

EDITURA PARALELA 45

DR. MIHAIL LITVAK

DACĂ VREI SĂ GĂSEȘTI

FERICIREA

Redactare: Martin Zick
Tehnoredactare: Mihail Vlad
Corectură: Mihaela Pogonici
Pregătire de tipar: Marius Badea
Design copertă: Ionuț Broșțianu

EPP

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LITVAK, MIHAIL

**Dacă vrei să găsești fericirea! manual de psihologia și psihoterapia
comunicării** / Mihail Litvak ; trad. din lb. rusă și note de Antoaneta

Olteanu. - Pitești : Paralela 45, 2017

ISBN 978-973-47-2548-9

I. Olteanu, Antoaneta (trad. și note)

159.9

*Если хочешь быть счастливым. Учебное пособие по психотерапии
и психологии общения*

Михаил Литвак

Copyright © Phoenix Publishing House, Russia, 2016

Copyright © Mihail Litvak, 2016

Copyright © Editura Paralela 45, 2017

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

DR. MIHAIL LITVAK

**DACĂ VREI SĂ GĂSEȘTI
FERICIREA**

**MANUAL DE PSIHOLOGIA ȘI
PSIHOTERAPIA COMUNICĂRII**

Traducere din limba rusă și note de
Antoaneta Olteanu



Editura Paralela 45

CUPRINS

Prefață la ediția a doua	9
--------------------------------	---

PARTEA ÎNTÂI. EU

Cine e cine sau sistemul valorilor.....	15
Cine sunt EU	40
1. Moștenirea genetică	40
2. Aptitudinile.....	42
3. Temperamentul	46
4. Caracterul și destinul	50
4.1 Parametrii cantitativi.....	52
4.2 Parametrii calitativi	54
4.3 Complexul „Evgheni Oneghin“ (EU+, VOI+, EI+, MUNCĂ-)	64
4.4 Complexul „creatorul superior“ (EU+, VOI-, EI+, MUNCĂ+).....	68
4.5 Complexul „rățușca cea urâtă“ (EU-, VOI+, EI+, MUNCĂ+)	78
4.6 Complexul „snobul creator“ (EU+, VOI+, EI-, MUNCĂ+)	85
4.7 Complexul „tiranul supus“ (EU+, VOI-, EI+, MUNCĂ-; EU-, VOI+, EI-, MUNCĂ+).....	104
5. Orientarea	120

PARTEA A DOUA. EU și TU

Aikidoul psihologic	127
1. Principiile de bază ale luptei psihologice, ușor de înțeles și folosit	130
2. Teoria amortizării, puțin plicticoasă, dar necesară	142
3. Amortizarea particulară.....	160

Vampirismul psihologic.....	175
1. Formele de comunicare care nu fac parte din vampirism.....	180
1.1. Retragera în sine.....	180
1.2. Ritualul.....	181
1.3. Activitatea.....	184
1.4. Distracțiile.....	186
2. Mecanismele vampirismului psihologic.....	188
3. Tipuri de vampiri psihologici.....	191
3.1. Personalitatea Neajutorată.....	192
3.2. Barbă-Albastră.....	197
3.3. Alcoolicul.....	206
3.4. Femeia Rece.....	216
3.5. Mama Grijulie.....	242
3.6. Martirul Priceput.....	248
3.7. Prințul Etern, Cenușăreasa și Prințesa cu bobul de mazăre.....	251

PARTEA A TREIA. EU ȘI VOI

Psihologia conducerii.....	267
1. Principalele noțiuni ale psihologiei sociale.....	269
2. Comportamentul omului în grup (rolurile și măștile).....	272
3. Procesul de formare a grupurilor.....	282
4. Dinamica grupului.....	290
5. Cum să transformi grupul într-un colectiv.....	308
6. Diagnoza grupului.....	310
Psihologia conducerii în acțiune.....	315
1. Cum să vă găsiți mai repede locul în grup.....	317
2. Cum atrageți grupul de partea dumneavoastră.....	320
3. Cum dați jos un șef.....	323
Cine unde se află.....	326
1. Instituțiile de tratament.....	327
2. Instituțiile pedagogice.....	331
3. Armata.....	343
4. Sportul.....	345
5. Colectivele de producție.....	346
6. Grupurile familiale.....	347

Dieta psihologică.....	353
1. Nevoile emoționale	353
2. Emoțiile pozitive.....	356
3. Emoțiile negative	365
4. Stările lipsite de emoție	391
5. Modelarea controlată a emoțiilor.....	397

