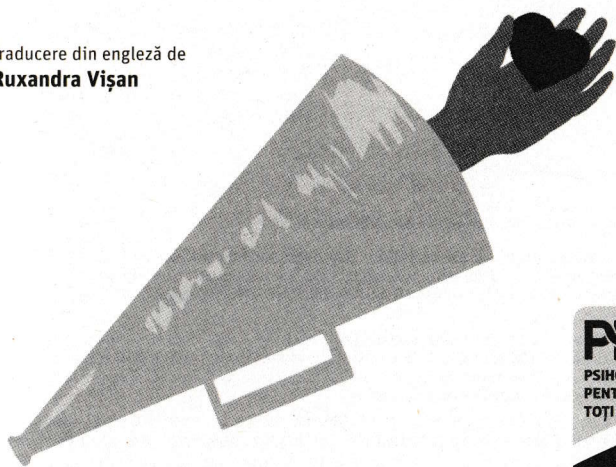


Libris.RO
DEBORAH TANNEN

SPUN ASTA DOAR PENTRU CĂ TE IUBESC

ÎN CE FEL
MODUL ÎN CARE VORBIM
POATE SĂ CLĂDEASCĂ
SAU SĂ DISTRUGĂ
RELAȚIILE DE FAMILIE

Traducere din engleză de
Ruxandra Vișan



Cuprins

<i>Prefață</i>	9
<i>Nota autoarei. „De unde îți iei exemplele?”</i>	23
Unu. „Nu pot nici să deschid gura“ <i>Separarea mesajelor de metamesaje în discuțiile din familie</i>	27
Doi. „Pe cine iubești mai mult?” <i>Secrete de familie, bârfa în familie: Când iei partea cuiva</i>	59
Un scurt interludiu I <i>„Hai să fim ca doi străini”</i>	102
Trei. Lupta pentru iubire. <i>Conectare și control în disputele de familie</i>	105
Patru. „Îmi pare rău, eu nu-mi cer scuze“ <i>De ce femeile se scuză mai mult decât bărbații și de ce contează asta</i>	139
Cinci. „Ea a zis“, „El a zis“ <i>Tipare bazate pe gen în discuțiile din familie</i>	174

Şase. „Oameni buni, voi trăiți în trecut“

Discuțiile cu adolescenții. 219

Un scurt interludiu II

„Spune-mi corect pe nume“ 271

Şapte. „Tot mama ta sunt“

Mamele și copiii adulți 278

Opt. „Ajută-mă — Nu-mi mai sta în drum!“

Frați și surori — pe veci. 325

Nouă. Socrii și alți străini

Melanjul din familie, melanjul din discuții. 373

Epilog. Familii care discută. 401

Note. 408

Bibliografie 419

Mulțumiri 425

Unu

„Nu pot nici să deschid gura“

Separarea mesajelor de metamesaje
în discuțiile din familie

— Chiar mai vrei prăjitură? îl întreabă Donna pe George.

— Sigur că da, răspunde el, cu acea asprime în glas care implică ideea: „Dacă înainte nu eram sigur că vreau, acum să fiu eu al naibii dacă nu o să iau“.

Donna se simte tensionată. Știe că George o să spună mai târziu că n-ar fi trebuit să mai ia o felie de prăjitură.

— De ce mi te uiți mereu în farfurie? întreabă George.

— Mă uit ce faci ca să am grijă de tine, spune Donna. Spun asta doar pentru că te iubesc.

Elizabeth, care se apropie de treizeci de ani, se bucură că petrece vacanța de Ziua Recunoștinței cu soțul și părinții în propria ei casă. Mama ei, care e în vizită, o ajută la bucătărie. Când Elizabeth prepară umplutura pentru curcan, mama ei spune:

— Aaa, ai pus ceapă în umplutură?

Simțindu-se din nou ca la șaisprezece ani, Elizabeth se întoarce către mama ei și spune:

— E umplutura mea, mamă! De ce trebuie să mă critici mereu?

— Dar nu te-am criticat, răspunde mama ei. Te-am întrebat ceva. Ce-ți veni? Nu poate să spună omul nimic?

