

Lane MOORE

CUM SĂ-ȚI FACI PRIETENI

**Identifică-ți stilul de atașament
și creează-ți relații sănătoase**

Traducere din limba engleză
de Diana Ciornenschi

POLIROM
2024

Cuprins

Cum să-ți faci prieteni	9
Cum să-ți dai seama ce fel de prietenie îți dorești	23
Despre tentația de a-i ține pe oameni la distanță ca să nu suferi din nou	46
Da, animalele pot să fie (cei mai buni) prieteni ai omului	67
Prieteni care sunt buni în teorie	71
Descoperă-ți stilul de atașament (și pe cel al prietenilor tăi)	90
Cum să identifici și să ceri lucrurile de care ai nevoie	111
Ce să faci dacă te îndrăgostești de prietenul tău	127
Cum să ajustezi nivelul de prietenie. De la amici la prieteni apropiați și invers	140
Cum să rămâi prieten cu foștii parteneri. Ghid elementar	155
Prietenii sunt relații. Cum să tratăm prietenii în același mod în care tratăm relațiile romantice	167
Colegii de serviciu, colegii de apartament și membrii familiei. Cum să tratezi relațiile cu ei	176

Cum să te cerți cu prietenii tăi. Când este bine și când nu este bine să faci asta	189
Despărțirea. Cum știi când este necesară, cum să rupi legătura și cum să faci față suferinței	195
Cum pot căsnicia și copiii să-ți afecteze prietenia	209
Dezamăgitoarea conștientizare a rolului pe care l-ai jucat în alegerea prietenilor nepotrivți.	219
Ce trebuie să faci când găsești în sfârșit prietenii potriviți. Cum să fii un prieten bun	223

Pentru a elimina această tendință, este nevoie de câteva lucruri, cel mai important fiind capacitatea de a diminua ceea ce oferi tu, de a le permite celorlalți să ofere la fel de mult ca tine și de a avea încredere că o vor face, pentru că ai ales în sfârșit o persoană care ți se potrivește.

Problema este, în parte, aceea că ni se spune să găsim oameni în compania căror să ne simțim ca acasă. Iar în cazul în care „casa” ta a fost plină de obișnuințe nesănătoase și relații toxice, sentimentul de „acasă” este ultimul lucru pe care ar trebui să-l ai.

O să te simți adesea în largul tău în compania oamenilor alături de care „te simți ca acasă”, dar nu într-un sens pozitiv. Asta se întâmplă când nu ai crescut într-o familie sigură, iubitoare și disponibilă din punct de vedere emoțional, cu o mulțime de sfaturi de genul „fă asta!”, care nu se aplică deloc în cazul tău.

Prin urmare, iată-te, încercând această idee ca pe o pereche de pantofi pe care toți ceilalți copii de la școală îi au, doar că la tine arată groaznic, și încerci să găsești un mod de a-i face să-ți vină bine și să te integrezi astfel în colectiv. Cumva, trebuie să fie vina ta.

Într-un scenariu extrem, crezi că ai găsit acel sentiment de „acasă” și, ups, a trecut un an, iar relația voastră este al naibii de abuzivă. Nu ai putut să-ți dai seama de acest lucru pentru că ți s-a părut predestinată, perfectă, „în regulă”. Trist este că părea chiar „în regulă”. Ajunseseseși să te obișnuiești foarte mult cu o expresie extrem de nesănătoasă a „iubirii”, indiferent dacă era sau nu era suficientă pentru a te simți cu adevărat iubit. Drept urmare, faptul că te simți ca acasă ar putea fi de fapt un semnal de alarmă, ceea ce mie mi-a luat toată viața să învăț.

În asemenea cazuri, prietenia nu este predestinată sau sortită. Nu este o prietenie perfectă, ci o legătură traumatizantă. Sentimentul că „trebuie să fac tot ce pot pentru ca această relație să meargă, chiar și în detrimentul meu” nu caracterizează o prietenie loială, ci o dinamică familiară, ce te ține legat în mod inconștient de această persoană care s-ar putea să nu fie bună pentru tine. Dacă ai fi avut legături mai sănătoase în copilărie, când se formează creierul, ai fi gândit: „Da, e nevoie de prea multă muncă, nu-mi doresc așa ceva” sau „De fapt, nu ne distrăm cine știe ce, nu, mulțumesc”. A fi prieten cu cineva înseamnă în primul rând a vedea dacă ți se potrivește, nu a băga cu forța un pantof prea mic într-un picior prea mare fiindcă îți dorești neapărat să-ți vină și pentru că te-ai obișnuit deja să porți pantofi ce-ți provoacă dureri. O, da, este nevoie de o potrivire perfectă.

