

LBRIS

We know  
books

Cristiana Alexandra Levițchi

Clara Toma

DESPRE  
*Pluzii*  
MITURI  
*Amăgiri*

ADĂUGITĂ ȘI REVIZUITĂ

Editura Sensart 2019

*lui Alexandru, cu dragoste...*

*Nu vei intra în dansul trist al dezamăgirii dacă nu te vei lăsa  
învoăluit de cântecul ademenitor al amăgirii...*

*Fie ca privirea ta clară și inima ta plină de lumină să-ți fie  
mereu călăuze prin desişul Realităţii împânzite de atâtea iluzii...*

*Clara T.*

## Cuprins

O altfel de... prefață (Dez)iluzionează-te!.....	1
În loc de introducere.....	4
Ataşamentul și concepția despre noi, lume și alții.....	6
De unde încep iluziile.....	13
Pozițiile de viață.....	20
Nevoia de siguranță la temelia vieții.....	22
Controlul, anxietatea existențială și puterea.....	24
Controlul, pozițiile de viață și triumphiul dramatic.....	27
Mecanismele de apărare și iluziile.....	34
Iubirea, dragostea, sexul și iluziile.....	43
Iluzii despre relații.....	51
Realități despre cupluri.....	59
Ingredientele de a fi într-un cuplu funcțional (relație matură și stabilă.....	68
Învățarea abilității emoționale.....	72
Mituri despre bărbați și femei, familii în societățile patriarhale care încă.....	76
Adevăruri despre fidelitate și relații.....	79
Idei preconcepute despre femei, bărbați și sexualitate.....	85
Mituri și adevăruri despre sex.....	88
Mituri și prejudecăți despre copii și sex.....	92
Ataşamente și disfuncții relaționale.....	93
Fazele unei relații de cuplu.....	98
Idealuri și idealizare în relațiile de cuplu - studiu comparativ.....	108
Teoria interdependențelor și persoanele ideale.....	108
Teoria Discrepanței.....	111
Idealizarea în relații.....	112
Standardele relației/partenerului ideal.....	115

Un model al idealurilor în relații.....	116
Funcțiile standardelor ideale.....	119
Structura și conținutul idealurilor de partener și relație.....	121
Standardele ideale.....	124
Banii și iluziile.....	127
Mituri și adevăruri despre bani.....	128
Moartea și existența.....	136
Poziții de viață, tipul de atașament și atitudinea în fața morții.....	139
Mania perfecțiunii corporale, teama de boală, teama de moarte și negarea morții.....	140
Diverse moduri de control, sfidare, negare a morții (unele benefice, altele.....)	147
Religiile, credințele religioase și moartea.....	152
Copiii și moartea.....	159
Cum e să trăiești conștient, fără amăgiri și iluzii.....	162
Despre unele iluzii, mituri, amăgiri, cu alte cuvinte.....	168
Fericirea nu vine întotdeauna din exterior. Dar nici neapărat din interior.....	169
Dincotro vine fericirea?.....	169
Flexibilitate versus rigiditate în fața schimbării deciziilor.....	172
Așteptarea nefundamentată - o altă cale către autoamăgire.....	173
Nu ești niciunul din rolurile tale, nu ești niciuna din măștile tale.....	176
„Mai multe adevăruri, niciun adevăr” Oare?!?!.....	178
În (loc de) încheiere.....	180
Bibliografie selectivă și biblioterapie.....	182
Biblioterapie.....	184
Filmoterapie.....	186
Despre autoare.....	187

## O altfel de... prefață (Dez)iluzionează-te!

Clara Toma

M-am întrebat nu demult cum ar fi viața mea, cum aș fi eu, fără de iluzii... Întrebându-mă asta, am uitat să încerc a răspunde, întrucât dintr-o dată m-am simțit pătrunsă, atinsă, bulversată, fascinată de faptul de a fi realizat că *Iluzia* este o parte importantă din mine și din existența mea, o parte integrantă și integrată a ființei mele, conviețuim împreună de cine știe cât timp și pentru cine știe cât...

Nu știu dacă eu am nevoie de iluzii ca să exist sau dacă iluziile au nevoie de mine pentru ca ele să se valideze ca utile... cert este că dacă încerc să îmi imaginez că acum aș alege, conștient și matur să îmi asum o viață trăită în absența iluziilor, mă simt dintr-o dată dezvelită, înfrigurată, vulnerabilă, precum un copil lăsat în noapte într-o pădure rece și fără sfârșit... Iluziile, oricare ar fie ele și oricum ar fi ele, par a fi un ceva care ne leagă încă, deși am trecut demult de vârsta în care avem nevoie să fim legați, par a fi un izvor în care ne încredem atunci când știm că la un moment dat, putem să fim însetați, par a fi un luminiiș care ne destramă frica de întuneric atunci când noaptea ni se pare prea fără de stele...

