

TREI

Legăturile
care ne țin în viață

Beneficiile interdependenței

RÉBECCA SHANKLAND, CHRISTOPHE ANDRÉ

Traducere din limba franceză de Olga Ceașu

*Tuturor celor care, prin gesturile, atenția, răbdarea lor,
fac viața celorlalți mai frumoasă.*

Cuprins

<i>PROLOG</i>	9
INTRODUCERE. DE CE AR TREBUI SĂ NE INTERESEZE	
INTERDEPENDENȚA?	11
Temeri și dificultăți pe calea interdependenței	12
Interdependența: cea mai bună metodă pentru	
a ne dezvolta?	14
Să fii ajutat(ă) sau să cedezi nervos	16
Pericolele individualismului excesiv	17
Să nu sacrificăm starea de bine individuală	
în favoarea celei colective...	
Și să nu sacrificăm starea de bine colectivă	
în favoarea celei individuale!	20
1. DE LA ATAȘAMENT LA AUTONOMIE	22
E bine să ținem copiii în brațe cât mai mult?	24
Ce trebuie să știm despre atașament	25
Nevoia de contact, o proximitate fizică necesară	38
Siguranța afectivă, baza autonomiei și a dezvoltării	49
Efectele benefice ale sentimentului de proximitate	
relațională asupra sănătății	59
2. SĂ GĂSIM ECHILIBRUL POTRIVIT ÎN RELAȚII	74
„Momentul profund uman“: vital și prețios	76
Teama de a fi exclus: o neliniște foarte răspândită	77
Dependență afectivă sau atașament constructiv?	87
Când să cerem ajutor sau să-l acceptăm?	106
Altruismul, un beneficiu partajat	111
Să fii părinte: între dependență și interdependență	119

Să facem față împreună: cu toții suntem oameni	133
Echilibrul în cuplu	139
3. PE CE SE BAZEAZĂ INTERDEPENDENȚA POZITIVĂ	159
Legături sociale: fiecăruia după nevoi	161
Empatia, fundamentul legăturii de încredere	164
Competențe și sincronizare	171
Rolul emoțiilor pozitive	179
La școală: colaborare sau competiție?	191
Stima de sine: utilitatea ei în cadrul relației	196
4. SĂ CULTIVĂM RELAȚII CONSTRUCTIVE DURABILE	204
Să cultivăm interdependența pozitivă la copii	207
Prezența atentă și capacitatea de a avea grijă de cineva	214
Să acceptăm și să împărtășim recunoștința	223
Să cultivăm relația de cuplu	234
Ce anume dă sens vieții	243
O implicare solidară adecvată	254
Să ne bazăm pe resursele deja existente	264
Interdependența pozitivă nu se limitează la relațiile între oameni	273
CONCLUZIE. SĂ FII OM ÎNSEAMNĂ SĂ ACCEPȚI SĂ FII AJUTAT!	279
Atașamentul între oameni este firesc, natural și necesar	279
Viața noastră este mai frumoasă și mai fericită, dacă știm să cerem ajutor	280
Fără un efort din partea noastră, legăturile noastre se degradează, și noi odată cu ele	282
Interdependența facilitează implicarea, care face mai frumoasă viața pe această planetă	283
Societățile noastre apreciază prea mult independența	284
Să acceptăm să fim ajutați înseamnă tot interdependență	286
Și acum?	287

Prolog

Noi, oamenii, suntem dependenți unii de alții, încă de la naștere. Bebelușul depinde de părinții lui, firește, e lesne de înțeles, de ei depinde supraviețuirea lui. Dacă privim lucrurile mai îndeaproape, ne dăm seama că și părinții depind de pruncul lor: nu pentru a supraviețui fizic, dar existența lui dă un sens vieții lor. Atunci când un copil moare sau le este luat, părinții trăiesc cea mai cumplită dramă care poate afecta o ființă omenească, sunt disperați.

Toți oamenii depind, așadar, unii de alții. Montesquieu invoca „animalul social“ din noi, dar, pe cât suntem de sociabili, pe atât suntem de fragili, cel puțin din punct de vedere biologic: nu avem gheare, nu avem cioc, nu avem carapace și nici coarne, avem puțini mușchi, nu suntem prea puternici, spre deosebire de marii prădători... Dacă am reușit să supraviețuim și să prosperăm (cam prea mult, după părerea unora!) ca specie printre celelalte, acest lucru nu se datorează forței noastre fizice, ci faptului că ne-am dezvoltat aptitudinea de a ne baza pe ceilalți.

