

Walter Riso

# CUM SĂ NU MORI DIN DRAGOSTE

Zece principii de supraviețuire afectivă



linia bleu

## MANUAL PARA NO MORIR DE AMOR

Walter Riso

Copyright © 2008 Walter Riso

By Agreement with Pontas Literary & Film Agency

## CUM SĂ NU MORI DIN DRAGOSTE

Walter Riso

Copyright © 2012 Editura ALL

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**RISO, WALTER**

**Cum să nu mori din dragoste : zece principii de supraviețuire  
afectivă / Walter Riso ; trad. : Medana Oltean. – București :**

**Editura ALL, 2012**

**ISBN 978-606-587-018-5**

**I. Oltean, Medana (trad.)**

**159.922.1**

Toate drepturile rezervate Editurii ALL.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată  
fără permisiunea scrisă a Editurii ALL.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside  
Romania, without the written permission of ALL,  
is strictly prohibited.

Copyright © 2012 by ALL.

Editura ALL : Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,  
sector 6, cod 060512 – București  
Tel. : 021 402 26 00  
Fax : 021 402 26 10

Distribuție : Tel. : 021 402 26 30 ; 021 402 26 33

Comenzi : comenzi@all.ro  
[www.all.ro](http://www.all.ro)

Redactare : Alina Bogdan  
Tehnoredactare : Liviu Stoica  
Corectură : Mădălina Vasile  
Design copertă : Alexandru Novac

*Walter Riso*

# CUM SĂ NU MORI DIN DRAGOSTE

**Zece principii de supraviețuire afectivă**

Traducere din limba spaniolă de  
Medana Oltean

**ALL**

Pentru Ana Maria si Sandra,  
pentru copilăria pe care o împărtășim,  
pentru viața prin care călătorim,  
pentru dragostea care nu se epuizează

*...A intrat în râu pe la apus,  
a scos-o doctorul neînsuflețită :  
se spune că frigul a răpus-o;  
eu știu că a murit de-ndrăgostită.*

José Martí

*Nu mor de dragoste, eu mor pentru tine.  
Mor după tine, iubire, de dragostea ta,  
de nevoia urgentă a pielii mele de tine,  
a sufletului meu de tine și a gurii mele,  
și de insuportabilul ce sunt fără tine.*

Jaime Sabines

## Introducere

„Să mori de iubire, încet și liniștit“, cânta Miguel Bosé. Și nu e doar o invenție, nici divertisment muzical, este pur și simplu realitatea. Pentru mulți, dragostea este o povară, o durere dulce și inevitabilă sau o cruce pe care trebuie s-o ducă în spate, deoarece ei nu știu, nu pot sau nu doresc să iubească într-un mod mai sănătos și mai inteligent. Sunt oameni care se sinucid sau se despart de partenerul lor, și mai sunt unii care ajung la epuizare și se usucă ca un copac în mijlocul deșertului, pentru că dragostea lor îi copleșea. De ce o astfel de iubire? Acesta este adevărul: nu toată lumea se întărește și își dezvoltă potențialul uman prin iubire; mulți slăbesc și nu mai sunt ei înșiși, din dorința de a menține o relație atât irațională, cât și dureroasă. Dragostea trebuie s-o trăiești, nu să mori din cauza ei. Dragostea nu este un act masochist în care te pierzi pe tine însuși sub jugul vreunei obligații impuse din exterior sau din interior.

Să mori din dragoste nu e un act iremediabil, cum susțin unii romantici excesivi. Relațiile afective care merită și care ne luminează viața se așază la mijlocul distanței dintre schizofrenie (dragostea nu e altceva decât „nebulie“) și vindecarea ezoterică (iubirea care le „vindecă“ pe toate). Dragostea pământeană, care zboară cam jos, dar zboară. Să te potrivești cu o persoană din punct de vedere mental și emoțional, este un noroc, o armonie remarcabilă și aproape întotdeauna inexplicabilă. Aristotel spunea că dragostea înseamnă să te bucuri, dar, de asemenea, înseamnă și să fii surprins și uimit

din cauza unui clic care se produce între tine și cineva care nu era în planurile tale. De aici, întrebarea tipică a unui iubit către celălalt: „Unde ai fost înainte să te gădesc?” sau „Cum se poate să fi existat fără ca eu să știu?” A iubi înseamnă a trăi mai mult și mai bine, dacă iubirea nu este bolnavă sau denaturată. În dragostea temeinică nu încape abandonul și nici martiriul, iar dacă trebuie să te anulezi sau să te distrugi pentru ca partenerul tău să fie fericit, înseamnă că ești cu persoana greșită.

Pentru a iubi nu trebuie „să mori din dragoste”, să suferi, să devii șters, să-ți pierzi orientarea, să fii una cu cealaltă persoană sau să-ți pierzi identitatea: aceasta se numește *intoxicație emoțională*. Când confundăm îndrăgostirea cu iubirea, justificăm suferința morală sau tulburarea/izbucnirile/agitația sa, și sfârșim încurcați în relații negative care ne amărăsc viața, pentru că avem impresia greșită că „așa este dragostea”. Uneori, la terapie, întâlnesc perechi atât de nepotrivite încât mă întreb cum oare au ajuns să fie împreună. Poate au fost orbi? Iar răspunsul este că, într-un anumit sens, chiar au fost. Nu este vorba de o orbire fizică, ci de una emoțională: sentimentele au hotărât pentru ei și i-au târât ca un râu ieșit din matcă. Iubirea are o inerție care te poate duce oriunde, dacă nu intervii și-ți arăți influența.

Să mori din dragoste înseamnă, de asemenea, să mori din lipsa iubirii: respingerea, jocul insuportabil al incertitudinii, a nu ști dacă te iubește cu adevărat, așteptarea, acel „nu” care îți pare ca o găleată de apă rece turnată în cap. Înseamnă a te umili, a te ruga, a implora, a insista și a persista dincolo de orice logică, a aștepta miracole, reîncarnări, întâmplări magice sau orice ți-ar putea restitui persoana iubită ori intensitatea unui sentiment care se stinge sau pe care l-ai scăpat din mână.

Oameni din toată lumea au rămas captivi unor stări emoționale, așteptând să li se schimbe norocul, fără să înțeleagă că ei sunt cei care trebuie să realizeze propria revoluție afectivă. Toată lumea reinventează dragostea după priceperea sa

și în conformitate cu nevoile și credințele sale de bază, fiecare o construiește sau o distruge, se bucură de ea sau suferă. Să mori din dragoste nu este ceva de neevitat, o determinare biologică, socială sau cosmică: poți seta propriile reguli și poți refuza să suferi inutil. Acesta este cuvântul de ordine.

Ce să faci atunci? E posibil să iubești fără să te înșeli atât de mult și ca suferința să fie mai degrabă o excepție decât o regulă? Cum să iubești fără să mori încercând, și încă să te bucuri de iubire și să-i simți pasiunea irevocabilă?

În această carte, am încercat să surprind câteva dintre problemele care transformă dragostea într-o sursă de agonie și suferință, și le-am pus în față un set de *principii de bază ale supraviețuirii afective* care să ofere instrumente pentru a nu muri din iubire și pentru a ne înlocui concepția despre dragostea tradițională cu una mai nouă și mai sănătoasă. Aceste principii acționează ca modele de imunitate sau ca factori de protecție.

Să vedem, pe scurt, care sunt aceste probleme și ce principii se opun în fiecare caz.

1. Ești cu cineva care nu te iubește, ți-o spune fără ocolișuri și abia așteaptă să plece sau să pleci tu. Dar tu rămâi acolo, așteptând miracolul care nu mai vine și îndurând o respingere care te sufocă. Indiferent de cauză, lectura Principiului 1 te va ajuta și îți va da de gândit: *Dacă nu te mai iubește, învață să pierzi și retrage-te cu demnitate.*
2. Mai ai pe cineva pe care îl dorești și îl iubești. Fără să-ți dai seama, încetul cu încetul, ți-ai construit o viață paralelă, care merge dincolo de aventură. Te întrebi toată ziua ce să faci, deși de fapt știi foarte bine, dar nu știi cum: îți lipsește curajul. Visul tău este să-ți înlocuiești magic partenerul cu amantul și totul să rămână neschimbat, ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat. Ești într-o mare dilemă care nu te lasă în pace. Lectura Principiului 2 te va ajuta, îți va da de gândit: *Să te căsătorești cu amantul e ca și cum ai pune sare în desert.*
3. Trăiești într-un martiriu continuu: pentru că dorești să rezolvi problemele partenerului tău, ai uitat de propria



persoană. Dar nu numai că îl sprijini și încerci să-l ajuți să meargă mai departe cu orice preț, ci ai un mod cu totul irațional de a te sacrifica: te pui în umbră în mod deliberat, pentru ca partenerul tău, prin contrast, să strălucească mai mult. Te compromiți și îți ascunzi virtuțile astfel încât lipsurile partenerului tău să fie mascate sau să nu fie prea evidente. Practici o formă ciudată de sinucidere emoțională. Lectura Principiului 3 te va ajuta și îți va da de gândit: *Evită sacrificiul irațional: nu te anula pentru ca partenerul tău să fie fericit.*

4. Te afli într-o relație nebunească, deoarece „partenerul” tău este cofuz și „nu știe” până unde vrea să ajungă cu tine, pentru că nu este sigur de sentimentele sale. Este vorba de sindromul „nici cu tine, nici fără tine”, căruia i-ai căzut victimă și nu ai nicio idee cum să-i faci față. Partenerul tău oscilează între dragoste și indiferență, iar tu îi cânti în strună. Lectura Principiului 4 te va ajuta: *Nici cu tine, nici fără tine? Fugi cât te țin picioarele!*
5. Simți (și știi) că puterea emoțională sau afectivă în relație o deține partenerul tău, adică: el se poate dispensa de tine mult mai ușor decât ai putea s-o faci tu de el. Și în această luptă dintre punctele forte și cele slabe, dintre atașament și detașare, mereu ieși în dezavantaj; ceea ce te face să spui „da” atunci când vrei să spui „nu” sau să accepți lucruri care nu-ți convin. Toate acestea pentru iubire sau de teama de a nu pierde persoana iubită? Lectura Principiului 5 îți va da de gândit: *Puterea afectivă o deține cel care are mai puțină nevoie de celălalt.*
6. Ai o dragoste înrădăcinată, recentă sau mai veche, de care nu poți uita și care nu-ți permite să începi noi relații. Pentru a o elimina din mintea și inima ta, ai crezut că „un cui scoate pe altul” și ai pornit la drum să cauți pe altcineva mai „mare” și mai puternic pentru a-l elimina pe fostul sau pe fosta din inima ta o dată pentru totdeauna. Din păcate, nu ai avut sortți de izbândă, iar vechea iubire plutește în continuare în memoria ta emoțională la fel de puternic

ca întotdeauna. Lectura Principiului 6 te va ajuta să reflectezi: *Nu întotdeauna un cui scoate pe altul: uneori, amândouă rămân înăuntru.*

7. Relația ta curentă este pe cât de rece, pe atât de distantă. Partenerul tău nu își exprimă iubirea așa cum ai dori și cum ai avea nevoie. Simți că te dă la o parte și că indiferența este regula de bază în care evoluează relația. Răcirea iubirii și respingerea te rănesc profund și îți afectează respectul de sine, dar nu ești în stare să iei o decizie. Lectura Principiului 7 te va ajuta să te gândești la asta: *Dacă dragostea nici nu se vede, nici nu se simte, înseamnă că nu există sau nu îți folosește.*
8. Ți-ai așezat jumătatea pe un pedestal. Crezi că ești cu cineva extrem de special, pe care nu-l meriți, și nu încetezi să te minunezi de acea persoană. Ți-ai idealizat partenerul și te-ai atașat de această imagine iluzorie care te împiedică să vezi partea sa obișnuită și umană. Problema este că la un moment dat va trebui să cobori cu picioarele pe pământ și este posibil să nu-ți placă ceea ce vei vedea, fără iluziile în care te-ai adâncit singur și fără deghizări. Poate că ești îndrăgostită sau îndrăgostit de un miraj creat de tine. Lectura Principiului 8 îți va servi drept ajutor: *Nu-ți idealiza iubitul; observă-l așa cum este, direct și fără menajamente.*
9. Ești cu cineva mult mai în vârstă sau mult mai tânăr decât tine, și asta, deși nu vrei să recunoști, îți provoacă o oarecare neliniște sau preocupare. Știi că, în timp, diferența de vârstă va fi din ce în ce mai evidentă și nu vrei să devii o persoană geloasă, istovită sau nesigură. Totuși, preferi să nu te gândești la chestiunea asta cu seriozitate, pentru că îți este frică să nu cumva să strici bucuria de a trăi o iubire ca cea pe care o simți acum. Cu toate acestea, conștient sau inconștient, te întrebi: câți ani de fericire îmi rămân? Lectura Principiului 9 te va pune pe gânduri: *Dragostea nu are vârstă, dar îndrăgostiții au.*
10. Te-ai despărțit și îți vine să mori. Ți-ai pierdut valorile de referință obișnuite, te simți singură sau singur și te-ai

săturat până peste cap de dragoste. În plus, juri că nu vei mai avea niciodată pe nimeni și că bărbații sau femeile sunt toți niște idioți. Pe scurt: îți este greu să accepți o despărțire care încă te doare și nu ești capabil să o iei de la capăt. Lectura Principiului 10 te va ajuta în acest sens: *Unele despărțiri sunt instructive; ele te învață ceea ce nu vrei să știi despre dragoste.*

Fiecare capitol se adresează unui anumit principiu, în care se explică, pe rând, o serie de ipoteze și idei care completează imaginea și servesc drept ghid. În epilog, am rezumat o serie de maxime care trebuie puse în practică, rezultate din alineatele precedente.

Decalogul sugerat aici nu are pretenția să epuizeze problemele iubirii nesănătoase, nici pe departe, deoarece variabilele implicate în crearea ei sunt numeroase și complexe. Cu toate acestea, cele zece principii de supraviețuire prezentate pot fi foarte utile dacă vor fi reținute și aplicate în mod constant. În experiența mea profesională, am observat că utilizarea lor crește foarte mult șansele de stabilire a unor relații funcționale, mai satisfăcătoare și fericite. Prin urmare, recomandarea mea este să ne apropiem de toate principiile și nu doar de cele care se potrivesc în cazul problemei noastre specifice.

În momentul în care am elaborat conținutul cărții, m-am gândit la oamenii fragili din punct de vedere emoțional și la cei care suferă din dragoste, în ciuda tuturor eforturilor de a merge mai departe și de a găsi o iubire care să merite efortul. Nu m-am gândit la cei puternici sau la prădătorii emoționali, ci la cei care se luptă pentru dragoste, cei care insistă și persistă în ciuda greșelilor și a deciziilor neinspirate. Adevărata virtute nu constă în a iubi, ci în a iubi cum se cade; către acest scop intenționează să vă ducă această carte.

## Principiul 1

**DACĂ NU TE MAI IUBEȘTE,  
ÎNVAȚĂ SĂ PIERZI  
ȘI RETRAGE-TE CU DEMNITATE**

*Uitarea este o formă de libertate.*

K. GIBRAN

*Toate pasiunile sunt bune când le stăpânim,  
și toate sunt rele atunci când ne subjugă.*

J. J. ROUSSEAU

## Anatomia abandonului

### Surpriza

Nu credem că așa ceva ni se poate întâmpla nouă. Cine ar crede? Cine și-ar imagina că, într-o zi, persoana iubită ne dă vestea proastă că nu mai simte nimic sau foarte puțin pentru noi? Nimeni nu este pregătit pentru așa ceva și de aceea mintea noastră ignoră datele: „Uneori simt că este mai îndepărtat, că nu mă mai privește ca înainte, dar trebuie să fie totul în imaginația mea.” Dar, într-o zi oarecare, partenerul tău îți cere să vorbească cu tine și, cu o seriozitate neobișnuită și cu o privire nefamiliară, îți spune categoric: „Nu te mai iubesc, nu mai vreau să fim împreună, este mai bine pentru amândoi.” De fapt, are dreptate; este mai bine pentru amândoi. De ce să fii cu cineva care nu te iubește? Sau de ce să fii cu cineva pe care nu-l iubești? Dar asta nu te consolează, toată „logica” este inutilă, pentru că ai avut obiective, visuri, proiecte... Ruptura nu este un act administrativ și doare până în adâncul sufletului; indiferent cum ți-a împachetat-o.

### Prăbușirea și uluirea

Odată ce ai aflat, totul se întâmplă foarte repede și, în doar câteva minute, treci printr-un roller coaster emoțional. După impactul resimțit la aflarea veștii, agonia te face să întrebi prostii: „Ești absolut sigur? Te-ai gândit bine?” De fapt,

ce altceva poți face în afară să întrebi și să plângi? Cu toate acestea, organismul insistă și o speranță trasă de păr, pe cât de apatică, pe atât de imposibilă, te face deosebit de naiv: „Te-ai gândit bine? Nu vrei să te mai gândești un timp?” Ca și cum ar fi vorba de timp! Și răspunsul celuilalt vine ca o rafală înghețată: „Nu, nu, m-am gândit bine...” La un moment dat, recurgi la manipulări: „Nu te interesează că mă rănești?” „Și dacă o să-ți pară rău?” Tăcere. Nu prea mai e nimic de răspuns și nici de adăugat; asta e ceea ce vrea. Din nou lacrimile... Criza este în creștere, mai ai puțin și explodezi, mai ales pentru că îți dai seama că nu minte. Există oare ceva mai chinuitor decât siguranța celor care ne părăsesc?

## Întrebarea inevitabilă: de ce nu mă mai iubește?

Câteva posibilități: există o altă persoană, dorește să se reinventeze și pentru asta are nevoie să fie singur (tu ai fi un impediment) sau, pur și simplu, și acest lucru este cel mai rău, sentimentele i s-au stins fără un motiv sau cauze speciale.

Un bărbat îmi spunea printre suspine: „Ce este mai crud, ce mă doare cel mai mult, deși pare absurd, este că nu m-a părăsit pentru nimeni! Nimic nu o împiedică să fie cu mine, doar ea însăși...” Și este adevărat, răcirea iubirii, fără motive obiective, este mult mai greu de depășit, deoarece concluzia nu este acceptată cu ușurință: „Dacă nu există nimic exterior, nici amanți, nici criză, nici boală, nu încape îndoială: problema sunt eu!” Mai târziu, intervine revizuirea istoriei, căutând cea mai mică greșeală sau inventând-o: ce am făcut greșit, ce aș fi putut face mai bine și nu am făcut, defectele pe care ar fi trebuit să le îndreptăm (dacă ne-ar da o altă șansă), în fine, toate lucrurile personale sunt riguros examinate.

## „M-ai accepta din nou dacă promit să mă schimb?”

O forță necunoscută te face să crezi că poți face o schimbare extremă în tine însuși și că poți recâștiga dragostea pierdută (crezi cu sinceritate că acolo unde era ceva atât de minunat, ar trebui să mai rămână totuși o fărâșmă). Îi dai „vestea cea bună” fostului tău partener, îi juri că va avea lângă el o persoană reînnoită și îți faci un *harakiri* emoțional în prezența lui, doar pentru a te întâlni din nou cu tăcerea stranie de mai înainte. Ca o ultimă soluție, inventezi un optimism de rezervă: „Poate că mâine se va răzgândi, poate că mâine se trezește din adormire.” Dar ca și cu o zi în urmă, nimic nu se întâmplă, te hotărăști să mai aștepti un pic și așa trec ore întregi și zile. Într-o lună, ai slăbit cinci kilograme, dar el rămâne ferm în decizia sa. Încă o dată: nu te mai iubește. Este lucru judecat și refuzi să vezi realitatea.

## Victorie sau moarte

Când totul pare finalizat, scoți un as din mânecă. Din copilărie, din anii cei mai de început ai vieții tale, ai învățat să nu te dai bătut niciodată, să lupți pentru ceea ce crezi că este corect și valoros și să te întorci pentru a încerca o recucerire. Dar, la fiecare încercare, te umilești și respingerea se confirmă. A considera că lucrurile pe care le facem pentru dragoste nu sunt niciodată ridicole este o invenție a diletanților: dragostea te face să cedezi, să te târăști, iar dacă nu ești atent, te termină. Cu trecerea timpului, pe măsură ce abandonul devine evident, încrederea ta se prăbușește. Nu se poate să te lupți ca Don Quijote împotriva indiferenței partenerului și să încerci să salvezi relația. Pentru asta e nevoie de doi oameni, două dorințe, două nevoi, doi care „să vrea să iubească”.

Când cu adevărat nu te iubește, indiferent de motivele și cauzele posibile, trebuie să renunți la spiritul războinic și să nu duci o luptă inutilă și sfâșietoare. Lupta pentru o iubire imposibilă, nouă sau veche, lasă multe sechele. Mai bine să suferi o singură dată o pierdere, decât să te supui unei incertitudini susținute și crude; mai bine un realism sfâșietor, decât credința oarbă care nu mișcă niciodată munți.

## Există altcineva ?

Dacă partenerul tău este infidel, vei deveni un obstacol în calea planurilor sale: indiferența pe care o va simți pentru tine nu va fi nici prea clară, nici prea cinstită. Va dori să te dea la o parte ca să poată continua liniștit cu înlocuitorul. Este o chestiune de spațiu: „O altă persoană a intrat în inima mea și nu încap două.” Nu este vorba de o îndepărare trecătoare, ci de excludere și, uneori, de dispreț. Există, de asemenea, o altă posibilitate care îți adaugă și mai multă durere și confuzie decât simți deja: nu numai că te dă la o parte deoarece există altcineva, ci te mai și acuză în mod direct pentru ceea ce s-a întâmplat.

Tu ar trebui să te bucuri că un astfel de personaj a ieșit din viața ta; cu toate acestea, demnitatea are tendința de a ceda în fața avalanșei de întrebări motivate de ciudă și afecțiune: „De ce eu?” „Ce are cealaltă sau celălalt și eu nu am?” „De când mă înșală?” „Este mai în vârstă ca mine, are mai mulți bani, este o persoană mai atractivă decât mine?” Dorința de a ști, de a ațâța și a-ți pune singur sare pe rană are în sine o doză mare de masochism și destul de multă disperare. Cum, când și unde nu contează la fel de mult ca *ceea ce* ți-a făcut. Ce contează este faptul că ți-a fost necredincios și că nu te



iubește; celelalte sunt secundare sau o modalitate de a-ți hrăni curiozitatea. Chiar te aștepti ca universul, în bunătatea sa infinită, să-ți dea înapoi partenerul în perfectă stare ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat? „Miracolele iubirii” și „învierile emoționale” sunt pură superstiție: atunci când dragostea moare, trebuie s-o îngropi.

## Pierderea care eliberează

Este latura fericită a necazului, pierderea de care meriți să te bucuri. Cine ar fi crezut, dar uneori, lipsa de iubire a partenerului îndepărtează povara incertitudinii: acum nu mai e nevoie să jumulești margarete! S-a terminat cu anchetele și investigațiile existențiale! Există îndoieli dureroase pe care siguranța le calmează. O pacientă mi-a spus: „Nu eram sigură că mă mai iubește și luni de zile am încercat să-i descifrez sentimentele... Cât am suferit! Treceam de la speranță la dezamăgire într-o clipă... Și este curios, dar când mi-a spus că vrea să ne despărțim am simțit o alinare.” Cum să nu simți alinare? Cum să nu-ți dai seama că suferința de a vedea lucrurile așa cum sunt, fără menajamente, aduce puțină mângâiere? Știu la ce să mă aștept!

Nu întotdeauna pierderea iubirii este rea și nu toate iubirile sunt durabile. Îmi aduc aminte de cineva care era amanta unui mafiot, iar respectivul o folosea ca pe o sclavă sexuală. Trebuia să fie disponibilă douăzeci și patru de ore pe zi și era amenințată permanent cu moartea dacă se uita la alt bărbat. Se pare că escrocul s-a încurcat cu o fată de optsprezece ani, iar pacienta mea a devenit în mod automat o vrăjitoare urâtă și bătrână. Când m-a întrebat ce ar putea să facă, i-am recomandat să devină cât mai urâtă posibil pentru ca astfel

să-și ajute destinul. La scurt timp, a dat-o afară, fără niciun fel de menajamente. De fapt, el i-a deschis cușca și a lăsat-o să zboare. Slavă Domnului pentru răcirea iubirii care intervine la cei care au căsnicii nefericite, la cei care nu se potrivesc și la cei care își fac rău în numele dragostei.

## Sfaturi pentru a nu muri din dragoste, atunci când nu te mai iubește

### 1. Învață să pierzi, chiar dacă doare

Are sens să urmărești ceva sau pe cineva care ți-a scăpat de sub control? A plecat, nu mai este, nu mai vrea să fie – de ce să insiști? Există lucruri care sunt imposibil de îndeplinit, indiferent de dorința și năzuința ta de a le avea. Ce ai spune despre cineva care ar face o criză de isterie și s-ar agita de furie din cauza ploii? Nu ar fi mai bine să scoată umbrela decât să se sclifosească și să protesteze împotriva umidității? A învăța să pierzi este capacitatea unei persoane de a discerne ceea ce depinde de sine și ce nu, când să insiste și când să accepte situația dată. Nu are prea mult sens să „convingi” pe cineva că te iubește (iubirea nu urmează această cale), dar poți să-ți eliberezi mintea pentru a lăsa să intre o persoană care să se simtă fericită iubindu-te. Fiecare picătură de energie și sudoare pe care o investești în lamentări pentru ceea ce ar fi putut să fie, dar nu a fost, mai bine folosește-o pentru a-ți vindeca sufletul. Cei care se iubesc folosesc această expresie afirmativă și mândră, dar sănătoasă până la urmă: *Dacă cineva nu mă iubește, nu știe ce pierde.*

Ca o consolare, am întâlnit numeroși oameni care au fost părăsiți și care, în cele din urmă, au ajuns să mulțumească

pentru despărțire pentru că au găsit pe cineva mai bun pentru ei. Gândește-te la iubirile care au trecut prin viața ta, la ce au reprezentat ele la momentul respectiv, în adolescența aceea oarbă și frenetică după dragoste, și uită-te la ele acum din perspectiva pe care ți-o dă trecerea timpului. Îți provoacă vreun impuls necontrolat, vreo senzație copleșitoare: te agită, te mișcă, îți provoacă vreo suferință? Nu, nu-i așa? Memoria afectivă a cedat în fața unei memorii mai conceptuale, mai reci și mai inteligente. Multe dintre aceste amintiri nu sunt nimic mai mult decât o poveste, elemente ale istoriei tale personale și o parte din CV-ul tău afectiv. Și ai fi făcut orice pentru a păstra acele relații! La momentul respectiv, ai crezut și ai simțit că vei muri pentru fiecare adio sau la fiecare iubire neîmpărțită, dar actualmente te lasă rece. Ei bine, același lucru se va întâmpla și cu persoana care a încetat să te iubească azi; va deveni doar o amintire din ce în ce mai îndepărtată. Pe măsură ce timpul trece și vei începe să-ți trăiești viața, va sosi calmul.

Nu există pastile pentru tipul acesta de durere, nu există o pilulă pentru a doua zi sau după șase luni – căci, mai mult sau mai puțin, cam atât durează durerea. Trebuie să o suporti și să rezisti, ca și când ar fi vorba de un meci de box: azi reușești o lovitură de dreapta asupra suferinței și mâine te va doborî ea. Tot ce ar trebui să te preocupe este să nu pierzi prin knockout, pentru că, dacă rezisti, chiar dacă vei cădea în ring în repetate rânduri, pot să te asigur că vei câștiga puncte.

## 2. Într-o iubire imposibilă, primul lucru pe care trebuie să-l pierzi este speranța

Niciun viitor. Realismul brut: prezentul gol și fără nimic care să-ți înlăture durerea. Ați fost învățați că speranța este ultimul lucru pe care trebuie să-l pierzi, și acest lucru

se poate să fie adevărat în anumite circumstanțe limită, dar într-o iubire imposibilă sau atunci când s-a declarat și s-a demonstrat că nu te mai iubește, lipsa de speranță este precum un balsam. Dacă nu te iubește, nu aștepta nimic, nu anticipa în mod pozitiv: un pesimist inteligent este mai bun decât un optimist neinformați. O adolescentă pe picior de depresie mi-a spus: „Și dacă mă va iubi din nou, dar eu nu o să-l mai vreau?” Răspunsul meu a fost simplu: „Ei bine, o să te doară-n cot dacă el te iubește sau nu.” Iubirile târzii sunt iubiri firave și de nedorit.

### 3. Prejudecata de confirmare: „Încă mă iubește.”

Disperarea te poate determina să crezi că, prin cine știe ce mișcare magică sau incantație, totul va fi iarăși ca înainte: „Dacă îmi doresc din toată inima, visele mele vor deveni realitate.” Fantezie pură, cu unele halucinații. Speranța nerezonabilă și nejustificată face ca mintea să distorsioneze informațiile și începem să vedem ceea ce vrem să vedem și să simțim ceea ce vrem să simțim. O privire, un zâmbet, o încruntare, un gest, o chemare, totul este interpretat ca o renaștere a vechii iubiri.

Un pacient, aflat la limita delirului, îmi prezenta propriile sale sentimente ca dovadă că fosta încă îl iubește: „Știi că mă iubește... O simt, am acest sentiment, este ca o premoniție...” Înarmat cu o încredere blindată, a încercat o recucerire și s-a ales cu o acuzație de hărțuire. Într-un alt caz, o femeie a căutat consiliere pentru că iubitul ei a lăsat-o pentru cea mai bună prietenă a ei. Într-o ședință, îmi spunea plină de optimism: „Ieri m-am întâlnit cu el după patru luni și sunt sigură că încă mă mai iubește... Din felul în care mă privea, mi-am dat seama că nu m-a uitat... Am înțeles asta atunci când m-a

sărutat la despărțire. Mai mult decât atât, eu sunt sigură că am flirtat..." Câteva zile mai târziu, în cea mai adâncă tristețe, îmi spunea: „Sunt confuză, nu știu ce să cred... Tocmai am aflat că se va căsători cu ea... Mi-a trimis o invitație.” Feste ale minții, fantasmagorii patronate de o inimă care se pretează la o gândire magică.

„Încă mă mai iubește, dar nu-și dă seama.” Există oare o amăgire mai mare decât asta? Lucrul acesta mi l-a spus o fată care avea o relație de trei ani cu cineva care niciodată nu i-a spus că o iubește. Dragostea într-un cuplu nu este magie, este rezultatul unei realități pe o construim din impuls, ghidați de sentimentele și de credințele noastre. Din păcate, unele sunt de-a dreptul iraționale.

#### 4. De ce să te umilești ?

Umilirea în toate formele sale: implorarea, jurămintele, „plecarea capului”, transformarea în sclav sau pentru a-i face prea mult pe plac celuilalt – toate acestea au un efect de buimerang. Vești proaste pentru cei care aderă la o iubire fără limite: supunerea, în timp, produce plictiseală. Dacă a mai rămas puțină afecțiune, se pierde; dacă mai este vreo urmă de respect, s-a terminat. Vrei să-i fie milă de tine? Vrei să-i dai și mai multă putere persoanei care nu te iubește? Vrei să-i mărești egoul? Dacă ar fi fost atât de ușor de convins cel care nu te mai iubește! Cum să-i salvezi stima de sine unuia care vorbește puțin și spune doar „te rog să mă iubești”? Cuvintele nu vor schimba comportamentul cuiva care nu simte nimic pentru tine. Acceptă realitatea cu maturitate. De ce să te umilești dacă tot nu vei reuși să-i reînvie dragostea?

O pauză ajută. Vorbește iarăși cu familia ta, regăsește-ți rădăcinile, acele valori care îți aparțin și care acum par estompate de dorința și disperarea unei iubiri neîmpărțășite.

Bagă-ți acest lucru în cap și în inimă: *principiile nu se negociază*. Dacă vrei să suferi, să plângi și să-ți verși toate lacrimile, să gemi tare, să te zvârcolești prin cameră când ești singură sau singur, dacă vrei să faci acestea și mai multe, atunci fă-le, dar nu renunța la suveranitatea ta, nu-ți zdrobi ființa. Suferă cât vrei, dar nu-ți răni amorul propriu.

## 5. Înconjoară-te de persoane care te iubesc

Există oameni care se specializează în a pune sare pe rană. Nu ți s-a întâmplat niciodată? Să presupunem că „prietena ta de suflet” îți spune: „Ai pierdut un om minunat. A fost cel mai bun, înțeleg cum trebuie să te simți...” Cum adică „un om minunat” sau „cel mai bun”? Fără îndoială, există invidie sau rea-voință acumulate în presupusa prietenă. De ce să faci un astfel de comentariu în cazul unei disperate aproape muribunde? Cei care te iubesc cu adevărat îți țin partea și te apără, încearcă să te mențină pe linia de plutire, indiferent dacă ai dreptate sau nu, le pasă de tine; și cu asta am spus tot. Pe o astfel de femeie care adoptă rolul de amică, dar care îți reamintește tot timpul cât de proastă ai fost sau ești, pune-o în banca de rezerve, îndepărtează-te de ea și, dacă vrei să te eliberezi, trimite-o în plata Domnului! Este valabil și pentru acei prieteni care pretind a fi „obiectivi” și care încearcă să echilibreze ceea ce nu poate fi echilibrat. Mă refer la personajul care, într-un ton de consiliere, îți spune: „E adevărat că era o femeie foarte complicată, dar trebuie să realizezi că nici tu nu ești ușor de suportat.” Ce moment și-a ales să scoată în evidență defectele și slăbiciunile tale! Începe să-ți cureți calea și habitatul afectiv.

Lucrurile de care ai nevoie sunt sprijinul, suportul emoțional, tăcerile împărțășite, bătaia ușoară pe spate, cuvântul de încurajare, dragostea familiei, cei care caută să-ți diminueze suferința. Ai nevoie de „mincinoși dragi” care să-ți spună că

ești genial, atractiv, o partidă bună sau orice altceva care să-i cadă bine bietului tău „eu” deprimat. Critica constructivă ar trebui să fie lăsată deoparte până după ce va trece potopul. Acum trebuie să ieși din groapă și te vor ajuta foarte mult în acest proces cei care te iubesc cu adevărat. Și acolo, în acel fundament sigur de prietenie, este locul în care îți vei reconstrui capacitatea de a iubi, încetul cu încetul.

## 6. Stai departe de tot ceea ce îți reamintește de fostul

Fără romantisme siropoase. În fond, ce poveste de dragoste mai e asta dacă nu mai ai cu cine s-o trăiești? Nu e nevoie să vizitezi de unul singur locuri contaminate de amintiri emoționale. De ce să ocupi „spațiul strâmt în care nu ești” și să te torturezi cu muzica, mirosurile, cadourile? Uneori, să te adâncești în amintiri și să suferi până la limita suportabilității organismului poate să îndeplinească un rol terapeutic, dar ar fi mai bine ca aceste „inundații” să fie conduse de un specialist în domeniu. Încearcă să crezi în jurul tău un microclimat de pace care să se reflecte în interiorul tău; curăță locul în care te afli și generează un nou ambient motivațional. Nu uita: nu mai există nicio speranță, nu te mai iubește, totul este irecuperabil. Deci ce mai aștepți? Îndepărtează, împachetează și dăruiește tot ce ți-a mai rămas din relație. Începe de la zero, dar începe.

