

**TREI**

---

Arta de a cultiva  
relații durabile

În dragoste, prietenie  
și profesie

**GÉRARD APFELDORFER**

Traducere din franceză de Nicolae Baltă

**EDITORI:**

Silviu Dragomir  
Vasile Dem. Zamfirescu

**DIRECTOR EDITORIAL:**

Magdalena Mărculescu

**DESIGN:**

Faber Studio

**DIRECTOR PRODUCTIE:**

Cristian Claudiu Coban

**Descrierea CIP a Bibliotecii Nationale a României****GERARD. APFELDORFER**

**Arta de a cultiva relații durabile : În dragoste, prietenie și  
profesionale / Gérard Apfeldorfer ; trad.: Nicolae Baltă - București :**  
Editura Trei, 2007

Bibliogr.

ISBN 978-973-707-128-6

1. Baltă, Nicolae (trad.)

159.922.1

Titlul original: LES RELATIONS DURABLES

Autor: Gérard Apfeldorfer

Copyright © Odile Jacob, 2004

Copyright © Editura Trei, 2011

pentru prezenta ediție

O.P. 16, GHISEUL 1, C.P. 0490, BUCUREȘTI

Tel.: +4 021 300 60 90; FAX: +4 0372 25 20 20

E-mail: [COMENZI@EDITURATREI.RO](mailto:COMENZI@EDITURATREI.RO)

[www.edituratrei.ro](http://www.edituratrei.ro)

# Cuprins

|  |    |
|--|----|
| <b>Introducere</b> .....   | 9  |
| <b>Cap. I. A da și a primi: bazele relației sociale</b> .....                                | 13 |
| A da îl îndatorează pe cel ce primește .....   | 17 |
| Ce nu se cumpără se dă .....   | 21 |
| Sentimentele nu au preț și nu îndatorează cu nimic .....                                     | 25 |
| În Occident, sistemul datoriei<br>funcționează în mod ascuns .....                           | 28 |
| Atenție la cadourile otrăvite.....   | 34 |
| E greu să îi întorci darul cuiva care dă prea mult.....                                      | 36 |
| Sclavii datorează totul și nu li se datorează nimic.....                                     | 39 |
| Cum să instituim schimburi echitabile .....  | 45 |
| Caritatea: să fie primit .....   | 47 |
| Mama dăruiește copilului tot,<br>tatăl remediază această situație.....                       | 53 |
| Părinții care depind afectiv de copiii lor îngroașă nota ..                                  | 56 |
| Circulația schimburilor sociale<br>permite fiecăruia să simtă că există .....                | 60 |
| A te exprima nu înseamnă a comunica .....  | 66 |
| Când întrerupi circulația darurilor,<br>pierzi onoarea și îți degradezi <i>persona</i> ..... | 69 |
| Îmi etalez <i>persona</i> , îmi povestesc mie însumi eul.....                                | 73 |

