

MARISA G. FRANCO, PhD

ARTA PRIETENIEI

CUM NE POATE AJUTA ȘTIINȚA ATAȘAMENTULUI

Traducere din limba engleză de
Ruxandra Rădulescu

TREI

Cuprins

Nota autoarei	9
Introducere	11
PARTEA ÎNTÂI. PRIVIND ÎNAPOI: CUM AM DEVENIT PRIETENII CARE SUNTEM	
CAPITOLUL 1. Cum prietenii ne transformă viața	25
CAPITOLUL 2. Cum relațiile noastre din trecut ne afectează prezentul	61
PARTEA A DOUA. PRIVIND ÎNAINTE: PRACTICI PENTRU A NE FACE PRIETENI ȘI A NI-I PĂSTRA ALĂTURI	
CAPITOLUL 3. Preluați inițiativa	101
CAPITOLUL 4. Exprimați-vă vulnerabilitățile	141
CAPITOLUL 5. Urmăriți autenticitatea	194
CAPITOLUL 6. Intrați în armonie cu furia	242
CAPITOLUL 7. Fiți generoși	279
CAPITOLUL 8. Fiți afectuoși	324

Concluzii	365
Muḡumiri	369
Note	373

Nota autoarei

Relatările despre diversele prietenii pe care le veți citi în această carte se bazează pe cazuri reale. Sunt recunoscătoare celor care și-au împărtășit poveștile de viață cu mine, ajutându-mă să transform studiile în realitate. Din respect pentru ei, am schimbat multe dintre numele și trăsăturile ce pot ajuta la identificarea lor, iar uneori am combinat relatări făcute de mai multe persoane ca să le păstrez anonimatul și mai mult.

Sfaturile pe care le împărtășesc în această carte se bazează pe sute de studii științifice și pe consultările pe care le-am avut cu zeci de experți. Am încredere în aceste studii, însă trebuie să le recunosc limitările. Multe dintre ele sunt de dată mai veche, sunt efectuate în Statele Unite și folosesc eșantioane mici de participanți, dintre care cei mai mulți sunt studenți albi heterosexuali. Unele persoane poate că nu-și vor recunoaște experiențele de viață în aceste cercetări și au tot dreptul să-mi critice cartea. Pentru a putea să vă ofer sfaturi bazate pe cercetări în care să am încredere, am citit multe studii, iar ideile pe care le împărtășesc aici sunt bazate pe studii multiple mai curând decât pe studii unice. Cu toate acestea, avem nevoie de mult mai multe cercetări pe tema prieteniei pentru a putea propune teze mai nuanțate, mai solide, care să reflecte mai bine diversitatea experiențelor noastre de viață.

Mă bucur nespus că veți citi această carte. Speranța mea este că veți primi astfel la fel de mult din această lucrare pe cât am primit

eu prin scrierea ei. Trebuie să recunosc că am avut un scop prin scrierea acestei cărți: acela de crea o lume care este mai bună, mai prietenoasă, mai plină de iubire. Și sunt foarte mândră de voi, cititorii acestei cărți, pentru că sunteți alături de mine în această călătorie.

Introducere

Secretul creării de prietenii la vârsta adultă

În 2015 am suferit teribil pe marginea unei pierderi. O idilă promițătoare s-a terminat rapid cu un dezastru. Eram cu gândul la această idilă atunci când mă zgâlțâiam pe bicicleta eliptică în fiecare dimineață, atunci când plângeam pe drumul dintre cursurile de la facultate, practic, mă gândeam la ea ori de câte ori mintea mea nu avea un alt subiect de care să se agațe. Pentru a ieși din această suferință a fost nevoie de mai multe revelații. În primul rând, a trebuit să înțeleg de ce fusesem zguduită atât de puternic, de ce îmi provocase atât de multă suferință. A trebuit să-mi clarific cum de ajunsesem să pun relațiile romantice pe un pedestal atât de înalt, încât să-mi controleze capacitatea de a fi fericită: de parcă nu ar mai fi putut să existe nicio altă iubire în viața mea în afară de acest tip de iubire.

