

**LBRIS**

We know  
books

**JOHN KIM**

**VANESSA BENNETT**

# CINE E DE VINĂ?

Sparge cercul vicios  
al reproșurilor pentru  
a construi o relație mai  
sănătoasă și funcțională

Traducere din limba engleză:  
ANCA-CLAUDIA BUNEA

EDITURA  HERALD  
București

# Cuprins

NOTA AUTORULUI 13

## PARTEA I SUPRAVIEȚUIEȘTE IMPACTULUI / 17

INTRODUCERE: COȘMARUL AMERICAN 19

### CAPITOLUL 1

În sfârșit, cineva care are instrumentele!  
Am sfeclit-o! 25

### CAPITOLUL 2

„Și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți”  
este o aberație 36

### CAPITOLUL 3

*Coup de foudre* semnaleză, de fapt,  
o disfuncționalitate 49

### CAPITOLUL 4

Găsește frumusețea în diferențe 64

### CAPITOLUL 5

lubește ca și cum totul are să se sfârșească 75

## ÎNOATĂ CA SĂ TRECI DE BRIZANȚI / 83

<b>CAPITOLUL 6</b>	
Înoată ca să treci de brizanți	85
<b>CAPITOLUL 7</b>	
Iubește fără trecutul tău	106
<b>CAPITOLUL 8</b>	
Ți-am găsit cerceul!	120
<b>CAPITOLUL 9</b>	
Nu asta am spus!	133
<b>CAPITOLUL 10</b>	
A da bir cu fugiții: Înțelegerea stilurilor de atașament	150
<b>CAPITOLUL 11</b>	
Cum să te certți fără să te certți	164

## PARTEA A III-A

## CONSTRUIEȘTE CEVA TRAINIC / 180

<b>CAPITOLUL 12</b>	
Nu-ți sunt mamă, nu-mi ești fiu!	189
<b>CAPITOLUL 13</b>	
Gata cu <i>Pomul cel darnic!</i> Despre codependență	202
<b>CAPITOLUL 14</b>	
Cum să păstrezi dorința vie	213
<b>CAPITOLUL 15</b>	
Gelozia	223
<b>CAPITOLUL 16</b>	
Iubirea și banii	231

**CAPITOLUL 17**

Și dacă nu mai simți *acel ceva*? 239

**CONCLUZIE:**

Umple-ți spațiul cu lucruri care contează 247

**MULȚUMIRI**

252

**ANEXA 1**

Lecții de iubire (pe scurt) 254

**ANEXA 2**

Scrisori adresate foștilor parteneri 263

**DESPRE AUTORI**

268



## Introducere: Coșmarul american

Motivul cel mai comun care îi aduce pe clienți la noi pe canapea poate fi regăsit într-o singură poveste, pe care noi o numim „Coșmarul american”.

Tabloul tipic de Norman Rockwell<sup>1</sup>:

Jack o întâlnește pe Diane la o vârstă fragedă. (Folosim nume stereotipe de femei și bărbați, dar am observat același tipar în numeroase dinamici relaționale.) Poate în liceu sau la facultate, sau poate când erau pe la 20 de ani. Impactul întâlnirii dintre ei este puternic. Fiecare crede că și-a găsit „sufletul-pereche”. Acum viața poate începe. Așa că se grăbesc cât pot ca să întregească tabloul ideal american, cu casă și garduleț alb de lemn. Se căsătoresc, fac copii, își cumpără un SUV hibrid. Pentru că așa arată fericirea, nu? Acesta este Visul american. Să se privească unul pe celălalt în ochi, plini de iubire, stând în fața casei lor noi-nouțe, luate în rate cu dobândă mare, fiindcă în zilele noastre este aproape imposibil să economisești bani pentru un acout și să obții un credit avantajos. El își ține mâna pe burta ei, arătând că este însărcinată. Imaginea aceasta devine poza lor de copertă de pe Facebook. Apoi realitatea lovește. Vin facturile, scutecele și tot ce presupune o viață de adult.

Nu acesta este coșmarul, deși mulți așa cred. Ce am descris mai sus este doar un tipar moștenit de la părinții noștri, combinat cu realitatea dură pe care o înfruntăm când creștem copii și avem o ipotecă despre care nimeni nu vorbește de fapt. Cunoaștem foarte bine această imagine. Este acel tablou pe care l-am smuls

<sup>1</sup> Referire la Norman Percevel Rockwell (3 februarie 1894 – 8 noiembrie 1978, Massachusetts, SUA), celebru desenator, ilustrator și pictor american. S-a bucurat de o mare popularitate în Statele Unite ale Americii, lucrările sale fiind considerate reprezentative pentru cultura americană. (N. tr.)

de pe perete când părinții noștri și/sau societatea l-au pus acolo, la noi în living, fără permisiunea noastră conștientă. Așadar noi credem că nu trăim acest Coșmar american. Știm că gărdulețul de lemn de la „căsuța visurilor” este plin de așchii, așa că poate ar fi bine să încercăm să o luăm pe un alt drum.

