și abătută o întrista și mai rău. Avea un sim-pom nevrotic cauzat de propriile ei simptome nevrotice!

În legătură cu munca ei, își tot spunea: „Da, creez unele modele destul de bune pentru firma mea, dar nici pe departe atât de bune pe cât *ar trebui*. Nu mai e decât o chestiune de timp pân-am s-o descopăr, am să înțeleg ce creatoare slabă sunt de fapt, și-am să am atâta bunsimț ca să mă concediez singură.” Aceasta era cauza anxietății.

Mai întâi, am ajutat-o pe Rosalind să nu se mai declare „o ra-tată” și să se accepte pe sine însăși *cu* depresia și anxietatea ei. Da, am fost de acord, putea fi o *persoană care ratase ceva* – dar nu „o ratată”. (La urma urmei, o persoană cu adevărat ratată nu poate decât să rateze tot timpul, ceea ce va și face, nemeritând să reușească niciodată.) La fel ca și restul ființelor omenști, Rosalind era prea completă – cu multe trăsături „pozitive” și „negative” – ca să i se poată acorda un calificativ global, atoatecuprinzător.

La început, Rosalind s-a împotrivit tentativelor mele de a o convinge să nu-și mai califice *totalitatea personalității*, întreaga ei *ființă*. „În fond,” riposta ea, „eu sunt răspunzătoare pentru prostiile pe care le-am făcut față de fostul meu soț, și singură mă deprim și intru în panică. Dacă eu sunt cea care nu știe să se descurce, de ce să nu mă consider *pe mine* o ratată?”

Nu eram de acord. Într-adevăr, Rosalind greșea uneori – dar nu de puține ori reușea. Avea rezultate slabe – dar avea și re-zultate bune. „Ești răspunzătoare pentru lucrurile *bune* pe care le faci, cum ar fi crearea unor haine de succes. Înseamnă asta

că ești o *persoană bună*? Nu, ești pur și simplu o *persoană care* face și lucruri bune, și lucruri rele; și mai ești o *persoană care* are milioane de gânduri, sentimente și ațiuni. Și acestea, la rândul lor, pot fi bune, rele și neutre. Atunci, de ce să te consideri *pe tine însăși* rea, doar din cauza unor *comportamente* rele?

În sfârșit, Rosalind a înțeles ce voiam să spun, și a încetat să se mai acuze pe *sine*, ca *ființă*, pentru *acțiunile* sale nereușite. Inițial, s-a acceptat *cu* tulburările ei. Apoi, spre propria sa surprindere, a constatat că depresia anterioară, cauzată de divorț și neliniștea în legătură cu eșecurile profesionale, au dispărut, aproape total. După ce s-a acceptat pe *sine cu* problemele sale cu tot, a renunțat rapid la imperativele că *trebuia* să fie perfectă, ca soție și creatoare de modă.

Când a adoptat filozofia T.C.E.R. de a-și cataloga numai *acțiunile*, nu și pe *sine*, Rosalind s-a schimbat enorm. A ajuns la concluzia: „*Nimic* nu poate cu adevărat să mă facă să fiu *eu însămi* rea – indiferent cum m-aș *comporta*. Ar fi mai bine să mă comport competent și iubitor, căci acest lucru îmi va ameliora activitatea profesională, relațiile personale și celelalte aspecte plăcute ale vieții. Ar fi excelent, dar nu *trebuie* să fiu victorioasă tot timpul și iubită de toată lumea, ca să mă pot numi o *ființă omenească* normală.“

Am lucrat cu Rosalind doar câteva luni și am fost uimit de progresele ei. Nu numai că scăpase de depresie și anxietate, dar mai rămăsese și sănătoasă. A mai trimis la mine câteva rude și prieteni apropiați, și aproape toți au remarcat cât de mult i se ameliorase starea și cum continua să se îmbunătățească! Din când în când, venea și la celebrul meu „Atelier de vineri seara“, la *Institutul de Terapie a Comportamentului Emotiv Rațional Albert Ellis* din New York City,, unde prezint regulat demonstrații T.C.E.R. în fața publicului, folosind voluntari din sală. La aceste ateliere, a vorbit puțin cu mine, și am observat că progresa continuu și era mult mai fericită.