Oare de ce acordam atât de multă importanță dragostei romantice, deși până atunci nu mă ajutase să mă simt împlinită? Înmagasinasem o serie de credințe culturale profund înrădăcinate. *Țelul meu este să găsesc iubirea romantică. Acela va fi momentul în care viața mea va începe cu adevărat. Dacă nu reușesc să găsesc dragostea romantică, înseamnă că sunt defectă în calitatea mea de om, iar fără dragoste romantică nu există dragoste deloc.*

Ca să ies din suferință am apelat la câțiva dintre cei mai buni prieteni ai mei pentru a forma un grup de wellness. Ne întâlneam săptămânal, iar unul dintre noi alegea o activitate de *self-care* pe care puteam s-o facem împreună, găzduindu-ne în casa sa și oferindu-ne chiar și niște mici gustări. Astfel, am avut parte de yoga, gastronomie, citit, meditații. Însă factorul vindecător a fost comunitatea. Faptul că am fost înconjurată de oameni care mă iubeau și pe care îi iubeam m-a vindecat. Deși, până atunci, socotisem că prietenia era mai puțin importantă decât dragostea romantică, după ce am făcut parte din acest grup de oameni, nu am mai putut să minimalizez importanța colosală a prietenilor.

În 2017 mi-am făcut bagajele și am plecat din casa în care locuisem timp de șase ani în Washington DC, mutându-mă în Atlanta, Georgia. Nu cunoșteam prea mulți oameni acolo, însă câțiva dintre bunii mei prieteni din DC s-au asigurat că nu mă voi simți singură atunci când voi ajunge în Atlanta. În bagajul meu am pus și un borcănel cu răvașe scrise de prietenii mei și în care își trecuseră amintirile lor preferate legate de mine. Am mai avut cu mine și un colaj de fotografii miniaturale înrămate, fotografiile ce mă reprezentau pe mine alături de prietenii mei, strălucind de fericire, sărbătorind și îmbrățișându-ne. Anul de dinaintea plecării mele fusese cu siguranță unul dintre cei mai buni ani din viața mea, iar acest lucru se datora faptului că adunasem lângă mine oameni care mă cunoșteau și mă iubeau.

Am dat o petrecere de plecare combinată cu petrecerea de ziua mea în luna mai a anului 2017, pe când știam că voi părăsi orașul. Merseserăm cu toții la un concert și o expoziție înainte și ne întorseserăm în apartamentul meu micuț pentru tort și șampanie. Am ținut un toast în fața celor șapte prieteni ai mei, aranjați în cerc în sufrageria mea. Șampania începuse să-și facă efectul, motiv pentru care

am vorbit dintr-o perspectivă mai vulnerabilă: „Vreau să știți că anul acesta mi-a fost mai greu, iar voi toți, cei care vă aflați în acest apartament, m-ați ajutat împreună să ies din această perioadă dificilă.“

Acea petrecere de ziua mea și grupul meu de wellness au fost factori ai metamorfozei mele. Am început să mă îndrept înspre prietenii mei, să-i onorez și să-i prețuiesc în mod activ. Înainte, pe vremea când credeam că doar relațiile romantice contau, mă apuca disperația de fiecare dată când se termina câte una dintre idilele mele. Tristețea mea era alimentată de modul în care gândeam. Mă concentram doar pe ce nu mergea bine în viața mea (dragoste romantică) și nu țineam cont de nimic din ce era bine (relațiile mele de prietenie). Acești ochelari de cal pe care îi purtam mă făceau să-mi pun la îndoială capacitatea de a avea orice fel de relații semnificative, mă făceau să mă întreb dacă eu chiar meritam să fiu iubită, uitându-mă la dovezile ce constau în eșecurile mele amoroase. Iar acum începeam să mă dezvăț de obiceiul de a mă dedica unui singur tip de dragoste până într-atât încât să dau la o parte toată dragostea ce exista în jurul meu, toată dragostea care existase mereu în jurul meu. Era multă dragoste în viața mea. De ce ar fi contat ea mai puțin doar pentru că îmi era oferită de către prietenii mei?

