

Cuprins

PARTEA I

ORIENTAREA:

Cum privim relațiile care ne-au format

Capitolul 1

De ce o carte despre relații

Despre tipare, sens și devenire. 13

Capitolul 2

Ce fel de carte este aceasta

*O hartă relațională pentru a înțelege,
nu pentru a judeca.* 23

Capitolul 3

Ce este o hartă mentală și cum lucrăm cu ea

Idei de bază. 29

PARTEA A II-A

RĂDĂCINI VIZIBILE ȘI INVIZIBILE:

Unde începe arhitectura noastră relațională

Capitolul 4

Familia de origine

*Prima noastră lecție despre apropiere, siguranță
și roluri.* 39

Mama și tata – primele modele de relaționare. 39

Frații, surorile – locul nostru între ceilalți 94

Bunicii și familia extinsă – loialități	
care se transmit.	102
Atmosfera emoțională a familiei	110
Adaptările relaționale timpurii	114

Capitolul 5

Mediul social timpuriu

<i>Cum învățăm să aparținem și să fim acceptați</i>	125
Mediul social ca spațiu de învățare relațională	125
Categoriile de vârstă în dezvoltarea sinelui social	126

Capitolul 6

Figurile de ghidaj

<i>Relația cu autoritatea, direcția și sensul</i>	136
Mentori, profesori, lideri	137
Validare, Critică – Supunere, Opoziție, Retragere.	141

PARTEA A III-A

ALEGERILE CARE NE ALEG:

Relațiile pe care le repetăm fără să știm de ce

Capitolul 7

Iubirea

<i>Locul în care se reactivează istoria noastră relațională</i>	151
Atracție și familiaritate	157
Intimitate, frică, conflict, reparare.	166

Capitolul 8

Prietenii

<i>Oglindiri, loialități și apartenență</i>	173
Relații de egalitate	177
Rolurile pe care le jucăm.	182
Continuități din copilărie.	185

Capitolul 9

Relațiile profesionale

<i>Valoare personală, performanță și putere</i>	195
Colaborare și competiție.	197
Ierarhii și limite	201
Munca este (și) un spațiu relațional	206

PARTEA A IV-A

MATURIZAREA RELAȚIONALĂ:**Când relațiile devin o alegere conștientă****Capitolul 10**

Familia creată

<i>Parteneriat, negociere și diferențiere</i>	213
Roluri, așteptări, dorințe, nevoi.	214
Echilibru între autonomie și apropiere.	219
Relația ca proces.	222

Capitolul 11

Copiii

<i>Relația care ne invită la coerență interioară</i>	229
Proiecții și idealuri.	233
Repararea tiparelor	237

Capitolul 12

Familia de origine

<i>Împăcare, diferențiere și eliberare relațională</i>	244
Diferențiere matură.	246

Capitolul 13

Prietenii și colegii

<i>Conexiuni conștiente, spații de creștere</i>	252
---	-----

PARTEA A V-A

SENS ȘI MOȘTENIRE:**Ce ducem mai departe prin relațiile noastre****Capitolul 14**

Valorile și misiunea

Busola relațiilor noastre 261**Capitolul 15**

Comunitatea

Locul nostru între ceilalți 265**Capitolul 16**

Moștenirea

Ce repetăm, ce transformăm, ce alegem să transmitem 271*Bibliografie selectivă* 281*Mulțumiri* 285

Partea I

ORIENTAREA

Cum privim relațiile care ne-au format

Capitolul 1

De ce o carte despre relații

Despre tipare, sens și devenire

Nu existăm fără relații.

Nu ne cunoaștem pe noi înșine în afara acestora, ci în interiorul lor.

Durerea vine din relații.

Transformarea o găsim tot acolo.

Creșterea nu se poate face în solitudine decât până într-un anumit punct. Ea se concretizează în contextele relaționale care ne întorc oglinzi și abia atunci putem observa, analiza și îndrepta sau dezvolta ceva ce ne-am imaginat și ceva la care am lucrat la noi înșine, în singurătate.

Nu există percepție a singurătății fără percepția relațiilor.

Pentru că relațiile nu se rup din ce vedem, ci se destramă în ceea ce nu observăm: în tăcerile dintre cuvinte, în gesturile pe care le ignorăm, în poveștile invizibile care, de fapt, ne conduc – fără să ne dăm seama – în diverse experiențe ale vieții noastre.

Pe mine, relațiile din viața mea m-au învățat să fiu cine sunt azi, având deschiderea și curiozitatea să trec prin valea plângerii pentru a mă înțelege mai bine în cadrul relațiilor mele. Aș parafraza o melodie aici: relațiile te urcă, relațiile te

coboară – și, oricât de distractivă pare asocierea, avem suficientă practică și date care să ne arate asta.