## 7. Aplică tehnica „stop”

De fiecare dată când te împresoară un gând referitor la el sau ea, o imagine sau o amintire, bate din palme și spune cu voce tare: *Stop!* Este o „piedică”, un „stai pe loc”, care

perturbă gândirea pentru un moment și îți oferă o pauză. După ce vei încerca această tactică de câteva ori, nu vei mai avea nevoie s-o spui cu voce tare; opreliștea aceasta va fi pur și simplu parte din limbajul tău interior. Nu este o soluție extraordinară, dar ajută și eliberează. Nu te închide în mintea ta și nici nu sta departe de oameni. Ar trebui să mergi la un cinematograful (dar să nu fie filme de dragoste sau cu vampiri tandri), să ieși la un restaurant (nu în locul în care mergeai cu el, nici să comanzi felul lui preferat de mâncare), să vizitezi un prieten sau o prietenă (interzis să vorbești despre chestiunea în cauză), în fine, să ieși în aer liber, să te conectezi cu lumea și cu ceilalți. Deși e greu de crezut, soarele va continua să răsară și viața nu își va opri cursul. Repet: atunci când te afli într-un ritual negativ motivat de nostalgie, scriindu-ți propria telenovelă, aplică tehnica „stop”, iar intriga se va dizolva până la un capitol ulterior.

## 8. Adu-ți aminte atât de cele bune, cât și de cele rele

Este o prejudecată tipică. Minții îi place nostalgia, se răsfață cu ea și se autocompătimește de câte ori are ocazia. Nu prea are sens să ridici în slăvi „anii glorioși” sau „momentele frumoase”. Echilibrează! Fără a cădea în ură viscerală, ponderează informațiile: nu uita ce-a fost negativ, nu sanctifica pe cel care nu te mai iubeste. Nu îndulci ceea ce este neplăcut, nu scuza ceea ce merită respingere. Nu vă înțelegeați în intimitate? Era egoist? Te-a înșelat? Era indiferent? Nu aveai despre ce să vorbești? Nu ascunde toate astea! Adu-ți aminte de ele, reprodu făptele! Nu spun să blestemi, nici să te lași pradă dorinței de răzbunare sau să urăști – ceea ce îți propun este *să-ți aduci constant aminte* de ceea ce era rău în relație. Pentru că dacă vei începe să mărești și să exagerezi attributele



pozitive ale lui sau ale ei, va fi mai lent și mai dificil să treci peste durere. Să te desparți de un înger este mult mai complicat decât să te rupi de un om.

## 9. Dacă ai copii, apropie-te de ei

Nu mă refer la atașamentul bolnăvicios. Nici nu îți sugerez să lași deoparte toate celelalte roluri pe care le ai pentru a deveni doar părinte. Dar copiii fac parte dintr-o misiune pe care o avem încorporată în gene. Copiii tăi fac parte din tine și dragostea pe care o ai pentru ei și cea pe care ei o au pentru tine, trece practic toate testele. Așa că dedică-te lor, acelei iubiri autentice și necontaminate; privește-i ca pe o binecuvântare care te bucură și care îți face viața mai ușoară. Ei nu au nicio vină și au nevoie de tine să fii puternic și eficient. Oricât ai fi de deprimat, trebuie să continui să-i educi, să le porți de grijă, să fii alături de ei. Formula pare să funcționeze astfel: fostul tău partener te aruncă în groapă, copiii te scot din ea. Fostul nu este al tău, copiii tăi sunt carne din carnea ta; fostul nu te mai iubește, copiii tăi te iubesc necondiționat. Nu numai dragostea de cuplu te împlinește, ci și dragostea pentru copiii tăi.

## Principiul 2

# SĂ TE CĂSĂTOREȘTI CU AMANTUL E CA ȘI CUM AI PUNE SARE ÎN DÉSERT

*Dragostea este o nebunie temporară care se  
vindecă prin căsătorie.*

A. BIRCE

*Amanți, demenți.*

PLAUTUS

Statisticile sunt copleșitoare: calculând o medie din datele provenite din mai multe culturi, aproximativ cincizeci la sută dintre oameni au o relație ascunsă și își înșală partenerul. Relațiile interzise sunt deosebit de atrăgătoare, deoarece plăcerea pe care o generează este foarte concentrată, profundă și captivantă. Indiferent dacă suntem de acord sau nu cu relațiile clandestine, trebuie să recunoaștem faptul că multe dintre ele ajung să se transforme într-un Disney World personalizat, în care cei implicați sunt mai aproape de manie decât de o viață normală. Amanții își creează propriul lor microcosmos și propriile reguli de supraviețuire: o lume doar pentru doi, exclusivă. În această conspirație amoroasă, fiecare determină existența celuilalt și chiar îi dă un sens. O pacientă mi-a spus: „Doar pentru a fi cu el câteva ore, săptămâna este justificată și are sens... Să nu-l văd înseamnă să rămân incompletă, ca și cum s-ar rupe o parte din mine...” Justificare existențială și totodată sindrom de abținere: n-ai ce-i face. Câteva întâlniri îi dau cotidianului o nuanță specială și se trece de la o realitate în alb și negru la una în culori și într-o a treia dimensiune. De aici vine și refuzul de a ieși din legătura amoroasă, indiferent din ce direcție ar veni presiunile împotriva ei: nimeni nu vrea să piardă farmecul unei iubiri care te duce la limită.

Cu toate acestea, în ciuda faptului că sunt într-o stare de fericire expansivă, uneori, cei implicați, nemulțumiți fiind doar cu acel aici și acum, încearcă să legalizeze aventura

sentimentală și s-o păstreze în timp. Strategia? Să formalizeze legătura, să iasă la lumină și să se arate în lume cu demnitate. De la dragostea proscrisă la basm: „Dacă ne iubim, să trăim împreună și să construim o familie, cu ai mei, ai tăi și, cine știe, cu ai noștri.” Dacă ești prins pe un astfel de plan, îți recomand să mai temperezi puțin revoluțiile. Nu-ți spun asta pentru a te descuraja, ci pentru că doar puține relații funcționează între amanții care se căsătoresc sau se mută împreună. Să aduci extazul în plan terestru, să restructurezi nebunia plăcută ce păstra vie relația, toate acestea au consecințe și contraindicații. Este foarte dificil să „reglementezi” dragostea pasională și să nu se schimbe nimic.

*Roller coasterul* emoțional prin care trec amanții include o intensă satisfacție fizică, tandrețe, bucurie, vinovăție, frică și curaj, încântare și dezamăgire, dragoste și ură, durere și alinare, râsete și tristețe, și multe alte oscilații. Amanții sunt zguduți de un set de emoții și nemulțumiri de toate tipurile, care au un caracter exponențial. Dar tocmai această viteză și gamă de sentimente îi captivează. Cum direcționezi această energie fascinantă și de necontrolat pentru a o îmblânzi, fără să-și piardă esența vitală?

## „Nu vreau să renunț la această fericire”

Aici este o contradicție: nu vrei să renunți la bucuria de a avea un amant, dar în același timp vrei să o denaturezi, să o scoți din ecosistemul său și să o iei acasă. De ce să vrei așa ceva? Dinamica este, mai mult sau mai puțin, după cum urmează: când dependența va prinde rădăcini, sloganul inițial de „bucură-te de ea cât durează” sau „trăiește momentul” își va pierde forța și, pe măsură ce nevoia de a fi împreună

### *Cum să nu mori din dragoste*

crește, viitorul își face apariția. Argumentul este un amestec curios de hedonism și justiție cosmică: „Ce este rău în a locui împreună? Nu merităm să fim fericiți? Nu din întâmplare căile vieții noastre s-au încrucișat.” Evident, nimeni nu „merită” să fie nefericit. Întrebarea este dacă e posibil ca relația cu amantul să se transpună într-o căsnicie stabilă, fără a pierde vivacitatea care ne face fericiți.

De reflectat: cum îți dai seama dacă decizia ta nu este influențată în principal de atașamentul față de plăcere? Îl cunoști suficient de bine pe iubitul tău sau cunoașterea celui alt se rezumă la efervescența unei iubiri de laborator, ferită de contaminare și la fel de senină ca o zi de vară? Te întreb: ce fel de fericire cauți? Una adevărată, cu picioarele pe pământ, sau una fără vreun alt fundament decât dorința de a o trăi?

## „Vreau mai mult, am nevoie de mai mult”

Efectul de stațiune balneară resimțit într-o aventură amoroasă (raporturi sexuale, masaj, mângâieri, orgasme, cuvinte frumoase, reducerea stresului, blocajul preocupărilor pentru câteva ore) creează o dependență profundă. Cum să pierzi un amant care este „obiectiv” și rezonabil în momentele de decizie? Un bărbat care era pe cale să se despartă pentru a se muta cu prietena/amanta, și-a justificat hotărârea în felul următor: „Pasiunea pe care o simt este atât de puternică încât, în afară de faptul că avem relații sexuale de fiecare dată când ne întâlnim, practic onania până la de trei ori pe zi doar gândindu-mă la ea... Am erecții numai când aud numele ei...” Cum să-i ceri puțină raționalitate cuiva care gândește cu ce are în pantaloni? Motivația lui nu era alta decât să o posede cât mai mult timp posibil pe femeia pe care o dorea.

Într-o căsnicie de rutină, fără idealuri importante, prezența unui înlocuitor sau a unui supliment emoțional/sexual se transformă într-o motivație de bază și esențială. Ca în orice consum de droguri, nivelul de toleranță al organismului la substanța (sau persoana) respectivă crește și avem nevoie de o cantitate mai mare, pentru a menține senzația la un nivel satisfăcător.

O pereche de îndrăgostiți aveau următorul ritual. Aproximativ de trei ori pe săptămână ea venea să-l viziteze la apartamentul în care locuia. Atunci când ajungea, era întâmpinată cu o masă foarte bine așezată, flori sălbatice și niște feluri de mâncare exotice și delicate, gătite de bărbat, care era un bucătar excelent. Totul era animat de o muzică clasică frumoasă, iar pe o saltea așezată pe podea bărbatul avea pregătite hainele pe care ea trebuia să le poarte în fiecare zi. Pe fereastră se vedea muntele, totul mirosea a pin și păsările cântau ca și cum ar fi sărbătorit sosirea ei. În acel loc, totul se potrivea perfect. De fapt, semăna mai mult cu o experiență din Olimp, în îmbrățișarea lui Zeus.

Comparațiile sunt revoltătoare, dar cum să le evite? Pacienta mea le făcea tot timpul și mai ales în momentul în care cobora din Olimp și mergea la ea acasă, unde o aștepta un soț care era un simplu muritor, care nu gătea bine, căruia nu-i plăcea să asculte muzică, nu îi cumpăra haine și nu avea nici cea mai mică fantezie. De la cer la purgatoriu și, uneori, în iad. Într-o întâlnire, mi-a spus: „Îi cer lui Dumnezeu să mă elibereze de căsnicie, dar mă gândesc la copiii mei... Nu știu ce să fac... Bine, știu ce să fac, vreau să fiu cu amantul meu, dar nu am curaj... În fiecare zi am nevoie de el și îl iubesc mai mult... Cum se va termina oare totul?” De două ori pe săptămână nu mai era suficient, nici de trei ori, nici de patru... Cerința era deplină veșnicie. Ea a încercat în mod repetat să se mute cu acel semizeu transformat în bărbat, dar nu a fost niciodată capabilă. Astăzi își amintește de el ca de marea iubire a vieții sale și se simte dezamăgită de ea însăși pentru

că nu a fost suficient de curajoasă încât să ia această decizie. Încă îi e dor de el, corpul ei nu s-a resemnat din pricina pierderii. Ar vrea să se repete.

## Amanți până când altcineva ne va despărți

Într-o zi, prinzi curaj și te hotărăști: „Îmi voi înlocui partenerul cu amantul.“ Dar cum rămâne cu fostul, cu anii de coexistență, cu istoria construită? „Nu este problema mea, va vedea el cum va supraviețui, va vedea ea ce va face.“ „Și copiii?“ „Ei bine, se vor obișnui și vor înțelege: de ce nu? Dacă o fac atâția oameni... “ La o consultație, spre uimirea copiilor ei de opt și nouă ani, o pacientă încerca să-i convingă cu privire la „avantajele“ despărțirii: „Mama se duce să trăiască cu un alt bărbat pentru că îl iubește din toată inima. Este normal să se întâmple asta în rândul adulților... Voi veți locui cu mine și veți avea un nou tată! Veți vedea că este o persoană minunată și vă va plăcea mult! Oricum, veți continua să-l vedeți și pe tatăl vostru ori de câte ori doriți. Nu e fantastic?“ Văzând gravitatea copiilor și a mea și căutând să surprindă „fantasticul“ dintr-un astfel de prăpăd, a încercat să peticească lucrurile: „Ei bine, uitate care e partea bună a lucrurilor: veți avea doi tați și două case!“ Pentru un copil normal, vestea că va avea un „tată nou“ sau o casă „în plus“ pentru weekend nu este nimic fenomenal; mai degrabă se apropie de traumă. Nu spun că oamenii nu se pot despărți, dar trebuie s-o facă cum trebuie.

Amanții care se mută împreună dau dovadă de o naivitate și un egocentrism incredibile: ei cred că ceilalți ar trebui să fie la fel de extaziați ca ei, ca și cum fericirea ar trebui să fie contagioasă. Dar ce se întâmplă de obicei în aceste cazuri

este că totul își pierde bunul mers și explodează, pur și simplu pentru că nu există nicio metodă chirurgicală, precisă și definită, pentru a înlocui perechea cu amantul și pentru a permite lucrurilor să rămână ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Persoanele afectate, rănite de această decizie și cei în care se nasc resentimente nu rămân cu brațele încrucișate: ei protestează, intră în depresie și își pun avocații la lucru.

## E posibil să te muți cu amantul și să supraviețuiești încercării? Cinci considerente de care trebuie să ții cont

Să începem prin a repeta următorul lucru: „transferul” nu este ușor. La început, motivația ta va depăși limitele; te vei ciupi de bucurie crezând că este un vis devenit realitate din care nimeni nu te poate trezi. Știi că vor fi probleme de toate felurile, dar dragostea te împinge și te simți capabil să depășești orice obstacol care ți-ar putea sta în cale. Credința care te mobilizează este absolut triumfătoare: „Dragostea nu cunoaște limite.”

Să vedem o parte din costurile, riscurile și consecințele pe care s-ar putea să le înfrunți, ca să-ți canalizezi puterile într-un mod adecvat și să nu suferi inutil. Cine știe, poate că faci parte din acel mic procent de oameni care reușesc.

### 1. Costurile sociale și pierderile emoționale

Ești pregătit pentru atacurile orchestrate de bunele maniere și morala inevitabilă? Este probabil ca, din punct de vedere social, să vină unele sancțiuni, iar noua ta relație nu



va fi văzută cu ochi buni. De asemenea, este de așteptat ca unii „prieteni” să considere că relațiile extraconjugale trebuie să rămână în umbră și că este de prost gust să le expui. De asemenea, va exista și cenzura din partea familiei tale. Vei simți că bucuria ta copleșitoare este o pacoste pentru toți cei care doresc să eșuezi, și nu vor fi puțini dintr-aceia. Așa că pregătește-te, ceea ce te așteaptă nu este roz. Fii puternic și pregătește-te să rezisti semnelor de genul acesta, astfel încât stima ta de sine să nu fie modificată fundamental. În acest sens, există două tipuri de oameni: cei care, dintr-un sentiment de vinovăție sau de frica a ceea ce vor spune oamenii – renunță, și cei care se întăresc sub o armură în fața criticilor și merg înainte. Dacă știi ce vrei, nu te da bătut.

## 2. Declinul în pasiune

Aici lucrurile sunt mai serioase. O întâlnire secretă nu este același lucru cu o coexistență deschisă. Nu te va afecta pentru că există multă iubire? Eu nu aș fi atât de sigur. Stresul susținut mătură majoritatea marilor iubiri și libidoul în exces. De ce să existe stres? Deoarece vei intra din plin în problemele existenței cotidiene. Va trebui să le faci față alături de un partener cu care nu ai o istorie a luptelor și a proiectelor comune (înainte erați mai mult concentrați pe plăceri) și, prin urmare, va trebui să începeți să înfrunțați umăr la umăr problemele de supraviețuire. Perechile stabile, în afară de faptul că se iubesc și încearcă să se bucure de viață, trebuie să se confrunte cu o realitate care nu este atât de plăcută, deși nu este neapărat incompatibilă cu dragostea. În schimb, amanții nu „supraviețuiesc”, ei savurează.

Unii oameni mă întrebă: „Dar oare cel mai important lucru nu este că există iubire în cantități mari?” Răspunsul meu e că dragostea reprezintă o condiție necesară, dar nu

suficientă pentru ca viața de cuplu să funcționeze perfect. Ceea ce susțin eu este că, pentru a transforma „dragostea pasională” și ascunsă a amanților într-o „dragoste de pereche stabilă” și cunoscută de toată lumea, relația trebuie restructurată complet. Trebuie să crezi o viziune nouă asupra lumii, ceva mai puțin fantezist și mult mai realist: trebuie să aduci nirvana acasă și să o păstrezi în viață! Cât despre fanteziile sexuale? Vor continua, ca și relațiile carnale (în cazul în care copiii și oboseala o permit). Nu va fi la fel, dar cui îi pasă, acum sunteți împreună... Nu este ceea ce ai vrut?

### 3. Ai tăi, ai mei și cei care vor mai veni

Nu vreau să par prea dramatic, dar o mulțime de copii aduși împreună, din medii diferite și care de obicei sunt incompatibili unii cu alții, nu poate să fie ceva plăcut decât în visul cuiva care aderă la cel mai rigid romantism. E nevoie de mult timp și de putere pentru a te apropia de copiii celui ce ți-a fost amant până acum; pentru ca fostul tău partener să vadă ca fiind un lucru normal ca fii tăi vitregi să locuiască împreună cu copiii lui și, în plus, ca toată lumea să accepte o sarcină neplanificată. Vei spune că este un produs derivat al iubirii și, prin urmare, un cadou pentru care trebuie să fii recunoscător, în ciuda confuziei creată de mame, tați, fii și cazarea revenită fiecăruia. Să nu mai vorbim de prima comunione, zile de naștere, absolviri, viitori gineri și viitoare nurori, stabilirea regulilor, revizuirea temelor, plecarea la colegiu, în fine, un amestec al tuturor împotriva tuturor, în numele iubirii. Ai prefera într-adevăr toate acestea în locul acelei după-amieze în Eden? Îți amintesc, doar ca să reflectezi, cuvintele lui Schopenhauer, să le reexaminezi într-o noapte oarecare de amor: „În emisfera noastră monografică, căsătoria este pierderea a jumătate din drepturi și duplicarea îndatoririlor.” Nu știu dacă are dreptate, dar nu strică să faci calculul.

#### 4. Trei motive pentru abandon și întoarcerea la cuibul original

Deși pot exista multe cauze care să explice abandonarea de către amanta a noii căsnicii, voi puncta trei dintre cele mai frecvente.

##### *Mi-e dor de confortul pe care îl aveam înainte*

Unii îndrăgostiți aruncă prosopul atunci când încep să compare beneficiile pe care le aveau înainte cu cele pe care le au astăzi. Confortul are mulți adepți. O pacientă, care cu câteva luni mai devreme părea să aibă siguranța și convingerea Ioanei d'Arc, a început să dezvolte un mic disconfort mental: „Înainte, când eram cu soțul meu, toate mergeau ca pe roate, aveam lumea mea organizată. Acum totul este mult mai complicat, pentru că nu mai am toate aceste facilități: mi-e dor să am femeie de serviciu, șofer, contabil, avocat... Amantul meu, pardon... partenerul meu actual nu este la fel de bine asigurat din punct de vedere financiar; am fost nevoită să-mi găsec iarăși un loc de muncă. Știu, știu ce îmi veți spune: este o ocazie pentru a redeveni productivă, bla, bla, bla... Dar ideea este că mie îmi era bine fără să lucrez. Soțul meu nu era vreun Adonis, nici cel mai mare geniu, dar a fost suportabil și, uneori, chiar simpatic.” Dragoste de doi bani? Răul materialismului? Posibil, dar în experiența mea, această „întoarcere la trecut pentru a asigura viitorul” este foarte comună. Înainte de a se împlini un an, pacienta mea se afla din nou în purgatoriul căsătoriei sale anterioare, ducând o viață fericită.

Un bărbat își exprima îndoielile în felul următor: „Am lăsat un apartament de 200 de metri pentru unul mititel, la primul etaj, în care mașinile trec foarte aproape de fereastră...” Atunci când cineva spune „Înainte o duceam mai bine” este un semn rău. Și dacă lamentarea se repetă de mai multe ori, trebuie să aveți valizele pregătite, pentru orice eventualitate.

Problema este că pentru mulți dintre cei care doresc să recâștige ceea ce au pierdut e prea târziu: vechiul cămin este ocupat, dragostea s-a pierdut, iar resentimentele au rămas. Iertarea nu este o obligație, este o alegere liberă care își gestionează singură timpul. Dacă îți este dor de „traiul pe vătrai” de dinainte, cine știe, poate că iubirea nu este de ajuns, poate că vei da înapoi. Întreabă-te ce mai face fostul tău; nu se știe niciodată.

### *Nostalgii neașteptate*

După furorii din primele luni de conviețuire, un virus despre care nu posedăm prea multe date poate pune inima să funcționeze în sens invers. Dintr-o dată, atunci când totul pare să meargă bine, o nostalgie indiscretă începe să deranjeze. La început, o dai la o parte și crezi că este normal, dar, pe măsură ce trec săptămânile, îți dai seama că devine tot mai intensă. Și te întrebi: „Cum este posibil? Nostalgie după ce? Se poate să mă fi înșelat oare?” Începi să revizuiesti trecutul și să faci bilanțuri de toate tipurile. Și, dacă în acele zile, te întâlnești pe neașteptate cu fostul, vei observa lucruri care înainte treceau complet neobservate: i-a crescut părul și îi stă bine, i se potrivește culoarea – pe scurt, scanare periculoasă. Această „redescoperire” este fatală pentru oricine se află în vâltoarea începerii unei noi relații. Pentru a înrăutăți lucrurile, acest tip de nostalgie acționează în două direcții: mărește calitățile fostului și minimizează presupusele avantaje ale amantului devenit partener. Vei fi într-o mare încurcătură. Eu o numesc durere inversă sau în revers: te gândești să îți părăsești amantul ca să te întorci la fostul! Mori de dragoste în direcția opusă și la momentul nepotrivit. Este posibil ca nimeni să nu te creadă, din moment ce cu câteva luni în urmă ai făcut exact opusul.

Nu vreau să spun prin acestea că toate nostalgiile despre trecutul emoțional se vor desfășura neapărat în mod similar; totuși un număr considerabil de „nostalgici plini de căință”

### *Cum să nu mori din dragoste*

trag frâna de urgență și se întorc acasă cu coada între picioare. Indiferent de motiv – căutarea confortului sau reparația bruscă a dragostei dintâi –, părerea de rău apare prea frecvent în rândul amantilor care se mută împreună. Dacă este și cazul tău, cea mai bună metodă de a o înfrunta este să fii sincer cu tine însuși. Crezi că te vei face de râs? Cui îi pasă! Mai rău ar fi să regreti toată viața teama care te-a împiedicat să pui capăt relației cu un amant care nu a putut sau nu a știut să fie un partener bun.

#### *Fostul are nevoie de mine!*

Deseori se întâmplă ca unii oameni să mențină o legătură compensatorie cu fostul partener și să creadă, conștient sau inconștient, că trebuie chiar să îi poarte de grijă. Care sunt cauzele? Mila („Nu suport ideea că suferă.”), responsabilitatea morală („Este datoria mea de fost partener.”) și în special vina („Trebuie să repar răul pe care l-am cauzat.”). Oricare dintre cele trei motive, acestea pun perechea actuală ca pe jar. Lucrurile care cauzează cea mai mare agitație sunt depresia sau atacurile de anxietate ale fostei sau fostului. Am cunoscut cazuri în care, între Prozac și Rivotril, între sprijinul moral și fapte bune, săgeata lui Cupidon i-a atins a doua oară pe cei implicați. Din nou! Da, deși pare imposibil, putem să ne îndrăgostim de două ori de aceeași persoană; și unul dintre motivele pentru această recidivă curioasă este bunul samaritan din noi.

Un bărbat mi-a spus cu indignare: „M-am săturat! De fiecare dată când se îmbolnăvește fostul, soția mea îi sare grăbită în ajutor! Și, culmea, tipul e tot timpul bolnav! Oare încă mai simte ceva pentru el? Prefer ca celălalt să vină să locuiască cu noi, cel puțin așa-l pot ține sub vizor.” Evident, un triumphi amoros sub același acoperiș nu e o idee bună, cu atât mai puțin dacă unul dintre vârfuri este tocmai fostul partener al soției celuilalt.

Aceste relații de ajutorare funcționează de multe ori ca un cerc vicios. În cazul pacientei mele, de fiecare dată când

fostul soț suna (pentru că simțea o „durere în piept”), ea intra în panică și îl ajuta imediat, ceea ce consolida presupusa boală coronariană a domnului. Când am întrebat-o pe doamnă de ce acționa în felul acesta, ea a răspuns: „El este tatăl copiilor mei!” Iar fiul cel mic al lor avea douăzeci și trei de ani... Întrebarea este evidentă: de ce nu se duceau copiii să-l „salveze”? Uneori, fostul se transformă într-un fel de apendice: nu îndeplinește nicio funcție, este greoi și ar trebui să fie îndepărtat de la rădăcină, dacă vreți să trăiți în pace.

## 5. Întrebări care te-ar putea ghida înainte de a lua decizia

- *Cu sau fără amant?* Întreabă-te de ce ai nevoie de un amant. Experiența arată că, dacă nu rezolvi în primul rând problemele cu partenerul tău, ajungând la o concluzie bună sau rea, niciodată nu vei avea claritate emoțională nici cu amantul, nici cu partenerul tău. Infidelitatea este un paliativ, o soluție temporară, dar nu duce la nimic bun și nici nu rezolvă problemele fundamentale.
- *Există riscul să rămâi și fără amant și fără partener?* Desigur că există. Riscul la care te supui dacă te vei muta cu prietenul sau prietena ta prea repede este că nu vei putea administra nici coabitarea, nici despărțirea. A rămâne singur sau singură poate fi o opțiune bună, dar trebuie să fie rezultatul unei decizii calculate și dorite, și nu urmarea acțiunilor impulsive. Dacă vei gândi la rece, și inima se va încălzi.
- *Îl cunoști pe amantul tău suficient de bine încât să-ți dai seama dacă sunteți compatibili sau nu pentru viața de cuplu?* Calculează orele pe care le-ai petrecut alături de el sau ea. Gândește-te în ce situații ați fost puși împreună și dacă acestea te conving. Întreabă-te dacă ai nevoie de mai mult timp. Dacă nu ai decât povești frumoase la un hotel, nu ai nimic.

*Cum să nu mori din dragoste*

- *Este dragoste ceea ce simți sau ai fost victima unui uragan de gradul zece care te duce și te târăște ca pe o păpușă? Înainte de a adăuga sare în desert, înainte de a cădea din cer și de a aduce pasiunile în plan terestru, examinează motivele care te țin lângă el sau ea. Meditează asupra acestora cu seriozitate, examinează punctele de atracție, sentimentele, dorințele, iar apoi răcește puțin impulsul și relația, încearcă să înțelegi ce anume te-a condus la ea și ce te ține acolo. Încearcă să fii realist.*
- *Se poate construi ceva pozitiv acolo unde s-a provocat atâta durere celorlalți? Unii spun că nu, că nimic bun nu poate ieși atunci când îi rănești pe alții, chiar dacă a fost în numele iubirii. Dragostea nu justifică totul. Potrivit celor care susțin acest punct de vedere, dragostea este slăbită dacă este nevoie de înșelăciune și minciuni. Îți spun astea doar ca să te gândești; nu știu dacă au dreptate, dar merită analizat.*
- *Te poți baza pe loialitatea celui care ți-a fost amant, iar acum face parte din viața ta? Faci parte dintre cei care cred că, dacă a făcut-o dată, deși a fost cu tine, ar putea să o facă din nou? Ai fi gelos/geloasă dacă amantul sau amanta ar avea un alt amant? Dar dacă fostul amant (acum partener) ar repeta dragostea interzisă cu altcineva? Într-adevăr, trecerea de la complice la victimă este un paradox care îi copleșește pe mulți și le spulberă visul.*

## Principiul 3

**EVITĂ SACRIFICIUL IRAȚIONAL: NU  
TE ANULA PENTRU CA  
PARTENERUL TĂU SĂ FIE FERICIT**

*Acolo unde există iubire, nu există sacrificiu.*

J. BENAVENTE

*Orice exces, ca și orice renunțare, își atrage pedeapsa.*

O. WILDE



Dragoste prin contrast: să fii puțin mai nătâng, pentru ca celălalt să se simtă mai inteligent; să treci neobservat, astfel încât partenerul tău să iasă în evidență; să eşuezi, pentru ca erorile acestuia să fie diluate; să te urâtești, pentru ca el sau ea să arate mai bine. Un sacrificiu dintre cele mai grave și mai autodestructive: să fii mai puțin, astfel încât persoana iubită să se simtă mai mult. Oare există o prostie mai mare făcută „din dragoste”? Deși întotdeauna este evidentă, multe cupluri suferă din cauza acestei diferențe negative. Tu însuși ai putea fi, chiar acum, blocat în acest joc bolnav de a încerca să echilibrezi diferențele micșorându-te. O tânără, care se bucura de succes în profesia ei, mi-a spus: „Cum să mă bucur de triumful meu dacă el nu are succes? M-aș simți foarte prost... Prefer să-i fiu egală și să echilibrez problema. Nu pot să mă îndepărtez atât de mult pentru că el ar suferi teribil sau aș putea chiar să-l pierd...” Concluzia este îngrijorătoare: eșuăm împreună pentru ca dragostea să se mențină! Și nici măcar nu încercăm să ne armonizăm defectele, ci pur și simplu să fim inferiori celuilalt.

Un pacient aplica această „solidaritate negativă” în felul următor: „Încerc să nu-mi văd familia foarte des. Ea este foarte singură, părinții i-au murit, și nu mai are decât un unchi în viață. În schimb, eu am opt frați și ne iubim foarte mult. Știu că atunci când mă întâlnesc cu toți, soția mea tânjește după familia pe care n-o mai are și se întristează, așa că eu consider că e mai bine să mă îndepărtez puțin de ai mei...” Această logică este dificil de acceptat: pentru că nu ai familie, îmi asum și eu calitatea ta de orfan și rămânem doar noi

doi! Când l-am întrebat de ce să nu utilizeze soluția inversă și să-și apropie soția de familia sa în loc să o îndepărteze („adoptare“, mai degrabă decât excludere), el mi-a răspuns că nu văzuse niciodată lucrurile din perspectiva aceasta.

Uneori deficiențele și handicapurile celui iubit ne dor atât de mult încât dorim să eliminăm această suferință cu orice preț și să „echilibrăm“ problema, suferind mai mult decât celălalt. Ne distrugem pentru ca partenerul să iasă la suprafață, în loc să-i aruncăm un colac de salvare: „Relaxează-te, dragostea mea: tot timpul sau acum, sunt mai rău decât tine!“ Durere de spate, consolare între iubiți (ca și cum handicapurile sau nesiguranța persoanei pe care o iubim se vor elimina magic odată cu sacrificiul). Să te autopedeșești sau să te anulezi pentru a-i ridica moralul celuilalt înseamnă să ucizi iubirea în numele iubirii. Țsta este paradoxul.

Din cauza disprețului și părăsirii de către iubit, unii își taie venele, alții se apucă de băutură sau de droguri și încep o viață licențioasă și necontrolată. Pentru toate aceste cazuri, există protocoale și ajutoare speciale oferite de diverse servicii de sănătate publică sau profesioniști special instruiți. Însă *autoanihilarea psihologică din pricina afectelor* trece neobservată, deoarece nu este atât de dramatică, iar cine suferă din această pricină o face în cel mai scrupulos anonim (deși nu e întotdeauna conștient de acest lucru). Noi trebuie să avertizăm oamenii cu privire la această realitate, pentru că oricine poate cădea în capcana autodistrugerii.

## „Mă sacrific doar un pic“

Nu se poate să te distrugi „un pic“ și acest fapt să nu-ți afecteze întreaga persoană. Fiind „un pic“ distrus înseamnă, oricum, ruinare completă; să fii „un pic“ criminal, te face

### *Cum să nu mori din dragoste*

criminal. Nu este posibil să oprești sau să inhibi impulsul talentelor tale naturale sau cel al virtuților și acest lucru să treacă neobservat și să nu te afecteze. Dacă-ți anulezi și-ți blochezi dezvoltarea forțelor proprii, chiar dacă o faci pentru dragoste, se va naște o dezorganizare internă pe care creierul tău o va evalua ca pe un lucru contraproductiv și negativ. Un „strop” de infecție îți va afecta întregul corp; și „puțină” depresie te va condiționa să te deplasezi la jumătate din viteză toată viața. Problema nu este cantitativă, ci calitativă.

O studentă la medicină care demonstra o performanță academică mai bună decât prietenul ei s-a decis „să-și micșoreze notele pentru a fi solidară cu el”. Ambii studiau la aceeași facultate, dar el se descurca destul de prost, în timp ce ea era considerată printre dintre cei mai buni studenți. Tactica ei a fost aceasta: dacă la un test știa răspunsurile corecte, răspundea doar la câteva. Atunci când iubitul său îi spunea că a făcut multe greșeli, ea îl încuraja: „Nici eu nu am făcut bine, nu-ți face griji, este normal!” și îi arăta notele. Curând, profesorii i-au atras atenția asupra „inexplicabilului” declin al performanței și i-au sugerat să revină la nivelul său, însă n-au determinat-o să facă nicio schimbare. Ea se încăpățâna în strategia sa și făcea totul gândindu-se că „dragostea” pentru partener era mai importantă decât dragostea pentru medicină. Într-o zi, în timpul unei consultații, am întrebat-o de ce nu schimbă modul de soluționare a problemei și să încerce să-și convingă prietenul să ceară un sfat de specialitate în sfera vocațională. Mi-a spus că ar fi teribil pentru stima de sine a tânărului. Răspunsul meu a fost următorul: „Nu ar fi mult mai *teribil* să meargă din eșec în eșec? Știi că nu suportți să-l vezi suferind, dar, cine știe, poate că-i faci un rău și mai mare. În plus: nu toată lumea s-a născut să fie doctor! Dacă într-adevăr îl iubești, caută să-i faci bine în loc să-i acoperi sau să-i maschezi problemele.” În cele din urmă, prietenul ei a mers la un consilier profesional și, în câteva luni, a renunțat la cariera medicală și a început să studieze administrație

publică, în care imediat s-a dovedit că excelează. Pacienta mea a fost eliberată de povara sacrificiului irațional și a re-devenit studenta bună de dinainte, deși a avut nevoie de mai multe ședințe terapeutice pentru a-și schimba stilul afectiv.