Dragostea platonice este plasată pe nivelul cel mai jos al ierarhiei dragostei, o ierarhie creată de cultura în care trăim. Am aflat însă că noi, toți, pierdem enorm de mult dacă ne debarasăm de ea în acest fel. Am scris această carte, pentru că aș vrea să schimbăm această ierarhie. Însă, pentru că nu punem preț întotdeauna pe prietenie, nici nu prea știm cum s-o cultivăm. Dacă vrem să împlinim adevăratul potențial al relațiilor de prietenie din viața noastră, trebuie să știm cum să ne facem prieteni și cum să-i păstrăm.

Atunci când întrebăm cum să ne facem prieteni, ni se spune, de obicei, să ne alăturăm unui grup de persoane cu interese comune

sau să ne găsim un hobby. Și totuși, acest sfat trece pe lângă noi. Atunci când ni se spun aceste lucruri, partea care ține de înfruntarea anxietății sociale, a fricii de respingere, de tolerarea intimității și de a ne confrunța cu riscul de a ni se degrada și mai mult stima de sine este tăcută. Pentru a ne face prieteni, avem nevoie să lucrăm la un nivel mai profund — să ne împăcăm sincer cu cine suntem și cu modul în care iubim. Aceasta este călătoria pe care o vom parcurge împreună în cartea de față. Relațiile de prietenie merită efortul.

Pe vremea când eram doctorandă în programul de consiliere psihologică, am avut sarcina de a conduce împreună cu un coleg, în calitate de coterapeut, un grup de terapie în centrul de consiliere din cadrul universității. Ne întâlneam într-o sală mare, cu tavan înalt, în care încăpeau toate secretele ce urmau să fie împărtășite acolo. Colegul meu și cu mine stăteam în capetele opuse ale încăperii, astfel încât să putem prinde diversele expresii faciale ale participanților și să sesizăm aspectele diferite ale dinamicii grupului. Studenții intrau în tăcere în sală și se așezau fie pe canapeaua confortabilă — aproape de ceilalți —, fie pe scaun, în spațiul lor separat. Studenții erau aproape întotdeauna emoționați, iar colegul meu și cu mine am fost nevoiți să ne creștem toleranța față de perioadele lungi de tăcere. Din când în când, tăcerea era întreruptă de câte un student a cărui anxietate cu privire la a se dezvălui în public era mai mică decât anxietatea cu privire la păstrarea tăcerii.

De obicei ne lua ceva timp să găsim suficienți studenți pentru a forma un grup, întrucât aceștia aveau îndoieli în privința terapiei de grup. Îi înțelegeam. „Trebuie să vorbesc despre traumele mele din copilărie cu niște persoane străine? Groaznic!“ Studenții de obicei voiau să discute cu un consilier sau cu cineva care putea să le ofere atenție individuală cu privire la problemele lor personale

și care era pregătit să nu-i judece (ceea ce nu era garantat în terapia de grup). Pentru studenți nu era deloc ușor de înțeles în ce fel o terapie de grup ar putea să-i ajute. Atenția pe care ar fi primit-o din partea unui psiholog în timpul unei ședințe individuale urma să fie împărțită cu alte șapte persoane.

Deși, la început, în calitate de psihoterapeuți în formare, nu eram foarte entuziasmați cu privire la terapia de grup, pe măsură ce am căpătat experiență în lucrul cu grupul, coterapeutului meu și mie a început să ne placă la nebunie acea experiență. Ne-am fi dorit să facem și noi parte dintr-un grup de terapie, fiindcă în acea sală cu tavan înalt ceva interesant se întâmpla întotdeauna. Studenții manifestau în cadrul grupului problemele pe care le aveau în lumea din afara grupului. Un student, numit Marquee, procesa despărțirea de o femeie haotică și autodistructivă, cu care fusese împreună mult timp, întrucât credea că o putea salva de ea însăși. Am văzut la el același complex al salvatorului manifestându-se în cadrul grupului. Atunci când ceilalți vorbeau despre problemele lor, Marquee le dădea tuturor sfaturi despre cum să-și îmbunătățească viața. Îi plăcea acest proces de salvare. Era important pentru el să simtă că și ceilalți aveau nevoie de el, motiv pentru care intra în toate aceste relații autodistructive, însă același gen de comportamente de protecție și îngrijire îi exaspera pe membrii grupului.