Din negura vremurilor, grupurile de oameni își datorează supraviețuirea solidarității și întrajutorării, legăturilor de reciprocitate și interdependență create între membrii lor adulți, dar și între generații: copiii depind de adulți, dar viitorul acestora din urmă depinde și de cei dintâi, care la un moment dat îi vor ajuta și îi vor proteja; persoanele vârstnice trebuie să fie protejate

de cei mai tineri, dar continuă să fie de folos în felurite chipuri, căci ei reprezintă rezerva de memorie și de experiență a grupului. Altfel spus, cu cât legăturile de interdependență sunt mai strânse în cadrul unei comunități umane, cu atât aceasta este mai bogată și mai capabilă să se dezvolte și să dureze în timp. Și cu atât membrii săi sunt mai capabili să fie mai fericiți și mai mulțumiți.

Dacă așa stau lucrurile, de ce neglijăm interdependența? Ba chiar, uneori ne temem de ea?

Căci o confundăm cu dependență unilaterală (o persoană care nu poate face nimic fără o alta care face totul pentru ea), tocmai acum când domină idealurile de autonomie și autodeterminare (ca să nu mai vorbim de egoism și narcisism...). Încercarea înrâncenată a omului actual de a dobândi libertatea individuală („să nu cumva să depinzi de cineva“) se materializează tot mai frecvent într-un sentiment de singurătate, fragilitate, vulnerabilitate. Și astfel, de teama de a nu deveni fragili prin dependența de cineva, ne aruncăm în brațele unei fragilități și mai profunde, cea a singurătății.

Există, însă, o soluție: să acceptăm cu brațele deschise interdependența! Să ne bucurăm de ea conștienți că ne oferă mulțumire și ne îmbogățește, ne ajută să fim mai puternici și mai inteligenți.

Așa cum spune un vechi proverb african: „Singur mergi mai repede, dar împreună ajungem mai departe“. Și ne bucurăm cu toții!

Iată ce-și dorește să vă arate această carte...

Introducere

De ce ar trebui să ne intereseze interdependența?

Ce-ar fi să facem o călătorie în centrul umanității noastre comune? Umanitatea în toată complexitatea sa, care nu cunoaște rețete miraculoase ce pot fi aplicate în orice situație, dar care ascunde comori nebănuite. Continentul pe care vrem să vi-l dezvăluim este cel al *interdependenței*. Acest cuvânt oarecum complicat, pe care-l folosim în psihologie, desemnează, pur și simplu, ceea ce întâmpină fiecare dintre noi în relațiile cu ceilalți. Avem deseori nevoie de ceilalți ca să ne simțim bine, ca să progresăm în proiectele ce contează pentru noi și, pur și simplu, ca să supraviețuim.

Să luăm, de pildă, modul în care se desfășoară o zi. Vă treziți dimineața și vă dați jos dintr-un pat care a fost conceput și fabricat de niște oameni, faceți un duș plăcut datorită unor meșteri atenți, vă delectați apoi cu un mic dejun alcătuit din diverse preparate pregătite cu grijă de alte persoane, începând cu cultivarea grâului care permite fabricarea pâinii și până la adunarea fructelor din care este făcut gemul pe care-l mâncați. Aproape fiecare gest pe care-l facem pe parcursul unei zile întâlnește, la un

moment dat, alți oameni. Împreună, ne străduim să menținem un echilibru în toate aceste relații de interdependență.

În cartea de față, ne vom referi la condițiile care permit interdependenței umane să rămână un element constructiv pentru fiecare dintre noi și pentru evoluția societății noastre. Suntem asemenea unor acrobați, care se străduiesc din răspuțeri să găsească echilibrul între dependență și autonomie în relațiile noastre cu ceilalți. Excesul de dependență este dăunător, este adevărat, dar și evitarea dependenței cu tot dinadinsul, la fel. Vom încerca în paginile ce urmează să deslușim acest paradox.