Cea mai importantă lecție pentru mine, în ultimii ani de conștientizare a sinelui meu relațional, a fost să observ, să analizez, să înțeleg care a fost contribuția mea la suferința mea din cadrul relațiilor mele. Să observ cum tiparele mele mă sabotează și cum repet aceleași erori care îmi produc atât mie, cât și celor din jur, o durere de nedescris, în fața căreia am simțit extrem de multă neputință, până când am înțeles – cu adevărat și până în punctul în care pot înțelege, în acest moment al vieții mele – ce mi se întâmplă.

Abia atunci am știut ce am de făcut diferit și ce pot schimba. Consider că este foarte greu să schimbi, să îmbunătățești, să transformi ceva ce nu înțelegi. La fel ca la matematică: înainte de a rezolva problema, este necesar să citești enunțul – poate chiar de mai multe ori – pentru a înțelege datele problemei. Și tot ca la matematică, este nevoie să repeți până înveți mecanismul, iar asta implică unul dintre procesele de care fugim toată viața: greșeala. Abia când am început formarea în terapie relațională am învățat nu doar să nu mai fug de greșeală, ci să o celebrez. Nimic nu mi s-a părut mai ciudat decât asta! Însă are atât de mult sens: este nevoie să greșim pentru a vedea ce nu știm, iar greșeala devine invitația către creștere.

Vei avea suficiente momente, pe parcursul acestei cărți, în care să îți analizezi relația cu greșeala, astfel încât să vezi cum, uneori, tocmai fuga de ea te-a ținut pe loc în anumite situații ale vieții tale. Și abia atunci când ai avut curajul să iei în calcul oportunitatea din spatele greșelii, ai putut depăși unele bariere care te-au adus în punctul de azi. Și, la fel de bine, îmi pot imagina că încă mai sunt domenii în care a greși este ceva greu de imaginat sau de explorat. Zic să lăsăm subiectul deschis și să îți dai voie măcar să construiești în jurul lui, pe măsură ce înaintezi în paginile acestei cărți.

Relațiile mele au fost cei mai mari învățători ai mei și nu conțin să îmi mai arate părți din mine care mă dor prin prea multă prezență sau prin absență. Cum se întâmplă acest lucru? Prin simplitatea și complexitatea lor, legăturile vizibile și invizibile țin o pânză de păianjen imaginară, care reprezintă matricea existenței noastre. Odată cu înțelegerea ei, ajungem să ne înțelegem pe noi înșine și poate chiar mai bine și pe cei din jurul nostru. Acestea au fost doar câteva dintre conștientizările mele din ultimii ani, de când am început formarea în terapia relațională Imago și am început să studiez mult mai în profunzime relațiile, prin a face cursuri care să mă ajute să mă apropiez cât mai mult de tot ce înseamnă sinele relațional și manifestarea acestuia în interiorul relațiilor din viața mea și a celor cu care lucrez. Aș îndrăzni să adaug faptul că cele mai importante, însă, sunt câteva dintre conștientizările mele în urma experiențelor mele de viață, care au fost de la cele mai dureroase la cele mai împlinitoare – și toate au venit cu lecții care, fie că m-au trântit de pământ, fie că m-au ridicat emoțional, garantat m-au adus în situația în care mă pot declara mulțumită de punctul în care au ajuns relațiile din viața mea, în acest moment în care mă aflu. Însă, așa cum bine veți mai descoperi pe parcursul acestor pagini, am mereu dorință de creștere cu privire la orice componente ale vieții mele, iar relațiile nu fac excepție. În plus, nu cred că există un punct în care creșterea se încheie, ci se deblochează, treptat, noi niveluri ale acesteia.

Aș sintetiza prin câteva întrebări:

Prin câte trebuie să treacă un om în viața asta?

Câte dureri – conceptualizate în terapia relațională ca fiind lecții – ne pot transforma și ajuta să creștem?

Câte greșeli tindem să repetăm până când, laic spus, „ne învățăm lecția”? Pentru că nimic din ceea ce doare nu se repetă

cu atâta forță dacă a fost deja procesat în contextul în care a apărut. Atâta timp cât observăm repetiții în viața noastră, pentru mine este clar că încă mai sunt reglaje care au nevoie să fie făcute. În astfel de situații, repetiția nu mai este „mama învățării“, ci „mama inconștientului“, care ne arată ce lecții mai avem de integrat.

Câte decizii care dor – și pe care uneori ni le punem în cârcă în mod exagerat, iar alteori le atribuim celorlalți – mai avem de făcut?