Mai aveam un student, Melvin, a cărui mamă era dependentă de droguri. Melvin s-a adaptat la această traumă, pretinzând că totul îi mergea de minune. În fiecare săptămână când ne întrebam reciproc cum ne simțeam, Melvin insista că totul era bine. El se adaptase traumei, fiind persoana care era întotdeauna bine, care nu suferea nicio dată, care supraviețuia oricărei lovituri, chiar și atunci când loviturile erau adevărate tragedii de care trebuia să se ocupe. De fiecare dată când împărtășea ceva tragic, zâmbea și ne făcea semnul OK de parcă

ar fi vrut să spună: „Nu vă faceți griji în legătură cu mine, eu sunt bine. Nu e nicio problemă.“ El credea că în felul acesta își manifesta independența, însă cum ar fi putut să-l ajute ceilalți membri ai grupului dacă el nici măcar nu voia să-și recunoască nevoia de ajutor?

În grup o mai aveam și pe Lauren, o studentă cu o stimă de sine extraordinară de scăzută. A venit în grupul nostru pentru că era ignorată și desconsiderată de către prietenii săi. Aceștia mergeau în excursii fără ea, iar picătura care a umplut paharul, cea care o făcuse să vină la terapia de grup, a fost faptul că prietenii ei au decis să se mute împreună în următorul an universitar și pe ea nu au invitat-o să li se alăture. Ea era fantoma care bântuia prin grupul ei de prieteni. În grupul de terapie juca un rol la fel de anonim; era atât de rezervată, încât duceam lupte eroice s-o convingem să spună ceva și, uneori, aproape că și noi uitam, exact ca prietenii săi, că Lauren făcea parte din grupul nostru.

Pe măsură ce acești studenți recreau în cadrul grupului problemele pe care le aveau în lumea din afara grupului, ei ne arătau că problemele noastre de sănătate mentală sunt întreținute de particularitățile modului în care relaționăm cu ceilalți.

- Marquee se confrunta cu durerea unor despărțiri tumultuoase, încât încerca să joace rolul „salvatorului“ în relațiile sale, lucru care îl făcea să se simtă atras de parteneri care erau instabile și nesuportive, iar el îi făcea pe membrii grupului (și pe alte persoane din viața sa) să simtă că le vorbește de sus și să aibă resentimente față de el.
- Melvin — cel a cărui viață era întotdeauna minunată — era, de fapt, deprimat, în parte, pentru că îi ținea pe ceilalți la distanță de el și nu împărtășea nimic din vulnerabilitatea sa. Membrii grupului nu simțeau nicio apropiere sufletească de un emoji zâmbitor, iar emojiul zâmbitor nu se simțea apropiat de nimeni.

- Iar Lauren, cea care avea o stimă de sine foarte scăzută, se făcea atât de mititică în cadrul grupului, încât era ușor să uiți că se afla acolo, lucru care îi diminua și mai tare stima de sine.

Odată cu trecerea timpului, în spațiul sigur al grupului nostru de terapie l-am văzut pe fiecare dintre participanți încercând noi modalități de a relaționa cu ceilalți. M-am simțit atât de mândră atunci când am văzut-o pe Lauren, în ciuda stimei sale de sine scăzute, exprimându-și dezacordul față de o altă persoană din grup și provocându-i pe ceilalți membri ai grupului să împărtășească și implicându-se mai mult în spațiul grupului. Am sărbătorit în sinea mea atunci când Melvin ne-a relatat despre o despărțire recentă părănd vizibil afectat; alți membri ai grupului au remarcat că era altfel de data aceasta și că arăta mai multe din el însuși, drept care se simțeau mai apropiați de el. Iar atunci când un membru al grupului a împărtășit faptul că se certa cu părinții în privința banilor, Marquee a fost în stare să întrebe persoana în cauză dacă suferea, în loc să-și ofere obișnuita listă de soluții, și am sărbătorit la fel de tare în sinea mea.