În ce condiții interdependența ne oferă beneficii reciproce? Cum trebuie să procedăm pentru a cultiva relații îmbucurătoare și nu un sentiment de dependență care să ne subjuge? Cercetările care s-au desfășurat în ultimele decenii pe tema relațiilor constructive ne ajută să înțelegem cum să armonizăm nevoi ce pot părea contradictorii: nevoia de atașament față de cineva și nevoia de autonomie.

TEMERI ȘI DIFICULTĂȚI PE CALEA INTERDEPENDENȚEI

Primele semne de întrebare au apărut după o serie de conferințe și ateliere destinate părinților și cadrelor din învățământ pe tema educației pozitive. Cum să realizăm o educație binevoitoare fără să alunecăm într-o educație permisivă sau laxistă? Cum să răspundem mai adecvat cerințelor psihologice fundamentale ale copiilor, respectându-ne însă propriile nevoi de adult? Cum ne putem asigura o oază de libertate când ne simțim copleșiți de numeroasele responsabilități și preocupări? Toate aceste întrebări au legătură într-un fel sau altul cu interdependența umană.

Interdependența, sau faptul că ne simțim legați de altă persoană, că ne simțim datori sau obligați să răspundem mai întâi nevoilor celorlalți (în special când e vorba de copii sau de persoane apropiate vulnerabile), devine uneori o povară greu de suportat, în asemenea măsură, încât unii dintre noi preferă să se izoleze sperând că vor găsi astfel o oază de libertate. Acesta este, cel mai adesea, cazul părinților care au probleme cu copiii, dar preferă să nu ceară ajutorul familiei sau al prietenilor, de teamă să nu trebuiască apoi să răspundă la rândul lor la o posibilă solicitare a acestora. E neplăcut să te simți dependent de cineva, e apăsător. Cât despre dependența afectivă, e prost înțeleasă...

Faptul că ceri ajutorul cuiva poate fi interpretat drept semn de incompetență („Nu sunt capabil să mă ocup de propriii mei copii!“) sau chiar o formă de comoditate („Nu sunt în stare să mă ocup de problemele mele!“). Dar, pe lângă aceste judecăți aspre vizavi de propria persoană, se pare că anumite persoane nu suportă să depindă de altcineva. Căci acesta poate fi un semn de slăbiciune sau de aservire.

Cei care vin în cabinetul nostru, ca să reușească să scape de un obicei pe care-l consideră o formă de inadaptare, socotesc totodată dependența de alții un semn de inadaptare: „Sunt o pradă ușoară când vine vorba de dragoste: mă atașez de celălalt, deși ar trebui să fiu capabil să-mi trăiesc viața pe propriile-mi picioare“. Unii se străduiesc din răputeri să nu depindă de alții, vor să facă față singuri oricărei situații și le este greu să accepte felul nostru de a funcționa, al oamenilor, care presupune în mod fundamental interdependență.

Numai că, atunci când nu vrei să ceri niciodată ajutorul nimănu, crezând că te poți descurca singur, ești obligat să plătești scump: ajungi la epuizare. Iar acest preț îi afectează și pe cei din preajma ta, familie, copii, colaboratori... Ba mai mult, faptul că îți imaginezi că dependența de alții este nefastă poate constitui o piedică în crearea sau consolidarea unor relații. Tocmai de aceea

ni s-a părut oportun să vă propunem un alt punct de vedere asupra noțiunii de „dependență” de ceilalți, care se bazează pe cercetările întreprinse în ultimele decenii.

Pe parcursul acestei cărți, vom aborda diferite tipuri de relații, de la dependența considerată patologică la dependența considerată „sănătoasă”, precum și echilibrul între autonomie și proximitatea relațională. Juxtapunerea acestor doi termeni poate părea paradoxală: este posibil să depinzi de cineva fără ca acest lucru să aibă o influență nefastă?

INTERDEPENDENȚA: CEA MAI BUNĂ METODĂ PENTRU A NE DEZVOLTA?

