biblioterapia

Jennie Allen

DE LA AUTOAREA BESTSELLERULUI *NEW YORK TIMES*
ELIBEREAZĂ-TE DE GÂNDURILE TOXICE

PRINTRE SEMENI

Construiește-ți o comunitate într-o lume însingurată

Cuprins

NU AR TREBUI SĂ NE SIMȚIM ATÂT DE SINGURI 11

PARTEA I: **AVEM NEVOIE UNII DE ALȚII**

CAPITOLUL 1 Există o altă cale 21

CAPITOLUL 2 Legătura după care tânjim 40

CAPITOLUL 3 O viziune pentru ceva mai mult 54

CAPITOLUL 4 Cum să găsești oamenii potriviți 66

PARTEA A II-A: **DRUMUL SPRE CREAREA LEGĂTURILOR**

CAPITOLUL 5 A fi aproape 88

CAPITOLUL 6 A fi în siguranță 113

CAPITOLUL 7 A fi protejat 138

CAPITOLUL 8 A fi profund 165

CAPITOLUL 9 A fi devotat 185

PARTEA A III-A: **LUPTĂ PENTRU COMUNITATEA TA**

CAPITOLUL 10 Cum să îți găsești familia 207

CAPITOLUL 11 Cum să păstrezi oamenii potriviți aproape 225

CAPITOLUL 12 Intimitatea celor câțiva 245

O RUGĂCIUNE PENTRU ADEVĂRATA COMUNITATE 256

RĂSPUNSUL PENTRU SUFLETUL TĂU NELINIȘTIT 258

MULȚUMIRI 260

NOTE 264

NU AR TREBUI SĂ NE SIMȚIM ATÂT DE SINGURI

AM AVUT UN ATAC DE PANICĂ SĂPTĂMÂNA TRECUTĂ. Un atac de panică în toată regula, care m-a lăsat fără suflu și care m-a țintuit o vreme pe podeaua din dressingul meu. Nu mai avusesem niciunul în ultimii zece ani.

Scriu aceste cuvinte acum, când restul cărții este aproape terminat. Însă vreau să fiu sinceră cu tine: așa arată realitatea mea în prezent, după ce mi-am petrecut câțiva ani buni trăind, scriind, cercetând și gândindu-mă la o stare emoțională pe care, în aparență, cel puțin trei din cinci oameni o simt zi de zi:

Singurătatea.

Îmi închipui că te afli aici pentru că și tu simți asta. Sentimentul copleșitor că nu ești văzut, că nu ești cunoscut și că trebuie să înfrunți singur orice obstacol pe care viața ți-l scoate în cale.

Te înțeleg.

Dar sunt convinsă că acel sentiment își are rădăcinile într-o mare minciună – o minciună care amenință să ne tragă în întuneric pe amândoi, dacă nu învățăm cum să ripostăm energic.

Exemplu: atacul de panică pe care tocmai l-am avut.

ACESTA A MOCNIT de-a lungul mai multor săptămâni.

Mă retrăsesem ca într-un bârlog pentru a definitiva această carte, iar când, într-un final, am ieșit la lumină…

…eram certată cu una dintre surorile mele. Nu ne mai văzuserăm de luni bune, amândouă fiind extrem de ocupate. Dar surorile îmi sunt două dintre cele mai apropiate prietene.

…soțul meu era frustrat din cauză că fusesem complet absentă; chiar și atunci când nu lucram la carte, atenția îmi era absorbită de mii de alte lucruri care rămăseseră de izbeliște.

…mi-am dat seama că apropiații mei își făcuseră amintiri comune și împărtășiseră experiențe fără mine. Trecuse atât de multă vreme de când nu mai eram disponibilă, încât, în cele din urmă, renunțaseră să mă mai sune. În mintea mea, prietenii merseseră mai departe împreună, astfel că eu eram acum singură, exclusă din cercul lor.

Toate acestea mi s-au revelat deodată, însoțite de o certitudine zdrobitoare: în timp ce scriam o carte despre cum să găsești oamenii potriviți pentru tine, eu îi pierdusem pe toți ai mei.

