



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Emma Reed Turrell

DESCOPERĂ ȘI
DEPĂȘEȘTE PETELE
OARBE CARE TE ȚIN
PE LOC

Traducere din limba engleză de
Monica Cârlichea

TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:

Sofia-Manuela Nicolae

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ:

Andrei Gamarț

DIRECTOR PRODUȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTURĂ:

Dana Anghelescu
Cristina Teodorescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**REED TURRELL, EMMA**

Descoperă și depășește petele oarbe care te țin pe loc / Emma Reed Turrell ; trad. din
lb. engleză de Monica Cărligea. - București : Editura Trei, 2025
ISBN 978-606-40-2588-3

I. Cărligea, Monica (trad.)

159.9

Titlu original: WHAT AM I MISSING? Discover The Four Blind Spots That Are Holding You Back,
And How To Overcome Them

Autor: Emma Reed TURRELL

Copyright © 2024 Emma Reed Turrell

© Editura Trei, 2025
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

CUPRINS

<i>Introducere</i>	9
1. Terapia petelor oarbe	26
2. Profilurile	43
3. Ce îmi scapă în familia mea?	68
4. Ce îmi scapă în relațiile de prietenie?	107
5. Ce îmi scapă în relațiile amoroase?	153
6. Ce ne scapă în cuplu?	187
7. Ce îmi scapă în relațiile de serviciu?	237
8. Ce îmi scapă la mine însumi?	283
<i>Concluzii</i>	346
<i>Mulțumiri</i>	357
<i>Note</i>	359

Părinților mei, Ingrid și Keith

Introducere

De obicei, când oamenii vin la terapie, le lipsește o piesă de puzzle. Sunt anxioși sau deprimăți, dar nu pot spune exact de ce. O discuție cu un prieten sau o rudă i-a dat foarte rău peste cap, dar nu își pot da seama de ce i-a deranjat atât de mult. Se lovesc mereu de aceeași problemă la locul de muncă sau se trezesc că au mereu aceleași certuri acasă și nu știu ce să facă în această privință.

Rolul meu, în calitate de terapeut, este să îi ajut să observe ceea ce nu au sesizat încă, să descopere ce altceva e posibil să mai aibă loc și ce tipare sunt în joc și să caute numitorii comuni în dilemele cu care se confruntă. Să îi ajut să răspundă la întrebarea „Ce îmi scapă?” și să dea un sens situației în care se află într-o manieră care înseamnă că știu ce trebuie schimbat. Obiectivul meu este acela de a le crește nivelul de conștientizare și de înțelegere profundă pentru a-și reevalua opțiunile și a lua decizii mai conștiente, care să îi ducă mai aproape de rezultatele pe care și le doresc — indiferent dacă aceasta înseamnă să aibă relații personale mai sănătoase, să aibă mai mult succes profesional sau să devină părinții care își doresc să fie pentru copiii lor. Fac acest lucru adresând diverse întrebări, unele pe care poate că ei nu și le-au pus, și examinând limitele lumii lor în căutarea de informații care sălășluiesc în afara câmpului lor vizual direct. Caut gândurile, emoțiile și credințele din zona lor vizuală periferică, ce ar putea reprezenta cauzele provocărilor lor repetitive și care au trecut până acum neobservate. Aceste zone de conștientizare fragmentată sunt „punctele lor oarbe” — presupuneri și scurtături care le conduc viețile de zi cu

zi, dar care se bazează pe ficțiune, nu pe fapte, sau se concentrează mai degrabă pe trecut decât pe prezent. În momentul în care știm ce anume ne scapă din vedere, putem vedea imaginea de ansamblu și putem acționa. Acesta este, de asemenea, lucrul pe care îmi doresc să-l obțineți din această carte. Să dați un sens, în sfârșit, petelor oarbe care vă stăteau în cale, să vă ofer instrumentele cu ajutorul cărora să le înțelegeți mai bine, să înțelegeți de unde vin, cum își fac simțită prezența în diverse zone din viața dumneavoastră (pentru că, în mod justificat, felul în care suntem cu prietenii, familia și colegii este arareori similar) și, cel mai important, să vă prezint modalități prin care să puteți începe să le depășiți, să priviți lucrurile în perspectivă și să trăiți o viață mai autentică, fericită și care să vă împlinească.

