

LBRIS

We know
books

Philippa Perry

**CARTEA
PE CARE VREI
SĂ O CITEASCĂ
TOTI CEI PE CARE
ÎI IUBEȘTI**

**(ȘI POATE CÂȚIVA DINTRE CEI PE CARE
NU-I IUBEȘTI)**

Traducere din limba engleză de
Elena Málnai

TREI

Cuprins

Introducere	9
Capitolul 1: Cum iubim	15
Construirea unor legături puternice și semnificative cu tine și cu ceilalți	15
De ce ne dorim relații	16
Uneori relațiile sunt dificile	22
Cum formăm legături	27
Două feluri diferite de prietenie	31
Mitul perfecțiunii	34
Teama de „pentru totdeauna“	37
Obsesia nu e iubire	39
O relație e mai mult decât sex	42
Puterea cedării	47
Menținerea unui sentiment puternic de sine	52
Capitolul 2: Cum ne certăm	59
Cum facem față conflictelor în viața noastră personală și profesională	59
Modul de conflict nr. 1: Să gândești, să simți, să acționezi	60
Modul de conflict nr. 2: Nu e din cauza mea, e din cauza ta	64
Modul de conflict nr. 3: Zâna cea bună versus lupul cel rău	68
Modul de conflict nr. 4: Fapte versus sentimente	75
Modul de conflict nr. 5: Triunghiul dramatic sau triunghiul lui Karpman	77

CAPITOLUL 1

Cum iubim

CONSTRUIREA UNOR LEGĂTURI PUTERNICE ȘI
SEMNIFICATIVE CU TINE ȘI CU CEILALȚI

În societatea occidentală am ajuns în punctul în care credem că e important să fii independent. Găsim peste tot povești ale afaceriștilor care pretind că au reușit singuri și stereotipuri ale „femeii moderne independente”. Dar eu cred că nu suntem nicio dată cu adevărat independenți: ne bazăm pe alți oameni în toate aspectele vieții noastre, de la recoltarea hranei și livrarea acesteia în magazine și până la aprovizionarea cu apă curentă și construirea caselor în care locuim. E falsă ideea că ar exista un astfel de lucru: independență completă. Și, așa cum avem nevoie de alți oameni ca să ne aprovizioneze cu apă potabilă, tot așa avem nevoie de alți oameni ca să ne țină companie, chiar dacă unii dintre noi au încercat să se antreneze pentru a nu avea această nevoie.

Ca ființe umane, spre deosebire de alte animale, nu suntem prea dezvoltați când ne naștem. Ne dezvoltăm în relație cu persoanele de îngrijire din perioada timpurie: conștiința de sine, identitatea, nevoile și trăsăturile de personalitate se modelează pornind de la felul în care ni s-a purtat de grijă. Psihanalistul și pediatrul Donald Winnicott a spus: „Nu există bebelușul, ci bebelușul și mama lui”. Acest lucru face din noi niște ființe care au toată viața nevoie de

conexiune pentru a simți că facem parte din lumea extinsă. De regulă este vorba despre conexiune cu oameni, dar ne putem conecta și cu idei, locuri și obiecte.

Dacă mă gândesc la clienții care mi-au trecut pragul cabinetului de psihoterapie, pot să spun că oricare ar fi fost problema pe care mi-o prezentau, rădăcina problemelor lor se afla aproape mereu în relațiile lor: felul în care relațiile din trecut le-au afectat sistemele de credințe sau relația cu ei înșiși, sau felul în care au rămas blocați în relațiile cu alții. Am decis să încep această carte vorbind despre modul în care relaționăm cu ceilalți, deoarece aceasta este cea mai importantă parte a vieții noastre. Persoanele care se apropie de moarte spun mereu că lucrul cel mai important din viața lor sunt relațiile, iar acestea sunt de regulă relațiile cu ceilalți oameni.

Pentru că suntem complecși și provenim din culturi oarecum diferite — și mă refer aici la obiceiuri generale, dinamici de familie, limbi vorbite, moduri de a face lucruri —, relațiile pot fi complicate. Fiecare dintre noi avem sisteme de credințe și moduri de interrelaționare diferite. Găsirea unei căi de mijloc — astfel încât relațiile tale să funcționeze atât pentru tine, cât și pentru cei din jurul tău — ar putea fi esențială, dar cu siguranță nu este ceva simplu. Și aici sper eu că te va putea ajuta acest capitol.

DE CE NE DORIM RELAȚII

Sentimentul de conexiune cu ceilalți face parte din ființa umană. Avem nevoie de relaționare nu doar cu ceilalți oameni, ci și cu idei, obiecte și mediul în care trăim. Vrem să ne simțim parte din ceva, fie că acest sentiment vine din conversații semnificative pentru noi, din mici discuții în stația de autobuz, din citirea unei cărți sau din

vizionarea unei emisiuni la televizor. Acest lucru explică parțial și de ce suntem dependenți de telefoanele noastre: ne oferă un sentiment de conexiune care determină eliberarea unor cantități mici de dopamină (hormonul stării de bine).