Eram o impostoare. Nu aveam pe nimeni.

Conflictul, izolarea și teama au durat săptămâni întregi. Și au continuat să se amplifice. Mă gândeam la asta în permanență. Apoi, după ce încă un apropiat și-a exprimat dezamăgirea față de mine, m-am trezit abandonată, zăcând pe podeaua din dressing, incapabilă să respir. Minciuna care m-a lăsat aproape fără suflare?

Sunt complet singură.

În noaptea următoare, am avut un coșmar intens în care cele mai mari temeri ale mele se adevereau. Prietenii nu doar că renunțau la mine, ci mă și bârfeau, mă înjunghiau pe la spate – iar asta exact când eu publicam o carte despre cât de bine sudați suntem cu toții.

Știu, pare dramatic. Îmi imaginez că acum te întrebi ce fel de ajutor poți aștepta de la cineva care a suferit recent o cădere nervoasă tocmai din cauza acestui subiect.

Și atunci, de ce îți spun toate astea?

Deoarece, în inconștient, a fi singur este o teamă de care absolut nimeni nu e scutit.

Poate că te confrunți cu singurătatea chiar acum?

Poate că ai avut prieteni, dar te-au lăsat baltă?

Sau poate că nu ai avut niciodată cu adevărat oameni care să îți fie apropiați?

Sau poate că îi ai, însă chiar și atunci când te afli în compania lor, te simți îndepărtat ori ai impresia că nu te văd?

DUREREA PROVOCATĂ DE SINGURĂTATE este reală – și ne bântuie.

Am menționat în cartea *Eliberează-te de gândurile toxice** că unui prieten al meu, psihiatrul Curt Thompson, îi place să spună că toți venim în această lume căutând pe cineva care, la rându-i, ne caută. Este adevărat, dar mi se pare a fi o afirmație incompletă: căutăm mai mult decât atât.

---

* Traducere de Alexandru Botea, Curtea Veche Publishing, București, 2022. (*N. trad.*)

Într-o conversație recentă despre crearea de legături, Curt mi-a atras atenția asupra următoarelor trei lucruri de care avem nevoie de când ne naștem și până când murim.[1]

Orice ființă umană tânjește să fie:

Văzută,
Alinată,
În siguranță.

Nu vrem doar să fim văzuți; vrem să îi povestim unui prieten sau unei persoane dragi despre dezamăgirile și speranțele noastre. Și, de asemenea, să găsim alinare.

Vrem să fim văzuți, alinați și să ne simțim în siguranță. Dar nu suntem întotdeauna în siguranță.

Nu suntem întotdeauna alinați, iar câteodată avem senzația că nici măcar nu suntem văzuți.

Uneori, nu este decât un gând efemer. Bunăoară, adormi cu griji legate de propriul viitor, și această șoaptă ți se strecoară în minte: *Nimeni nu știe prin ce trec eu*.

Alteori, este o realitate mai profundă: viața a fost extrem de haotică și stresantă atât de mulți ani, încât întâmplarea a făcut să nu mai investești în relațiile tale, iar când îți ridici privirea, apropiații tăi nu mai sunt acolo.

Este un sentiment de izolare copleșitor, ce pătrunde până în adâncul sufletului oricăruia dintre noi.

Te întrebi dacă ești cu adevărat cunoscut, văzut, acceptat sau prețuit în momente precum acelea în care:

- Nu știi pe cine să suni ca să te ia de la aeroport.
- Vrei să sărbătorești ceva sau să jelești pe cineva și nu ai cu cine să sărbătorești sau să jelești.

