

Franz Ruppert

# CINE SUNT EU ÎNTR-O SOCIETATE TRAUMATIZATĂ?

CUM NE DETERMINĂ VIAȚA DINAMICILE  
RELAȚIEI AGRESOR-VICTIMĂ ȘI CUM  
NE ELIBERĂM DE ACESTEA

Traducere din germană de  
Radu Gabriel Pârnu



# Cuprins

- 7 Cuvânt-înainte
- 13 **Capitolul 1.** Eu și umanitatea  
Paradisul ar fi accesibil pe pământ. Omenirea pe marginea prăpastiei
- 20 **Capitolul 2.** Psihicul uman – văzut din interior și din exterior  
Absența nevoilor, principiul plăcerii sau învățarea bazată pe recompense? Promisiunea terapeutică a farmacologiei. Psihicul conștient și inconștient. Descoperirea atașamentului și a traumei psihice. Psihicul uman și realitatea. Memoria și amintirea. Co-conștiința. Realitățile aparente. Emiterea și receptarea de informații. Psihicul sănătos. Cine sunt eu? Identificările. Atribuirile. Delimitările. Identitatea reală. Faptul de a exista. Condiția de subiect. Condiția de eu. Psihicul sănătos, stresat și traumatizat. Limitele cunoașterii de sine. Iluzia sănătății psihice. *Hardware și software.* Conservarea speciei sau autoconservarea?
- 55 **Capitolul 3.** Psihicul și societatea  
Cunoașterea psihologică este importantă pentru toți. Părinți pro sau contra copiilor? Absența sentimentului matern. Educație pro sau contra copiilor? Concurența dintre sexe. Concurența economică. Politica și concurența dintre națiuni. Catastrofele naturale ar fi deja suficiente. A construi sau a distruge? Luptă sau adaptare? Existență și conștiință.
- 88 **Capitolul 4.** Experiențe de viață traumatice  
Clivajul corp-psihic. Triadele traumei. Clivajele psihicului determinate de traumă. Supra-viețuire în loc de viețuire. Biografia traumei psihice. Trauma identității. Trauma iubirii. Trauma sexualității. Trauma propriei agresivități. Traumele existențiale și traumele de pierdere în contextul biografiei traumei. Traumele văzute ca o cauză a autovătămării.

- 118 **Capitolul 5. Dinamica relației agresor-victimă**  
Victima traumei psihice. Agresorul care provoacă psihotrauma. Condiția de victimă. Atitudinile tipice victimei, ca strategii de supraviețuire în condiții de traumă. „Cine nu muncește...” Identitatea victimei. De la victima traumatizată la agresor. Atitudinile tipice victimei, ca strategii colective de supraviețuire în condiții de traumă. Condiția de agresor. Atitudinile tipice agresorului. A tăinui și a închide ochii. Ideologiile agresorului. Identitatea agresorului. Agresorul traumatizant la putere. Co-agresorul. Ce câștigă agresorii traumatizanți? Agresor și victimă într-o singură persoană. Corpul și clivajul agresor-victimă. Suicidalitatea. *Un caz ilustrativ. Anders Behring Breivik: de la victima unei traume din copilărie la asasinul în masă*
- 172 **Capitolul 6. Societăți traumatizate și traumatizante**  
Când întreaga societate combate doar simptomele. Efectele și repercusiunile psihotraumelor. Negarea socială a traumei. Cum trăim în societățile traumatizate?
- 191 **Capitolul 7. Când nu găsim calea de ieșire**  
Răzbunarea. Rebeliunea. Revoluția. Iertarea. Împăcarea. Salvarea altor oameni. Patologizarea. Religia. Spiritualitatea. Arta. Consumul de droguri. Discursurile raționale. Niciun plus de cunoaștere pentru societate
- 208 **Capitolul 8. Cum găsim calea de ieșire**  
Sentimentul propriei condiții de victimă. Cum scăpăm de condiția de agresor. Copii sănătoși psihic – societăți sănătoase psihic
- 215 **Capitolul 9. Metoda intenției și teoria psihotraumei centrate pe identitate**  
*Angelika: Acolo vreau să ajung. Cum procedăm când lucrăm cu intenția. Andreas: Eu aș dori să știu ce vreau să omor în mine.* Agresori care declanșează propriile traume. Să rămânem în contact cu noi înșine. Viața dincolo de dinamica relației agresor-victimă. De la un „Eu” sănătos la un „Noi” sănătos. *Leadership by compassion.* Ce ne unește pe toți. Societatea sunt eu.
- 234 Bibliografie

