

UBBIS

We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**DĂRĂBUȘ, ȘTEFAN**

**Goana după validare** / Ștefan Dărăbuș, - București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-816-0

159.9

ȘTEFAN DĂRĂBUȘ

# Goana *după* validare

Cât de departe mergem ca să fim văzuți

Redactor: **Alexandra Fusoi**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

**Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: [office@bookzone.ro](mailto:office@bookzone.ro)

[www.bookzone.ro](http://www.bookzone.ro)

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2026

## CUPRINS

### PROLOG 9

### PARTEA ÎNTÂI FOAMEA

CAPITOLUL 1 ȚESĂTURĂ INVIZIBILĂ  
A NEVOII DE VALIDARE 17

CAPITOLUL 2 HARTA DORINȚELOR  
NOASTRE ASCUNSE 27

CAPITOLUL 3 PRIMA OGLINDĂ 35

CAPITOLUL 4 GEAMĂNUL ÎNTUNECAT 51

CAPITOLUL 5 CAMERELE TĂCUTE 65

### PARTEA A DOUA OGLINZILE CELE MAI APROPIATE

CAPITOLUL 6 OGLINDA 77

CAPITOLUL 7 VALIDAREA EROTICĂ 91

CAPITOLUL 8 CEALALTĂ FOAME 105

CAPITOLUL 9 REGISTRUL FAMILIEI 121

CAPITOLUL 10 OGLINDA SPARTĂ 147

PARTEA A TREIA SCENA LARGĂ

CAPITOLUL 11 SEDUCĂTOAREA ÎNCHISOARE  
A SCOPULUI 161

CAPITOLUL 12 ETICHETA DE PREȚ 177

CAPITOLUL 13 MOȘTENIREA UMBRELOR 189

CAPITOLUL 14 DE CE NU MĂ POT OPRI 203

PARTEA A PATRA MAȘINĂRIA

CAPITOLUL 15 PREȚUL PE CARE ÎL PLĂTIM 217

CAPITOLUL 16 PE TĂRĂMUL MINCIUNII 231

CAPITOLUL 17 CELE DOUĂ RIGLE 239

CAPITOLUL 18 ANESTEZIA SUFLETULUI 251

CAPITOLUL 19 VERDICTUL OGLINZII 261

CAPITOLUL 20 DISPARIȚIA LENTĂ 273

CAPITOLUL 21 ALGORITMUL APROBĂRII 287

CAPITOLUL 22 APARTENENȚA CA ARMĂ:  
VALIDAREA ȘI CONTROLUL 299

PARTEA A CINCEA ÎNTOARCEREA

CAPITOLUL 23 GLORIA CARE SUPRAVIEȚUIEȘTE  
MORMÂNTULUI 313

CAPITOLUL 24 OGLINDA ȘI FLACĂRA 325

CAPITOLUL 25 CEA MAI LUNGĂ RUGĂCIUNE 339

CAPITOLUL 26 DE LA FOAME LA ÎNTREGIRE 349

CAPITOLUL 27 ANATOMIA CICATRICILOR  
VIZIBILE ȘI INVIZIBILE 359

Epilog 373

*Un ultim gând* 378

BIBLIOGRAFIE 381

NOTE 421

## PROLOG

Există o sală pe care nu reușesc s-o uit. Se află la etajul trei al unui spital din Cavnic. Am intrat acolo pentru prima dată într-o dimineață cenușie a anului 1998, la 23 de ani, însoțind un grup de englezi care vizitau orfelinatele din regiune. Aveam în mână un caiet și un creion, eram student la Litere și nu știam prea multe despre lumea aceea. Erau 86 de bebeluși, în câteva săli, iar mulți dintre ei erau câte doi într-un pătuț. Mirosul era irespirabil. Nu erau pampersși pe vremea aceea. Mulți bebeluși erau opăriți pe spate, pe fund, pe picioare, sub cârpele îmbibate pe care nimeni nu le schimba la timp. Dar nu mirosul m-a șocat.