- Ai o idee pe care vrei să o dezvolți, să o materializezi, și nu te poți gândi la niciun om căruia să îi pese suficient de mult, încât să viseze împreună cu tine.
- Te confrunți cu o situație dificilă la locul de muncă, dar nu îți vine în minte nimeni de încredere cu care să poți discuta despre asta.
- Majoritatea prietenilor din grupul tău s-au căsătorit și încep să aibă copii, pe când tu nici măcar nu ieși la întâlniri.
- Puștii tăi au crescut, iar tu nu ești implicat într-o relație și îți petreci în solitudine mai tot timpul.
- Mănânci de unul singur – din nou.
- Vine weekendul, însă nu ai niciun plan. Dacă nu inițiezi chiar tu ceva sau nu te organizezi singur, nu vei avea nimic de făcut.
- Vorbești cu un om pe care l-ai considerat prieten bun, și deodată îți dai seama că nu sunteți deloc pe aceeași lungime de undă în privința chestiunilor importante.
- Familia ta este dezbinată, disfuncțională, exact de Crăciun, atunci când toată lumea abia așteaptă să meargă acasă și să își vadă familiile normale, fericite și echilibrate.
- Simți nevoia să stai de vorbă, dar nu știi cui să-i telefonezi.
- Nu ai avut pe nimeni care să te asculte cu adevărat de atât de mult timp, încât nici nu îți mai amintești când ți-ai deschis sufletul în fața cuiva ultima oară.

Aceste scenarii lovesc adânc în durerea surdă despre care vorbesc. Este pur și simplu o realitate inevitabilă a condiției umane, nu-i așa? Nu este ceva cu care ne confruntăm absolut toți?

Sau mă confrunt doar eu?

Sau te confrunți doar *tu*?

Te-ai întrebat vreodată asta? Dacă nu cumva ești unica persoană care se simte *atât de* singură?

Nu ești, crede-mă.

Nu ești singurul om care se simte singur.

În dimineața de după acel coșmar intens, m-am trezit și am văzut totul foarte limpede:

Cred în minciuna că îmi este menit să fiu singură și, crezând în această minciună, o transform în realitate, deoarece mă retrag și îi judec pe cei pe care îi iubesc, ferindu-mă din calea lor de parcă *ei* mi-ar fi dușmanii.

Era în zorii zilei, dar chiar în momentul când rumegam ideea, m-a sunat una dintre prietenele mele cele mai apropiate. În loc să las să intre mesageria vocală și să îmi trag pătura peste cap, m-am gândit: *Iată o șansă bună să ripostez*.

Când am răspuns, Lindsey mi-a zis că m-a sunat doar ca să vadă ce mai fac. I-am spus: „Trebuie să vă vorbesc tuturor despre niște lucruri care mi s-au întâmplat."

De-acum, nu mă mai puteam ascunde. Am genul de prietene care nu mă lasă în pace până când nu le destăinui absolut tot. Ne-am întâlnit în acea seară. Le-am povestit despre nesiguranța acumulată de-a lungul mai multor săptămâni, despre coșmar, despre teama că aș fi o impostoare, ba chiar și despre atacul de panică și dificultățile din familie.

Fetele m-au învăluit în iubirea lor, s-au rugat și au început să lupte pentru mine. La despărțire, după ce m-a adus acasă cu mașina, Lindsey mi-a zâmbit și mi-a spus: „Jennie, nu m-am simțit niciodată atât de apropiată de tine."

Ulterior, am sunat-o pe sora mea și am rugat-o să ne întâlnim. În timp ce luam masa în oraș, am privit-o în ochi și i-am descris durerea mea, apoi ea mi-a descris-o pe a ei, ca într-un final să râdem amândouă de confuzia în care fuseserăm. Am sfârșit prin

a ne petrece ziua împreună, împărtășindu-ne una alteia tot ce se întâmpla în viețile noastre.

Rând pe rând, m-am dus la toți apropiații și am făcut exact ceea ce mai înainte mă îngrozea să fac: *am recunoscut deschis că am nevoie de ei*.

Am ripostat la minciuna care amenința să mă doboare.

Nu sunt singură.

Nu sunt o impostoare.

Am oameni care îmi stau aproape.

POATE CĂ ACUM CREZI în minciuna că ești singur. Dar dacă oamenii de care ai nevoie se află chiar după colț?

Vino mai aproape și îngăduie-mi să îți spun care sunt speranțele mele în ceea ce ne privește. **Vreau să schimbăm viețile trăite în izolare și singurătate, presărate doar cu scurte momente de interconectare, în vieți profund legate, în care există doar scurte intervale când ne simțim singuri.**

Crezi că sunt nebună? Am venit aici să îți spun că nu sunt.