Nu spun să nu-ți ajuți partenerul; ceea ce susțin este că anularea propriilor tale capacități în numele iubirii este de nesuportat pentru cei care apără bunăstarea ființei umane. *Să ajuți persoana iubită fără să te distrugi înseamnă să ajuți de două ori.*

## Perechile bune se compensează în lucrurile pozitive

Un bărbat, după ce a ascultat cu atenție despre principiul de compensare negativă și implicațiile sale, mi-a spus: „Îmi dau seama că a fost întotdeauna așa... De exemplu, atunci când ne aflam la o reuniune socială, încercam să par mai puțin *cult* decât sunt pentru ca ea nu să se simtă prost.” Perechile nepotrivite care se echilibrează în subsol – ortopedia unei iubiri prost conformate sau deformate. Nu trebuie să-ți tai un picior pentru a-ți potrivi șchiopătatul celuilalt; este mai bine să cauți un suport sau o proteză ortopedică, cel puțin în cazul în care te interesează să mergi înainte. În plus, îl deranjează cu adevărat pe partenerul tău dacă te pui în valoare și-ți scoți calitățile în evidență? Așa crezi? Când am întrebat-o pe soția pacientului meu dacă se simte prost pentru că nu are „nivelul cultural” al soțului său, mi-a spus că nu, dimpotrivă, se simte mândră de abilitățile acestuia, și că toți au punctele lor forte și punctele slabe. Problema nu era ea.

Traectoria de creștere afectivă este de a căuta lucrurile pozitive într-unul și în celălalt, pentru a se reuni în aceste

### *Cum să nu mori din dragoste*

puncte: să fie conștienți de efectele negative pentru a le modifica și de aspectele pozitive pentru a le consolida. Fără entorse sau minciuni, cu durerea cuvenită și timpul necesar. Atunci, procesul de ajustare va fi dinamic, realist și sincer, și poate chiar distractiv.

## Impertinența: „Anulează-te ca să mă simt eu bine“

Uneori, încercarea de a echilibra relația merge pe alt drum mult mai accidentat și crud. Persoana care deține deficitul își subminează perechea pentru a face față problemelor sale, iar acest lucru este justificat ca o „jertfă din iubire“. Impertinența este evidentă în fraze de genul: „Succesul tău mă deprimă, nu e drept pentru mine.“ Iar răspunsul victimei binevoitoare este: „Voi încerca să nu ies în evidență atât de mult, astfel încât să nu te simți prost.“ Exploatatorul și exploatatul sunt parteneri. Un domn care se simțea neatractiv și fără succes din punct de vedere economic se temea că vreun bărbat frumos și plin de succes i-ar putea câștiga soția dichisită. Metoda proastă și aproape delirantă pe care o dezvoltase pentru a-și proteja relația a fost să o provoace să mănânce toată ziua ca să se îngrășe și să nu mai fie atât de atractivă; de asemenea, încerca s-o facă să se îmbrace prost. În timp ce el făcea tot posibilul pentru a-și „pune în umbră“ partenera, ea nici nu bănuia că intenția „iubitului“ său era de a îndepărta orice candidat care l-ar fi putut amenința. Motivația omului era tulburătoare: „Dac-ai fi mai puțin atractivă, aș trăi mai liniștit.“ Când l-am întrebat de ce nu avea mai multă încredere în soția lui și în el însuși, mai degrabă decât să creeze o astfel de mizerie, mi-a răspuns: „Eu sunt prin natura mea un om neîncrezător.“

Walter Riso

Nu sunt în stare să-i arunc acid în față, deși m-am gândit la asta. Așa că am căutat ceva mai blând, care să nu-i facă prea mult rău: s-o urătesc doar un pic.”

## Cum să ieși din jocul pervers de a părea că ești „mai puțin” pentru ca celălalt să se simtă „mai mult”

### 1. Dragostea sănătoasă nu pretinde să te pedepsești singur

În relațiile bune, cresc ambii parteneri, chiar dacă doare și există un preț de plătit. Dacă ești de părere că ar trebui să devii incapabil și s-o duci rău pentru ca partenerul tău să fie fericit, ai o problemă serioasă: ai înțeles greșit dragostea. Nu mă refer la a dona un rinichi pentru a-ți salva partenerul de la o boală gravă, ci la faptul de a evita ca celălalt să-și înfrunte propriul deficit psihologic, ca astfel să-l depășească. Este paradoxal faptul că sacrificiul tău îl împiedică să-și revină și să meargă mai departe: în loc să faci bine, faci rău. De asemenea, cum să depășești o problemă dacă o ascunzi? Dragostea nu are nimic de-a face cu a-ți purta crucea în spate sau a te strânge cu centura complacerii. Dacă faptul că-ți pui în valoare latura ta bună creează nesiguranță pentru persoana iubită, atunci partenerul tău este cel care trebuie să se schimbe, nu tu; acesta trebuie să te ajungă din urmă, și nu să te oprești tu.

Mulți oameni, influențați de o subcultură care justifică și înalță jertfa ca principal motor al relațiilor de cuplu, consideră că iubirea trebuie să-și piardă o parte din propria identitate. Sloganul este sumbru: „Dacă iubești cu adevărat, vei renunța să mai fii tu.” Dar nu este așa; într-o relație bună, nu

## Cum să nu mori din dragoste

se pierde nimic vital. Nu trebuie să te depersonalizezi pentru a iubi și pentru a fi iubit. Evident, vor exista pacte și ajustări de ambele părți, ceea ce nu înseamnă că trebuie să negociem valorile și principiile noastre. Ceea ce te definește ca persoană este de neatins, indiferent de câtă dragoste este în joc și de cât de mult ți se pare că nu te va mai iubi dac-ai fi altfel.

## 2. Toate perechile sunt nepotrivite

Nu ar fi logic ca partenerul tău să se simtă mândru de tine, în loc să fie deprimat pentru că este „mai puțin”? Trebuie să fii pur și simplu tu însuși, cu capacitățile și punctele tale slabe, deschis, fără a ascunde sau disimula nimic – dar dacă partenerul se sperie sau suferă, poate că ești cu persoana greșită. Dragostea „invidioasă” nu este dragoste adevărată.

Unii apără mitul „egalității totale” și cred că un cuplu va funcționa numai atunci când potrivirea dintre membrii săi este irevocabilă. Realitatea ne învață însă că nu există clone afective. „Inegalitățile” sunt inevitabile și, uneori, chiar interesante și/sau pedagogice (cei doi pot învăța unul de la celălalt și astfel se păstrează vie flacăra ineditului), dar dacă suntem nesiguri și temători, fiecare nepotrivire și fiecare contrast va deveni un martiriu. Un pacient îmi spunea: „Ea are mai mulți bani decât mine și oamenii o admiră mai mult decât pe mine; are o personalitate remarcabilă și este mult mai echilibrată emoțional... Nu suport acest lucru, vreau pe cineva care să semene mai mult cu mine, cineva mai sărac, cu mai puțin succes, mai urâtă, mai nesigură... Am nevoie de cineva imperfect ca mine...” Bărbatul făcea aceste comparații în privința unor lucruri care *nu suferă comparații* și modul său de a le soluționa era să-și găsească o parteneră care să se potrivească mai bine cu „handicapurile” lui. Avea el dreptate? Dezbaterea rămâne deschisă.

### 3. Mai bine o suferință utilă decât un calm fictiv

Nu există nicio creștere fără durere, supărări și fără vreun disconfort oarecare. Creșterea implică o nepotrivire față de ceea ce există în prezent, pentru a te reorganiza într-o structură nouă. Dacă partenerul tău vrea să se întrecă într-adevăr pe sine însuși, va adera la capacitățile tale în loc să le respingă, îți va cere să îl ajuți și va aprecia sprijinul tău. Mai bine ar fi ca forța ta să îi dea putere, decât ca slăbiciunile sale să te slăbească și pe tine. Există o suferință inutilă și foarte dăunătoare care apare atunci când încerci să echilibrezi relația în mod negativ și este o suferință utilă, care este asociată cu o schimbare reală și profundă a persoanei care are probleme. Și dacă mi-ai spune că preferi să minți mai degrabă decât să vezi că el sau ea suferă, ți-aș răspunde că un adevăr incomod este mult mai sănătos decât o minciună pioasă.

### 4. Apelează la un ajutor de specialitate pentru amândoi

În relațiile care se construiesc prin lucruri josnice, problema este a amândurora: unul prin defecte, iar celălalt prin excese, dar este împărțită. Chiar vrei să-ți ajuți partenerul fără a te anihila în încercarea ta? În aceasta trebuie să fii curajos și să riști. Consilierul psihologic poate să ajungă la concluzia că este prea târziu și că nu mai este nimic de făcut sau că încă mai ai timp să ajungi la un echilibru sănătos și pozitiv al vieții tale afective. Oricum ar fi, și acesta este cel mai important lucru, în ambele cazuri, vei vedea lucrurile așa cum sunt și fără să te înșeli de unul singur, ceea ce este esențial pentru a genera o transformare semnificativă. O terapie adecvată te va învăța ce anume trebuie să schimbi tu și ce trebuie să



modifice partenerul tău. Trebuie să urcați împreună, nu să o luați în aval.

## 5. Chiar vrei să fii mediocru ?

Cred cu tărie că oamenii au o misiune de îndeplinit și o parte din acest destin se sprijină pe capacitățile și punctele noastre forte. Abilitatea de a optimiza virtuțile pe care le avem face parte din propria noastră autorealizare. Pentru greci, virtutea este o forță sau o dispoziție concepută pentru a dezvolta ceea ce suntem în cel mai bun mod posibil. Trebuie să te stăpânești și să te împaci cu tine însuși pentru a pune în funcțiune ce ai mai bun în tine: o reală evoluție. Cu toate acestea, în cazul în care „pentru dragoste” decid să-mi blochez capacitățile și să „fiu mai puțin”, îmi privez existența de direcție și putere. De fiecare dată când te anulezi, când îți dezactivezi „eul”, te privezi de progresul emoțional și psihologic, și, în cazul în care acest blocaj se menține, vei sfârși prin a nu ști cine ești și unde te duci. Vei confunda verbul „a fi” cu „ar trebui” sau cu „e neapărată nevoie”. Te vei pierde în propria limitare și te vei obișnui cu ea: ți se va părea normal să fii mediocru, când ai putea să nu fii. Dacă ai șansa de a fi o persoană sclipitoare, întreprinzătoare, inteligentă, prietenoasă și eficientă, printre multe alte competențe posibile, trebuie să fii; aceasta este misiunea ta și ceea ce-ți dă sens. Așa că, atunci când vei decide să te armonizezi cu incapacitatea partenerului tău, te expui la două riscuri: să te nesocotești pe plan intern și să te resemnezi cu noul tău rol. *O dragoste care te obligă să regresezi este o pedeapsă.*

## Principiul 4

**NICI CU TINE, NICI FĂRĂ TINE?  
FUGI CÂT TE ȚIN PICIOARELE!**

*Nici cu tine, nici fără tine –  
durerile mele sunt fără speranță.  
Dacă sunt cu tine, mă omori,  
iar fără tine, sunt pe moarte.*

ANONIM

*Îndoiala în dragoste se termină  
prin a pune totul la îndoială.*

AMIEL

Un conflict copleșitor, epuizant. Deja de mult timp încerci să te acomodezi cu o contradicție care te înconjoară și te tăvălește, te urcă și te coboară: „Da, dar nu.“ „Nu, dar da.“ O dragoste neconcludentă, care nu se poate defini, poate dura la infinit: *atunci când ești lângă mine mă plictisesc, obosesc, mă stresez, și când ești departe, nu pot trăi fără tine, mi-e dor și am nevoie de tine.* Ce coșmar! Cum să faci față unui astfel de scurtcircuit și să nu te electrocutezi? Unei astfel de contradicții, fără să te sufoci? Această îndoială metodică despre ceea ce simți, care nu se poate exprima întotdeauna cu claritate, funcționează ca nisipurile mișcătoare: cu cât te zbați mai mult să ieși, cu atât mai repede te înghite. Victimele acestei iubiri fragmentate și nedefinite, sub influența disperării, încearcă să rezolve indecizia celui alt investigând cauzele, motivând lucrurile, schimbându-și felul de a fi, pe scurt, întorcând misterul pe toate părțile, dar fără prea multe rezultate. Motivul eșecului este faptul că persoanele care suferă de „nici cu tine, nici fără tine“ sunt imobilizate și se învârt încontinuu în același cerc, uneori timp de ani de zile. Când sunt împreună cu partenerul, toleranța scăzută la frustrări sau la cerințele irezonabile îi împiedică să se comporte normal cu persoana pe care se presupune că o iubesc, și când nu sunt împreună, atacurile de nostalgie minimizează ceea ce înainte li se părea insuportabil și înfricoșător.

Un pacient avea o prietenă care locuia în alt oraș și se vedea cu ea o dată la zece sau cincisprezece zile. Conform sindromului, fiecare întâlnire se încheia cu o luptă înverșunată și fiecare rămas-bun cu un adio agonizant, plin de remușcări

și de bune intenții. Într-o ședință, l-am întrebat de ce nu a pus capăt o dată pentru totdeauna unei asemenea torturi, iar el a răspuns: „Știi că nu este normal ce se întâmplă cu noi. Când sunt cu ea, nu mă pot abține și-i fac viața imposibilă. În acele momente, cred că am nevoie de cineva mai bun și sunt gata să pun capăt relației, dar nu pot. La despărțire, mă simt foarte trist. Puținele momente plăcute pe care le-am avut cântăresc foarte mult. Apoi, ne sunăm de douăzeci de ori pe zi, ne spunem că ne iubim, că nu putem trăi unul fără celălalt și totul este așa, ca o karma care se repetă la infinit...” Concluzia pe care am tras-o din povestea sa a fost pur și simplu uimitoare: pacientul meu nu-și iubea partenera, ci absența ei! Era îndrăgostit de o fantomă, care acționa ca un demon. Din nou, am insistat: „De ce să nu termini cu toate astea și să-ți oferi oportunitatea de a găsi pe cineva pe care să poți iubi douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru, fără atâtea fluctuații?” Răspunsul lui: „Simt că nu am dat niciodată o șansă acestei relații.” Întrebarea mea: „Oare patru ani, nu sunt suficienți?” Omul a continuat încă doi ani acest du-te-vino, până când a întâlnit pe cineva în orașul în care locuia; fără îndoială, sindromul „nici cu tine, nici fără tine” a început să se manifeste din nou, în scurt timp. Problema nu fusese distanța, ci forma sa distorsionată de a iubi. De fiecare dată când se îndrăgostește, două sisteme își făceau apariția și interacționau unul cu celălalt: teama de angajament și dependența sexuală. Acel „vreau” și „nu vreau” varia între panica de a începe o relație stabilă și dorința carnală copleșitoare. Evident, nu era conștient de ceea ce se întâmpla cu el și a reușit să se echilibreze abia după mai multe luni de tratament.

Ești într-o încurcătură asemănătoare? Ai fost vreodată? Dacă nu, nu striga victorie, pentru că oricine se poate trezi într-o astfel de relație. Indecizii emoționale trec pe lângă tine pe stradă, dau târcoale spațiului tău de locuit și, din păcate, e posibil să te placă mai mult de unul. Premisa pe care trebuie să o ții bine minte și care mai apoi va funcționa ca un factor de imunitate este aceasta: *dacă cineva are îndoieli că te*

### *Cum să nu mori din dragoste*

*iubește, înseamnă că nu te iubește.* Direct și la țintă. Să nu vină la mine cu povești: pe cei care te iubesc cu adevărat trebuie să-i oprești, nu să-i împingi de la spate. Gibran a spus în înțelepciunea lui: „Dragostea și îndoiala niciodată nu vor merge împreună.” Și este adevărat: dacă se satură de prezența ta, de ce să te mai întorci? Dacă are atâtea îndoieli nevrotice, de ce nu te îndepărtezi până le rezolvă? Un tânăr a trimis următorul e-mail unei prietene cu sindromul „nici cu tine, nici fără tine” care-l înnebunea:

„Din fericire, indecizia ta nu m-a infectat. Eu știu ce vreau, te vreau pe tine... Dar vreau ca tu să fii pregătită, sigură, să-ți iei un angajament și să fii fericită că mă aflu în viața ta, în loc să mă tratezi ca și cum aș fi o problemă. Pentru că nu știi ce vrei, încearcă să te hotărăști; între timp, eu voi începe să ies cu altcineva. Când te vei simți pregătită, sună-mă și vom mai vedea dacă sunt disponibil sau nu... Nu vreau să mă mai încarc de îndoielile tale; tu ești cea care trebuie să le rezolve, nu eu.”

Cum era de așteptat, în față s-a activat imediat acel „fără tine” și atunci a început să implore, să bată la uși, să jure și să promită că face orice, dar, din fericire, tânărul nu a lăsat-o să-i forțeze mâna. Argumentul lui a fost simplu: „Nu te cred.” O lună mai târziu, ea continua îndoiala ei metodică (nu s-a schimbat niciun pic), în timp ce el era deja logodit cu o femeie mai puțin nesigură și mai coerentă.

## Până când să suporti indecizia celuilalt?

Zeci de mii de oameni din întreaga lume sunt victime ale nesiguranței sentimentale a partenerilor lor, care, pe lângă faptul că le produc dureri enorme, le cer și „răbdare”. Despre

ce răbdare vorbesc? Într-o relație sănătoasă și echilibrată, cei doi merg într-un ritm similar – nu la aceeași viteză, dar pe aceeași cale. Îmi amintesc de un prieten care a început o relație cu o femeie care nu era sigură de nimic, cu atât mai puțin de faptul că-l iubea. Bărbatul a suferit atât de mult încât odată m-am decis să-l înfrunt și l-am întrebat ce mai aștepta până să încheie relația cu ea. El mi-a răspuns: „Aștept să se clarifice lucrurile în inima ei.” El aștepta de fapt un transplant. Indecizia fetei mi-a amintit de o caricatură a comicului Quino, în care apărea un personaj care îl închipuia pe Socrate. În prima casetă, filosoful, cu o privire transcendentă, afirma: „Știu doar că eu nu știu nimic.” În a doua, expresia lui se schimbase radical și, scărpinându-și capul, își spunea sieși: „Dar uneori nu sunt sigur.” Oare poate exista mai multă confuzie decât atât? Există mulți oameni de genul acesta, mai ales în ceea ce privește problemele afective: „Știu doar că nu știu dacă te iubesc, dar uneori nu sunt sigur.”

Cât trebuie să suporti? Niciun pic. Dacă cineva ezită și începe cu „nici cu tine, nici fără tine”, soluția trebuie să fie rapidă și decisivă. Acest lucru poate provoca suferință în cel care se îndoiește și este posibil să-și sfâșie hainele și să promită o iubire „constantă”. O altă șansă? Mulți o dau. Dar dacă vrei să menții un comportament sănătos, urmează acest sfat: dacă acel „nici cu tine, nici fără tine” începe să dea târcoale, chiar și un pic, îndepărtează-te!

## Capcana provocării personale

O femeie atractivă și inteligentă a intrat într-un joc perwers, din cauza egoului său. Ploua cu pețitori și ar fi putut alege pe oricine, cu toate acestea, a avut neșansa de a găsi un

### *Cum să nu mori din dragoste*

bărbat cu sindromul „nici cu tine, nici fără tine”, care a rezistat și nu a căzut răpus la picioarele ei: o zi o voia și a doua zi nu știa ce să facă. Femeia, obișnuită să câștige întotdeauna, și-a simțit lezat respectul de sine și a făcut ceea ce nimeni nu ar trebui să facă într-o situație similară: a transformat cuccerirea într-o provocare personală. Provocările în dragoste nu sunt recomandabile; e ca și cum te-ai juca cu o grenadă de mână cu siguranța scoasă. Când oamenii îmi spun că relația lor a devenit o „provocare” sau o „sfidare”, știu că relația nu este bună. Pacienta mea a fost prinsă trei ani de zile între ură și bucuria sporadică a unei iubiri total indecise. Este sindromul „vânătorului vânat”: de atâta insistență și după atâtea încercări de a rezolva niște probleme care nu aveau soluție, a sfârșit prin a se îndrăgosti până peste urechi. Trei ani de zile a rămas complet blocată, cu niciun scop în viață în afară de a-și convinge partenerul s-o iubească tot timpul! Aristofan, marele actor grec de comedie, afirma: „Dacă nu te iubește cum vrei să fii iubit, ce mai contează că te iubește?” Altfel spus: dacă nu știe că te iubește, la ce-ți folosește o astfel de iubire?

## Unele cauze pentru sindromul „nici cu tine, nici fără tine”

Eu nu pretind că deținând aceste informații vei deveni psiholog amator și poți încerca să-l salvezi pe partenerul tău dezorientat de răul de care suferă. Ceea ce propun este o mai bună înțelegere a problemei pentru a putea identifica mai clar încurcătura emoțională în care te afli. Deși există multe cauze posibile, voi semnala patru dintre cele mai comune

motive pentru care oamenii ajung să aibă o dragoste ambiguă și contradictorie.

## Dependența sexuală

Dependența sexuală, atunci când e tot ceea ce există, generează o formă de atracție/respingere. Logica de bază este, mai mult sau mai puțin, după cum urmează: „Când nu ești cu mine, dorința mă inspiră să te caut cu orice preț, dar, mai târziu, după ce mă satur, vreau să fug de lângă tine, pentru că simpla ta prezență mă plictisește.”

Cât de ușor este să confundăm iubirea cu sexul! În afară de faptul că orgasmul pare să aibă calități mistice, unul dintre principalele motive pentru confuzie este că dorința sexuală leagă puternic oamenii. Nu există îndrăgostit ade-vărat care să nu dorească să „devoreze” persoana iubită. Un bărbat mi-a spus: „De ce vreau să mă căsătoresc? O iubesc! Am nevoie de ea! O doresc!” Semantica iubirii și cea a relațiilor carnale: sentimente, posesie/dependență și sexualitate. Cum să cumperi, dacă le ai pe toate? Dar dacă singurul lucru care vă unește este dorința carnală, atunci când erosul se termină, partenerul devine insuportabil.

Dependența sexuală de cineva este ca orice dependență în ceea ce privește consecințele și caracteristicile sale. Nu vorbesc despre dependența „sexului de dragul sexului”, ci despre dependența sexuală față de cineva anume, de un organism, o anatomie specifică, de o apropiere care deschide o lume plină de farmec și care devine extrem de plăcută. Odată, am întrebat o femeie ce anume o atrăgea cel mai mult la iubitul ei. Răspunsul a durat câteva minute: „Mirosul lui... Dumnezeu meu, mirosul! Miroase a migdale prăjite... Și brațele, forma bicepsilor... are o curbă... Venele de la frunte



atunci când râde. Umerii, în momentul în care ejaculează se înclină pe spate și îl văd ca pe un egiptean, ca pe un faraon. Simt că penisul lui mă pătrunde și mă completează în fiecare orgasm... Pot avea o mulțime și oricât de multe aş avea, continui să am. Și încă ceva, căldura corpului său nu se schimbă niciodată, este întotdeauna cald. Înainte nu am observat niciodată fesele unui bărbat, soțul meu aproape că nu are deloc, dar acum, dacă mă uit la ale lui, așa de tari și de rotunde, mă excită și când merg alături de el, vreau să le mușc. Este atât de multă iubire!“ Oare aceasta chiar este iubire? Mă îndoiesc; mai degrabă este „îndrăgostită“ de un corp și de plăcerea pe care i-o dăruiește: dependența sexuală la puterea *n*. De ce anume îi era dor atunci când nu era lângă el? De detaliile fiziologice, de unduirile formelor, de pielea lui, temperatura corpului, venele, mușchii, și, în final, dorința căreia nu-i putea face față. Mă întreb: ce ar face această femeie dacă iubitul ei ar cădea în dizgrație și ar suferi un accident care l-ar lăsa infirm? L-ar iubi la fel de mult pe acest bărbat dacă ar avea cu zece kilograme în plus și un abdomen umflat? După ce am ascultat descrierea ei „senzorială“, am întrebat-o ce alte însușiri admiră la acest bărbat și a semnalat două calități, care pentru ea erau foarte importante: „Merge la sală și ridică greutateți.“

## Intoleranța față de însingurare

Așa cum dependența sexuală poate fi o motivație pentru a fi cu cineva, singurătatea administrată greșit îi împinge pe oameni să caute companie, aspect care nu are nimic de-a face cu iubirea. „Perechea“ este un paliativ pentru a face față unei vieți solitare și, cu timpul, ușurarea generată de această însoțire se transformă în dependență: *am nevoie de prezența ta,*

*nu suport să-mi văd lumea depopulată.* Îmi amintesc declarația de dragoste pe care un bărbat i-a făcut-o unei femei în prezența mea: „Tu umpli un gol.” Dragostea care trece prin stomac? Dragostea compensatorie? O dragoste care „umple un gol” este o iubire suspectă, prea funcțională pentru gustul meu. De asemenea, am auzit oamenii spunând uneori: „Mă întregești”, ca și cum partenerul ar fi o proteză. În cazul la care mă refer, „golul” despre care vorbea presupusul îndrăgostit nu era altceva decât singurătatea în care se afla. Mesajul de bază ar fi putut fi exprimat în alți termeni: „În viața mea există mult spațiu disponibil, prea mult loc pentru o singură persoană; te rog, ocupă-l tu.”

Conflictul generat de intoleranța la singurătate este complex. Dinamica ascunsă este, mai mult sau mai puțin, după cum urmează: „Când sunt fără tine, singurătatea mă copleșește și am nevoie de tine; dar când ești în habitatul meu, începe să-mi fie dor de singurătatea mea.” Foarte dificil! Sensibilitatea excesivă față de singurătate ne determină să facem orice numai să o evităm. Unii chiar se căsătoresc.

## Frica de angajamentul emoțional

Cei care se tem de angajamentele emoționale trasează un marcaj emoțional „nici aproape, nici departe”: „Îmi place de tine, mă bucur să fiu cu tine, dar dacă faci chiar și un milimetru pe teritoriul meu personal de rezervă și încerci să-mi clatini celibatul/autonomia, mă îndepărtez imediat de tine.” Problema este că, deoarece acest tip de om nu clarifică lucrurile, acea persoană care îi este „aproape pereche” trăiește într-o continuă anxietate. Dacă te afli într-o relație de genul acesta, nu prea ai altceva de făcut decât să te rogi sau să pleci. Cât timp subiectul „anticompromis” face casă bună cu tine

### *Cum să nu mori din dragoste*

și relația rămâne superficială, totul va merge ca pe roate. Problema va fi evidentă atunci când „bunăstarea” atinge o fibră emoțională a persoanei sale și începe să simtă că ar putea să se îndrăgostească de tine și, prin urmare, să-și piardă libertatea. Dacă se va întâmpla acest lucru, se va îndepărta sau va dispărea ca un suspin. Nu vreau să spun că celibatul este o greșeală; dimpotrivă, cred că este un proiect de viață valabil și respectabil ca oricare altul. Cu toate acestea, cei necăsătoriți „din convingere” își iubesc singurătatea și, dacă permit cuiva să pătrundă în spațiul lor vital, nu o fac cu teamă sau cu interdicții.

### Sentimentul de vinovăție

Există oameni care nu-și mai iubesc partenerul, dar sentimentul de vinovăție îi împiedică să se despartă. Un pacient îi explica următorul lucru soției sale: „Când ești departe, știu că suferi și atunci mă apropii de tine din milă; dar atunci când suntem împreună, mă înfurie faptul că nu ești suficient de curajoasă ca să mă lași să plec.” Soția se limita să ceară încă o șansă, ca și cum nu ar fi auzit ce îi spunea bărbatul. Mesajul era dureros de clar: nu o iubea, o compătinea. Cu toate acestea, pacientul meu se baza pe o judecată greșită: dădea vina pe soția lui pentru că nu-l lăsa să plece; dar de fapt, ceea ce îl ținea indecis era „durerea de a o vedea suferind”. A fi cu cineva pentru a diminua vina este o absurditate care se finalizează prin acutizarea suferinței celui alt. Este de preferat să te părăsească într-un mod onest decât să fie cu tine din milă. Tu nu ești o organizație de caritate.

## Cum să înfrunți ambiguitatea emoțională și să eviți căderea în jocul unei așteptări inutile

### 1. Nu accepta respingerea cu pasivitate sau cu bunăvoință

De ce ar trebui să acceptăm cu resemnare iritarea și respingerea partenerului? O „minisaturație” sporadică este normală și apare practic în toate relațiile, dar dezamăgirea repetată este inacceptabilă. Tu știi când ține la tine cu adevărat, când te iubește sau când se satură de tine. Tu o știi și nu ai nevoie de o armată de specialiști ca să sublinieze ceea ce este evident. Un bărbat, pe care soția îl abuza psihologic și care era orbit de infatuare, mi-a spus odată: „Exagerați, domnule doctor! Nu mă urăște *tot timpul*.” Ar fi acceptabil dacă ne torturează doar un pic? Există chestiuni în care căile de mijloc sunt inadmisibile. Nu găsi scuze pentru indiferența partenerului, nu spune: „Va trece; acum este în toane proaste, dar mâine mă va iubi iarăși...” Recomandarea mea psihologică este simplă: *atunci când partenerul tău nu vrea „nici cu tine, nici fără tine” și intră în etapa de antipatie și/sau dispreț, dă-te la o parte; să nu rămâi acolo pentru a primi pedeapsa pentru respingere. Retrage-te, izolează-te, stabilește un precedent care să-i transmită că nu ești dispus sau dispusă să continui în aceste condiții. Această retragere strategică se cheamă *time out* (pauză): ieși din situația care îți scapă de sub control, pentru a o analiza de la distanță. Dacă faci acest lucru și te îndepărtezi, comportamentul tău va vorbi pentru tine, deși nu spui niciun cuvânt: *nu accept fluctuațiile tale emoționale, vrei sau nu vrei. Îndoielile tale nu sunt negociabile pentru mine.**

## 2. Nu-ți schimba comportamentul în funcție de starea de spirit a partenerului tău

Acest punct este o concluzie a celor spuse anterior, o reafirmare a acestui „până aici”. Dacă vei decide cu seriozitate să ieși din joc, vei observa că emoțiile tale vor începe încetul cu încetul să depindă de tine. Acest proces este numit *autoreglementare*. Atitudinea ezitantă a partenerului te va afecta mai puțin. Când cineva este puternic în interior, ceea ce înseamnă că are grijă de sine („Eu sunt propriul meu stăpân.”), lucrurile exterioare te mișcă, dar nu te doboară.

Îmi amintesc de cazul unui pacient care își schimba comportamentul în funcție de starea de spirit a partenerii sale, care nu-l putea uita pe fostul ei iubit. În perioadele în care ea nu-și amintea de fostul, era iubitoare și drăgăstoasă, dar dacă memoria prietenului se activa, era distantă și urâcioasă. Curios este că bărbatul dezvoltase o sincronizare perfectă cu aceste stări emoționale, astfel încât trecea de la depresie la euforie în funcție de felul cum se simțea: iubit sau nu de către femeie (persoanele apropiate puteau deduce dacă ea fusese „nostalgică” doar privind-l pe el). După câteva luni de efort terapeutic intens și dificil, am reușit să creez un ritm emoțional mai independent. Gândurile lui pozitive erau: „Eu sunt propriul meu stăpân”, „Nu voi permite să mă afecteze emoțiile ei negative.” „Mă voi gândi mai puțin la ea.” „Viața mea nu poate să graviteze în jurul stării ei de spirit.” În cele din urmă, a început o luptă interioară, un plan de rezistență emoțională, pentru a nu se lăsa târât de incertitudinea și îndoiala pe care ea le manifesta. După mai multe încercări nereușite de a salva relația, femeia s-a întors la fostul ei prieten, iar pacientul meu, care era deja întărit psihologic și pregătit pentru ce e mai rău, nu a resimțit atât de puternic lovitură și a reușit să iasă din blocaj fără traume.

### 3. Evită explicațiile și discuțiile inutile

Când ești cu cineva care are sindromul „nici cu tine, nici fără tine”, poți ajunge să crezi că dacă vei recurge la argumente logice și bine întemeiate, el sau ea va realiza care este cauza îndoielilor sale și se va schimba în bine. Nu-ți face iluzii, problema nu se datorează lipsei de informații. Mai mult decât atât, este foarte probabil ca încercările tale „explicative” să sfârșească prin crearea unui climat de opoziție negativă de o și mai mare anvergură. Nu te complica într-un conflict inutil și nici nu încerca să rezolvi problema cu demonstrații și argumente pedagogice: cauza este adesea mult mai profundă. În plus, ce îi vei explica? Că o dragoste normală nu are atâtea oscilații și îndoieli? Oare nu știe toate acestea? Unele lucruri nu poți să le pretinzi. Ce părere ai avea despre cineva care ar spune: „Partenerul meu m-a abuzat; deja m-a băgat în spital de două ori... Cred că între noi este o lipsă de comunicare.” Vorbește mai puțin și acționează mai mult. *Ori te iubește așa cum meriți, ori să nu te mai iubească deloc.*

### 4. Nu confunda rolurile: ești perechea, nu terapeutul

Unele victime ale sindromului „nici cu tine, nici fără tine” își asumă rolul de terapeuți și încep să țeasă tot felul de teorii (cele mai multe dintre ele fiind însă neîntemeiate și trase de păr) pentru a explica indecizia partenerului. De fapt, este mai puțin dureros să credem că o „boală” cauzează această situație decât să ne gândim că pur și simplu nu ne iubește din cauza noastră. Acești „buni samariteni” citesc pe această temă, merg la cursuri și colectează tot felul de citate pentru a rezolva enigma care îi macină: „Mă iubește cu adevărat?” Am prefera să fim terapeuți decât victime. O femeie, care trăia de

mai bine de doi ani în acest du-te-vino, mi-a spus: „Bietul de el, nu este bine. Refuză orice ajutor, dar mi-ar plăcea să știu cum să-l scot din groapa în care se află...” Această pacientă avusese trei episoade de depresie și tulburări de panică din pricina relației întortocheate pe care o avea cu partenerul său nehotărât, dar prefera să-l ajute pe el, mai degrabă decât să se ajute pe sine! Între timp, pe bărbat părea să-l doară în cot de ceea ce i se întâmpla și refuza să fie tratat, deși știa foarte bine cât rău îi făcea. Nu era oare un motiv suficient să-l trimită în plata Domnului?

