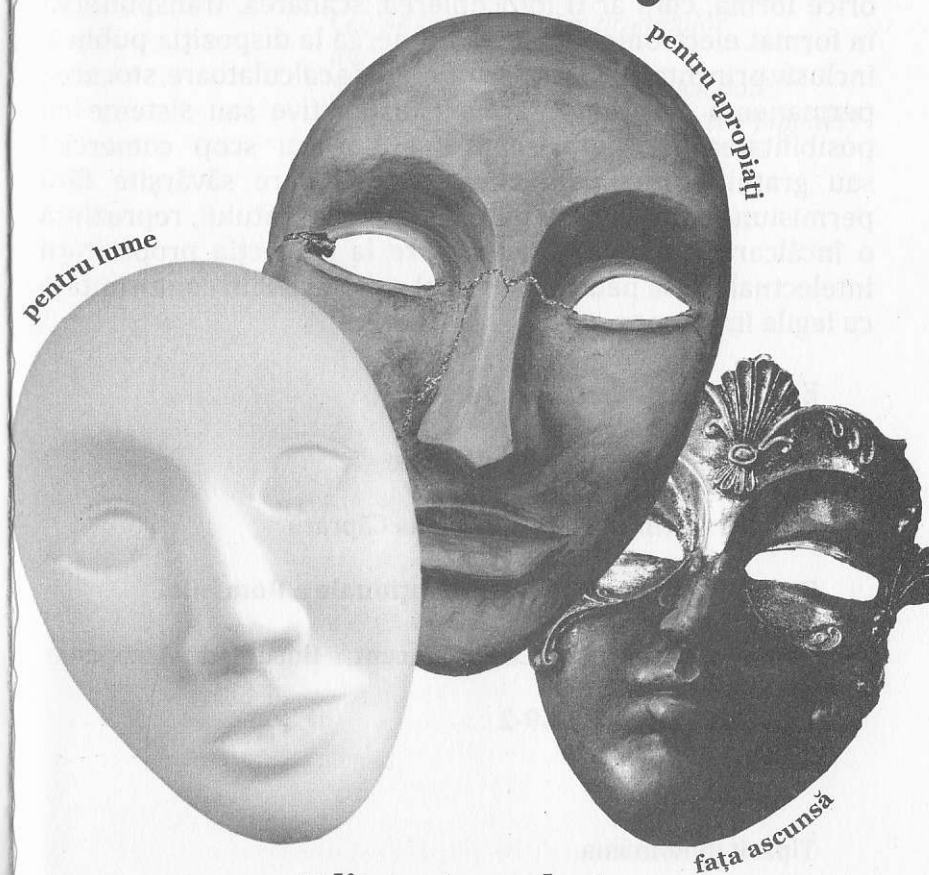


CÉCILE VINCENT

Totți avem trei fețe



Editura Ascendent
2020

Introducere - De ce trei fețe?	6
Lămuriri cu privire la înțelegerea celor «trei fețe» ale dictonului japonez	7

Prima parte - Theatrum mundi: lumea este un teatru în care noi jucăm diferite roluri

Viața de actor de zi cu zi	8
La Persona: personajul, rolul, masca	8
Regulile jocului sau codurile sociale	10
E oare un joc al aparențelor?	
Chestiunea libertății	12
Problema Valorilor	14
Comedia familială: cele două măști	15
Necesitatea de a juca roluri pentru a te putea adapta	18
Binefacerile măștii	18
Arta politeții	19
Dar dacă nu dorim să participăm în jocul codurilor sociale ?	20
Multiplele fețe pe care le arătăm lumii	21
Tendința adaptării exagerate:	
chestiunea falsului sine	23
Adevăratul sine și falsul sine	24
Când falsul sine ocupă întreaga scenă	25
Chestiunea imaginii noastre	26
Imaginea pe care o avem în rețelele sociale	27

Partea a doua - A fi și a părea: de ce este atât de dificil

Fricile noastre și Noi	30
Teamă de a-l privi pe celălalt	30
Frica față de respingere	31
Frica de abandon	32
Nevoia de a fi iubit	32
Fricile: inhibiția subiectului	33
Lucrurile care ne împiedică să fim ceea ce suntem	35
Mecanismele noastre de apărare	35

