

David D. Burns, M.D.

# CUM SĂ NE SIMȚIM BINE ÎMPREUNĂ

**Secretul funcționării relațiilor**

Traducere din limba engleză de

CRISTINA BARBU

EDITURA  HERALD

București

# CUPRINS

|             |   |
|-------------|---|
| Mulțumiri   | 7 |
| Introducere | 9 |

## Partea întâi

### DE CE NU NE PUTEM ÎNȚELEGE CU TOȚII?

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 1. <i>Ce spun experții?</i>                    | 13 |
| 2. <i>Partea întunecată a firii umane</i>      | 29 |
| 3. <i>De ce în secret iubim să urâm</i>        | 36 |
| 4. <i>Trei idei care îți pot schimba viața</i> | 45 |

## Partea a doua

### DIAGNOSTICAREA RELAȚIEI TALE

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| 5. <i>Cât de satisfăcătoare este relația ta?</i>    |     |
| <i>Testul Satisfacției în Relații</i>               | 55  |
| 6. <i>Ce îți dorești CU ADEVĂRAT?</i>               | 62  |
| 7. <i>Prețul intimității</i>                        | 65  |
| 8. <i>Jurnalul relației</i>                         | 81  |
| 9. <i>Comunicare bună versus Comunicare proastă</i> | 86  |
| 10. <i>Cum îi controlăm pe ceilalți</i>             | 97  |
| 11. <i>Trei cupluri cu probleme</i>                 | 103 |

## Partea a treia

### CUM SĂ DEZVOLȚI RELAȚII DE IUBIRE CU OAMENII LA CARE ȚII

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 12. <i>Cele Cinci Secrete ale Comunicării Eficiente</i>                            | 111 |
| 13. <i>Tehnica Dezarmării</i>                                                      | 116 |
| 14. <i>Empatia Gândurilor și Empatia Sentimentelor</i>                             | 131 |
| 15. <i>Investigație: „Am înțeles bine?”</i>                                        | 145 |
| 16. <i>Afirmatii de tipul „Simt”</i>                                               | 151 |
| 17. <i>Alinarea: Relații „Eu-Ceva” versus Relații „Eu-Tu”</i>                      | 157 |
| 18. <i>Punem totul cap la cap: soluții pentru problemele obișnuite din relații</i> | 167 |

## **Partea a patra**

### **CUM SĂ FACI CELE CINCI SECRETE SĂ LUCREZE ÎN FAVOAREA TA**

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 19. Cum să stăpânești cele Cinci Secrete                                         | 195 |
| 20. Folosirea celor Cinci Secrete în timp real:<br><i>Exercițiul Intimității</i> | 198 |
| 21. Stăpânirea Intimității în Cuplu:<br><i>Exercițiul de Un Minut</i>            | 204 |

## **Partea a cincea**

### **CAPCANE COMUNE ȘI CUM SĂ LE EVIȚI**

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 22. „Ajutor! Cele Cinci Secrete nu au funcționat!”                                | 211 |
| 23. Ajutarea și Rezolvarea Problemelor                                            | 222 |
| 24. Cum îți ascunzi capul în nisip:<br><i>Fobia de Conflict și Fobia de Furie</i> | 228 |
| 25. Cum îți ceri scuze:<br>„Nu pot spune doar Îmi pare rău?”                      | 237 |
| 26. Supunerea: „Trebuie să îți fac pe plac”                                       | 241 |
| 27. Împotrivirea:<br>„De ce ar trebui să fac eu toată treaba?”                    | 252 |

## **Partea a șasea**

### **TEHNICI AVANSATE**

|                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 28. Schimbarea focalizării:<br><i>Este vreun elefant în cameră?</i>                               | 257 |
| 29. Redefinirea Pozitivă:<br><i>Deschiderea ușii spre Intimitate și Succes</i>                    | 264 |
| 30. Empatia Alegerilor Multiple: cum să vorbești<br><i>cu cineva care refuză să îți vorbească</i> | 272 |
| Anexă: Kitul Intimității                                                                          | 277 |

## INTRODUCERE

Relațiile cu probleme sunt dureroase. Majoritatea ne bazăm stima de sine, cel puțin într-o oarecare măsură, pe relațiile cu alți oameni. Nu este deloc plăcut să te contrazici sau să te cerți cu cineva la care ții. Chiar și o neînțelegere cu o persoană de care nu îți pasă te poate afecta și priva de energie și bucurie.