PARTEA A PATRA. EU și EI

Psihologia vorbitului în public	407
1. Puțintică istorie.....	408
2. Tipurile de oratori.....	411
3. Aikidoul psihologic și discursul în public	417
4. Despre satisfacție și plăcere.....	431
5. Campania electorală și arta oratorică.....	434

ANEXE

I. Exerciții pentru relaxarea musculaturii.....	441
II. Antrenamentul autogen.....	443
III. Teste (în glumă și în serios)	445
IV. Toasturi.....	446
V. Inventarierea averii	448
VI. Inventarierea sufletului (vreau, pot și trebuie).....	450
VII. Inventarierea partenerilor de comunicare	456
VIII. Inventarierea folosirii timpului	458
IX. Inventarierea înțepăturilor și mângâierilor primite	459
X. Inventarierea înțepăturilor și mângâierilor făcute.....	467
XI. Jocuri psihoterapeutice	468

PREFAȚĂ LA EDIȚIA A DOUA

Prima ediție a cărții *Dacă vrei să găsești fericirea* a apărut la sfârșitul anului 1995 într-un tiraj de 20.000 de exemplare, care, spre mirarea mea, s-au epuizat destul de repede, ceea ce a făcut să fie nevoie de tiraje noi. O să explic de ce spre mirarea mea. De fapt, cartea era o prezentare a activității mele științifice din care pur și simplu am scos câțiva termeni complicați, cifre care arătau întemeierea concluziilor și recomandărilor mele formate după mulți ani de activitate cu pacienți, oameni care se aflau în situații de criză, profesori, conducători și, în general, cu cei a căror activitate e legată de comunicare. Au fost scoase și datele statistice care confirmau o eficiență destul de mare a acestor metode. De asemenea, lipseau exercițiile și descrierea metodelor de terapie de grup și training psihologic, care, credeam eu, prezintă interes numai pentru profesioniști. Dar și edițiile următoare au dispărut destul de repede de pe rafturile librăriilor. Erau de fapt noi tiraje, căci modificările erau minime, volumul și structura cărții se păstrau.

Am început să primesc multe scrisori, în general cu ecouri pozitive. Erau foarte multe rugăminți de ajutor (adesea erau strigăte de ajutor!), mulți pur și simplu îmi mulțumeau pentru cartea care îi ajutase să se pună pe picioare: să-și refacă relațiile familiale, să intre la facultate, să termine doctoratul, să primească o promovare la serviciu și chiar să obțină succese în alegeri. Mulți cititori au devenit participanți activi ai clubul nostru psihoterapeutic KROSS (clubul celor care au hotărât să facă față situațiilor stresante). Cei mai mulți dintre ei au început nu numai să se simtă mai bine, ci și să-și schimbe statutul social. Astfel, între timp 18 persoane și-au susținut teza de doctorat în diverse domenii. Așa că acum nu trebuie să caut juriști,

economiști, profesori, contabili, constructori, programatori. Sunt printre cei pe care i-am învățat eu. Nu sunt pur și simplu niște oameni onești și specialiști cu înaltă calificare. Mai sunt și oameni plăcuți în comunicare. Spre marea mea bucurie, am căpătat discipoli. Acum, din câte știu, elevii mei au organizat asemenea centre în Bașkiria, Kirov, Riga, Vladivostok, Astrahan, Kaliningrad, Orientul Extrem și Kamceatka. Acum duc tratative pentru crearea de filiale ale clubului în Barnaul, Tiumen și Moscova.

Dar timpul a trecut. Și dumneavoastră ați crescut, dar și eu am încercat să nu rămân în urmă. În 31 martie 1991 mi-am susținut teza de doctorat. Dar nu acest lucru e cel mai important. Au apărut completări. Materialul a crescut și nu mai încăpea într-o singură carte. Mai mult, existau și o serie de observații pe care le-am studiat cu atenție. În principal se refereau la faptul că această carte, deși constituie o lectură interesantă, are un caracter descriptiv și cuprinde foarte puține recomandări concrete. Atunci am hotărât să nu scoatem o carte mai mare cu acest titlu. Am împărțit-o în trei și a apărut un fel de trilogie. Primul volum a fost numit *Cum să ne cunoaștem și să ne schimbăm destinul*, unde au fost reunite toate metodele de lucru cu propria persoană. Al doilea volum a fost *Vampirismul psihologic*, consacrat problemei comunicării cu oamenii și mecanismelor conflictului, iar al treilea – *Să comanzi sau să te supui* – dădea recomandări pentru cei care vor să conducă fără țipete și consum nervos, astfel încât cei conduși să nici nu-și dea seama că sunt conduși. Toate aceste cărți au apărut în anul 1997.