Lauren, Melvin și Marquee au făcut, fiecare, progrese importante, întrucât se aflau într-un spațiu în care se simțeau conectați la ceilalți, un spațiu în care au avut, în fine, posibilitatea de a crește. Grupul oferea siguranță nu numai pentru că era un spațiu în care își puteau împărtăși rușinea — fiind totuși iubiți de ceilalți —, ci și pentru că acolo oamenii își puteau da unul altuia un feedback onest și blând, astfel încât să se ajute reciproc să evolueze. Iar relațiile solide pe care le-au dezvoltat cu ceilalți membri ai grupului i-au ajutat să aprecieze și să accepte acest feedback nu ca pe o critică, ci ca pe un gest de afecțiune.

CONEXIUNEA UMANĂ NE STRUCTUREAZĂ ÎN MOD FUNDAMENTAL

Grupul a fost un microcosmos care a scos în evidență modul în care conexiunile ne schimbă. Știm cu toții zicala: „Iubește-te pe tine însuși înainte ca altcineva să te poată iubi.“ Dar ce înseamnă acest lucru și cum se întâmplă oare ca oamenii să ajungă să se iubească pe ei înșiși? E vorba despre vreun proces magic prin care oamenii se izolează într-o peșteră, având cu ei o lanternă și o oglindă, uitându-se la reflexia lor slab luminată și repetând cu voce tare: „Eu sunt important. Eu am valoare. Eu sunt iubit“, până când psihicul lor se dezvoltă la maximum?

Este un pic mai complicat de-atât.

Ceea ce grupul a arătat cu privire la impactul conexiunilor reprezintă fundamentul acestei cărți: conexiunile afectează cine suntem, iar cine suntem afectează cum ne conectăm. Când ne simțim conectați, atunci creștem: devenim mai deschiși, mai empatici, mai curajoși. Când ne simțim deconectați, ne veștejim: ne închidem în noi, devenim critici sau distanți, încercând să ne autoprotejăm. Personalitatea noastră, alături de felul în care ne manifestăm în calitate de prieteni, este modelată de trecutul nostru: simțim că putem fi iubiți întrucât cineva ne-a iubit în modul potrivit. Suntem acri întrucât cineva nu ne-a iubit suficient. Aceasta este tema pe care o vom explora în partea întâi a cărții de față, ceea ce ne va ajuta să înțelegem care sunt atuurile și slăbiciunile noastre atunci când încercăm să ne facem prieteni. La fel ca Lauren, Melvin și Marquee, rănila pe care le-am căpătat din lipsă de conexiune pot duce la probleme în abilitatea noastră de a ne conecta și s-ar putea să ajungem să-i îndepărtăm pe ceilalți de noi chiar fără să ne dăm

seama. Prin urmare, vom explora modul în care conexiunea — sau lipsa de conexiune — afectează cine suntem, întrucât primul pas în crearea unor prietenii înfloritoare și semnificative constă în înțelegerea obstacolelor din calea formării acestor prietenii. După cum spune scriitorul James Baldwin, „doar înfruntând un lucru îl putem schimba“.

Celălalt lucru pe care grupul ni l-a arătat a fost faptul că, atunci când ne simțim acceptați și iubiți, ajungem să ne dezvoltăm anumite calități care ne ajută să ne conectăm mai bine (pe principiul, „bogații se îmbogățesc“). În terapia de grup, clienții mei și-au cultivat aceste calități. Atunci când Marquee a trăit ceea ce înseamnă o conexiune adevărată și securizantă, el a devenit mai empatic față de ceilalți. Melvin a devenit mai vulnerabil și a început să lase să se vadă mai mult din sinele său. Lauren a început să-și asume o mai mare inițiativă în relațiile sale. Atunci când studenții au putut să-și înfrunte unele dintre rănilor care i-au adus în situația de a se teme de ceilalți oameni, de a se micșora cu scopul de a se autoproteja, ce a rămas a fost dragostea pentru ei înșiși și pentru ceilalți, adică esența prieteniei.