Robert Bornstein, psiholog și cercetător specializat în problema dependenței, după mai bine de douăzeci de ani de cercetări în domeniul ajutorării persoanelor defavorizate, a ajuns la concluzia că *cea mai bună metodă pentru a ne dezvolta este aceea de a ne accepta interdependența în loc să luptăm împotriva ei*. Astfel definește el dependența interpersonală „sănătoasă”¹. Una dintre caracteristicile acesteia este faptul de a cere ajutor fără ca acest lucru să ne facă să ne simțim incapabili de a face față situației. Dacă acceptăm interacțiuni de dependență așa-numită „sănătoasă”, ne permitem să dezvoltăm un atașament față de altă persoană fără să ne simțim fragilizați de această legătură sau să avem încredere în altă persoană fără să ne dezechilibrăm atunci când apar eventuale conflicte. Dacă ne schimbăm punctul de vedere și privim astfel problema dependenței de altă persoană — altfel spus, a *interdependenței*, căci ea este reciprocă — schimbăm modul în care ne raportăm la noi

1 Bornstein R.F., Languirand M.A., *Healthy Dependency*, Newmarket Press, 2003.

înșine și la ceilalți. Datorită schimbării modului în care privim lucrurile, ne este mult mai ușor să cerem ajutor pentru a putea face față situațiilor dificile, păstrându-ne în același timp încrederea în noi înșine pentru a putea învăța ceva din aceste experiențe și a progresa. Iar acest lucru contribuie la crearea unui echilibru între nevoia noastră de autonomie și de proximitate relațională.

Călătoria pe tărâmul relațiilor umane începe *in utero*, atunci când fetusul trăiește încă în simbioză cu mama. Continuă după naștere cu o primă fază de dependență importantă a copilului față de persoanele apropiate, care se transformă progresiv într-o relație de interdependență cu alți oameni. După ce vom explora rapid teritoriul dezvoltării copilului și ne vom opri asupra problemelor atașamentului, vom încerca să descoperim noi căi de înțelegere a relațiilor de „dependență sănătoasă” sau „pozitivă”², evidențiate de cercetătorii din domeniile psihologiei și al neuroștiinței. Obiectivul nostru este să vă prezentăm posibilitățile pe care le oferă faptul de a avea o legătură cu cineva, evitând însă capcanele dependenței sau ale iluziei de independență.

Ființele umane au nevoie de proximitate relațională, care le oferă cele mai mari bucurii și cele mai frumoase amintiri ale existenței. Cercetările în domeniu au evidențiat faptul că relațiile sunt cele care dau în cea mai mare măsură un sens vieții³. Să crezi că relația de dependență „sănătoasă” este utilă dezvoltării umane contrazice viziunea caricaturală care susține că este posibil să te dezvolti fără ceilalți, ba chiar mai mult, că faptul de a depinde de ceilalți pentru binele tău ar fi un semn de patologie. Factorii de dezvoltare nu se bazează pe independență (iluzia de a nu avea nevoie

-
- 2 Solomon M., *Lean on Me: The Power of Positive Dependency in Intimate Relationships*, Kensington Books, 1996.
 - 3 Baumeister, R., Leary, M.R., „The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation”, *Psychological Bulletin*, 1995, 117, pp. 497-529.

de ceilalți), nici pe codependență (impresia de a nu putea trăi fără partenerul său), ci pe ceea ce vom numi *interdependență pozitivă*.

Iată ce ne propunem să vă sugerăm în această carte: o schimbare a modului în care înțelegem dependența de celelalte ființe omenesti, mai precis cum să acceptăm și să consolidăm relațiile care implică o formă de dependență de altă persoană, permițându-i în același timp fiecăruia să rămână autonom. Cum să îndrăznim să cerem ajutor fără ca acest lucru să devină o povară pentru noi și pentru celălalt? Pe toți ne privesc aceste probleme. Cercetările și ajutorarea persoanelor defavorizate ne oferă piste necesare pentru a găsi acest echilibru care contribuie la binele reciproc.

În încercarea noastră de a descoperi interdependența pozitivă, ne vom opri mai întâi asupra beneficiilor dependenței, care se află la baza relației între oameni. Unul dintre cele mai importante este întrajutorarea.

SĂ FII AJUTAT(Ă) SAU SĂ CEDEZI NERVOS

„Am ajuns la capătul puterilor. Am un copil de 2 ani și nu mai pot, nu știu cum să mă mai descurc cu el. Singura soluție pe care am găsit-o este să-l pun îmbrăcat sub dușul rece și asta îl potolește”, povestește Eléa cu ocazia unei conferințe despre parenting.