S-ar putea să întâmpin unele dificultăți, atunci când minciuna conform căreia sunt singură se insinuează din nou în sufletul meu, dar am învățat să le depășesc. Și, recunoscând că uneori mă simt singură, trăind și împărtășind cu sinceritate acest lucru, am descoperit că oamenii aleargă în întâmpinarea mea, deoarece atunci fiecare pricepe că nu e singurul care se simte singur!

Legătura după care tânjim cu toții? M-am convins că este posibilă. Și, odată ce m-am convins, mi-am deschis ochii. Nu puteam să nu lupt pentru acest mod de viață.

Și tu vei lupta, îți promit.

Te vei convinge și îți vei deschide ochii.

Ripostează la atacul minciunii împreună cu mine.

Să-ți găsim oamenii potriviți!

PARTEA I

AVEM NEVOIE UNII DE ALȚII

1

EXISTĂ O ALTĂ CALE

CREZI CĂ ȚI-A FOST MENITĂ O LEGĂTURĂ adevărată, completă? Chiar și în cazul introvertiților, cu toții am fost înzestrați fizic, emoțional și spiritual de către Dumnezeu pentru a stabili relații cu semenii noștri. De când te nești și până în ziua în care închizi ochii, sufletul tău tânjește cel mai mult după o legătură profundă, autentică. Nu doar ca o experiență ocazională, ci ca o realitate întrețesută în viața de zi cu zi.

Dar pentru a avea acces la această realitate, va trebui să faci unele schimbări. Pentru că este ceva complet greșit în felul în care noi, oamenii, ne-am modelat existența.

Ne petrecem serile și weekendurile ascunși în locuințele noastre, împreună cu familiile noastre, cu colegii de apartament sau singuri și ne holbăm la micile noastre ecrane. Pregătim cina doar pentru noi și nu vrem să ne deranjăm vecinii pentru absolut nimic. Umplem spațiul îngust numit „acasă“ cu tot ce ne-ar putea fi necesar, ținem ușile încuiate și ne simțim protejați. Dar

ne-am izolat complet de oamenii din afara minusculei noastre bule. Poate că ne simțim confortabil, în siguranță, suntem independenți și relaxați…

Dar suntem și foarte triști.

Aproape toți ducem o astfel de viață, deși nu e benefică pentru niciunul dintre noi. Așa cum am menționat, cercetările arată că mai mult de trei din cinci americani se plâng de singurătate cronică, iar numărul lor este în creștere.[2] Aceste statistici sunt indicatori ai unei crize grave și costisitoare. Anxietatea, depresia, gândurile suicidare – toate capătă proporții. În prezent, oamenii de știință avertizează că singurătatea este mai nocivă pentru sănătatea noastră decât obezitatea, fumatul, lipsa accesului la îngrijire medicală și sedentarismul.[3]

Prin urmare, de ce îi permitem să ne definească zilele?

Asta înseamnă *să trăiești*? Așa ar trebui să decurgă viața?

Dă-mi voie să trec direct la răspuns. Nu, nu așa ar trebui să stea lucrurile! Știi pentru ce ai fost menit, de fapt?

- Conversații lungi și pline de sens cu oameni pe care îi cunoști de ani întregi și care ar fi dispuși chiar să îți doneze un rinichi, dacă ai avea nevoie.
- Oameni care te vizitează neanunțat, cu o pizza și niște farfurii de carton, pentru că le-a fost dor de tine și nu se tem că ar putea să te deranjeze.
- Timp petrecut frecvent, fără programare și fără grabă, alături de oameni pe care îi percepi ca pe niște membri ai familiei tale, deși nu sunt.
- Cei câțiva care chiuie de bucurie atunci când le dai vești minunate și care plâng împreună cu tine atunci când le povestești prin ce greutăți treci.

- Oameni care vin în vizită mai devreme pentru a te ajuta să gătești și rămân până târziu ca să te ajute la curățenie.
- Oameni care te rănesc sau pe care îi rănești, dar preferă să rezolvați problema împreună, în loc să renunțați la prietenia voastră.
- Oameni care trăiesc duhovnicește alături de tine, care te stimulează și te determină să fii mai bun.
- Oameni care știu că sunt apropiații tăi, iar tu ești apropiatul lor. Oameni croiți unii pentru alții.