M-a șocat liniștea aceea mormântală, în care 86 de bebeluși existau fără să scoată un sunet. Dădeau din mâini, din picioare, mișcau din cap, dar nu scoteau niciun sunet. Au învățat că plânsul era inutil, că nu venea nimeni.<sup>1</sup> Așa că încetaseră să mai plângă, nu mai cereau nimic, nu mai sperau nimic, la vârsta la care alți copii abia învățau să râdă și la care plânsul era semnalul nevoii de atenție. Plânsul este prima cerere de validare a unui sugar. Este strigătul care spune: sunt aici, exist, am nevoie de tine. Când nimeni nu răspunde, sistematic, zi după zi, creierul copilului face un calcul dramatic și economisește energia. Nu mai plânge, pentru că semnalul nu funcționează.

Și într-unul din acele pătuțuri, în capătul sălii, o îngrijitoare a pus o oglindă mică, proptită de barele de

metal ale pătuțului, ca bebelușul să se poată vedea pe sine. Să se simtă mai puțin singur. Propria imagine urma să înlocuiască privirea unei mame. Am rămas în picioare, în acea sală, cu caietul atârnat în mână și nu am scris nimic, pentru că nu aveam cuvinte. Nu aveam nici cadrul, nici limba, nici știința care să-mi explice tot ce vedeam. Aveam însă un nod în gât și o întrebare. De ce erau tăcuți? Mi-am petrecut următorii ani căutând răspunsul la această întrebare. Am intrat în sute de leagăne și orfelinate și am văzut ce se întâmplă cu o ființă umană atunci când nimeni nu o vede. Răspunsul la întrebarea mea s-a dovedit a fi răspunsul la o întrebare mult mai amplă: De ce ne petrecem viața căutând ceva ce nu putem numi, de la oameni care nu ni-l pot oferi, într-o căutare care nu se termină niciodată?

Acel ceva se numește validare. Nevoia de a fi văzut, recunoscut, confirmat în existența ta de către o altă ființă umană. Nevoia care ne însoțește de la primul țipăt și până la ultima suflare, incrustată în circuitele noastre neuronale la fel de adânc ca foamea, ca setea, ca instinctul de a-ți scoate mâna din foc. Copiii din orfelinate erau versiunea concentrată a acestei nevoi; trăiau în absolutul privațiunii, fără părinți, fără privire, fără chipul matern în care să se reflecte. Dar ce am înțeles, încet-încet, de-a lungul anilor, este că noi toți purtăm o versiune diluată a acestei nevoi. O verificăm când ne uităm la telefon, să vedem cine ne-a dat like; o simțim când rămânem prea mult într-un loc de muncă care ne distruge, pentru că titlul de pe cartea de vizită ajunge să ne spună cine suntem. O trăim când stăm treji noaptea, întrebându-ne dacă suntem de-ajuns.

Lumea e plină de cărți care-ți spun că ești uimitor, că trebuie doar să crezi în tine. Dacă funcționa, am fi fost cu toții vindecați de mult. Această carte este pentru cel care a rămas într-o relație toxică, din foamea de a fi

văzut. Pentru cea care a cumpărat o poșetă pe care nu și-o permitea și a simțit, pentru o clipă, că valorează mai mult. Pentru tatăl care și-a sacrificat familia pe altarul carierei și nu înțelege cum s-a întâmplat asta. Pentru mama care își invalidează copilul fără să știe că o face. Este pentru cel care minte ca să fie plăcut și pentru cel care joacă un rol ca să fie observat. Pentru cel care se retrage ca să nu fie respins și pentru adolescența care numără like-uri pe ecranul smartphone-ului cu aceeași disperare cu care bebelușul din Cămin privea în oglinda aceea mică, atârnată de barele pătuțului său.