|   |  |     |
|---|--|-----|
| Respect   | Elogiile minciunii și ale ipocriziei .....   | 76  |
|   | Să trecem din nou în revistă<br>credințele iraționale despre relațiile umane ..... | 83  |
| <b>Cap. II. Seducție și empatie</b> .....               |  | 88  |
|   | Sunt empatic: înțeleg sentimentele<br>și punctele de vedere ale celorlalți .....   | 90  |
|   | Străini, extraterestri și hiperempatici .....                                      | 93  |
|   | Le fac cadouri dușmanilor mei .....  | 96  |
|   | Seducția începe printr-o violență .....  | 101 |
|   | Seducția și empatia sunt<br>două moduri de comunicare ireductibile .....           | 107 |
|   | Seducția este o captură .....  | 111 |
|   | Seducția este o înșelătorie diabolică .....  | 115 |
|   | Seducem printr-o amăgeală .....  | 120 |
|   | Perversii seduc, dar sunt de compătimit .....                                      | 122 |
|   | Seducătorii nu se mărginesc să seducă,<br>și de asta sunt iubiți .....             | 126 |
|   | Histrionii nu seduc chiar așa de mult .....  | 132 |
|   | Dictatori, guru și publicitari .....   | 136 |
|   | Îmi fac propria mea publicitate .....  | 142 |
|   | Frumusețe diabolică, frumusețe angelică .....                                      | 146 |
|   | Frumusețea este o marfă .....  | 154 |
|   | Frumusețea e determinată .....   | 157 |
|   | E ușor să seduci datorită defectelor .....   | 163 |
|   | Poți seduce prin toate mijloacele .....  | 165 |
|   | Să revedem credințele iraționale<br>legate de seducție .....                       | 172 |
| <b>Cap. III. Ca să terminăm cu Marea Dragoste</b> ..... |  | 176 |
|   | Când ești cuprins de dragoste .....  | 177 |
|   | Dragostea adevărată trebuie să fie nefericită .....                                | 182 |
|   | Dragostea-pasiune este un roman frumos .....                                       | 185 |
|   | De la iubirea romantică la happy-end .....   | 193 |
|   | Îndrăgostit de Dragoste .....  | 196 |
|   | Sentimentul de dragoste nu este Marea Dragoste .....                               | 200 |

|   |   |     |
|---|---|-----|
|   | Să revedem credințele iraționale<br>despre Marea Dragoste .....                                     | 203 |
| <b>Cap. IV. Cupluri și familii durabile</b> ..... |   | 207 |
|   | Familii patriarhale și matriarhat fără tată și nici soț .....                                       | 208 |
|   | Ideologia independenței te face să devii singuratic .....   | 212 |
|   | Mă definesc prin apartenențele mele .....   | 216 |
|   | Nu sunt independent, dar sunt autonom .....   | 220 |
|   | Comercializarea sentimentelor .....   | 223 |
|   | Cum să faci perechea .....  | 226 |
|   | Cuplurile fără istorie au o istorie .....   | 232 |
|   | Când cuplul devine totalitar .....  | 235 |
|   | Când un bărbat și o femeie nu mai constituie singura<br>rețetă pentru alcătuirea unei familii ..... | 240 |
|   | Familiiile descompuse se recompun .....   | 242 |
|   | Să mai trecem o dată în revistă<br>credințele iraționale despre cuplurile durabile .....            | 246 |
| <b>Concluzie</b> .....                            |   | 251 |
| <b>Mulțumiri</b> .....                            |   | 265 |
| <b>Note</b> .....                                 |   | 267 |
|   | Introducere .....   | 267 |
|   | Capitolul I A da și a primi: bazele legăturii sociale .....   | 267 |
|   | Capitolul II Seducție și empatie .....  | 271 |
|   | Capitolul III Ca să terminăm cu marea Dragoste .....  | 279 |
|   | Capitolul IV Cupluri și familii durabile .....  | 280 |
|   | Concluzie .....   | 283 |

oamenii nu par cu mult mai civilizați decât în epoca de piatră.

Cunoștințele psihiatriei sunt insuficiente pentru a permite conceptualizarea mecanismelor implicate, proveniența și motivele persistenței lor. A trebuit deci să împrumut date și modele de înțelegere de la neurofiziologi, etologi, antropologi, psihanalisti, sociologi, istorici. Știu că tuturor acestora nu le prea place să pui mâna, fără a avea abilitarea adecvată, pe tezaurele de cunoștințe pe care le adună. Am încercat să o fac așa cum trebuie și sper că nu am înșelat intențiile nimănui. Sunt totuși îndatorat față de toți acești oameni pe umerii cărora mă urc ca să reușesc să pot vedea mai departe. Și nu uit acest lucru.

---

## A da și a primi: bazele relației sociale

„Totuși, Tosillos îi spuse lui Sancho:

— Nu e nici o îndoială, prietene Sancho, că stăpânul tău e nebun.

— Cum așa? replică Sancho: el nu datorează nimic nimănui, fiindcă plătește, și cu atât mai mult când e în monedă de nebunie.”