Dacă nu te înțelegi cu o anumită persoană, am o veste bună pentru tine: îți pot arăta cum să dezvolti o relație mult mai plină de satisfacții cu acea persoană. Nu contează dacă cel cu care te lupți este soțul tău, fratele, părintele, vecinul sau prietenul sau chiar un străin. Indiferent cine ar fi, îți pot arăta cum să transformi frustrarea și rachiuna în prietenie și încredere și asta se poate întâmpla mai repede decât crezi. De fapt, uneori durează doar câteva minute.

Totuși, va fi nevoie de un oarecare efort din partea ta și este posibil să fii nevoit să analizezi câteva lucruri la tine însuși pe care nu vrei să le vezi. Drumul către intimitate este aproape întotdeauna dureros. Dacă poți găsi în tine un dram de curaj și de modestie și ești dispus să îți suflec mânecile și să depui efort, îți pot arăta ceva cu adevărat uimitor – ceva ce îți va schimba viața.

David D. Burns, M.D.

Profesor Emerit Asociat, Departamentul de Psihiatrie  
și Științe Comportamentale, Facultatea de Medicină a  
Universității Stanford

## **Partea întâi**

DE CE NU NE PUTEM ÎNȚELEGE CU TOȚII?

## CAPITOLUL 1

### *Ce spun experții?*

**C**u toții ne dorim relații prietenoase și pline de satisfacții cu alți oameni, dar sfârșim adesea prin a avea exact opusul: ostilitate, tristețe și neîncredere. De ce se întâmplă acest lucru? De ce nu ne putem înțelege cu toții?

Există două teorii concurente. Majoritatea experților susțin *teoria deficitului*. Conform acestei teorii, nu ne putem înțelege pentru că nu știm cum. Cu alte cuvinte, ne certăm pentru că ne lipsesc abilitățile necesare pentru a rezolva problemele din relațiile noastre. În procesul creșterii noastre, am învățat să citim, să scriem și să socotim, dar nu au existat cursuri care să ne învețe cum să comunicăm sau să rezolvăm problemele care apar în relațiile dintre oameni.

Alți experți consideră că nu ne putem înțelege pentru că nu ne dorim cu adevărat acest lucru. Aceasta este *teoria motivației*. Cu alte cuvinte, ne certăm pentru că ne lipsește motivația de a ne apropia de oamenii cu care avem neînțelegeri. Sfârșim prin a ne implica în certuri ostile și conflicte pentru că lupta ne oferă satisfacții.

### **Teoria deficitului**

Majoritatea specialiștilor din domeniul sănătății mintale, inclusiv clinicienii și cercetătorii, susțin teoria deficitului. Aceștia sunt convinși

că purtăm războaie din simplul motiv că nu știm cum să iubim. Ne dorim cu disperare relații pline de iubire și de satisfacție, dar ne lipsesc abilitățile de care avem nevoie pentru a le construi.

Bineînțeles, diverși experți au idei diferite despre care sunt cele mai importante deficiențe în relațiile interpersonale. De exemplu, terapeuții specializați în terapia comportamentală cred că problemele noastre de relaționare rezultă din lipsa comunicării și a abilităților de a rezolva probleme. Așadar, când cineva ne critică, se întâmplă să devenim defensivi când, de fapt, ar trebui să ascultăm. Ne bosumflăm și poate criticăm persoana respectivă, în loc să ne împărtășim în mod deschis sentimentele, sau recurgem la sâcâieli și presiuni pentru a obține câștig de cauză. Nu ne folosim de abilitățile de negociere sau de rezolvare a problemelor, astfel că tensiunile degenerază.

