

Colecție coordonată de
Silviu Dragomir

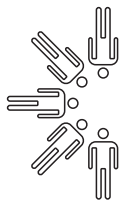
Viata înseamnă relație

De la Sine către lume

Verena Kast

Texte selectate și editate de Christiane Neuen

Traducere din limba germană de
Laura Karsch



**MISTERELE
INCONȘTIENȚULUI
COLECTIV**

TREI

Editori

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

Redactare

Raluca Hurduc

Design și ilustrație copertă

Tudor-Gabriel Motroc

Director producție

Cristian Claudiu Coban

DTP

Mirela Voicu

Corectură

Dușa Udrea-Boborel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KAST, VERENA

Viața înseamnă relație : de la Sine către lume / Verena Kast ;
texte selectate și editate de Christiane Neuen ; trad. din lb. germană
de Laura Karsh. - București : Editura Trei, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-40-2770-2

I. Neuen, Christiane (antolog. ; ed.)

II. Karsh, Laura (trad.)

159.9

Titlul original: Leben ist Beziehung. Vom Selbst zur Welt

Autor: Verena Kast

Copyright © 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Copyright © Editura Trei, 2025

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-2770-2

Cuprins

<i>Prefața editoarei</i>	7
1. Raportarea la Tu	11
Rezonanța: a fi în relație	11
Sinele relației	13
Empatia.....	17
Relațiile de încredere	19
Comuniunea reduce frica.....	23
2. Fantasmelor relaționale configurează iubirea	26
Pe feribot către celălalt mal	27
Să vezi idealul	32
Nevoia de integritate	35
Miturile ca modele	38
Existența relaționată.....	40
3. Identitatea se creează în relații	47
Cine sunt eu?	47
Pe ce ne putem bizui?	49
Continuitate și coerență.....	51
Sunt cum sunt văzut sau: sunt văzut, deci exist	55
Identitatea se dezvoltă la mijloc	57
Afecte, reglarea afectelor și privirea prietenoasă	59
Privirea celui alt și atribuirea	61
4. Complexele sunt tipare relaționale	67
„Când cineva îmi vorbește de sus, văd roșu în fața ochilor“ — o reacție complexuală.....	67
Complexele — centre energetice ale vieții psihice	68

Cum apar complexe?	72
Episoadele complexe.....	73
Trăirea și comportamentul complexual	
în viața de zi cu zi.....	79
Episodul complexual și tema vitală.....	82
5. Individuarea: devenirea de sine în relație	85
Procesul de individuare: să devii cel/cea care ești.....	85
Arhetipul Sinelui	89
Devenirea de sine ca proces relațional	96
6. Relația terapeutică.....	101
Procesul de individuare indus terapeutic	101
Transfer și contratransfer	104
Trăirea sentimentului de a fi înțeles în relația terapeutică.	108
7. Umbra în conviețuire	122
Umbra și persona	122
Umbra colectivă.....	142
Umbra — ceea ce ne este străin	145
Proiectarea umbrei și frica de străin.....	151
8. Cum scăpăm de frică și de ură.....	154
Narațiuni conspiraționiste	154
De la frică la fanatism	158
Ce putem face împotriva urii — câteva idei	166
Opoziția față de ură.....	168
Prevenirea fricii de străin	176
Curajul de a simți frică și curajul de a spera.....	178
<i>Bibliografie</i>	181
<i>Surse</i>	189

Prefața editoarei

Multe dintre cărțile publicate în ultimele decenii de către Verena Kast au reprezentat pentru numeroși oameni un important ajutor în viață, i-au încurajat să-și înfrunte temele specifice vieții lor, să se înțeleagă mai bine cu ajutorul cunoștințelor de psihologie abisală și să caute soluții la probleme.

Verena Kast consideră că în abordarea temelor vitale este esențial să înveți „să privești din ambele sensuri”: nu trebuie să te concentrezi doar asupra aspectelor patologice, ci să percepi și resursele unui om. Importantă este, după spusele lui Kast, forța de modelare în dezvoltarea propriei vieți, anume faptul că „viața sufletească, precum tot ceea ce ține de viață, vizează împlinirea posibilităților, realizarea propriului potențial, o devenire mereu reînnoită”¹.