Dacă ești prieten cu o persoană care are un stil de atașament incompatibil cu al tău, nu înseamnă că relația nu poate să meargă sau că este cu siguranță o legătură traumatizantă. Am observat însă din proprie experiență că multe dintre legăturile mele de prietenie sunt într-un puternic dezacord cu aspecte ale stilului meu de atașament anxios.

Pe scurt, asta înseamnă că, adeseori, gândesc așa: „Ești supărat pe mine? Fac ceea ce trebuie ca prietenă? Cum aș putea să renunț la satisfacerea propriilor nevoi pentru a te face fericit? Nu vreau să crezi că am prea multe nevoi și să mă părăsești. Tot ceea ce contează este să nu mă părăsești, nu dacă îmi place cu adevărat prietenia noastră, fiindcă, dacă eu îți plac, atunci mă simt în siguranță”. Iar prietenii mei cu atașament evitant gândesc adesea: „Te rog, nu-ți mai dori nimic de la mine. Ar trebui să ies

curând din această relație de prietenie? Este mai simplu să fii singur. Nu contează decât să pot pleca oricând îmi doresc și să nu mă apropii niciodată prea mult, ca să mă pot simți în siguranță”. Deși niciuna dintre aceste atitudini nu este corectă sau greșită, îți poți da seama că o asemenea prietenie ar pune mari probleme ambilor parteneri.

Foarte multe persoane cu stil de atașament anxios sunt atrase însă de persoane cu stil de atașament evitant, asemenea unei molii de o flacără, fiindcă *am devenit* anxioși din cauză că aceia care au avut grijă de noi nu au putut sau nu au vrut să ne iubească și să se intereseze tot timpul de noi, iar acum am găsit o altă persoană care nu poate sau nu vrea să ne iubească și să se intereseze tot timpul de noi. Cling-cling! (Acesta este sunetul casei de marcat din iad.)

De îndată ce am aflat ce sunt stilurile de atașament, am analizat fiecare relație romantică din trecut prin prisma acestora, dar nu și legăturile de prietenie trecute sau actuale, până de curând. După ce am făcut acest lucru, mi-am dat seama că aproape toți prietenii pe care i-am avut, dacă nu chiar toți, au un atașament evitant evident. Doar că încă nu știam asta, așa că puneam totul pe seama lui „Ha, ha, ha, suntem complet opuși! Suntem drăguți!”, ceea ce este valabil în cazul unor persoane, dar este o perspectivă esențială dacă nu obții tot ceea ce-ți dorești de la prietenii bune-în-teorie.

Stilurile voastre de atașament îți vor dezvălui aspectele fundamentale care fac ca o prietenie să fie cu adevărat puternică sau să-ți provoace sentimente de nesiguranță dacă nu sunt abordate. Apoi puteți folosi aceste informații pentru a consolida împreună prietenii care par să

aibă nevoie de o mică ajustare. Vreau să subliniez „împreună” fiindcă, în majoritatea relațiilor mele de prietenie, am crezut că, dacă făceam eu toată treaba, o să fiu iubită. Uau, ce vis! Adevărul este că, oricât de mult efort ai depune, nu poți pleca de la premisa că „ajutorul” tău îl va determina pe celălalt să fie dispus și capabil să facă acel lucru singur sau că este pregătit să-l facă. Ideea că oamenii nu te pot cunoaște decât în măsura în care se cunosc pe ei înșiși este adevărată.

Nu poți spune cuiva: „Cred că faci asta probabil din cauza traumei x , așa că fă altceva!”. Chiar dacă tu vrei să fii de ajutor, acea persoană trebuie să ajungă singură acolo. Trebuie să exploreze și descopere singură calea. Uneori, îți înțelegi mai bine propriile nevoi și dorințe decât le înțelege prietenul tău. Este posibil ca el să vrea sau să nu vrea să-l ajuți. Toate acestea sunt lucruri la care trebuie să fii atent. Nu poți să le observi întotdeauna până când nu începi să vezi fisurile din relația voastră, pe care poți fie să le ignori, fie să le lași să se agraveze până când nu le mai poți ignora.