Deși poate părea un concept descurajant, cu toții avem pete oarbe în planul conștiinței noastre. Este o caracteristică a creierului uman să ocolească procesele lente de cunoaștere și să ne accelereze răspunsurile prin formularea celei mai bune ipoteze sau a unei predicții bazate pe experiențele noastre anterioare. Pentru a vă arăta cum se manifestă acest lucru în viața reală a oamenilor, vă voi prezenta cazurile clienților mei care au ajuns să își înțeleagă petele oarbe, au învățat să vadă lucrurile așa cum erau ele și au plecat cu o idee mai clară despre cum să navigheze prin viață liberi și mai plenari. Acestea vă vor conduce prin întrebările și tehnicile pe care le-au folosit clienții mei pentru a privi situațiile din unghiuri diferite, astfel încât să vă puteți completa propriile zone încețoșate și, astfel, să înțelegeți de ce acționați în felul în care o faceți. Într-o lume în care înțelegem valoarea terapiei, dar nu putem beneficia întotdeauna de ea, această carte vă va oferi instrumentele pentru a vedea ce anume vă scapă și pentru a simți că aveți puterea de a face următorul pas corect pentru dumneavoastră.

Dacă ați ascultat vreodată podcastul meu „Best Friend Therapy“, pe care îl realizez împreună cu Elizabeth Day, veți fi deja familiarizați cu momentele de adevăr exploziv și cu cele în care se aprind „beculețe“ în conversațiile noastre, cât și cu felul în care fac accesibile exercițiile și teoriile terapeutice într-o manieră care îi încurajează pe ascultători să le aplice în viețile lor și să culeagă roadele. Obiectivul meu este ca această carte să ofere același amestec de compasiune și de bun-simț — sper că, prin oferirea cunoștințelor pe care le-am dobândit de-a lungul carierei mele de terapeut, vă pot ilumina și echipa cu mijloacele necesare pentru a vă proiecta o viață mai împlinită, mai autentică și mai fericită.

CE ÎMI SCAPĂ AICI?

Aceasta este întrebarea pe care o primesc de la clienți în fiecare zi. Este punctul de început al fiecărei călătorii terapeutice și este crucial pentru fiecare client, indiferent care este problema, istoria sau locul din care vine. Este o întrebare care descătușează înțelegerea noastră și ne ajută să punem lucrurile în perspectivă. În general, pentru a răspunde, încep prin a explica despre modul în care funcționează conștiința noastră.

În spatele ochiului este o mică zonă circulară pe unde nervul optic intră în globul ocular. Aici nu există fotoreceptori, nu există bastonașe și conuri de detectare a luminii care să capteze lumina și să o transforme în imagini. Această parte a câmpului vizual devine invizibilă, iar noi o numim *pată oarbă*¹. În viața de zi cu zi, este foarte probabil să nu observați că aveți o astfel de pată oarbă deoarece creierul completează informațiile care lipsesc — nu puteți vedea întreaga stradă în timp ce mergeți pe trotuar, dar știți ce

este acolo, sau cel puțin la ce să vă așteptați, așa că mintea umple golurile pentru dumneavoastră.

Adevărul este că, deși acordăm multă importanță validității văzului nostru și folosim expresii precum „clar ca bună ziua“ sau „limpede precum cristalul“ pentru a arăta cât de siguri suntem de ceva, informația pe care ochii o trimit către creier este doar o jumătate de poveste. Chiar dacă puteți vedea ce este în jurul dumneavoastră, creierul nu se va baza neapărat pe ochi pentru a înțelege. Simțurile noastre sunt încete și, până când ajungem să convertim o imagine în informație, captura de imagine devine depășită. N-am lovi niciodată mingea dacă am reacționa bazându-ne doar pe ceea ce vedem; am fi mult mai puțin coordonați și mult mai predispuși să ne rănim dacă ne-am baza doar pe simțul nostru vizual. În schimb, creierul nostru prezice o traiectorie a mișcării înainte ca aceasta să se întâmple, ne spune o poveste despre direcția în care se îndreaptă mingea, iar această poveste devine realitatea noastră. Lovim bazându-ne pe o predicție, și nu pe informațiile din timp real. Tot așa, auzul este contextual, iar creierul nostru va re-auzi sunetele o secundă mai târziu, revenind, aidoma unui „autocorect“ auditiv, pentru a ajusta înțelesul dat de noi inițial.