Ce e bun la o familie — un lucru ce constituie în sine esența dragostei — e că avem pe cineva care ne cunoaște așa de bine, că nu trebuie să explicăm tot ce facem. Este promisiunea că există cineva căruia îi pasă îndeajuns de noi, încât ne protejează de o lume de străini care nu ne vor binele. Dar, într-o răsturnare crudă și stranie, familia însăși ne provoacă cea mai multă durere. Cei pe care îi iubim ne privesc de atât de aproape încât ne văd toate imperfecțiunile — le văd ca printr-o lupă. Membrii familiei au diverse ocazii să vadă defectele și se simt îndreptățiți să le sublinieze. Adesea, intenția lor este să ne ajute să ne îmbunătățim. Ei cred, așa cum a spus Donna, că „Spun asta doar pentru că te iubesc“.

Membrii aceleiași familii au trecut prin multe împreună, deci tot ce spunem în conversația de azi are ecouri ale evenimentelor din trecut. Dacă ai tendința să întârzii, părintele, frații sau soțul vor spune poate: „Trebuie să plecăm la opt“ — și apoi vor adăuga: „Este important. Să nu întârzii! Să fii sub duș la șapte, nu la șapte jumătate!“.

Aceste îndemnuri suplimentare sunt umilitoare și intrusive, dar ele se bazează pe experiență. În același timp, dacă am tot primit critici în trecut, dezvoltăm un al șaselea simț de-a detecta câte ceva negativ în aproape orice spune o persoană iubită — chiar și într-o întrebare nevinovată despre ingredientele din umplutură. De aceea consideră mama lui Elizabeth că nici nu apucă să deschidă gură, că fiica ei se și simte din nou criticată.

Atunci când suntem copii, familia noastră reprezintă lumea. Când creștem, membrii familiei — nu doar

Libris

soții, dar și copiii care au crescut și frații și surorile care au ajuns și ei adulți — mențin această aură că familia contează mai mult decât orice. Noi reacționăm exagerat atunci când rudele ne judecă pentru că opiniile lor ni se par ca niște sentințe de la tribunal și reprezintă niște evaluări de nezdruccinat ale valorii noastre ca ființe umane. Ne supărăm pentru că aceste judecăți par nedrepte, sau pentru că simțim un grăunte de adevăr cu care nu vrem să ne confruntăm, sau pentru că ne e teamă că, dacă cineva care ne cunoaște atât de bine ne judecă atât de aspru, atunci chiar suntem vinovați, deci riscăm să pierdem nu numai iubirea acelei persoane, dar și pe aceea a altora. Împreună cu povara acestor implicații vine un resentiment întunecat legat de faptul că o persoană iubită îndrăznește să ne judece — și are atâta putere să ne rănească.

„Încă mă cert cu tata“, mi-a spus un om care ajunsese într-o funcție importantă în jurnalism. „A murit acum douăzeci și unu de ani“. I-am cerut un exemplu. „Îmi spunea că trebuia să mă pieptăn și să mă îmbrac mai bine și că o să-mi dau eu seama când cresc că e important cum arăți“. Când a spus aceasta, am observat că era nepieptănat, iar cămașa ponosită îi ieșea din pantaloni. A continuat: „I-am spus că nu o să-mi pese. Și acum uneori când mă duc undeva important, mă uit în oglindă și îi spun în mintea mea: „Vezi, am cu adevărat succes și nici n-a contat“.

Omul „se ceartă“ cu tatăl ca să obțină aprobare. Indiferent de vârsta la care am ajuns, indiferent dacă părinții sunt în viață sau au murit, fie că suntem apropiați de ei sau nu, sunt momente în care ochii prin care ne vedem sunt ai lor; standardele după care ne măsurăm sunt ale lor atunci când ne întrebăm dacă am fost destul de buni. Criticile din partea părinților au multă greutate, chiar și atunci când copiii au ajuns la vârsta adultă.

Îmi pasă, deci critic

Unii membri ai familiei simt că au nu numai dreptul, dar și obligația să-ți spună atunci când ai făcut ceva greșit. O femeie din Thailanda își amintește că atunci când era la sfârșitul adolescenței și la începutul vârstei de douăzeci de ani, mama ei avea discuții cu ea în care încerca s-o aducă pe calea cea bună. „La sfârșitul fiecărei predici“, spunea femeia, „mama îmi spunea mereu: «Trebuie să mă plâng de tine pentru că sunt mama ta și te iubesc. Nimeni nu o să-ți spună asta așa cum ți-o spun eu, pentru că altora nu le pasă de tine».“

