

**JOHN KIM
VANESSA BENNETT**

CINE E DE VINĂ?

**Sparge cercul vicios
al reproșurilor pentru
a construi o relație mai
sănătoasă și funcțională**

Traducere din limba engleză:
ANCA-CLAUDIA BUNEA

EDITURA  **HERALD**
București

Numele și alte date de identificare ale unor persoane
din această carte au fost modificate pentru
a le proteja intimitatea.

Cuprins

NOTA AUTORULUI	13
----------------	----

PARTEA I SUPRAVIEȚUIEȘTE IMPACTULUI / 17

INTRODUCERE: COȘMARUL AMERICAN	19
--------------------------------	----

CAPITOLUL 1	
În sfârșit, cineva care are instrumentele!	
Am sfeclit-o!	25

CAPITOLUL 2	
„Și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți”	
este o aberație	36

CAPITOLUL 3	
<i>Coup de foudre</i> semnalează, de fapt,	
o disfuncționalitate	49

CAPITOLUL 4	
Găsește frumusețea în diferențe	64

CAPITOLUL 5	
lubește ca și cum totul are să se sfârșească	75

PARTEA A II-A
ÎNOATĂ CA SĂ TRECI DE BRIZANȚI / 83

CAPITOLUL 6	
Înoată ca să treci de brizanți	85
CAPITOLUL 7	
Iubește fără trecutul tău	106
CAPITOLUL 8	
Ți-am găsit cercelul!	120
CAPITOLUL 9	
Nu asta am spus!	133
CAPITOLUL 10	
A da bir cu fugiții: Înțelegerea stilurilor de atașament	150
CAPITOLUL 11	
Cum să te cerți fără să te cerți	164

PARTEA A III-A
CONSTRUIEȘTE CEVA TRAINIC / 180

CAPITOLUL 12	
Nu-ți sunt mamă, nu-mi ești fiu!	189
CAPITOLUL 13	
Gata cu <i>Pomul cel darnic!</i> Despre codependență	202
CAPITOLUL 14	
Cum să păstrezi dorința vie	213
CAPITOLUL 15	
Gelozia	223
CAPITOLUL 16	
Iubirea și banii	231

CAPITOLUL 17	
Și dacă nu mai simți <i>acel ceva</i> ?	239
CONCLUZIE:	
Umple-ți spațiul cu lucruri care contează	247
MULȚUMIRI	252
ANEXA 1	
Lecții de iubire (pe scurt)	254
ANEXA 2	
Scrisori adresate foștilor parteneri	263
DESPRE AUTORI	268



Nota autorului

Există un talk-show popular care se difuzează la televizor în timpul zilei, la finalul căruia gazda emisiunii, un terapeut de cuplu, își ia soția de mână din public și împreună străbat afectat platoul, creând iluzia că se pierd în lumina unui apus de soare. Dau impresia că sunt experți în relația perfectă și că acela este locul în care *trebuie* să te afli și tu dacă ai parte de încercări, greutăți și conflicte. Dacă le-ai da ascultare, și tu ai putea pași împreună cu perechea ta pe acel drum al beatitudinii, zi de zi.

Vă vom spune părerea noastră în calitate de terapeuți: emisiunea efectiv ne scoate din sărite.

Am ezitat să scriem această carte. Nu am vrut să fim și noi ca acel cuplu cam arogant de prezentatori – o pereche de „experți” dând povește de sus sau spunându-le oamenilor cum „ar trebui” să arate o relație sănătoasă. Mai mult, am înțeles că singura modalitate de a ajuta cu adevărat pe cineva în căutarea unei cărți cu sfaturi despre relații este să fim brutal de sinceri despre cum stau lucrurile în relația noastră. Asta ar însemna ca, în loc să ne luăm de mână și să ne pierdem amândoi într-un apus de soare, să ne așezăm pe o canapea în fața ta și să îți dezvăluim secretele noastre cele mai ascunse și mai grele, nicidecum invers (așa cum am fost obișnuiți).

Adevărul este că fiecare relație este diferită. Nicio relație nu este perfectă. Nu sunt toate trase la indigo. Relația noastră însăși este departe de a fi una perfectă, chiar dacă amândoi suntem terapeuți specializați în relații și, probabil, cei mai competenți în a face lucrurile „corect” atunci când vine vorba despre iubire.