Cazul lui Rosalind a fost doar unul dintre sutele de cazuri care mi-au arătat că T.C.E.R. poate ajuta oamenii:

- să realizeze schimbări filozofice profunde;
- să-și reducă simptomele prezente;
- să abordeze și alte probleme emoționale;

- să nu mai cadă decât rareori victime vechilor stări negative, și să folosească eficient metodele T.C.E.R. ori de câte ori se tulbură din nou.

Cum a reușit?

Rosalind a folosit prima oară metoda T.C.E.R. a *acceptării necondiționate de sine* (A.N.S.) pentru a înceta să se mai acuze de manifestările ei inițiale: depresia și anxietatea. Apoi, a constatat că aceste simptome în sine proveneau din faptul că-și reproșa eșecul în căsnicie și posibilele nereușite profesionale. Când a încetat să se mai acuze singură, nu s-a mai simțit deprimată și anxioasă.

Rosalind a mers și mai departe. Și-a examinat unele dintre celelalte anxietăți – mai ales teama de a vorbi în public – și a constatat că și acestea, în mare măsură, decurgeau din faptul că își asuma blamul, se simțea vinovată, când o criticau alte persoane. Și a folosit T.C.E.R. pentru a deveni capabilă să-și asume riscul vorbitului în public și să se accepte pe ea însăși necondiționat, chiar și când era neliniștită și – lucrul cel mai important – și când ținea câte un discurs neconvincător!

În continuare, Rosalind n-a mai remis decât rareori la starea depresivă cauzată de divorț și panica asociată cu munca, iar când avea asemenea recăderi, erau scurte și trecătoare. Într-un târziu, a ajuns să presupună, atunci când era deprimată, anxioasă sau tulburată în orice alt mod în legătură cu câte ceva, că începuse din nou cu „*autocondamnarea*” (termen pe care-l voi explica mai târziu), își revedea autoexigențele iraționale, le analiza rapid și din nou se simțea netulburată și fericită.

Progresele lui Rosalind mi-au demonstrat că mulți utilizatori ai T.C.E.R. pot evolua *elegant* – adică, mai întâi învingându-și tulburările de moment, iar apoi trecând la folosirea metodelor T.C.E.R. pentru a deveni mult mai puțin tulburați. Începând din anii cincizeci, am văzut și am auzit despre sute de clienți și cititori de-ai mei care au reușit să facă acest lucru.

Și cititorii?

Da, și cititorii. Iată un caz recent. Acum câteva săptămâni, m-a vizitat Mike, un consultant în calculatoare în vârstă de

38 de ani, din Wyoming. Crescut în New York, fusese toată viața panicat și obsedat maniacal că pe toate le făcea imperfect – până și la pian, chiar dacă o făcea pentru propria lui plăcere, cânta „prost”. Se mutase în Wyoming pentru că New York-ul, cu condițiile sale complicate de trai, era „prea periculos”. Mi-a spus că anii în șir de psihanaliză nu-l ajutaseră cu nimic; în schimb, un singur an de terapie comportamentală emotiv-rațională în Wyoming îl ajutase puțin, așa că tulburările maniacal-obsesive (T.M.O.) i se mai redusese cât de cât, iar acum se împăca mai ușor cu ele.

În cele șase luni dinainte de a veni la New York – în primul rând, ca să-mi mulțumească – Mike începuse să citească „Ghidul vieții raționale” și alte câteva dintre cărțile mele. Pentru prima dată în viața lui, a fost capabil să se accepte complet pe sine însuși *cu* panica și T.M.O.-ul, și imediat a început să se simtă și să se comporte mult mai bine. Starea caracterizată de trecerea de la o spaimă la alta a dispărut complet. Stările lui inițiale de panică – în primul rând, asociate cu ratarea contactelor sexuale cu femeile – s-au redus în mare parte. T.M.O.-ul i-a scăzut. Ori de câte ori revenea la unele dintre vechile lui tulburări, se accepta rapid pe sine *cu* reapariția acestora, și în scurt timp reușea să le înfrângă din nou. Când își vizita vechii prieteni din New York și aceștia se purtau copilărește, refuza să fie oripilat – așa cum făcuse înainte – și chiar îi ajuta, învățându-i unele dintre principiile T.C.E.R.