## Cuvânt-înainte

De ce scriu această cărticică? Totul a început pentru mine în primele luni ale anului 2017, odată cu înrăutățirea situației mondiale. Cu războaiele din Irak, Siria și Libia. Cu puhoaiile de refugiați crescânde, generate de acestea, cu oameni din Afganistan, Irak, Siria și Africa, veniți și în Germania. Cu alegerea lui Donald Trump ca președinte al SUA. Cu edificarea unei dictaturi în Turcia. Cu mișcările drepte naționaliste în Franța, Irlanda de Nord și Germania. Cu amenințarea războiului atomic dintre Coreea de Nord și Statele Unite. Spre a menționa doar ceea ce este evident și mi se pare a fi deosebit de amenințător. Ți se taie respirația când înțelegi cu câtă obraznicie și cinism ți se vorbește neîncetat de la sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial despre un al Treilea Război Mondial, vânzându-ți-se asigurări de pace. Cum se lucrează neabătut la construcția imaginii inamicilor și cum lumea se cramponează de ea. Cum orice altă escaladare în bătălia decisivă dintre SUA și aliații ei din NATO, pe de o parte, și fosta URSS, acum Rusia, pe de altă parte, este anunțată ca o pură măsură defensivă.

N-am mai putut dormi liniștit. Am observat cum gândurile mele se învârtesc tot mai puternic în jurul acestor realități globale și sociale. Mi-a crescut în permanență nivelul de stres.



8 M-am întrebat cum m-aș putea opune. M-am gândit că acum ar trebui să aduc mai repede printre oameni cunoștințele pe care le-am dobândit de-a lungul anilor prin activitatea mea terapeutică. Înainte de a fi prea târziu. Ca oamenii să se trezească în sfârșit și să înceteze să se mai traumatizeze reciproc în mod absurd. Ca ei să nu mai escaladeze prin intermediul războaielor și al terorii aceste dinamici demente ale relației agresor-victimă. Ca ei să nu se mai împingă reciproc în abisul unei catastrofe atomice.

Am venit pe lume în 1957 într-un sătuc din Bavaria. Un portret spart al lui Hitler în mansarda casei bunicii mele din partea mamei, un pistol funest în noptiera celui mai mare frate al mamei, teama pe care mi-o trezeau filmele de război în alb-negru, pe care le vedeam la televizorul recent achiziționat — din copilărie nu mi-au rămas prea multe amintiri despre ultimul mare război pe pământ german. Abia mult mai târziu mi-am dat seama cât de traumatizați au fost părinții mei de obârșia lor, de dictatura nazistă și de evenimentele imediate ale războiului. Abia de câțiva ani am putut să înțeleg și să simt într-o oarecare măsură cât de mult am fost traumatizat eu însumi de către părinții mei traumatizați.

Din fericire, între timp am putut lucra continuu la propriile traume psihice. Nu mă mai îndoiesc de faptul că în copilărie n-am fost dorit, iubit și protejat de violență. Într-o noapte agitată din vara lui 2017, când am avut contracții în tot corpul și nu puteam dormi, am auzit deodată o voce: Ai voie să plângi! Atunci mi-au curs șiroaie de lacrimi și m-am detensionat total dintr-un moment în altul. Evident, această frază liniștise copilașul din mine, respins și refuzat cu 60 de ani în urmă, când plânsese și-și exprimase sentimentele. Încă din fașă învățasem

să-mi reprim frica de singurătate și violență, supărarea, furia și durerea. Să nu mai țip și să nu mai plâng; în schimb, să mă rușinez când nu eram destul de cuminte în ochii părinților și ai profesorilor. Din afară păream liniștit, dar stresul meu lăuntric creștea tot mai mult.

Cei care cercetează atașamentul numesc acest comportament „nesigur-evitant”: în aparență, copilul acționează calm, spre a putea rămâne în contact cu părinții care îl resping și îl pedepesc. Lăuntric, el este foarte tensionat. Copilul trebuie să-și reprime nevoia de contact și de iubire și să-și țină sub control sentimentele. M-a liniștit apoi nu doar să cunosc acest tipar — de mulți ani țin deja conferințe pe această temă —, ci și să simt intens acest model pe propria-mi piele. În ciuda situației mondiale care degenerează în demență, pot să dorm mult mai bine decât înainte.