Cervantes, *Don Quijote*<sup>1</sup>

**M**arina este o tânără fermecătoare care se crede lipsită de farmec. Astfel încât nu farmecă într-adevăr pe nimeni. Dat fiind că familia ei locuiește în sudul Franței, iar ea se află în regiunea pariziană din motive profesionale, Marina este izolată, fără vreun prieten adevărat, fată sau băiat. Cât despre a avea un iubit... Cel mult ea are relații de muncă și de vecinătate. Are de ce să se simtă deprimată, și chiar așa se și simte. „Să nu credeți că nu încerc să-mi fac prieteni: fac tot soiul de eforturi ca să fiu amabilă, simpatică, să-i ajut pe ceilalți. Dar e ceva în mine care probabil că displace. Un defect, o tară, nu știu ce exact. E vorba fără îndoială de fizicul meu: nu sunt suficient de drăguță, după criteriile valabile acum la Paris. Prea rotofeie, prea

brunetă, nu îndeajuns de înaltă. Și apoi, par provincială. Nu reușesc să vorbesc ca parizienii, sec și afectat, mai ales când sunt emoționată, accentul meu iese din nou la iveală. Și apoi, nici nu sunt cultivată, nici interesantă, nu știu să port o conversație, nu am idei personale. Se vede limpede când vorbesc: orice aș spune, nu interesez pe nimeni. Așa că rămân în colțul meu și nimeni nu-mi dă atenție.”

Cum Marina nu reușește să lege relații satisfăcătoare cu semenii ei, caută motivul în ea însăși. Nu sunt așa cum vor ceilalți. Trebuie să devin alta, o alta mai frumoasă, mai interesantă, mai amabilă și care va fi deci mai iubită.

În vremurile noastre, primul gând care îți vine este să-ți ameliorezi înfățișarea fizică: trebuie să ții regim ca să-ți subțiezi silueta. Cine ar putea fi sedus în zilele noastre de o femeie rotofeie, își zice lumea. Și chiar, ce tânără normal constituită ar avea chef să aibă ca prietenă o persoană dolofană? Uneori însă, să te pui la regim nu e de ajuns, fiindcă ești deja subțire, dacă nu slabă. Nu îți mai rămâne atunci decât să-ți pui necazurile pe seama unei dizgrații mai precise, și să contribui la îmbogățirea magazinelor de produse cosmetice, a saloanelor de frumusețe, a sălilor de gimnastică și a chirurgilor plasticieni.

Unii aspiră la o plastică ireproșabilă, o frumusețe desăvârșită, absolută, căreia nu-i lipsește nimic. Sunt dezoლაți că nu au un corp asemănător celui din reclamele pentru produsele de frumusețe, pentru parfumuri, corpul manechinelor, al starurilor de cinema, al cântăreților și al cântărețelor. Un corp veșnic tânăr, suplu, statuar.

Imposibilitatea unui asemenea obiectiv trădează faptul că ceva e în neregulă. Cum să nu te întrebi atunci

dacă această căutare frenetică și angoasată, această dorință de-a te ridica la înălțimea unei opere de artă nu constituie manifestarea vizibilă a unei slăbiciuni ascunse, dacă nu servesc drept paravan pentru un disconfort profund?

Dar de ce trebuie să ne temem de această dorință cât se poate de rezonabilă, legitimă, care constă în a vrea pur și simplu să fii „normal”, ca toată lumea, pentru ca să te faci acceptat, pentru ca ceilalți să nu mai fie obnubiți de Defect și să fie interesați în sfârșit de persoană, de adevăratul eu, mascat de acest defect. Ridurile acelea mici, cearcănele un pic prea accentuate, nasul prea lung sau de o formă nepotrivită, urechile sau bărbia aceasta care nu corespund canoanelor frumuseții, pieptul prea mic, sau prea mare, burta aceasta prea proeminentă, coapsele și fesele celulitice și nu îndeajuns de zvelte sunt niște defecte care sar în ochi și te împiedică să fii perceput de către ceilalți ca un alter ego. Oamenii cred că o dată ce aceste defecte vor fi eliminate, ceilalți nu vor putea decât să fie interesați de persoana actualmente mascată de defectul în chestiune.