Blocajele noastre emoționale	37
Dificultatea noastră de a comunica	38
Tipul nostru de atașament	39
Nevoia de intimitate: a nu dezvălui totul, tuturor	42
Autonomia necesară: pași către Autonomia de sine	43
Intimitatea împărtășită: nevoia de a forma cupluri	45
Cuplul în familie: cercurile intimității	46
A fi sau a părea, oare aceasta e întrebarea?	48
A treia noastră față	50

A treia parte - Devenim cine suntem:

modalități de a găsi armonie și pace	52
Să ținem doliul transparenței absolute	52
Să ne prezervăm intimitatea !	52
Să acceptăm din partea celui alt să fie altfel !	55
Să ne asumăm complexitatea !	56
Să ne recunoaștem duplicitatea !	58
Să privilegiem comunicarea non violentă	61
Cum să înveți să spui nu (și să încetezi să mai fii „drăguț”)	61
Privilegiul mai degrabă starea de a fi decât cea de a face	64
Cum să-ți întâmpini și să-ți accepți nevoile	65
Care sunt nevoile noastre fundamentale ?	69
Procese de doliu necesare	72
Pistele	72
Telurile	73

Concluzii - Avem trei fețe? Cu atât mai bine!

Bibliografie

Cuvântul editorului

Theatrum mundi: lumea este un teatru în care noi jucăm diferite roluri

Viața de actor de zi cu zi

Așa cum atât de bine spunea Shakespeare, întreaga lume este un teatru, iar noi cu toți suntem actorii. Ceea ce punem în acțiune sunt reprezentările noastre! Pe scenă, încarnăm personajele care par pentru noi a corespunde rolului pe care îl avem de jucat: angajatul cel bun, mama cea bună sau tatăl cel bun, soția cea bună sau soțul cel bun... Ne îmbrăcăm zilnic costumele, ne interpretăm partitura, ne punem pe noi înșine în scenă în cadrul rețelelor de socializare și participăm la această mare comedie (uneori tragică) luând toate acestea foarte în serios. Și asta pentru că este vorba despre imaginea de sine.

La Persona: personajul, rolul, masca

Suntem, în ochii spectatorilor, adică a celorlalți, diferite *persona*, termen care la origine desemna masca pe care o purtau actorii de teatru în lumea romană, și care permitea spectatorului să înțeleagă cine era personajul pe care îl vedea pe scenă. Ne schimbăm masca de câte ori avem un alt rol de interpretat, în funcție de situație. Așadar, avem mai multe fețe. Ținând cont de unde ne aflăm, la locul de muncă sau acasă, masca nu va fi aceeași, deoarece mizele și așteptările nu vor fi niciodată identice. La muncă, pot purta masca perfectă a angajatei model, devotată și zâmbitoare, prietenoasă cu toți colegii, sociabilă și volubilă, în timp ce acasă pot purta masca unei mame de familie austeră,

strictă și exigentă, al cărei scop este o gospodărie care funcționează ceas.

Pentru psihiatrul elvețian Carl Jung, *persona*, un concept fundamental în psihologia analitică, este partea personalității care se prezintă în fața societății: fiecare trebuie să joace rolul social care se așteaptă de la el. Acesta este modul în care comunică individul cu lumea din jurul său; *persona* lui este cea care organizează relația cu lumea înconjurătoare și cu celălalt. Prin urmare, *persona* este doar o iluzie. Ea nu reprezintă ceea ce este de fapt individul, ci ceea ce ceilalți cred că el este. Pentru a lua un exemplu concret, când eram copii, ne era greu să luăm în considerare faptul că profesorul nostru este altceva decât un profesor. Nu ni-l puteam imagina că merge acasă, își pregătește mâncarea, își sărută cu căldură copiii, petrece cu prietenii sau lăncezește în pat la sfârșit de săptămână urmărind emisiuni siropoase la televizor. Dar dacă s-ar fi întâmplat să-l întâlnim pe stradă, într-o duminică, la piață, întâlnirea ar fi putut părea aproape stranie: în trening, cu coșul de cumpărături pe braț, cu greu l-am fi recunoscut. Dacă ne gândim bine, întâlnirile cu oamenii, în afara universului lor profesional, dacă acela este mediul în care suntem obișnuiți să interacționăm cu ei, de multe ori par aproape surprinzătoare și încântător de derutante, deoarece avem impresia că aceștia nu sunt de fapt ei. Și asta fiindcă avem de-a face cotidian cu *persona* lor!