Realizarea propriului potențial este expresia creativității, care este deosebit de importantă pentru Verena Kast. Să fii creativ nu înseamnă doar să modelezi într-un mod creativ materia, de pildă în pictură, ci să îți modelezi creativ și propria viață. Să ai o atitudine creativă față de viață înseamnă să fii deschis pentru nou, curios față de propria persoană și de lume, să înfrunți conflictele și posibilitățile de a le rezolva.² Prin ansamblul operei ei — mărturie a forței sale creative impresionante — Kast a facilitat în ultimele decenii o viață creativă pentru numeroși cititori și numeroase cititoare.

1 Kast, Verena: *Konflikte anders sehen. Die eigenen Lebensthemen entdecken*. Neuausgabe. Patmos, Ostfildern, 2020, p. 13.

2 *Idem*: *Schöpferisch leben*. Patmos, Ostfildern, 2016, p. 8.

Psihologia analitică, întemeiată de C.G. Jung, a devenit mai cunoscută unui public larg și a fost mai puternic percepută în cercurile de specialitate, în spectrul diverselor curente din psihologia abisală, datorită activității esențiale a Verenei Kast. Prin cercetările sale, Kast a arătat că emoțiile reprezintă factorul esențial pentru înțelegerea trăirilor și comportamentului omului — atât în domeniul psihoterapiei, cât și în viața de zi cu zi. Într-o serie de cărți dedicate diverselor emoții — doliu, frică, mânie, ură, invidie, gelozie, bucurie, speranță — ea a dezvoltat diferențiat această psihologie a emoțiilor.³

Emoțiile marchează și relațiile interumane, după cum a demonstrat Verena Kast în lucrările ei, și, astfel, relația reprezintă pentru ea o noțiune centrală. Dacă la C.G. Jung este în primul rând vorba despre relații intrapsihice între conștient și inconștientul personal și cel colectiv, despre efectele inconștientului asupra personalității, Verena Kast extinde aspectul relațional la relația Eu-Tu și la planul social-politic.

În cadrul cercetărilor despre procesele de doliu, pe care le-a publicat în lucrarea devenită clasică *Trauern. Phasen und Chance des psychischen Prozesses*⁴, ea a dezvoltat termenul-cheie „sinele relației“, care sintetizează importanța relației interumane. „Sinele relației“, spune Kast, „este un

3 Vezi de exemplu *idem, Freude, Inspiration, Hoffnung*. Ediția a 6-a, Patmos, Ostfildern, 2013; *idem, Immer wieder neu beginnen. Die kreative Kraft von Hoffnung und Zuversicht*. Ediție nouă. Patmos, Ostfildern, 2020; *idem, Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. Ediție nouă adăugită. Ediția a 5-a. Kreuz, Freiburg im Breisgau, 2020; *idem, Depășirea de sine. Invidia și gelozia ca șanse pentru dezvoltarea personală*. Trei, București, 2022; *idem, Vom Sinn des Ärgers. Anreiz zu Selbstbehauptung und Selbstentfaltung*. Ediție nouă. Herder, Freiburg im Breisgau, 2014; *idem, Vom Sinn der Angst. Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen*. Ediție nouă. Ediția a 8-a. Herder, Freiburg im Breisgau, 2021; *idem, Wider Angst und Hass. Das Fremde als Herausforderung zur Entwicklung*. Patmos, Ostfildern, 2022; *idem, Zugang zur Lebendigkeit. Interesse und Langeweile als schöpferische Kräfte*. Ediție nouă. Patmos, Ostfildern, 2021.