În primul rând, ai grijă să-ți rezolvi problemele tale. Încearcă să te vindeci după atâta agitație și apoi, dacă mai ai putere, hotărăște-te ce să faci: rămâi în gura lupului sau te eliberezi. Cel puțin vei acționa din convingere. Înfierează-l, deși nu-ți place: *conflictul partenerului tău despre cum și cât de mult te iubește trebuie să-l rezolve el, nu tu.*

## 5. Nu-l lăsa să-ți șoptească dulcegării la ureche

Este atât de ușor să convingi o persoană îndrăgostită! Acest lucru nu înseamnă că nu ar trebui să ne credem partenerul, dar uneori este mai bine să păstrăm o doză sănătoasă de scepticism. Criteriul de încredere ar putea fi după cum urmează: în ce măsură acțiunile sale din trecut i-au susținut promisiunile și angajamentele pe care și le-a luat? Trecutul te condamnă sau te susține. Dacă ți-a tot promis un lucru și nu s-a ținut de cuvânt, rezervă-ți dreptul de a te îndoii sau de a nu-l crede. Gândește-te: dacă a fost o persoană inconsecventă și mincinoasă înainte, de ce n-ar fi și acum? A suferit cumva vreo mutație necunoscută? Dragostea trebuie să se și vadă, nu doar să se declare. Știu că putem deveni dependenți de cuvinte frumoase, dar cel mai bun antidot împotriva melodiilor de sirenă este acela de a nu pierde din vedere

Walter Riso

contextul întregii relații. Cuvintele se spulberă în vânt și ceea ce rămâne, la urma urmelor, sunt faptele. Meditează asupra acestei premise: *la ce bun să-ți șoptească dulcегării la ureche dacă îți amărăște viața?*



## Principiul 5

# PUTEREA AFECTIVĂ O DEȚINE CEL CARE ARE MAI PUȚINĂ NEVOIE DE CELĂLĂLT

*Dependența corupe.*

J. KRISHNAMURTI

*Necesitatea acesta de a-ți uita eul în trup străin  
este ceea ce omul numește cu noblețe nevoia de a iubi.*

C. BAUDELAIRE

În cele mai multe cupluri, pe ascuns sau fățiș, se instituie o luptă pentru putere, care poate fi înțeleasă ca o confruntare a punctelor slabe (care dintre cei doi este mai sensibil la durerea unei despărțiri) sau a punctelor forte (care dintre cei doi ar rezista cel mai bine la pierderea partenerului). Ipoteze și anticipări catastrofale, asamblate și înglobate în cotidian care să definească persoana dominantă *din punct de vedere afectiv*. Ierarhiile sunt neplăcute, însă tind să fie inevitabile; și, deși aproape tot timpul visăm la o dragoste echitabilă și democratică, dependența emoțională diluează lucrurile și creează ceea ce am putea numi o „putere afectivă” care răspunde la o întrebare fundamentală: *cine are mai puțin nevoie de celălalt?*

Krishnamurti afirma că dependența corupe, ceea ce înseamnă că lucrul de care se teme cel mai mult persoana dependentă este ca nu cumva să piardă persoana care reprezintă o sursă de siguranță/plăcere. La cei dependenți, reținerea și menținerea perechii prevalează în orice mod posibil și mai presus de orice principiu. A afirma că „fără el, nu sunt nimic” sau „fără ea, viața mea nu are sens”, înseamnă a-ți pune viața în mâini străine. Dacă eu cred că viața mea se termină atunci când nu ești tu, sunt capabil de orice pentru a te păstra, dincolo de orice limită. Vorbim astfel de viață și de moarte, pentru că, în cazul dependenței, iubitul este aerul pe care îl respirăm.

Dependența emoțională este o boală, indiferent de modul în care dorim să o prezentăm, indiferent de ambalaj: *dependența este incapacitatea de a renunța la perechea ta atunci când ar*

*trebui să o faci.* Și când ar trebui aceasta să aibă loc? Cel puțin în trei situații: atunci când partenerul tău nu te mai iubește, când propria ta evoluție este blocată sau când principiile tale sunt afectate. În această carte veți găsi mai multe motive valabile pentru renunțarea emoțională.

Așadar, lupta pentru „puterea emoțională” este efortul generat în funcție de dependența sau detașarea care guvernează fiecare relație. Dacă partenerul tău depinde de tine mai puțin decât depinzi tu de el, cel puțin teoretic, atunci acesta ar putea să renunțe la tine mai ușor decât ai putea să renunți tu la el. Acest „dezavantaj” este procesat în mod conștient sau inconștient de creierul tău, care imediat acționează în defensivă, pentru că te vei simți într-o poziție de inferioritate emoțională, chiar dacă partenerul tău nu vrea să profite de acest lucru. Poate că problema nu va fi evidentă în condiții normale, dar este foarte probabil să iasă la suprafață atunci când au loc certuri sau discuții, iar celui care este dependent i se confirmă cele mai grave temeri: „Mă va părăsi!”

La rândul lor, deținătorii puterii emoționale nu au tendința de a se plânge prea mult. În plus, am văzut cazuri de dependență în care această diferență este considerată un privilegiu sau o poliță de asigurare împotriva unei posibile răcirii a iubirii partenerului. Unii oameni nesiguri din punct de vedere emoțional preferă să fie cu cineva extrem de dependent. O femeie mi-a spus: „Ce-mi place cel mai mult la el este că nu poate trăi fără mine, pentru că eu dau sens vieții sale. Din această cauză, nu-l las să citească din cărți despre dependență...” Altfel spus: îmi place condiția ta patologică pentru că știu că, datorită ei, niciodată nu vei fi capabil să mă părăsești, orice aș face. Nimic nu este mai plăcut pentru o persoană care suferă din cauza dependenței decât să aibă o relație cu cineva și mai dependent. Este proclamația dependenței emoționale care circulă în secret între îndrăgostiții care sunt incapabili să trăiască fără partenerul lor: „Dependenți din toată lumea, uniți-vă!”

## Detașarea înseamnă a iubi mai mult și a suferi mai puțin

Există relații în care unul practică autonomia extremă, iar celălalt iubește la cel mai înalt nivel de dependență. Ambii suferă: unul pentru că se simte sufocat, iar celălalt, pentru că simte că este pe cale să fie părăsit. Dar, dincolo de aceste cazuri extreme, cuplurile încearcă să se adapteze, făcând în așa fel încât diferența dintre parteneri să fie cât mai suportabilă posibil. Care este metoda de echilibrare? Să te detașezi puțin și să distribui mai bine puterea. Nu este o revoluție sau cine știe ce ispravă în căutarea libertății totale și definitive, ci un mod plăcut de a negocia și a împărtăși respectivele dependențe.

Când vorbesc despre „detașare”, nu vreau să spun că trebuie să încetezi să mai iubești sau să nu te mai preocupi de partener într-o manieră iresponsabilă; mă refer la o iubire mai relaxată și mai liberă. Adică să iubești în *mod independent* (să poți utiliza în mod corespunzător timpul personal), într-o manieră *non-posesivă* (nimeni nu aparține nimănui) și fără *necesitatea imperativă* a partenerului (să faci față singurătății și să ai activități în afara prezenței partenerului). Dacă ești capabil să decizi cu privire la timpul tău, să nu te simți „al nimănui”, și să poți pași prin viață de unul singur, ai intrat pe tarâmul iubirii mature.

Eu nu sunt idealist în această privință și cu siguranță nu am văzut niciodată un Buddha cu un partener; prin urmare, fără a ajunge în extrema de a căuta „efemeritatea afectivă” sau de a-i percepe într-un partener pe „toți oamenii din lume” (iubire cosmică, dragoste fără motiv), propun ceva mai puțin universal și mai localizat: să fim „dependenți în mod egal” și să lucrăm împreună un atașament personalizat. În funcție de fiecare stil afectiv particular, să evităm puțin sau cât este posibil dorința de iubire care ne fură somnul, chiar dacă numai din când în când.

## Două consecințe tipice ale subordonării afective: anxietatea anticipatorie („Mă va părăsi”) și supunerea („Mi-e teamă să-i spun nu”)

Dacă partenerul tău te întrece în jocul puterii emoționale, este probabil să apară în tine două simptome clare de nesiguranță și teamă:

- a. Cauți certitudinea că nu te va părăsi niciodată, ceea ce este imposibil. Și cum probabilitatea de a-ți pierde partenerul nu este niciodată nulă, frica de abandon se va activa în mod constant. Aceasta se numește *anxietate anticipatorie*: anticiparea „catastrofei” unei iubiri pierdute sau a unei singurătăți impuse. Oamenii care sunt mai atașați decât partenerul lor de multe ori devin experți în citirea emoțiilor și a gesturilor celuilalt, așteptându-se să găsească indicatori ai lipsei de iubire. Un pacient mi-a spus cu durere: „Ea este foarte liniștită, nu e niciodată geloasă și nu mă întrebă unde merg sau cu cine. Are atât de multă încredere în mine, încât mă face să mă îndoiesc.: Să fie oare o strategie, pentru ca nici eu să n-o întreb?” Paranoia se infiltrează întotdeauna atunci când incertitudinea își face prezența. Soției pacientului meu nu i se întâmpla nimic neobișnuit; pur și simplu, era o femeie care practica o relație independentă: *putea fi ea însăși aflându-se într-un cuplu*. Cultura noastră a asociat iubirea cu suferința într-o măsură atât de mare încât, dacă relația nu generează niciun fel de „durere din dragoste”, înseamnă că iubirea nu este suficientă sau nu este puternică. Ce prostie și câți o cred!

Angajamentul afectiv nu pornește pe fundamentul unei invazii reciproce, așa cum proclamă cei dependenți emoțional. Dragostea nu este nici o declarație de război, nici o

### *Cum să nu mori din dragoste*

apropriere necuvenită a celeilalte ființe: *chiar dacă doare s-o recunoști, partenerul tău nu îți aparține, nu este „al tău“*. Nu e bine să te gândești că persoana pe care o iubești te va părăsi pentru că nu este atât de dependentă ca tine. Dacă pentru a te liniști pretinzi să-ți vezi partenerul abătut, cu cearcăne, deprimat și temându-se să nu-l părăsești, ai luat-o razna: nu el este cel care trebuie să devină dependent de tine, ci tu ești cel care trebuie să se detașeze de acesta în sensul pe care l-am descris mai sus.

- b. În cazul în care strategia pe care o folosești pentru a rămâne lângă partenerul tău este supunerea oarbă, așa cum am spus mai înainte, efectul este paradoxal: dacă vei ajunge să spui „da“ la toate și vei ceda, vei sfârși prin a-l plictisi pe partener! Dacă partenerul tău este mai detașat decât tine, nu trebuie să-i acorzi o considerație deosebită. Mecanismul de supunere funcționează ca o spirală descendentă: de fiecare dată când cedezi, devii și mai dependent. Nu spun să începi un război de indiferență și detașare, ci să gândești și să acționezi într-o manieră mai liberă, fără a fi încătușat și legat de nimeni. *Slavia afectivă nu este o ficțiune sau un lucru demodat. Este în vigoare și distruge nenumărați indivizi din întreaga lume: ea apare atunci când teama de a-ți pierde partenerul te face să uiți de propria persoană.*

## Cei care profită de puterea afectivă

Există oameni care încearcă să profite de „independența afectivă”. Strategia este de a-i reaminti în mod constant partenerului (celui mai dependent), că poate renunța în orice

moment la relație. O sabie a lui Damocles îndreptată direct spre inimă: „Dacă nu-mi faci pe plac și te porți urât, mă vei pierde.“ Sau într-o altă versiune: „Sunt mai puternic decât tine din punct de vedere emoțional și, prin urmare, am mai multe drepturi.“ Nietzsche a spus că puterea este cel mai puternic afrodisiac și, dacă îl amestecăm cu puțină dragoste, efectul devine exponențial.

Există și *abuzul puterii afective*. De ce vorbesc despre abuz? Pentru că cel care exercită puterea profită de slăbiciunea emoțională a partenerului, de incapacitatea lui de a se detașa emoțional, dacă ar trebui s-o facă. Odată, o femeie, care avea o relație cu un bărbat extrem de bogat, mi-a povestit cum îl manipula. „Dragostea pe care o simte pentru mine l-a prins în capcană și îmi permit să-l țin pe muchie de cuțit: «Dacă te porți urât, te părăsesc.» El știe că mă poate pierde în orice moment și, din această cauză, nu mă refuză, orice i-aș cere. El mă iubește mai mult decât îl iubesc eu sau, la drept vorbind, nici nu știu dacă-l iubesc...” Bietul om! Iar el putea să jure că relația lor merge excelent!

Dacă ești victima unei relații în care partenerul abuzează de puterea emoțională pe care i-o acorzi, *nu numai că te iubește mult mai puțin decât îl iubești tu (ceea ce deja este deranjant), ci pe deasupra profită de pe urma diferenței*. Are sens să rămâi acolo? Nu are. Pentru a salva acest cuplu, ar trebui să se restructureze dinamica de bază a iubirii și să se stabilească o legătură fără exploatatori sau exploatați și fără perdanți sau câștigători. Din experiența mea, în momentul în care cel slab dă o „lovitură de stat”, indiferent de motiv (oboseală, indiferență, prezența unei alte persoane, detașare sănătoasă) și relațiile de putere sunt inversate, cel care juca rolul de „maestru” adoptă poziția de „sclav” într-o clipită. *Tu alimentezi ceea ce s-ar putea să și se întâmple în cele din urmă. Ia-i puterea: detașează-te!*

## Câteva sugestii pentru a obține detașarea și a echilibra puterea afectivă în cuplu

### 1. Asumă-ți libertatea și exercit-o

În experiența mea, am văzut mulți oameni care se tem să fie liberi, deoarece autonomia presupune asumarea unei responsabilități esențiale față de sine: să fii judecătorul unic și ultim al propriului comportament. Acest lucru poate fi înfricoșător dacă nu este procesat în mod corespunzător și nu se acceptă faptul că adevăratul control este intern. Pentru a ne exercita dreptul la libertate, trebuie să fim curajoși și îndrăzneți, trebuie să ne eliberăm, să decidem pentru noi înșine și să riscăm; dar, pentru a realiza toate acestea, e nevoie de o minte care nu este legată de nicio încărcătură psihologică sau emoțională. Nu vreau să spun prin asta că putem face ce vrem, uitând de ceilalți, ci că trebuie să ne canalizăm dorințele noastre ca să încercăm să o luăm de la capăt și să respingem orice fel de supunere, indiferent de sursă. *Dacă a-ți iubi perechea implică pierderea libertății fundamentale de a simți și a gândi pentru tine, înseamnă că ești dominat sau captiv.* Începe să iei acele decizii care se nasc din sufletul tău, să-ți susții opiniile fără teamă și să-ți exprimi sentimentele, fără a aștepta vreun consens sau vreo aprobare. Important este să-ți păstrezi intact nucleul tău solid, să poți veni și pleca fără permisiune sau justificare, să fii tu însuși în fiecare moment și la fiecare bătaie a inimii.

### 2. Probează singurătatea

Un pacient mi-a spus odată: „De ce să mă duc la film, dacă ea nu este cu mine?” Iar el iubea cinematograful. Îmi amintesc, de asemenea, de o femeie care, de fiecare dată când soțul



ei era plecat într-o călătorie, își neglija la maxim îngrijirea personală (de fapt, nici măcar nu făcea duș) și se închidea toată ziua în casă uitându-se la televizor. Nu era deprimată, era o victimă a gândirii dependente: „La ce bun, dacă el nu e aici?” Absurd, ca orice patologie: de ce să mă îmbrac, de ce să am grijă de mine, de ce să relaționez cu oamenii, pe scurt, de ce să trăiesc dacă bărbatul sau femeia (soțul *meu* sau soția *mea*) nu este lângă mine. Cei care sunt mai mult sau mai puțin independenți știu că a fi îngrijit, curat și bine îmbrăcat înseamnă a te mulțumi pe tine însuși. Este vorba de narcisism? Nu. Mai degrabă autoexhibiționism: a te simți atrăgător fără vreun acord sau consensuri externe, a fi propriul tău spectator. Când suntem într-un cuplu, suntem obișnuiți să facem cele mai multe lucruri *în doi*, și acest lucru intervine în repertoriul nostru comportamental până când devine un obicei și, atunci când perechea nu este prezentă, ne simțim ciudat și dezorientați, ca și cum lucrurile nu ar avea nicio semnificație de la un moment la altul.

Singurătatea nu este definită prin scăderea materiei (a fi „fără” ea sau „fără” el), ci de o multiplicare a „eului” care se recrează în autodescoperire. Și nu vorbesc despre retrageri spirituale sau de plecarea în vârful unui munte pustiu (deși nu neg faptul că, uneori, poate fi util s-o faci); ceea ce sugerez este să te apropii de singurătate, s-o atingi, s-o încerci, să te cufunzi în ea, să nu-ți mai provoace teamă și să o transformi într-o experiență fericită și rodnică. Singurătatea inteligentă nu înseamnă pustiire sau izolare; este o alegere în cunoștință de cauză, prin care ceilalți rămân disponibili pentru întâlnire: partenerul tău nu este ghid pentru orbi (deși uneori latră).

Invită-te să ieși din tine și conversează între „tine și tine” sau între „mine și mine”. Mîinții tale îi e dor de tine. Și, cu toate că faci tot posibilul pentru a justifica prezența persoanei iubite în fiecare moment al vieții tale, va trebui să recunoști, chiar dacă fără tragere de inimă, că partenerul tău uneori este în plus și te enervează, deși îl iubești. Există momente care

sunt exclusiv ale tale și care nu sunt proiectate și nici destinate pentru nimeni altcineva.

### 3. Nu trebuie să-i spui totul partenerului tău

Neclaritatea amoroasă generează confuzie, pentru că, din cauza atâtor discuții, la un moment dat, spunem ceva ce nu ar trebui și care este de neînțeles pentru celălalt. Comunicarea compulsivă nu este o virtute. O pacientă, într-un atac disproporționat de sinceritate, i-a mărturisit partenerului său că întotdeauna s-a simțit oarecum atrasă de soțul surorii lui, dar că „a fost doar atracție și nimic mai mult”. Aceasta a venit ca o lovitură de cuțit. A transformat un păcat scuzabil (imaginativ, jucăuș, inofensiv) într-unul mortal, pentru că din acel moment soțul a rupt pe viață relațiile cu bărbatul respectiv, cumnatul său, considerându-l extrem de amenințător pentru stabilitatea familiei sale. Dar de ce i-a spus? Cu câteva zile înainte, ea participase la o conferință în care un expert a declarat că, pentru o viață de cuplu sănătoasă, nu ar trebui să existe secrete între parteneri, iar ea a interpretat aceasta într-un mod radical. Părerea mea este că da, secrete există cu siguranță, și încă multe. Într-o relație afectivă inteligentă, amândoi știu că există anumite „fișiere rechizitorii”, mici sau mari, care n-ar trebui să fie deschise fără autorizare din partea sindicatului.

În ceea ce privește informațiile, cel mai bine ar fi să manifestăm o anumită modestie și să nu-i divulgăm partenerului, fără ocolișuri, tot ce gândim și simțim. Nu vorbesc de infidelitate, ci de opinii, gusturi sau mici fantezii care n-ar trebui împărtășite, care sunt proprii și netransmisibile. Cu mulți ani în urmă, o mătușă de-a mea i-a spus soțului ei că era „îndrăgostită” de un actor cunoscut în acele vremuri, numit Ugo Tognazzi. Unchiul meu a intrat în panică și a început să aibă coșmaruri despre acel bărbat. Cum să concureze cu un astfel

de adversar? Mătușa mea l-a liniștit cu următorul argument: „Îndrăgostită, dar nu în felul în care se înțelege dragostea... Este mai degrabă ca o preocupare...” Dumnezeu știe cum a gestionat unchiul meu aceste informații, dar problema a fost rezolvată rapid și totul a revenit la normal. Cu toate acestea, atunci când subiectul se ivea din când în când în conversație, eu percepeam în ea o anumită șiretenie care mă făcea să cred că legătura sa amoroasă cinematografică continua încă în imaginar.

Dragostea cere să expui fiecare element al personalității tale, sau ca mintea ta să funcționeze în legătură directă cu partenerul. Repet: există lucruri care sunt numai ale tale, care îți aparțin în virtutea propriilor tale drepturi și care fac parte din ființa ta, ca și oasele și pielea. Nu te simți vinovat pentru că nu îi spui totul; acest lucru îți păstrează vii credințele, identitatea, visele, obiectivele, îndoielile pe care le ai... care sunt ale tale... Notează această premisă și păstrează-o la îndemână – te va menține în alertă: *să fii una cu persoana iubită înseamnă să încetezi să mai fii tu.*

#### 4. Explorează situații noi

Dacă vrei să te detașezi, trebuie să scoți la iveală spiritul de aventură din tine. Chiar și cel mai laș sau cel mai prudent om îl posedă – nu trebuie decât să atingi tasta corespunzătoare. Din păcate, deși ne naștem cu instinctul de a explora lumea, învățământul social este organizat în așa fel încât să stopeze acest impuls: multe cercetări existențiale înfricoșează, și nu este ceva de care ne vom elibera prea repede. Oamenii care nu suferă din cauza dependenței sunt exploratori inimoși și activi, sunt observatori și curioși: niște spectatori ai existenței. Nu mă refer la experimentele iresponsabile cum ar fi testarea drogurilor și alte prostii similare, ci la darul de a fi

### *Cum să nu mori din dragoste*

uimit sau dezamăgit în fața realității, la investigarea de dragul investigației, la a vedea ceea ce este, la a-ți vârî nasul peste tot, ca o pisică. Oamenii atașați de partenerul lor își pierd acest comportament, îl sacrifică „în numele iubirii” și cred că explorarea este potențial periculoasă deoarece simt că partenerul lor s-ar putea îndepărta de ei. Din această cauză, adoră rutina și o protejează cu dinții: frica de a-și pierde partenerul eclipsează pasiunea pentru descoperire, potolește impulsul călător, îl îmblânzește.

Dacă dorești într-adevăr să te schimbi, începe cu lucrurile simple. Încearcă să te rupi de obiceiurile de zi cu zi: ia-o pe scurtături, învață să fii nomad. Dacă te învârți în mediul tău într-un mod diferit, cu detașare și prospețime, o să descoperi multe lucruri din care nu ai gustat sau pe care nu le-ai observat înainte. Vreau să spun că trebuie să ștergi de praf capacitatea de mirare și să o pui în mișcare. Nu ai nevoie de partenerul tău pentru a face acest lucru! Oamenii dependenți sfârșesc într-un fel de toropeală existențială în urma atâtor gânduri și acțiuni întreprinse în funcție de „jumătatea” lor. „Eul” adoarme în automatisme. Nu ai impresia uneori că s-au terminat temele de discuție cu partenerul tău? Și cum să nu se termine dacă niciodată nu se întâmplă nimic nou?! Un pacient mi-a spus: „Ceea ce îmi cereți, domnule doctor, este periculos. Dacă aș explora, ar trebui să-i dau și ei permisiunea să facă acest lucru.” I-am răspuns: „Și care e problema? Veți avea mult mai multe lucruri despre care să vorbiți, mult mai multe lucruri de împărțit, veți fi oameni vii și treji.” Mai târziu, el mi-a mărturisit: „Nu mă simt cu adevărat împăcat decât atunci când ea doarme sau este acasă.” Gelozia patronată de către dependență: un cocteil mortal. *Independența nu înseamnă răcirea iubirii, ci este o reinnoire; înseamnă să fii întreg în ciuda dragostei, și chiar mai presus de ea.*

## 5. Nu-ți permite să fii inutil

Această idee reiese din cele de mai sus. Dependenții asimilează inutilitatea ca parte a vieții și, cu timpul, își pierd puțină autonomie care le-a mai rămas. Din nou frica, mereu frica. „Fă-mi asta!” sau „Ajută-mă cu cealaltă!”, când de fapt ar putea să rezolve lucrurile sau să le facă fără niciun fel de ajutor. Îmi aduc aminte de cazul unei paciente care a reușit să se elibereze datorită unui atac de cord suferit de soțul ei. Timp de o lună, cât a durat recuperarea bărbatului la clinică, ea a trebuit să aibă grijă de absolut tot. Coșmarul oricărui dependent emoțional (să înfrunte viața fără bodyguardul său afectiv) a devenit realitate pentru ea. Inutilitatea sa a ieșit în evidență rapid. De exemplu: nu știa să conecteze televizorul la canale prin cablu; odată a petrecut o dimineață întregă încercând să facă un depozit la bancă (nici măcar nu știa la ce bancă!); nu avea nici cea mai mică idee cât costa benzina, nici cum se umple rezervorul de la mașină; nu știa niciun număr de telefon important; habar n-avea cum să facă un apel telefonic în afara țării și așa mai departe. Deși nu i-a convenit deloc, a fost „văduvă” timp de o lună și a fost nevoită să rezolve tot felul de probleme, unele destul de complexe. Când soțul ei s-a întors de la spital, a găsit o femeie mai sigură și mai puțin inactivă, ca și cum ar fi trecut printr-o terapie de schimbare extremă, în timp record. Într-o ședință ulterioară, ajungeam la concluzia că nu trebuia să aștepte alt infarct pentru a se perfecționa în continuare și că autoeficacitatea („Eu sunt capabil.”) trebuia să devină o motivație vitală.

## 6. Identifică sursele de atașament

Dependența emoțională se strecoară pe toate părțile și se manifestă în diferite moduri: repectul de sine scăzut, necesitatea de a avea succes, căutarea siguranței sau senzația de

*Cum să nu mori din dragoste*

slăbiciune, printre altele. Este important să cunoști originile dependenței tale, cum s-a născut, cum a evoluat și ce anume o menține. Încearcă să găsești sprijin, ajutor, grupuri terapeutice sau lectură. Cultura noastră a confundat dependența afectivă cu „marea iubire” și a permis să se transforme într-o pandemie. Referitor la aceste cazuri, aud la nesfârșit fraze care aproape că ridică dependența la rang de virtute: „Cât de mult o iubește!”, „Ea ar face orice pentru el!”, „Se iubesc atât de mult încât nu pot trăi unul fără celălalt!”. Dependența emoțională este un rău; luptă împotriva ei: delimiteaz-o, recunoaște-o și înfrunt-o. Poate că nu se poate face fără asistență de specialitate, dar cel mai important lucru este că se poate vindeca și vei putea iubi fără să suferi.

## Principiul 6

**NU ÎN TOTDEAUNA UNCUISCOATE  
PE ALTUL : UNEORI, AMÂNDOUĂ  
RĂMÂN ÎNĂUNTRU**

*Toate remediile violente  
sunt impregnate cu un nou rău.*

F. BACON

*Nimic nu este mai contrar vindecării decât  
schimbarea frecventă a remediului.*

SENECA

Există iubiri care rămân înrădăcinate, deși celălalt a plecat pentru totdeauna și nici măcar nu se mai gîndește la noi. În primele luni de la pierdere, memoria emoțională este surescitată și atunci se simte cel mai mult lipsa partenerului: senzații, mirosuri, voci, imagini – toate acestea determină o anumită prezență să se manifeste cu o claritate izbitoare. Iubirile încrustate: amintiri persistente – defect sau virus? O femeie mi-a spus printre lacrimi: „Este întipărit în mine, face parte din ființa mea, nu știu cum să-l smulg de acolo.” Nu dorea sau nu putea? Uneori subconștientul ne trădează și, pentru a păstra iluzia că încă suntem operativi din punct de vedere afectiv, îl reînviem permanent pe celălalt în imaginația noastră. Bărbatul despre care vorbea femeia fusese un individ foarte agresiv, pe care ea îl părăsise într-un act de curaj și demnitate, și totuși, în ciuda maltratărilor acestuia, amintirile emoționale n-o lăsau în pace: fostul său partener o durea ca un ghimpe înfipt și infectat. Unele sentimente, indiferent de cum fusese relația din trecut, se blochează undeva în minte și sunt foarte greu de îndepărtat.

Dacă ai experimentat vreodată această „stagnare emoțională”, știi ce vreau să spun: nostalgia devine o povară care îți face viața amară și te împiedică să funcționezi liber. Este un obstacol în calea existenței. Nu mă refer la persoanele care au murit (acesta este un alt tip de durere), ci la fostul partener care încă se mișcă și respiră, chiar dacă departe de tine. Cum să îngropi de vie o persoană pe care încă o iubești? Cineva



mi-a spus: „Dacă soția mea ar fi murit, ea n-ar fi fost a nimă-nui, iar eu aș fi acceptat mai bine și mai ușor pierderea ei, pentru că nu ar mai exista nicio posibilitate de a o recupera. Dar să știu că trăiește și are o altă iubire, refuz să accept... Ea este a mea.” Omul a spus răspicat: refuz. Ceea ce înseamnă: n-am chef sau nu vreau s-o uit. Pentru cei care suferă, nu este un lucru ușor să înțeleagă acest punct: *în iubirile înrădăcinate, mintea este cea care trebuie să-l „îngroape emoțional” pe fostul partener, și nu pompele funebre.*

Oscar Wilde spunea că pasiunea ne face să gândim în cercuri. De aici, sentimentul de a fi prins într-un trecut care nu rămâne în urmă. Luptă împotriva amintirilor, încerci să le distragi, te duci la psiholog, la ghicitoare, la vrăjitoare, dar imaginile cu fostul partener te împresoară ca o cascadă. Ai impresia că s-a rupt o parte din tine, îți lipsește ceva, dar, așa cum se întâmplă cu persoanele care au avut un membru amputat și continuă să simtă încă extremitatea aceea deși n-o mai au, creierul tău procesează obiectul care lipsește ca și cum l-ai avea încă lângă tine. Acest fenomen furtunos este cunoscut în medicină ca „membrul fantomă”. Dragostea blocată are un efect similar: iubitul sau iubita nu mai este, dar tu îl simți sau o simți ca și cum ar fi. Și ceea ce am pierdut nu este un braț sau un picior, ci o persoană întreagă!

În disperarea unei dureri care pare nesfârșită, care depășește capacitatea noastră de autocontrol și care crește pe zi ce trece, mulți oameni nu sunt capabili să aștepte o „absorbție interioară” (doliu) și recurg la o procedură de eficacitate îndoielnică, a cărei premisă susține că „un cui scoate pe altul”. Cu această idee în minte, se avântă pe piața afectivă în căutarea unui „cui” mai mare, mai puternic și mai viguros, care, atunci când va intra, îl va înlocui și-l va scoate pe cel dintâi și suferința asociată acestuia. Din păcate, problema nu este așa de simplă – doar să înfigi și să scoți cuie –, pentru că lumea emoțională se conduce după niște legi care se abat de la

mecanica clasică. Informația afectivă care rămâne de la fostul partener nu va ieși cu forța: ea trebuie să fie asimilată și diluată de organism într-o transformare care necesită timp.

Dragostea pe care o simți pentru cineva este un produs al istoriei, o narațiune care este scrisă în viața de zi cu zi și, în sensul acesta, persoana pe care o iubești și care nu mai este lângă tine are o „istorie emoțională” și o referință afectivă, pe care nu le poți elimina de parcă ai fi suferit o amnezie subită. În iubirile înfierate, nu întotdeauna un cui scoate pe altul. *Procesul cel mai sănătos este invers: mai întâi trebuie să-l elimini pe cel vechi și apoi, dacă ești norocos, vei găsi o persoană care merită și care poate intra în viața ta în liniște, fără obstacolele trecutului.*

Acest lucru nu înseamnă că, în anumite cazuri, perspectiva unei iubiri nu ajută să treci peste durere (dacă suntem deja într-un stadiu avansat) sau la vindecarea rănilor unei iubiri chinuitoare; unii oameni intră în viața noastră ca un balsam. Ceea ce susțin este că, până nu te descătușezi de relația ta anterioară, să începi o legătură nouă cu speranța că se va produce o înlocuire automată este o greșeală majoră. Următoarea recomandare al lui Monso De Cercilla y Zúñiga îți poate servi drept ghid: „Nu sunt bune leacul și încercarea, dacă sunt mai grave și mai rele decât boala.”

## De ce ne grăbim să începem o nouă relație?

Bunul simț ne spune: „Cel mai bun remediu pentru o dragoste veche este să deschizi ușa unei noi iubiri.” Problema, așa cum am spus, este că, dacă prima dragoste încă trăiește și navighează prin memoria noastră conștientă sau

inconștientă, achiziția recentă n-o va afecta în niciun fel, pentru că nu va avea unde sau cum să crească. Să te grăbești să găsești un înlocuitor pentru a încerca să-ți liniștești inima rănită nu poate fi soluția. De ce o facem atunci? Există trei motive: necesitatea de a fi iubit, toleranța scăzută la durerea emoțională și din răzbunare. Să ne uităm la fiecare motiv în detaliu.

## Necesitatea de a fi iubit

Cei care au nevoie să fie iubiți pentru ca viața lor să aibă sens nu numai că nu sunt capabili să renunțe la dragoste atunci când ar trebui s-o facă, dar o și caută cu orice preț. O tânără mi-a spus, plină de durere: „Ce să fac? Sunt șase luni de când nu am niciun partener.” Ce să facă? Păi nimic, să trăiască oricum, să se bucure de viață. Cine a spus că dragostea este singura formă de autorealizare? Neliniștea de a avea pe cineva împinge milioane de oameni să se lipească de primul care le apare în cale, fără a avea alt motiv decât să-și calmeze anxietatea. Tagore spunea că dragostea este ca un fluture: dacă o urmărești cu disperare, se îndepărtează, dar dacă stai nemișcat, se așază pe tine. Nu se poate să ieși în căutarea unui partener ca și cum te-ai duce să cumperi un produs de la magazin, și nici nu te poți îndrăgosti la comandă. Ce poți face însă este să creezi condițiile pentru ca iubirea să se manifeste. Pregătirea pentru iubire: să te organizezi în interior, să te înserinezi și să-ți lași inima întredeschisă. Dacă vei putea crea aceste condiții, atunci când te aștepți mai puțin, vei da peste cineva care merită.

Un punct suplimentar de care să ții seama: persoanele care au nevoie de dragoste nu trec neobservate. Nu știi dacă acestea emană feromoni, dacă privesc într-un anume fel sau au anumite gesturi, dar se comportă ca și cum ar avea un

semn pe frunte pe care scrie: „Am nevoie urgentă de un partener.” Acesta este paradoxul: dacă arăți dorința de a-ți găsi perechea sau pe cineva care să te iubească, majoritatea oamenilor nu se vor apropia de tine pentru că nimeni nu vrea angajamente pripite (cu excepția cazului în care vei găsi pe cineva la fel de dornic ca și tine și veți decide să vă uniți patologiile). Tagore avea dreptate.

## Toleranță scăzută la durerea emoțională

Unii nu pot suporta durerea pentru că nu sunt capabili din punct de vedere chimic, iar alții pur și simplu sunt răsfățați și cad în deznădejde la primul indiciu de disconfort. Temerile, de asemenea, pot să nu fie generalizate și să se localizeze în cazul unor evenimente sau situații la care se poate reacționa într-un anumit fel. De exemplu, unii oameni suportă cu stoicism atacurile vieții, ca și cum ar fi niște războinici, dar când vine vorba de dragoste și de durerile sale, devin deosebit de fragili și sclifosiți. Susceptibilitatea aici nu se referă la *necesitatea de a fi iubit*, ci la *intoleranța la durerea emoțională*. În primul caz, ei caută o „nouă dragoste”, care să calmeze apetitul; în al doilea, o „iubire analgezică”.