Capacitatea creierului nostru de a completa, a prezice și a recadra este un avantaj evolutiv pentru un sistem biologic. În sălbăticie, este mai sigur să alergăm bazându-ne pe ceea ce recunoaștem decât să aruncăm o a doua privire.

Creierul nostru completează spațiile goale bazându-se pe percepții, nu pe realitate.

Asta greșit citiți.

Abilitatea creierului de a citi cuvinte amestecate provine mai degrabă din recunoașterea de către creier a secvențelor decât dintr-o simplă cerință de a citi litere. Asta ne permite să sărim peste

greșeli individuale și să citim întreaga propoziție (fără a observa repetiția „să“).

Fiind bombardat cu 11 milioane de informații în fiecare secundă și având capacitatea mentală de a procesa doar aproximativ 40, creierul nostru se bazează pe percepție pentru a funcționa pe pilot automat, identificând tipare și făcând predicții în ceea ce privește rezultatul, luând 90 % dintre decizii fără a ne da măcar seama că facem acest lucru.

Dacă vi se arată aceste numere, 2 — 4 — 6 — 8, care dintre secvențele de mai jos considerați că urmează același tipar?

2 — 7 — 19 — 25

12 — 14 — 16 — 18

11 — 27 — 44 — 63

Dacă și dumneavoastră, la fel ca majoritatea oamenilor, ați identificat faptul că numerele din prima secvență cresc din doi în doi, probabil că ați sugerat că secvența din mijloc este cea corectă. Dar dacă v-aș spune că toate cele trei secvențe folosesc aceeași regulă?

Pentru că regula este, pur și simplu, că numerele cresc.

Avem nevoie de mai multe informații pentru a identifica corect tiparul, dar creierul nostru a ales scurtătura și, așa cum putem aplica o regulă greșită la un puzzle cu numere, în aceeași măsură putem aplica regula greșită și în viață. Simțurile noastre pot fi denaturate de predicție și context, la fel ca și convingerile noastre.

GIMNASTICĂ MENTALĂ

În absența tuturor datelor, nu putem avea imaginea completă și ne vom hazarda să tragem concluzii pripite bazându-ne pe o imagine superficială — un băț poate fi confundat cu un șarpe sau vom presupune că nu există fum fără foc —, iar atunci când vine vorba despre relații, la fel de repede putem percepe acțiunile cuiva ca reprezentând altceva decât sunt. Indiferent dacă au la bază scurtături sau ignoranță, reacțiile noastre își pot pierde obiectivitatea și pot deveni disproportionale. Dacă atunci când, în timp ce stă în mâini, fiica mea este înțepată de o albină, în locul și la momentul nepotrivit, aceasta ar putea însemna că va evita să facă gimnastică toată vara și chiar pentru totdeauna. Sistemul ei „luptă sau fugi“ se declanșează atunci când este timpul pentru ora de educație fizică și trebuie să facă eforturi de a se convinge pe sine să facă roata pe iarbă. Fiul meu doar se uită la o mașină și i se face rău de mașină. Acestea sunt reacții automate ale unui sistem nervos care folosește predicții pentru a ne proteja.