4 *Idem, Trauern*.

sine ce se naște între doi oameni care s-au dedicat unul celuilalt. El reprezintă internalizarea dinamicii unei relații trăite, în care cei doi s-au angajat. Acest sine al relației se formează prin trăirea relației Eu-Tu, prin întâlnire. Se naște în spațiul de rezonanță dintre Eu și Tu, dar și în urma sarcinilor zilnice, prin ceea ce cei doi modelează și construiesc împreună”.⁵ Cine pierde o persoană iubită trebuie să se desprindă în mod dureros de acest sine al relației și să se organizeze din nou în jurul sinelui individual.

În lucrarea *Dinamica simbolurilor. Elemente fundamentale ale psihoterapiei jungiene*, Verena Kast pune accentul pe aspectul relațional și prezentarea individuării ca noțiune-cheie a psihologiei analitice. Pornind de la unele afirmații centrale ale lui C.G. Jung, ea elaborează faptul că individuarea, devenirea de sine a omului, este un proces relațional intern și extern, posibil doar în relația interumană: „Țelul procesului de individuare este ca omul să devină cine este el de fapt. [...] Însă procesul de individuare este și un proces de relație, căci, potrivit lui Jung, «relația cu Sinele este totodată relația cu semenul, și nimeni nu are o relație cu acesta, dacă nu o are în prealabil cu sine însuși»⁶. Devenirea de sine nu trebuie înțeleasă ca excludere a lumii înconjurătoare, ci devenirea de sine, modelarea de sine, este întotdeauna și o modelare a relației”.⁷

Temele social-politice o preocupă pe Kast mai ales în lucrările ei mai târzii, ca de exemplu când abordează tema încrederii și neîncrederii, când descrie ce anume conferă un sentiment de apartenență sau ce-i dezbină pe oameni, de

5 Idem, *Mai mult timp pentru suflet. Calea spre vitalitate*, Trei, București, 2023, p. 29.

6 Jung, C.G., „Psihologia transferului”. În: OC 16, § 445.

7 Kast, Verena, *Dinamica simbolurilor. Elemente fundamentale ale psihoterapiei jungiene*. Trei, București, 2021, p. 149.

exemplu în cazul miturilor conspiraționiste⁸ sau când analizează modul cum este proiectată umbra asupra străinului și cum se naște ura.⁹

Textele din cartea de față, compusă din fragmente selectate din opera cuprinzătoare a Verenei Kast și publicată cu ocazia aniversării a 80 de ani de viață, gravitează în jurul temei relației în diverse contexte: raportarea la un Tu, iubirea și fantasmalele relaționale, identitatea, individuarea, complexe, relația terapeutică, problema umbrei, precum și căile de depășire a fricii și urii. Un lucru devine evident: Kast abordează mereu probleme și conflicte actuale din sfera socială și cea social-politică, lărgind perspectiva de la sine către lume. Ingrid Riedel, de mulți ani colega și tovarășa de drum a Verenei Kast, spune despre opera acesteia: „O abordare precum cea a Verenei Kast, care vede în emoții cheia către om, aduce în prim-plan și aspectul relațional al psihoterapiei. Astfel, psihologia Verenei Kast este o psihologie a relației, punând astfel într-o lumină nouă și accentuând într-un domeniu esențial abordarea lui Jung, care conține implicit abordarea relațională, fără să-i acorde însă o mare importanță“.¹⁰

Münster, noiembrie 2022

Christiane Neuen

8 *Idem*, *Vertrauen braucht Mut. Was Zusammenhalt gibt*. Ediția a 2-a. Patmos, Ostfildern, 2022.

9 *Idem*, *Wider Angst und Hass*.

10 Riedel, Ingrid, „Verena Kast — eine schöpferische Frau und ihr Werk. Ein einleitender Essay von Ingrid Riedel“. În: Kast, Verena, *Mit Leidenschaft für ein gelingendes Leben. Ein Lesebuch. Zusammengestellt von Hildegunde Wöller. Mit einem einleitenden Essay von Ingrid Riedel. Zum 65. Geburtstag von Verena Kast*. Kreuz, Stuttgart, 2008, p. 26.