Teza centrală a acestei cărți este simplă: validarea psihologică este structura de rezistență invizibilă a existenței umane. Ne naștem având nevoie de ea. Nu putem funcționa fără ea; creierul nostru o procesează la fel cum procesează oxigenul, iar absența ei activează aceleași circuite neuronale ca durerea fizică. Și totuși, singura sursă durabilă de validare este cea interioară. Sursele externe, relațiile, realizările, admirația, bogăția, statutul pot suplimenta validarea internă, dar nu o pot înlocui. Iar cel mai crud e că nu poți genera validare interioară din nimic, de unul singur. Capacitatea de a te valida pe tine însuși ți se transmite mai întâi prin relația maternă, pentru că bebelușul se oglindește în ochii mamei și ai tatălui, înainte de a se putea oglinzi în sine însuși. Aceasta e goana după validare: vrem de la alții ceea ce doar noi putem, în cele din urmă, să ne oferim, prin noi înșine. Dar nu putem învăța să ne oferim acest lucru singuri decât dacă ni l-a oferit cineva înainte, iar tensiunea dintre dependență și suveranitate, dintre nevoie și libertate, dintre atașament și autonomie este tensiunea constantă în care trăim. Această carte îți oferă o oglindă în care s-o vezi.

Cartea este structurată în cinci părți care urmăresc goana după validare prin toate teritoriile vieții umane.

Partea întâi, *Foamea*, definește validarea, îi cartografiază formele, îi urmărește originile în atașamentul din copilărie și coboară în umbra rușinii. Un interludiu, *Camerele tăcute*, te duce în orfelinat, acolo unde validarea a fost stinsă sistematic și de unde apare unul dintre cele mai importante concepte ale cărții, adultul semnificativ. Partea a doua, *Oglinzile cele mai apropiate*, intră în relațiile intime: partenerul romantic, erotismul, aventura, familia, copiii, prietenia și pierderea. Partea a treia, *Scena largă*, aduce atenția către muncă, bani, identitate profesională și banda de alergare a realizărilor personale. Partea a patra, *Mașinăria*, examinează mecanismele care ne țin captivi: costul clinic al căutării cronice, minciuna, dependența, standardele duble, aspectul, social media și nevoia de apartenență folosită ca armă. Partea a cincea, *Întoarcerea*, caută drumul înapoi: prin gloria antică, prin artă, prin rugăciune, prin arta de a-i valida pe ceilalți și, în final, prin sinteza care închide cercul și ne readuce la întrebarea de la început. Capitolele încep, de regulă, cu un copil dintr-o instituție pe care am vizitat-o. Pentru mine e o busolă morală. Copilul îți arată, în formă concentrată, ceea ce îți va dezvălui pe parcurs capitolul. Ceea ce li se întâmplă lor ni se întâmplă, într-un fel sau altul, nouă, tuturor.

## Mărturisirea

Trebuie să fiu sincer cu tine înainte să încep această carte. Am ținut discursuri, am în spate o viață de realizări, am primit fel de fel de premii și distincții. Și tot mai caut. Tot mai caut confirmarea că spun ceva care contează. Încă mă uit la chipurile celor din sală când vorbesc, căutând aprobare. Încă simt acel fior, când cineva pe care îl respect mă aprobă, și acel gol, când nu o face. Am împlinit 50 de ani și foamea de validare nu a

dispărut; s-a rafinat, s-a deghizat, dar e aceeași foame. Nu am scris această carte din poziția celui care nu mai gonește după validare, ci din perspectiva celui care încearcă să se oprească, pentru că 50 de ani au fost de ajuns. Iar diferența dintre rezolvarea aparentă și conștientizarea că goana aceasta continuă încă e diferența dintre o carte de dezvoltare personală și o oglindă. Eu îți ofer o oglindă; tu decizi ce faci cu ea.