Pericolul apare atunci când individul se identifică cu *persona* sa. Ne mai putem identifica și cu profesia noastră, cu activitatea, cu rangul nostru social, cu diplomele, cu CV-ul nostru, cu profilul de Facebook... adică tot ceea ce dezvăluie ce facem și cum acționăm în sfera socială. Însă toate acestea sunt doar o mască și individul va trebui să o dea jos: este vorba de procesul pe care Jung îl denumeste individualizare și care permite Sinelui să se manifeste. *Persona* maschează, adică ascunde și acoperă

Sinele, care trebuie să se elibereze. Sinele, puntea dintre conștient și inconștient, este cea mai profundă realitate a omului; cel care dă naștere Eu-lui, el este cel care face posibilă realizarea ființei. Cu toate acestea, *persona* este un moment cheie în identificarea individului. Deoarece permite realizarea legăturii dintre individ și lume, este o etapă fundamentală în crearea relației cu celălalt și cu sine.

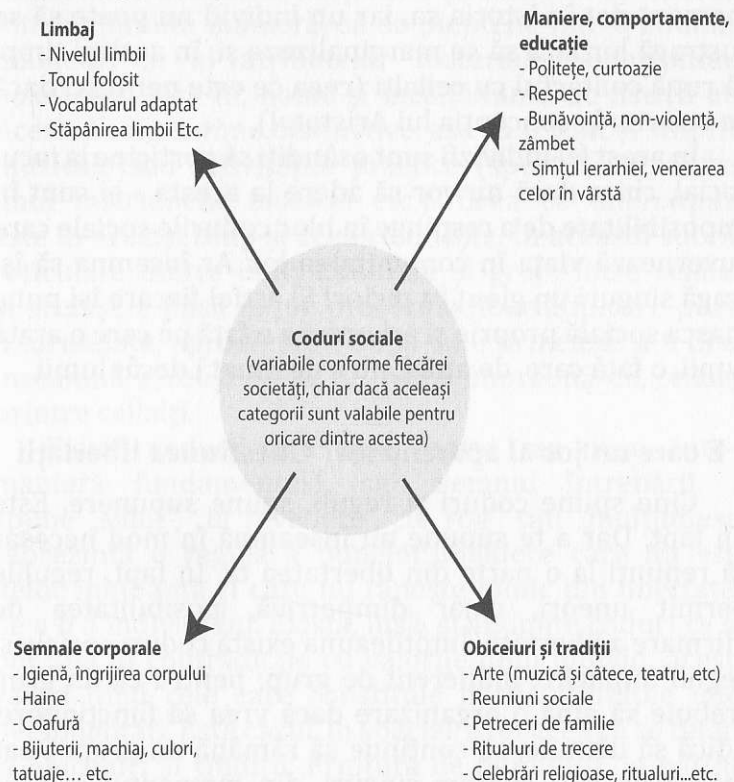
Persona ne permite să ne identificăm rolul în societate, ori toate ființele umane își caută locul în comunitate. Aceasta implică, deci, faptul că trebuie să ne supunem regulilor care guvernează viața socială.

Regulile jocului sau codurile sociale

După cum spunea Aristotel, omul este un „animal politic”, adică, prin natura sa, social. Individul nu poate fi conceput în afara relațiilor sale cu ceilalți în cadrul unei organizări a cetății care are sens pentru fiecare și pentru toți. Viața împreună necesită acorduri și coduri care guvernează comunicarea, conexiunile și armonia socială. Fiecare individ trebuie să-și aducă aportul, astfel încât să poată exista un consens care să-i aducă pe toți (cât mai aproape posibil) la un acord. Aceasta înseamnă că fiecare trebuie să-și poată găsi locul în societate, acordându-le în același timp celorlalți locul care le revine.