Poate că avem toate datele necesare formării unei uniuni perfecte, dar, la fel ca tine, suntem oameni, prin urmare, imperfecti și complicați. Amândoi am învățat lecții și am crescut trecând

prin multe alte relații care nu s-au sfârșit bine, și ne-am angajat să punem în practică în relația noastră prezentă acele lecții pe care le-am asimilat. Chiar și așa, nu trăim zilnic într-o comuniune perfectă, nu avem parte constant de partide uluitoare de sex ori de o poveste de dragoste nesfârșită ca în comedii romantice. Pe scurt, până și doi oameni ce dețin toate instrumentele, cunoștințele, plus 10 000 de ore de abilități relaționale dobândite din practică terapeutică – care, aparent, sunt cei mai potriviți pentru acea relație „perfectă” pe care poate o cauți – ajung să se certe, nu comunică tot timpul corect, au așteptări care strică momentul, un trecut ce le clatină viitorul, limbaje ale iubirii care se bat cap în cap, stiluri diferite de a face curățenie și sport, de a se alimenta și de a-și crește copilul. Iar lista nu se termină în niciun caz aici.

Am scris împreună această carte cu speranța că, dacă te aducem cu noi în culise și explorăm problemele noastre reale și modul în care ni le gestionăm, precum și poveștile clienților noștri și ce am învățat din interacțiunea cu aceștia de-a lungul anilor, te putem ajuta în relația ta. Am învățat examinându-ne trecutul și continuăm să învățăm din asta, practicând prezența, fiind responsabili și ancorați în prezentul nostru și urmărind un obiectiv viitor comun: dezvoltarea continuă, adâncirea intimității și o conexiune și o relație mai solidă cu Sinele. În această carte nu noi îți spunem ce să faci. Tu ești cel care te regăsești în povestea altcuiva și apoi capeți profunzimea și instrumentele necesare pentru a încerca din nou, poate, în viață sau pentru a adopta o abordare diferită de această dată.

Sine: Scris cu majusculă, se referă la „ființă în totalitatea ei”, conform definiției oferite de Carl Jung.

Această carte nu prezintă povestea bărbaților care vin de pe Marte și a femeilor care vin de pe Venus. Nu ține cont de gen, vârstă, nici dacă ești căsătorit/ă, logodit/ă sau dacă practici sau nu monogamia. Această carte este despre dinamica relațiilor. Nu

contează care este structura relației tale sau cum se vede ea din exterior, ci mai degrabă cum vrei să se simtă relația ta pe interior.

Cu toții am citit acel gen de cărți despre relații ce par scrise cu o oarecare detașare. Deși pretind că ne oferă „instrumentele” necesare, sună precum un studiu clinic, de parcă autorul ne privește pe deasupra ochelarilor în timp ce ne spune cum „ar trebui” să fim ca să avem o relație „ca la carte”. Am citit și cărți scrise de persoane fără studii de specialitate. Ele ne pot oferi o mulțime de informații și sfaturi personale, dar, fără să urmărești creșterea și evoluția mai multor cupluri pe termen lung sau fără o practică în acest sens, nu ai cum să garantezi că ceea ce a funcționat pentru un singur cuplu va funcționa și pentru cititor. Pentru că, ce-i drept, un subiect supus unor cercetări îndelungate, în care au fost incluse cupluri care s-au implicat, au lucrat și au rămas împreună suficient de mult timp pentru a demonstra că aceste practici chiar sunt utile beneficiază de o doză mai mare de credibilitate.

Intenția noastră a fost ca această carte să îmbine ambele abordări. Pe de o parte, deținem cunoștințele și am aprofundat studiile și abordările teoretice, observând ce funcționează și ce nu funcționează la sute, dacă nu la mii de clienți. Pe de altă parte, suntem oameni, fiecare cu poveștile, bagajele și traumele proprii. Suntem doi oameni care fac eforturi zi de zi să fie prezenți, vulnerabili, să rămână conectați și dedicați unul altuia, totul în timp ce creștem împreună un copil în realitatea nebună pe care o trăim astăzi. Pe lângă asta, se întâmplă să fim și terapeuți.

Lubirea este o entitate vie ce are propriul suflu. Nu are o formă definită, nu funcționează conform unui manual de utilizare. Noi toți învățăm, creștem și evoluăm permanent și gestionăm totul cât putem de bine.

–John și Vanessa



PARTEA I

SUPRAVIEȚUIEȘTE IMPACTULUI



Introducere: Coșmarul american

Motivul cel mai comun care îi aduce pe clienți la noi pe canapea poate fi regăsit într-o singură poveste, pe care noi o numim „Coșmarul american”.