Cartea aceasta se citește cu corpul, cu respirația, cu acea parte din tine care știe lucruri pe care mintea ta încă nu le-a pus în cuvinte. Vei recunoaște pasaje, pentru că le-ai trăit deja. Vei simți un nod în gât în locuri neașteptate și vei avea impulsul să închizi cartea, pentru că e prea aproape de tine, așa cum ești tu, cel adevărat, pe care nu-l vede nimeni, cel pe care-l vezi doar tu, în oglindă. Dacă se întâmplă asta, înseamnă că funcționează. Las-o să funcționeze. Vei găsi în această carte și neuroștiință, și poezie, și cercetare academică, și mărturii din orfelinat; îi vei găsi pe Eisenberger și pe Bowlby, alături de copii tăcuți și adulți care plâng spunându-și poveștile. Am ales să pun știința și povestea alături, în același capitol, pentru că validarea e o experiență, iar experiența se înțelege cu mintea și se simte cu corpul.

În ziua aceea din 1998, în Căvnic, n-am știut că în fața mea se afla tot restul vieții mele. N-am știut că acel copil cu oglinda îmi va rămâne în minte aproape trei decenii și că leagănele, orfelinatele, casele de copii pe care urma să le vizitez, copiii pe care urma să-i întâlnesc se vor aduna, unul câte unul, în această carte. Poveștile personajelor din această carte, Radu, Ana, Vasile, Bobby, Andrei, George, Cosmin, Alina sunt compoziții. Am amestecat detalii, am schimbat profesii, am mutat oameni dintr-un oraș în altul, am combinat două vieți într-una, am împrumutat profesia unui om și suferința altuia. Confesiunile lor sunt însă reale.

Un ultim cuvânt, despre orfelinele de care voi vorbi mult în paginile care urmează și care vor reveni, ca o temă constantă, pe parcursul cărții. Am lucrat aproape trei decenii cu copii instituționalizați și cu adulți care îi îngrijeau. Am stat mult cu ei și, în cele din urmă, am înțeles ceva despre dorul de a fi văzut. Ți se va părea, uneori, că analogia e prea grea. Viața noastră, oricât de chinuită de foamea de validare, nu e viața unui copil lăsat singur într-un pătuț de fier, într-o cameră cu alte zece paturi. Vreau să spun foarte clar: nu este. Dar, în același timp, ceva ce am învățat acolo, despre ce se întâmplă cu o ființă umană atunci când nu e privită de nimeni, explică ceva și despre noi. Doar dozele diferă, dar substanța e aceeași. Bine ai venit în goana după validare.

## PARTEA ÎNTÂI

# FOAMEA

## ȚESĂTURA INVIZIBILĂ Ă NEVOII DE VALIDARE

*Precursorul oglinzii este chipul mamei.*

Donald Winnicott, *Joc și realitate*

### *Bebelușul cu oglinda*

---

Dintre amintirile care mă bântuie, este una la care revin mereu: imaginea unui nou-născut, singur într-un pătuț de metal, cu o mică oglindă proptită de bare. Cineva, o îngrijitoare, i-a pus oglinda acolo, să se poată vedea și să se simtă mai puțin singur. Un bebeluș, într-un leagăn cu prea mulți copii și prea puține mâini care să-i țină, a primit propria reflecție, ca substitut al unui chip uman, ca să înlocuiască privirea mamei, căldura recunoașterii, actul simplu de a fi văzut de cineva căruia îi pasă. Am văzut copii legați de pat, copii hrăniți cu găleata, copii atât de resemnați în tăcere, încât au încetat să mai plângă, pentru că plânsul era inutil. Nu venea nimeni. Dar nou-născutul cu oglinda rămâne cu mine în alt fel, pentru că ceea ce am văzut dincolo de tragedia unui copil abandonat era paradoxul fundamental al existenței umane, dezgolit până la esența sa cea mai crudă. Ne naștem cu nevoia de a fi văzuți și, când nimeni nu ne vede, încercăm să ne vedem singuri. Dar sinele care se

privește pe sine, fără să fi fost vreodată reflectat prin ochii iubirii, e o oglindă care nu arată nimic.