O teorie asociată pune conflictul din relații pe seama ideii că bărbații și femeile sunt diferiți din naștere. Această teorie a fost popularizată de Deborah Tannen în bestsellerul ei *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*<sup>1</sup>, și de John Gray în bestsellerul *Men are from Mars, Women are from Venus*<sup>2</sup>. Acești autori susțin că bărbații și femeile nu se pot înțelege pentru că folosesc limbajul în moduri foarte diferite. Ideea este că femeile folosesc limbajul pentru a-și exprima sentimentele, în timp ce bărbații îl folosesc pentru a rezolva probleme. Așadar, când o femeie îi spune soțului ei că este supărată, este posibil ca el să încerce în mod automat să o ajute cu problema care o supără, pentru că așa este alcătuit creierul lui. Dar ea își dorește, pur și simplu, ca el să o asculte și să îi recunoască sentimentele, astfel că devine și mai supărată când el încearcă să o „ajute”. Amândoi ajung să se simtă frustrați și neînțeleși. Este posibil să

<sup>1</sup> *Ce spun eu și ce înțelegi tu. De ce bărbații și femeile vorbesc limbi diferite*, Editura Litera, 2015. (N. tr.)

<sup>2</sup> Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus, Editura Vremea, 2012. (N. tr.)

fi observat acest tipar la tine și la o persoană cu care nu te înțelegi, cum ar fi soțul tău.

Specialiștii în terapie cognitiv-comportamentală au o idee diferită despre deficitele care duc la problemele din relații. Ei subliniază faptul că toate sentimentele noastre provin din gândurile și atitudinile noastre sau din *percepții*. Cu alte cuvinte, de fapt nu lucrurile pe care le fac alți oameni – cum ar fi faptul că ne critică sau că ne taie grosolan calea în trafic – ne supără. În schimb, ne supărăm din cauza modului în care gândim despre aceste evenimente.

Această teorie poate rezona cu experiența ta personală. Când ești supărat pe cineva, este posibil să fi observat că mintea ta este inundată de gânduri negative. Ți spui în sinea ta: „Este atât de nesimțit! Îi pasă doar de el. *Nu* ar trebui să fie așa. Ce ratat!” Când te simți supărat, aceste gânduri negative par copleșitor de justificate, dar, de fapt, conțin o varietate de erori de gândire sau *percepții denaturate*, enumerate în paginile 17-19.

Unul dintre cele mai interesante lucruri cu privire la teoria cognitivă este ideea că furia și conflictele interpersonale rezultă, în cele din urmă, dintr-o amăgire mintală. Cu alte cuvinte, atunci când te certă cu cineva, îți spui în sinea ta lucruri care nu sunt complet adevărate. Totuși, nu observi că te păcălești pe tine însuți, pentru că gândurile distorsionate acționează drept profeții ce se autoîmplinesc, astfel că par complet valide. De exemplu, dacă îți spui că cel care te enervează este un ticălos, îl vei trata ca atare. Drept rezultat, el se va enfuria și va începe să se comporte ca un ticălos. Apoi îți vei spune că ai avut dreptate încă de la bun început și că celălalt *este* cu adevărat un ticălos.

Terapia cognitiv-comportamentală se bazează pe ideea că, atunci când îți schimbi modul de gândire, poți schimba modul în care simți și în care te porți. Cu alte cuvinte, dacă învățăm să îi percepem

pe ceilalți într-un mod mai pozitiv și mai realist, va fi mult mai ușor să punem capăt conflictelor și să construim relații pline de satisfacții atât în plan personal, cât și profesional.

Această teorie sună bine pe hârtie, dar nu este atât de ușor să schimbi tiparele de gândire care declanșează furia și conflictul. Iar acest lucru se întâmplă pentru că există o parte din noi care se agață de aceste distorsiuni. Este posibil să ne simțim bine atunci când privim cu dispreț pe cineva pe care suntem supărați sau nervoși. Ne oferă un sentiment de superioritate morală. Pur și simplu nu vrem să vedem că ne denaturăm propria percepție față de acea persoană.

Unii experți susțin că cel mai însemnat deficit care duce la probleme relaționale este lipsa stimei de sine. Cu alte cuvinte, dacă nu te iubești și nu te respecti pe tine însuși, îți va fi greu să iubești pe altcineva, pentru că vei încerca întotdeauna să obții de la persoana respectivă ceva ce numai tu îți poți oferi. Această teorie a fost foarte populară în școlile noastre. Ideea este că, dacă ajutăm copiii să își dezvolte o mai mare stimă de sine atunci când sunt în creștere, vor fi capabili să dezvolte relații bazate pe încredere și prietenie cu alții și, pe măsură ce înaintează în vârstă, nu vor fi atât de atrași de violență, infracțiuni și de apartenența la o gașcă.