Toate cele trei cărți au înlocuit pe deplin cartea *Dacă vrei să găsești fericirea*. Mai mult, în ele se aflau chiar acele recomandări practice sub forma unor aforisme scurte și mici explicații pe care cititorii le solicitaseră. Au avut un succes destul de mare. Totuși, multă lume încă mai cerea cartea *Dacă vrei să găsești fericirea*. Vanzătorii explicau că, dacă își cumpără cele trei volume, au mult mai mult material practic pe bani mai puțini. (Pe atunci la vânzătorii cu amănuntul cartea ajunsese la 100-150 de ruble, iar toate cele trei volume costau mai puțin de 50 de ruble și fuseseră scoase pe hârtie mai bună.) Eu și editorul ne îndoiam că va mai fi cerută această carte, în condițiile în care alături, pe raft, se aflau cele trei volume, mai dezvoltate, și încă o carte, *Principiul spermatozoidului*, care reunea toate recomandările practice din cele trei volume. Sub presiunea cererii cititorilor, în 1998 au fost făcute suplimentări de tiraj. Spre uimirea noastră, s-au epuizat imediat, deși cele patru cărți de mai sus încă se mai găseau

pe piață. Se încheia anul 1999 și cererile pentru *Dacă vrei să găsești fericirea* tot veneau și veneau...

Uite, atunci am luat decizia de a face o nouă ediție, revăzută și adăugită.

În ce constau aceste modificări. În primul rând din carte a fost scoasă partea a cincea, *Nevrozele*, care era scrisă într-un limbaj cam sec, științific, și dubla din multe puncte de vedere materialul din prima parte, intitulată *EU*. Capitolul acesta este păstrat și în noua ediție. Este completat cu o serie de exerciții practice pe care, dacă le face, cititorul se va putea cunoaște mai bine și va afla resursele energetice interne și timpul necesar îndeplinirii dorințelor sale. Sunt exerciții precum „Inventarierea bunurilor“, „Inventarierea prietenilor“, „Inventarierea sufletului“ și altele care vă dezvoltă competențele, vă ajută să corijați temperamentul, să vă schimbați caracterul și să vedeți mai bine care sunt motivele și direcțiile dumneavoastră și, lucrul cei mai important, să găsiți rezerva de timp pentru a lucra cu sinele. În partea a doua, *EU și TU*, se vorbește în plus despre tipuri de vampiri psihologici, așa cum s-au conturat în ultimii ani. În capitolul al treilea sunt adăugate materiale de lucru cu masele și se vorbește despre procedee ale conducătorilor care acționează asupra unor mase mari de oameni. Va fi descrisă mai detaliat structura grupurilor de alcoolici, vor fi incluse jocuri psihoterapeutice de genul „Portret de familie“ și „Curtea regelui“. Partea a patra, *EU și EI*, e puțin extinsă printr-o descriere mai detaliată a unor procedee oratorice. Am încercat de asemenea să scap de niște greșeli de tipar nefericite din edițiile precedente. Din fericire, ele au stârnit nu mânia, ci zâmbetul cititorului inteligent. În general, cartea s-a transformat într-un manual de psihologie a comunicării și psihoterapiei de grup, care, vrem să credem, va fi interesant atât pentru profesioniști, cât și pentru cercul larg de cititori preocupați de problema comunicării, care se ocupă singuri de pregătirea psihologică.

În cinci ani de la apariția acestei cărți în țară s-au întâmplat multe evenimente, în mare parte neliniștitoare, triste și îngrozitoare. Dar, spre bucuria mea, bolnavii și cititorii mei, care nu numai că citiseră, dar și folosiseră procedeele indicate în carte, au ieșit cu succes din aceste încercări. Poate și-au pierdut averea și unele economii, dar și-au păstrat atitudinea optimistă față de viață, sunt gata să depășească greutățile și privesc cu optimism spre viitor. Cred că, până la urmă, vor conduce țara, căci deja au învățat să se conducă singuri, să evite conflictele inutile în societate cu partenerii, să

fie stăpâni ai situației și să conducă alți oameni fără să se piardă în mulțime și să-și piardă individualitatea: unii dintre ei chiar au ocupat funcții destul de înalte. Totuși, a avut dreptate Kozma Prutkov* când a spus: „Dacă vrei să fii fericit, fii!”

Fiți fericiți, dragii mei cititori!

EDITURA PARALELA 45

* Pseudonim literar sub care au scris mai mulți scriitori în anii 1850-1860 în revistele *Sovremennik* și *Iskra*. Stilul preferat erau versurile satirice și aforismele.