1. Raportarea la Tu

Rezonanța: a fi în relație

Rezonanță vine de la „a răsună”. Sunetele sunt vibrații, de aceea „a răsună” înseamnă și că vibrațiile își transmit între ele mișcarea, că se pot plasa unele pe altele în stare de oscilație. Ceva perceput în jurul nostru, de exemplu o muzică, ne dă aripi, ne însuflețește, suntem dintr-odată mai vii, mai plini de emoții și de avânt decât eram înainte — apar amintiri, nevoi, fantezii. Pentru o clipă suntem mișcați de un anumit lucru, ne simțim contopiți cu ceea ce ne atinge. Și este valabil pentru toate lucrurile pe care le percepem cu simțurile, ca atare, pentru întreaga lume: semeni, natură, povești, filme. Ne simțim animați, „însuflețiți”, dacă ne facem timp pentru asta. Dar și lumea noastră interioară poate avea o influență asemănătoare asupra trăirilor noastre: avem un vis despre o pisică enigmatică. Imaginea din vis ne urmărește. Ce vrea să ne spună această pisică enigmatică despre viața noastră sufletească? Dintr-odată, îi acordăm o cu totul altă atenție pisicii vecinilor, care se plimbă pe acoperiș. Bineînțeles că nu este pisica din vis, dar gândurile noastre se leagă de ea, de această felină care nu e misterioasă. Pisicile reprezintă o temă, le asociem cu emoțiile, cu lumea imaginației, cu lumea simbolurilor.

Semnificația rezonanței pentru viața noastră sufletească devine deosebit de evidentă în cadrul relațiilor umane, mai ales în relațiile de iubire sau în prietenii de lungă durată. În starea de îndrăgostire experimentăm cel mai bine ce

înseamnă să fim în rezonanță cu cealaltă persoană. Percepem totul la celălalt, ni se pare interesant, îi răspundem nu doar prin trăire, ci și exprimându-ne. Această abordare reciprocă plină de însuflețire, profunda rezonanță cu o altă persoană în același registru emoțional — cel puțin, așa percepem lucrurile —, este ceea ce constituie starea de îndrăgostire și ne conferă sentimentul de uniune cu celălalt. Iar uneori acest sentiment se extinde asupra lumii în ansamblu. Am putea îmbrățișa atunci întreaga lume — o stare mistică.

Însă, pentru că nu o cunoaștem, de fapt, pe cealaltă persoană, reprezentările și fantezmele noastre despre ea joacă un rol important. Nu suntem atrași doar de cealaltă persoană reală în corporalitatea ei, ci și de fantezmele pe care ni le creăm despre ea, despre noi împreună cu ea, ceea ce exercită o influență asupra acestei persoane care ne fascinează. Când vedem în cineva cel mai mare potențial al său, când percepem o altă persoană în disponibilitatea sa pentru posibile evoluții, atunci, în rezonanță cu acest lucru, persoana iubită se poate dezvolta și în această direcție.¹ Iubirea poate transforma oamenii. În starea de îndrăgostire, fanteziile despre potențialul celuilalt înfloresc. Pe parcursul dezvoltării unei relații, realitatea vieții cotidiene poate altera disponibilitatea rezonanței idealizante — în cazul fericit, în sensul unei aprecieri mai realiste și mai pline de afecțiune a persoanei iubite, care poate integra și umbra ei², iar în cazul nefericit, în sensul unei diminuări brutale și, astfel, al unei dezamăgiri. Ne-am înșelat!

Dacă o relație între doi oameni dedicați unul celuilalt durează, atunci din această stare permanentă de a fi în rezonanță se dezvoltă un sine al relației.

1 Verena Kast, *Paare. Wie Beziehungspantasien unsere Liebe prägen*. Ediție nouă, Patmos, Ostfildern, 2019.

2 *Idem*, *Umbra din noi. Forța vitală subversivă*. Trei, București, 2013.