Tabloul tipic de Norman Rockwell¹:

Jack o întâlnește pe Diane la o vârstă fragedă. (Folosim nume stereotipe de femei și bărbați, dar am observat același tipar în numeroase dinamici relaționale.) Poate în liceu sau la facultate, sau poate când erau pe la 20 de ani. Impactul întâlnirii dintre ei este puternic. Fiecare crede că și-a găsit „sufletul-pereche”. Acum viața poate începe. Așa că se grăbesc cât pot ca să întregască tabloul ideal american, cu casă și gărduleț alb de lemn. Se căsătoresc, fac copii, își cumpără un SUV hibrid. Pentru că așa arată fericirea, nu? Acesta este Visul american. Să se privească unul pe celălalt în ochi, plini de iubire, stând în fața casei lor noi-nouțe, luate în rate cu dobândă mare, fiindcă în zilele noastre este aproape imposibil să economisești bani pentru un acout și să obții un credit avantajos. El își ține mâna pe burta ei, arătând că este însărcinată. Imaginea aceasta devine poza lor de copertă de pe Facebook. Apoi realitatea lovește. Vin facturile, scutecele și tot ce presupune o viață de adult.

Nu acesta este coșmarul, deși mulți așa cred. Ce am descris mai sus este doar un tipar moștenit de la părinții noștri, combinat cu realitatea dură pe care o înfruntăm când creștem copii și avem o ipotecă despre care nimeni nu vorbește de fapt. Cunoaștem foarte bine această imagine. Este acel tablou pe care l-am smuls

¹ Referire la Norman Percevel Rockwell (3 februarie 1894 – 8 noiembrie 1978, Massachusetts, SUA), celebru desenator, ilustrator și pictor american. S-a bucurat de o mare popularitate în Statele Unite ale Americii, lucrările sale fiind considerate reprezentative pentru cultura americană. (N. tr.)

de pe perete când părinții noștri și/sau societatea l-au pus acolo, la noi în living, fără permisiunea noastră conștientă. Așadar noi credem că nu trăim acest Coșmar american. Știm că gărdulețul de lemn de la „căsuța visurilor” este plin de așchii, așa că poate ar fi bine să încercăm să o luăm pe un alt drum.

În versiunea poveștii ce corespunde generației noastre, la 20 de ani, Diane își explorează sexualitatea și încearcă substanțe noi ca să ajungă să se conecteze cu sinele său spiritual. Pe de altă parte, Jack muncește cu cap, nicidecum din greu, pentru a pune pe picioare multiple start-upuri, în loc să urce ierarhic pe scara corporatistă. Cei doi se întâlnesc pe la 30 de ani printr-o aplicație de întâlniri și fac repede un copil sub presiunea ceasului biologic. Într-o altă versiune a poveștii, Jack și Diane se întâlnesc la sfârșitul adolescenței și decid să *nu* aibă copii, nu se mută în suburbii, dar își cumpără o mansardă în inima orașului și își însușesc un model de a trăi în doi conform căruia nu își pun pirostriile, ci au o relație deschisă și fac schimb de parteneri.

Mulți ajung la noi „pe canapea” având credința că au evitat coșmarul deoarece nu au urmat calea părinților lor sau pe cea tradițională. Cu toate astea, tot ajung în terapie. Coșmarul nu este provocat de copii, case, clădiri de birouri sau căsnicie. Nu are importanță ce tipar urmăim. Coșmarul este provocat de ceea ce se află în spatele acestui tablou. De lipsa unei educații în ce privește dezvoltarea unor relații sănătoase, de necunoașterea stilurilor de atașament și a modului în care acestea influențează relațiile. De faptul că nu știm nimic despre diversele limbaje ale iubirii, despre codependență sau despre cât de important este să nu repetăm tiparele. Nu ne-a învățat nimeni că acel sentiment pe care îl numim *coup de foudre* poate fi de fapt un indicator al disfuncționalității, nicidecum al „chimiei”. Nu învățăm deloc cum să creăm un spațiu de siguranță, să comunicăm eficient și să ne confruntăm fără a ne lupta.