Sistemul nostru nervos face tot timpul deducții inconștiente, fără a recunoaște explicit „Uite ce e, eu doar ghicesc aici“. Dar vom avea de-a face cu mai mult decât frica de albine sau de călătorii cu mașina atunci când aceste procese primitive vor fi lăsate să se ocupe de convingerile fundamentale și de deciziile care ne schimbă viața. În același fel în care creierul prezice traiectoria unui obiect, dacă îl lăsăm, poate face predicții și în legătură cu direcția unei conversații, a unei relații sau a carierei. Într-o încercare de a minimiza elementul-surpriză, creierul va elimina materialul care ar putea fi contradictoriu sau neplăcut și ne va direcționa printr-un tunel de asumptii și raționamente pripite. Atunci când privirea vă este încețoșată de pete oarbe, este posibil să nu percepeți corect

anumiți oameni sau puteți crea rapid noi scenarii care să conducă la concluzia familiară, dar neplăcută, la care vă așteptați.

Să luăm exemplul unui nou loc de muncă. Creierul dumneavoastră poate pune cap la cap frânturi de informații în legătură cu o persoană pe care abia ați cunoscut-o și, folosindu-se de generalizări, să vă prezinte cea mai bună ipoteză și o estimare pentru viitor. Acest lucru este util atunci când evaluați un mediu nou, dar dacă atitudinea șefului vă amintește de părintele dumneavoastră critic sau de un coleg care v-a hărțuit în școală? E posibil să adunați doi plus doi și să obțineți cinci. Creierul dumneavoastră lansează o previziune de atac care devine o profeție autoîmplinită, iar anxietatea ce rezultă de aici vă va împiedica să dați randament la noul loc de muncă. Demisionați sau sunteți concediat, însă nu șeful a fost cel care v-a complicat viața, ci propria pată oarbă.

APRINZÂND LUMINA

În practica mea psihoterapeutică văd, zi de zi, rezultatele acestor pete oarbe. Soțul care distorsionează realitatea și își manipulează soția, profitând de predispoziția acesteia către gânduri iluzorii. Angajatul paralizat de sindromul impostorului, ce se bazează pe un sentiment fix, dar fals, de incompetență. Cuplul prins într-o relație toxică, ce prioritizează familiarul în detrimentul împlinirii. Clienții vin la terapie, deseori, atunci când imaginea pe care creierul lor le-o prezintă le cauzează probleme, conducându-i spre aceleași greșeli sau menținând o perspectivă critică asupra propriei persoane care îi ține pe loc. Se simt ținuți în loc de anxietate sau striviți de depresie, mereu în relațiile nepotrivite sau frustrați la serviciu. Aceștia sunt oamenii care se simt pierduți sau blocați,

incapabili sa găsească singuri o cale de scăpare atunci când aceasta este ascunsă de o pată oarbă.

Din fericire, pentru cei mai mulți oameni, impactul petelor oarbe nu este atât de pronunțat sau de extrem ca în aceste exemple, acesta fiind, probabil, motivul pentru care ați ales această carte, ca un punct de pornire înainte de a lua în calcul psihoterapia pentru a găsi un răspuns la o problemă care vă sâcâie. Sau poate că nu sunteți în căutarea niciunui răspuns, ci sunteți doar curioși în legătură cu procesul terapeutic sau vă doriți să învățați mai multe despre ce se ascunde în spatele primei impresii în ceea ce vă privește pe dumneavoastră și pe cei dragi. Indiferent în care punct v-ați afla pe drumul dumneavoastră, scopul meu este ca insighturile obținute din această carte să vă ajute să creați în minte un licăr de schimbare, să vă permită să vedeți lucrurile într-o lumină nouă și să atingeți obiectivul terapeutic: *perspectiva*. Indiferent de unde vin clienții mei, ce simptome au sau în ce profil se încadrează (mai multe despre asta mai târziu), scopul meu este să îl ajut pe fiecare dintre ei să elimine orice obstacole și să își vadă viața dintr-o perspectivă adevărată, nefiltrată — iar acum, acest lucru este valabil și pentru dumneavoastră.