Iluziile par a ne cânta cântecul cu care adormim liniștiți chiar și când timpul face prea mult zgomot, par a ne umple sufletul în diminețile în care ochii parcă nu mai caută nimic, par a ne chema pașii către drumuri pe care nu mai credem că ar mai fi ceva de găsit. Cumva, *Iluzia*, iluziile noastre par a fi singurele oglinzi dincolo de care putem să ne uităm pe noi atunci când ne este prea frică să privim către noi... și către propria existență...

Dar, ceea ce pare nu este totuna cu ce este, sau cel puțin așa am învățat noi să credem, așa am învățat noi să știm... Și se întâmplă (statistic adesea) ca într-un moment sau altul, într-un loc potrivit sau

nu, să simțim, să vedem, să aflăm că *Iluzia* se conjugă cu verbul “a părea” în timp ce realitatea se conjugă cu verbul “a fi,” iar această gramatică ni se impune sever și fără drept de apel, iar noi nu i ne putem opune...

Când însă realitatea se așează în fața leagănului mișcat de iluziile tale, oprindu-i mișcarea, când realitatea strigă atât de tare încât dizolvă în neant cântecul cu care iluziile tale reușeau să te adoarmă, când realitatea își relevă opacitatea sfărâmând în mii de cioburi oglinzile în spatele cărora încercai să te ascunzi, când realitatea își trimite lumina în cel mai umbrat colț al drumurilor pe care nu ai îndrăznit să le trasezi pe vreo hartă, abia atunci poți să simți dacă pătura iluziilor tale ce-ți ținuse de cald ceva timp, mai poate să te facă să te simți cu adevărat învelit și nu doar învăluit...

Uneori, este adevărat, a te lăsa învăluit poate fi o formă înțeleaptă de a te feri de praful ce-ți poate înțețoșa privirea, de a te feri de soarele prea puternic ce îți poate arde pielea, de a te feri de șuieratul unui vânt care nu te lasă să auzi clar vocea din tine...

Din păcate însă, aruncăm prea adesea peste aisbergurile realității pătura iluziilor, sperând, naiv și inutil, ca ea să ne țină de cald...

... cât timp voi accepta gramatica în baza căreia “a fi” nu este același lucru cu “a părea,” voi fi tentată să mă întreb care este prețul pe care îl plătesc pentru că accept să conviețuiesc alături de iluziile mele, să le las să mă înconjoare, să mă împresoare, să mă apere de pericole nepotențiale, să mă domine, să mă paraziteze poate... când voi considera că prețul este prea mare sau prea greu de plătit, este foarte probabil că voi face tot ce pot să mă deziluzionez, chiar dacă mă voi simți mai singură fără... colocatarele din existența mea.

... iar dacă uneori se întâmplă ca ceea ce “pare a fi” să mi se pară mai puțin amenințător decât ceea ce “este”, din punct de vedere al consecințelor, atunci voi îndrăzni, poate, să îmi asum orice preț, oricât de mare ar fi el, pentru o *Iluzie* atât de densă încât, învelindu-mă cu ea, realitatea să nu poată să mă atingă...

*A trăi în iluzie sau fără ea, este până la urmă, o alegere mai mult sau mai puțin asumată, ca toate celelalte...*

*Cristiana Alexandra Levițchi*

De ce ne iluzionăm? Pentru că este comod, pentru că este dificil să facem față realității, pentru că nu conștientizăm iluzia, pentru că este securizant, pentru că este liniștitor, în pofida supărărilor iluziilor și pentru că am preluat același tip de iluzii din familie și din cercul social. Este mai greu să nu mai avem iluzii, decât să avem, pentru că ele uneori sunt temelia vieții noastre. Iluziile ne dau un confort psihologic, un anumit fel de control.

Oamenii, în general, se iluzionează despre multe lucruri, subiecte, însă, dacă unele iluzii, mituri se demontează relativ ușor (cele care sunt mai lesne de demonstrat), altele nu se desființează decât foarte greu sau deloc. Temele principale în care sunt menținute cele mai mari iluzii sunt temele fundamentale de interes pentru omenire: viața și moartea, iubirea-dragostea, banii, sexul. Dacă menținem de exemplu o iluzie cu privire la sistemul bancar, orice specialist competent în această meserie ne poate arăta repede adevărul. În schimb, dacă avem iluzii cu privire la dragoste, de cele mai multe ori avem relații nefericite și este nevoie de psihoterapie susținută să scăpăm de asemenea iluzii. Filosofii, psihologii, psihiatrii, psihoterapeuții, sociologii, biologii, medicii, fizicienii, antropologii, chimiștii au explicat fiecare prin cunoștințele lor aceste mari teme. Pot să spun că oricine, conștient sau inconștient s-a întrebat cu privire la aceste teme.

Să dăm exemplu de iluzii, amăgiri: De ce o femeie crede mereu și mereu că va reuși să își schimbe partenerii alcoolici? Pentru că de multe ori, îi e mai ușor să creadă asta decât să își distrugă iluzia că nu poate să schimbe pe nimeni decât iluziile sale, sau că e mai dificil să își ia propria viață în mâini și să caute un partener viabil decât să se simtă victimă și să primească beneficii secundare din acest rol.