Pot observa lucruri asemănătoare și la alții. Propriile lor traume (din copilărie) se declanșează din cauza unor evenimente sociale actuale (de exemplu, atentate teroriste sau politicieni dictatoriali). Ei intră în panică, se agită și se stresează. Pe urmă, dacă au ocazia să se confrunte cu propriile traume, pot să se liniștească din nou și să-și regleze mai bine emoțiile. Deși, prin aceasta, lumea exterioară nu se schimbă câtuși de puțin. Dar astfel, ei își revin și pot percepe într-un mod mai realist posibilitățile lor de acțiune actuale.

Niciunul dintre noi nu poate salva „lumea”. Pe cât posibil ar trebui să ne ferim îndeosebi de cei care încearcă să facă acest lucru. Fiecare dintre noi nu este decât un scurt instantaneu al vieții în cadrul unor dimensiuni spațio-temporale inimaginabile. De aceea avem dreptul să ne protejăm de nenorociri această viață prețioasă — și să ne bucurăm de ea, în măsura



- 10 în care ne permit situația mondială și propriile resurse vitale din momentul actual. Avem dreptul să ne salvăm de nebunia evidentă a altor oameni, indiferent unde este posibil în această lume. Pentru a putea face acest lucru, trebuie să învățăm ceva important, când lucrăm la propriul psihic traumatizat: să nu ne lăsăm antrenați în vârtejul nenumăratelor dinamici ale relației agresor-victimă, care se pot dezvolta în noi și ne sunt oferite continuu de alți oameni.

Întrebarea de principiu „Cine sunt eu și ce vreau?” include următoarea reflecție: „În ce comunitate de oameni aș dori să trăiesc?” Ce mă leagă de semenii mei? Ce mă separă de ei? Există în realitate un „Noi” pentru care merită să-mi pun în joc energiile vitale? Sau acest „Noi” nu este decât iluzia unei comunități coercitive, rânduită aparent armonios, care trăiește în vrăjmășie cu alte comunități coercitive din jurul ei?

Eu, unul, îmi urmez drumul personal și profesional, atât cât pot. Desfășor o activitate terapeutică și publicistică pe care eu o consider corectă și judicioasă și care-mi face plăcere. Mă bucur când văd că astfel le sunt de ajutor altor oameni în existența lor cotidiană. Acest lucru îmi confirmă că poate fi un bun început. Mă bucur de întâlnirile și de contactul cu asemenea oameni. Între timp pot renunța foarte bine, fără teama însingurării, la compania altora, care sunt blocați în dinamicile relației agresor-victimă. Nici nu-mi doresc să mă confrunt mai intens cu problemele create de propriile lor traume.

În fine, am scris această cărticică pentru mine însumi, spre a-mi tria sentimentele, gândurile și experiențele. Pentru a lămuri ce este mai important din punctul meu de vedere să știu despre acest glob pământesc și despre oamenii adunați pe el. Ca să elucidz ce poate fi făcut și ce nu din punct de vedere social, spre

a evita pe cât posibil nenumăratele dinamici ale relației agresor-victimă din societățile traumatizate și traumatizante din jurul meu și spre a nu pune în scenă noi dinamici ale relației agresor-victimă.

11

Așadar, prin această carte n-aș dori să ofer nimănui prilejul să intre cu mine într-un dialog agresor-victimă. Nu mă interesează să desconsider și să învinovățesc alți oameni. Ci să identific niște cauze, așa cum le înțeleg eu în clipa de față. Îmi face plăcere să intru în contact cu cititorii care vor să-mi împărtășească experiențele lor de viață despre cele scrise aici. Mă bucur dacă opiniile mele ajută într-un loc sau altul la configurarea unor comunități constructive, eliberate pe cât posibil de traume. Fiecare se poate schimba în bine doar singur. Dacă mulți fac lucrul acesta, se schimbă și societățile.