Sandy, o altă mamă, continuă: „Nici eu nu mai pot, nu știu ce să mai fac. Și fiul meu are 2 ani. Când face crize, am ajuns să-l scot afară și să închid ușa. Nu știu ce altceva să mai fac”.

Atunci când moderatoarea conferinței precizează că este normal să fii epuizat când ai copii de vârste mici și le spune participanților că există asociații care pot acorda ajutor la domiciliu, la nevoie sau în mod regulat, în funcție de nevoile părintelui, Eléa ia din nou cuvântul: „E bine că există așa ceva, dar să fim serioși, n-am ajuns chiar în halul ăsta!”

Cât de multe trebuie să suporti înainte de a îndrăzni să ceri ajutor? Este normal să continui „să iei asupra ta“ sau „să-ți asumi“ singur toate sarcinile și responsabilitățile care le revin părinților? Iar atunci când ți se pare că ai mers totuși prea departe, nu va fi și mai greu să ceri ajutorul cuiva? De câte ori nu ne-am pus aceste întrebări și altele în ultimii ani! În orice caz, avem nevoie de ceilalți, chiar și atunci când suntem adulți. Suntem însă capabili să ne schimbăm punctul de vedere asupra acestei nevoi? În ce măsură ar putea contribui această schimbare de perspectivă la reducerea situațiilor în care suntem nefericiți, epuizați sau relațiile dintre noi sunt tensionate?

În trecut, întrajutorarea între oameni era o evidență palpabilă, căci era vitală atât pe plan fizic, cât și material. Faptul că oamenii trăiau în grupuri le permitea să se apere mai bine, să supraviețuiască atunci când aveau de-a face cu vicisitudinile climatice sau să-și repartizeze sarcinile pentru a satisface nevoile esențiale ale tribului. În societățile occidentale, necesitatea existenței unui „trib“ este mai degrabă o problemă de ordin social decât material. Faptul că trăim separat de ceilalți (fiecare are locuința sa) nu ne amenință supraviețuirea, ba chiar dimpotrivă, acest lucru este perceput ca un semn de reușită și de securitate materială. Plecarea (detașarea) din familia originară contribuie la crearea unui sentiment de independență care este deseori căutat în culturile noastre numite „individualiste“.

PERICOLELE INDIVIDUALISMULUI EXCESIV

Societatea în care trăim prețuiește independența, libera exprimare de sine și singularitatea individuală. Cercetătorii au evidențiat faptul că valorile individualiste progresează la nivel mondial.

Astfel, în 2017 a fost publicat un studiu (în care au fost incluse 78 de țări), care a evidențiat o creștere de circa 12 ori a individualismului în toate societățile studiate începând din 1960⁴. Acest indice a fost măsurat pornind de la comportamente descrise și valori exprimate. Comportamentele considerate ca fiind o expresie a individualismului au fost contabilizate avându-se în vedere numărul de persoane dintr-o locuință, numărul de persoane care locuiesc singure, raportul dintre căsătorii și divorțuri. Valorile au fost măsurate cerându-li-se participanților să consemneze în ce măsură li se pare importantă transmiterea valorii „independență” sau a celei de liberă exprimare individuală copiilor lor. Societățile așa-numite individualiste se deosebesc prin acest lucru de societățile așa-numite colectiviste, în care este din plin încurajată capacitatea de a se conforma grupului și de a se contopi cu el⁵.

În Statele Unite, de pildă, de câțiva ani, se constată că sunt tot mai mult folosite prenumele rare, dacă nu chiar unice în lume. În ce scop? Pentru a consolida caracterul unic al copilului⁶. În lucrările de specialitate americane, cercetătorii apreciază că s-a înregistrat o utilizare tot mai frecventă a cuvintelor care privesc valorile individualismului, precum „al meu, al său, unic”, în timp ce folosirea termenilor care implică valorile colectiviste, precum „împreună, supunere și apartenență”⁷, a scăzut.

4 Santos, H., Varnum, M.E., Grosmann, I., „Global increases in individualism”, 2017, <http://doi.org/10.1177/0956797617700622>

5 Markus, H.R., Kitayama, S. „Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation”, *Psychological Review*, 1991, 98 (2), pp. 224–253.