În toate societățile, putem observa existența unei organizații legată de problema drepturilor, fie ele normative sau nu. Este o condiție necesară pentru asigurarea schimburilor între indivizi sau grupuri sociale. Societatea își obține recunoașterea prin afirmarea și implementarea drepturilor și obligațiilor fiecăruia, iar codurile sociale ajută la stabilirea sentimentului de apartenență la un grup social determinat (și, prin extensie, a sentimentului de non-apartenență la un

alt grup social). Acest lucru se manifestă în diversele aspecte ale vieții sociale prin intermediul a patru categorii principale: limbaj, maniere și comportamente, abilități interpersonale, semnale ale corpului și în final obiceiuri și tradiții.



Codurile sociale sunt specifice unei societăți date și constituie semne de recunoaștere pentru membrii acesteia. Chiar dotat cu cea mai puternică voință din lume și animat de cele mai bune intenții posibile, nimeni nu poate ignora ansamblul acestor coduri. Ca simplu individ, nu putem decât să ne conformăm lor, măcar parțial. Desigur, mai mulți indivizi se pot alia pentru a deplasa granițele impuse; acesta este scopul

demonstrațiilor sau al mișcărilor de revoltă. Unele coduri, cu timpul, cad în desuetitudine și sunt înlocuite de către altele; nu rămân fixate pentru eternitate, o societate se află întotdeauna în mișcare și în evoluție. Cu toate acestea, ele sunt fotografia unei societăți date la un moment dat în istoria sa, iar un individ nu poate să se sustragă lor fără să se marginalizeze și, în același timp, să rupă contactul cu ceilalți (ceea ce este nefiresc, dacă ne referim la concepția lui Aristotel).

În acest fel indivizii sunt osândiți să participe la jocul social, chiar dacă nu vor să adere la acesta - ei sunt în imposibilitate de a respinge în bloc codurile sociale care guvernează viața în comunitatea lor. Ar însemna să își tragă singuri un glonț în picior! Și astfel fiecare își pune masca socială proprie și arborează o față pe care o arată lumii, o față care, de altfel, nu e destinată decât lumii.

E oare un joc al aparențelor? Chestiunea libertății

Cine spune coduri și reguli, spune supunere. Este un fapt. Dar a te supune nu înseamnă în mod necesar să renunți la o parte din libertatea ta. În fapt, regulile permit uneori, chiar dimpotrivă, posibilitatea de afirmare a libertății. Întotdeauna există coduri sociale și reguli implicite, indiferent de grup; pentru că un grup trebuie să aibă o organizare dacă vrea să funcționeze, adică să dăinuie, să continue să rămână un grup. Doar atunci nu mai suntem singuri, din momentul în care formăm cupluri, ne unim cu celălalt, și există reguli ce trebuie respectate astfel încât acordul să fie garantat. În această relație cu celălalt, exercitarea libertății este posibilă și se poate exprima - libertatea are sens doar în raport cu celălalt.

Codurile sociale permit fiecăruia să găsească și să își păstreze un loc în societatea sa, pentru a fi recunoscut ca membru al grupului. Adolescenții, în plină formare

și însușire a identității lor, pot avea tendința de a pune la îndoială anumite coduri, și, de asemenea, au o nevoie imensă de cei care îi pot integra în grupul căruia vor să îi aparțină. Codurile lor sunt, în esență, din ordinul semnelor corporale (trebuie să se îmbrace într-o anumită manieră, să se pieptene într-o anumită manieră) și al atributelor materiale: smartphone, boxe/căști fără fir, haine și încălțăminte de marcă etc. Acestea sunt semne distinctive, așa cum sunt și stilurile muzicale sau activitățile practice (sportul, stăpânirea unui instrument muzical etc.). Ceea ce diferențiază este în același timp și ceea ce unește. În această subtilă articulare dintre individualitate și grup, între celălalt și același, e pusă în joc problema libertății, care poate fi formulată, aproximativ, după cum urmează: a fi liber înseamnă a reuși să fii tu însuți împreună cu ceilalți, printre ceilalți.