STUDIU DE CAZ

Alison

Alison era o clientă care a venit la terapie pentru că a simțit că nu mai are nicio altă opțiune. O asistentă socială în vârstă de 40 de ani, neobosită și niciodată nemulțumită, nu mai fusese niciodată la terapie (își spunea că și aceasta era tot o dovadă de egoism), dar acum suferea de atacuri de panică debilitante și, în ciuda eforturilor sale, concentrarea asupra aspectelor pozitive nu le făcea pe cele negative să fie mai puțin copleșitoare. Încă

de la prima întâlnire, am putut observa că stima sa de sine scăzută o încurca; o împiedicase să facă schimbări în viața sa și a lăsat-o cu un sentiment de anxietate, dar pentru ca situația să se schimbe era necesar să știm ce anume îi scăpa. Mi-a spus că se simte nevăzută la locul de muncă și că șefii ei nu consideră că trebuie să-i mulțumească, dar și că nu ar trebui să se aștepte la atenție și că nu crede că este importantă. Atacurile sale de panică recente au adus-o la terapie, dar, atunci când am săpat un pic mai adânc, am observat că viața ei a fost așa dintotdeauna și că avea o pată oarbă care îi ascundea valoarea de sine și o încuraja să își sacrifice propriile nevoi.

Fiind cel mai mare copil, a trebuit să aibă grijă de frații ei mai mici, să le facă baie și să îi ajute la teme, în timp ce părinții lor gestionau barul de la parter și beau cu localnicii, după program. Presiunea socială a întărit rolul tradițional al femeii, acela de îngrijire și supunere în familie, iar temperamentul vulcanic al tatălui său presupunea ca ea să-și asume automat vina ori de câte ori exista un conflict. Ca adult, a continuat să le ofere celorlalți prezumția de nevinovăție, dar după ce a lucrat în prima linie pe perioada pandemiei, s-a trezit obosită și dezamăgită. Reducerile politicile bugetare au adus-o la capătul răbdării și nu se simțea în stare să lase lucrurile să treacă, așa cum obișnuia mereu să facă.

După câteva săptămâni de lucru împreună, am întrebat-o:

— Ei bine, de ce crezi că părinții ți-au cerut să ai grijă de frații tăi? De ce șefii tăi îți cer să te ocupi de cazurile pe care nu le vrea nimeni?

— Pentru că sunt singura fraieră care s-ar ocupa? a zis ea, zâmbind, și apoi a continuat: Și întotdeauna au spus că eram bună la asta — acum mă refer la părinții mei —, că eram înțeleaptă și cu

capul pe umeri și că aveau încredere în mine. Asta mă făcea să mă simt bine atunci. Acum, că mă gândesc, aceasta este ceea ce-mi spun șefii mei în prezent: știu că pot gestiona orice mi-ar pune în brațe. Ceea ce cred că este adevărat, dar asta nu înseamnă că vreau să continui să-mi tot pună în brațe lucruri.

— Așadar ești pricepută, asta e clar. Dar din ce alt motiv crezi că cer de la tine lucrurile acestea? am insistat eu.

Alison s-a uitat la mine cu o privire goală, așa că i-am oferit o perspectivă diferită asupra evenimentelor.

— Oare este posibil ca părinților tăi să le fi fost convenabil să te încarce pe tine cu responsabilități? Că asta răspundea nevoilor lor de a fi jos, lucrând sau bând, în timp ce tu aveai grijă de copiii lor? Că răspunde acum nevoilor șefilor tăi de a-ți trânti ție cazurile grele, ei scăpând astfel de problemă?

— Poate. Alison și-a luat un moment de gândire. Dar asta ar însemna că nu era vorba despre mine și despre faptul de a fi fost sau nu suficient de bună. Asta ar însemna că era vorba, de fapt, despre ei și despre problemele pe care aveau nevoie să le rezolv eu.

Asta era ceea ce îi scăpa. Pata ei oarbă îi ascunsese posibilitatea ca nu valoarea ei să fi fost pusă la îndoială, ci modul în care alții aleseseră să o prețuiască. Ea era un om extraordinar, dar nu avea nicio valoare pentru cei pe care îi susținea, prețuită pentru ceea ce putea face pentru alții fără să fie ea însăși importantă. Reziliența ei fusese încurajată atunci când era utilă altora, dar ea s-a pierdut pe sine în proces.