Așa că... băgăm mizeria sub preș, ne prefacem, fugim, ne ascundem. Facem în așa fel încât să nu simțim emoțiile. Apoi, într-o bună zi, ne trezim și ne dăm seama că nu suntem fericiți. Ajungem

să ne procesăm furia în ședințe de consiliere pentru cupluri. Nu depunem niciun fel de muncă interioară. Continuăm să mergem în virtutea inerției din dorința de a nu fi oaia neagră. Sau este deja prea târziu. Ne-am distanțat prea mult și nu ne mai putem întoarce în același loc. În acest stadiu, nu se pune problema doar să ne însușim instrumente noi care ne învață iertarea. Sentimentele ni s-au schimbat complet. Credem că suntem cu persoana nepotrivită. Vrem să ieșim din relație.

Diane s-a maturizat mai repede decât Jack. Sau poate că lui Jack îi satisface deja altcineva nevoile emoționale (și/sau fizice). Urmează divorțul. La început este perceput ca o eliberare. Apoi realitatea lovește din nou. Este greu să fii singur, mai ales dacă ai copii. Și nici nu mai ai 20 de ani. Dacă mai adăugăm presiunea ceasului biologic și a culturii toxice din zilele noastre, care promovează alegerea unui partener cu ajutorul aplicațiilor, glisând la stânga sau la dreapta, putem ajunge să ne simțim deznădăjduiți. Să ne simțim bătrâni. Depășiți. Posibil să asimilăm și să dezvoltăm un complex de inferioritate ori să începem să credem că suntem defecti. Sau alegem să facem un compromis și intrăm într-un parteneriat cu oricine ne iese în cale doar ca să nu fim singuri. Și se repetă aceleași tipare. Trăim același coșmar deoarece, de fapt, nu lucrăm cu noi înșine în niciun fel.

În acest stadiu, Jack și Diane au 30, 40, poate chiar 50 de ani, în funcție de câte alte relații au experimentat, fără să fi parcurs o călătorie interioară sau fără să fi cunoscut o trezire a conștiinței. Apoi, dintr-odată, ceva le produce o revelație. Poate că se întâmplă ca, într-o cafenea fiind, să audă cum un cuplu de tineri își aruncă reciproc jigniri, așa cum și ei făceau. Ei știu cum are să se termine povestea asta. Sau poate că îi lovește revelația chiar când stau lungiți pe podeaua din baie, după o lungă noapte nedormită în care au plâns din cauza unei noi despărțiri. Oricum ar fi, le-a ajuns. Știu că au nevoie de o schimbare. Nu mai pot continua așa. Au pierdut ceva de preț. Și nu e vorba doar despre timp, ci și despre relația cu ei înșiși. Au atins fundul prăpastiei. Și *acesta* este momentul în care primim telefonul, e-mailul sau mesajul privat.



CAPITOLUL 1

În sfârșit, cineva care are instrumentele! Am sfeclit-o!

Vanessa

Am avut experiența câtorva „revelații”. O senzație profundă imediată în corp și în suflet că sunt pe calea cea bună sau că ceva e *menit* să fie. Una dintre aceste revelații a fost că eu și John vom fi împreună. Când ne întrebă oamenii cum ne-am întâlnit, eu răspund, de fiecare dată cu aceeași siguranță: „L-am manifestat!”

Îmi dau seama acum că „revelațiile” pe care le-am avut nu includ întotdeauna toate informațiile importante... cum ar fi, de exemplu, dacă lucrurile vor fi simple, dacă va fi bine sau cât va dura.

Una dintre prietenele mele cele mai bune mi-a arătat contul de Instagram al lui John cu multe luni înainte să îl cunosc personal. Îl urmărea de ceva timp și se regăsea în multe subiecte pe care le dezbătea online pe platforma lui. Îmi apăreau ocazional pe pagină postările lui, dar, ca să fiu întru totul sinceră, nu stăruiam niciodată mai mult decât să apreciez o postare sau să o redistribui, dacă mă atrăgea conținutul.

Totuși, din nu știu ce motiv, într-o zi, după ce am citit o postare de-a lui, m-am oprit și am căutat mai profund. Aș vrea să-mi pot aminti despre ce era postarea aceea, dar știu sigur că m-a determinat să intru pe pagina lui John și să mă uit la ce altceva mai postase. M-am uitat la imagini și la citate. Am citit câteva articole de pe blog, m-am uitat la câteva înregistrări video cu el și l-am ascultat vorbind.

Am simțit ceva. E greu să spun cu precizie ce anume a trezit în mine John în acel moment sau de ce. leșeam dintr-un episod de depresie după o despărțire care mă zdruncinase din temelii.