6 Twenge, J.M., Dawson, L., Campbell, W.K., „Still standing out: Children’s name in the United States during the Great Recession and correlations with economic indicators”, *Journal of Applied Social Psychology*, 2016, 46, pp. 663–670.

7 Greenfield, P.M., „The changing psychology of culture from 1800 through 2000”, *Psychological Science*, 2013, 24, pp. 1722–1731.

Individualismul nu este bine văzut, uneori, din cauză că este considerat „înrudit” cu egoismul, deși el implică și ideea de autodeterminare: fiecare persoană poate alege direcția în care dorește să evolueze și poate face acest lucru independent de alegerile celorlalți, și în special ale apropiaților. Individualismul acordă mai mult spațiu alegerilor personale, exprimării dorințelor și respectării propriilor nevoi, ceea ce ne poate face să ne gândim la o mai mare concentrare asupra propriei persoane și, deci, o dată în plus, la egoism. Cu toate acestea, în societățile așa-numite individualiste, persoanele acționează și în spiritul întrajutorării, în funcție de valorile sociale, dar potrivit unei alegeri personale. Cercetătorii au evidențiat, de pildă, faptul că în societățile așa-numite individualiste se acordă mai multă importanță relațiilor extrafamiliale, căci este vorba de relații care se creează voluntar și pentru că acestea favorizează o dezvoltare reciprocă. Individualismul nu înseamnă așadar să-i uiți pe ceilalți sau izolare socială, ci să îți cont mai mult de nevoile personale în alegerile pe care le faci.

Este imposibil, desigur, să consideri fiecare persoană o entitate total autonomă și separată de ceilalți, căci rareori este posibil să faci niște alegeri care să nu-i afecteze pe ceilalți. Așadar, trebuie să distingem două nivele de individualism: nivelul „macro”, adică nivelul care privește societatea care promovează valori precum independența și libera exprimare a alegerilor personale, și nivelul „micro”, care privește valorile unei persoane, aflate la originea comportamentului mai mult sau mai puțin individualist. La nivelul macro, cercetătorii sunt interesați de tendințele generale ale populației ale cărei valori și obiective sunt orientate în mult mai mare măsură către persoană decât către colectiv. La nivel micro, chiar într-o societate individualistă, valorile și obiectivele unei persoane variază în funcție de educația primită, de context sau de relațiile avute în vedere. De pildă, pentru adulți este prioritară starea de bine a

copiilor, ceea ce-i determină să consacre acesteia majoritatea eforturilor și resurselor lor și să treacă pe planul doi obiectivele personale.

SĂ NU SACRIFICĂM STAREA DE BINE INDIVIDUALĂ ÎN FAVOAREA CELEI COLECTIVE... ȘI SĂ NU SACRIFICĂM STAREA DE BINE COLECTIVĂ ÎN FAVOAREA CELEI INDIVIDUALE!

În relația cu persoanele apropiate, *aptitudinea de a ne gândi la obiectivele colective, de a nu le neglija, ne permite să ne consolidăm relația de încredere, de întrajutorare și, deci, starea de bine individuală și colectivă*. Dacă exagerăm însă și ținem cont prea mult de obiectivele colective în detrimentul propriilor nevoi, putem ajunge la epuizare, mai ales atunci când nu avem posibilitatea să ne reconectăm la ceea ce e important pentru noi⁸. Cum am putea realiza un echilibru între atenția pe care ne-o acordăm nouă înșine și cea pe care o acordăm celorlalți?

Relațiile sociale, ca să dea roade, au nevoie de crearea unui echilibru între respectarea propriilor nevoi și respectarea nevoilor celorlalți. Chiar și în cadrul cuplurilor foarte unite, există tensiuni legate de anumite conflicte de interese: motivațiile personale și cele legate de proiectele cuplului pot fi opuse⁹. Negocierile și compromisurile necesare într-o relație ilustrează

8 Mikolajczak, M., Roskam, I., *Le Burn-Out parental*, Odile Jacob, 2017.

9 Kelley, H.H., Holmes, J.G., Kerr, N.L., Reis, H.T., Rusbult, C.E., Van Lange, P.A.M., *An Atlas of Interpersonnal Situations*, Cambridge University Press, 2003.