Sinele relației

Sinele relației este un sine care se naște între doi oameni dedicați unul altuia. El reprezintă internalizarea dinamicii unei relații trăite, în care cei doi s-au angajat unul față de celălalt. Acest sine al relației se formează prin trăirea relației Eu-Tu, prin întâlnire. Se naște în spațiul de rezonanță dintre Eu și Tu, dar și în urma sarcinilor zilnice, prin ceea ce cei doi modelează și construiesc împreună. Rezonanța înseamnă că cei doi se percep reciproc, se influențează reciproc și, astfel, fiecare primește reasigurări permanente cu privire la propria identitate sau, din contră, este pus uneori la îndoială. Cineva se bucură de mine sau, dimpotrivă, crede că sunt groaznic. Și, dacă trebuie să reacționăm la acest lucru, atunci o facem și la nivel emoțional prin reprezentările pe care le asociem acestui fapt și ne schimbăm, în mod corespunzător, atitudinea sau comportamentul. Sau, invers, nu-mi modific atitudinea, opun rezistență, pentru că simt că așa trebuie să stea lucrurile. Propria identitate — reflectată în Tu — devine manifestă. Dar ea nu este doar reflectată, ci, întotdeauna, este și atinsă, modelată: „Mă împlinesc prin Tu; devenind Eu, îl rostesc pe Tu. Orice viață adevărată este întâlnire“, scrie Martin Buber.³ Acest lucru se întâmplă când Tu devine Eu, când permitem asta, din nou, de fiecare dată când ne aflăm într-o relație în care ne întâlnim, iar asta înseamnă că suntem în rezonanță unul cu celălalt și cealaltă persoană nu devine un „obiect“, iar relația, o relație exclusivă de tipul Eu-Acela, cum o numește Buber. Când ne aflăm în rezonanță, suntem confirmați în propria identitate, în dezvoltarea noastră proprie și specifică. În strânsă legătură cu acest lucru stă vitalizarea reciprocă

3 Martin Buber, *Eu și Tu*, trad. de Ștefan Aug. Doinaș, Humanitas, București, 1992, p. 14.

a aspectelor personalității în decursul timpului.⁴ Acest sine al relației se află în permanență într-un proces de devenire, se schimbă cu timpul și odată cu relația. Fiecare dintre cei doi participanți trăiește acest sine al relației din propria perspectivă, chiar dacă sinele este resimțit ca fiind „comun”. În întâlnirea cu Tu, proiecțiile joacă, de asemenea, un rol: toate relațiile de iubire pe care le-am trăit vreodată, începând cu perioada copilăriei, sunt și ele proiectate asupra acestui Tu. Pentru Buber, în Tu este conținut și „Tu absolut”.

Și în relația de iubire există o relație de tipul „Eu-Acela”, iar acest lucru reprezintă, de asemenea, un aspect al sinelui relației: când nu suntem în rezonanță, Tu devine un Acela, însă „după intrarea în evenimentul relației, poate să devină un Tu”.⁵ Din relație reiese lumea modelabilă și modelată, pe care putem și trebuie s-o gestionăm. Buber o numește „lumea lui Acela”⁶, care are loc în spațiu și timp. De sinele relației aparțin însă și „momentele lui Tu”: „Momentele lui Tu apar, în această cronică stabilă și avantajoasă, ca niște episoade lirico-dramatice, pline de un farmec seducător”.⁷

Cotidianul împărtășit, interesele comune, creațiile pe care le-am înfăptuit, le înfăptuim sau dorim să le înfăptuim fac parte din sinele relației ca relație modelată Eu-Acela. Aceste „creații” pot fi copii sau activități făcute împreună, în care ne-am stimulat, tulburat, provocat reciproc și, prin urmare, am realizat ceva. În majoritatea relațiilor, devin posibile unele lucruri pe care singuri nu le-am fi putut face. Pe de altă parte, există și unele potențialități neutilizate. Întrucât ambii participanți ce se raportează unul la celălalt contribuie la sinele relației, ei îl trăiesc ca pe un element comun, chiar

4 Kast, *Paare*.

5 Buber, *Eu și Tu*, p. 22.

6 *Ibidem*, p. 37.