În multe dintre legăturile mele de prietenie cu persoane care au atașament evitant, am remarcat că există o tendință de înaintare-retragere și că aceasta nu apare întotdeauna așa cum te-ai aștepta. Am observat adesea că persoanele cu atașament evitant încep o prietenie făcând declarații îndrăznețe de dragoste, cadouri și promisiuni care seamănă uneori cu așa-numitul *lovebombing* (care se petrece de obicei atunci când un potențial partener romantic te asaltează cu manifestări ale iubirii,

aproape copleșindu-te, cu scopul de a te atrage în relație, pentru ca aceste gesturi să înceteze cu totul odată ce sunteți împreună).

Acest bombardament cu iubire este considerat de regulă o tactică de manipulare în relațiile romantice, dar nu demult am observat ceva asemănător în unele relații de prietenie ale mele, deși intențiile nu erau neapărat rele. Problema cea mai mare este că, exceptând cazul în care știi sigur că o persoană are intenția de a te manipula (ar fi grozav să putem ști așa ceva), majoritatea celor care fac aceste declarații impresionante și te copleșesc cu afecțiune, iar apoi încetează brusc să mai facă lucrurile pe care le-au promis nu se comportă astfel pentru că ar fi pus la cale o mare păcăleală. S-ar putea ca ei să fi fost pur și simplu foarte încântați de tine și să-și fi dorit cu adevărat să facă în continuare acele lucruri, dar să-și fi dat seama mai târziu că nu se pot ține de cuvânt.

Mulți indivizi cu atașamente evitante își doresc cu adevărat să facă lucrurile pe care le promit, sunt sinceri în ceea ce spun, iar după aceea se sperie atunci când își dau seama cât de mult le pasă de persoana respectivă sau se gândesc că, probabil, aceasta nu-și dorește oricum lucrurile pe care le-au promis, așa că ce mai contează? Începe retragerea în starea de „mi-e mai bine singur, așa nu trebuie să-mi fac griji că mă apropii de cineva”. Chiar făcând abstracție de stilul de atașament, multor oameni le este greu să-și țină promisiunile din cauza propriilor probleme pe care și-ar dori să le poată rezolva ca prin minune, dar nu au cum. Se întâmplă. În asemenea cazuri, este important să ne aducem aminte că „nu tu ești problema, ci el”, dar din moment ce nu poți cunoaște motivele secrete ale celuilalt dacă nu ți le împărtășește, iar

indivizii cu atașament evitant nu sunt înclinați să spună dacă și cum suferă, tot ceea ce știi este că ți-a făcut promisiuni pe care nu le respectă, iar acest lucru te face să te simți dezamăgit. Ai tot dreptul să fii supărat în cazul în care această situație continuă fără explicații sau fără vreun semn că lucrurile se vor schimba într-o zi, mai ales dacă ești o persoană care are nevoie de consecvență din partea celorlalți.

Lipsa consecvenței și a dorinței de a vorbi despre emoțiile lor sunt, fără îndoială, cele mai mari probleme pe care le am cu prietenii mei cu atașament evitant. Mi se întâmplă adesea să-mi dau seama că sunt supărați și că trebuie să găsesc cuvintele potrivite pentru a-i face să se deschidă în fața mea, pentru a-i face să se simtă în largul lor ca să-mi spună dacă sunt supărați, pentru a alerga după ei când ei fug și pentru a încerca să nu mă simt rănită când nu-mi oferă prea multe pe plan emoțional. Așa apare acea tendință de înaintare-retragere.

Din moment ce am avut foarte multe prietenii în care a apărut această tendință, care este foarte stresantă, s-ar putea să te întrebi care sunt beneficiile unei prietenii cu stiluri de atașament opuse, iar răspunsul este următorul:

1. persoanele respective îți aduc aminte de legăturile toxice pe care le-ai avut cu cei ce ți-au purtat de grijă în copilărie, ceea ce te face să te simți „în largul tău”;
2. uneori, chiar dacă stilurile voastre de atașament sunt diferite, limbajul iubirii voastre este perfect adaptat, iar această combinație creează imediat o legătură puternică. Multor prietenii cu atașament evitant pe care i-am avut le place foarte mult să gătească, iar mie îmi place imediat orice persoană care mă hrănește. Le plăcea de asemenea să ofere daruri, iar mie îmi plac la nebunie cadourile;