În săptămânile ce au urmat, Alison a trebuit să facă pace cu informațiile inconfortabile pe care pata ei oarbă le-a ascuns atâția zeci de ani — greșelile pe care părinții ei le-au făcut în trecut, șefii care nu o tratau corect în prezent și resentimentele

pe care le nutrea față de ambele situații. Pe parcursul discuțiilor noastre, a ajuns să vadă lucrurile așa cum erau ele și să-și recapete stima de sine pe care o pierduse din vedere. Ea și-a prezentat nemulțumirile managerilor săi și a pus în mișcare mecanismul care să producă niște schimbări la locul de muncă astfel încât atât ea, cât și clienții cu care lucrează să fie protejați.

Alison avea prejudecăți despre oameni și situații, bazate pe petele ei oarbe. Aceasta însemna că se aștepta să fie un sprijin nesfârșit pentru alții și gravita spre relații și situații care o subestimau și îi consolidau stima de sine deja scăzută. Creierul ei, la fel ca al nostru, era mai puțin preocupat de găsirea sentimentului de împlinire și mult mai concentrat asupra permanentei supraviețuiri, iar în familiaritatea și predictibilitatea relațiilor similare cu cele în care a crescut și pe care le cunoștea cel mai bine exista o anumită siguranță.

Ne folosim de trecut pentru a prognoza viitorul și de lucrurile cunoscute pentru a le anticipa pe cele necunoscute, chiar și atunci când acele experiențe trecute au fost umbrite de contextul lor unic și au fost probabil supuse petelor oarbe ale altora. Privite izolat, aceste frânturi de înțelegere, culese din momente de interpretări subiective interne, nu ne pot folosi cu adevărat, nouă și creierului nostru, ca o fundație pe care să putem construi convingeri și să putem lua decizii. Indiferent de situație, acest mozaic de tipare și preconcepții, cu toate petele sale oarbe inerente, este cel care ne pavează drumul prin viață, chiar și atunci când evenimentele pe care se bazează pot părea mici, ne semnificative sau neînțelese pentru sinele nostru adult, obiectiv. Dacă nu ne oprim pentru a ne chestiona credințele sau comportamentele, aceste prejudecăți, care se bazează pe frânturi de informație sau pe zvonuri, pot continua să ne informeze dacă

să ne așteptăm la succes sau la eșec în viață, dacă să ne putem baza pe alții sau ar trebui, mai degrabă, să acționăm singuri, dacă lumea va fi un loc ostil sau plin de speranță. Așa cum a descoperit și Alison, procesul terapeutic exact asta reprezintă: este terapeutic, nu te răsfășă. Dacă nu ne oprim să privim în spate, vom continua să mergem înainte în beznă.

PREJUDECATĂ VERSUS JUDECATĂ

Ipotezele inconștiente născute din petele oarbe ne pot ghida alegerile în viață fără să ne dăm seama vreodată. Nici eu nu fac excepție. Perioada petrecută în universitate a fost una nefericită pentru mine și am ajuns la concluzia că nu eram făcută pentru mediul academic. Am presupus că eu eram problema, că nu aveam profilul potrivit și că nu eram suficient de inteligentă pentru a ține pasul cu ceilalți. În anii următori am evitat să mai citesc orice și nici prin cap nu-mi trecea să-mi spun părerea în public. În cele din urmă, am intrat în terapie, în calitate de client, și am fost captivată de psihologia a ceea ce ne face să vibrăm. M-am înscris pentru o certificare în domeniul consilierii, de data aceasta în condițiile mele și pe un subiect care mă fascina, și am realizat că mă înșelasem în ceea ce mă privea. Nu eu eram problema; ci o instituție arhaică, afectată de propriile sale puncte oarbe, care mă dezamăgise.

Dacă nu ne întoarcem să ne verificăm ipotezele, aducând astfel obiectivitate, responsabilitate și conștientizare în acest proces, riscăm să ne limităm propriile vieți și să închidem ușa oricărei experiențe provocatoare. Vom rata ocazia de a face gimnastică oriunde vrem, ne vom sabota singuri relațiile și vom aduce în casele noastre și la locul de muncă prejudecăți inconștiente. Dacă vom