Pare uneori că membrii familiei lucrează sub deviza „Îmi pasă, deci critic“. Celui căruia i se spune să facă lucrurile într-un mod diferit nu-i rămâne în minte decât faptul că a fost criticat. Dar cel care oferă sugestii și judecăți se concentrează de obicei pe afecțiune. O mamă, de exemplu, își exprima îngrijorarea legată de prietenul fiicei: Nu avea o slujbă cum trebuie, nu părea să vrea să se angajeze altundeva și ea nu credea că e o alegere bună pentru căsătorie. Fiica a protestat, spunând că mamei ei nu-i plăcea nimeni din cei cu care se întâlnește. Mama ei i-a răspuns cu indignare, „Ai prefera să nu-mi pese?“

Ca membri ai familiei ne întrebăm de ce părinții, copiii, frații și partenerii ne critică așa de mult. Dar ca membri ai familiei ne simțim de asemenea frustrați atunci când comentariile pe care le facem, pentru că ne pasă, sunt considerate a fi doar niște critici.

Ambele sentimente sunt explicate prin înțelesul ambivalent al acordării de sfaturi: un semn iubitor al afecțiunii și un semn dureros al criticii. Este imposibil să spui ce e bine, căci există ambele sensuri. Este dificil să diferențiem înțelesurile ambigue ale afecțiunii și ale criticii pentru că limbajul funcționează pe două nivele: mesajul și metame-sajul. Separarea acestor două nivele — și faptul că ești

conștient de ambele — este crucială în îmbunătățirea comunicării în familie.

Criticul intim: Când metamesajele fac rău

Pentru că cei care sunt cel mai aproape de noi sunt cei mai apropiați spectatori ai defectelor noastre, noi reacționăm repede — și uneori reacționăm exagerat — la orice urmă de critică. Rezultatul poate fi cu adevărat comic, precum în romanului lui Phyllis Richman, *Cui i-e frică de Virginia Ham?*³ O scenă, o conversație dintre naratoare și fiica ei adultă, Lily, arată cum critica poate fi un metronom ce impune ritmul cântecului de generic al familiei. Dialogul se desfășoară în felul următor:

LILY: Sunt prea critică cu alții?

MAMA: Cu care alții? Cu mine?

LILY: Mamă, nu mai fi așa de centrată pe tine însăși.

MAMA: Lily, nu mai fi așa de critică.

LILY: Știam eu. Crezi că sunt critică. Mami, de ce mereu găsești câte ceva negativ la mine?

Mama apoi protestează că Lily a fost cea care a întrebat dacă ea nu e prea critică și acum își critică mama pentru că i-a răspuns. Lily replică: „Pur și simplu nu mai vreau să vorbesc. Uneori e imposibil să discut cu tine“.

Se dovedește că Lily e supărată din cauză că prietenului ei, Brian, i-a spus că e prea critică cu el. Ea a făcut un mare efort să-și oprească criticile, dar acum îi e greu să se țină de ceea ce a hotărât. El i-a dăruit un costum sexy de ziua ei — e scump și frumos —, dar acest dar generos a infuriat-o pentru că ea a luat-o ca pe o critică a felului cum se îmbracă.

În acest succint schimb de replici, Richman captează înțelesurile ascunse care fac ca și cele mai bine intenționate comentarii și acțiuni să devină o sursă de conflict și durere printre membrii familiei. Pentru a înțelege de ce Lily nu mai vrea să continue conversația — și de ce consideră că e atât de greu să discute cu mama ei — ne va fi de folos separarea mesajelor de metamesaje⁴. *Mesajul* este sensul cuvintelor și al propozițiilor rostite, ceea ce oricine poate să înțeleagă cu ajutorul unui dicționar și al unei gramatici. Doi oameni dintr-o conversație se pun în general de acord asupra a ceea ce este mesajul. *Metamesajul* este sensul nerostit — cel puțin, nu pe față — dar pe care îl descifrăm din fiecare aspect al contextului: modul în care se spune ceva, cine spune aceasta sau pur și simplu faptul că acest lucru este rostit.

Pentru că ele nu șed pur și simplu în cuvinte, metamesajele sunt greu de gestionat. Dar ele sunt adesea atât o sursă de bine, cât și o sursă de durere. Mesajul (după cum am spus) este sensul cuvântului, în timp ce metamesajul este sensul de suflet — sensul la care reacționăm cel mai puternic, care declanșează emoție.