Unii, fără îndoială mai puțin obnubiți de focalizarea ambiantă asupra înfățișării corporale, nu își acuză corpul, ci lipsa lor de conversație. Poate că lumea îi vede, dar nu îi ascultă. Atunci se apucă să citească ziarele ca să se țină la curent cu actualitatea, bântuie muzeele și galeriile de artă, urmează cursuri serale sau tocesc cărți și enciclopedii.

Dar despre ce trebuie să vorbim ca să stârnim interesul celorlalți? Și cum se face că suntem subjugați de anumite persoane, deși, dacă le ascultăm cu atenție, ne dăm repede seama că nu au mare lucru de spus? Ciudat,

Resp sunt alții care enunță recomandări avizate, păreri pertinente, fraze frumoase, replici spirituale și amuzante, dar care predică în pustiu. Cum pot fi oamenii atât de fri-voli?

Această convingere, conform căreia dacă între tine și ceilalți lucrurile nu merg bine, aceasta e din cauza unei imperfecțiuni a propriei tale persoane, a unui defect legat de înfățișare, a unei lipse de cultură sau de spirit este una dintre aceste idei invizibile, deopotrivă iraționale și subterane, care ne dirijează comportamentul fără ca măcar să ne dăm seama. Când suntem confrunțați cu tot felul de dificultăți, aceste convingeri și scheme cognitive inconștiente ne orientează spre o soluție inadecvată înaintea chiar de-a ne fi dat seama de dificultatea cu care ne confruntăm. Găsim răspunsul (greșit) înainte de-a fi identificat problema.

Care este problema în acest caz? Între ceilalți și mine totul merge prost. E din vina celorlalți? E din vina mea? Cele două versiuni se pot susține la fel de bine. Fără îndoială că Marina nu ar trebui să fie prea mult îndemnată ca să îi acuze pe oamenii din nordul țării. La ce poți să te aștepti de la parizieniiăștia mohorâți, reci ca o dimineată de decembrie, amabili precum ușile unei închisori? Dar, nu, Marina preferă autoflagelarea: eu nu sunt cum trebuie. Nu sunt îndeajuns de „pariziană”, îndeajuns de drăguță, de inteligentă, de simpatică.

Și dacă problema ar proveni din aceea că, raționând astfel, nu am pune problema la nivelul care trebuie? Parizienii sunt cum sunt: grosolani, prost-crescuți, vindicativi fără îndoială, dar cu o inimă cât toate zilele. Și să-ți reproșezi felul cum ești pentru a aspira să devii un altul constituie o căutare amară, întotdeauna fără sfârșit, și

prin aceasta chiar în stare să-ți chinuie mintea până la moarte.

Iat-o deci, prima noastră convingere irațională, cauză a multor suferințe, ducând la eforturi zadarnice: *dacă totul merge prost între mine și ceilalți, e din vina mea sau a lor.*

Totul devine diferit din momentul în care punem problema, nu la nivelul naturii persoanelor, ci la nivelul relației. Dacă, între mine și acest altul, lucrurile nu se desfășoară așa cum doresc, nu e din cauză că unul sau altul din noi e defectuos, ci fiindcă noi (eu, celălalt, amândoi) nu procedăm așa cum trebuie.

Nu e nevoie așadar să ne schimbăm firea, ci felul de-a proceda, sistemul relațional.

### A da îl îndatorează pe cel ce primește

Să revenim la Marina: e amabilă. Generoasă și servibilă. Normal, își zice ea: cum nu prea am farmec, ca să fiu acceptată, și chiar și numai ca să se observe că exist, nu-mi mai rămâne decât să mă fac utilă. Tot făcându-mă indispensabilă, se va vedea până la urmă că sunt aici, și chiar, în timp, o să ajung să fiu ceva mai mult decât o cantitate neglijabilă.