Și ce înseamnă iluzie? A nu vedea realitatea așa cum este. O să spunei poate că realitatea e văzută de fiecare dintre noi diferit. Da, diferit în funcție de convingerile pe care le-am preluat de la părinți, societate, filme.

Realitatea este că lumea este plină de ficțiune și că ne și place cumva să trăim în ficțiune. Pe de altă parte, aproape fiecare dintre noi (conștient sau nu) suntem preocupați de adevărul ultim și de multe aspecte fundamentale ale vieții: Ce e viața? De unde venim și unde ne ducem? Ce e după moarte? Dacă e ceva? Ce e iubirea?

Avem o nevoie fundamentală de a explica mersul lucrurilor de a le controla și ne folosim de diverse explicații. Uneori aceste explicații devin incomode și neeficiente, la fel ca iluziile. Atunci explicațiile merită schimbate.

Cristiana Alexandra Levițchi

Venim pe lume total neajutorați și avem nevoie de atingere, siguranță constantă și prezență. De aici pornește totul. Atașamentul cu prima persoană care ne cuprinde în brațe își va pune amprenta pe întreaga noastră viață de adult. Relația aceasta va influența imaginea despre noi înșine, despre alții, despre lume, ne va oferi un prognostic bun pentru a atrage fericirea în viața noastră, sau mai puțin bun, în funcție de modul de relaționare cu prima persoană de atașament (indiferent care este ea: mama, tata, bunica, mătușa). Chiar și sănătatea fizică va fi mai bună pentru copiii cu un atașament sigur. Se pare că există o legătură între bolile grave la maturitate și atașamentul sau non-atașamentul timpuriu al copiilor. Convingerile noastre despre noi înșine, viață, oameni vor fi bune sau mai puțin bune, pornind de la contactele bune sau mai puțin bune cu prima persoană de atașament. Limbajul nonverbal, gradul de apropiere sau respingere al persoanei de atașament față de copil îl va face pe acesta să se simtă iubit, acceptat și în siguranță, îi conferă abilitatea de a menține un echilibru afectiv, abilitatea de a-și reveni după un eșec, o pierdere. A crește un copil nu înseamnă a-i îndeplini numai nevoile fizice ci, mai ales a-i satisface nevoile emoționale și de a-i fi disponibili emoțional ca părinți. Nu întâmplător, unele legi permit unui părinte să stea cu copilul acasă timp de doi ani de zile de la nașterea copilului. Despărțirea rapidă de mamă, înainte de a împlini copilul 18 luni, îi pot induce acestuia boli grave fizice și psihologice la maturitate. Dacă mama a suferit vreo traumă în timpul sarcinii (sau familia din care face parte) atunci copilul va fi mai sensibil și va putea dezvolta boli.

Bowlby și Ainsworth au studiat comportamentul copilașilor mici în absența și revenirea persoanei de atașament - mama (tatăl sau altcineva).

Experimentul a arătat cam așa: copiii de un an și mamele lor erau invitați într-o cameră cu jucării. Copiii erau invitați să se juce și să exploreze, după care mama pleca și revenea de două ori. Copiii erau supravegheați la plecarea mamei de către o persoană specializată.

Ainsworth a observat răspunsuri diferite ale copiilor și mamelor. A descoperit trei tipare de atașament provenit din interacțiunea copilului cu mama.

Astfel copilul cu *atașament sigur* chiar dacă era tulburat de plecarea mamei, era repede liniștit de ea când revenea, reluându-și repede joacă. Mama era capabilă și să facă față disperării copilului și să îl consoleze, fiind receptivă la nevoile copilului, oferind protecție atâta timp cât era nevoie, nu mai mult, având un comportament flexibil și adecvat la situație.

Ca și adulți acești copii cu tip de atașament sigur vor avea încredere în ei înșiși, cunoscându-și însă limitele, vor avea o stimă de sine echilibrată și armonioasă, se vor simți bine în intimitate însă și singuri, trecând prin pierderi și drame adecvat, asumându-și sentimentele. Adulții au granițe flexibile cu ceilalți, știind când să pună limite și când nu.

Copilul cu *atașament evitant*, aparent nu suferea la plecarea mamei, nu o căuta când pleca și când se întorcea părea indiferent, jucându-se în continuare. În relația cu mama lor acasă, copilul a cerut să îi fie îndeplinite nevoile, însă văzând că mama nu îi răspunde corespunzător, a renunțat. Mama unui astfel de copil nu a știut să îi răspundă la nevoi și la emoții, ba dimpotrivă s-a retras, sau a bruscat copilul. Copilul cu atașament evitant deseori a suferit de o despărțire îndelungată de mamă sau ambii părinți. S-a observat că mamele copiilor evitanți sunt și ele evitante, refuză atingerile, nu încurajează exprimarea sentimentelor. Aceste mame indisponibile, inaccesibile