Atunci când Lily și-a întrebat mama dacă ea era prea critică cu alții, mesajul a fost o întrebare legată de personalitatea proprie a lui Lily. Dar mama ei a replicat la ceea ce a perceput ea ca fiind metamesajul: că Lily se simțea critică față de ea. Acesta era probabil un lucru bazat pe experiență: fiica ei o criticase în trecut. Dacă Lily ar fi replicat doar la mesaj, ea ar fi răspuns, „Nu, nu tu. Mă gândeam la Brian“. Dar și ea reacționează la metamesaj — la faptul că mama ei s-a pus în centrul unui comentariu care nu avea deloc legătură cu mama ei. Poate că resentimentul lui Lily este declanșat de faptul că mama ei încă este o prezență dominantă în viața ei.

Amestecul dintre mesaj și metamesaj explică de asemenea răspunsul nedumerit al lui Lily la darul acelor haine sexy din partea prietenului ei. Mesajul este reprezentat de dar. Dar

ceea ce a supărat-o pe Lily este ceea ce a crezut ea că implică darul: că Brian consideră că ea nu se îmbracă îndeajuns de sexy și că e neatrăgătoare. Această implicație ar fi metamesajul, ceea ce a făcut-o pe Lily să fie critică față de dar, față de Brian și față de sine. Metamesajele au mai mult ecou decât mesajele, deci la aceasta a reacționat așa de puternic Lily.

E imposibil de știut dacă Brian a intenționat să trimită acest metamesaj. Poate că își dorește ca Lily să se îmbrace diferit, sau poate că îi place cum se îmbracă ea de obicei, dar s-a gândit că hainele respective îi vor sta bine. Aceasta face metamesajele atât de greu de identificat și discutat. Ele sunt implicite, nu explicite.

Atunci când vorbim despre mesaje, vorbim despre sensul cuvintelor. Dar când vorbim despre metamesaje, vorbim despre relații. Și atunci când membrii familiei reacționează la comentariile pe care și le fac unii altora, ei răspund în general la metamesaje. Dialogul lui Richman este amuzant pentru că arată cum cu toții confundăm mesajele cu metamesajele atunci când le vorbim celor apropiați. Iar atunci când se întâmplă în contextul unei relații de care ne pasă, reacțiile noastre adesea conduc către supărare mai degrabă decât către umor.

În toate conversațiile ce vor urma, atât în acest capitol, cât și în carte, esențial pentru îmbunătățirea relațiilor din familie este să separăm mesajul de metamesaj și să ne fie clar la care dintre acestea reacționăm. Un mod prin care se poate realiza aceasta este *metacomunicarea* — discuția legată de comunicare.

„Și ce-are frazela?“ Încearcă
să metacomunici

Filmul *Divorț în stil american* începe cu o scenă în care Debbie Reynolds și Dick Van Dyke se pregătesc să

primească oaspeți la cină, certându-se. Ea se plânge de următorul lucru: el doar o critică. El protestează că nu e așa. Ea spune că nu poate să discute acum pentru că trebuie să ia franzela din cuptor. Iar el întreabă: „Franzela?”

O simplă întrebare, nu? Nici măcar o întrebare, doar o observație. Dar auzind-o, Debbie Reynolds se întoarce către el, cu mâinile în șold, gata de luptă: „Și ce-are franzela?”, întreabă ea cu o voce combativă.

„Nimic”, răspunde el pe un ton inocent. „Doar că-mi plac chiflele alea pe care le faci tu de obicei la cină”. Acesta e ca un gong ce iscă un meci de box, care este însă oprit de un alt clopoțel — cel de la ușa din față, care anunță că oaspeții au sosit.

A criticat-o sau nu? La nivelul mesajului, nu. El doar a pus o întrebare pentru a i se confirma ce fel de pâine se pregătește. Dar la nivelul metamesajului, da. Dacă ar fi mulțumit de alegerea ei, n-ar comenta, poate doar i-ar face un compliment. Totuși, vă puteți întreba: Și ce? Și ce dacă îi plac mai mult chiflele pe care le face ea de obicei decât franzela? De ce e așa mare lucru? Marele lucru este explicat de reproșul ei inițial: ea simte că el o critică absolut tot timpul, că-i spune absolut tot timpul să facă lucrurile diferit de modul în care a ales ea să le facă.

