



## Cuprins

Niște răspunsuri.....	19
Poveste geometrică.....	29
Urma unui om drag... ..	37
Ana e (de pe) altă planetă.....	45
<i>Tattoo</i> .....	53
Privește-mă cu ochii mei.....	61
Cine are nevoie de bucurie?.....	75
Femei înșelate.....	81
Mă iubești?!.....	93
Femeia – instrucțiuni de folosire.....	107
<i>Send now?</i> .....	117
<i>Self-confidence</i> .....	125
Sculptura în măr.....	133
În tine mai locuiește cineva.....	159
Scrisoare către o „străină frumoasă”.....	171
Instinct.....	185
<i>Mulțumiri</i> .....	205



## Mă iubești?!

Cam toți psihologii pe care i-am citit spun răspicat că nevoia de confirmare și lipsa de încredere în sine vin, mână în mână, din anii copilăriei, când nu eram destul de apreciați sau poate eram deseori abandonați sufletește de părinți prea ocupați cu viața și grijile lor ca să simtă cât de mult avem nevoie să fim lăudați, apreciați, încurajați, bine hrăniți emoțional, răsplătiți cumva pentru fapte bune și realizări, fie și minuscule.

De oriunde ar veni această lipsă de încredere (mereu asortată cu nevoia de confirmare), ea ne transformă viețile, ni le complică adeseori și ne transformă în niște personalități dependente de aprecierea celor din jur.

Ne străduim, zilnic, să fim performanți la slujbă, acasă, să fim jumătăți minunate ale omului pe care-l iubim, să fim apreciați ca prieteni și ni se umple inima de fericire și liniște când răspunsul tuturor celor din jur este pozitiv și în favoarea așteptărilor noastre. Numai că perfecțiunea asta nu e realistă, nu există niciodată pe deplin, fiind mai degrabă o iluzie pe care o acumulăm din filme, cărți sau din viețile altora pe care-i urmărim de la distanțe prea mari ca să vedem detaliile.

Am tot încercat să reperez în jurul meu un om independent emoțional, care să nu aibă nevoie de sprijinul afectiv al nimănui ca să fie întreg, puternic, plin de *self-esteem* și *self-confidence* – așa... ca un american ghiftuit cu cărți care te ajută să fii... ce vrei tu, în „șapte pași”, în „10 zile”... Într-o



primă instanță, mulți par *in control*, dar la toți reperez o încântătoare slăbiciune, o aromă de îndoială în chestiuni omenеști, chiar dacă sunt atât de capabili profesional.

Oricât am fi de realiști și de onești, nu ne place să avem în jurul nostru doar critici, doar oameni care ne găsesc sau ne știu defectele grave, doar ființe care ne spun ce nu vrem să auzim. Acumulăm, uneori cu patimă, prieteni sau iubiți care ne adoră, care ne spun (și fac) lucruri frumoase, pentru care suntem suficient de minunați și excesiv de agreabili, și îi evităm cu grație pe cei care ne amintesc mereu ce nu e în regulă cu noi.

Cei prea siguri pe ei – și sunt destui în jurul nostru – au, pentru mine, ceva din ineditul goblenului: și-au desenat un chip, o viață, iar apoi au cusut, cu migală și pricepere, punct cu punct, până au reușit o suprapunere perfectă de culori peste conturul ales. Nu contează că nu le seamănă întru totul, n-are importanță că nuanțele sunt parcă prea tari și nerealiste – ei sunt absolut încântați de rezultat. Dar, cum pentru ei nu contează cum apreciază alții „goblenul”, îi las deoparte și mă întorc la oamenii care caută în ochii altora...

Ce e sigur în viața noastră? La ce capitol suntem în cea mai deplină siguranță? În ce ipostază suntem cu adevărat încrezători în noi înșine, fără a avea nevoie de nicio confirmare? Simpla identificare a acestor puncte în viețile noastre ar fi de ajuns să ne simțim în regulă, să afișăm constant un zâmbet ca de câștigător la Jocurile Olimpice. Dar câți dintre noi reușesc performanța asta?... Probabil la fel de puțini ca și cei care câștigă la Olimpiade...

