

TREI

Când spun „Nu“, mă simt vinovat

Antrenamentul asertivității

MANUEL J. SMITH

Traducere din engleză de Liana Haidar

Cuprins

Declarația drepturilor asertive 13

Prefață 15

Mulțumiri 21

Capitolul 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 îngrijați, ignorați sau vinovați?

Capitolul 2 **Cel mai important drept asertiv al omului și cum este încălcat de ceilalți** 50

Cum ne lăsăm manipulați să facem ce vor ceilalți.

Respect pentru oameni și **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 lăsăm manipulați

76

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 102
- 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** 120
- 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** 134
- 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.

Respect pentru oameni și

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

156

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

171

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

Respect pentru oameni și 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** 218
- 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“** 280
- 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** 333
- 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.

Respect pentru oameni și 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 evită-

rii intimității față de partener în sfera sexuală și

nu numai.

Concluzii 384

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 387

Glosar de abilități asertive sistematice 389

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**

Prefață

Teoria și tehnicile verbale ale terapiei asertive sistematice reprezintă rezultatul direct al lucrului cu oamenii obișnuiți, în încercarea de a-i învăța câte ceva despre gestionarea eficientă a diverselor tipuri de conflicte inerente traiului în societate. Motivația mea inițială pentru elaborarea unei metode sistematice de învățare a comportamentului asertiv s-a datorat numirii mele ca ofițer de evaluare pe teren la Centrul de Instruire și Dezvoltare al Corpului Păcii¹ situat în zona dealurilor din apropiere de Escondido, statul California, în timpul verii și toamnei lui 1969. În această perioadă, am observat cu consternare că tehnicile tradiționale — numite fan-
tezist „armamentarium“ — ale psihologiei clinice (de fapt, ale oricărei alte discipline terapeutice) erau destul de limitate în cadrul aceluia tip de instruire. Metodele uzuale — cum ar fi intervenția de criză, consilierea individuală sau psihoterapia, procesul în grup, incluzând sensibilizarea culturală sau ședințele de dezvoltare personală — nu reușeau decât într-o mică măsură să-i pregătească pe voluntarii novici din Corpul Păcii, oameni cât se poate de obișnuiți, pentru a gestiona problemele de interacțiune umană cotidiană cu care majoritatea voluntarilor veterani se confruntau deja peste hotare în țările-gazdă. Eșecul nostru în a-i ajuta pe acești tineri entuziaști a devenit evident după cele 12 săptămâni de

¹ Peace Corps este un program american de voluntariat înființat în 1961, care are în general obiective legate de dezvoltarea economică și socială. Voluntarii Peace Corps sunt cetățeni americani care lucrează în străinătate timp de doi ani, după o pregătire prealabilă de trei luni. (N.t.)

Respect pentru oameni și cărți

instruire și consiliere intensivă, când s-au confruntat, de exemplu, cu prima simulare a demonstrării folosirii unui pulverizator portabil pentru insecticide. Ciuciți pe un câmp prăfos, în chip de fermieri latino-americani și alcătuind un grup pestriț, se aflau doctori în științe umaniste, psihologi, un psihiatru, instructori de limbă și voluntari veterani echipați cu pălării de paie, șorturi, sandale, bocanci militari, teniși sau în picioarele goale. În timp ce voluntarii își desfășurau demonstrația practică, așa-zișii fermieri se arătau complet dezinteresați de pulverizatorul cu insecticid, însă extrem de interesați de înșiși străinii veniți în sătucul lor. Cu toate că voluntarii ar fi putut răspunde corect la orice întrebare legată de agronomie, de control al dăunătorilor, irigații sau fertilizare, niciunul nu a fost capabil să dea vreun răspuns credibil la întrebări precum cele pe care le-ar fi pus, probabil, mai întâi, oamenii pe care doreau să-i ajute: „Cine v-a trimis aici ca să ne vindeți această mașinărie? De ce vreți s-o folosim? De ce ați bătut drumul din America să ne spuneți asta? Ce aveți de câștigat? De ce ați venit mai întâi în satul nostru? De ce ne trebuie recolte mai bune?” Și așa mai departe. În timp ce fiecare voluntar încerca exasperat să vorbească despre pulverizatorul de insecticid, falșii fermieri continuau să le pună întrebări despre motivele venirii lor. Din câte îmi amintesc, nici măcar un singur voluntar nu a găsit un răspuns asertiv, de genul: „*Quien sabe...* Cine știe răspunsurile la toate întrebările voastre? Eu, nu. Știu doar că am vrut să vin în satul vostru, să vă întâlnesc și să vă arăt cum puteți să produceți mai multă hrană cu mașinăria asta. Dacă vreți să produceți mai multă hrană, poate că v-aș putea ajuta”. Fără o astfel de *atitudine nondefensivă și fără o reacție verbală asertivă*, aflați în poziția *imposibil de apărât* de a fi chestionați cu suspiciune, majoritatea voluntarilor au trăit o experiență neplăcută și greu de uitat.