Hipersensibilitatea la o suferință afectivă (de exemplu răcirea iubirii, discuții cu partenerul, gelozie, dependența sau frica de a-l pierde pe celălalt) poate merge în orice direcție. În experiența mea, am văzut bărbați și femei remarcabili în diferite domenii, inteligenți și plini de succes, apăsăți ca niște copii neajutorați de durerea unei iubiri imposibile. Oamenii care sunt foarte vulnerabili la suferința în dragoste încearcă să găsească rapid pe cineva care să le ușureze chinul unei iubiri înrădăcinate. Un bărbat mi-a spus: „Am întâlnit o femeie minunată, atunci când sunt cu ea, încetez să mă mai gândesc

la fosta mea parteneră." Ceea ce îl atrăgea cel mai mult la ea era puterea narcotică pe care o exercita asupra lui.

## Răzbunarea: atunci când un cui îl înfige și mai adânc pe celălalt

Impulsul de a căuta un înlocuitor afectiv nu numai că este motivat de nevoia de a fi iubit și de potolirea aversiunii; acesta poate fi generat, de asemenea, de răzbunare și represalii. O ajustare emoțională a legii talionului, „ochi pentru ochi”: „Vreau să suferi cât am suferit (sau cât sufăr) eu.” Pură imaturitate. În dragoste, trebuie să știi să pierzi și să nu te angajezi în lupte de răzbunare și de ispășire depășite moral. Aici noul cui face parte dintr-o falsă independență și depășire a situației, pentru că, dacă eliberarea ar fi adevărată, fostul sau fosta nu ar conta atât de mult și nu ar fi nicio datorie de achitat și nici ceva de dovedit.

*Modus operandi* este după cum urmează: te grăbești să te implici într-o relație nouă, astfel încât el sau ea, crezi tu, va muri de furie și gelozie. Dorești să-i dai o lecție și să-i arăți că nu este de neînlocuit. Analizează lucrurile cu calm: chiar crezi că această strategie îi va schimba sentimentele pentru tine și va alerga în brațele tale? Și încă o întrebare: de ce crezi că încă mai are sentimente pentru tine? Cei care sunt dependenți își închipuie și cred că și fostului partener i se întâmplă același lucru ca și lor. Cu toate acestea, datele arată că, în cele mai multe cazuri, celălalt nu are nici cea mai mică idee.

Ține minte această idee: *dacă fostul tău consideră că faci parte din trecut, el sau ea nu trebuie să facă parte din prezentul tău.* De fiecare dată când încerci să atragi atenția vechiului iubit pentru a te răzbuna, îl implici din nou în viața ta și îți rănești respectul de sine. Vechiul cui pătrunde astfel și mai adânc.

## „Te-am părăsit. Acum ce fac să te uit?”

Nu este posibil să vrei „să uiți” o iubire care te ține încă în suspans, chiar dacă poți lupta împotriva consecințelor negative ale unor amintiri și să le rupi din aripi (la sfârșitul Principiului 1, am dat câteva sugestii pentru a contracara această memorie negativă). Dar ceea ce vreau eu să subliniez aici este faptul că nu există niciun fel de amnezie autoindusă care să te elibereze din suferință. Dacă te vei încăpățâna „să vrei” să uiți pe cineva, se va produce aproape întotdeauna efectul opus. Dacă ți-ai spune că nu dorești să te gândești la un urs alb, nu ai putea să-ți scoți ursul din minte (fă încercarea pentru a te convinge). Acest rezultat paradoxal se observă, de asemenea, în materie de dragoste. Dacă îți zici: „Nu vreau să mă gândesc la o anumită persoană! N-o voi face, n-o voi face!”, ei bine, amintirea se va activa automat și se va impregna în memoria ta. Odată, un pacient mi-a făcut o demonstrație *live* a metodei pe care o utiliza pentru a o uita pe aceea care fusese „femeia vieții lui”. El închidea ochii, lua o postură similară practicilor yoga și începea să spună, ca o mantra: „Ea nu există, nu există, nu există...” Încet-încet, ridica tonul și termina lovind solul în timp ce continua să repete că ea nu există. Evident, după un astfel de exercițiu, omul era epuizat și se gândea la ea mai mult ca oricând.

Scopul de „a-l uita pe partener”, ca și cum n-ar fi existat niciodată nu este doar un lucru irațional, ci și naiv, dacă nu cumva hotărăști să-ți dai cu un ciocan în cap și să-ți crezi leziuni cerebrale, ceea ce nu este recomandat. Realitatea este alta: *a accepta pierderea într-un mod salutar nu implică să ai amnezie în ceea ce-l privește pe fostul tău partener, ci să-ți aduci aminte de el fără durere sau cu o durere suportabilă și luminoasă.* Procesul care permite rezolvarea pierderii într-o manieră sănătoasă și inteligentă este cunoscut sub numele de *elaborarea durerii*.

## Cele patru etape ale doliului

În situația unei pierderi emoționale, cum ar fi decesul unui membru de familie iubit sau ruptura unei relații semnificative, natura ne imprimă o resemnare obligatorie pentru a evita risipirea energiei noastre vitale așteptând un lucru imposibil. Ca și cum ni s-ar spune: „Nu mai insista, nu mai e!” Durerea este calea naturală prin care ne îndepărtăm de orice fel de speranță pentru a accepta situația de fapt și a face în așa fel încât principiul realității să fie impus deasupra principiului plăcerii. Durerea neelaborată, prost procesată sau întreruptă apare atunci când subiecții sunt reticenți să capete disperarea sănătoasă („Nu se mai poate face nimic.“), și fac apel la un soi de mumificare psihologică a persoanei absente. Celebru film de Alfred Hitchcock, *Psycho*, este o demonstrație dramatică și terifiantă a unei pierderi nerezolvate de către un tânăr bolnav psihic (Norman Bates), în fața morții mamei sale.

Durerea este un răspuns nedobândit, normal și util, care conține, cel puțin, patru faze. Se estimează că poate dura de la șase luni până la un an, în funcție de cultura și istoria anterioară a subiectului.

- În prima etapă, există o tocire a simțurilor, subiectul se simte amețit și în imposibilitatea de a înțelege ceea ce s-a întâmplat (poate dura ore sau săptămâni). Cu toate acestea, unele însușiri sunt înghețate în acest moment; zăpăceala se transformă în insensibilitate, iar subiectul începe să reacționeze ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat, când, de fapt, este distrus pe dinăuntru. În ochii oricărui observator întâmplător, totul pare normal și cineva chiar ar putea să laude puterea celui care a suferit pierderea; dar stagnarea acumulează sentimente și tot felul de gânduri, până când, într-o zi, această energie reprimată explodează sub forma unei crize întârziate. Luciditatea aparentă fusese doar un

mecanism de apărare. Această suspendare a procesării emoționale se numește *absența durerii conștiente* și, atunci când are loc, este nevoie de asistență de specialitate.

- A doua etapă se caracterizează prin dor și căutare: persoana nu poate să accepte că pierderea este permanentă. Aici pot apărea manifestări precum plâns, angoasă, insomnie, gânduri obsesive, sentimentul prezenței persoanei absente (și, desigur, vizite la psihologi și vrăjitoare), mânie și furie; pe scurt, în acest stadiu există încercări nereușite de a restabili legătura care s-a rupt. Aceasta este o etapă de anxietate și disperare, în care subiectul nu vrea să se dea bătut (poate dura două-trei luni).
- Într-o a treia etapă, în ciuda durerii, subiectul acceptă pierderea. Începe să vadă lucrurile așa cum sunt și bineînțeles îi sporește tristețea (poate dura două-trei luni). În cazul în care persoana se blochează în acest stadiu, se instalează depresia și, odată cu ea, o stare cunoscută sub numele de *durere cronică* sau *tulburare de adaptare* care necesită asistență de specialitate.
- În etapa a patra, începe faza de reorganizare, în care subiectul începe să renunțe definitiv la orice speranță și își recapătă inițiativa și voința de a trăi. Acum încep să se structureze noile roluri. Acum sunt îndepărtate definitiv vechile cadouri, scrisorile de dragoste și cântecele.

Terapeuții care însoțesc acest proces la pacienții lor sunt foarte atenți ca aceștia să nu se blocheze în niciuna dintre faze, nici să sară vreuna dintre ele. Dacă vei aplica pașii descriși mai sus în cazul pierderii afective care te torturează, te poți aștepta să: (a) fii șocat, (b) încerci să recuperezi persoana iubită, (c) ajungi în prag de depresie, și (d) în cele din urmă să-ți reorganizezi viața. Iubirea înrădăcinată va fi absorbită de către organism în mod natural, nu forțat.

Cea mai frecventă întrebare care mi se adresează cu privire la această problemă este: „Ce se întâmplă dacă apare



cineva când încă nu am depășit durerea?” Răspunsul pe scurt: „Nu trebuie să te grăbești. Dacă întâlnești pe cineva care să merite, mișcă-te încet; nu trebuie să te implicii emoțional de la o zi la alta. O companie bună, un sprijin emoțional, te pot ajuta ca lucrurile să decurgă mai ușor și să suferi mai puțin, dar dacă vei grăbi lucrurile, fie pentru că *ai nevoie să fii iubit*, pentru că *nu poți suporta durerea pierderii* sau pur și simplu pentru că *vrei să te răzbuni*, vei avea parte de două cuie în loc de unul sau pe același dintotdeauna, însă înfipt și mai adânc. La un moment dat, îți vei aduce aminte de fostul tău partener fără atâta durere și atunci vei fi gata să iubești din nou, mult mai sănătos și în pace.”

## Strategia lui Tarzan

Nu renunți la vechea relație până când nu ai început una nouă. Este o versiune mai avantajoasă și anticipată a metodei „un cui scoate pe celălalt”: nu slobozești o liană până când nu ai prins-o bine pe următoarea. Înlocuiești cuiul înainte să se înrădăcineze. Aici nu există nicio durere: se trece permanent de la o legătură la alta, ca să nu ajungi în picaș. Strategia lui Tarzan este crudă: într-o zi oarecare, fără niciun avertisment, îți dai seama că partenerul tău are pe altcineva și nu ai timp să mai faci nimic. Îți vine avizul „mortii” și nu mai rămâne nici cenușa. Surpriza este de proporții: „Totul s-a petrecut atât de repede... Nu am avut niciodată niciun indiciu că relația noastră funcționa prost, nu mi-a spus niciodată nimic...” Întrebările sunt numeroase și izbitoare: „Când, unde și cum s-a întâmplat acest lucru? De ce mie?” Și nimeni nu poate să-ți răspundă: partenerul te părăsește. Dacă trecutul persoanei pe care o iubești te face să bănuiești că folosește

această strategie, mergi mai departe. Cum? Pleacă tu primul și nu îți lăsa partenerul să te folosească!

Să vedem o descriere despre cum funcționează acest lucru. Un bărbat de tip Tarzan, de patruzeci de ani, mi-a spus: „Când am o relație cu o femeie, sunt mereu atent să văd dacă apare una mai bună. Și dacă se întâmplă acest lucru, încet-încet, renunț la cea cu care sunt și încep o relație cu cea de-a doua, până când, în final, mă despart definitiv de prima. Strategia aceasta funcționează – nu rămân niciodată singur.” L-am întrebat ce face mai exact pentru „a rupe” relația anterioară și mi-a zis: „Încep să fiu insuportabil, inventez certuri, discuții, devin irascibil... Încerc să-mi găsesc o scuză și apoi plec.” Disparea fără urmă, ceea ce genera o mare durere și suferință partenerelor sale. Trecând din victimă în victimă, ca și cum ar fi fost un „îndrăgostit în serie”, bărbatul rățăcea cauzând durere fără niciun fel de scrupule. El într-adevăr nu căuta să scoată un cui prin altul: el însuși era cuiul.

## Este posibil să iubești doi oameni în același timp?

Răspunsul este afirmativ. Nu mă refer la a avea două iubiri în același timp, deoarece creierul ar exploda (deși unii adolescenți, energici și plini de viață, par să facă față acestei supra-solicitări), ci la o dragoste mai moderată și matură, o dragoste care nu este înrădăcinată numai în eros, ci este distribuită și în prietenie (philia) și sensibilitate/compasiune (agape). În ciuda protestelor venite din partea apărătorilor monogamiei și ai exclusivității emoționale, mulți oameni deschid filiale și bifurcă sentimentul iubirii.

O femeie explica în felul următor faptul că se dezvoltă în ea o dragoste cu două capete: „Soțul meu este un bărbat chipeș, un bun amant și un tată grozav. Problema este că nu știe cum să comunice... De fapt, nu prea vorbește. Conversațiile noastre se rezumă la câteva schimburi verbale și nu am reușit niciodată să aprofundez cu el un subiect care să mă intereseze. Acest lucru a creat un gol în mine și atunci m-am apropiat de un coleg de serviciu. Ne-am înțeles de minune, nu avem niciun secret, ne distrăm și ne simțim extraordinar. În plan fizic, nu am avansat mult, doar câteva săruturi și mângâieri superficiale. Nu e vorba că nu mă simt atrasă trupește de el, dar nu știu, ceva lipsește. În schimb, îl văd pe soțul meu și mi se ridică părul.” Între două fântâni și bând din amândouă. Cei doi bărbați erau tandri și plini de compasiune (în acest moment, s-a petrecut o remiză tehnică); cu toate acestea, unuia îi prisosea erosul și celuilalt îi lipsea. Împreună cu soțul ei făcea dragoste nebunește, iar cu prietenul său putea comunica deschis și sincer. Fantezia sa era ca ei să fuzioneze și să creeze un singur și monumental iubit/amant. Psihologic vorbind, îi iubea pe amândoi, chiar dacă în mod diferit, deoarece fiecare dintre ei completa lipsurile celuilalt. Balanța a continuat într-o manieră insuportabil de echilibrată vreme de mai mulți ani, până când prietenul de la locul de muncă a întâlnit o altă femeie și a părăsit-o. Viața a decis pentru ea.

Să iubești doi oameni în același timp: două cuie simultane și în paralel. O bucurie dublă sau dublă durere? Pe termen scurt, euforie și fascinație; pe termen mediu și lung, disconfort și primejdie. Soluții? Cine știe, poate ar fi de preferat să joci o singură opțiune și să încerci să o faci să meargă, mai degrabă decât să ai două relații neconcludente. Cealaltă posibilitate, pe care n-ar trebui s-o excluzi niciodată, este să rămâi singur, să pui iubirea între paranteze pentru o vreme.

## Cum să scoți singur cuiul și să alini durerea vechii iubiri?

### 1. Dacă ai o dragoste înrădăcinată, nu te grăbi, dă-ți timp

Nu alerga după primul care îți iese în cale, nimeni nu va face treaba în locul tău. Mișcă-te încet, fii cu câte o singură persoană la un moment dat și fă în așa fel încât toate să fie la locul lor. Cel mai important lucru este să depășești vechea iubire, care este o povară și te imobilizează. Mai târziu, te vei putea deschide către o nouă relație în liniște. Este foarte greu ca cineva să poată fi bine cu tine, dacă nu ți-ai rezolvat situația anterioară: nu vei putea fi în formă, și, fără reciprocitate, dragostea în cuplu nu poate rezista. A oferi și a primi unul de la celălalt – acestea sunt începuturi optime, dar cum să faci acest lucru dacă trei sferturi sau mai mult din inima ta se află în altă parte? Eliberează-te de sentimentul sâcâitor de a dori să iubești pe cineva și să nu poți. O tânără mi-a spus următorul lucru: „Faptul că l-am cunoscut pe Luis a complicat totul. Îmi dau seama că eu nu-l pot iubi pentru că încă sunt legată de relația anterioară. Și acum mă simt de parcă aș avea o sarcină dublă: iubesc pe cine nu merită și nu sunt capabilă să iubesc pe cine merită. Știu că pierd o mare ocazie, dar nu pot continua relația cu el.” Fără Luis (ceea ce ar fi putut fi, dar nu a fost) și cu fostul partener în spinare (ceea ce n-ar trebui să mai fie și încă persistă). Repet: povară dublă.

### 2. Treci prin toate etapele durerii

Atunci când vei decide să nu începi o nouă relație decât în momentul în care vei fi pregătit pentru ea, vei elimina un

obstacol major care împiedică durerea să-și urmeze cursul normal. Dacă ți se pare foarte dificil, poți apela la asistența de specialitate, dar reține că, dincolo de suferință, durerea este calea spre vindecare pe care ți-o oferă natura. Este o curățare temeinică, care-ți va permite să iubești fără povara traumei; din acest motiv, este important s-o trăiești și să-i permiți să-și urmeze cursul. Evident, acest lucru nu înseamnă că trebuie să te închizi în tine, să porți doliu și să-ți amărăști existența. Poți să ieși, să întâlnești oameni, să fii cu prietenii și să te distrezi cum ai chef: a procesa pierderea și a trăi o viață normală nu sunt lucruri incompatibile. Repet: ceea ce sugerez este, dacă se poate, să nu te implici emoțional cu cineva înainte de a-ți soluționa trecutul. Sprijinul emoțional din partea celor dragi și din partea familiei, așa cum am menționat în Principiul 1, sunt foarte importante. Cuiul va fi respins și expulzat de către organismul tău și nu de un agent extern. Și nu uita: dacă ai început procesul de acceptare, nu mai ești o victimă, poate că ai fost, dar astăzi, când energiile tale se reunesc pentru a te elibera, nu mai ești.

### 3. Păstrează-ți curățenia interioară

Un pacient, după patru luni de la despărțire, îmi spunea: „Este uimitor! Cu câteva luni în urmă, aș fi făcut orice pentru a fi din nou cu ea, iar acum nu mă mai interesează nici cât negru sub unghie. Există momente în care nostalgia vine în valuri, dar trece repede; acum nu mai doare. Mă simt bine să fiu singur.” Inițial, pacientul meu, încercând să-și uite fosta parteneră, a început o relație cu o prietenă din tinerețe pe care o plăcuse dintotdeauna (nu știu din ce motiv, dar în primele luni de la despărțire, vechii prieteni și prietene care constituiseră la un moment dat o perspectivă afectivă revin ca niște zombi). Experiența a fost un dezastru, deoarece nu a reușit

să țină pasul cu femeia care pretindea atenție, sex și giugiuleală în cantități excesive. Cu cât ea cerea mai mult, cu atât mai mult se inhiba el. În cele din urmă, nu a mai suportat și a decis să rămână singur, să-și plângă durerile și să înfrunte pierderea cu ajutorul unui profesionist. A ieși dintr-o iubire înrădăcinată este ca și cum ai scăpa de un blestem și te-ai regăsi pe tine însuși: „Bună ziua! Nu mă recunoști? Eu sunt.“ Ce a mai rămas din tine, pentru a începe să te reconstruiești.

Semnul de care țin cont cel mai mult pentru a vedea dacă merge bine „curățarea internă“ este privirea. Sub greutatea unei iubiri sinuoase care refuză să dispară, lumina ochilor este opacă și tristă, ca și cum ai suferi de o boală virală. Dar atunci când antivirusul începe să lucreze și-ți recuperezi starea de spirit, privirea devine mult mai plină de viață și veselă, ochii par mai mari, mai luminoși și liniștiți. Acum trăiești.

#### 4. Încearcă să nu compari lucrurile noi cu cele vechi

Obiceiul nesănătos de a compara opțiunile afective actuale cu vechea relație este mereu prezent în cei care nu au reușit să depășească pierderea. Ce compară aceștia? Totul. Problema este că nu câștigă întotdeauna lucrurile noi. Deși majoritatea critică vechea lor relație, atunci când încep să iasă cu alte persoane, sunt șocați când descoperă o realitate teribilă și fără speranță: nu există partide bune (cel puțin așa percep ei lucrurile). Acesta este paradoxul celor care compară mai mult decât este necesar; încercând să caute și să se bucure de atributele noii achiziții pentru a justifica schimbarea, ei sfârșesc prin a glorifica persoana pe care doresc s-o uite. Este adevărat că unele comparații sunt uneori productive și ajută să depășești durerea, dar este mai bine să nu-ți asumi deloc acest risc. Fără să-ți dai seama, ai putea să denaturezi

informațiile privitoare la fostul partener și să ridici în slăvi pe cineva pe care ai dori să-l uiți.

## 5. Revanșa te va ancora în trecut

Răzbunarea se va întoarce întotdeauna împotriva ta, iar ura generează ură, indiferent de modul în care vrei s-o maschezi. Ai orgoliul rănit? O durere bine gestionată presupune să-ți păstrezi mândria în buzunar. Dacă nu te mai iubește, pentru ce ai de gând să te răzbuni? Pentru că i s-a răcit iubirea? Răzbunarea te va ține legat de celălalt. Într-o relație care s-a terminat, indiferent de motiv, nu ar trebui să spui „dacă s-a terminat, mai bine“?

Sau ai prefera să rămâi o victimă a unei iubiri insuficiente? Adevărata răzbunare este să încetezi să mai iubești pe cine nu te iubește sau care te-a rănit în mod intenționat. Cineva a spus odată: „Cea mai bună răzbunare este să fii fericit.“; indiferent de celălalt și dincolo de orice îndoială. A dori să-i fluturi fostului partener noua ta „iubire“ pe sub nas îi demonstrează acestuia că noua ta relație nu este tocmai fericită, pentru că atunci când ești bine alături de cineva, nu mai cauți să scoți niciun cui, ci să te bucuri în liniște de ceea ce ai. Încă o dată: încercarea de a genera furie sau gelozie în fostul partener va sfârși prin a face vechea iubire și mai puternică.

## 6. Drumul către o iubire completă

Sfatul este să nu fragmentezi dragostea și să încerci să menții componentele sale active și unite într-o singură persoană. O dovadă a faptului că un cui nu scoate pe altul sau cel puțin că acest lucru nu e atât de ușor de făcut este că ne putem îndrăgosti de doi oameni în același timp, deși intenția noastră poate

### *Cum să nu mori din dragoste*

fi alta. Surpriza este de obicei majoră, pentru că, în încercarea de a scăpa de dragostea noastră înrădăcinată, descoperim că vechea iubire și cel sau cea care o înlocuiește nu sunt incompatibili, și ajungem să fim de două ori dependenți. Nu accepta lipsurile; refuză o dragoste fragmentată. Dă-ți posibilitatea de a construi o relație fără lipsuri importante și fără să recurgi la suporturi externe sau mici iubiri suplimentare și subsidiare. Dacă vei avea o iubire împărțită între mai multe persoane, vei trăi o nemulțumire permanentă: atunci când ești cu una dintre ele, îți va lipsi ce are cealaltă; și vei continua așa, din lipsă în lipsă, din carență în carență, încercând să iubești un puzzle în care piesele nu se potrivesc.



## Principiul 7

**DACĂ DRAGOSTEA NICI NU  
SE VEDE, NICI NU SE SIMTE,  
ÎNSEAMNĂ CĂ NU EXISTĂ  
SAU NU ÎȚI FOLOSEȘTE**

*Opusul iubirii nu este ura, ci indiferența.*

E. WIESEL

*Dragostea nu se declară, se dovedește.*

J. MERY

Dragoste teoretică? Un neajuns sau o tortură atunci când punem suflet într-o relație. Te iubesc conceptual? Ridicol. Sau și mai rău: „Te iubesc în secret, în spatele scenei, de la distanță, ca o telegramă.” Despre ce dragoste este vorba dacă nu se observă, dacă nu sosește? A te îndrăgosti este o atitudine: a simți, a gândi și a acționa într-o singură direcție; toate împreună. Este dragostea coerentă, pe care o așteptăm de la partener și singurul lucru care merită efortul. Dragostea romantică este *interpersonală* și nu poate fi separată de demonstrația ei. Reprimății care simulează o iubire insipidă, rece și distantă, se justifică aproape întotdeauna apelând la vreo traumă distantă sau la „stilul personal”: „Așa am fost crescut.” sau „Nu știu să iubesc altfel.” În cazul în care persoana pe care o iubești invocă unul dintre aceste două motive, răspunsul tău ar trebui să fie tranșant: „Ei bine, reeducă-te, reinventează-te sau învață, dacă vrei să fii cu mine!” Cum să te adaptezi (adică să te supui) la indiferență? În niciun fel: la un moment dat vei exploda și-ți va ieși fum prin nări. O iubire firavă nu servește nimănui.

Un domn care suferea foarte mult fiindcă soția lui era foarte zgârcită în exprimarea afecțiunii, mi-a spus care era „tactica lui de abordare emoțională”. Noaptea, fiind împreună în pat și în timp ce ea dormea, el începea să-și lase mâna să-i alunece în tăcere și îi atingea părul, încercând să n-o trezească. Cu cea mai mare răbdare, centimetru cu centimetru, avansa până la capul nevastei, apoi o mângâia într-un mod

aproape imperceptibil. La fiecare apropiere, chiar și atunci când dormea, ea îl respingea: se muta, mârșia, fornăia, dar el nu renunța și continua. Efortul său dădea roade, deoarece aproape întotdeauna dimineața erau unul în brațele celuilalt. Cu toate acestea, când se trezea și realiza că era lângă el, ea se îndepărta repede. Relațiile conjugale erau bune, nu se înșelau unul pe celălalt și ocazional împărtășeau chiar o fan-tezie, problema era însă lipsa de sensibilitate și exprimarea iubirii verbale și nonverbale. Odată am întrebat-o pe doam-nă dacă ea într-adevăr îl iubea și a răspuns: „Bineînțeles că-l iubesc, altfel nu aș fi cu el.” I-am răspuns că problema nu era atât de mult „a fi” sau „a nu fi”, ci felul *cum* stau lucrurile. I-am explicat cât de importante sunt cuvintele și mângâie-rile afectuoase și am invitat-o să participe la câteva ședințe pentru a încerca să fie mai expresivă, dar a refuzat catego-ric. Deși nu a făcut-o în mod explicit, ceea ce ea pretindea era ca soțul să se adapteze la frigiditatea ei, și nu invers. Așa cum am spus mai înainte, cel mai sănătos mod de a convie-țui este ca toată lumea să se adapteze la *calitățile* celuilalt, și nu la lipsurile lor: să se echilibreze prin lucrurile pozitive, nu prin cele negative. Femeia cerea foarte mult (nu se poate să te „congelezi” sau să te reprimi pentru ca celălalt „să se simtă bine”) și era imposibil ca el să-i facă pe plac. De aici și strategia nocturnă „cu încetinitorul” pe care pacientul meu a inventat-o în scopul de a supraviețui emoțional cerințelor trupului și ale iubirii, care nu solicită numai sex.

De ce se opun atât de mult cei inhibați și indiferenți (unii chiar se simt jigniți) atunci când li se sugerează să fie mai iu-bitori, dacă nu li se cere altceva decât mai multe îmbrățișări, mai multe atingeri, săruturi pe obraz, să spună de câteva ori „te iubesc” și să ofere câteva mângâieri? Nu costă nimic să se clarifice dacă dragostea funcționează cum se cuvine. Un om își susținea indiferența în felul următor: „De ce să-i mai spun că o iubesc, dacă ea știe deja asta?” Biata femeie. „Te iu-besc” sau „te iubesc la nebunie” nu este un memento pentru

oamenii amnezici, este o plăcere, o reafirmare care se manifestă atunci când te simți iubit sau iubită oricând și oriunde. Și nu vorbesc de iubirea siropoasă și obositoare, ci de expresia normală, de gestul făcut la timp, de romantismul neașteptat care ne crește ritmul cardiac, de răsfățul care ne face să zâmbim atunci când suntem într-o stare proastă sau ne relaxează atunci când stresul ne epuizează. Exprimarea dragostei este de două ori curativă: pentru cel care o dăruiește și pentru cel care o primește. Nu ați văzut niciodată două maimuțe purificându-se? Eu îți fac ție și tu îmi faci mie, eu te mângâi pe tine, tu mă mângâi pe mine. Este semantica cea mai primitivă a iubirii: hedonism pur. Ajunge să-i vezi gesturile și expresiile.

Dragostea zgârcită, controlată, care se presupune și nu devine evidentă, este o dragoste de origine îndoielnică. Dimpotrivă, dragostea completă integrează sentimentul, gândirea și acțiunea într-un întreg indivizibil. Dacă toate cele trei elemente nu se află de aceeași parte, afecțiunea va fi ca o armă și cineva ar putea fi rănit. Cum să supraviețuiești următoarei afirmații? „Nu simt că te iubesc, deși cred că trebuie să te iubesc, dar nu țin morțiș să te îmbrățișez și să fiu tandru”, a spus un adolescent, în timp ce prietena lui era ca un satelit scos de pe orbită, încercând să înțeleagă ce voia să spună. O iubire insipidă seamănă mai mult cu indiferența.

## Caracterul trecător al dragostei: „Bucuria ta mă bucură, durerea ta mă doare.”

Este înfruntarea prin care trece orice relație normală. Nu împărțiți numai relațiile carnale, copiii, datoriile sau prietenii, ci, de asemenea, schimbați între voi stările de spirit. Acest flux du-te-vino garantează echilibrul emoțional, și de aceea

este important să-l păstrați viu și în formă: tu nu comunică doar verbal, ci și corpul tău vorbește și transmite în tăcere ceea ce simți în fiecare gest și în orice postură. Problema se complică atunci când unul dintre soți prezintă cel puțin una dintre următoarele impedimente: (a) *incapacitatea de a descifra* ceea ce simte celălalt (analfabetism emoțional) și/sau (b) *indiferența*, apatia sau refuzul față de sentimentele partenerului (indolență sentimentală). Iubirea sănătoasă are nevoie de o anumită răspândire, de o bună înțelegere reciprocă emoțională. Cum putem ignora fericirea sau tristețea persoanei dragi? Nici măcar nu este un angajament; pur și simplu se întâmplă dacă există suficientă dragoste, pentru că iubirea înseamnă a deschide porțile și a micșora pragurile: mă gândesc la tine, te simt, și, de asemenea, fac contact. Dar această reciprocitate, fundamentală și imperativă, nu este întotdeauna prezentă. Există indivizi egocentrici cărora le este greu să iasă din ei înșiși și să se pună în locul altcuiva: „Nici bucuria ta nu mă bucură, nici durerea ta nu mă doare.”

„Nu este treaba mea”, a declarat o femeie care vedea cum soțul ei se cufunda tot mai adânc în depresie. Am întrebat-o cum de nu o durea să-l vadă suferind și răspunsul ei a fost: „Nu are motive serioase să fie așa.” Dacă partenerul tău are nevoie ca durerea ta să fie bine „fundamentată” sau „logică” și „obiectivă”, ca să-și facă griji pentru tine și să te ajute, poate că nu te iubește. Nu spun că trebuie neapărat să fie o cruzime din partea sa, dar este prea multă nevoie de un comportament care să ofere ajutor/compasiune, care ar trebui să vină în mod natural.

Ajunși acasă și vezi că partenerul tău plânge – oare nu-ți pasă de durerea lui? Ce mai contează dacă este o durere rațională sau irațională?! Cel mai important lucru este să-l ajuți, să fii acolo, să-l susții. Poate că ți se va părea că exagerează și simți că în locul lui nu ai reacționa așa – ei, și ce-i cu asta? Oare din cauza asta suferința lui este mai mică? Îl doare la fel de mult, îl tulbură la fel de mult, oricât de absurd ți s-ar

părea. Susține-l și atunci când se va simți mai bine și mai relaxat dezbate cu el de ce, cum și când. Fă „analizele” a posteriori. A spune că durerea persoanei iubite nu te interesează pentru că este „stupidă” te face stupid.

*Compasiunea* (împărtășirea durerii) și *felicitățile* (celebrarea bucuriei) sunt două emoții care trebuie să fie prezente pentru ca iubirea să poată fi simțită pe deplin. Nimeni nu se resemnează la indiferență: este preferabilă durerea despărțirii, decât să ai parte de o iubire insensibilă.

## Perversitatea: „Bucuria ta mă doare și durerea ta mă bucură.”

Dragostea călăului; cu adevărat patologică. Nesiguranța și frica de a-ți pierde partenerul uneori ia o întorsătură ciudată, care se învecinează cu perversitatea: „Când te simți prost, simt că ai nevoie de mine, dar când ești fericit, mă gândesc că ai putea să mă părăsești pentru că nu ai nevoie de mine; prin urmare, fac tot ce-mi stă în putere pentru a te face să te simți prost.” Alăturarea unui fel de a gândi plin de nesiguranță personală și a unui mod distorsionat de prelucrare a informațiilor poate duce la o dragoste grotescă, de care nu ești întotdeauna conștient. Cel care gândește în felul acesta va sfârși prin a sabota toate atitudinile pozitive ale partenerului și a i le consolida pe cele negative. O altă modalitate de exprimare a scurtcircuitului: „Mă simt mult mai calm și liniștit atunci când te simți prost, pentru că știu că vei căuta un sprijin în mine. Bucuria sau fericirea ta îmi spun că nu ai foarte multă nevoie de mine și chiar că ai putea să mă părăsești.” Concluzia: „Urăsc bucuria ta și mă bucur de nenorocirea ta.” Este trista manifestare a unei slăbiciuni care se fortifică în suferința altora.

Walter Riso

## Nu contează *cât* iubește, ci *cum* o face

Dragoste cantitativă și algebrică: „*Cât* de mult mă iubești?” sau „Mă iubești *mult*?” Dacă ne spune că „până la cer”, suntem mulțumiți și fericiți, cățarați pe un nor. Dar întrețarea care contează mai mult, și tu ar trebui să răspunzi singur la ea, este *cum* te iubește. Mulți psihopați înainte să-și căsăpească partenerii spun că-i iubesc enorm. Ai nevoie să te iubească mult sau să te iubească bine? Ambele? Ar fi ideal. Cu toate acestea, este preferabilă o dragoste stabilă, plină de tandrețe și bucurie, chiar dacă nu ajunge la stratosferă, decât o iubire copleşitoare care să circule ca un glonț rătăcit.

Pentru amanți pe care îi interesează măsurătorile, există de asemenea iubirea în spațiu: „Până *unde* o să mă iubești?” Dacă am fi cinstiți și obiectivi, ar trebui să răspundem că nu avem idee. Cu ce etalon vom măsura iubirea noastră: centimetri, metri, ani lumină? Un răspuns plauzibil, cu o anumită valoare matematică, de consolare, ar putea fi: „Dacă te simt partener sau parteneră și știu că pot *conta* pe tine la bine și la rău, nu am nevoie nici de *adunări*, nici de *scăderi*.” De ce vrei să te iubească „peste măsură”? Ați obosei întreaga zi! Mai bine să te iubească în liniște, zi după zi, aici și acum, inventând și înfrumusețând cotidianul.