În versiunea poveștii ce corespunde generației noastre, la 20 de ani, Diane își explorează sexualitatea și încearcă substanțe noi ca să ajungă să se conecteze cu sinele său spiritual. Pe de altă parte, Jack muncește cu cap, nicidecum din greu, pentru a pune pe picioare multiple start-upuri, în loc să urce ierarhic pe scara corporatistă. Cei doi se întâlnesc pe la 30 de ani printr-o aplicație de întâlniri și fac repede un copil sub presiunea ceasului biologic. Într-o altă versiune a poveștii, Jack și Diane se întâlnesc la sfârșitul adolescenței și decid să nu aibă copii, nu se mută în suburbii, dar își cumpără o mansardă în inima orașului și își însușesc un model de a trăi în doi conform căruia nu își pun pirostriile, ci au o relație deschisă și fac schimb de parteneri.

Mulți ajung la noi „pe canapea” având credința că au evitat coșmarul deoarece nu au urmat calea părinților lor sau pe cea tradițională. Cu toate acestea, tot ajung în terapie. Coșmarul nu este provocat de copii, case, clădiri de birouri sau căsnicie. Nu are importanță ce tipar urmăim. Coșmarul este provocat de ceea ce se află în spatele acestui tablou. De lipsa unei educații în ce privește dezvoltarea unor relații sănătoase, de necunoașterea stilurilor de atașament și a modului în care acestea influențează relațiile. De faptul că nu știm nimic despre diversele limbaje ale iubirii, despre codependență sau despre cât de important este să nu repetăm tiparele. Nu ne-a învățat nimeni că acel sentiment pe care îl numim *coup de foudre* poate fi de fapt un indicator al disfuncționalității, nicidecum al „chimiei”. Nu învățăm deloc cum să creăm un spațiu de siguranță, să comunicăm eficient și să ne confruntăm fără a ne lupta.

Așa că... băgăm mizeria sub preș, ne prefacem, fugim, ne ascundem. Facem în așa fel încât să nu simțim emoțiile. Apoi, într-o bună zi, ne trezim și ne dăm seama că nu suntem fericiți. Ajungem

să ne procesăm furia în ședințe de consiliere pentru cupluri. Nu depunem niciun fel de muncă interioară. Continuăm să mergem în virtutea inerției din dorința de a nu fi oaia neagră. Sau este deja prea târziu. Ne-am distanțat prea mult și nu ne mai putem întoarce în același loc. În acest stadiu, nu se pune problema doar să ne însușim instrumente noi care ne învață iertarea. Sentimentele ni s-au schimbat complet. Credem că suntem cu persoana nepotrivită. Vrem să ieșim din relație.

Diane s-a maturizat mai repede decât Jack. Sau poate că lui Jack îi satisface deja altcineva nevoile emoționale (și/sau fizice). Urmează divorțul. La început este perceput ca o eliberare. Apoi realitatea lovește din nou. Este greu să fii singur, mai ales dacă ai copii. Și nici nu mai ai 20 de ani. Dacă mai adăugăm presiunea ceasului biologic și a culturii toxice din zilele noastre, care promovează alegerea unui partener cu ajutorul aplicațiilor, glisând la stânga sau la dreapta, putem ajunge să ne simțim deznădăjduiți. Să ne simțim bătrâni. Depășiți. Posibil să asimilăm și să dezvoltăm un complex de inferioritate ori să începem să credem că suntem defecti. Sau alegem să facem un compromis și intrăm într-un parteneriat cu oricine ne iese în cale doar ca să nu fim singuri. Și se repetă aceleași tipare. Trăim același coșmar deoarece, de fapt, nu lucrăm cu noi înșine în niciun fel.

În acest stadiu, Jack și Diane au 30, 40, poate chiar 50 de ani, în funcție de câte alte relații au experimentat, fără să fi parcurs o călătorie interioară sau fără să fi cunoscut o trezire a conștiinței. Apoi, dintr-odată, ceva le produce o revelație. Poate că se întâmplă ca, într-o cafea fiind, să audă cum un cuplu de tineri își aruncă reciproc jigniri, așa cum și ei făceau. Ei știu cum are să se termine povestea asta. Sau poate că îi lovește revelația chiar când stau lungiți pe podeaua din baie, după o lungă noapte nedormită în care au plâns din cauza unei noi despărțiri. Oricum ar fi, le-a ajuns. Știu că au nevoie de o schimbare. Nu mai pot continua așa. Au pierdut ceva de preț. Și nu e vorba doar despre timp, ci și despre relația cu ei înșiși. Au atins fundul prăpastiei. Și *acesta* este momentul în care primim telefonul, e-mailul sau mesajul privat.