În timpul primei și singurei sale întâlniri cu mine, Mike a remarcat: „N-am să spun că sunt un om cu totul nou după ce v-am citit cărțile – dar nici mult nu mai am! Practic, nici unul dintre lucrurile care mă făceau să intru în panică nu mă mai deranjează azi. Și când, uneori, revin la vechiul meu perfecționism, îmi găsesc repede acele *trebuie*-urile și *neapărat*-urile, le dau dracului iar și revin la o viață productivă și plăcută. Cum am mai spus, am venit din nou la New York în primul rând ca să vă cunosc personal și să vă mulțumesc pentru tot ceea ce mi-ați dăruit. Cărțile dumneavoastră sunt miraculoase – deși eu nu cred cu adevărat în miracole. Vă mulțumesc din toată inima că le-ați scris!”

Vă puteți schimba cu adevărat?

Rosalind și Mike, alături de mulți alți indivizi care au urmat sesiunile T.C.E.R. sau mi-au citit scrierile, m-au convins că oamenii *pot* să-și schimbe, într-un mod profund, intensiv și „elegant” tulburările și perturbabilitatea. Își schimbă ei complet „personalitățile” dacă folosesc metodele T.C.E.R.? Nu, nu tocmai. O „personalitate” include mai multe tendințe biologice puternice – cum ar fi introvertirea și extravertirea. Cu mari eforturi, aceste tendințe se pot schimba oarecum, dar nu complet. Așa că, în majoritatea cazurilor, e mai bine să vă acceptați „personalitatea” de bază și să conviețuiți cu ea.

Chiar și tendința dumneavoastră de a vă tulbura singur e destul de absurdă. Ca persoană individuală, s-ar putea să aveți unele înclinații naturale, înnăscute, de a deveni anxios (hiper-îngrijorat), de a fi deprimat (îngrozit de evenimente nefericite) sau să vă autodetestați (condamnându-vă în întregime *pe dumneavoastră înșivă* pentru unele dintre *comportamentele* dumneavoastră imperfecte). Dacă aveți aceste tendințe înnăscute, nu e nevoie să le *dați curs*, nici să le *cedați*. Da, așa e: *innăscut* nu înseamnă *fix*. De exemplu, chiar dacă v-ați născut fără ureche muzicală, vă puteți instrui în domeniul muzicii și puteți progresa *cât de cât*, deși nu complet. Dacă din fire vă displace spanacul, vă puteți antrena ca să vă placă *oarecum*.

Da, vă puteți schimba și tulburările. Chiar dacă din naștere și prin educație sunteți „ușor perturbabil”, puteți schimba în mare măsură acest lucru, pentru a rezista mult mai bine la „perturbări”. Cum? Punând în aplicare mai multe dintre metodele T.C.E.R. pe care le voi descrie în această carte.

Din fericire, *alegeți* să vă complaceți în problemele dumneavoastră emoționale. Biologia dumneavoastră și educația pe care ați primit-o vă pot chiar *încuraja* s-o faceți. Dar încă mai aveți o capacitate considerabilă de a reduce și a stopa tendințele nevrotice pe parcurs.

Să luăm, de exemplu, propriul meu caz. Se pare că m-am născut cu o afinitate pentru dulciuri, la fel ca mama mea. Ea a consumat tot felul de zaharicale până la vârsta de nouăzeci și trei de ani, când a fost prinsă furând bonboane de la alți pensionari din cămin! Până la patruzeci de ani, am urmat și eu exemplul mamei – îmi puneam în cafea patru lingurițe de zahăr

și o jumătate de ceașcă de frișcă, mâncam în fiecare zi o jumătate de kilogram de înghețată, îmi preparam macaroanele cu unt și zahăr, și consumam încontinuu băutura mea favorită: milkshake cu ciocolată sau malt. Delicios!

La patruzeci de ani, însă, m-am îmbolnăvit de diabet. Așa că, imediat – din prima zi când am aflat că aveam diabet – am încetat să mai consum zahăr, înghețată, milkshake-uri, unt și alte alimente grase. Le simt lipsa, acum, după patruzeci și șase de ani? Da! Mă mai ating vreodată de ele? Aproape deloc!

Prin urmare, chiar dacă v-ați născut cu o tendință puternică de a acționa autodistructiv – cum cred că se întâmplă cu miliarde de oameni – o puteți categoric schimba. Vă puteți antrena spre a vă comporta în propriul dumneavoastră interes, și în interesele grupului social în care ați ales să trăiți. Când vă comportați nevrotic, creați probleme în interiorul dumneavoastră (probleme intrapersonale) și probleme cu ceilalți (probleme interpersonale și dificultăți sociale). Așa că ar fi bine să treceți la ameliorări în ambele sensuri. Cărțile și casetele despre metodologia T.C.E.R. vă vor arăta cum, alături de multe alte materiale de autoajutorare cognitiv-comportamentală.