CINE E CINE SAU SISTEMUL VALORILOR

Se spune că speranța moare ultima. Aș omori-o de la început. O speranță omorâtă și teama s-a dus, o speranță omorâtă și omul a devenit activ, o speranță omorâtă și a apărut independența. Și primul lucru pe care încerc să-l fac pentru clienții și pacienții mei este să omor în ei speranța că totul se va aranja cumva, vom găsi o ieșire, ne vom descurca, o să facem față. Nu, nu se va aranja, nu vom găsi o ieșire, nu ne vom descurca, n-o să facem față!

Ca medic psihoterapeut am avut de-a face cu bolnavi de nevroză. Nevroza este o afecțiune neuropsihică ce se dezvoltă după o traumă psihologică care a tulburat cursul obișnuit al vieții omului. Din traumele psihologice fac parte neplăcerile de la locul de muncă și din familie. Bolnavii consideră că motivul bolii este comportamentul incorect al partenerului de comunicare sau circumstanțele nefavorabile. Își îndreaptă toate eforturile spre lupta cu partenerul sau cu circumstanțele, dar se gândesc la rolul lor în apariția neplăcerilor.

O să dau un exemplu.

A venit la noi la clinică A., de 38 de ani, după o tentativă de sinucidere, în stare de depresie profundă. „Logodnicul“ e alcoolic, locuiește în apartamentul lui A. și pe banii ei. În lipsa ei și-a adus amanta acasă.

Am întrebat-o pe A. cum a fost viața ei. S-a dovedit că fusese crescută într-o familie muncitoare de țărani, a fost învățată să trăiască ținând cont de interesele școlii și ale familiei în defavoarea intereselor proprii. Când era studentă s-a căsătorit cu un coleg care s-a dovedit a fi alcoolic. A sperat un an și

jumătate, a răbdat, l-a iertat, a încercat să-l convingă. Dar a fost nevoită să se despărță de el. Pe atunci avea deja un copil care trebuia crescut. A. a renunțat la studii și s-a întors la părinți. Starea de sănătate era bună. A început să lucreze ca mecanizator. S-a consolidat din punct de vedere material și s-a căsătorit cu un om cu care lucra împreună. Și el s-a dovedit a fi tot alcoolic. Viața alături de primul soț i se părea rai. A. a fost nevoită să fugă la oraș, dar deja cu doi copii. A lucrat în contabilitate, mai făcea un ban în plus cu cusutul, a primit un apartament cu trei camere printr-o asociație de locatari. Numai partener de viață nu avea. De trei ori A. a încercat să se căsătorească, dar toți „logodnicii” se dovedeau a fi... alcoolici.

Sănătatea a început să i se șubrezescă. Medicii i-au găsit hipertensiune, colecistită, fibroză uterină. A. se simțea adesea obosită, iritată, își revărsa toată furia asupra copiilor, tot timpul îi treceau prin cap numai gânduri triste, dar, cum-necum, rezista. Și abia ultimul „logodnic” a umplut paharul – bolnava s-a otrăvit. A fost salvată în cele din urmă și la clinică starea ei s-a îmbunătățit mult. A început să discute cu bolnavii. A stabilit cu toți relații bune. Femeile îi admirau gustul ales și discuta cu ea modele de rochii. Și bărbații își petreceau cu plăcere timpul în compania ei. Trebuie remarcat că în secția noastră se tratează concomitent cam 20 de bărbați. De regulă nu avem alcoolici, dar când se afla în clinică eroina noastră ghinionistă era și un alcoolic.

Și acum ghiciți cine i-a plăcut și cine i-a făcut intens curte? Corect! Chiar el, singurul alcoolic din clinică. Și asemenea exemple putem găsi o mulțime.

Mulți oameni vor desface mâinile – destinul! Chiar așa, omul în fiecare zi are parte de o întâmplare fericită. Dar el alege dacă destinul propriu e cel care aduce lucrurile rele. Se impune o concluzie – există un algoritm care ne stabilește soarta. Și, dacă e greșit, atunci omul „este prins” de el, iar circumstanțele exterioare sunt doar fondul nenorocirilor lui. Măcar de-ar fi compătimit! Însă dacă circumstanțele sunt favorabile, viața devine și mai tragică. Așa, în conformitate cu algoritmul propriu, Cenușăreasa trebuia să se căsătorească cu un nevrotic sau cu un alcoolic și să aibă o viață jalnică. Dar faptul că era bună gospodină și bunătatea ei i-au permis să o scoată cumva la capăt. Însă când se va căsători cu Prințul viața ei va deveni un iad. La palat e mai greu să ții casa. Și mai e vorba și de casă de vacanță, de mașină... Și nici nu poate să angajeze servitori, pentru că și ei o să-i stea pe cap.