Am văzut mulți pacienți care se luptă la intersecția dintre *cât de mult* și *cum*, prinși într-o dilemă fără sens: „Nu sunt fericit, dar mă iubește *enorm*...” Dar cui îi pasă „*cât*” te iubește, dacă ești nefericit? Sau poate crezi că nu „meriți” să fii iubit și, prin urmare, ai nevoie să adaugi puncte la propriul tău respect de sine afectat? Faptul că te iubește „nemăsurat” sau de aici până în China nu dovedește nimic referitor la valoarea ta personală și nici nu-ți garantează calitatea vieții. Crede-mă, abundența iubirii, fără calitățile de bază care

determină afecțiunea, nu valorează mare lucru. La fel, o iubire excesivă și scăpată de sub control poate fi mult mai supărătoare și dăunătoare decât răcirea iubirii.

## Semantica iubirii

Limbajul iubirii merge dincolo de ceea ce înseamnă pur și simplu lingvistică și face apel la sunete și gesturi de tot felul, care adesea ne amintesc de primat. Iubirea pasională are ceva animalic și indiscret, care se observă chiar și la cei mai timizi și austeri. Ajunge să observi doi adolescenți în toiul dezmierdărilor pentru a fi surprins de varietatea și cantitatea codurilor afective existente: torc, adulmecă, se privesc, zâmbesc, se zgârie, se ating, se îmbrățișează – acestea sunt câteva forme de exprimare care fac parte dintr-un limbaj care, în mod paradoxal, nu necesită învățare. Prin urmare, este foarte greu să concepi sau să accepți o iubire inexpresivă și apatică când există atât de multe căi de comunicare. Tonul vocii, inflexiunile și tăcerile, toate converg în partener și sfârșesc prin a fi un lector emoțional cu experiență.

Nu este suficient „să simți iubirea”; trebuie să o faci să strălucească, *trebuie să o încerci*. Foarte puțini oameni acceptă o dragoste mecanică, exactă și hipercontrolată. Avem nevoie de puțină nebunie, de un pic de dezordine, de o scânteie care să ne amintească faptul că pasiunea nu a murit și că jocul nu s-a terminat: între un stil afectiv timid și precis și unul locvace și mai explicit, cei mai mulți l-am prefera pe acesta din urmă. Să comparăm, de exemplu, o definiție științifică cu o declarație afectivă, cu privire la o manifestare tipică de dragoste:

- Un medic de la sfârșitul secolului trecut, Dr. Henry Gibbson, a definit sărutul ca: *juxtapunere anatomică a doi mușchi într-o*



*stare de contracție*. O explicație fiziologică exactă și operațională. Oricum, nu-mi pot imagina un iubit spunându-i partenerului său: „Vreau să am o juxtapunere anatomică a mușchilor noștri contractați.” Sărutul este mult mai mult decât atât, așa cum Capela Sixtină este mult mai mult decât niște „ziduri pictate”.

- Scriitorul Fernando Pessoa, aproape în aceeași epocă în care medicul precedent a disecat actul de a săruta, a încercat să traducă și să transmită un sentiment de iubire acolo unde cuvintele păreau a fi insuficiente:

Iubesc așa cum iubește iubirea. Nu știu alt motiv să iubesc decât ca să te iubesc. Ce vrei să-ți spun mai mult decât că te iubesc, dacă ce vreau să-ți spun este că te iubesc?

Când îți spune cuvinte de dragoste sau îți șoptește la ureche, ce-ai prefera? Explicația rece, mecanică a științei sau expresia pasională și uneori incoerentă a îndrăgostitului care încearcă să explice inexplicabilul? Jocuri poetice sau definiții sumbre? Fără îndoială, Pessoa mai degrabă decât Gibbson! Dacă partenerului tău îi lipsește semantica afectivă pentru a îmbogăți iubirea sau dacă exprimarea sa este lapidară și abia perceptibilă, scutură-l și arată-i că dacă dragostea nu se vede, înseamnă că nu există sau nu îți folosește.

## Moartea lentă a iubirii

Picătură cu picătură, ca o tortură chinezească, indiferența distruge încet-încet dragostea. Cu fiecare act de indiferență, se pierde puțină iubire și, dacă atitudinea continuă, declinul emoțional va continua până când nu mai rămâne nimic. Îngrijorător

este faptul că această dispariție afectivă poate dura ani de zile. Cabinetele sunt pline de oameni care au întârziat jumătate de viață să reacționeze, pentru că nu au avut curajul să spună „ajunge!“ înainte ca dragostea să dispară de la sine.

Există, de asemenea, o moarte rapidă a iubirii, care provine din dezamăgire. Când te dezamăgește partenerul tău, răcirea iubirii intervine ca un fulger și totul sare în aer. Problema se rezolvă într-o clipită și, acolo unde exista iubire, rămân doar ruinele. Dezamăgirea apare atunci când sunt afectate principiile noastre și codurile morale pe care le considerăm ca nefiind negociabile. *Dezamăgirea provocată de persoana iubită este fulgerătoare ca dragostea la prima vedere, dar cu efect advers.* Am putut observa această metamorfoză în practica mea la clinică, atunci când cineva descoperă că partenerul său nu este ceea ce s-ar fi așteptat, sau că acțiunile sale sunt discutabile din punct de vedere moral sau etic. Se produce atunci o ruptură, în mod inevitabil și categoric.

Revenind la moartea lentă a iubirii, nimeni nu acceptă indiferența ca mod de viață, decât dacă este vorba de un pustnic emoțional sau schizofrenic. Nici măcar masochiștii nu acceptă insensibilitatea persoanei iubite: cer pedeapsă și durere, dar nu indiferență. Cei care se resemnează în fața disprețului se usucă în interior. Dacă n-ai avut șansa ca dezamăgirea să-ți bată la ușă și ai rămas blocat în apatia emoțională a unui partener care pare făcut din plastic, urmează acest slogan și gravează-l în inima ta: *cine te face să suferi nu te merită.*

## Dacă nu te admiră, nu te iubește

Indiferența este un monstru cu o mie de capete, iar unul dintre ele este lipsa de admirație. Poate exista admirație fără dragoste, dar invers este imposibil. Cum să iubești pe cineva

care nu te uimește în vreun fel? A iubi înseamnă și să fii fascinat și surprins în mod pozitiv de ceea ce persoana respectivă face sau gândește, chiar dacă numai din când în când. A-ți admira partenerul înseamnă să fii mândru de el, să fii fascinat de o caracteristică sau de un atribut care iese în evidență și te captează. Este posibil ca tu să fii singurul care observă toate acestea, dar e suficient pentru ca entuziasmul să te mențină în suspans. Ce admirăm? Orice, ceea ce ne place și ne atinge inima: frumusețe, inteligență, muncă, tenacitate, onestitate, modul lor de a face dragoste sau toate cele de mai sus; ce vrei și cum vrei. Aceasta nu este supunere oarbă sau cult al personalității, ci entuziasm.

Dacă nu simți din când în când o anumită fascinație, dacă nimic nu te uimește și nu te captivează la partenerul tău, înseamnă că relația nu merge deloc bine. Odată, l-am întrebat pe un bărbat ce anume admira la soția lui și, după ce s-a gândit un timp, mi-a răspuns: „Ce admir? Nu știu, cred că trebuie să existe ceva ce admir la ea, altfel nu aș fi îndrăgostit.” Exact! *Dacă nu te admiră, nu te iubește.*

## Cum să faci față indiferenței partenerului și să nu te lași copleșit de suferință

### 1. Vorbește și comunică inclusiv prin coduri

Comunicarea deschisă și spontană trebuie să fie regula care să-ți ghideze comportamentul interpersonal, nu numai cu partenerul tău, ci și cu lumea care te înconjoară. Cum să trăiești pentru tine însuși și pentru alții, dacă te ascunzi în spatele unei grămezi de prejudecăți, tabuuri și temeri? Ai nevoie de afirmare: să-ți exprimi sentimentele pozitive și negative într-un

mod adecvat din punct de vedere social. Este întotdeauna posibil să spui lucrurile într-un mod benefic și să nu te îneci cu ele. Dacă accepți provocarea de a-ți arăta ființa fără prea multe rezerve, de a nu te rușina de sentimentele tale, de a fi tu însuși în fiecare sărut și în fiecare atingere, vei avea toată autoritatea morală pentru a refuza indiferența partenerului tău.

Cei care susțin neputința emoțională, argumentând că „acesta este modul lor de a iubi”, nu ar trebui să se implice în relații cu oameni care cred și practică o dragoste fierbinte și entuziastă. Ar trebui să fie coerenți și să-și pună un semn pe care să scrie: „Nu mă adaptez foarte ușor la iubire, nu am nici cea mai mică intenție de a-mi expune intimitatea și de a avea un alt fel de relație decât superficială. Este cineva interesat să-mi fie partener?” Debandada ar fi fenomenală.

## 2. Stabilește care sunt nevoile tale și afirmă-le clar

De multe ori tăcem în loc să exprimăm disconfortul pe care îl resimțim pentru a rezolva problemele. Dependența, teama de autoritate sau de abandon ne fac să ne supunem și să spunem „da” atunci când de fapt vrem să spunem „nu”. A te respecta pe tine însuși înseamnă să recunoști că meriți ceea ce este bun, sănătos, ceea ce duce la fericire, nu la umilință.

Și asta nu e tot: unii oameni, încercând să evite suferința pe care o produce indiferența, îl imită pe partener și devin letargici din punct de vedere emoțional cu scopul de a „echilibra” relația. Raționamentul lor este după cum urmează: „Din moment ce nu pot ignora sau scăpa de călăul afectiv, voi deveni el.” Oricine are un partener rece și distant poate intra în acest tip de sindrom Stockholm: o strategie disperată de supraviețuire, în care personalitatea cuiva este diluată în personalitatea partenerului pentru a evita suferința. Victima se unește cu prădătorul. O femeie își justifica atitudinea astfel: „Iubirea

cere să ne adaptăm la partenerul nostru; acesta este un act de înțelegere." Declarația ar fi adevărată dacă „adaptarea” nu ar implica autodistrugerea: *iubirea sănătoasă nu pretinde să fii nefericit*. Înainte să te arunci într-o conviețuire rece și fără vlagă, adu-ți aminte de dorințele tale cele mai intime, acele cerințe fără de care nu ai putea trăi și spune-i-le: „Asta este ceea ce vreau, de asta am nevoie.” Foarte clar și foarte simplu.

O tactică bună de a recunoaște care sunt aceste nevoi este să-ți scrii singur o scrisoare, așa cum i-ai scrie unui prieten care suferă în situația ta: ce i-ai recomanda? Scrie o scrisoare reală, serioasă și rațională, distanțându-te de problema ta cât poți de mult. Pune-o în cutia poștală, las-o să se odihnească câteva zile și apoi citește-o. Scrie în ea ce vrei *cu adevărat*, nu „eventual”, „poate” sau „cine știe”. Nu umbra cu jumătăți de măsură. Se impune să fii categoric când este vorba despre fericirea ta.

### 3. Partenerul tău te iubește așa cum ai vrea să te iubească?

Odată ce ți-ai definit clar și riguros nevoile, pe acelea pe care nu vrei și nici nu ar trebui să le negociezi, întrebă-te dacă sunt îndeplinite suficient de către persoana pe care o iubești. Această verificare este esențială ca să dobândești un echilibru interior și să te simți în pace cu tine însuși.

O adolescentă îi reproșa prietenului ei chiar în timpul consultației: „Nu este de ajuns! Înțelegi? Nu este suficientă pentru mine dragostea ta, nu îmi ajunge! Este puțină, plictisitoare, distantă! Mă simt nemulțumită și abandonată, chiar dacă ești lângă mine! Mai bine te duci și mă lași în pace. Dacă nu știi să iubești, caută-ți una care să te învețe.” Tânărul abia a reușit să clipească în timp ce asculta înmărmurit. A încercat să o consoleze, dar ea era prea supărată și agresivă. În cele din urmă, el a îndrăznit să întrebe: „Bine, atunci cum vrei să te iubesc?” Ceea ce a pornit o nouă furtună, pentru că ea se

### *Cum să nu mori din dragoste*

aștepta (ca majoritatea dintre noi) ca persoana iubită să știe să o iubească sau să se ridice la nivelul așteptărilor sale în mod spontan și să nu să aibă nevoie să ia lecții.

A-ți asuma rolul de profesor pentru a-i arăta partenerului cum să te iubească este un lucru foarte frustrant. În plus, cum s-o faci? I-ai putea lua mâna, să o treci peste pielea ta și să-i spui: „Uite, așa vreau să mă mângâi.“ De asemenea, i-ai putea oferi o listă în care să apară în mod clar datele aniversare, zilele de naștere și celelalte, ca să nu uite amănunțele? Sau ai putea să-i ilustrezi cu exemple în PowerPoint care sunt cele mai bune moduri de a spune te iubesc și de a-l îmbrățișa pe cel de lângă tine fără să-l sugrumi și fără să pară o corvoadă? Dar ar fi ridicol, nu doar artificial. Într-o relație de dragoste normală, chestiunile principale, cum este exprimarea afecțiunii, trebuie să fie prezente, chiar dacă e nevoie să fie lustruite într-un fel. Prin urmare, dacă partenerul tău se comportă ca un zombie și se mândrește cu o „iubire mecanică și rece“, lucrul cel mai important nu s-a rezolvat. Nu spun că este imposibil să-ți umanizezi partenerul; ceea ce susțin este că această sarcină este descurajatoare și neprofitabilă pentru un îndrăgostit. În ziua în care ești nevoit să-i spui partenerului că dragostea lui nu se vede, nici nu se simte, a început numărătoarea inversă. Este ca și cum i-ai explica cuiva că loviturile dor și, prin urmare, nu ar trebui te lovească.

#### 4. Nu este nevoie să-ți justifici durerea sau bucuria în fața nimănui

Îmi amintesc de cazul unui pacient care, atunci când venea acasă îngrijorat din cauza vreunei probleme de serviciu, soția îl condamna: „Ce-ai făcut greșit?“ Omul, călcându-și pe inimă și lăsând la o parte furia pe care o simțea din cauza lipsei de solidaritate, încerca să-i arate „cauzele obiective“ ale disconfortului său. Această formă curioasă de „acreditare

sentimentală" avea un mandat subiacent în fața căruia el se supunea cu pasivitate: „Vino la tribunal să vezi câtă dreptate ai." Dar lucrurile nu rămâneau acolo.

Când omul își expunea „cazul", soția lui începea să-i combată argumentele, susținând că nu avea motive „reale" sau tocmai „valide". De fapt, ea ajungea întotdeauna să-i dea dreptate șefului sau terței părți din litigiu. Premisa femeii era foarte greu de conceput: „Durerea ta nu numai că nu mă doare, dar mă deranjează foarte mult." O analiză mai riguroasă a arătat că ea nu avea admirație față de el și că și-ar fi dorit un soț „mai curajos". Răcirea iubirii era evidentă. Am întâlnit mulți oameni care demonstrează un fel de intoleranță față de slăbiciunea sau fragilitatea umană, în general, și a partenerului, în special: „Nu te smiorcăi." Este opusul compasiunii budiste sau a pietății creștine: se numește duritate.

Într-un exemplu similar, o femeie era criticată în mod constant de către soțul ei (un psihiatru care profesează) de fiecare dată când o vedea mulțumită și fericită, din cauza faptului că nu avea „motive întemeiate" să fie „atât de fericită". Dacă o vedea foarte fericită, îi spunea: „Ești drogată sau maniacă?" Atunci pacienta mea cădea în capcană și imediat încerca să-și „mențină" bucuria. Desigur, veselia dispărea instantaneu și, cu timpul, a început să se îndoiască de propria-i sănătate mintală. Soțul ei nu a acceptat niciodată să vină la ședințele mele și, în cele din urmă, s-a mutat singur, ceea ce i-a cauzat pacientei mele o depresie profundă, dar pe care cu timpul a reușit s-o învingă. Ultimele dați când am văzut-o râdea fără vinovăție și fără teamă. Am cunoscut oameni înverșunați care sunt alergici la bucurie și la orice altă expresie a fericirii, suferind de un soi de transcendentalism depășit, incompatibil cu dragostea și extrem de distructiv.

În ambele cazuri discutate, pacienții mei au făcut greșeala de a încerca să caute sprijin în partenerul lor, încercând să demonstreze că sentimentele lor de tristețe și de fericire erau legitime. Premisa salutară este următoarea: un partener bun te va sprijini în lucrurile esențiale și nu va fi niciodată indiferent

nici la durerile, nici la bucuriile pe care le simți. În plus, se va răscula împotriva oricui îndrăznește să te atace și va primi cu brațele deschise pe toți cei care te fac să te simți bine.

## 5. Nu te obișnuiești cu indiferența

A presupune că indiferența afectivă este un fapt ireversibil în viața ta înseamnă a ucide umanitatea din tine, pentru că o viață nefericită alături de partener își pierde sensul. Partenerul tău nu se interesează de tine? Ei bine, nu te resemna! Fă precum florile: eliberează-ți parfumul pentru ca lumea să afle de existența ta, pentru ca ceilalți să te poată percepe și respira și să știe că încă ești o persoană vie și aptă din punct de vedere afectiv. Cine știe, poate că cineva vrea să respire mirosul tău... Lipsa apetitului sau neglijarea emoțională manifestată de persoana iubită nu corespund cu o poziție politică sau ideologică, ci este un simptom.

## 6. Stil sau patologie?

Una este o persoană introvertită care încearcă să-și exprime starea emoțională și nu reușește și care, de asemenea, suferă din această cauză și ar dori să iasă din impasul inhibării, și alta este o persoană permanent indiferentă, căreia nu-i pasă deloc de celălalt, care ignoră total ceea ce simte și gândește partenerul său și nu face nimic ca să remedieze aceasta. Subiectul introvertit poate fi vindecat cu ajutorul unui specialist. Structura sa mentală este blocată și trebuie să fie deblocată pentru ca abilitatea sa de a iubi să intre în normal. Indiferența cronică (schizoid), egoistul narcisist sau psihopatul ticălos, pentru a-i numi doar pe câțiva, sunt într-o altă dimensiune; necesită mulți ani de terapie, iar însănătoșirea este incertă, uneori imposibilă. Observi că nu este același lucru să ai de-a face cu



unii sau cu alții. Dacă îi întinzi o mână de ajutor unei persoane timide sau introvertite, este posibil ca ea să se îndrepte și modul în care își exprimă afecțiunea încetează să mai fie insuficient; dar dacă îi oferi mâna unui schizoid, unui narcisist sau unui psihopat, te vor târî în iadurile lor.

## 7. Sexul nu este un substitut al afecțiunii

Sexualitatea nu trebuie confundată cu tandrețea, deși nu sunt incompatibile. Deși este adevărat că, în timpul relațiilor sexuale, mecanismele de apărare cedează și slăbesc (până și o schizoidă poate să geamă de plăcere), fiziologia sensibilității are altă traiectorie, mult mai sensibilă și mai tandră decât sexul. Oamenii care devin victimele unor parteneri indiferenți din punct de vedere emoțional ajung să vadă în dorința sexuală a celuilalt o formă incipientă de afecțiune, căci, în timpul actului sexual, cel indiferent pierde o parte din răceală. Problema este că acesta se dăruiește plăcerii, și nu persoanei pe care se presupune că o iubește; nu sentimentul de iubire este cel care conduce conspirația, ci dorința carnală. Chiar și așa, cei care suferă se încapățânează să vadă afecțiunea acolo unde nu pare a fi sau chiar nu există.

O femeie de patruzeci și opt de ani, care trăia cu un schizoid tipic, explica strategia sa de supraviețuire emoțională în felul următor: „Momentul în care îl simt mai expresiv, mai mult al meu, sau mai *normal*, este în timpul actului sexual... Atunci devin unicul său centru de atenție și, uneori, atunci când este foarte excitat, mă mângâie și mă îmbrățișează. Odată mi-a șoptit ceva și, când l-am întrebat entuziasmată ce voia să spună, și-a pierdut erecția. Așa că, în cele din urmă am intensificat frecvența relațiilor carnale pentru a compensa răceala din viața de zi cu zi. El crede că sunt o nimfomană scăpată de sub control, dar de fapt nu sunt decât o femeie care își dorește să se simtă iubită și importantă pentru el. Ar

părea că, atunci când își scoate hainele, își scoate de asemenea și carapacea, devenind mai afectuos. Știu că nu este *marea afecțiune* pe care cineva și-ar putea-o dori, dar mai mult de atât nu pot obține." Un interviu cu bărbatul a fost suficient ca să-mi dau seama că în timpul actului sexual nu era „concentrat asupra soției lui”, așa cum ar fi vrut ea să creadă, ci exclusiv asupra lui însuși, la informațiile plăcerii resimțite în propriul său trup.

Să reluăm: sexul nu este un substitut pentru afecțiune, dar, în unele cazuri, ajută ca autocontrolul emoțional să dispară, iar subiecții manifestă vestigii de afecțiune sau ceva asemănător. Cu toate acestea, atunci când indiferența este cronică și răspunde la un model fix de personalitate, sexul nu este mai mult decât sex pur și simplu, și, deși dorința relaxează mușchii și tendoanele, răceala emoțională nu cedează niciun centimetru. Totul se reduce la o fiziologie axată pe plăcere pentru plăcere. Dacă te-ar iubi cu adevărat, afecțiunea nu ar fi întotdeauna legată de sex.

## 8. Dacă nu ești fericit în relație, dar nici nu ieși din ea, caută asistență profesională

Acesta este pragul iadului pentru cei care iubesc prea mult și se tem să-și piardă partenerul. Să urmărim următoarea conversație:

Terapeutul (T): Ești mulțumită de felul său de a iubi?

Pacienta (P): Nu.

T: Ce lipsește?

P: Mai multă dragoste, bunătate, curtoazie, grijă, angajament, interes, preocupare, atingeri...

T: Deci îți lipsesc multe lucruri.

P: Corect.

Walter Riso

T: Am putea pune un nume la toate acestea... de exemplu, „indiferență“.

P: Da, acesta este cuvântul. Cel mai greu cuvânt pentru cineva atât de îndrăgostit ca mine.

T: Suferi mult, nu-i așa?

P: Prea mult, am încercat deja să mă sinucid de două ori.

T: Este o relație periculoasă... Te-ai gândit să renunți?

P: Îl iubesc.

T: Am înțeles. Cu toate acestea, dragostea sănătoasă este reciprocă; dacă nu ți-o întoarce, se pierde.

P: Eu sunt cea care este pierdută...

T: ...împăcată cu soarta ta.

P: Așa este; nici nu am vreo pretenție, nici nu plec...

T: Atunci, ce aștepti?

P: Nimic. Absolut nimic...

Câteva luni mai târziu, bărbatul a părăsit-o pentru altă femeie, iar ea a avut o a treia tentativă de sinucidere, care din fericire a eșuat. După doi ani de terapie, a reușit să ducă o viață nouă, mai liberă și mai lucidă. Metaforic vorbind, se spune: „L-am ucis cu indiferența.“ Totuși această afirmație din tradiția populară nu este chiar atât de „metaforică“; în experiența mea de terapeut, pot afirma că indiferența afectivă maltratează și ucide, nu numai într-un sens figurativ.

Cel mai rău lucru pe care-l poți face, dacă ești cu cineva care pretinde că te iubește, dar nici nu se uită la tine, este să nu faci nimic. Notează: dacă simți că zilele sunt din ce în ce mai lungi și mai grele, și ai gânduri negative despre tine, despre lume și despre viitor, nu ezita niciun moment, cere asistență de specialitate. Depresia dă târcoale.

## Principiul 8

**NU-ȚI IDEALIZA IUBITUL;  
OBSERVĂ-LAȘACUMESTE,DIRECT  
ȘI FĂRĂ MENAJAMENTE**

*Ar fi putut să fie asta, ar fi putut fi cealaltă,  
dar ei iubesc și urăsc ceea ce este.*

R. KIPLING

*Iubirea este o stare în care omul  
vede lucrurile exact așa cum nu sunt.*

F. NIETZSCHE

Există numeroase și variate moduri prin care îți poți idealiza partenerul. Poți plasa persoana iubită în cer sau în infern, o poți minți pe ea sau pe tine însuși, îți poți imagina lucruri care nu sunt, poți denatura, adăuga sau elimina, mări sau micșora, pune și scoate, în fine, poți inventa tot ce vrei despre persoana iubită, și te poți chiar îndrăgosti după ce o vei crea. În experiența mea, am ajuns la concluzia că, practic, toți îndrăgostiții, mai mult sau mai puțin, își inventează într-un fel partenerul. Partea rațională iubește adevăratul subiect, iar partea idealistă și romantică construiește practic obiectul viselor noastre. Din dorința de a ne „lustrui” partenerul și de a-l perfecționa, creăm o crustă psihologică de izolare (imaginea proiectată), care ne împiedică să facem un contact real cu cealaltă persoană. Nu striga victorie; este valabil și pentru tine.

Ne-am interiorizat două maxime sociale care sunt adevărate: „Dacă iubești ceea ce iubesc eu, ne vom iubi mai mult.” sau „Dacă prețuiești ceea ce prețuiesc eu, ne vom iubi mai mult.” Și facem orice pentru a le obține, chiar dacă modificăm datele. Cine nu a auzit vreodată expresia „Ne merităm unul pe celălalt”? Ca și cum potrivirea absolută ne-ar permite accesul rapid către fericire. Ei bine, nu este așa. Dacă am investiga multe relații în care „se merită unii pe alții”, am fi surprinși de diferențele mascate pe care le ascund: cupluri potrivite sută la sută sfârșesc în rutină. Dacă poți anticipa cu destulă certitudine ceea ce partenerul tău gândește, simte sau face, stai rău; o relație fără șocuri, surprize și descoperiri este în același timp previzibilă și plictisitoare.

Pentru a-ți vedea partenerul așa cum este, în umanitatea sa dezgolită și crudă, avem nevoie de o anumită cantitate de curaj, pentru că, dacă ne vom curăța mintea de iluzii, s-ar putea să nu ne placă ceea ce vedem. În legătură cu acest lucru, cineva mi-a spus: „Și dacă ceea ce găesc în ea nu-mi place?” Ei bine, în cazul în care ți se întâmplă asta, ia un tranchilizant bun și meditează bine asupra acestei întrebări, pentru că înseamnă că ești cu persoana greșită (cu excepția cazului în care preferi să ai un „partener virtual”). Nu spun că trebuie să-ți placă *totul* la partenerul tău; nimeni nu este perfect. Ce vreau să spun este că trebuie să faci un contact *deplin*, complet, fără retușuri și camuflaje, iar apoi să te gândești dacă îți place, dacă ți se potrivește sau dacă dorești să riști. *Iubești ceea ce partenerul tău este sau nu iubești nimic.*

## Idealizarea și apărarea egoului

Uneori, mințile îndrăgostiților au nevoie să supradimensioneze obiectul iubirii lor ca să obțină o garanție suplimentară și să-și sporească egoul: „Dacă partenerul meu este genial și e fericit cu mine, înseamnă că am eu ceva special.” Îți idealizezi partenerul ca să ai o părere mai bună despre tine. Premisa este în mod clar narcisistă: *cine se aseamănă, se adună*. Am cunoscut oameni care, în momentul în care își prezintă partenerul, încep să-i fluture CV-ul, ca și cum ar dori să-l scoată la vânzare. Să te lauzi cu persoana iubită înseamnă să o transformi într-un obiect al dorințelor tale, o realizare „personală” sau un triumf. Unii își poartă partenerii ca pe niște medalii, împreună cu alte *obiecte* de valoare.

Nu spun că trebuie să fim insensibili la atributele persoanei pe care o iubim, dar admirația este un lucru, iar idolatria

bazată pe profit este altul. Atunci când stima de sine depinde de valoarea partenerului tău, planează asupra ta o sabie cu două tăişuri. Nu vei putea să te ocupi tu însuși de creșterea personală (vei trăi conectat la un ego străin) și, mai devreme sau mai târziu, vei sfârși prin a exagera câteva dintre virtuțile sale ca să se reflecte în propria ta acceptare. Repet: dacă ceea ce dorești este să lauzi calitățile partenerului tău pentru a le mări pe a tale, te vei osteni la nesfârșit să menții „buna imagine” a acestuia și îți vei pierde punctul tău intern de referință.

## Patru moduri de a-l idealiza pe cel iubit și de a denatura realitatea în favoarea „iubirii”

Nu idealizăm numai dragostea, ci și pe partenerul nostru, obiectul și subiectul dorințelor noastre de iubire. Mulți oameni doresc să-l scoată pe cel iubit din realitate și să-i confere un caracter astral: *omniprezența* (acum că umple ființa noastră), *omnipotența* (de vreme ce le poate pe toate) și *omnisciența* (pentru că este o sursă de înțelepciune profundă). Urmează întrebarea logică: de ce-ți dorești un partener cu superputeri? Nu ești prea mare ca să te joci cu super-eroi? Știu că dragostea trage lucrurile în favoarea ei, dar dacă socotești că ești cu o ființă aproape supranaturală, partea sa umană va deveni în cele din urmă insuportabilă. Aceasta este principala problemă a idealizării iubirii: te împiedici de realitate și descoperi că partenerul tău transpiră, miroase, devine deprimat, frustrat, egoist uneori, se înfurie, plânge și așa mai departe. Un pacient mi-a spus între șoc și dezamăgire: „Nu pot să cred că au dat-o afară de la serviciu. Urma să devină administrator al societății... Dar ceea ce m-a surprins cel mai

mult a fost reacția ei. Am văzut-o atât de fragilă și nesigură! Nu știu ce să cred, mă simt puțin dezamăgit..." Și la ce se aștepta pacientul meu? Ca după ce și-a pierdut locul de muncă, femeia să sară într-un picior de bucurie? A fi dezamăgit de faptul că partenerul are o reacție normală și ușor de înțeles se apropie de cruzime.

Indiferent de motivele pentru care avem tendința de a idealiza persoana iubită (de exemplu dragostea romantică, frica, pentru a ne mări egoul, nevoia de aprobare socială), există un mod idiosincronic de polarizare a datelor. În scop didactic, voi nota patru dintre cele mai comune forme de idealizare, ținând cont de faptul că, în practică, toate tind să lucreze împreună și amestecat.

## Dragoste oarbă sau a ignora ce este rău

Unele idealizări sunt conștiente și evident îndrăznețe. O femeie îmi explica: „Toți bărbații cu care am avut o relație au fost o calamitate. Mă concentram pe defectele lor și muream de furie. Așa că am decis să-mi fac un ochi orb și să mă uit în altă parte atunci când ceva îmi displăcea. Mă simț mai bine în felul acesta, sufer mai puțin și, la cei cincizeci de ani ai mei, știu că nu pot merge atât de departe cu exigențele.” Strategia de înfruntare aleasă de pacienta mea ar putea fi rezumată după cum urmează: „Nu mă interesează să știu sau să văd ceea ce nu-mi place la partenerul meu, și atunci îl *ignor*; nu există și punct.”

O mulțime de oameni iubesc numai partea care le convine la partenerul lor sau cea care îi afectează mai puțin: „Soțul meu este infidel? Partea aceea nu mă interesează.” „Ea consumă droguri? Nu știu ce vrei să spui.” Sau: „Partenerul meu joacă banii în cazinou? Nu cred că este adevărat.” Acestea sunt tactici de supraviețuire pentru a face față unei realități care ne



depășește și nu știm ce să facem cu ea. Atunci când pericolul dă târcoale, unii fac precum struțul: își bagă capul într-o gaură, crezând că în acest fel riscul va fi mai mic. Copiii mici recurg la o tactică similară atunci când se confruntă cu ceva care nu le place; își acoperă ochii cu mâinile și cred că: „Dacă nu văd, nu există.” Evident, costul unei asemenea înșelări de sine este letal pentru orice relație, pentru că partea pe care nu vrem s-o vedem și nici să ne-o asumăm există și se manifestă la un moment dat, producând haos și confuzie.

Există o anumită imaturitate și iresponsabilitate în decizia de a nu ține cont de comportamentele negative ale partenerului. De exemplu, dacă nu te deranjează faptul că partenerul tău este infidel sau că joacă economiile tale la orice casa de pariuri, vei ajunge încornorat și în sărăcie lucie. Există riscul de a ignora ceea ce n-ar trebui să fie ignorat, pentru că una este să fii obsedat de deficiențele persoanei pe care o iubești, și alta este să nu le cunoști pentru că ți-e teama să le înfrunți. Acest optimism distorsionat nu încurajează, ci este înșelător. În schimb, un pesimist bun este în primul rând un subiect bine informat și, cu cât este mai bine informat, cu atât scad șansele de a se înșela. Prin umare, între optimismul euforic al îndrăgostirii și scepticismul inteligent al iubirii mature, ți-l recomand pe acesta din urmă, dacă nu există fluturași sau lilieci în stomac.

## Te concentrezi asupra celor bune și le exagerezi

Acesta este un alt aspect al dragostei oarbe: subliniezi cele bune și, dacă este posibil, le maximizezi. Eviențiezi performanțele în defavoarea nereușitelor, deși acestea din urmă sunt numeroase și mult mai grave. Este constrângerea pentru încurajare care se concentrează exclusiv asupra aspectelor pozitive și le multiplică atât de mult, încât creează impresia

că totul la partenerul tău este minunat. În felul acesta, îndrăgostita sau îndrăgostitul își laudă și își recompensează partenerul în mod obsesiv pentru orice, chiar și pentru cele mai normale lucruri din lume: „Ești minunat“, „Ești genial“, „Nu e nimeni ca tine“, „Parcă nu ai fi de pe această planetă!“ Și așa mai departe. Și după atâta încurajare a comportamentului partenerului și concentrare exclusiv asupra lucrurilor „bune“, amândoi sfârșesc prin a înghiți gălușca. Nu sunt de părere că ar trebui să fim extrem de obiectivi cu persoana iubită (printre altele, pentru că iubirea nu ne permite), dar una este jocul inofensiv al înfrumusețării romantice, și cu totul altceva este să vezi măreție acolo unde nu există.

Dacă în fiecare zi și în fiecare moment îți repetă că te asemeni cu un zeu sau o zeiță, în cele din urmă vei ajunge să crezi că cel care te laudă s-ar putea să aibă puțină dreptate. Într-o zi când te aștepți cel mai puțin, te vei uita în oglindă și vei spune: „De ce nu?“ Legătura care se dezvoltă între un măgulitor compulsiv și un măgulit care se complăce este adesea extrem de simbiotică și foarte rezistentă la schimbare. Odată am participat la o cină alături de un cuplu care îndeplinea aceste condiții. Doar pentru a cita un exemplu din ceea ce a fost un șir de aplauze și felicitări, mă voi referi la salată. O simplă și insipidă salată! Bărbatul, care, după spusele femeii, era un bucătar expert, a plasat simetric pe o farfurie mare câteva salate din același soi, a adăugat apoi puțin cresson, două roșii feliate și pe fiecare felie câte o ridiche. A marinat salata cu ulei de măsline și oțet. Soția se lingea pe degete după fiecare frunză de salată din care gusta ca și cum ar fi fost un tip special de caviar. Rezultatul: salată verde, ulei, oțet și o jumătate de oră de comentarii referitoare la importanța distribuției legumelor în vas și proporția exactă a ingredientelor. Fără îndoială, aproape un delir culinar, în timp ce oaspeții au depus eforturi susținute pentru a regăsi geniul acolo unde nu exista. Cred că după atâția ani de încurajare fără discernământ, omul trebuie să fi pierdut orice simț al proporției. Și, dacă mă gândesc bine, mi-l amintesc

cum, disimulând și îmbrăcându-se într-o falsă modestie, era mândru de lăptucile palide și decolorate. Este atât de ușor să crezi un monstru de orgoliu!