7 *Ibidem*, p. 23.

dacă fiecare îl percepe din propria perspectivă: contribuim la cealaltă persoană și celălalt contribuie la persoana noastră. Preluăm unele lucruri de la celălalt, ne ajustăm într-o oarecare măsură, dar și celălalt preia ceva de la noi. Participăm unul la celălalt, iar această participare se găsește într-o permanentă transformare, dacă relația rămâne vie. Pe de altă parte, proiecțiile și fantezmele cu privire la celălalt pot rămâne neschimbate ani la rând. Mult timp nu percepem lucrurile care îl interesează pe partenerul nostru — pentru că am proiectat asupra lui propriile interese —, iar celălalt nu a contrazis cu adevărat această percepție. Abia când acest sine al relației nu mai poate fi dezvoltat — de exemplu, prin moartea partenerului sau din cauza unei despărțiri — devenim conștienți de ceea ce a fost acest sine al relației, dar și de faptul că el și-a atins sfârșitul. El nu poate fi dezvoltat mai departe împreună cu această persoană, iar anumite aspecte relevante ale identității, care reflectă acest sine al relației, sunt puse în discuție.

La nivel inconștient, sinele relației este format nu doar din proiecții și delegări, ci și din trăsături personale și dezvoltări care, prin relație, sunt activate reciproc și care, prin rezonanță mutuală, cresc datorită iubirii.⁸ Acest aspect al sinelui relației își are fundamentul în starea de îndrăgostire, în faza în care ne vedem reciproc posibilitățile ideale de viață și un potențial viitor — viziunea asupra sinelui relației. Chiar dacă idealizăm multe lucruri, intuim în același timp unele dezvoltări posibile ce pot fi realizate parțial prin relația comună. Bineînțeles că pe parcursul relației sunt readuse la viață, „scoase cu forța” și anumite caracteristici pe care le considerăm mai puțin pozitive, de exemplu, femeia care își pierde încrederea în partener pentru că a fost mințită de multe

8 Kast, *Paare*, p. 15.

ori. De asemenea, în sinele relației se manifestă și efecte reciproce dificile. Și, firește, chiar și într-o relație strânsă, există anumite aspecte proprii ce nu se lasă influențate deloc sau se lasă influențate foarte puțin de relație.

Rezonanța, care reprezintă fundamentul sinelui relației, se manifestă nu doar în cadrul unor întâlniri minunate, ci și în acele conversații în care ne povestim reciproc lucruri și, în care, aflându-ne în rezonanță cu ceea ce se spune, ne răsar în minte diverse asocieri proprii, astfel încât se naște un element comun. În astfel de dialoguri, ce au la bază o conexiune la nivel inconștient, se poate observa felul în care cei doi participanți percep lumea, dar și modul în care această percepție concordă.

Când ne povestim unul altuia lucruri care ne entuziasmează, creăm un tip diferit de experiențe decât cele în care relatăm momente în care am fost victime. În această ultimă situație, sinele relației devine o instituție în care, în cel mai bun caz, ne lingem rănilor sau în care ne susținem reciproc în ură și resentimente. Dacă relația de tip Eu-Acela prevalează, atunci nu vom face în aceste discuții decât să rezolvăm probleme, nu să vorbim cu adevărat unul cu celălalt. Dialogul are loc doar atunci când ne putem dedica unul celuilalt, când îi putem povesti celui de lângă noi ceea ce este important pentru noi în acel moment, din punct de vedere emoțional. Adesea este vorba despre lucrurile care ne interesează.

Dezvoltarea unui sine al relației reprezintă pentru mine un bun exemplu referitor la ceea ce se poate naște în oameni când aceștia se raportează la lume dintr-o stare de rezonanță, prin simțuri și prin limbaj: datorită faptului că ne încredem în celălalt, anumite aspecte din noi și identitatea proprie sunt însuflețite. Totodată, luăm parte la celălalt, ne extindem în celălalt, dar, în același timp, trăim și experiența singurătății, a separării. Pentru ca sinele relației să se dezvolte, este nevoie