München, martie 2018



# Eu și umanitatea

## Paradisul ar fi accesibil pe pământ

Ca specie („homo sapiens“), umanitatea a ajuns departe. În anul 2018 pe acest pământ trăiesc deja 7,5 miliarde de oameni, iar tendința este crescătoare<sup>1</sup>. Ei au făcut cuceriri culturale și tehnologice fantastice, care le pot pune la dispoziție din belșug hrană, îmbrăcăminte, locuințe, produse de orice tip, mobilitate și informații. A fi om și a trăi ca om poate fi ceva minunat și foarte plăcut. Ne stau la dispoziție cunoștințe infinite. Există profesori, instituții educaționale și metode didactice de excepție. Există mulți oameni care se sprijină reciproc cu devotament. Care își dau o mână de ajutor cu drag și cu plăcere. Vedem acest lucru, de exemplu, ori de câte ori apare o mare nenorocire provocată de o catastrofă naturală și o mulțime de oameni vine imediat la fața locului, să ajute cu mare angajament.

Consider oamenii drept o parte a evoluției. Întrucât procesele de evoluție găsesc permanent soluții de compromis mai mult sau mai puțin reușite pentru probleme și conflicte, și

<sup>1</sup> Pentru multitudinea de specii de pe pământ, această răspândire atât de eficientă a speciei umane constituie totuși mai curând o catastrofă. O rată a natalității de 2,0, în loc de 2,4 cât este în prezent, ar reprezenta deja o piatră de temelie pentru o îmbunătățire a situației ecologice.

noi, ca homo sapiens, suntem în multe privințe o formulă de compromis. Suntem medii ca dimensiuni și forță, ca viteză și inteligență. Nici pentru noi, oamenii, natura din jurul nostru nu este un paradis. Suportăm numai într-o oarecare măsură canicula și frigul. Chiar și în calitate de omnivori, pentru noi, oferta de hrană existentă în mod natural este limitată. Pentru avantajele înmulțirii sexuale plătim prețul unilateralității. Femeile trebuie să poarte povara gravidității și a hrănirii sugarilor. Bărbații sunt condiționați hormonal și se află inconștient la discreția pornirii compulsive de a concura cu alți bărbați. Le lipsește și emoționalitatea profundă a legăturii cu propriul copil, înlesnită femeilor de la natură prin graviditate și naștere. Reproducerea sexuală condiționează numeroase interese opuse între femei și bărbați, între părinți și copii, dar și în rândul bărbaților între ei sau al femeilor între ele.

În fond, din pricina unor asemenea provocări pentru conservarea sa și a speciei, niciunui om nu-i este întotdeauna ușor în viață. Chiar faptul de a trăi, de a-și croi o viață nouă și de a o conserva este foarte solicitant pentru fiecare individ. Acest lucru îl poate duce la limitele posibilităților sale, ceea ce ar da deja destul sens vieții și ar constitui, la drept vorbind, o sarcină de viață. La o privire mai atentă, putem constata totuși că oamenii își fac reciproc viața și mai grea decât ar fi necesar pentru simpla conservare a lor și a speciei. Ei se supun singuri unei presiuni enorme. Câteodată unii îi stresează pe alții peste orice măsură. Aici nu este deloc limpede cum pot trăi mai fericiți și mai bucuroși procedând astfel.

Într-o lume conectată tot mai mult din punct de vedere tehnologic pot intra în contact în câteva secunde, prin intermediul

telefonului mobil și al internetului, cu prieteni, colegi și parteneri de afaceri din Singapore, Brazilia, Los Angeles sau Moscova. Dacă vreau să știu ceva, sunt suficiente câteva clicuri pe computerul meu și am deja date și opinii despre lucrul respectiv. În locuința mea din München am din abundență o mare rețea de relații personale, o ofertă enormă de instituții educaționale, bune posibilități de lucru, manifestări culturale frumoase și delicii culinare.

Totuși, nu-mi vine ușor să mă bucur de toate fără rezerve. De pildă, îmi vine greu să mănânc carne când mă gândesc la condițiile creșterii găinilor, porcilor și vițelilor (Safran Foer 2010). Nu mă simt bine să știu cât sunt de bogat în comparație cu multe milioane de oameni care n-au un acoperiș deasupra capului, care trebuie să trăiască de azi pe mâine sau doar vegetează în mizeria războiului și în lagărele de refugiați<sup>2</sup>. Când folosesc media și văd ce se petrece zilnic în această lume nebună, pentru ce țeluri destructive își utilizează oamenii timpul, vitalitatea, inteligența, o mulțime de bani și bogățiile naturii, mi se face rău, iar uneori chiar mă înfurii. Mi se face frică de atâta prostie umană, încăpățănare, falsitate și cruzime, vădite din păcate nu doar de puțini oameni.