Dacă partenerul tău îți spune că ești cel mai frumos, unic, special, strălucitor, sexy, original, creativ, transcendent și așa mai departe, bucură-te de aceasta, dar nu o lua ca literă de lege și nu crede tot ceea ce zice. Această declarație a lui Ortega y Gasset deschide o reflecție interesantă: „Nu e vorba că dragostea se înșală uneori, ci că este o înșelare; ne îndrăgostim atunci când asupra unei anumite persoane imaginația noastră proiectează perfecțiuni inexistente.” Cât de mult proiectezi? Ești conștient de aceasta?

## Minimalizarea problemelor sau „Nu e chiar așa de rău”

Există oameni care trăiesc ascunzând mizeria sub covor, până când într-o zi (întotdeauna se întâmplă așa) muntele de gunoi este atât de mare încât îi obligă să se uite dedesubt. Și atunci, când nu mai au nicio scăpare și realitatea îi izbește în moalele capului, folosesc tertipul de a minimiza lucrurile: „Nu e mare lucru.” sau „Nu mi se pare atât de grav.”

Aici problemele nu sunt ignorate; ele au fost reduse sau interpretate cu bunăvoință, când de fapt nu este cazul. În timp ce în situația de mai devreme se exagerează cele bune pentru a construi un paradis emoțional fictiv, aici se pune lupă invers și totul devine imperceptibil. Să luăm în considerare două cazuri.

### *A. „Nu sunt lovituri rău intenționate.”*

Un pacient era victima unei femei extrem de agresive, care ajunsese chiar să-l lovească. El a venit la ședințele mele pentru că soția îi aruncase o farfurie în cap și a trebuit să fie dus de urgență la spital. Odată ajuns acolo, încurajat de familia

sa, a încercat să depună o acuzație de abuz, dar comisarul de serviciu l-a scos afară de braț, spunându-i că departamentul său nu se ocupa de „bărbații efeminați și pricăjiți“. Cu capul bandajat și orgoliul rănit, a început consultațiile cu speranța că soția lui va participa la ședințe „pentru a-și tempera puțin caracterul“. Dialogul care urmează face parte dintr-o conversație pe care am avut-o cu el:

Terapeutul (T): De câți ani vă confrunțați cu acest abuz?

Pacientul (P): De cincisprezece ani...

T: E o perioadă lungă... V-ați apărat vreodată?

P: Exagerați. Soția mea nu este un criminal.

T: Este adevărat. Cu toate acestea, nu credeți că ar trebui să vă faceți griji pentru cele treisprezece copci pe care le-ați căpătat la cap, pentru hematom și examinările neurologice? Deznodământul ar fi putut fi fatal.

P: Aceste acte violente au avut loc numai de trei ori... De cele mai multe ori e vorba doar de insulte și îmbrânciri...

T: Nu vă deranjează că vă insultă și vă îmbrâncește?

P: Asta se întâmplă aproape în toate cuplurile.

T: Îmi pare rău să vă contrazic, dar nu este așa.

P: Atunci când există dragoste, totul se poate depăși, iar ea este un om bun... Singura problemă este că are un caracter foarte puternic...

T: Vă este frică de ea?

P: De ea?

T: Da.

P: Un pic, dar nu întotdeauna... Mă descurc... Nu înseamnă că eu tac și nu încerc să mă apăr, dar cântăresc bine lucrurile înainte să le spun sau să le fac.

T: Dar ați cerut ajutor?

P: Familia mea a insistat, dar cred că nu este necesar.

T: V-ați simți bine dacă aș vorbi eu cu ea?

P: Sună bine.

La fiecare întrebare de-a mea dădea din umeri, ca și cum ar fi spus: „Nu merită efortul.” Putem desconsidera chiar viața dacă vrem. Pacientul meu avea o problemă cronică de evitare și o lipsă a judecății asertorice care îl făceau să subestimeze aspectele negative ale partenerei sale și să nu evalueze just consecințele reale ale acestora. Doar printr-un tratament intensiv pe termen lung cei doi au izbutit să aibă o relație funcțională. Doamna a reușit să-și diminueze comportamentele agresive și să-și îmbunătățească autocontrolul, iar pacientul meu a învățat să nu minimizeze informații reale și să fie mai asertiv.

*B. „Dumnezeu nu bate cu parul, bate cu palma.”*

Îmi amintesc de cazul unei femei foarte dependente, căsătorită cu un bărbat alcoolic și extrem de violent. Tactica defensivă a pacientei mele, în momentul în care era atacată de soțul ei, era să-și acopere fața cu mâinile și să-și repete pentru sine, cu voce tare, de nenumărate ori: „Dumnezeu nu bate cu parul, bate cu palma.” „Dumnezeu nu bate cu parul, bate cu palma.” Credința ei era că Dumnezeu ne dă o mulțime de dificultăți ca să creștem și să învățăm, dar că nu intenționează niciodată să ne facă rău. Dincolo de respectul pe care îl merita modul său de gândire, am încercat să o fac să-și dea seama că, în cazul său, cel care o bătea cu parul și cu palma era soțul ei. I-am sugerat să se gândească la o zicală populară, acceptată de oamenii care îi împărtășeau convingerile religioase: „Pune mâna, și o să pună și Dumnezeu mila.”

Mă îndoiesc că o ființă superioară trebuie să ne „bată cu palma” ca să devenim conștienți și să reacționăm; și nu cred nici că un astfel de tratament justifică încălcarea drepturilor omului. Cu toate acestea, pacienta mea era prinsă într-un monumental mecanism de apărare, foarte greu de eliminat. Într-o întâlnire, m-a asigurat: „Ceva trebuie să învăț din povestea asta; ceva trebuie să-mi comunice viața.” I-am răspuns că probabil viața, natura, Dumnezeu sau cosmosul, îi sugerau să fugă cât mai departe posibil și să-l denunțe pe

infractor. Există moduri mai civilizate și mai umane de a învăța decât supunerea la tortură (deși unii încă mai cred că bătaia e ruptă din Rai). Ea considera că soțul ei era un instrument de factură cvasidivină, care îi permitea să se purifice. Nu doar îl idealiza, îl sanctifica. Un consilier religios a reușit s-o scoată din acest supliciu și să acceadă la Dumnezeu într-un mod mai puțin autodistructiv, în care, desigur, soțul ei nu îndeplinea nicio funcție de intermediar.

## Te prefaci că ești prietenul celui care te-a rănit

Aici strategia este să ștergi cu buretele și s-o iei de la capăt, pentru a modifica legătura în așa fel încât idealizarea să nu se piardă. Cheia este să-i oferi partenerului statutul de „prietenă” sau „prieten”, pentru a-i salva maiestruozitatea: „Nu este un soț bun, dar este un prieten excelent.” Sau: „Ca soție este un dezastru, dar ca prietenă este excepțională.” Părăsești o idealizare și te conectezi la alta: schimbi piedestalul, fără a afecta starea subiectului. Partenerul, care cu câteva zile înainte putea fi considerat o pacoste, este acum evaluat pozitiv. Cum putem înțelege acest lucru? Putem trece de la dușmănie la o prietenie excepțională peste noapte? Poate o persoană care ani de zile ți-a făcut viața amară să se transforme brusc și fără resentimente într-unul dintre cei mai buni prieteni? Prietenii sunt respectați și admirați, sunt iubiți și li se acordă încredere, iar acest lucru are nevoie ca o întregă istorie să existe în spate, în care apropierea să se fi construit în fiecare zi, alături de un număr considerabil de coincidențe și experiențe de viață. Nu putem schimba statutul emoțional al unei relații ca prin magie și nu putem ignora trecutul. Să ierți nu înseamnă să suferi de amnezie, ci să-ți amintești fără durere, iar acest lucru se realizează printr-un efort interior serios și susținut, nu printr-un ordin.

### *Cum să nu mori din dragoste*

Un pacient mi-a spus: „Noi nu mai suntem un cuplu, dar am rămas prieteni. Cel puțin, mențin o legătură cu ea și n-o pierd de tot. Voi păstra partea sa bună.“ Dar ce trebuia să facă bărbatul cu dragostea care îi ieșea din tot sufletul și îl copleșea? Ce putea face cu suferința pe care i-o generase ea? Să o ascundă, să o sublimeze într-o prietenie nesigură care să devină un nou supliciu prin faptul că era aproape de ea, dar nu putea nici măcar să o atingă? A fi „prieteni” cu cineva pe care îl iubești și nu te iubește nu este altceva decât o „stupiditate sentimentală”, care fără îndoială te va răni. Nu-ți supraestima puterile.

## Cultul personalității

Cultul personalității se caracterizează printr-o adorare excesivă și lingușirea persoanei iubite. Cei care se încadrează în această variantă emoțională trec de la dragoste la omagiu și de la afecțiune la venerație. Odată, am auzit o tânără spunându-i prietenului ei: „Nu știi cât de mult apreciez că m-ai observat. O persoană ca tine, care este mai presus de ceilalți.” Trebuie să fie complicat să te îndrăgostești de liderul, maestrul sau gurul momentului, fiind un simplu muritor. Este adevărat că uneori dăm conotații erotice persoanelor pe care le admirăm, dar o relație sănătoasă nu este o „sectă a doi indivizi” dintre care unul este uns. Partenerul trebuie iubit în mod relaxat, trebuie să-ți placă, să te bucuri de el, trebuie îmbrățișat, gădilat, șicanat, trebuie să râzi cu el, să-i invadezi teritoriul și să-i împărtășești secretele, fără prea multe coduri și cerințe formale, fără să-i cazi la picioare sau să-i aprinzi lumânări. Când oferi omagii persoanei pe care o iubești, ești vasal, nu partener.

Ca să înțelegi mai bine: dacă manifesti vreunul dintre următoarele comportamente sau atitudini, te-ai blocat până peste cap într-o relație afectivă al cărei motor este cultul personalității.

- Simți că persoana iubită este superdotată, că alta ca ea nu mai există și ajungi să te închini în fața ei. Dragostea ta se confundă cu reverența, adorarea, cultul sau idolatria. Personalitatea sa merită închinare, căci, deși nu este un zeu sau o zeiță, e foarte ușor să crezi că ar fi.
- Accepți fără să critici tot ceea ce spune sau sugerează partenerul tău. Consideri că opiniile acestuia sunt expresia celei mai profunde înțelepciuni, ceea ce exclude din partea ta orice respingere sau opoziție. Treptat, legătura afectivă/sexuală va fi transformată într-o relație ca cea dintre un maestru și un elev. Cum să faci dragoste cu „ghidul tău spiritual” și să supraviețuiești încercării? Cum să fii tu însuși cu cineva care este „mai evoluat” și care este cu ani lumină înaintea ta?
- Ataci pe oricine nu vede că partenerul tău este infailibil. Premisa este: „Cine nu reușește să întrezărească esența lui minunată, nu merită să fie în preajma sa și va fi declarat dușmanul meu personal.”
- Crezi că trebuie să devii biograful partenerului tău și să documentezi aspecte ale vieții sale de zi cu zi, cum ar fi să scrii un jurnal cu frazele sale celebre sau cu gândurile sale, să alcătuiești un album cu fotografiile lui, să-i păstrezi hainele pe care nu le mai îmbracă, să-i înregistrezi sau să-i filmezi activitățile, pe scurt, să încerci să construiești un document istoric bine organizat și sistematizat, care să țină loc de sanctuar și fișier.
- Îi atribui daruri sau abilități neobișnuite și stabilești corelații iluzorii între aceste „puteri” și realitate. De exemplu, crezi că este capabil să ghicească viitorul, să identifice bunătaatea sau răutatea oamenilor doar uitându-se la ei, poate citi gândurile și așa mai departe.



Nu mă refer la exaltarea naturală și ludică a persoanei iubite, atunci când îi îndulcim urechile pentru a-i da fiori și exagerăm complimentele pentru a mări romantismul. Mă refer la credința irațională și neîntemeiată că partenerul nostru este atât de special și unic, încât dragostea obișnuită nu este suficientă pentru a satisface condiția sa extraordinară. Aici nu e vorba de iubire, ci de canonizare. Uneori, atunci când mă confrunt cu unele idealizări emoționale cu adevărat iraționale, îi întreb adesea pe pacienții mei: „Scuză-mă, partenerul tău zboară cumva?”

## De la idealizare la dispreț

Nu există un adevăr mai mare ca acesta: poți trece rapid de la dragoste la ură dacă atingi tasta potrivită. Uneori, indignarea și furia sunt atât de puternice, încât iubirea iese pe ușa din spate și nu mai rămâne nimic. Am discutat despre faptul că dezamăgirea are această capacitate eliberatoare de a ne scăpa de dragostea nesănătoasă, dar nu doar ea. Unii oameni care au tendința de idealizare emoțională, atunci când descoperă că partenerii lor nu-i mai iubesc și nu-i mai doresc, sunt profund „ofensați” și trec de la venerație la dispreț într-o clipă. Nu-i zdruncină numai tristețea pierderii, ci, de asemenea, și mânia că nu mai fac parte din lumea cerească și admirabilă pe care partenerul lor le-o oferea; acesta este sindromul îngerului căzut și expulzarea sa ulterioară din paradisul iubirii, chiar dacă este un miraj.

Unii îndrăgostiți cred că jumătatea lor are „obligația” de a-i iubi sau de a-i dori, și, atunci când acest lucru nu se întâmplă, se simt „înșelați”. Desigur că este absurd să ceri iubire ca și cum ai cere respect, pentru că, dacă ai impresia că

ai dreptul să fii iubit, celălalt ar trebui să aibă datoria să te iubească, ceea ce este greșit din punct de vedere etic. O femeie striga la soțul ei care n-o mai iubea: „Cine crezi că ești?! Crezi că poți să nu mă mai iubești de la un moment la altul?! Eu merit respect.” Și apoi, bătând în masă, striga: „Trădător! Trădător!” Cu câteva minute înainte de a afla că el n-o mai iubește, femeia spunea că soțul ei era „cel mai bun om din lume”, plin de valori și virtuți. Și, într-o clipită, evaluarea pozitivă s-a spulberat, iar femeia a trecut de la încântare la dezamăgire. Motivul? N-o mai iubea. Este mai ușor să iertăm disprețul sau indiferența oamenilor de rând, decât lipsa de iubire din partea idolilor noștri. Chiar dacă nu ne place, partenerul nostru are dreptul să nu ne mai iubească. Și ce putem pretinde atunci? *Dreptul de a primi în timp util acea informație care ne-ar putea răni.* Dacă persoana pe care ai idealizat-o nu te mai iubește, ceea ce vei avea de înfruntat nu va fi un simplu meci, ci exilarea existențială a unei fericiri care îți umplea ființa, chiar dacă era imaginară. Tu ai creat-o.

## Mic ghid ca să nu-ți idealizezi partenerul și ca iubirea să revină cu picioarele pe pământ

### 1. Pe cine iubești: pe partenerul real sau pe cel imaginar?

Este o întrebare inevitabilă, dacă vrei să-ți păstrezi relația funcțională. Faptul că te întrebi cât ai „adăugat” sau cât ai „eliminat” din persoana iubită ar putea genera unele teme. Primul pas pentru a afla cu cine ești cu adevărat este

să presupui că s-ar putea să te fi înșelat în alegerea pe care ai făcut-o; însă, ca o consolare, mulți oameni care se hotărăsc să vadă persoana pe care o iubesc așa cum este, fără părtinire sau machiaj, descoperă că omul pe care „nu l-au idealizat” este mai bun și oferă mai multe satisfacții decât personajul „inventat”.

Să începem cu elementele de bază și chiar evidente: partenerul tău nu este perfect. Bine ai venit în lumea normală. Și, cum ființa pe care o iubești nu este un organism glorios, va trebui să-l vezi cu bune și cu rele. Acest lucru îți va permite să tragi concluzii suplimentare cu privire la ceea ce este suportabil și de nesuportat, să vezi dacă virtuțile depășesc defectele sau invers, și să-ți dai seama cum să te descurci cu părțile rele. Asta e vestea proastă pentru cei care idealizează: *dacă iubești doar o anumită latură a partenerului, nu vei putea construi o relație stabilă*. Este posibil să nu te mulțumească anumite lucruri, dar trebuie să existe o acceptare a esenței sale, a valorii sale personale, dincolo de deficiențe.

Așadar, ca să știi pe cine iubești, trebuie să-ți cunoști în profunzime partenerul. În experiența mea de terapeut, am fost surprins să văd ignoranța pe care unii oameni o au cu privire la partenerii lor și surpriza pe care o manifestă atunci când le spun câte ceva despre aceștia. Să vedem două exemple de surprize plăcute.

- Îi spun soțului: „Soției dumneavoastră îi plac fanteziile sexuale. Una dintre favoritele sale este să aibă un trio cu dumneavoastră și cu o altă femeie.” Bărbatul rămâne cu gura căscată și spune: „Nu pot să cred, credeam că e o mironosiță... Dumnezeul meu, are propria mea fantezie.” Cum să nu-ți imaginezi întâlnirea din acea zi, atunci când fiecare spune adevărul și își dă cărțile pe față? Asta nu înseamnă că trebuie să te apuci să cauți cu lumânarea, în mod compulsiv și cu disperare, întâlniri de gradul al treilea, de orice culoare și formă. Fanteziile erotice trebuie savurate lent, de

comun acord și fără presiune, indiferent dacă sunt reale sau imaginare. Înseamnă să vă jucați împreună, să vă descoperiți și să vă distrați. Între cei doi s-a deschis o ușă care fusese închisă de ani de zile.

- Îi spun unei femei: „Soțul dumneavoastră a citit multe cărți despre budism. Le are la birou, de teamă că dumneavoastră, fiind catolică, îl veți critica.” Femeia s-a uitat la mine nedumerită: „Dar eu merge la ore de budism tibetan și meditație!” Ea făcea yoga dimineața, după ce pleca el. Pare ciudat, dar acest lucru se petrece mai des decât credeți. Trăim cu cineva pe care spunem că-l iubim și, din lipsă de comunicare, sfârșim în două bule neconectate. În cazul de față, cei doi nu știau de înclinațiile lor spirituale!

Exemplele de mai sus clarifică faptul că de multe ori nu comunicăm de ajuns și, deși trăim sub același acoperiș, nu ne regăsim în intimitate: *dacă nu-ți cunoști partenerul, probabil că nici el nu te cunoaște.*

## 2. Identifică distorsiunile prin care idealizezi

Dacă ai acceptat, chiar și fără tragere de inimă, că poate nu-ți cunoști atât de bine jumătatea, trebuie să-ți susții dreptul de a te îndoi prin acte inteligente și bine orientate psihologic. Dacă ești curajos, vei înlătura vălul „cosmetizării” pentru a vedea persoana iubită în mod direct și în stare naturală. Identifică distorsiunile despre care am discutat (orbirea emoțională, exagerarea binelui și minimizarea celor rele), și, atunci când afli care sunt acestea, elimină-le. Nu exclude lucrurile negative, ci integrează-le în celelalte. Și nici nu amplifică punctele sale forte și minimizează greșelile, ci observă-le în dimensiunea lor reală. Evaluează totul la justa sa valoare. Pentru a putea privi lucrurile fără părtinire, trebuie să renunți la ideea că persoana iubită este vecină cu perfecțiunea.

Pentru a avea o imagine clară asupra partenerului tău, trebuie să-l privești într-o manieră holistică: investighează-i viața de zi cu zi, istoria, felul cum vede lumea, fiecare dintre rolurile sale și alte cotloane ale existenței. Partenerul, în afară de a fi perechea ta, are părinți, frați, un serviciu, prieteni, copii, persoane din afară cu care are relații, stabilește legături și creează sentimente. Și odată ce începi călătoria inopinată (fără distorsiuni) către persoana iubită, invită-l să întreprindă aceeași călătorie în sens invers. Oricâte ar fi decizia ta, acționează în deplină cunoștință de cauză; ceea ce crezi despre persoana pe care o iubești nu va fi o minciună autoimpusă, ci vei avea certitudinea cuiva care acționează din convingere.

### 3. De ce îți dorești un superpartener ?

Ești unul dintre acei oameni care visează să aibă ca partener un supermodel sau vreun Adonis? Gândește-te pentru o clipă și răspunde-ți cu sinceritate: de ce să vrei o astfel de persoană? Va trebui să ții la distanță o mulțime de admiratori sau admiratoare! În plus, după câteva luni împreună, aspectul fizic, dacă asta e tot ce există, tinde să-și piardă efectul inițial (deja nu mai e nou). Poate că ți-a trecut. Ești cu cineva foarte atractiv și, după un timp, nu pare să mai fie ceea ce a fost. Totul intră în normal, devine urât. Și, când te aștepți mai puțin, începe să-ți placă cineva care este foarte departe de standardul tău de frumusețe. De ce? Pentru că nu te îndrăgostești de faimă, de statut, de un trup sau de portofel (deși aceste lucruri ajută foarte mult în faza inițială de cucerire): te îndrăgostești de persoana respectivă, de ceea ce este ea, de personalitatea sa, de umorul, privirea și zâmbetul ei, de felul cum își iubește familia, de sensibilitatea și ideile sale. Nu spun că latura fizică nu contează; ceea ce susțin este fap-

tul că nu este suficient pentru a te îndrăgosti: *mai important decât un trup este cum se poartă și ce anume se face cu el.*

Superpartenerii nu există, așa că nici nu-i inventa, nici nu-i cere. Capcana este după cum urmează: dacă visezi să ai o relație cu o femeie sau cu un bărbat de nota zece (adică celebri, bogați, frumoși), dar nu te bagă în seamă niciuna dintre aceste ființe speciale, atunci îți cauți o pereche „normală” (care ar trebui să fie de ajuns pentru tine) și începi (conștient sau inconștient) să o „recompui” și să o dichisești pentru ca să evolueze. Această „schimbare extremă” nu trebuie nici măcar să fie reală; este de ajuns ca mintea ta să perceapă lucrurile astfel și să te poți afișa în lume cu ea. Poate exista o prostie, un abuz, o lipsă de respect mai mare pentru partener?

#### 4. Nu aduce omagii nimănui

A încuraja persoana iubită, a-i sărbători succesele sau a exprima afecțiunea nestingherit sunt lucruri plăcute care îți păstrează activă condiția umană. A le dăruii dragoste altora pare a fi ceva plăcut în sine; cu toate acestea, totul sugerează că, atunci când suntem într-o relație, acest „altruism emoțional” are nevoie de un feedback ca să funcționeze bine. Mintea noastră caută reciprocitate în persoana iubită. Această corespondență nu trebuie să fie milimetrică și minuțioasă, dar trebuie să existe, căci atât inima, cât și organismul o cere. Nu este vorba de egoism, ci de necesitate și așteptări. Dacă oferim sex, așteptăm sex; dacă suntem fideli, așteptăm fidelitate. Iubește-mă ca să te iubesc și eu, spune proverbul, și nu există nimic care să țină de interes în asta; pur și simplu nu vrei să fii cu cineva narcisist sau indiferent, care să te privească de sus sau care să „uite” să te iubească.

În procesul de idealizare a partenerului, acest schimb – ia și dă-mi –, care este bilanțul esențial al democrației sentimentale, se întrerupe sau slăbește, pentru că-l vedem pe celălalt

ca pe o ființă superioară. Dacă îi aduci omagii persoanei pe care o iubești vei ajunge la supunere și ascultare oarbă: atunci când viața ta devine semnificativă grație partenerului tău, îți merge prost.

## 5. Să te iubească pentru ceea ce ești

Acesta este celălalt punct de vedere: al celor idolatrizați care deja s-au cam săturat să joace rolul de oameni speciali. Nu te-ai gândit niciodată că poate partenerului tău nu-i place să i se atribuie atâtea dichisuri personalității sale? Chiar este o încărcătură incomodă să menții nivelul pe care îl pretinde cineva.

Dacă atunci când te idealizează partenerul accepți exaltarea și rămâi acolo, fascinat de lingușiri, ceva este în neregulă cu respectul tău de sine. N-ar fi mai bine să te iubească pentru cine ești? Odată, am întrebat o femeie dacă îl iubea cu adevărat pe soțul ei, iar ea a răspuns: „Nu știu, nu sunt sigură... Dar el cu siguranță mă admiră și mă iubește, mă face să mă simt ca o regină.” Vrei un partener sau un lingușitor profesionist? E adevărat că este tentant să fii ridicat la statutul de semizeu, există ceva mitic și magic în asta, pe lângă faptul că de multe ori este chiar incitant. Fanteziile că ai fi Zeus sau Afrodita au farmecul lor (știi cazuri în care unii au transformat asta într-o practică sexuală); cu toate acestea, unii se atașează de personaj și, așa cum se întâmplă cu cei care încearcă anumite droguri, începe să le placă. A te simți idealizat sau idealizată creează dependență și obișnuință în oamenii nesiguri. Un bărbat, ridicat la cele mai înalte sfere cosmice de către soția sa, îmi spunea: „Știu că nu e adevărat ceea ce îmi spune ea, dar e ca și cum ar fi. Eu prefer să cred că e adevărat.” Un Matrix sentimental: trăiesc în iluzia autoamăgirii emoționale ca și cum aceasta ar fi realitatea. Îți

Walter Riso

spune că nu mai există amanți ca tine, și tu o crezi ; că ești cea mai frumoasă persoană de pe planetă, și tu o crezi ; că nimeni nu are inteligența ta, și te simți Einstein. După câțiva ani, în afară de faptul că ți-ai pierdut identitatea, vei fi un amalgam de minciuni.

## 6. Dragostea pământească este mult mai distractivă

Aceasta este o problemă eminentemente practică și comună. Harul iubirii omenești nu rezidă în sfințenia sa, ci în umanitatea imperfectă care ne definește. Și din această cauză, iubirea îți poate aduce mai multă suferință sau majoritatea problemelor. Dragostea glorificată este plictisitoare și gravă, pentru că de dragul „respectului reverențial“, se pierde umorul, caracterul ludic, spontaneitatea, capacitatea de a fi surprins și orice lucru care încalcă formalitatea de factură ireverențioasă. Nimeni nu poate juca o festă liderului cultului și să continue ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat: urmează bătaia cu pumnii în piept, mortificările și toate celelalte care abordau lipsa de respect. Mai bine o iubire pământească cu cineva făcut din carne și sânge, fără prea multe momente celeste ; mai bine o iubire frumos viciată și cât mai realistă și umană posibil. Dacă nu te mulțumește o dragoste normală, ai o problemă, pentru că aceasta este singura care există.



## Principiul 9

# DRAGOSTEA NU ARE VÂRSTĂ, DAR ÎNDRĂGOSTIȚII AU

*Fericit este cel care a fost tânăr în tinerețea sa;  
fericit cel care a știut să se maturizeze la timp.*

A. PUȘKIN

*În ochii tinerilor, arde flacăra;  
în ai bătrânilor, strălucește lumina.*

VICTOR HUGO

Oare dragostea nu are vârstă? Cine știe, poate că e adevărat: ne putem îndrăgosti de un adolescent la o sută de ani sau de profesoara de la școală deși suntem doar niște tînaci. S-ar părea că dragostea nu respectă cronologia: își întinde tentaculele și rămânem blocați acolo. Oricine se poate îndrăgosti de oricine, neținând cont de epocă. Cu toate acestea, deși este adevărat că dragostea pare a nu avea vârstă, îndrăgostiții au. „Eu de patruzeci de ani și tu de douăzeci“, spune un cântec romantic, încercând să demonstreze că nu este atât de ușor să echilibrezi diferențele cronologice. Sau invers: „Am douăzeci de ani și tu ai patruzeci“, sau cincizeci, șaiszeci... Deși săgeata lui Cupidon nu respectă nici vârsta, nici statutul social, conviețuirea în schimb ține cont de acestea. Trebuie să punem sentimentul de iubire la locul lui; să nu-i atribuim responsabilitatea deplină și să acceptăm faptul că, atunci când longevitatea și afecțiunea se intersectează, problema este mult mai complexă decât pare.

O pacientă de cincizeci și doi de ani, divorțată și cu doi copii mari, s-a îndrăgostit de un tînăr care avea jumătate din vârsta ei. Nu judec intențiile bărbatului îndrăgostit, dar faptul că ea era o persoană foarte bogată a creat câteva suspiciuni printre oamenii din jurul său, și mai ales printre membrii familiei ei, care s-au opus relației. În special tatăl pacientei mele, care nu-și putea imagina cum ar fi să aibă un ginere care să arate ca nepotul. În ciuda protestelor categorice ale celorlați, ea a dat frâu liber „curții“ lui și a făcut-o în

mod deschis și public, fără să ascundă nimic. Spre deosebire de felul în care acționează unele femei celebre și bogate, care încep o relație cu bărbați tineri și frumoși ca să se bucure de ei pentru o vreme (știind că cel mai probabil nu va dura toată viața), pacienta mea, care era o romantică incurabilă, a luat o direcție diferită: s-a îndrăgostit și a vrut să înceapă o relație stabilă. Ea nu căuta o aventură, ci un soț în toată regula. La o ședință, mi-a spus: „Vreau să mă căsătoresc și nu sunt prea în vârstă pentru a avea copii.” Așteptările sale erau serioase și hotărâte. Cele ale bărbatului erau puțin mai prudente: „Pentru moment nu doresc copii și căsătoria mă sperie puțin.” Ea a început să-l ajute financiar, i-a finanțat un master la Universitate și i-a închiriat un apartament, fără să-și facă probleme din această cauză. Odată, am întreat-o ce însemnătate credea că au banii în relația sa, iar ea a răspuns, categoric, că în dragostea pe care o aveau unul pentru celălalt nu existau interese. Cu toate acestea, câteva zile mai târziu, viitorul soț i-a făcut o propunere indiscretă și inconfortabilă: „Dacă mă iubești într-adevăr, cumpără-mi o casă și pune-o pe numele meu.” Și, pentru că dragostea este uneori susceptibilă, această solicitare a produs în pacienta mea o dezamăgire radicală. Consternată și abătută, la început a ezitat, iar apoi a decis să nu se mai vadă cu el, în ciuda sentimentelor sale. Evident, nu ar trebui să generalizăm și să credem că toate persoanele care se angajează într-o relație cu cineva mai în vârstă și bogat sunt rău intenționate sau profitoare, dar nu încapă nicio îndoială: „vânătorii de zestre” abundă și dau târcoale.

Dacă ești în căutare de aventuri, e irelevant ce-ți spun, dar dacă vrei o relație „serioasă”, ar fi mai bine să începi să-ți stăvilești puțin impulsurile și să faci în așa fel încât deciziile tale să fie mai chibzuite și rezonabile. Amintește-ți că decalajul inițial de vârstă devine tot mai marcant pe măsură ce trece timpul, iar diferența, care la început este suportabilă, devine din ce în ce mai pregnantă pe măsură ce trec anii. Nu spun că este imposibil, ci că este important să fiți pregătiți pentru

### *Cum să nu mori din dragoste*

această relație. De exemplu, nu este același lucru o diferență de douăzeci și doi de ani atunci când sunteți relativ tineri (adică la optsprezece și patruzeci de ani) cum este la o vârstă mai înaintată (adică la cincizeci, respectiv șaptezeci și doi de ani). Deși numeric este aceeași diferență de douăzeci și doi de ani, necesitățile se schimbă, obiectivele sunt revizuite, impulsurile se domolesc, iar viziunea asupra lumii se schimbă. Repet : nu cred că este imposibil, dar nu este ușor atunci când cineva își face planuri pe termen mediu și lung.

## Raportul psihologic

Am cunoscut relații în care diferența de vârstă este redusă din punct de vedere psihologic, din cauza atitudinii îndrăgostiților. Persoana mai tânără are o judecată matură, iar cea mai în vârstă are un spirit juvenil și energic. În dragoste, nu se unesc numai trupurile, ci și mintea, credințele, cheful de viață și ideologiile. Îmi aduc aminte de un cuplu în care ea avea treizeci și cinci de ani, iar el șaiszeci și patru. Erau persoane foarte speciale pentru care această diferență nu însemna mare lucru. Printre altele, îi unea o mare pasiune: arta. Locuiau împreună într-o casă la câmp, el era un sculptor fără bani, iar ea, care fusese eleva lui, încerca să se lanseze în lumea picturii. Trăiau printre metale contorsionate, pânze și pensule, înconjurați de copaci și câteva animale. În locul acela, se simțea peste tot dragostea; era un amestec de afecțiune, dorință, inspirație, frumusețe și vocație. Era vorba de mult mai mult decât de feromoni. Ai fi putut să-i prezinți femeii cel mai atrăgător tânăr de pe Pământ, și nu s-ar fi întâmplat nimic; inima ei era deja sigilată și păstrată în siguranță.

## Dorința de a fi protejat

Este clar că gustul pentru persoane mai în vârstă este valabil și respectabil, fie pentru că se caută ceva legat de înțelepciune, cumpătare, maturitate sau experiență. Cu toate acestea, există cazuri în care această înclinație răspunde unei nevoi profunde de a fi protejat. Persoanele care au fost abandonate, care au suferit de privare emoțională în copilărie sau au fost supuse în mod exagerat unor autorități sunt predispușe să stabilească relații cu parteneri care joacă un rol de îngrijitor. Ceea ce mulți îndrăgostiți caută în persoanele mai în vârstă este o gardă de corp emoțională, cineva mai sigur și mai puternic în care ar putea avea încredere pentru a face față vieții. Acest lucru nu înseamnă că dragostea nu-și face apariția la un moment dat, iar conviețuirea devine un amestec de afecțiune și necesități; dar dacă există sechele ale unor relații emoționale din copilărie, ar trebui să fie tratate. Întreabă-te ce cauți: ajutor, dragoste sau amândouă? În final, toți căutăm o bază emoțională de încredere și siguranță; cu toate acestea, ceea ce trebuie să observi este locul pe care îl ocupă „siguranța” în meniul tău afectiv. Dacă face parte din aperitiv, e greșit.

### „Am nevoie să mă molipsesc cu energia tinerilor”

Mulți oameni mai în vârstă visează să repete anii tinereții. Dintr-o dată, li se reactivează hormonii și încep să caute „carne proaspătă” pentru a se contagia cu entuziasmul și frenezia acestora. Au trecut prin cabinetul meu cele două extreme ale continuumului: cei care renasc datorită prezenței unei companii tinere și cei care ajung epuizați după a doua sau a treia

întâlnire cu tânărul lor partener, pentru că durerile lombare sau sciatica nu-i lasă. Nu se poate întineri dincolo de ceea ce permite corpul, deși mintea încearcă să facă regrese. Imaginea unui bătrân sau a unei bătrâne fericite care clatină din cap în ritm cu fâțâiala unui tânăr este o fabulă de la Hollywood. Atunci când eu și soția mea dansăm sau cântăm cantece din vremurile noastre, fetele mele pun o mină de condescendență și ne bat ușurel pe spate. Mesajul pe care l-aș putea descifra este: „Stai liniștit, tată, dacă sunteți fericiți așa, faceți-o.”