În sfârșit, sunt dispuși să-și îndrepte atenția spre interior și să lucreze cu ei înșiși. În sfârșit, își doresc cu adevărat să învețe despre dinamica relațiilor și despre tiparele nesănătoase pe care le-au urmat, să se uite la povestea personală și la schemele lor, să-și vindece rănilor vechi. În sfârșit, sunt dispuși să participe la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi, să citească acele cărți de dezvoltare personală, în loc să le cumpere doar, și să consulte un terapeut într-un mod mai serios, nu doar „la nevoie”. În sfârșit, au o șansă reală de a construi ceva sustenabil, cu sens și de lungă durată. În sfârșit, muncesc la relația cu ei înșiși. În sfârșit, s-au trezit din coșmar.

Aceasta nu este doar povestea majorității clienților noștri. Este și povestea noastră. Am trecut și noi printr-o situație similară. Noi nu aveam copii, nu schimbam partenerii, dar amândoi am fost căsătoriți și am divorțat, am fost logodiți și am rupt logodna, am vânat Visul în loc să examinăm tiparul care se ascundea în spatele acestuia. Am iubit pățimaș și nesăbuit și am învățat că intensitatea și pasiunea nu sunt suficiente pentru a clădi și a susține o relație. Ne-am pierdut pe noi înșine, însă nu a fost vina noastră. Nu ne-a învățat nimeni cum să legăm relații sănătoase. Am învățat exact ca toți ceilalți: din ceea ce ni s-a servit pe tot parcursul maturizării noastre, din reclame, din filme, dar și din multă suferință. Ne-am reprimat emoțiile, am reacționat în loc să răspundem. Nu am avut granițe sănătoase și nu ne-am construit un puternic sentiment al sinelui. Nu am știut să comunicăm. Nu am avut capacitatea de a fi responsabili sau de a crea spații în care să-i permitem sentimentului de siguranță să crească. Am căutat validare și aprobare. Ne-am implicat în relații mult prea repede. Am făcut-o fără să identificăm semnalele de alarmă (ori ignorându-le). Nu am știut să stăm cu noi înșine, să fim singuri. Am fugit. Ne-am ascuns. Am rămas într-o stare de amorțeală.

lată de ce am scris această carte.

Am trecut prin multe relații, am început o călătorie interioară de regăsire a sinelui (pe acest drum suntem și în prezent), am făcut terapie, am trecut prin școli de formare și am acumulat experiență, oferindu-le asistență miilor de oameni în relațiile lor,

ca să ajungem și noi să avem relații mai bune, la rândul nostru. Vanessa s-a trezit la 31 de ani, după ce a pus capăt unei relații și s-a mutat din New York în Los Angeles, ca să o ia de la zero. Eu, inițial, am crezut că m-am trezit la 35 de ani, după ce am divorțat. Dar trezirea mea s-a produs, de fapt, la 40 de ani. A trebuit să mai trec prin alte câteva relații, prea puțin conștient și repetând tipare vechi și nesănătoase.

Această carte este suma lecțiilor noastre personale despre iubire, precum și a ceea ce am învățat în timpul ședințelor de practică terapeutică împreună cu clienții. Este tot ce ne-am dorit să fi știut pe când eram mai tineri. Căci, dacă am fi știut, ne-am fi trezit din coșmar mult mai devreme.

Înceiem această secțiune cu câteva explicații, ca să știi la ce să te aștepți și pentru a-ți clarifica alte câteva aspecte. Am spus-o deja și o vom repeta, poate de foarte multe ori, de acum încolo: nu suntem perfecți. Ducem și noi luptele noastre. Uneori (de multe ori) cădem din nou în tiparele vechi. Dar continuăm să fim prezenți, iar și iar, să învățăm din ce ni s-a întâmplat și apoi să încercăm din nou. Întoarcem lucrurile pe toate părțile și le inspectăm din toate unghiurile, ne asumăm ce ne aparține și după aceea ne reangajăm în munca pe care o avem de făcut.

Nu suntem căsătoriți. Nu suntem însă împotriva ideii de căsătorie. John a mai fost căsătorit și Vanessa a fost logodită. Doar că nu vedem căsătoria ca pe ceva necesar în acest stadiu al vieții noastre. Pentru amândoi, căsătoria trecută s-a simțit ca un contract absolutist. Un contract conform căruia „eu mă dedic ție pe vecie, iar tu mi te dedici mie” nu însemna „mă angajez să cresc, să am grijă de mine, să mă responsabilizez, să-mi vindec rănilile vechi și să cultiv ceva prosper și trainic împreună cu tine”. Sau am simțit căsătoria ca pe un pas ce „trebuia” făcut din punctul de vedere al perechii noastre, deoarece toată lumea o făcea ori fiindcă era modul în care persoana cealaltă simțea că ne asumam efectiv relația cu ea, simțindu-se, astfel, cumva, ca prin magie, eliberată de frica de abandon adânc înrădăcinată și de sentimentul că nu merită să fie iubită.

Cine știe, poate că ne vom căsători într-o bună zi, dar în momentul ăsta ne simțim bine cu viața pe care încercăm să ne-o creăm. Ne simțim în siguranță prin angajamentul pe care ni-l luăm unul față de celălalt de a crește și de a învăța împreună, chiar dacă acest „împreună” înseamnă împreună *chiar acum*, nu împreună *pe vecie*.