Cred cu tărie că nu putem schimba nimic în viața noastră dacă nu înțelegem fenomenologia acelu „ceva“ care se manifestă în diverse forme și care produce suferință sau stare de bine/bunăstare emoțională. Nu am cum să schimb ceva ce nu înțeleg cum funcționează, exact așa cum spuneam și mai sus, folosind analogia cu problemele de la matematică. Ceea ce pot face atunci când nu înțeleg este:

1. Să aplic tipare ale altora – rețete folosite de unii și de alții care, pentru ei, au funcționat. Însă, în psihologie, dacă aceste rețete nu sunt adaptate contextului prezent, momentului din timpul de acum al vieții tale, din păcate sunt șanse mari să nu funcționeze. Poate ai noroc și merge! Poate merge o vreme, după care revii la nivelul de la care ai plecat – poate chiar faci parte dintre cei norocoși pentru care lucrurile sunt atât de simple. Cel mai frecvent, însă, se întâmplă ca acestea să funcționeze puțin către deloc, dacă nu se ia în calcul arhitectura fiecăruia dintre noi. E ca și cum am încerca să înghesuiem mobila din casa cuiva în casa noastră sau să luăm construcția casei vecinului și să o așezăm peste fundația casei tale: ea poate fi superbă, dar nepotrivită și, mai ales, nefuncțională. Acesta este și motivul pentru care îmi place să scriu, să explic, să spun povești, dar să ofer și structuri de exerciții în munca mea – pentru

a ajunge cât mai aproape de sinele celor care își doresc să se descopere și să își trăiască viața altfel, mai bine, mai încărcată de sens (că tot ne place nouă, psihologilor, acest cuvânt).

2. Dacă nu mimezi sau copiezi (conștient sau fără să îți dai seama) tiparele altora, atunci, cel mai probabil, repeți niște tipare ale tale, învățate pe parcursul creșterii tale, în acea perioadă în care nu aveai capacitatea cognitivă suficient de dezvoltată încât să pui la îndoială sau să folosești analiza critică și să îți dai seama dacă ceea ce ți se întâmplă îți aduce bine sau nu, dacă este ceva ce vrei să faci și tu sau nu. Pe baza experiențelor prin care ai trecut, ai luat acele tipuri de interacțiuni care te-au format ca fiind realitatea ta interioară și le-ai continuat, fără să îți dai seama, în alte tipuri de relații, pe parcursul vieții tale – de multe ori, culmea, crezând că rezultatul va fi diferit. Și aici îmi doresc să aduc mai multă atenție către aceste tipare ale tale, pentru a putea să fii cu mai multă atenție la momentele în care ele se activează și în care funcționezi ca pe pilot automat – că vrei, că nu vrei.

Acestea și nenumărate alte motive stau la baza dorinței mele de a scrie o carte despre relații!

Fiecare dintre noi am învățat cine suntem nu pentru că am existat sau ne-am dezvoltat singuri, ci pentru că, în jurul nostru, am avut oglinzi, perspective, mesaje, credințe, comportamente ale celor în preajma cărora am crescut. Astfel ni s-a format sinele, desigur în continuarea bagajului genetic. Practic, pentru majoritatea dintre noi, bagajul genetic și-a continuat dezvoltarea sau expansiunea în relație cu oamenii care ni l-au și oferit, iar în cazul unora dintre noi, în relație cu alți aparținători cu care am crescut. În cadrul acesta ne-am dezvoltat fiecare dintre noi un SINE RELAȚIONAL – un sine

care există în noi înșine precum o entitate care are nevoie de grijă, atenție și suport pentru a se dezvolta sănătos.

Cunoașterea acestui sine relațional reprezintă unul dintre pilonii centrali ai sănătății emoționale, iar pe parcursul acestei cărți vom discuta diverse studii care susțin acest lucru. Practic, „să fii bine cu tine și apoi vei fi bine în relațiile tale“ este unul dintre cele mai mari mituri din psihologie. Tocmai pentru că sinele nu se dezvoltă în singurătate, ci în interacțiune. Noi nu am ajuns adulții de azi pentru că am crescut singuri, ci pentru că am crescut în niște dinamici relaționale care ne-au format, construit, dezvoltat, rănit, transformat – poți pune aproape orice cuvânt aici și s-ar putea să fie valabil. Și tot ce vei descoperi despre tine pe parcursul acestei cărți are menirea de a fi exersat tot în interiorul relațiilor din viața ta. Iar pentru asta, aș vrea să aduc un avertisment încă de la începutul cărții: faptul că îți vei descoperi sinele relațional și vei descoperi o serie de nevoi pe care le ai nu înseamnă că relațiile sunt numai despre tine și nevoile tale sau că ele au rolul de a te ajuta să ți le îndeplinești.

Relațiile constituie spații relaționale pe care le împărțim cu ceilalți, care au, la rândul lor, nevoi, dorințe, așteptări, unele conștientizate, multe nu. Astfel, vei citi de multe ori pe parcursul cărții despre respect în spațiile relaționale față de nevoile, principiile de viață și valorile celorlalți, care au voie și nevoie să spere și să tânjească în aceleași spații relaționale în care ești și tu. Astfel, realitatea relațională este co-creată – nu este niciodată mai mult vina ta sau a celuilalt, nu este niciodată mai mult responsabilitatea ta sau a celuilalt și niciodată bunăstarea unei relații nu apare pentru că tu ai făcut mai mult decât altcineva. Unde poți însă să faci mai mult este în a fi primul/prima care aduce pe masa relațiilor aceste idei și concepte. Dacă după citirea acestei cărți vei începe tu să faci schimbări pentru că îți cunoști sinele relațional, știu sigur că asta