Dacă s-ar aloca pentru educație, sănătate și producerea energiei regenerabile doar o mică parte din cheltuielile actuale destinate conducătorilor dictatoriali, militarilor, serviciilor secrete, înarmării și războaielor economice absurde, întregul glob pământesc ar putea fi în curând o zonă a păcii și bunăstării pentru majoritatea oamenilor.

<sup>2</sup> În prezent, aproximativ 65 de milioane de oameni sunt refugiați din cauza imperialismului, naționalismului, sexismului și capitalismului.



Bunăstarea materială ne poate face însă pe noi, oamenii, să trecem ușor cu vederea mizeria care se citește în interiorul nostru. Succesul profesional, o locuință și o familie proprie ne amăgesc și ignorăm adesea când cineva este profund nefericit și se simte singur și părăsit pe această lume. În plus, imaginile cu sărmanii și robii acestei lumi, cărora din punct de vedere material le merge substanțial mai rău decât nouă înșine, le pot întoarce presupușilor cetățeni prosperi privirea asupra trebuințelor lor interioare. Propria avuție materială le provoacă atunci sentimente de vinovăție și imboldul că trebuie să vină în ajutor. Unii bagă mâna în portmoneu, în vreme ce alții fac din ajutorare propria meserie. De cele mai multe ori, totuși, prin aceasta nici nu sunt înlăturate cauzele trebuințelor exterioare ale sărmanilor și nici propria suferință lăuntrică nu este luată în serios.

În schimb, imaginile bunăstării exterioare le produc sărmanilor lumii iluzia că în țările bogate s-ar găsi paradisul pe pământ. Imaginile belșugului material îi atrag în mod magic. Printre altele, de aceea pornesc la drum spre aceste locuri dorite, chiar în condițiile unor primejdii de moarte. Ajunși aici, trebuie să constate pe urmă cu câtă neîncredere, ostilitate și răceală umană sunt întâmpinați deseori. Că sunt bineveniți numai dacă se fac utili cumva, de exemplu ca forță de muncă ieftină.

Nici eu n-am vrut să-mi ascult deloc problemele lăuntrice, psihice, timp de 50 de ani. Am preferat în schimb să-mi îndrept privirea spre alții și spre condițiile sociale. A te ocupa de tine însuși era considerat în cercurile de stânga în care mă mișcam în studenție o formă de narcisism, pentru care nu era timp în lupta pentru o lume mai dreaptă, împotriva capitalismului, a imperialismului și a conștiinței false — a celorlalți. Nu se

impunea să facem o temă din modul în care noi înșine, care avem menirea de a lămuri oamenii, eram traumatizați și incapabili de a avea relații.

17

## Omenirea pe marginea prăpastiei

În prezent, pe numeroase câmpuri de luptă sunt stăpâne războaie brutale. În economie se aude vacarmul unei competiții nemiloase. În multe căsnicii și familii oamenii trăiesc ca într-o stare de război. Până și pe internet și în mediile sociale, unde de fapt am putea învăța rapid o mulțime de lucruri unii de la alții, se dezlănțuie în multe locuri o bătălie a cuvintelor. Se transmit mesaje de ură pe bandă rulantă<sup>3</sup>. Se difuzează cele mai brutale videouri cu scene de violență. Are loc o luptă ascunsă cu virușii și programele *software* care spionează pentru a pătrunde în sfera privată a altor oameni, a le sparge sau a le distruge computerele. Și pe această cale se distruge existențe. Astfel, nenumărați oameni sunt terorizați psihic.