Așadar, *folosiți* aceste materiale. Învățați cum să vă schimbați gândurile, sentimentele și acțiunile, astfel reducându-vă neajunsurile emoționale. Citiți permanent procedurile descrise în această carte și folosiți-le permanent, pentru a vă ajuta singur. Dacă depuneți un oarecare efort, cel mai probabil veți reuși cu mare succes să scăpați de tulburări și să vă îmbunătățiți relațiile cu ceilalți.

De ce încă o carte de autoajutorare?

Poate vă întrebați de ce am scris această carte suplimentară, când deja am publicat alte patruzeci de volume despre autoajutorare – plus sute de articole și casete audiovizuale – ca să le arăt oamenilor cum să-și rezolve problemele de personalitate.

Dintr-un motiv aparte. În 1996 am publicat o carte pentru profesioniștii asistenței de sănătate mintală: „*Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy*“ („O terapie mintală scurtă mai bună, mai profundă și mai durabilă“ – n.tr.). Lucrarea

prezintă principiile generale ale Terapiei Comportamentale Emotiv-Rațională (T.C.E.R.), dar este singura mea carte – și una dintre puținele existente în întregul domeniu al psihoterapiei – care le spune concret terapeuților, mai întâi, cum să-și ajute pacienții să progreseze la nivel *general*, iar apoi, cum să se schimbe *elegant*. Pune accentul pe ceea ce volumele mele anterioare despre T.C.E.R. nu făceau decât să descrie sumar: cum să-i ajutăm pe oameni să fie nu doar mai puțin tulburați, ci și mai puțin perturbabili.

Sunt foarte mulțumit de „*Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy*” și mă aștept să-i ajute pe mulți psihoterapeuți și pe clienții lor. Totuși, în timp ce o scriam, mi-am dat seama că acești clienți puteau folosi foarte bine materiale de autoajutorare, pe lângă cele publicate de mine și de alți T.C.E.R.-iști, care să le arate cum să conlucreze cu psihoterapeuții lor. Și, de asemenea, cum să lucreze cu ei înșiși, pentru a realiza schimbări *elegante*. Da, *elegante*.

Mai precis: am scris actuala carte ca să vă arăt dumneavoastră, cititorii ei, câteva aspecte importante ale schimbărilor emoționale. Pe parcursul lecturii, veți vedea cum:

- E posibil să vă urmați inutil și nehibzuit tendințele moștenite și dobândite de a vă provoca stări grave de anxietate, depresie, furie, ură de sine și/sau autocompătimire.
- Vă puteți schimba gândurile, sentimentele și acțiunile care duc la aceste tulburări, astfel devenind considerabil mai calm și mai puțin autodistructiv.
- Puteți utiliza persistent și intens – acum și pe viitor – metodele T.C.E.R., până când le veți aplica automat și uzual, astfel devenind mai calm chiar și atunci când în viața dumneavoastră intervin Adversitățile – sau când le faceți dumneavoastră înșivă să survină.

Puteți folosi această carte pentru a deveni mai puțin nevrotic și mult mai controlat, învățând și practicând următoarele:

- În mare măsură, vă tulburați singur. Nu sunteți tulburat doar de situații din prezent sau trecut.
- Întrucât în mare parte alegeți să vă tulburați singur, puteți alege prin urmare și să nu vă mai tulburați.
- În primul rând, alegeți să vă tulburați singur creând cerințe și trebuințe absolutiste – luându-vă preferințele

sănătoase pentru succes, aprobare și plăcere, și transformându-le în insistențe și imperative nesănătoase.