Totuși, nimic nu se petrece așa cum e de dorit: când, la serviciu, Marina face mai mult decât e nevoie, colegii ei devin treptat suspicioși. Ce vrea asta? „Nimic, o fac doar din prietenie, ca să vă fac plăcere, le explică Marina celor mai suspicioși. O fac din inimă, nu-mi datorati nimic.”

Unii nu o cred și își zic că trebuie să aibă ea o intenție ascunsă, mai mult sau mai puțin machiavelică, și cu

cât dă mai mult, cu atât se feresc de ea. Alții o cred, dar nu numai că nu manifestă mai multă prietenie față de ea, ci o și disprețuiesc.

Iată-ne deci în prezența unei a doua idei iraționale generatoare a destule dificultăți relaționale: *cu cât dai mai mult, cu atât primești mai mult*; ca să existe interes față de mine, trebuie să dau fără nici o rețineră, să fac servicii, să mă fac indispensabilă în ochii celorlalți. Vom vedea cum această idee, care li se pare multora atât de evidentă, duce la inversul a ceea ce vrem să obținem.

Și pentru început, trebuie să precizăm regulile care definesc schimburile dintre ființele omenești, indiferent că e vorba de bunuri materiale, de servicii date și primite sau de simple amabilități.

Erau odată în Vest cowboy și indieni. Într-o bună zi, un cowboy drăguț de felul lui se duce la indieni, ca să facă cunoștință și să întrețină prietenia dintre popoare. Indienii, curioși și neavând încă prilejul de-a vedea mulți albi, îl primesc cât se poate de bine. „Ce chestie frumoasă ai”, zic ei arătând pușca oaspetelui. „A, asta? E o pușcă”, spune cowboyul drăguț. Și ca să-și întărească spusele, se grăbește să facă o demonstrație publicului său cucerit care, în vremurile acelea de demult, nu cunoaște decât arcul și săgețile.

Pușca aceasta, cu care puteai omorî un coiot cu o săgeată invizibilă, de la douăzeci de metri, repetând încercarea doar de patru sau cinci ori, e într-adevăr ceva extraordinar, mai ales dacă binevoiești să faci abstracție de poluarea sonoră, spun indienii, care constituie un bun public. Cuprins de o inspirație subită, cowboyul drăguț se întoarce spre șeful indian: „Dacă vă place așa de mult, poftim, mare Sachem, v-o fac cadou. O să-mi

cumpăr alta de la prăvălie, care nu e prea departe și, oricum, mai am revolverul. Haideți, luați-o, nu vă codiți, nu e decât o amărâtă de pușcă și, oricum, curajos cum sunt, dar nu și temerar, o să vă las doar câteva cartușe”.

Moment solemn. Sachem-ul, cu chipul împietrit, nu spune nici da, nici ba și se retrage cu ai lui în cort pentru un pow-pow improvizat.

O oră mai târziu, iată-i că reapar. Marele Sachem înaintează și spune în esență următoarele: „Primesc generosul dar de la omul alb. Și iat-o, în schimb, pe fiica mea, Perlă de Rouă, care va fi de-acum soția ta (squaw)”.

Acum, cowboyul cel drăguț face a doua și ultima sa prostie din acea zi: „Nu trebuia, zice el. Nu e decât o pușcă veche, zău. Și fiica ta, Mare Sachem, e cât se poate de fermecătoare, dar eu unul prefer să rămân celibatar.” Și, bineînțeles, de îndată ce indienii înțeleg cum stau lucrurile, îl scalpează pe cowboyul cel drăguț, dar inconsecvent.

Ce greșală a făcut cowboyul? El nu cunoaște marile legi care guvernează relațiile omenești: să faci schimb de obiecte și de servicii înseamnă să faci troc. Trocul se face după regulile echității: fiecare trebuie să aibă un interes. Dar să faci un dar fără contrapartidă imediată înseamnă să îl îndatorezi pe celălalt. Acest lucru îndatorează, în primul rând, fiindcă darurile nu pot fi refuzate fără a-l jigni pe cel ce le face și, în al doilea rând, fiindcă aceste daruri care ne onorează fac necesare alte daruri pentru a nu cădea în dezonoare. Toate aceste daruri creează legături și, prin intermediul acestora, părțile respective devin aliați.