Acest mare lucru este, în sens mai larg, paradoxul familiei: E esențial pentru noi ca cei apropiați să ne vadă cea mai bună parte, și adesea așa se întâmplă. Dar pentru că sunt așa de apropiați, ei ne văd și cea mai rea parte. Vrei ca cel pe care-l iubești să-ți fie aliatul intim, care te liniștește spunându-ți că faci bine ce faci, dar uneori găsești în loc un critic intim care mereu îți dă de înțeles că nu faci bine lucrurile. Efectul cumulativ al sugestiilor minore și inocente este acela care creează probleme majore. Nu vei rezolva niciodată lucrurile dacă continui să vorbești despre mesaj, despre franzelă în loc de chifle, în loc să vorbești despre metamesaj, despre implicația că

Libris.ro

partenerul nu este mulțumit de nimic din ceea ce faci (Filmul *Divorț în stil american* a fost făcut în 1967. Faptul că el încă este actual este dovada pentru cât de răspândite — și recalcitrante — sunt impasurile conversaționale).

Un mod de-a aborda o dilemă ca aceasta este meta-comunicarea — a vorbi despre modurile de-a vorbi. El ar putea *spune* că simte că nu poate deschide gura sau comenta pentru că ei i se pare mereu că e criticată. În loc să se arunce asupra lui în mod combativ, ea poate *spune* că simte că el nu e mulțumit cu nimic din ce face ea. Odată ce ambii înțeleg această dinamică, ei vor putea să vină cu idei proprii în legătură cu modul de a o gestiona. De exemplu, el poate să decidă să spună înainte de întrebare: „Nu-ți critic fronzela“. Sau poate că el chiar vrea să facă o cerere — una directă —, anume că o roagă frumos să-i facă chifle la cină pentru că lui îi plac. Ei pot pune o limită legată de câte acțiuni de-ale ei poate el critica pe zi. Lucrul important este să vorbească despre metamesajul la care reacționează ea: că dacă i se pun la îndoială prea multe acțiuni, ea ajunge să se simtă ca și cum partenerul ei s-a transformat într-un inspector domestic, care-i vânează greșelile.

Traiu alături de poliția reciclării

— Țsta trebuie reciclat, exclamă Helen, agitând un cilindru gri care a fost în centrul unui sul de hârtie igienică.

Se oprește acolo, de parcă această dovadă incriminatorie îi este suficientă.

— Știu că trebuie reciclat, spune Samuel. Nu trebuie să-mi spui.

El este în favoarea reciclării ca practică generală, chiar dacă nu e chiar atât de entuziast (sau, cum ar spune el, „obsesiv“) în legătură cu aceasta, precum Helen. Dar de

data aceasta a greșit: În grabă a aruncat bucata de carton de la hârtia igienică în coșul pentru reziduuri menajere. Acum Helen l-a găsit și vrea să știe de ce l-a pus acolo.

— M-am săturat să te uiți prin gunoi să vezi ce lucruri arunc, protestează Samuel. Relația noastră e mai importantă decât resturile de hârtie igienică.

— Nu vorbesc de relația noastră, protestează Helen. Eu vorbesc despre reciclare.

Helen avea dreptate: Ea vorbea într-adevăr despre reciclare. Dar și Samuel avea dreptate. Dacă te simți ca și cum ai trăi cu poliția reciclării — sau cu poliția slăbitului ori cu poliția curățeniei —, cineva își asumă rolul de judecător al acțiunilor tale și te găsește în mod frecvent vinovat — aceasta diminuează bucuria de-a trăi împreună cu partenerul. Uneori te face să-ți dorești, chiar dacă doar pentru un moment, să locuiești singur, în pace. În acel sens vorbea Samuel despre relația lor.

Helen se axa asupra mesajului: beneficiile reciclării. Samuel se axa asupra metamesajului: implicația pe care el o percepe ar fi că Helen impune reguli și că îi spune că el a încălcat o regulă. Poate că, de asemenea, el reacționează la mesajul de superioritate morală pe care îl dă faptul că Helen reciclează într-un mod mai riguros decât el. Pentru că mesajele stau în cuvinte, poziția lui Helen se poate susține mai ușor. Dar metamesajele sunt cele care au greutate, pentru că ele stârnesc emoții, iar emoțiile sunt moneda de schimb a relațiilor.

Pentru a înțelege reacția lui Samuel, este de asemenea crucial să ne amintim că sensul remarcii lui Helen șade nu numai în conversația de moment, ci și în ecoul tuturor conversațiilor asupra acestui subiect pe care le-au avut ei de-a lungul anilor — precum și în conversațiile pe care le-a avut Samuel înainte de aceasta, în special în copilăria din propria lui familie. În plus, faptul că ea remarcă *în mod repetat* care sunt lucrurile pe care el le reciclează sau nu