Aceasta este o carte despre cum să ne găsim oamenii potriviți – cei alături de care vom trăi zi de zi, cei cărora le vom îngădui să ne cunoască în profunzime indiferent de risc, cei pe care îi vom lăsa bucuroși să ne incomodeze, cei pe care vom alege să îi iubim.

Da, știu cât de complicat și de obositor poate fi pentru un adult să își facă prieteni. De ce nu ne-a învățat nimeni cum să procedăm? Chiar trebuie să ne fie atât de greu? Ce anume ne scapă?

Încep această călătorie împreună cu tine și vreau să fii conștient de două lucruri:

1. Oamenii reprezintă cea mai bună parte a vieții.
2. Oamenii reprezintă cea mai dureroasă parte a vieții.

Presupun că ai ales cartea de față având înrădăcinat mai puternic în minte unul dintre cele două adevăruri. Așadar, fie că vii cu speranțe, cu temeri sau cu ambele, este în regulă. Bănuiesc că, dacă te vei implica pe deplin, unele dintre temerile tale s-ar putea adeveri. Dar cred și că speranțele îți vor fi depășite.

Este cu putință să stabilești legături cu alți oameni – legături strânse, intime, semnificative.

Dar conectarea are un preț, în general mai mare decât sunt dispuși să plătească mulți dintre semenii noștri.

Dacă alegi să mă însoțești în această aventură a construirii unei comunități autentice, te asigur că vei avea mai mult de câștigat decât ți-ai fi închipuit, dar pentru asta va trebui să reexaminezi majoritatea aspectelor din viața ta actuală. Mă refer, în special, la:

- Obiceiurile tale zilnice și săptămânale.
- Felul în care îți cumperi produsele alimentare.
- Noul cartier în care ți-ai propus să te muți.
- Dacă locuiești sau nu împreună cu familia ta.
- Biserica din care alegi să faci parte.
- Ce vei face în weekendul următor.
- Și, mergând mai în profunzime, cât de deschis ești gata să fii cu privire la căsnicia ta dificilă.
- Și în privința luptei tale cu anxietatea tot mai pronunțată.
- Și dacă îi vei pune întrebarea aceea grea persoanei iubite, care bea prea mult.
- Și dacă îi vei ierta și vei lupta pentru oamenii care te-au rănit mai tare decât ți-ai fi putut imagina vreodată.

Tot ce te rog din suflet să faci în timpul călătoriei noastre împreună este să renunți la confort și la vechile obiceiuri. Asumă-ți riscul acesta, căci viața după care tânjești depinde de schimbarea pe care te invit s-o faci. Deoarece am convingerea că, până acum, toți am abordat problema complet greșit.

În așteptarea legăturii

• • • •

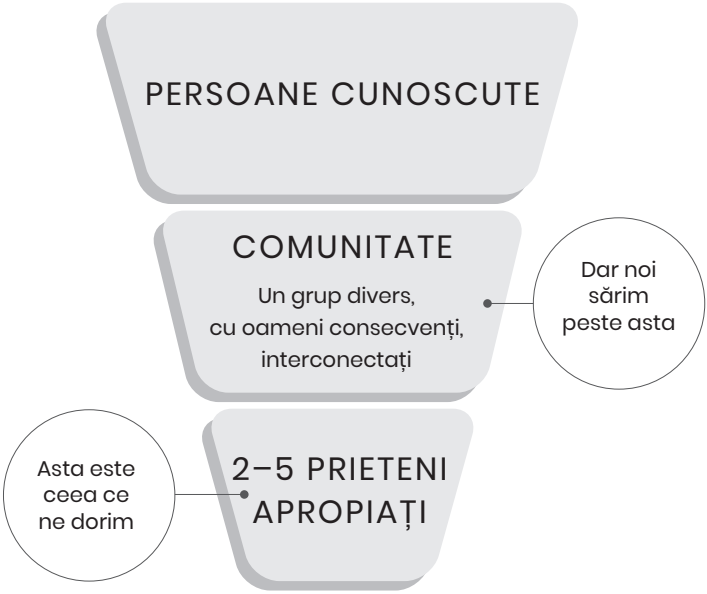
Încă îmi amintesc ziua în care mi-a trecut prin cap gândul că nu am nicio prietenă. Ar trebui să clarific: aveam o mulțime de prietene, dar atât ele, cât și eu duceam vieți extrem de pline, ceea ce însemna că interacțiunile dintre noi erau neregulate – și rare. La acea vreme, creșterea copiilor îmi lua o grămadă de timp și, în plus, călătoream mult, ținând discursuri și organizând evenimente cu IF:Gathering, organizația misionară pe care o conduc. Chiar dacă deplasările îmi aduceau suficiente interacțiuni mulțumitoare cu alte femei, întoarcerea acasă era deseori însoțită de o strângere de inimă. Oare vreuna dintre „prietenele" mele observase măcar că am fost plecată? Oare știa vreuna că m-am întors?