Aceasta este goana după validare: lucrul pe care-l căutăm cu disperare de la ceilalți este exact cel pe care doar noi, în cele din urmă, ni-l putem oferi. Dar nu putem învăța să ni-l oferim singuri decât dacă ni l-a oferit cineva mai întâi. Suntem conectați neuronal pentru un cadou care trebuie să vină de la ceilalți, înainte să putem, singuri, să-l generăm din interior. Iar când acel cadou nu ajunge la noi niciodată sau ajunge deteriorat, condiționat ori inconsecvent, ne petrecem restul vieții căutându-l în locuri în care nu-l mai putem găsi pe deplin.

Înainte să înțeleg știința, i-am înțeles pe copii. Cu mult înainte să citesc un studiu de teoria atașamentului, am văzut cu ochii mei ce se întâmplă cu o ființă umană care n-a fost niciodată validată. Am văzut asta pe chipurile copiilor din leagăne, din maternitățile unde zăceau singuri, unde laptele le curgea din colțul gurii în ureche, pentru că nimeni nu le ținea biberonul; unde surzenia și mutismul erau fabricate de indiferență. Am văzut ce face absența validării dintr-un suflet de om: îl golește pe dinăuntru. Iar știința a adus limbaj și precizie într-un loc ascuns pe care instinctul meu îl știa de multă vreme. Uneori suntem tentați să credem că nevoia de validare e o slăbiciune, un defect de caracter, o afecțiune modernă a generației selfie-urilor sau un produs secundar al rețelilor sociale și al premiilor. Departe de adevăr. Nevoia de validare ține de sistemul fundamental de operare al creierului uman și e scrijelită în circuitele noastre neuronale la fel de profund ca foamea, ca setea, ca instinctul de a-ți scoate mâna din foc. Iar cercetările acumulate în ultimele trei decenii au dezvăluit ceva uluitor: creierul nostru procesează absența validării sociale prin aceleași circuite neuronale prin care procesează și durerea fizică.<sup>1</sup>

Când cineva te ignoră, când te simți nevăzut, când grupul îți întoarce spatele, creierul tău răspunde ca și cum ai fi fost ars. Sistemul de alarmă, circuitele neuronale, sistemul ancestral de transmisie pe care evoluția l-a proiectat ca să te țină departe de foc e și sistemul care se declanșează când ești respins social. Creierul nu face distincție între o rană a corpului și o rană a apartenenței; ambele sunt înregistrate ca amenințări la adresa supraviețuirii și asta nu e deloc o eroare de proiectare, ci e cel mai de succes mecanism de supraviețuire pe care l-a dezvoltat vreodată specia noastră.

Teoria sociometrului<sup>2</sup> spune că stima de sine este un indicator, un contor, un instrument biologic care a evoluat cu un scop: să monitorizeze, în timp real, cât de mult te valorizează ceilalți. Stima de sine funcționează ca un sociometru care urmărește acceptarea și respingerea socială percepută. Oamenii caută să-și mențină valoarea relațională, folosind stima de sine ca mecanism de feedback. Gândiți-vă la indicatorul de combustibil din mașină. Indicatorul în sine nu e important; contează combustibilul. Stima de sine e indicatorul și combustibilul e apartenența socială. Când acul scade, când te simți nevrednic, mic, insuficient, creierul tău a detectat o amenințare la adresa incluziunii tale sociale. Sistemul este ponderat către detectarea amenințărilor; sociometru e o alarmă de incendiu, iar alarmele de incendiu sunt proiectate să fie hipersensibile, pentru că prețul ratării unui incendiu real e catastrofal. Aici începe să se cristalizeze goana după validare. Dacă stima de sine este un sistem de monitorizare socială, dacă simțul valorii noastre este calibrat la evaluările percepute ale celorlalți, atunci însuși mecanismul menit să ne protejeze devine exact mecanismul care ne înrobește. Suntem conectați biologic să ne externalizăm simțul propriei valori către cei din jur

și sistemul care ne protejează în copilărie devine cel care ne ține în căutare, la nesfârșit, la maturitate.