Alți experți sunt de părere că epuizarea relațională rezultă dintr-un cu totul alt fel de deficit, numit *oboseală relațională*. Este posibil să fi observat că, atunci când nu te înțelegi cu cineva, aproape întotdeauna, cu timpul, negativitatea degenerează. Este posibil ca tu și partenerul de viață să vă criticați din ce în ce mai mult și să încetați să mai faceți împreună toate lucrurile amuzante pe care le făceați atunci când v-ați cunoscut și când ați început să ieșiți la întâlniri. În scurt timp, căsnicia voastră devine o sursă de stres constant și de singurătate, iar toată bucuria și afecțiunea pe care le simțeai cândva au dispărut. În acest punct, despărțirea și divorțul încep să pară alternative favorabile.

| Cele zece distorsiuni care declanșează conflictul |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Denaturare                                        | Descriere                                                                                                                                                                               | Exemplu                                                                                                                                                                                                          |
| 1. Gândire de tipul „totul sau nimic”             | Privești conflictul sau persoana cu care nu te înțelegi în nuanțe de alb sau de negru absolut. Nuanțele de gri nu există.                                                               | Îți spui în sinea ta că persoana pe care ești supărată este un zero barat, fără trăsături care îi compensează defectele. Sau, dacă relația ta ia sfârșit, este posibil să crezi că aceasta a fost un eșec total. |
| 2. Suprageneralizarea                             | Consideri problema curentă un tipar nesfârșit de frustrare, conflict și înfrângere.                                                                                                     | Îți spui în sinea ta: „Ea/El va fi mereu așa”.                                                                                                                                                                   |
| 3. Filtrul mintal                                 | Faci inventarul defectelor celeilalte persoane, insiști asupra tuturor lucrurilor negative pe care ți le-a făcut sau spus și filtrezi sau ignori toate calitățile persoanei respective. | Îi zici partenerului tău: „Este a zecea oară când îți spun să duci gunoiul”. Sau: „De câte ori trebuie să-ți amintesc să nu îți lași șosetele murdare pe jos?!”                                                  |
| 4. Descalificarea părților pozitive               | Insisti că acțiunile pozitive sau calitățile celeilalte persoane nu contează.                                                                                                           | Dacă cineva cu care te cerți face un lucru pozitiv, îți spui în sinea ta că încearcă să te manipuleze.                                                                                                           |

| Denaturare                       | Descriere                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Exemplu                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. Concluziile pripite           | <p>Tragi concluzii pripite, care nu pot fi garantate prin fapte. Există trei tipare comune:</p> <p><b>Citirea gândurilor.</b> Presupui că știi ce gândește și ce simte în privința ta cealaltă persoană.</p> <p><b>Citirea gândurilor în sens invers.</b> Îți spui că cealaltă persoană ar trebui să știe ce vrei și ce simți, fără să fii nevoit să îi spui.</p> <p><b>Prezicerea viitorului.</b> Îți spui că situația este fără speranță și că cealaltă persoană va continua să te trateze urât, indiferent de ce s-ar întâmpla.</p> | <p>Îți spui în sinea ta că un prieten este egoist și că vrea doar să te folosească.</p> <p>Îi spui soțului/soției: „Ar fi trebuit să știi cum mă simțeam!”</p> <p>Îți spui că persoana cu care nu te înțelegi nu se va schimba <i>niciodată</i>.</p> |
| 6. Amplificarea și minimalizarea | Amplifici defectele celeilalte persoane și minimalizezi importanța calităților ei.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | În timpul unei dispute, îți pot scăpa fraze precum: „Nu pot să cred cât de <i>prost</i> ești!”                                                                                                                                                       |
| 7. Raționamentul emoțional       | Îți construiești argumentele pe baza a ceea ce simți sau presupui că sentimentele tale reflectă realitatea cu adevărat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Simți că cealaltă persoană este o ratată și ajungi la concluzia că este <i>cu adevărat</i> așa.                                                                                                                                                      |