Asta nu era vina prietenelor mele, desigur. Și ele aveau obligații, angajamente, relații și joburi. De fapt, probabil că la rândul lor își puneau aceleași întrebări cu privire la mine: „Oare Jennie știe ce se întâmplă în viața mea? Sau cel puțin îi pasă?"

Nu îți sună cunoscut? **Parcă așteptăm cu toții ca legătura să ne găsească pe noi.** Așteptăm ca altcineva să facă primul pas. Altcineva să fie acolo pentru noi. Altcineva să facă planuri ori să pună întrebarea perfect formulată care să ne ajute să ne deschidem sufletul.

Iată ce facem noi: petrecem singuri ore întregi în lumea noastră aglomerată, zgomotoasă și luminată de ecrane, le acordăm doar puțin timp cunoscuților, apoi ne așteptăm ca ei să își facă brusc apariția și să ne fie apropiați. După părerea noastră, acei cunoscuți ar trebui să se transforme ca prin minune în doi până la cinci cei mai buni prieteni intimi. Iar astfel, credem noi, nevoile relaționale ne vor fi satisfăcute.

Însă comunitatea înseamnă mai mult decât doi sau trei prieteni. Comunitatea ar trebui să fie modul nostru de viață. Din punct de vedere istoric și practic, oamenii din toate țările și din toate generațiile și-au găsit prietenii apropiați în comunitatea din care toți făceau parte.



M-am apucat să cercetez cu entuziasm subiectul – și iată ce am aflat: studiile științifice arată limpede câte relații putem gestiona și cum interacționăm cu semenii noștri din punct de vedere social. Practic, putem gestiona o rețea formată din numai 150 de persoane (aproximativ). Gândește-te la lista ta de Crăciun. Oameni cu care vorbești cel puțin o dată sau de două ori pe an. Mai mult de-atât, și totul se duce de râpă!

Descoperă cum poate fi transformată singurătatea într-o țesătură bogată de legături veritabile.

KATIE COURIC MEDIA

Într-o lume tot mai conectată digital, dar din ce în ce mai săracă în relații autentice, singurătatea amenință să devină o epidemie globală. Jennie Allen ne propune o soluție pe cât de curajoasă, pe atât de simplă: redescoperirea comunității și a legăturilor care dau sens vieții.

Îmbinând captivant informații din știință și istorie, învățături biblice și povești sensibile din propria viață, autoarea ne arată de ce avem nevoie unii de ceilalți și ne îndeamnă cu blândețe să depășim barierele stânjenitoare, să clădim prietenii trainice fără frica de a ne expune vulnerabilitățile și să identificăm oamenii care au potențialul de a ne aduce împlinire.

Am fost creați să râdem, să plângem, să ne implicăm și să parcurgem drumul vieții mereu împreună cu alții. Atunci când alegem să trăim în comunitate și să păstrăm aproape oamenii potriviți, durerea provocată de singurătate încetează să ne mai bântuie și lasă loc speranței și bucuriei.

biblioterapia

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-2201-9
9 786064 422019