### *Atașamentul și modelul operațional intern*

Nu venim pe lume cu un simț al sinelui, nu avem un sine la început, avem doar nevoia și răspunsul la acea nevoie.<sup>3</sup> Sinele este construit, cu migală, prin mii și mii de microinteracțiuni dintre copil și părinte. Când un bebeluș plânge, chipul mamei se îngrijorează, când un bebeluș zâmbeste, ochii tatălui se luminează ca răspuns, când un bebeluș întinde mâna și mama îi întinde mâna înapoi, bebelușul primește un mesaj: *exiști și contezi, ești important pentru cineva în lumea asta*. Donald W. Winnicott a numit asta *oglinzire*. Chipul mamei funcționează ca prima oglindă. Bebelușul interiorizează privirea și învață, la un nivel preverbal, mai profund decât memoria, că el e cineva căruia merită să i se răspundă. Dar când oglinda e spartă, când mama e depresivă, absentă, copleșită sau, pur și simplu, nu e acolo, bebelușul se uită în acel chip și nu vede nimic care să-l reflecte. Sau, și mai rău, vede stresul mamei, rigiditatea, golul ei. Bebelușul învață că nevoia sa personală nu e reală și începe să dezvolte un „sine fals”<sup>4</sup>, o carapace de complianță, adaptată să gestioneze un mediu în care nu poți avea încredere că îți va răspunde cineva.

Mă gândesc la copiii din orfelinate, la miile de nou-născuți pe care i-am văzut zăcând în tăcere, privind tavanul cu ochii deschiși și învățând, la doar câteva săptămâni, că lumea nu le răspunde. Nu aveau nicio oglindă. Mă gândesc la adulții care au devenit acei copii, cei care au supraviețuit și pe care i-am întâlnit ani mai târziu, lupându-se cu relațiile, cu încrederea în sine, cu simțul cel mai elementar că merită să ocupe un loc în această lume.

Capacitatea noastră de autovalidare e transmisă, ca limba-jul, prin relația timpurie cu o figură parentală, cu un adult semnificativ din viața noastră. Nu te poți valida pe tine însuși, dacă nimeni nu te-a validat mai întâi.

John Bowlby a ajuns la o intuiție complementară: *teoria atașamentului*<sup>5</sup> susține că venim pe lume cu un sistem comportamental înăscut, *sistemul de atașament*, proiectat prin selecție naturală să mențină proximitatea față de o figură parentală. Bebelușii nu pot supraviețui singuri, iar cei care au dezvoltat comportamente precum plânsul, agățarea, urmărirea sau zâmbetul aveau un avantaj de supraviețuire în prezența unei figuri parentale. În timp, evolutiv, aceste comportamente au fost rafinate într-un sistem sofisticat, care monitorizează o singură întrebare crucială: *dacă figura parentală de atașament e în apropiere, accesibilă și atentă*. Când răspunsul este da, sistemul e calm. Copilul se simte în siguranță și poate explora lumea. Când răspunsul este nu, sistemul se activează. Copilul resimte anxietate, stres, disperare, întreaga cascadă a ceea ce, mai târziu, am recunoscut drept *alarmă neurologică*. Copilul separat de figura parentală răspunde la o amenințare reală pentru supraviețuire. Bowlby a contribuit la înțelegerea goanei după validare cu conceptul de *model operațional intern*.<sup>6</sup> Prin interacțiuni repetate cu figura parentală, copiii își construiesc reprezentări mentale pentru așteptările lor viitoare de la relațiile în care intră. Aceste modele codifică două credințe, două modele mentale vitale: *Sunt demn să fiu îngrijit?* și: *Pot conta pe ceilalți să-mi ofere această grijă?* Aceste tipare, formate în primul an de viață, îi prezic copilului dinamica relațională, reglarea emoțională și stima de sine pe parcursul întregii vieți. Copilul cu atașament securizat a interiorizat un model care îi spune că e demn, iar ceilalți sunt de încredere și va deveni un adult care poate căuta validare când e

nevoie, dar nu depinde de ea pentru supraviețuire psihologică, pentru că fundația e deja acolo.