Pe măsură ce reușiți să observați tot mai clar aceste tendințe de a vă tulbura singur, puteți trece la următoarele practici:

- Schimbați-vă persistent imperativele tiranice în preferințe flexibile și puternice.
- Schimbați cu forța senzațiile și acțiunile turbulente care vă însoțesc imperativele.
- Impuneți-vă să gândiți, să simțiți și să acționați în moduri nepretențioase.
- Formați-vă o filozofie puternică și stabilă care să vă ajute să credeți că nimic – da, nimic! – nu e îngrozitor, oribil sau cumplit, indiferent cât de rău, incomod și nedrept ar putea fi de fapt.
- Nu vă mai condamnați pe dumneavoastră înșivă și pe alții, acceptând pe deplin opinia că faptele nedrepte, nedemne și prostești nu pot face niciodată ca atât dumneavoastră cât și ei să fiți oameni răi sau ratați.
- Dobândiți filozofiile de autoajutorare care vor fi descrise ulterior în această carte – în special filozofia care spune că, indiferent ce pierderi, frustrări, eșecuri și handicapuri suferiți (sau vi le provocați!), vă rămâne totuși oricând posibilitatea de a vă crea dumneavoastră înșivă o viață rezonabil de productivă și fericită – deși, poate, nu atât de fericită pe cât ar fi fost fără acele dificultăți.

Cum puteți deveni fericiți?

Puteți cu adevărat să vă sporiiți starea de bine și libertatea, pornind de la tulburările pe care tocmai le-am conturat? Da, cel mai probabil, puteți – dacă lucrați la aplicarea sugestiilor din această carte. De ce? Fiindcă dumneavoastră, fiind o făptură omenească, sunteți *născut* cu tendințe constructive și creatoare, și de asemenea mai aveți din naștere și capacitatea de a vă dezvolta sensibil aceste tendințe de autoîmplinire.

După cum au arătat Jean Piaget, George Kelly, Michael Mahoney și alți psihologi, oamenii, atât dumneavoastră cât și ceilalți, se nasc cu o tendință puternică de a aborda *constructiv* numeroasele probleme cu care se confruntă în tinerețe și pe

parcursul vieții. Altfel, nu ați consuma mâncarea potrivită, nu ați găsi soluții de a vă descurca fără riscuri prin traficul intens, și v-ați lăsa exploatat și victimizat încontinuu de oamenii necinstiți. Prin urmare, vă confrunțați prudent cu mii de probleme, le găsiți rezolvările – și vă mențineți în viață, pentru a vă confrunța cu alte și alte probleme. Noi, oamenii, suntem niște constructiviști înnăscuți! Noi – ceea ce vă include și pe dumneavoastră! – ne străduim activ și spontan să rezolvăm problemele vieții. E *firesc* să observați dificultățile – și, mai mult sau mai puțin, să le rezolvați. Altfel, ați fi *kaput!* Mort și-ngropat, încă din copilărie!

Nu numai că acționați constructiv când sunteți confruntat cu probleme fizice – mâncatul, băutul, mersul, te miri ce altceva – ci sunteți și inventiv la nivel mintal și emoțional. Când vă simțiți foarte neliniștit, deprimat sau furios, vă *observați* sentimentele, le calificați ca „bune” sau „rele”, și adeseori faceți tot ce puteți pentru a le preschimba în altele, „mai bune”. Acest lucru se datorează faptului că scopurile dumneavoastră fundamentale sunt de a rămâne în viață și a fi pe cât se poate de fericit. Indiferent ce disconfort, durere sau nefericire suferiți – fie de natură fizică, fie mintală – o observați, vă gândiți la ea, și vă străduiți s-o reduceți. Din nou, aceasta e natura dumneavoastră creatoare. Așadar, folosiți-o!

Din păcate, noi, oamenii, mai avem biologic și o natură înnăscută *distructivă*. Multe cărți pollyannice și „spirituale” despre reducerea nefericii omit să vă spună acest lucru! Desigur, doar rareori vă sabotați cu deliberare, și nici nu vă creați în mod conștient necazuri fizice și emoționale inutile. *Puteți*, dar rareori o și faceți. Nu sunteți chiar *atât* de nebun! În schimb, v-ați născut cu tendința de a gândi, simți și acționa ușor, adeseori în moduri care sunt autodistructive și care sabotează societatea. Da – ușor! Da – adesea! Și vă mai sporiți tendințele distructive înnăscute și adoptând altele și altele, de la părinți sau din cultura din care faceți parte. Așa că sunteți năpăstuit de două ori mai mult!

Să luăm, de exemplu, tăragănările. Vi se dă de îndeplinit o sarcină – la școală, la muncă, în familie – și înțelegeți că veți obține rezultate bune (cum ar fi aprobarea și mulțumirea de sine) dacă o duceți la bun sfârșit. Așa că o acceptați.