Deși le predaserăm cunoștințele adecvate în materie de limbă, cultură și metode de lucru, nu-i pregătiserăm deloc pentru a

face față în public unei examinări personale critice a motivelor, dorințelor, slăbiciunilor, chiar și a punctelor lor forte — pe scurt, o examinare a lor înșiși ca persoane. Nu-i învățaserăm cum să reacționeze în astfel de situații, în care voluntarii doreau să vorbească despre agronomie, în timp ce falșii fermieri (la fel cum ar fi făcut adevărații *campesinos*) doreau să vorbească despre voluntari. Nu-i învățaserăm cum să reacționeze într-o astfel de situație, pentru că pe atunci nu știam exact ce să-i învățăm. Aveam cu toții niște vagi idei despre situația respectivă, dar niciunul dintre noi nu a fost realmente de ajutor. Nu-i învățaserăm pe voluntari cum să se afirme fără a trebui să vină cu justificări sau motive pentru tot ceea ce făceau ori doreau să facă. Nu-i învățaserăm să răspundă simplu: „Pentru că vreau...“, lăsând restul în seama celor pe care încercau să-i ajute.

În cele câteva săptămâni rămase până la depunerea jurământului și plecarea în misiune, am experimentat diverse variații și improvizații de pregătire terapeutică, cu cât mai mulți dintre voluntarii care se arătau receptivi. Pe măsură ce se apropia ultima săptămână, creștea și numărul voluntarilor care mă ocoleau. Niciuna dintre ideile mele nu avusese vreun rezultat sau măcar speranța unui rezultat, însă am făcut o constatare importantă: voluntarii care făceau față cel mai prost unei examinări personale critice erau cei care se comportau, în relațiile cu ceilalți, ca și cum nu puteau admite eșecul — păreau să considere că trebuie să fie perfecți.

Exact aceeași constatare am făcut-o în timpul practicii mele clinice din anii 1969 și 1970, în cadrul Centrului de terapie comportamentală din Beverly Hills, California, și al Spitalului Administrației Veteranilor din Sepulveda, California. Tratatând și observând pacienți al căror diagnostic varia de la fobii normale ori moderate până la tulburări nevrotice severe și chiar schizofrenie, am realizat faptul că mulți dintre ei dădeau dovadă de aceeași nepricepere în confruntarea cu ceilalți, ca și tinerii voluntari din Corpul Păcii, chiar dacă într-o măsură mult