Totuși, dacă singurul gen de conexiune pe care o avem este prin intermediul unui ecran, s-ar putea să începem să ne simțim deprimați, deoarece avem nevoie de moduri mai active de conectare, în care să existe o influențare reciprocă. Dacă suntem subconectați, sănătatea noastră mentală are de suferit. Ne dorim în viața noastră oameni care ne fac să ne simțim bine și avem nevoie de oameni care ne susțin viziunea actuală despre noi înșine pentru a ne confirma identitatea. Relațiile sunt importante pentru că oamenii din viața noastră sunt ca niște oglinzi în care ne vedem pe noi înșine. Felul în care ceilalți reacționează în raport cu noi este un fel de sistem de verificare și echilibrare pentru sănătatea noastră mentală.

Acestea fiind spuse, mai adaug faptul că și supraconectarea este periculoasă. Pentru a descrie acest lucru, ne putem folosi de acea analogie care descrie corpul uman acoperit de cârlige. Dacă nu avem niciun cârlig orientat spre afară, atunci nimeni nu se poate conecta cu noi și nici noi nu ne putem conecta cu alții, făcându-ne să ne simțim izolați și singuri. Dar dacă *toate* cârligele noastre sunt orientate spre exterior, atunci ne putem conecta cu toată lumea și cu orice oricând, și atunci aceste conexiuni individuale nu mai au nici sens, nici însemnătate. Sărim de la o persoană la alta, de la o idee la alta și ne zbatem să rămânem conectați cu cineva sau ceva într-un mod care să aibă sens pentru noi. Conectează-te cu toate și vei descoperi că în cele din urmă nu te conectezi cu nimic. Cu toții am cunoscut persoane împrăștiate, a căror atenție e în toate direcțiile, pe care ți-e greu să le urmărești și cu care e dificil să

interacționezi în mod adecvat pentru că mereu ai impresia că nu au toată atenția îndreptată asupra ta. Este ceea ce se numește comportament maniacal. E în regulă să fii maniacal uneori — și în cazul multora acest comportament poate înlesni creativitatea —, dar pe termen lung nu e un comportament sustenabil.

Pastila de înțelepciune

Cu toții ne dorim să simțim că aparținem, poate unei familii, unui proiect, unei comunități sau unei alte persoane. Suntem ființe relaționale, iar dacă negăm acest lucru, ne punem singuri în pericol.

La fel ca în cazul multor altor lucruri, trebuie găsit un echilibru. Dacă avem câteva cărlige orientate spre exterior — nu pe toate, doar câteva —, ne putem agăța de ceea ce ne atrage și ne interesează și putem găsi un sens în asta. Ne putem folosi timpul liber pentru a face ceea ce ne aduce satisfacție, putem să ne deschidem pentru a primi oameni noi în viața noastră și să ne lăsăm timp pentru a le determina valoarea și a stabili dacă se potrivește cu a noastră. E o idee bună să ne înconjurăm de oameni care ne fac să ne simțim bine în pielea noastră, de oameni care, atunci când ne ridică o provocare, o fac într-un fel care ne determină să ne simțim mai degrabă iluminați decât stânjeniți, de oameni care sunt de partea noastră.

În orice grup de oameni — în orice școală, loc de muncă, grup social sau familie extinsă — subgrupurile se formează în mod natural. Nu este ceva bun sau rău, ci doar comportament uman normal. Apropierea de o persoană sau de câteva persoane duce la formarea unui subgrup, iar găsirea unui loc în cadrul unui grup poate avea un rol formativ pentru identitatea noastră și pentru sentimentul de apartenență. Prin dinamica grupurilor nu doar ne oglindim pe noi înșine în cei din jurul nostru pentru a ne construi sentimentul de

identitate, de cine *suntem* noi, ci ne și poziționăm în contrast cu cei din afara grupului nostru pentru a stabili cine *nu* suntem.

De aceea este atât de important să facem parte din grupuri și de aceea nu ne simțim bine atunci când suntem lăsați pe dinafară. O femeie mi-a scris deoarece avea de furcă în menținerea acestui echilibru, dându-și seama că nu era capabilă să inițieze relații de prietenie cu oameni dincolo de soțul și copilul ei, și de prietenii pe care și-i făcuse soțul ei.

Am 32 de ani și sunt mama unui copil fericit. Îl iubesc și mă bucur de concediul de maternitate. Soțul meu este un bărbat iubitor, care adoră să fie tată.

Avem prieteni drăguți, dar sunt prieteni pe care soțul meu și i-a făcut. Merg la grupuri pentru părinți și conversez cu oamenii, dar cum te împrietenești de fapt cu cineva? Am sperat că grupul nostru din perioada de dinaintea nașterii va fi un loc propice pentru a-mi face prieteni noi, dar era cam împărțit în bisericuțe — m-a făcut să mă simt de parcă m-aș fi întors la școală. Am resimțit competitivitatea, iar noi nu avem atâția bani ca să cumpărăm toate accesoriile, activitățile și cursurile pentru copii. Am fost la un picnic acasă la una dintre mămicile unde aveam impresia că sunt într-un palat și m-am simțit jenată de faptul că noi locuim într-o casă mică și închiriată.