| Denaturare                        | Descriere                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Exemplu                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. Afirmatii de tipul „ar trebui” | <p>Te critici pe tine însuși sau pe alți oameni făcând afirmații de tipul <i>ar trebui, nu ar trebui, ar fi cazul și trebuie să</i>. Există două tipare comune:</p> <p><b>„Ar trebui” orientat spre ceilalți.</b> Îți spui că alți oameni nu ar trebui să simtă și să acționeze așa cum o fac și că ar trebui să fie așa cum te aștepti tu să fie.</p> <p><b>„Ar trebui” orientat spre sine.</b> Îți spui că nu ar fi trebuit să faci acea greșală sau că nu ar trebui să simți ceea ce simți.</p> | <p>„Nu ai niciun drept să simți asta!” sau: „Nu ar trebui să spui asta. Este nedrept!”</p>                                                                                                                                                                                                     |
| 9. Etichetarea                    | <p>Etichetezi cealaltă persoană drept „ticăloasă” ori mai rău. O privești ca pe o ființă negativă, fără trăsături care să îi compenseze defectele.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>„Ce scârbă e!” sau<br/>„Este un tâmpit!”</p>                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10. Învinuirea                    | <p>În loc să stabilești cauza problemei, atribui vina altcuiva. Există două tipare:</p> <p><b>Vina altora.</b> Învinuești cealaltă persoană și îți negi propriul rol în problemă.</p> <p><b>Autoînvinuirea.</b> Te simți vinovat și inutil pentru că te învinuiești pentru problemă, chiar dacă nu este în întregime vina ta.</p>                                                                                                                                                                  | <p>Îi spui soțului tău: „Este numai vina ta!” Apoi devii furioasă, frustrată și plină de resentimente. Îți spui în sinea ta: „Este numai vina mea!” Apoi îți folosești toată energia pentru a te învinui, în loc să afli cum se simte cealaltă persoană și să încerci să rezolvi problema.</p> |

Psihoterapeuții care susțin teoria oboselii relaționale vă vor încuraja pe tine și pe partenerul tău să evidențiați părțile pozitive. De exemplu, ați putea programa împreună mai multe activități distractive și pline de satisfacții, pentru a vă putea bucura din nou unul de compania celuilalt. Ați putea, de asemenea, să faceți gesturi grijulii și amabile unul pentru celălalt în fiecare zi sau să-i aduceți partenerului o ceașcă de cafea dimineața, pentru a-i arăta că vă pasă cu adevărat.

Mulți psihoterapeuți sunt de părere că problemele relaționale rezultă din lipsa de încredere și din teama de vulnerabilitate. Să spunem că ești nervos din cauza unei remarci a unui coleg sau a unui membru al familiei. La suprafață, ești furios, dar sub această furie te simți rănit și înjosit. Eziți să îi spui celuilalt că te simți rănit pentru că te temi să nu pari slab sau ridicol. În schimb, arunci injurii în stânga și în dreapta, devii defensiv și încerci să o pui la punct pe respectiva persoană. Deși tensiunea crește, furia pe care o simți te protejează, pentru că nu trebuie să devii vulnerabil sau să riști respingerea. Cu alte cuvinte, deficitul fundamental este o lipsă de încredere: ne certăm din cauza temerilor noastre de intimitate. Terapeuții care susțin această teorie vă vor încuraja să acceptați și să împărtășiți sentimentele dureroase care se ascund în spatele furiei, ostilității și tensiunii.

Terapeuții psihanaliști și psihodinamici consideră că toate aceste deficite interpersonale și probleme în a ne plăcea unii pe alții își au originea, în cele din urmă, în experiențe dureroase și în răni îndurate pe parcursul procesului de creștere. Ideea este că, dacă vei crește într-o familie disfuncțională, este posibil să recreezi în mod inconștient aceleași tipare dureroase și în viața de adult. De exemplu, dacă tatăl tău te-a criticat și te-a umilit în mod constant, probabil că te-ai simțit de parcă nu erai niciodată suficient de bun pentru a-i merita dragostea. Ca adult, este posibil să fii atrasă de bărbați care sunt la fel de critici cu tine, pentru că simți că rolul tău într-o relație de iubire este să fii supusă de către cineva puternic și critic și probabil că încă încerci cu disperare să obții dragostea pe care nu ai primit-o niciodată de la tatăl tău.