Cu toții am auzit spunându-se că oamenii sunt creaturi sociale. Este adevărat. Neuronii noștri oglindă sunt o parte a creierului nostru care ne face să trăim experiențele celorlalți de parcă ar fi ale noastre. Copiii plâng atunci când aud alți copii plângând.¹ Suntem plini de iubire și grijă, și pierdem acest lucru din vedere atunci când rănilor noastre ne împing să ne apărăm mai presus de orice. Pentru mine, acest lucru înseamnă că avem o capacitate înnăscută de a ne face prieteni.

CINE SUNTEM AFECTEAZĂ MODUL ÎN CARE NE CONECTĂM

În partea a doua vom analiza toate acele practici pe care le putem folosi pentru a construi relații mai bune. Prietenii pe care le-am construit nu sunt chiar aleatorii; ele reflectă constituția noastră internă, abilitatea noastră de a dezvolta anumite trăsături care susțin o prietenie. Acestea constau într-o serie de comportamente și atitudini spre care ne-am îndreptat în mod natural dacă nu am fi atât de răniți de experiențele noastre trecute de conectare, dacă nu ne-ar fi atât de frică de respingere, dacă n-am fi atât de neîncredători și de temători față de ceilalți și, prin urmare, dacă nu ne-am fi îndepărtat atât de mult de sinele nostru interior, care este doar iubire. Printre acestea se numără inițiativa, vulnerabilitatea, autenticitatea, furia productivă, generozitatea și afecțiunea. Aceste trăsături protejează o prietenie de-a lungul existenței sale. Inițiativa duce la începerea unei prietenii, în timp ce autenticitatea, furia productivă și vulnerabilitatea o susțin, permițându-ne să ne prezentăm așa cum suntem noi. Generozitatea și afecțiunea dau o dimensiune mai profundă unei prietenii, confirmându-le prietenilor noștri cât de mult îi iubim. Aceste practici mențin echilibrul între exprimarea adevărului din inima noastră și crearea spațiului în care să primim adevărul din inima prietenilor noștri.

Atunci când ne asumăm și ne dezvoltăm aceste trăsături, ne apropiem de modul în care David Brooks vorbește despre ce înseamnă a fi un om bun, în articolul său din *New York Times*, intitulat „The Moral Bucket List“*: „[...] Oamenii buni ascultă bine.

* *Bucket list* semnifică o serie de experiențe sau de realizări pe care o persoană speră să le trăiască sau să le obțină de-a lungul vieții sale. Articolul citat aici se referă la dezideratele morale ale unei persoane. (N.r.)

Te fac să te simți bine și apreciat. Observi cum de multe ori au grijă de ceilalți și, în tot acest timp, râsetul lor este muzical, iar comportamentul lor este plin de recunoștință. Vrem și noi să fim ca ei.“ David Brooks continuă prin a-i descrie pe acești oameni buni ca având ceea ce numim virtuți demne de laudă: „Virtuțile demne de laudă sunt acelea despre care vorbim la înmormântarea cuiva — dacă persoana a fost bună, curajoasă, corectă sau loială. A fost oare capabilă de o dragoste profundă“? Aceste trăsături ne permit să trăim în armonie cu ceilalți, celebrându-i în același timp.

Așa ne facem prieteni în calitate de adulți. Creștem — devenim mai curajoși, mai empatici, mai buni, mai onești, mai expresivi. La fel ca Marquee, Melvin și Lauren, suferim atunci când îi îndepărtăm pe ceilalți de noi, atunci când avem relații nesănătoase sau când îi rănim pe ceilalți ori ne rănim pe noi înșine. În această carte vom vorbi despre cum devenim prieteni mai buni și despre cum devenim oameni mai buni.