Așa trebuie să fi văzut indienii lucrurile: pușca, dată la un mod dezinteresat, este o ofertă de alianță. Dacă acel

Respect cowboy ar fi dorit să stabilească o simplă relație de troc, și-ar fi manifestat clar interesul pentru anumite posesiuni indiene pe care ar fi dorit să le achiziționeze. Ne putem imagina discuțiile indienilor despre acest subiect în timpul pow-pow-ului: trebuie sau nu să încheie o alianță cu aceste fețe palide atât de neîndemânatic și care nu știu să se poarte, căroră acest cowboy le este neîndoielnic solumul? Cum în cele din urmă s-a luat hotărârea de-a o încheia, șeful indian îi oferă cowboyului propria sa fiică, mijloc care, în toate vremurile și în toate religiile, a servit întotdeauna la pecetluirea prieteniiilor dintre clanuri, triburi și popoare<sup>2</sup>.

Dacă acel cowboy ar fi acceptat termenii schimbului, aceste daruri somptuoase, deopotrivă reciproce și dezinteresate, ar fi constituit o legătură solidă între protagoniști și ar fi putut servi ca bază unor fructuoase relații ulterioare. Dar iată că respectivul cowboy refuză schimbul. Indienii își revizuiesc atunci raționamentul: obiectivul cowboyului, făcându-le acest dar, nu era să încheie o alianță cu niște parteneri egali, ci de a-i sfida pe propriul lor teritoriu, de a-i zdrobi cu superioritatea lui dându-le ceva ce ei nu pot înapoia. Atunci, nu au mai stat nici o clipă pe gânduri...

Trocurile de obiecte sau de servicii sunt ocaziile unor contacte relaționale; dar orice dar făcut la un mod aparent dezinteresat are o bătaie mai lungă: el obligă pe termen lung și se vrea începutul unor tranzacții. Această tranzacție de daruri și de servicii între indivizi sau între grupurile sociale e cea care creează legăturile dintre ele, făcându-le interdependente.

De când au dezvoltat o economie de piață, occidentalilor nu le place să fie îndatorați, să fie obligați cuiva

și, când acest lucru se produce, ei încearcă să-și plătească datoriile cât mai repede. Marina, care face mai mult decât îi cer sarcinile de serviciu, fără ca șefii și colegii ei să înțeleagă ce vrea să primească în schimb, face o greșală asemănătoare cu a cowboyului celui drăguț: ea dă și îndatorează, fără a putea primi ceva în schimb. Și fiecare începe să facă presupuneri despre intențiile ei ascunse: modul ăsta de-a munci mai mult decât ceilalți este fără îndoială un mijloc de a-și da importanță în speranța unei avansări, își zic colegii. Muncind atât de înverșunat, Marina nu poate urmări decât să-mi ia postul, se neliniștește superiorul ei ierarhic. În timp ce Marina încearcă să fie simpatică, toți o iau drept intrigantă...

Asta până când colegii și șefii ei înțeleg că Marina este într-adevăr generoasă. Ea nu cere vreo răsplată, și nu vrea nimic pentru ea și nici pentru ceilalți. Marina nu dorește decât să i se arate un sentiment de recunoștință fără ca acesta să îndatoreze în nici un fel pe nimeni. Sărmana! Începând de atunci, ea trece de la statutul de creditor la cel de sclav, ceea ce nu o ajută cu nimic.

Căci dacă nu te situezi nici în cadrul economiei de piață, unde lucrurile se cumpără și se vând la prețul lor real, nici în cadrul reciprocității darurilor, care permit crearea de legături, nu mai rămân decât două posibilități: relația devine cea dintre un sclav și stăpânul său sau este o formă de pomană.

### Ce nu se cumpără se dă

Unii au tendința de-a crede că societățile noastre, inventând sisteme economice bazate pe bani, s-au eliberat