de o legătură care să dureze, iar în interiorul ei e nevoie de timp pentru întâlnire: nu doar pentru momentele frumoase, în care reacționăm unul la celălalt într-o dispoziție de rezonanță armonioasă, ci și pentru momentele mai turbulente. Uneori ne supărăm, cu alte cuvinte, relația este perturbată. Atunci ne găsim timp pentru ea. Poate că e necesară o ajustare ușoară a vieții împreună, care influențează dezvoltarea sinelui relației noastre, chiar dacă pe moment nu conștientizăm asta. Supărarea arată că nu ne simțim respectați în cadrul limitelor noastre sau că nu ni se permite extinderea acestor limite. Acest lucru este important în relațiile strânse de parteneriat: tocmai pentru că ne împărtășim reciproc atât de multe aspecte, trebuie să avem posibilitatea de a ne rămâne loiali nouă înșine, de a ne apăra integritatea. Supărarea noastră arată că propria integritate este amenințată. A exprima această supărare înainte ca ea să se transforme într-o mare furie ne ajută să corectăm ocazional, în mod conștient, dinamica dintre sinele propriu și sinele relației, dinamică ce se manifestă continuu. Pentru aceasta, avem nevoie de atenție, de timp și, totodată, este de folos să ne putem percepe și exprima fantezmele asociate diverselor emoții. Iar pentru a putea face acest lucru, avem nevoie și de empatie.

Empatia

Rezonanța se întemeiază pe empatie, iar aceasta se întemeiază pe rezonanță. Numim empatie capacitatea de a simți conștient ceea ce simte o altă persoană. Există însă și un concept mai larg al termenului de empatie pe care îl folosesc în acest loc: în această accepțiune, empatie înseamnă nu doar a simți ceea ce simte o altă persoană, ci și compasiunea și intenția, derivată din ea, de a-i diminua celui alt suferința.

Noi, oamenii, ne înțelegem ca ființe empaticе. Lipsa empatiei este, pe bună dreptate, sancționată. Într-o societate care este atât de mult axată pe concurență și eficiență, este foarte răspândită tentația de a rămâne în legătură cu o altă persoană doar atât timp cât ea ne este folositoare propriilor planuri. Relațiile și tratarea celorlalți cu demnitate, umanul din noi sunt în pericol. Dacă nu vrem să-i instrumentalizăm pur și simplu pe ceilalți, să ne folosim de ei, să-i exploatăm, ci să fim cu adevărat în relație cu ei și să-i prețuim așa cum sunt, atunci empatia este absolut indispensabilă.

Oamenii pot fi empatici. Intuitiv, simțim ce va face o altă persoană, încotro se îndreaptă un dialog, cum se simte celălalt. Tresărim când altcineva se arde la mână, putem citi scepticismul pe fața și pe corpul unei alte persoane, dar și pura bucurie. Ne putem înțelege emoțional unul pe celălalt, dezvoltăm anumite idei despre ce se întâmplă în mintea celuilalt și putem avea compasiune, suntem empatici. De asemenea, avem capacitatea de a ne exprima compasiunea, iar când ceea ce exprimăm este autentic, atunci avem parte de simpatie. Important este să putem păstra, în același timp, o oarecare distanță, astfel încât să nu se nască teama că manifestarea compasiunii înseamnă nerespectarea granițelor celuilalt. Capacitatea de empatie reprezintă un ajutor de preț în relațiile cotidiene.⁹ Persoanele care au avut ele însele parte de prea puțină empatie din partea celorlalți întâmpină, de obicei, dificultăți în identificarea empatică cu alți oameni. Totuși acest lucru poate fi învățat și e nevoie de dezvoltarea puterii imaginației. Trebuie să ne punem în locul celorlalți și să ne putem imagina că cealaltă persoană este diferită de noi:

9 În neuroștiințe a fost descoperită o bază neurobiologică pentru acest lucru, așa-numiții neuroni-oglină, o temă încă larg discutată, nelipsită de controverse. Vezi Marco Iacoboni, *Woher wir wissen, was andere denken und fühlen. Die neue Wissenschaft der Spiegelneuronen*, DVA, München, 2008.