Respect pentru oamenii și cărți

mai mare. Mulți dintre acești pacienți păreau incapabili să facă față unor afirmații sau întrebări critice despre ei înșiși, venite din partea altora. În special unul dintre pacienți dovedea o atât de mare rezistență în a vorbi despre orice chestiune personală, încât după patru luni de psihoterapie tradițională am reușit să-l fac să spună doar câteva zeci de propoziții. Din cauza izolării sale verbale față de ceilalți și a evidentei sale anxietăți în a se găsi în preajma altor persoane, fusese diagnosticat cu nevroză anxioasă severă. Bănuind că, de fapt, am de-a face doar cu un caz extrem al sindromului voluntarilor din Corpul Păcii, am trecut de la „a vorbi” despre el însuși la a vorbi despre persoanele din viața lui care i-au dat cel mai mult de furcă. În numai câteva săptămâni, am aflat că tatăl său vitreg îi inspira atât groază, cât și ostilitate, acesta obișnuind să i se adreseze în unul din două moduri: critic ori condescendent. Tânărul meu pacient nu știa, din păcate, alt mod de a se raporta la tatăl său vitreg decât punându-se în postura de obiect al criticii sau condescendenței. Drept urmare, în prezența acestui simbol al autorității, pacientul rămânea complet mut. Tăcerea sa aproape involuntară, izvorâtă din teama de a nu fi criticat și din convingerea că este incapabil să se apere, s-a generalizat și a fost folosită față de oricine dovedea un minimum de siguranță de sine. Când l-am întrebat pe acest tânăr temător dacă ar fi interesat să învețe cum să țină piept atitudinii critice a tatălui său vitreg, el a început să-mi vorbească într-un mod absolut relaxat. Am experimentat amândoi desensibilizarea față de criticile tatălui vitreg, ale familiei și în general ale celorlalți. Într-un interval de două luni, acest „nevrotic mut” a fost externat, după ce instigase un grup de tineri pacienți să iasă la un chef stropit cu băutură din belșug și stârnind la întoarcerea în salon un tâmbălău plin de veselie. Ultima dată când am auzit de el, se înscrișese la colegiu, se îmbrăca așa cum dorea, făcea multe dintre lucrurile pe care dorea să le facă, în ciuda protestelor tatălui vitreg, și nu se întrevedea vreo perspectivă de a reveni la spital.

După acest tratament încununat de succes, însă neconvențional, dr. Matt Buttiglieri, șeful secției de psihologie din Spitalul pentru veterani din Sepulveda, m-a încurajat să încerc aceste tehnici de tratament și cu alți pacienți care prezentau probleme asemănătoare și să dezvolt un program de tratament sistematic pentru persoanele nonasertive. În primăvara și vara lui 1970, metodele de terapie asertivă descrise în acest manuscris au fost evaluate clinic atât la Spitalul pentru veterani din Sepulveda, cât și la Centrul de terapie comportamentală, de către dr. Zev Wanderer, colegul meu și maestrul psiholog clinician. De atunci, aceste terapii sistematice au fost extinse și întrebuițate de mine, de studenții și de colegii mei, pentru a învăța persoanele nonasertive cum să țină efectiv piept celorlalți în diverse situații. Aceste practici asertive au fost predate în centre medicale ambulatorii la nivel zonal, universitar ori particular, în cadrul programei de psihologie din învățământul postuniversitar și universitar, în seminare de weekend și ateliere de discuții profesionale, precum și în programe de instruire utilizate în cadrul unor aranjamente instituționale cum ar fi punerea în libertate sub supraveghere, asistență socială, închisori, reabilitare și ore de instruire din școlile publice, iar rezultatele au fost comunicate în cadrul unor reuniuni de specialitate.

Din punctul meu de vedere, este complet lipsit de relevanță cum alegem să numim persoanele cărora le este de folos terapia asertivă sistematică: oameni obișnuiți care întâmpină dificultăți în a se confrunța verbal cu ceilalți, ca în cazul voluntarilor de la Corpul Păcii, sau persoane nevrotice, ca în cazul pacientului „mut”. Ceea ce este relevant și important este să învățăm să facem față neajunsurilor și conflictelor din viața noastră, precum și persoanelor care le provoacă. Pe scurt, acesta este obiectul terapiei asertive sistematice motivul pentru care a fost scrisă această carte. Tehnicile asertive descrise în această lucrare se bazează pe cinci ani de experiențe clinice, ale mele și ale colegilor mei, în care i-am învățat pe oameni să interacționeze cu succes în diverse

situații. Intenția mea este ca, prin intermediul acestei cărți despre teoria și practica terapiei asertive sistematice, să pot oferi cât mai multor oameni o înțelegere mai bună a ceea ce se petrece deseori când ne simțim dezorientați în interacțiunile cu ceilalți... și a lucrurilor pe care le putem face ca să depășim situația.

M.J.S.

Westwood Village

Los Angeles

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 preda pe atunci psihologia și asta face și acum. 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

Re 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 știi cum de le iese sau de ce reacționez eu 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

Respect pentru oameni și cărți

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 înnăscute pentru a se descurca în diverse situații. Din înfățișarea noastră prezentă 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