Pentru cei mai mulți dintre noi, nevoia de confirmare este vitală și o consumăm (sau ea pe noi) în toate ipostazele existenței noastre. Cine oare nu a trăit amarul lipsei de apreciere la muncă? Ce femeie, fie ea și foarte frumoasă, n-a suferit când a fost înșelată sau dezamăgită de un bărbat pentru care a făcut, o vreme, tot ce știa mai bine? Care părinte nu și-a chircit sufletul când a constatat că sacrificiile



lui pentru copii n-au fost apreciate și înțelese chiar de către aceștia? Ce prieten n-a fost rănit de insensibilitatea sau lipsa de reciprocitate a celui mai bun prieten al său?

Cei mai căliți dintre noi reușesc să pună la punct un soi de mecanism de autoapărare pe care-l manevrează cu precizie când sunt răniți, jigniți, criticați sau ignorați. Cei mai slabi „pun la suflet”, sunt afectați pe termen lung, păstrează ranchiuna și gustul dezamăgirii până la capătul răbdării și devin tot mai nesiguri, caută orice tip de apreciere și afecțiune, fie și din surse străine.

Tristețea cea mai profundă se instalează din acumularea de neapreciere. Când cei dragi ție nu-ți mai văd calitățile (din vina ta sau a lor), poate e cazul să-ți faci o listă concretă, ca aceea cu care te duci la magazin – nu scrii proză pentru cumpărăturile de la supermarket, ci cuvinte simple, care reprezintă nevoi stringente și posibile. Cam așa ar trebui să arate și lista ta – să-ți aducă aminte cine ești, să-ți repare mecanismul încrederii în tine și să-ți umple sufletul (nu frigiderul).

Nevoia de apreciere nu mi se pare un defect, câtă vreme nu dispăre propriul discernământ. Nu poți să-ți întrebi iubitul de o sută de ori pe zi „mă iubești?”, decât dacă asta e convenția de alint a cuplului vostru – altfel devine agasant, chiar și pentru cel mai sensibil suflet de bărbat, cred... Nu poți să-ți trăiești viața ca pe o scenă, așteptând ca toți cei importanți pentru tine să fie un public care ovaționează fiecare întreprindere a ta. Dar poți să te sprijini pe complimente, pe vorbe frumoase, pe sentimente puternice și pozitive, ca să nu obosești îndoindu-te de tine...

A-ți recăpăta încrederea în tine nu ar trebui să-ți pară un exercițiu desuet – pierdem mult prea mult timp suferind, consumându-ne pentru nimicuri sau grozăvii, rătăcind criteriile... Suntem prea des confiscați de părerea altora despre noi, așa încât un mic reglaj personal al sufletului nu poate fi decât benefic. Iar acestei preocupări îi putem adăuga, fără



riscuri, grija de a nu răni, de a nu jigni, de a nu face altora exact ce nu ne place și de a livra confirmări oricui are aceeași nevoie ca și tine.

Articol publicat în revista *Elle*



*Întreabă-mă orice*

Ce membru al familiei îți este cel mai apropiat?

Ce i-ai reproșa mamei sau tatălui tău în privința educației tale?

Cu ce crezi că ai greșit vreodată față de părinții tăi?

Cu ce-ți ajuți bunicii?

Ce ți-ai dori să devină copilul tău?

Ce talent al copilului tău încurajezi cel mai mult?



Ce fel de părinte ești (sau crezi că vei fi)?

Care e cea mai frumoasă amintire pe care o ai din copilărie?

Ce întrebare neașteptată ai vrea să-i pui mamei tale? Dar tatălui tău?

Ce crezi că ar trebui să știe copilul tău, de la tine, despre sex?

Care a fost cel mai greu moment, ca părinte?

Care a fost jucăria ta preferată?