Când am început să tratez oameni cu probleme interpersonale, credeam în toate aceste teorii ale deficitului, astfel că, în mod firesc, am încercat să îi ajut pacienții să corecteze deficiturile care le cauzau conflictele. Cu entuziasm, am învățat cuplurile cu probleme cum să comunice mai bine, cum să își rezolve problemele mai sistematic și cum să se trateze reciproc într-un mod mai tandru. De asemenea, i-am învățat cum să își dezvolte stima de sine și să modifice gândurile distorsionate și tiparele comportamentale autodistructive care declanșaseră toată furia și resentimentele. Uneori, am analizat trecutul pentru a încerca să trasăm originile acestor tipare.

Am fost surprins să descopăr că niciuna dintre aceste tehnici nu a funcționat foarte bine. Nu că nu ar fi fost niciodată eficiente – indivizii care au învățat să asculte și-au împărtășit mai deschis sentimentele și i-au tratat pe ceilalți cu mai multă iubire și respect, constatând adesea îmbunătățiri dramatice și imediate în relațiile cu alți oameni. Dar acești indivizi au fost puțini la număr și rari. Majoritatea oamenilor care s-au plâns în privința relațiilor cu ceilalți nu au părut motivați să folosească vreuna dintre aceste tehnici. De fapt, mulți dintre ei nu păreau interesați să facă ceva pentru a construi relații mai prietenoase și mai satisfăcătoare cu oamenii cu care nu se înțelegeau. Pretindeau că își doresc sincer o relație mai prietenoasă și mai satisfăcătoare, dar ceea ce spuneau, de fapt, era: „Vreau să fii de acord că soția mea (sau soțul meu) este o ratată (sau un ratat)”.

Aceste experiențe au fost destul de diferite de cele pe care le-am avut tratând oameni care sufereau de depresie și de anxietate. Aceștia erau, de asemenea, chinuți de gânduri negative denaturate, care curgeau constant în mințile lor, cum ar fi: „Sunt un nimeni. Sunt un ratat. Ce este în neregulă cu mine? Nu voi fi *niciodată* mai bun”. Când le-am arătat cum să conteste și să contrazică acele gânduri autocritice, sentimentele de depresie și de anxietate au dispărut, iar ei au fost încântați. Dar când am încercat să ajut indivizi care erau furioși și aveau probleme în a se înțelege cu alții, a fost cu totul altceva. Nu păreau interesați să își schimbe modul de gândire despre persoana

cu care nu se înțelegeau, modul în care comunicau cu aceasta sau cum o tratau. Păreau mult mai interesați să se doboare reciproc! La început, acest lucru a fost pentru mine un șoc și am fost confuz. În scurt timp, am început să pun la îndoială așa-zisele teorii ale deficitului, iar modul meu de înțelegere a cauzelor conflictelor a luat brusc o turnură într-o direcție neașteptată.

### **De ce ar trebui să mă schimb eu?!**

Următorul este un caz tipic dintre cele care au început să îmi schimbe gândirea. Mickey era un om de afaceri de patruzeci și cinci de ani, din San Francisco, pe care un coleg de-ai mei îl trimisese la mine pentru tratarea depresiei. Mickey fusese tratat cu toate antidepressivele cunoscute, dar niciunul nu produsese vreo schimbare în starea lui de spirit. Am întrerupt tratamentul lui Mickey, pentru că era evident că nu funcționa, și în schimb am folosit tehnici de terapie cognitiv-comportamentală. În câteva săptămâni, depresia lui a dispărut. Consideram că puteam încheia terapia pentru el, întrucât simptomele păreau să fi dispărut. Spre surprinderea mea, Mickey m-a întrebat dacă nu ar putea continua să vină la mine, „cu scopul dezvoltării personale”. I-am spus că aș fi bucuros să continui să lucrez cu el, dar că am nevoie să știu cu ce altceva voia să îl ajut.

Mickey mi-a explicat că era nemulțumit de căsnicia sa și avea o listă lungă de plângeri la adresa soției lui, Margie. A spus că își pierduse tot respectul pentru ea pentru că:

- Nu îi era egală din punct de vedere intelectual și nu avea niciodată nimic interesant de spus.
- Nu citea niciodată nimic stimulant. În schimb, pierdea timpul citind reviste de modă și ziare de duzină, precum *National Enquirer*.
- Nu era drăgăstoasă și nu avea niciodată chef de sex.
- Nu părea să aprecieze cât de mult muncea el pentru ca familia să ducă o viață bună.