în calitate de om, ea este asemănătoare cu noi, dar în același timp este diferită de noi. Dacă mă bucur, de exemplu, de un anumit tip de sport, nu e necesar ca un altul să se bucure și el, dar există altceva de care el se va bucura.

Ne este de ajutor să ne facem o idee despre intențiile și sentimentele unei alte persoane și, de obicei, ne reușește, dacă ne luăm un răgaz. De regulă, avem nevoie de puțin timp pentru a face acest lucru. Dacă solidaritatea reprezintă pentru noi o valoare, dacă vrem să trăim în relații umane demne de încredere în ciuda ritmului febril al vieții, atunci dezvoltarea capacității de empatie este deosebit de importantă. Empatia poate fi și învățată. De exemplu, când citim povești despre alți oameni și destinul lor, ne cufundăm în povestea lor. Totodată, ne imersăm în propriile noastre reprezentări, în propria lume imaginară, care devine tangibilă prin rezonanța cu narațiunile pe care le citim. Ne putem pune în locul acestor persoane care acționează, ne putem chiar identifica cu ele, simțim compasiune față de ele, ne înfricoșăm împreună cu ele, presimțim că se apropie ceva amenințător și dorim să ajutăm la evitarea acelui lucru. Cu cât citim, aflăm mai multe povești și cu atât mai multe perspective avem asupra vieții și acțiunilor umane, cu atât mai multe opțiuni ni se deschid pentru propria viață, dar și cu atât mai multe posibilități de a trăi compasiunea pentru ceilalți. Pe scurt, suntem empatici. Condiția este să intrăm în contact cu aceste povești în așa fel, încât să ne putem identifica cu ele.

Relațiile de încredere

Încrederea joacă un rol important nu doar în evoluția copilului, ci și mai târziu în viață. Ce poate să însemne încrederea putem înțelege din așa-numitele relații de încredere. Iar

dintre acestea, relația de prietenie este frecvent cea în care se manifestă în viața de zi cu zi efectul încrederii trăite.

Să te împrietenești este o formă de relație și, în același timp, o formă de viață, în care te întrebi față de ce oameni manifesti voluntar bunăvoință și cum exprimi această bunăvoință în așa fel, încât prietenul sau prietena să o și simtă și să o trăiască. Dacă celălalt nu ar răspunde la bunăvoința noastră cu propria-i bunăvoință, nu am putea să ne împrietenim cu el sau ea. Pentru a te împrieteni este nevoie de bunăvoință reciprocă, pe care trebuie să ne-o arătăm reciproc, pe care trebuie să o și acceptăm reciproc și pe care trebuie să o conservăm până la sfârșitul prieteniei. Ai încredere în această bunăvoință și pe viitor. Nici nu-ți poți imagina ca încrederea să se deterioreze.

Bunăvoința se manifestă prin faptul că-i dorești prietenului/prietenei numai bine și te implici pentru ca acest „numai bine“ să poată fi realizat ori de câte ori este posibil. De la prieten/prietenă aștepti și tu numai bine, fără să fii nevoit să reclami asta, altminteri prietenia și-ar pierde miezul emoțional. Mai mult de-atât: te aștepti chiar ca prietenul/prietena să știe ce este cel mai bine pentru tine în momentul de față — și, fiindcă sunteți prieteni, asta nu presupune un mare efort, el/ea pur și simplu știe. Prietenia face posibilă actualizarea celui mai bun potențial al nostru, fiindcă este o relație bazată pe bunăvoință, dar și pe solitudine reciprocă.

Și ce câștigi de pe urma unei prietenii? Câștigi experiența că există cu certitudine oameni care au încredere în tine și în care ai și tu încredere, chiar în pofida unor diferențe de opinie, a unor jigniri sau dezamăgiri. La care se mai adaugă și experiența că în prezența acestor oameni te poți simți la adăpost, dar și stimulat și provocat. Prietenii sunt întotdeauna o inspirație pentru o viață bună. Relațiile de prietenie sunt niște oaze în hățișul uneori cam spinos al relațiilor umane,