PSIHOLOGIA VORBITULUI ÎN PUBLIC

Viața m-a făcut să tratez și această temă.

Dragi cititori! Vă rog să mă iertați dacă fac adesea trimitere la experiența personală. Problema e că lucrarea asta e rezultatul cercetărilor mele științifice și o sinteză a experienței clinice și de consultant. Iar dacă tot ce s-a întâmplat cu mine s-ar fi întâmplat numai cu mine, e puțin probabil că aș fi scris despre mine. Dar am observat ceva asemănător și la mulți dintre pacienții sau clienții mei. Și atunci, ce importanță are a cui experiență o descriu? Și cercetările de psihologie a creației artistice spun că, de regulă, scriitorul scrie despre sine.

Așa că uite, un început mai târziu al carierei pedagogice (în al cincilea deceniu) nu mi-a dat posibilitatea să am treptat o experiență pedagogică, cum au făcut prietenii mei mai norocoși, care au devenit profesori la 25-30 de ani, iar la 40 au atins măiestria. Trebuia să fac totul repede. Mai ales că am avut imediat o normă mare ca lector și trebuia să apar frecvent în fața unui public necunoscut (de aici și titlul *EU și EI*). Luările de cuvânt nereușite au făcut să nu pot stabili contacte profesionale îndelungate cu oamenii care mă interesau. Extrem de grele erau pentru mine luările de cuvânt în fața unor oameni de știință: îmi bătea inima, mi se tăia răsuflarea, mi se usca gâtul. Eram obligat să citesc ce scrisesem și, dacă nu aveam hârtie, oricum tot așa procedam, fiindcă învățam textul pe dinafară. Luările mele de cuvânt erau plictisitoare. Și în discuțiile cu o persoană puteam convinge prea puțin. Așa, de exemplu, în anul 1982, am fost amenințat că voi fi dat afară de la serviciu pentru aceleași idei care acum sunt recunoscute de lumea științifică. Așa că am fost obligat să mă pregătesc științific. Iar când au început transformările în țară, a mai apărut o sursă de stres pentru

oamenii noștri politici: nevoia de a convinge poporul de calitățile lor. Am început să dau consultanță pentru candidații la parlamentare. S-au folosit de serviciile mele și alți conducători, pentru alcătuirea discursurilor, pregătirea unor negocieri de afaceri, instituirea unor contacte noi.

După ce mi-am pus la punct discursul, am început să discut altfel cu oamenii: cu bolnavii, cu oamenii de știință, cu apropiații. Cred că acum le produc mai puține supărări. Cel puțin acum sunt mai convins că lucrurile despre care vorbesc sunt înțelese de interlocutori ca și de mine. Desigur, nu mereu se înțelege totul, dar, în orice caz, devine clar punctul în care ne despărțim.

Și încă un efect: activitatea pedagogică și medicală au început să-mi aducă bucurie și nu mai erau privite ca serviciu. Acum uneori țin cursuri câte opt ore pe zi și nu simt o oboseală deosebită. Și doar în principal am de-a face cu oameni puțin cunoscuți sau total necunoscuți (EI). Destul de des aud de la pedagogii cunoscuți cu diferite grade de calificare că fiecare lecție pentru ei e un examen. Dar asta este groaznic! Să fii în fiecare zi la luptă cel puțin trei ore!

Nu am temeuri deosebite să-i suspectez de cochetărie. Îmi dau seama că totul depinde de proasta pregătire psihologică.

Cred că acest material e util nu numai celor care se află adesea la tribună, ci și celor care discută des cu persoane puțin cunoscute, cu potențiali parteneri de afaceri, viitori soții sau soții ș.a.m.d. În fond, dacă pierzi prea mult timp informându-te, riști să rămâi singur. O atenție deosebită este acordată aici psihologiei vorbitului în public și procedeele oratorice. Ca urmare, o să faceți cunoștință cu o nouă metodă de vorbit în public și, poate, cu o nouă stare de spirit, pe care eu o numesc „transă intelectuală“. Nu pretind că am abordat exhaustiv problema, dar aș vrea măcar să vă atrag în lumea fermecată a cuvântului, pentru ca, după ce-i cunoașteți tainele, „convingând, să învingeți“. Iar dacă reușesc asta, o să găsiți singuri niște indicații mai serioase sau o să mergeți la o școală de artă oratorică.

1. PUȚINTICĂ ISTORIE

„La început era Cuvântul și Cuvântul era la Dumnezeu, și Dumnezeu era Cuvântul. Acesta era întru început la Dumnezeu. Toate prin El s-au făcut și nimic fără El nu s-a făcut din ce era făcut. Întru el era viață...“