În trecut, oamenii au făcut comentarii la adresa mea spunând că nu mă cunosc sau că e păcat că nu au ajuns niciodată să mă cunoască. În studenție m-am concentrat mai degrabă pe activitatea academică decât pe relaționarea cu ceilalți. Mă îngrijorează gândul că, dacă nu intru într-un grup de mămicile, copilul meu va putea fi afectat, deoarece nu-și va face prieteni de vârsta lui sau nu va merge la întâlniri de joacă, iar eu vreau să-i ofer toate șansele pentru a fi fericit.

În primul rând, această femeie *poate* să relaționeze, pentru că pare să aibă două relații bune: cu copilul ei și cu soțul ei. Ceea ce

face ea este ceva pentru care cu toții ne putem învinovăți din când în când: căutarea de scuze pentru dificultatea de a crea conexiuni cu ceilalți. Deși a fost invitată în casele altor persoane, ea tot vede grupurile și subgrupurile care se formează în mod natural ca pe niște „biserițe” și se gândește că probabil e o mare competiție între toți. Prin faptul că pune sub lupă comportamentul celorlalți oameni și nu pe al ei își găsește o scuză pentru incapacitatea de a-și face prieteni. Și totuși, pentru că noi nu putem controla comportamentul celorlalți, dar îl putem controla pe al nostru, consider că locul cel mai bun din care să începem este să ne gândim ce rol avem noi în problemă. Care a fost contribuția noastră la acest rezultat de a nu aparține niciunui grup? Ce anume ne face să ne simțim ori superiori, ori inferiori pentru a adera la un grup?

De fapt, eu nu cred că această femeie voia să-și facă prieteni noi. Era mulțumită de relațiile pe care le avea deja, iar agitația ei era mai degrabă consecința dorinței de a-și face prieteni pentru binele fiului ei, nu pentru ea însăși. Nu e nevoie să avem același număr de relații câte au ceilalți. Unii oameni se descurcă cu foarte puține, iar această femeie este un exemplu în acest sens. Nu știu dacă poți crea relații autentice și alianțe dacă nu o faci pentru propria plăcere și pentru sentimentul de înrudire pe care ți-l oferă acestea.

Pentru a ne conecta cu oamenii, trebuie să fim curajoși și să ne deschidem, să ne împărtășim vulnerabilitățile și să ne preocupăm de ceilalți când se destăinuie la rândul lor. Nu e nevoie să fim la fel pentru a înțelege cu adevărat pe altcineva și nici pentru a fi înțeleși de cineva. Nu trebuie să avem aceleași sentimente sau să ne lipsească aceleași sentimente, nu trebuie să purtăm aceeași etichetă, nici măcar nu trebuie să avem aceleași opinii. Dar trebuie să avem dorința de a fi vulnerabili, de a împărtăși trăiri personale și de a povesti despre lumea noastră, reacțiile noastre, sentimentele

și gândurile noastre; și avem nevoie să fim deschiși la impactul pe care îl vom resimți ca reacție din partea celorlalți. Ceea ce e important este să începem să înțelegem cum se simte celălalt, să simțim pentru el, dar să fim și noi simțiți de ceilalți.

Pentru a ne conecta cu adevărat la ceilalți, trebuie să fim nu persoana care credem noi că *ar trebui* să fim și nici persoana care credem noi că *vor* ceilalți să fim, ci persoana care suntem noi *cu adevărat*. Dacă nu ne asumăm niciodată riscul de a fi autentici, nu ne oferim niciodată ocazia de a-i lăsa pe ceilalți să ne cunoască. Ca să fim cunoscuți, avem nevoie să fim văzuți, și nu vom fi niciodată văzuți dacă ne ascundem. Anxietatea legată de felul în care suntem văzuți poate adesea să stea în calea creării de relații. În schimb, o modalitate de a ocoli acest sentiment este să-l înlocuim cu un interes pe care să-l manifestăm față de persoana pe care o întâlnim. Asta înseamnă să ne redirecționăm atenția dinspre conștientizarea de sine către curiozitatea față de cealaltă persoană. Atunci când stăpânim acest lucru, ne este mai ușor să fim încântați de cineva decât să ajungem să fim epuizați de acea persoană.

O modalitate de a ne dezvolta înțelepciunea și capacitatea de conectare este să vorbim la momentul prezent și să rezolvăm lucruri prin intermediul conversației în loc să ne gândim că ar trebui să deținem toate informațiile înainte să sosească momentul în care vorbim. Asta înseamnă să nu ne filtrăm fiecare gând. Spune-i cuiva „vreau să te cunosc” sau încearcă să articulezi alte gânduri înfricoșătoare care lasă să se vadă în interiorul tău fără să te preocupe cum vor pica acestea. Poți să exersezi cum te simți în relație cu altcineva fără să faci asta mereu doar în capul tău. Spune lucruri spontane. Exersează cum e să fii tu însuși și exersează nesiguranța de a nu ști cum vei fi receptat. Îndrăznește să împărtășești. Este aceasta o formulă infailibilă? Nu. Este un risc. Dar este un risc pe