Copilul cu atașament nesecurizat sau anxios a interiorizat un model diferit, a învățat că, probabil, e demn, dar nu poate conta pe ceilalți să vadă asta, așa că trebuie să muncească fără încetare ca să le câștige atenția, aprobarea și iubirea. Copilul evitant știe că nu poate avea încredere în ceilalți, așa că se prefacă că nu are nevoie de ei și își construiește un zid de autosuficiență care e, în realitate, o închisoare. Ambele strategii sunt adaptări la mediul de trai timpuriu, în care validarea era nesigură, iar ambele, deși protectoare în copilărie, devin motorul căutării neobosite de validare, sau al evitării ei, care le va defini viața adultă. Ironia e că adulții care au cea mai mare nevoie de validare externă sunt exact cei mai puțin echipați să o primească. Stilul de atașament anxios creează o foame atât de puternică de validare, încât nicio cantitate de reasigurare nu o va satura. Partenerul îi spune: „Te iubesc”, iar mintea anxioasă răspunde: „Dar chiar mă iubești? Cât de mult? M-ai mai iubi, dacă ai ști totul?” Pe când mintea evitantă spune: „Nu am nevoie de validarea ta” – și, în spatele acelui zid, nevoia lui continuă să îl ardă, în tăcere.

Dacă povestea evoluționistă explică de ce avem nevoie de validare, iar povestea atașamentului explică modul în care ne modelează furnizarea ei timpurie, atunci neuroștiința recompensei explică felul în care validarea devine o capcană. Sistemul de recompensă al creierului ne face să *vrem* lucruri; nu să ne placă, să le vrem. Dopamina, departe de a fi o substanță chimică a plăcerii, este o substanță a anticipării<sup>7</sup>, un neurotransmițător al dorinței, al poftei, al senzației neliniștite că ceva din afară va completa ceva dinăuntru. Validarea socială e recompensatoare neurochimic exact în modul care ne

face să devenim dependenți de comportamente. Și *dependență* este exact cuvântul potrivit. Pentru că sistemul dopaminergic are o trăsătură care transformă recompensa în compulsivitate, iar această trăsătură e *toleranța*. Cu cât o recompensă e experimentată mai des, cu atât creierul își ajustează mai mult baza de referință. Ceea ce odinioară producea un val de plăcere, acum produce doar o licărire. Ceea ce odinioară părea suficient, acum nu mai pare nimic. Ai nevoie de mai mult, mai multe like-uri, mai multe laude, mai multă reasigurare, mai multe dovezi că există, contezi, că nu ești singur, într-un pătuț de metal cu o oglindă drept companie. Văd acest tipar pretutindeni. Îl văd în antreprenorul care a construit un imperiu, dar nu poate dormi noaptea fără să-și deruleze în minte criticile și întâlnirile în care chipul cuiva părea mai puțin impresionat. Îl văd în artistul care produce capodoperă după capodoperă, dar nu poate simți căldura unei ovații mai mult de un minut, înainte să reapară vechea întrebare: a fost suficient de bun? Îl văd în părintele care sacrifică totul pentru copiii săi și apoi cere recunoștință, ca dovadă a valorii sale.

Îl văd în mine. Capcana validării este aceasta: cu cât o cauți mai mult din afară, cu atât devii mai incapabil să o generezi dinăuntru. Fiecare doză externă de validare consolidează calea neuronală care spune că valoarea vine din exterior. Când verifici cine ți-a dat like la postare, cine ți-a răspuns la mesaj, cine ți-a observat efortul, îți antrenezi creierul să externalizeze o funcție pe care doar tu o poți îndeplini. Validarea externă operează prin aceleași circuite neuronale de recompensă ca substanțele care creează dependență: plăcere inițială, toleranță în escaladare, căutare compulsivă, randamente în scădere. Cu cât consumi mai mult, cu atât ai nevoie de mai mult și cu atât te satisface mai puțin.