PREIA INIȚIATIVA DACĂ VREI SĂ AI PRIETENI

Pe parcursul acestei cărți prezint povești ale unor oameni care, la fel ca noi toți, încearcă să se descurce pe terenul dificil al legăturilor umane. Mulți dintre ei au preferat să rămână anonimi, prin urmare am schimbat numele și informațiile lor personale și am creat uneori narațiuni în care am combinat relatările mai multor persoane, astfel încât să le respect intimitatea. Ofer citate din mai mulți experți, citate care au fost prescurtate în scop de clarificare.

La câteva luni după ce am început scrierea acestei lucrări, mă aflu într-o librărie de cărți tibetane din New York și am pus mâna pe una dintre ele despre budism; am deschis-o la întâmplare.

Autorul spunea acolo că există două tipuri de învățare: învățarea care vine prin educație și cea care vine prin *trăire*. Pe parcursul acestei cărți veți învăța multe cu privire la ce înseamnă o prietenie, însă doar faptul de a avea aceste cunoștințe nu va putea să vă schimbe viața. În carte veți găsi și sfaturi practice despre cum să vă îmbunătățiți relațiile de prietenie. Această carte vă va arăta nu doar cum să înțelegeți relațiile de prietenie de o manieră diferită, dar și ce schimbări să faceți pentru a simți ce înseamnă prietenia și cum să faceți parte din viața voastră.

O puteți folosi ca pe o busolă care să vă ajute să navigați spre tărâmul prieteniei. Vă invit nu doar să absorbiți toate informațiile din carte, ci și să le folosiți pentru a vă îmbunătăți relațiile de prietenie. Pentru că nu va conta dacă veți afla că este important să preluați inițiativa de a vă face prieteni, dacă nu sunteți dispuși să vă înfrunțați teama de respingere pentru a reuși să salutați o persoană. Cum ar putea să vă ajute faptul de a ști că autodezvăluirea este motorul prieteniei dacă nu folosiți aceste cunoștințe pentru a vă deschide către vulnerabilitate? Și, dacă știți că oamenii se apropie atunci când li se arată dragoste și grijă, însă nu faceți altceva decât să munciți la nesfârșit, atunci viața voastră va fi altfel doar atunci când veți fi dispuși să faceți niște schimbări.

Am ales să vă prezint această carte într-un mod care împletește cunoașterea cu abordarea experiențială, pentru a sublinia cât de important este să lăsăm ca cercetările să aibă un impact practic asupra vieții noastre. Ce urmărim să obținem nu sunt doar cunoștințe cu privire la ce înseamnă o relație de prietenie, ci și cum să folosim aceste cunoștințe pentru a evolua.

PARTEA ÎNTÂI

Privind înapoi

Cum am devenit prietenii
care suntem

CAPITOLUL 1

Cum prieteniiile ne transformă viața

*Conectarea cu ceilalți ne face să
devenim cine suntem cu adevărat*

„Unele persoane văduve tind uneori să stea doar în casă și să se uite la televizor până la sfârșitul vieții. Deși sunt în viață, ele nu trăiesc totuși *cu adevărat*“, spune Harriet, în vârstă de 73 de ani, cu privire la membrii grupului de doliu pe care l-a frecventat după moartea soțului său. Harriet ar fi putut să fie și ea ca ei dacă nu ar fi avut un lucru de partea sa, și anume relațiile de prietenie.

Harriet nu a valorizat întotdeauna prietenia. De fapt, până când s-a căsătorit cu Federico, la vârsta de 50 de ani, prietenia nu reprezentase o prioritate pentru ea. Ambițioasă fiind, lucra douăsprezece ore pe zi și a călătorit atât de mult, încât până la urmă a reușit să-și atingă obiectivul de a vizita toate țările de pe glob. Pentru a avansa în carieră, s-a mutat de pe o coastă a Statelor Unite pe cealaltă, dintr-o slujbă în alta, din zona de nord-est până în centrul țării, apoi până pe coasta de vest și înapoi în nord-est, renunțând la diverse relații de prietenie în tot acest timp.

Însă ambițiile sale nu au oprit-o de la a-și găsi un soț. „Așa erai învățată să faci în cultura din care mă trag: îți trăiești viața astfel