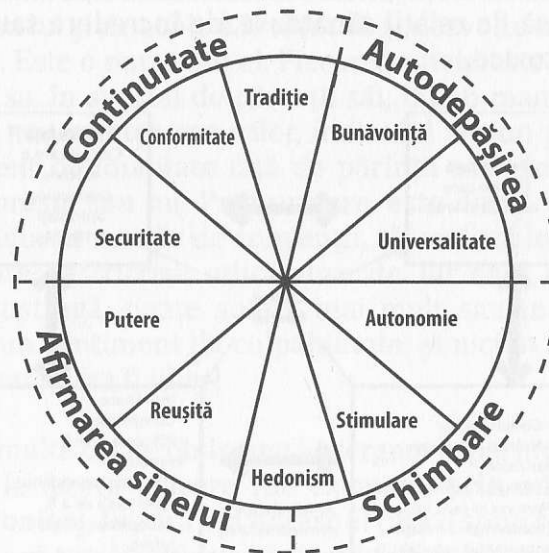
Există coduri care sunt foarte rar puse, într-o manieră fundamentală, sub semnul întrebării. A spune „salut”, „la revedere”, „te rog” sau „mulțumesc” reprezintă o regulă a bunelor maniere care nu este deloc inhibantă și care nu răpește nimic din libertatea de a fi a individului. Există, însă, și anumite coduri ce se pot afla în contradicție cu valorile unui individ, aceste valori fiind cele care constituie particularitățile unei personalități. Este cazul, în special, a tot ceea ce se referă la obiceiuri și tradiții. Friptura de duminică, la părinți acasă, nu are neapărat o reputație bună și poate uneori reprezenta o constrângere puternică ce nu se poate pune în acord cu dorința de a-ți trăi liber și deplin viața, fără a te supune unor ritualuri care nu au obligatoriu sens. Acesta este punctul de vedere caracteristic societăților individualiste, orientate spre căutarea plăcerii, și care resping orice formă de frustrare, înlăturând tot ceea ce poate fi considerat ca înrobitor și care nu permite dezvoltarea.

Problema Valorilor

Valorile sunt credințele individului care, pornind de la sistemul de reprezentare propriu, îi vor ghida acțiunile și îi vor servi drept criterii de judecată (atât a acțiunilor sale cât și a acțiunilor celorlalți). Pentru a se simți bine, o persoană trebuie să ducă o viață care să corespundă valorilor proprii. Dacă este înclinată să realizeze lucruri care se opun valorilor sale, va avea impresia că se dezorientează singură, că este prizoniera unei situații care îi va produce disconfort și sentimentul nedreptății.

Shalom Schwartz, un psiholog social israelian, a dezvoltat o teorie a valorilor. El a scos la lumină valorile fundamentale ale indivizilor, care ar fi valabile universal, conform studiilor pe care le-a efectuat în întreaga lume. Valorile corespund cu ceea ce ni se pare important în viață, întrucât răspund nevoilor fundamentale (biologice, sociale, de supraviețuire):

- ele sunt legate de afectele noastre: sunt fericit atunci când le pot respecta și le pot trăi efectiv, și nefericit atunci când ele nu sunt respectate;
- ele sunt asociate obiectivelor care motivează acțiunea;
- ele sunt superioare acțiunilor însele: constituie principii mai esențiale pentru individ decât acțiunile propriu zise;
- ele servesc ca și criterii pentru acțiune;
- ele sunt ierarhizate în funcție de indivizi: o anumită valoare va fi mai importantă pentru o anumită persoană decât pentru alta;



Valorile fundamentale conform lui Shalom Schwartz

Valorile noastre pot intra în conflict între ele; și asta este ceea ce dă naștere la dileme. Între dragoste și datorie, în tragediile clasice, alegerea este dureroasă! Pentru a relua exemplul prânzului de duminică la părinți, două valori pot intra în concurență, cum ar fi tradiția (nevoia de continuitate) și autonomia (nevoia de schimbare). Ce decizie ar trebui să luăm? Dacă nevoia de tradiție este mai puternică (legată de conformitate și securitate), atunci pot alege până la urmă să merg (chiar dacă îmi păstrez frustrarea că autonomia nu îmi este respectată). Prin urmare, este important să ne clarificăm valorile și să le ierarhizăm.

Comedia familială: cele două măști

Mediul familial este un caz foarte interesant, deoarece se află la granița dintre social/public și intim/privat. Această delimitare depinde foarte mult, desigur,