Ne naștem având nevoie de validare din partea celorlalți. Această nevoie e cel mai firesc lucru din lume, la fel ca respirația. Fără ea, bebelușul nu-și dezvoltă simțul sinelui. Și totuși, sursa durabilă, stabilă, necondiționată de validare este cea internă. Sursele externe, relațiile, realizările, admirația, bogăția, statutul sunt inerent instabile, supuse capriciilor destinului, instabilității celorlalți. Toate acestea pot să-ți suplimenteze validarea internă, dar nu o pot înlocui. Să-ți petreci viața urmărind validarea externă ca sursă principală a valorii tale e ca și cum ai căra apă cu o sită. Nu poți genera validare internă din nimic, nu poți naște stima de sine din vid. Capacitatea de autovalidare e transmisă mai întâi prin relaționare: nou-născutul trebuie să se oglindească în chipul părintelui, înainte să aibă capacitatea să se oglindească singur. Atașamentul precedă autonomia.

Paradoxul validării este păpușarul invizibil al existenței umane. Odată ce vezi firele, nu le mai poți ignora. Gândiți-vă cum vă modelează validarea alegerile pe care le faceți în fiecare zi. Cariera pe care ați ales-o a fost în întregime pasiunea voastră sau a fost măcar parțial un răspuns la ceea ce i-ar fi făcut mândri pe părinții voștri, invidioși pe colegi, respectuoși pe membrii comunității voastre? Hainele pe care le purtați, mașina pe care o conduceți, cartierul în care locuiți – câte din toate astea sunt preferințe autentice și câte sunt gesturi calculate, menite să vă securizeze un anumit tip de privire și considerare socială? Gândiți-vă la relațiile în care ați rămas prea mult sau la cele pe care le-ați sabotat. Mintea cu atașament nesecurizat nu caută pur și simplu iubire, caută dovezi că este demnă să fie iubită și, pentru că nicio dovadă nu e suficientă, căutarea devine epuizantă și, în cele din urmă, distructivă. Testezi iubirea partenerului forțându-l să

plece și când, în cele din urmă, pleacă, modelul intern îți șoptește: „Vezi? Știam eu că o să se întâmple asta.”

Gândiți-vă la minciunile pe care le spunem: mințim pentru că adevărul despre ceea ce suntem pare insuficient, ca să atragem privirea celorlalți și ca să fim văzuți. Exagerările, omisiunile, versiunile noastre atent prelucrate, pe care le prezentăm lumii, sunt comportamente de căutare a validării. E *sinele fals*, scalat de la copilărie la maturitate, de la creșă la sala de consiliu și la dormitor. Gândiți-vă la lucrurile pe care le cumpărăm, obiecte care sunt, în realitate, proteze de validare, dispozitive externe, menite să genereze privirea socială pe care sistemul intern nu o poate produce singur. Nevoia de validare ne distorsionează percepția realității. Când stima ta de sine depinde de validarea externă, vezi lumea ca pe un peisaj de amenințări și oportunități de validare. Sălile în care intri, conversațiile pe care le ai, e-mailurile pe care le trimiți trec prin filtrul unor întrebări obsesive: Ei cum mă văd? Ce cred despre mine? Sunt de ajuns? Asta nu e viață, e spectacol, e ca și cum am fi întruna pe o scenă unde jucăm un rol. Iar epuizarea pe care o resimțim din cauza acestui spectacol continuu, a jocului în acest rol nesfârșit, supravegherea interminabilă a reacțiilor celorlalți sunt o epidemie tăcută a timpurilor noastre.

Securitatea câștigată, dezvoltarea unui stil de atașament securizat prin relații la maturitate, este la fel de robustă neurologic și psihologic ca securitatea transmisă în copilărie. Plasticitatea creierului ne ajută ca povestea scrisă în primul capitol al vieții să nu rămână neapărat povestea întregii cărți a vieții noastre. Da, ai avut nevoie de ceilalți ca să te învețe că ești demn și da, acea învățătură poate că a lipsit sau a fost distorsionată, dar creierul se poate reconecta și asta înseamnă că încă poți să înveți cum să-ți oferi autovalidare. Dar nimic din toate astea nu e ușor și nu se întâmplă de la sine. Ai nevoie de ceilalți ca