Era pentru prima dată când treceam efectiv printr-o depresie. Simțisem tristețe și suferință înainte, dor și regret, dar ori de câte ori alte persoane, chiar și clienți de-ai mei, îmi descrieseră simptomele depresiei, nu reușisem să înțeleg cu adevărat ce voiau să-mi transmită. Dar cele câteva luni care au precedat redescoperirea paginii de Instagram a lui John fuseseră crunte. Nu mă mai ridicasem de pe canapea și refuzasem să mă văd cu oameni. Abia reușeam să mănânc sau să fac sport. Mă chinuiam din răspuțeri să recunosc consecințele pe care le avea faptul că mă duceam mereu la întâlniri într-o stare de proiecție mentală. Mă refer aici la a ieși cu cineva pentru cine „ar putea fi” respectiva persoană, alegând să nu dau atenție semnalelor de alarmă, pentru că nu se potriveau cu povestea pe care mi-o construisem eu în minte despre el sau despre noi. Sau a mă îndrăgosti de cine *credeam* eu că este celălalt, și a nu-l vedea ca pe ființa umană complicată și confuză care era *în realitate*. Cu greu îmi croisem drum prin ultimele câteva luni și eram, într-un final, în stadiul în care îmi recunoșteam tiparul și mă angajam să îl schimb.

Proiecție: Plasarea în exteriorul nostru și asupra celorlalți a acelor aspecte care țin de noi înșine, dar pe care nu le putem vedea fie din cauza faptului că sunt inconștiente, fie fiindcă le considerăm inacceptabile, fie pentru că ni se par rușinoase.

I-am trimis postarea lui John aceleiași celei mai bune prietene ale mele într-un mesaj direct. I-am scris așa: „Tipul ăsta mi se pare incredibil de atrăgător. Din câte-mi dau seama, este singur, locuiește în L.A. și avem un prieten comun. O să ies cu el.”

Ea a răspuns: „Ha! Sigur, OK. Are vreo 70 000 de urmăritori. O să ieși cu el, zici?”

Replica mea a fost: „Dap!”

Un detaliu major de sincronicitate, care probabil mi-a alimentat încrederea, a fost că stabilisem deja să plec într-o drumeție cu prietenul nostru comun, Jason, așa că am decis să-l întreb despre John. În timp ce eu și Jason ne vedeam de drumeție și discutam despre recenta mea mutare în L.A. și despre schimbarea mea de

carieră, aveam de gând să-l aduc pe John în discuție și să-l rog să-i dea numărul meu de telefon. Dar înainte să apuc să spun ceva, Jason s-a uitat la mine și a zis:

— Am un prieten cu care chiar simt că te-ai înțelege. Este pe IG¹, își spune *The Angry Therapist*².

Am făcut un efort să rămân calmă.

— Ah! Nu cred că-l cunosc.

În următoarele douăzeci de minute, Jason mi l-a descris. Înainte să îmi dau acordul ca să-i lase numărul meu de telefon, trebuia să știu sigur un lucru, și anume:

— lese cu fete albe?

O întrebare ciudată, știu, dar ultima dată mă despărțisem de un bărbat care, după ce ne-am văzut cinci luni destul de serios, mi-a spus că nu își poate imagina un viitor împreună cu mine fiindcă sunt albă, iar eu am rămas cu inima frântă și atât de neputincioasă, încât nu m-am mai putut ridica de pe canapea. Și, deși am respectat și am înțeles legătura pe care o avea cu propria cultură, încă mă vindecam de acea experiență și nu voiam să ajung să fiu rănită din nou în același fel. Jason a spus că îl va întreba pe John și că între timp îi va da numărul meu.

În acea seară, John mi-a trimis un mesaj. Stăteam pe salteaua mea de yoga, eram pe punctul de a începe cursul. Mi-a sărit inima din piept. Pentru mine era o nebunie felul în care decurgea toată povestea asta. Eram cunoscută drept tipa care „face ca lucrurile să se întâmple”. Odată ce-mi pun ceva în minte, de regulă îl obțin, chiar dacă numai datorită concentrării și determinării mele. Dar simțeam că ceea ce se petrecea atunci era mai mult decât tenacitatea mea. Mi se părea că de data asta se pusese în mișcare un mecanism mai presus de percepția sau de înțelegerea mea.

După o scurtă conversație lejeră, m-a invitat la o întâlnire „adevărată”. A făcut rezervare la cină într-o seară de duminică. Nu mi-a propus să ieșim la o cafea, nici nu a zis „hai să bem ceva”. O întâlnire adevărată, din start. Am fost impresionată.

¹ Instagram. (N. tr.)

² „Terapeutul furios”. (N. tr.)