Nu există nicio speranță de mai bine pentru cel care se gândește că ura, invidia și asuprirea țin în mod irevocabil de soarta omului, că sunt stabilite prin legile naturii sau chiar dorite de Dumnezeu. El nu poate aștepta decât ca într-o zi specia umană să se stingă de la sine sau să fie măturată din nou de pe acest glob de forțele naturii, pe care ea le provoacă în căutarea unor succese militare sau a unui profit pe termen scurt. Catastrofa climatică este în plin proces, iar mijloacele pentru autoexterminare există de multă vreme. Circa 16 300 de ogive

<sup>3</sup> Axel Hacke (2017) furnizează o dezbatere foarte clară și aprofundată pe această temă.

atomice sunt în stare să transforme în câteva minute întregul pământ într-un pustiu nelocuit și să provoace dintr-odată moartea tuturor formelor de viață mai complexe. În prezent, în loc să fie dezamorsate și aruncate la fier vechi, aceste arme nebunești chiar sunt „modernizate” în continuare — ce termen cinic! — de către națiunile care sunt puteri nucleare.

Așadar, de ce se subjugă oamenii reciproc, deși ar putea coopera bine? De ce se tratează între ei cu atâta violență, când totuși, în mod foarte evident, pentru toți ar fi mult mai bune niște soluții pașnice? De ce se hăituiesc unii pe alții până la demență, când niște procedee raționale ar fi mult mai eficiente sub aspectul timpului și al energiei? De ce nu încetează înainte de a-i fi ruinat fizic și psihic nu doar pe ceilalți, ci chiar pe ei înșiși?

În trecutul apropiat, omenirea s-a aflat deja de mai multe ori pe această margine a prăpastiei, unde o așteaptă autodistrugerea globală. De pildă, în 1960, în așa-numită Criză cubaneză și chiar astăzi din nou, când SUA și Rusia, cu ambițiile lor de puteri mondiale, se ciocnesc în Siria într-un teatru de război unde se dau lupte fierbinți. Iar acum, chiar și o țară mică precum Coreea de Nord ia parte la această nebunie de a amenința „dușmanul” cu distrugerea nucleară. Sâmbătă, 13 ianuarie 2018, următoarea alarmare venită din Hawaii și răspândită prin toate telefoanele mobile, cu privire la tensiunile puternice dintre Coreea de Nord și SUA, ar fi putut declanșa cu ușurință o catastrofă nucleară: „EMERGENCY ALERTS — BALLISTIC MISSILE THREAT INBOUND TO HAWAII. SEEK IMMEDIATE SHELTER. THIS IS NOT A DRILL”<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Traducerea română: „Apel de urgență către toți – rachete cu rază lungă de acțiune zboară spre Hawaii. Căutați imediat adăpost. Acesta nu este un exercițiu de testare a sistemului de alarmă.”



Cu siguranță, nici în secolele anterioare oamenii n-au fost mai puțin brutali cu ei înșiși și cu alții. În ultima sută de ani însă, orbiți de spiritul lor pătrunzător, ei au dezvoltat un potențial tehnologic care face posibilă distrugerea totală. Paradisul sau infernul — în această privință decizia ar putea s-o ia până la urmă chiar un algoritm tehnologic care nu mai poate fi oprit, programat anterior de cineva bine intenționat (Harari 2018a).

19

## Psihicul uman — văzut din interior și din exterior

Așa cum o dovedește istoria umanității, cauza pentru care fie trăim bine ca oameni, fie ne facem unul altuia viața un chin nu se găsește atât în mediul nostru natural, cât până la urmă în noi, oamenii. De exemplu, războaiele nu sunt duse din pricina foamei și a lipsei de hrană, ci din cauza unor ideologii religioase, economice sau pur personale ale unor instigatori la dezordine și război (Harari 2018b). Până și bunăstarea materială și satisfacerea nevoilor de bază, cele de a mânca și a bea, de a avea îmbrăcăminte și locuință, nu-i fac pe oameni să fie în mod automat mai mulțumiți cu existența lor și să conviețuiască mai pașnic.

Faptul că suntem cooperanți sau agresivi ține în primul rând de starea noastră psihică. În funcție de cum arată lucrurile în psihicul nostru, ne plăsmuim și mediul social și natural. Dacă în psihicul nostru domnește haosul, producem haos și în exterior. Dacă suntem împăcați în interiorul nostru, putem să ne îngrijim și ca în mediul nostru să existe relații clare și ordonate. Așa cum este în interior, tot așa și în exterior.

Dacă așa stau lucrurile, există cel puțin o licărire de speranță pentru comunitățile noastre sociale. Căci astfel știm măcar la ce putem/am putea lucra împreună. Trebuie/ar trebui