Să te lași dus de prospețimea trupurilor tinere este tentant pentru majoritatea oamenilor. Și nu vorbesc numai de bărbați; să ne gândim, de asemenea, la acele femei nu tocmai adolescente care, frecventând cluburile de striptease masculin, înnebunesc de bucurie și pun bani în lenjeria bărbaților care se mișcă ritmic. Cu toate acestea, este o frenezie de o noapte, un moment, o clipă de relaxare pentru a scoate la plimbare hormonii feminini, și atât. Altceva ar fi să trăiască cu unul dintre aceste personaje, să țină departe admiratorii de serviciu și să le dea ocazional calmante, pentru a le liniști impulsurile.

La un moment dat în viața mea, am ieșit cu o femeie care era cu optsprezece ani mai tânără. Eu aveam patruzeci și unu de ani, iar ea douăzeci și trei. Relația a început bine, până când mi-am dat seama că nu am vrut sau nu am știut să mă descurc cu o anumită problemă, probabil din cauza sensibilității mele în ceea ce privea diferența de vârstă. De fiecare dată când auzea muzică, în mașină, într-un magazin sau pe stradă, ea începea să se miște în ritmul pe care-l auzea. Clătina din cap în stilul celor din Rio de Janeiro și își mișca umerii ca și cum ar fi dansat mambo. Eu nu eram chiar atât de bătrân, dar în timp ce gusturile mele muzicale se axau mai mult pe trova cubaneză, Beatles sau balade, ea intra în extaz pe muzica *trance* și electronică. Trebuie să mărturisesc, deși nu a fost prea profund din partea mea, că acele „convulsii”, gesturi și spasme simfonice pe care le avea m-au îndepărtat de ea. Emoțiile „puternice” care mă motivau pe mine erau de

altă natură și nu aveau nimic de-a face cu plimbările de la un club de noapte la altul.

Fiecare vârstă are „nebulia” ei specifică, deși uneori este interschimbabilă. Nu e nevoie să-ți întinzi pielea ca o tobă și să te îmbraci în haine tinerești ca să simți fiorii. Fără a înceta să fii tu însuși, poți găsi oameni care să te placă. Aceasta e frumusețea unei lumi atât de variate și multiculturale. Am cunoscut bătrâni și bătrâne care surclasau orice persoană extrem de activă și care aveau o veselie și o dispoziție plăcută, într-adevăr de invidiat. Fiecare pereche creează propriul său microcosmos, propria sa intimitate și are modul său personal de a simți și de a se bucura de viață. Aceasta este legătura secretă și de neînlocuit a fiecărui îndrăgostit. Cine a spus că trebuie să fii tânăr pentru a genera emoții puternice?

## „Vreau să știu dacă încă mai valorez ceva”

Această motivație rezultă dintr-o problemă mai complicată. Am putea numi aceasta sindromul actorului sau al actriței în declin. De exemplu, multe persoane care au fost celebre transformă epoca de aur într-o tragedie, pentru că se leagă de ceea ce au fost și nu mai sunt. Am cunoscut actori și actrițe mature care, fără să fie bătrâni, le era rușine de ridurile lor și se închideau în casă vizionând secvențe video și fotografii din trecut (să ne amintim de Greta Garbo). Dacă vom considera că fericirea vine din afară, le oferim celorlalți puterea personală și permitem ca aprobarea societății, aplauzele, faima și complimentele să dea sens vieții noastre.

În alte cazuri, refuzând să îmbătrânească și să devină demodați, unii oameni ajung să-și piardă simțul proporției și al esteticii și dezvoltă atitudini nepotrivite pentru vârsta lor,

încercând să recupereze tinerețea pierdută. Îi vei găsi oriunde și este ca și cum ar purta un afiș luminos: „Eu mă păstrez tânăr, tu?” La care eu aș răspunde: „Eu nu, din fericire.” Și care este indicatorul pe care și-l arogă pentru a-i elimina ani de zile din vârstă sau din procesul natural de îmbătrânire? Cucerirea, actul de a genera dorința în ceilalți. Este adevărat că, vorbind din punct de vedere social și medical, astăzi vârsta de cincizeci de ani seamănă cu vârsta de treizeci de ani din trecut; cu toate acestea, este adevărat și faptul că fiecare vârstă are farmecul său, atâta timp cât o acceptăm cu naturalețe.

Un pacient de șaiszeci și patru de ani, care fusese toată viața un afemeiat, nu și-a acceptat niciodată vârsta reală și încerca să-și înlocuiască aventurile din trecut cu prostituate. Practic, plătea în fiecare zi serviciile unei femei, și chiar ajunsese să se îndrăgostească „nebunește” de una dintre ele, ceea ce îi complica foarte mult viața: cheltuia mai mulți bani decât își permitea, era deprimat, se umilea; pe scurt, făcea exact ceea ce n-ar fi trebuit să facă pentru a avea pace. Lucrul care îl motiva nu era sexul sau dependența de prostituate, ci încercarea de a-și revigora vechiul rol de cuceritor: parodia comportamentul de seducător și se pierdea în joc, crezând că e real. În ziua în care a ajuns la limită și a devenit conștient de ceea ce făcea, mi-a spus: „Sunt un visător; tot ce am realizat a fost să mă transform într-o caricatură a ceea ce am fost.”

## Relațiile fără experiență

Ce putem spune despre acele cupluri în care îndrăgostiții, deși sunt aproape niște copii, s-au mutat împreună? Mă refer la căsătoriile imature, susținute sau nu de către părinți. Am spus deja că iubirea nu are vârstă, dar uneori trebuie să-i pui scutece. Dacă abia pot să-mi văd de viața mea, cum voi putea



să mă descurc cu altcineva alături? Am văzut mulți tineri, aproape adolescenți, care încercau să ducă o viață de cuplu adult imposibilă pentru ei. Concluzia mea nu este optimistă: cele mai multe dintre aceste relații nu funcționează sau au nevoie de foarte mult ajutor specializat pentru a merge mai departe. Există un timp cronologic și mental pentru a te așeza la casa ta, și altul pentru a zburda fără frână; de aceea este imposibil să crezi „maturitate” sau „tinerețe” la cabinet. Există perioade influențate de anumite mandate sociale, cicluri vitale și schimbări hormonale care ne împing să acționăm în anumite moduri pe care nu le putem ignora. Nu vreau să spun prin aceasta că nu există căsătorii între oameni foarte tineri care să meargă bine, dar șansele de succes pentru o astfel de relație sunt destul de scăzute. Unii părinți se grăbesc să-și căsătorească tânăra fiică pentru că a rămas însărcinată, fără să-și dea seama că este de preferat o mama singură pe picioarele ei, decât o mamă cu o căsătorie nefericită și neliniștită; în plus, a fi căsătorit nu este o virtute la care trebuie să accezi cu orice preț. Căsătoria necesită o decizie chibzuită și analizată cu inima palpitând și cu capul limpede: nu este joacă de copii.

## Toate la timpul lor. Argumente pentru a ține cont de vârstă

### 1. Gândește-te bine ce vrei

Dacă ești o persoană care s-a îndrăgosit de cineva care, după vârstă, ar putea fi copilul tău, gândește-te bine ce vrei: aventură sau stabilitate emoțională? Știi că, de-a lungul anilor, diferența de vârstă devine din ce în ce mai marcantă și vei avea nevoie de un partener hotărât, care să te iubească cu

adevărat. Gândește-te: ești în stare să nu simți gelozie, frică de abandon sau de respingere pe măsură ce anii trec? Repet: dacă obiectivul tău este să te distrezi, atunci fă-o! Dar dacă ceea ce dorești este să stabilești o relație în viitor, revizuieste bine situația. Primul factor pe care trebuie să-l iei în considerare este dacă poți avea încredere în partenerul tău; dacă nu cumva confundă admirația sau dorința cu dragostea, dacă va rămâne întotdeauna atașat. Al doilea factor se referă la sentimentul tău de încredere în propria persoană, la respectul tău de sine, dacă ești capabil să treci peste ridurile și infirmitățile tale, și să iubești în pace.

Toate acestea sunt valabile, de asemenea, pentru persoana mai tânără care s-a îndrăgosit de cineva care i-ar putea fi mamă sau tată (în unele cazuri, bunic sau bunică). Vei putea să te descurci cu deosebiri de interese, gusturi și așa mai departe? Nu te gândești la ceea ce simți acum, pentru că dragostea te va face să ți se pară totul roz. Dă puțin timpul înainte și imaginează-te peste vreo douăzeci de ani. Fă acest exercițiu de mai multe ori înainte de a lua o decizie. De ce cu „capul limpede”? Pentru că inima te poate duce oriunde și cu oricine. Totul depinde de scopurile tale și de felul în care vezi tu lucrurile. Dacă nu inventezi un basm, vei avea opțiuni.

## 2. Cobor eu sau urci tu?

Atunci când există o diferență de vârstă semnificativă între îndrăgostiți, apropierea ar trebui să fie de ambele părți: să ne apropiem din punct de vedere psihologic și emoțional unul de altul, fără a afecta esența noastră. Cuplarea nu trebuie să fie numai orizontală, ci și verticală, pentru a ne întâlni la jumătatea drumului: gusturile tale, gusturile mele și gusturile noastre. Această „mobilitate” în sus sau în jos ga-

rantează că nimeni nu va deveni un pol fix și permanent în jurul căruia celălalt trebuie să graviteze.

Îmi amintesc cazul unei paciente care se căsătorise cu un bărbat mult mai în vârstă pentru că-l iubea sincer. Când am văzut-o, după aproape doi ani de la căsătorie, am fost impresionat. Avea o privire tristă și figura ei se schimbase, era mai aplecată și literalmente îmbătrânise cu zece ani. Era îmbrăcată ca o femeie mult mai bătrână decât era ea, aproape că nu folosea deloc machiaj și în părul ei se întrezăreau câteva fire albe premature. Femeia plină de viață și de bucurie pe care o știam înainte suferise o transformare dramatică. Am întrebat-o dacă era conștientă de schimbările pe care le suferise, iar ea mi-a răspuns: „De aceea am venit la ședință. Nu mă simt bine în relația mea. La câteva luni de la căsătorie, am început să mă gândesc că, dacă eu nu mă voi schimba și voi deveni mai *doamnă*, el se va simți bătrân alături de mine... Nu știu ce s-a întâmplat, dar a devenit o obsesie.” A îmbătrâni din dragoste: o nouă formă de sacrificiu, temă care nu apare în literatura de specialitate. A îmbătrâni la exterior și la interior – a scurta drumul pe o cărare greșită. Ea accelera-se trecerea pe treptele vârstei, iar el nu coborâse nici măcar un pas. Într-un alt punct, mi-a spus: „M-am întâlnit recent cu niște prietene, și le-am văzut atât de tinere!” Problema ei demonstra o dinamică opusă față de cea care apare de obicei în astfel de cazuri: partenerul vătămat nu era cel mai în vârstă, ci cel mai tânăr. În câteva ședințe, bărbatul a înțeles ce se întâmpla și, de comun acord cu ea, a început să facă eforturi pentru a se întâlni la jumătatea drumului.

Frumosul cântec *El extranjero*, de Georges Moustaki, sugerează ideea de coborâre a unor scări și chiar propune oprirea timpului, dacă este necesar.

Cu figura mea de străin,  
de evreu rătăcitor și păstor grec,  
cu părul meu răvășit,

vin la tine, prietena mea dulce,  
fântână rece în oboseala mea,  
să beau cei douăzeci de ani ai tăi.  
Și voi fi, dacă dorești,  
Făt-Frumos din ideile tale,  
la fel ca tine pot visa.  
Și voi reține fiecare clipă,  
voi opri soarele, voi opri vântul,  
voi trăi aici pentru totdeauna.  
Așa cu tine trebuie să reușesc,  
să trăiesc aici pentru totdeauna.  
La fel ca tine pot visa.

### 3. Presiunea socială și ce va spune lumea

Dintr-un motiv de neînțeles, oamenilor nu le plac „cuplurile nepotrivite”. De exemplu, în Statele Unite, 65% dintre femei nu sunt de acord ca doamnele în vârstă să aibă o relație cu bărbați foarte tineri. În mod similar, dacă un bărbat mai în vârstă iese cu o fetișcană, este foarte posibil ca apelativul „bătrân pervers” să nu întârzie să apară (evident, mă refer la tineri care sunt mai mari de vârstă). La aceasta trebuie să li se adauge și alte semnalmente, cum ar fi „nefericiți” sau „naivi”, deoarece se presupune că se lasă păcăliți de cineva care dorește să obțină unele câștiguri suplimentare din relația respectivă, fie că este vorba de bani, faimă, prestigiu sau poziție socială. Este adevărat că acest lucru se întâmplă în multe cazuri, dar nu se poate generaliza.

Cel mai important lucru este să nu te lași afectat de ceea ce spun oamenii. Îmi amintesc de un prieten care ieșea cu o fată mult mai tânără. Diferența de vârstă era evidentă și se confrunța destul de des cu momente „incomode”. Cel mai frecvent avea de-a face cu presupunerile oamenilor că era

tatăl fetei când cineva îi spunea: „Vă felicit, aveți o *fiică* foarte frumoasă.“ Prietenul meu, pe care nu-l impresionau prea mult opiniile altora, răspundea cu un zâmbet răutăcios: „Nu e fiica mea, ci soția mea; nu-i așa că sunt foarte norocos?“ Pe de altă parte, un pacient care se afla într-o situație similară, pentru că se simțea „ofensat“, pretindea respect și începea o ceartă. Femeia începea să plângă, el considera că este un bătrân morocănos și totul își pierde farmecul. Iraționalitatea comportamentului său era evident: de ce trebuia să știe lumea că ea nu era fiica lui, deși în realitate părea să fie? Era foarte indignat și izbucnea scandalul. Bărbatul nu reușea altceva cu această atitudine decât să demonstreze faptul că nu era încrezător alături de tânăra și frumoasa lui soție. Umorul, fără îndoială, te ajută să nu iei opiniile altora prea în serios. Îmi amintesc atitudinea unui băiat de aproximativ douăzeci de ani care ieșea cu o femeie de cincizeci și doi. De câte ori era cu ea și cineva îi sugera că „mama lui e foarte frumoasă“, el își sugera degetul mare, adopta poziția fetală și o apuca de sânii. Oamenii erau îngroziți, nu știu dacă din pricina scenei grotești sau din pricina imprudenței sexuale. Amândoi murau de râs, dar aveau un avantaj: nu era mai mult decât o aventură.

Problema se schimbă atunci când relația este mai serioasă și trebuie să te confrunți cu familia, fie din motive economice sau pur și simplu pentru că relația voastră nu se încadrează în sistemele lor. Argumentele sunt de obicei aceleași din totdeauna și se leagă de o posibilă înrudire inexistentă: „Ai putea fi tatăl ei!“, „Ai putea fi mama lui!“, „Ai putea fi fiica lui!“, sau „Ai putea fi fiul ei!“ Cum să răspunzi la toate astea? Spunând adevărul: „Ei bine, nu sunt!“ În general, familia scoate în evidență o serie de dezavantaje și dă tot felul de sfaturi, care, dacă provin de la cineva dezinteresat, ar trebui luate în considerare. În cele din urmă, judecătorul suprem al propriului comportament vei fi tu.

#### 4. Eu mai am puțin și ajung, iar tu ești pe punctul de plecare

Am văzut acest lucru în experiența mea de nenumărate ori. Două energii disparate și contradictorii. El obosește repede, iar ea nu se poate sătura : la cincizeci de ani, lucrurile nu stau la fel ca la treizeci și ceva. Sau invers : el este fericit să cumpere haine și să-și pună în valoare corpul sculptat și ea îl însoțește la cumpărături, până unde poate și vrea ; la patruzeci de ani, lucrurile stau altfel ca la șaiszeci și ceva. Ca să nu mai vorbim de scopurile existențiale. Unul dintre cei doi vrea să studieze pentru a începe o carieră nouă, iar celălalt mai are puțin și iese la pensie. Ea se plimbă cu bicicleta, face gimnastică aerobică și ridică greutați ; el de-abia dacă e în stare să joace golf. Tânărul soț vrea să facă investiții riscante, în timp ce ea vrea să strângă totul la saltea. Discrepanța între cicluri este evidentă în nevoile existente și în intensitatea cu care se urmăresc obiectivele de viață. Nu există o lege generală ; poate că sunt și excepții și mulți depășesc neînțelegerile, dar ele există. Repet : una este dragostea și alta este conviețuirea ; iubire pentru suflet și dragoste pentru conviețuire. Dacă ai visuri tinerești de realizat, iar partenerul tău nu vrea altceva decât să tragă un pui de somn, revizuieste-ți întreaga relație. Scutură-l bine și stai ferm, nu te lăsa infectat de căscături.

#### 5. Ești gata pentru ce urmează ?

După cum am văzut, o diferență de vârstă marcantă între parteneri creează unele particularități despre care ar fi indicat să fii conștient și pregătit, pentru ca nu cumva aspectele imperceptibile să te ia prin surprindere. Pentru a numi doar câteva :

- Există riscul să rămâi văduv la o vârstă nu foarte avansată. Dacă partenerul tău este mai în vârstă decât tine cu

douăzeci de ani sau mai mult, și mai ales dacă ești femeie (ele trăiesc, în medie, mai mult decât bărbații), posibilitatea de fi a văduvit este mult mai mare decât în cazul partenerului tău.

- Vei avea mai multă grijă de partener decât de tine. Nu este vorba de indiferență sau de egoism, dar este probabil ca suportul emoțional și fizic să rămână în mâinile celei mai tinere persoane din cuplu, ceea ce implică o capacitate de dăruire specială și o mare responsabilitate. Nu mă refer atât de mult la a avea grijă de un bătrân sau de o bătrână bolnavă, lucru de care nu trebuie să te dispensezi, ci la a rămâne acolo, cu aceeași dragoste, deși nu există reciprocitate în unele chestiuni.
- Vor exista sancțiuni sociale și/sau morale din partea oamenilor, prietenilor și rudelor. Stejarul se doboară cu multe lovituri, spune proverbul, și unii cedează în fața impunerii reglementărilor în vigoare, în detrimentul iubirii.
- Vor fi dezechilibre în activități, scopuri sau hobby-uri. Poate ea, care este mai în vârstă, ar vrea să se odihnească, iar el, mai tânăr, simte că abia a început distracția. Ar vrea să meargă la plajă dimineața sau după-amiaza, să ia prânzul în oraș, mai mult decât să mănânce. Conflictul dintre generații poate pune capăt iubirii.
- Vei avea parte de gelozie și nesiguranță pe măsură ce trec anii. Acest lucru este observat atât la bărbați, cât și la femeile mai în vârstă. Ambii pot ajunge să creadă că le crește „conurența” și că trebuie să rămână tineri cu orice preț. Aici intră în peisaj chirurgii plasticieni și psihiatrui. Reține că, dacă în orice relație trebuie să te pregătești din punct de vedere economic, psihologic și emoțional pentru a deveni funcțională, cu atât mai mult trebuie să o faci în acelea în care diferența de vârstă este semnificativă.

## Principiul 10

**UNELE DESPĂRȚIRI SUNT  
INSTRUCTIVE; ELE TE ÎNVAȚĂ  
CEEA CE NU VREI SĂ ȘTII  
DESPRE DRAGOSTE**

*Exact când doi oameni se află sub influența  
celeia mai violente, nebunești, false și tranzitorii  
pasiuni, atunci se simt obligați să promită că vor  
rămâne în acea stare de excitație neobișnuită și  
obositoare până când moartea îi va despărți.*

B. SHAW

*Este un mare păcat să juri cu păcat; dar este  
unul și mai mare să îți un jurământ rău.*

W. SHAKESPEARE



Paradoxul cu care mă confrunt în meseria mea este că jumătate dintre pacienții mei abia așteaptă să se despartă, iar cealaltă jumătate abia așteaptă să se căsătorească. S-ar părea că viața de cuplu sau căsătoria, în ciuda noilor valori ale postmodernismului, rămân aspirații ale multora: nu suntem făcuți pentru singurătate emoțională. Biologii evoluționiști spun că instinctul de procreere ne împinge să ne găsim un partener, dar nimeni nu poate nega faptul că a construi o familie este una dintre experiențele cele mai pline de satisfacție din punct de vedere psihologic și spiritual: problema este să știm cu cine ne angajăm în această sarcină, cum să ne alegem partenerul sau partenera. Dacă presupunem că viața este mult mai suportabilă în doi, celălalt nu poate fi o povară. Dragostea sănătoasă de cuplu este lumină; nu trebuie să te îngreuneze, nu este o cruce sau o tortură acceptată de societate; o căsătorie bună nu se realizează pe fond de sânge, sudoare și lacrimi, cum încă mai cred unii oameni. Într-o relație suferindă și extenuantă, care nu are nicio perspectivă de îmbunătățire, a te „adapta” este nu numai periculos, dar și irațional. *Nu trebuie să suferi pentru cel iubit, ci să te bucuri de el.*

## Înțelepciunea de a spune „nu”

Unii oameni care au trecut printr-o despărțire, dincolo de disconfortul pe care îl presupune acest lucru, dobândesc ceea ce ar putea fi numită înțelepciunea de a spune „nu”:

este posibil să nu fie absolut lămuriiți în legătură cu ceea ce așteaptă și doresc de la dragoste, dar le este clar ceea ce *nu doresc și nu sunt dispuși să tolereze* a doua oară. După un timp, atunci când experiența celui „ajunge” s-a instalat și este conștientizată, funcționează ca un antivirus.

Ce anume nu dorești să se repete în relația următoare? De exemplu: *nu vreau* să trăiesc în abținerea sexuală; *nu vreau* pe cineva foarte zgârcit; *nu vreau* un partener gelos care să-mi ia libertatea; *nu vreau* pe cineva care să nu mă respecte; *nu vreau* pe cineva care să nu fie tandru; *nu vreau* pe cineva care să uite ziua mea de naștere; *nu vreau* ca partenerul meu să fie plictisitor; *nu vreau* să-mi fie infidel; pe scurt, acei „nu vreau” ai tăi, organizați și sistematizați de la cel mai important la cel mai puțin important – ceea ce nu este negociabil, ce nu ai fi în stare să suporti din nou. O căsătorie nereușită sau o relație nesatisfăcătoare scot la iveală sensibilitățile noastre cele mai profunde despre care nu știam că există, înainte de a suferi. Învăță din experiențele anterioare. Pentru ca următoarea ta „alegere emoțională” să fie susținută și gândită, ține cont de următorul lucru: iubirea nu trebuie să devină ridicolă (deși, în etapa de îndrăgostire, coeficientul de inteligență ne scade pentru câteva luni). Cei care aleg greșit pentru a doua sau a treia oară o fac deoarece n-au lămurit, nici încorporat acei „nu vreau” corespunzători din primele încercări.

## De ce ne înșelăm atât de mult în dragoste?

Este o realitate faptul că cei mai mulți oameni își aleg partenerul numai cu inima și nu iau în considerare în mod rațional alte aspecte care ar putea fi esențiale pentru viața de zi cu zi. Există îndrăgostiți care cunosc sau intuiesc partea întu-necată a partenerului și se încurajează pe ei înșiși spunând că

dragostea îi va ajuta să iasă victorioși. M-am întrebat, printr-un joc de cuvinte, dacă într-adevăr iubirea „le vindecă pe toate” sau „te lecuiește de toate”.

Spunem și facem multe lucruri stupide în numele dragostei: ne lăsăm înșelați, persistăm în relații în care partenerul nu ne iubește, îndurăm abuzuri, renunțăm la vocațiile noastre, ucidem și ne sinucidem, ne sacrificăm libertatea, negăm propriile noastre valori, pe scurt, dragostea atât de laudată ne scapă din mână de multe ori și ne duce într-un punct mort. În mod evident, într-o relație, sentimentul nu este totul. „A iubi nu este suficient”, spun experții, și pe bună dreptate. Ar trebui să ne alegem partenerul într-un mod mai „rațional” și mai puțin visceral: „Te vreau, îmi plac o mulțime de lucruri la tine, dar încă nu știu dacă *te potrivești în viața mea*, deși trupul meu și ființa mea mă conduc în mod impulsiv spre tine.” Îmi pare rău pentru fanaticii sentimentului de iubire, dar dragostea, pentru noi, cei care ne mișcăm într-un plan terestru și nu am depășit cele pământești, nu este tocmai necondiționată (numărul dezertorilor la acest capitol devine din ce în ce mai mare), și nici nu mută munții: mai mult te strivește, dacă nu ai grijă și nu știi s-o conduci.

Înainte de a risca orbește, pune entuziasmul între paranteze pentru o perioadă (se poate scădea hipomania sau îndrăgostirea câteva clipe, dacă dorești cu adevărat s-o faci), și conectează-te la un sistem de procesare mai controlat (nu vreau să spun să încetezi să iubești, ci să încerci o relaxare *voluntară*). După ce ai coborât din stratosferă, începe să iei în considerare avantajele și dezavantajele, argumentele pro și contra, precum și așteptările tale cele mai intime; încearcă să gândești de la brâu în sus, și nu de la talie în jos. Fă-o ca un exercițiu, o disciplină: rămâi în realitatea concretă, încercând să vezi lucrurile așa cum sunt. Dacă repeți această practică de a te conecta și deconecta de la sentiment, vei construi o nouă abilitate care îți va servi în viitor: vei fi capabil să integrezi rațiunea și sentimentul și să discerni atunci când prisosește una sau lipsește cealaltă.

Walter Riso

## Cei trei stâlpi ai bunelor relații emoționale

În conformitate cu cele mai multe tratate despre iubirea conjugală, pentru a avea o relație bună, este nevoie de un cumul de „virtuți” de care nu dispune toată lumea. Unele dintre aceste calități, considerate esențiale, sunt: angajament, sensibilitate, generozitate, respect, loialitate, responsabilitate, încredere, cooperare, adaptare, abilitatea de a recunoaște greșelile, iertare, solidaritate, altruism, iar lista poate continua. Cât de multe lucruri! Dacă cineva ar adăuga ființei sale toate aceste valori, ar fi aproape de sfințenie și nu ar avea nevoie de partener. Realitatea ne arată că majoritatea dintre noi suntem foarte departe de acel nivel de excelență și, atunci când începem o relație afectivă, o facem sub povara întregii noastre umanități. Nu te îndrăgostești de un „fragment” dintr-o persoană, n-o poți fragmenta după cum dorești și nici nu îi poți ignora „viciile” și lipsurile, pentru că, mai devreme sau mai tarziu, își vor face apariția: vei interacționa cu *tot* ceea ce este în partenerul tău, cu ceea ce este bun, rău și urât. Evident, cunoașterea reală a partenerului trebuie să se realizeze înainte de căsătorie, nu după. De asemenea, este important să se cunoască cazul domnului Hyde<sup>1</sup>.

Dintr-o perspectivă mai puțin angelică și terestră, am putea spune că o relație bună (din carne și oase), necesită cel puțin trei factori care să funcționeze împreună. Dacă îți lipsește unul dintre ei, relația voastră merge prost. Analizează-le și trage propriile tale concluzii.

---

<sup>1</sup> Domnul Hyde (Mr. Hyde) este un personaj fictiv, un răufăcător al benzilor desenate. (N. red.)

## Dorință /atracție

Eros și atât. Într-o relație, trebuie să existe chimie, dorință pentru partener (dacă trebuie să-ți faci curaj de fiecare dată când faceți dragoste, înseamnă că ești cu persoana greșită). Partenerul tău este ca desertul preferat: când îl mănânci, îți satisfaci pofta, dar a doua zi apetitul reapare cu același avânt; organismul cere mai mult și plăcerea se reînnoiește.

Cuplurile care funcționează bine împreună se devorează din dragoste și fac din erotism un joc agreabil și simpatic. Fanteziile comune și bine gestionate presupun imaginație în echipă: eros reciproc. Atunci când erosul este prezent, lumânarea va fi întotdeauna aprinsă: este suficientă o scânteie pentru a declanșa explozia. Ce se întâmplă dacă erosul se stinge fără nicio cauză aparentă? Trebuie să intervii rapid, pentru că, odată stins, este practic imposibil să-l recuperezi. Cuplurile care ajung victime ale rutinii își schimbă impulsul inițial, vioi și energic, cu o sexualitate mecanică și aproape întotdeauna plictisitoare, care lezează grav erosul: fără nicio surpriză sau mică nebunie, sexul devine previzibil, plictisitor și uneori grotesc.

Dacă dinamica este după cum urmează sau e ceva asemănător, cere urgent ajutor: El: „Ai chef?” Ea: „Păi, nu prea am... În plus, sunt răcită... Dar dacă nu mai poți, o facem...” Se dezbracă, el se descarcă, ea suportă: misiune îndeplinită și merg mai departe. Acesta nu este eros! Lipsa de cochetărie, exhibiționismul, lăcomia, câteva țipete, asumarea unor roluri, echipamentele, în fine: partea carnală nu înlocuiește senzualitatea. A cerși sex este nedemn; a o face cu reticență, este deprimant.

## Prietenie

De ce ne simțim atât de bine cu prietenii? Ce menține această bucurie împărtășită? Când suntem cu ei, dorim să le spunem

povești și să ascultăm. Despre ce este vorba? *Complicitate și un amestec încântător de umor/înțelegerere*. Există o anumită onestitate implicită, o anumită loialitate care facilitează comunicarea și o face mai fluidă. Am putea spune, urmărindu-l pe Montaigne, că adevărații prieteni sunt ca o prelungire a ta: „Propriul suflet într-un trup străin.”

Întrebarea care apare și generează controverse este următoarea: putem fi prieteni cu partenerii noștri? Contrar a ceea ce susțin unii gânditori, sunt de părere că da; și nu numai că eu cred în asta, dar consider că este un lucru indispensabil. Cu „partenerul prieten” nu e nevoie să explici gluma, râsul vine înainte să termini povestea, umorul este tacit și împărtășit: nu aveți doar o relație amoroasă, ci și de prietenie. Există un mit care spune că persoanele opuse se atrag, dar nu este adevărat. Atunci când dezacordurile sunt mai dese decât acordurile și te vezi obligat să-ți susții și să-ți aperi punctul de vedere ca și cum ai fi în fața instanței judecătorești, te afli în locul greșit și cu persoana nepotrivită. Există incompatibilități peste care cu greu se poate trece și, foarte probabil, prezența lor va afecta prietenia celor doi. De exemplu: ideologia, proiectele personale, religia, pozițiile etice, atitudinea față de viață, precum și alte probleme vitale care reflectă viziunile asupra lumii.

În cazul în care există un acord despre lucrurile fundamentale, te vor indigna aceleași lucruri. Va exista o anumită pace în mediu. Când ai relații fizice cu cel mai bun prieten înseamnă că ești foarte aproape de iubire. Dar mai lipsește ceva: agape.

## Sensibilitate /dăruire (*agápe*)

Tandrețea este opusul violenței și implică grija plină de iubire față de persoana care are nevoie de tine: blândețea acționează ca un sistem de apărare împotriva agresiunii și

a lipsei de respect. Există momente în care, pentru anumite lipsuri sau din întâmplare, partenerul tău trece într-un prim plan, iar „eul” tău face un pas înapoi. În asemenea momente, democrația se rupe, nu prin forța unei iubiri impuse, ci prin dezechilibrul care generează compasiune pentru suferința persoanei iubite; dau mai mult decât primesc. Atunci când iubim cu adevărat, am prefera să suferim noi decât să vedem că persoana iubită suferă; am îndura cu plăcere în locul său, dacă am putea. Trebuie să exiști pentru tine și pentru celălalt, să ai ambele opțiuni disponibile pentru a acționa în funcție de necesități.

## „Te iubesc, dar trăiesc mai bine fără tine”

Un tânăr care suferă de depresie a venit în biroul meu și și-a exprimat neliniștea în felul următor: „Sunt căsătorit cu o femeie foarte dificilă... Mă înșală de multă vreme și nu vrea să facă sex cu mine. Ori de câte ori are posibilitatea, îmi spune că sunt un ratat, mă consideră inutil și râde de aspectul meu fizic. Avem un fiu și, practic, îl cresc singur, pentru că ea nu este acasă. Îmi urăște familia și prietenii. Trăiesc trist și plin de amărăciune (plânge)... Uneori vreau să mă sinucid...” Trăia de cinci ani în acest amestec de tragedie și mârșăvie și, deși supraviețuia cu ajutorul medicamentelor și al sprijinului psihologic, nu era în măsură să ia decizia de a o părăsi. Când l-am întrebat de ce continua relația cu ea, răspunsul lui m-a uimit: „O iubesc.” Este greu de înțeles de ce nu intervine răcirea iubirii în astfel de situații: *dacă pacientul meu ar fi încetat s-o mai iubească, tortura n-ar fi durat atât de mult.* Cu toate acestea, se simțea legat printr-un sentiment care continua să

trăiască în el ca în prima zi. Dincolo de motivațiile sale psihologice și explicațiile clinice, vreau să arăt faptul că însuși „argumentul emoțional” al insistenței ( „O iubesc.” sau „Îl iubesc.”) ține milioane de oameni captivi în relații nesănătoase. Atât de mult s-a vehiculat ideea că principalul motiv pentru unirea conjugală este iubirea, că simplă sa prezență justifică totul.

Am întrebat odată o femeie mai în vârstă, care avea o căsnicie nefericită și era plină de îndoieli, ce mai aștepta ca să se despartă și mi-a răspuns: „Să mă ajutați dumneavoastră să nu-l mai iubesc.” I-am explicat că nimeni nu va putea înceta să mai iubească doar pentru că își dorește acest lucru: nu poți să oprești iubirea doar „dorindu-ți să nu mai iubești”. Mecanismul nu funcționează în acest fel, deși este posibil să raționezi sentimentul, să îl răcești puțin și să încerci să-l ții sub control. Cu exercițiu și stoicism, putem reuși să facem în așa fel încât emoția să nu copleșească rațiunea. Oricum, să spui că dragostea justifică tortura unei conviețuiri nesănătoase este un lucru de neînțeles.

Pentru a reuși să te desparți de persoana care te face să suferi, deși o iubești, trebuie să schimbi o suferință continuă și inutilă pentru o durere mai inteligentă, care este absorbită prin elaborarea durerii: „Te iubesc, dar te las. Și nu o fac pentru că nu-mi pasă de tine, ci pentru că nu-mi faci bine, nu te potrivești în viața mea...” Schimbă banda, schimbă o durere fără sfârșit și susținută pentru alta cu un final fericit, deși iubirea insistă, te împinge și te înnebunește. Am putea spune că unele despărțiri funcționează ca o cură de dezintoxicare; ceea ce doare cel mai mult este sindromul de abțință: cea mai înaltă culme în care necesitatea maximă se confruntă cu lipsa maximă. Dar de acolo, odată ce se depășește punctul culminant al suferinței, organismul începe să se recupereze lent. Aforismul este următorul: *dacă nu trăiești în pace, dragostea nu este de ajuns*. Și acesta este motivul pentru care unele despărțiri ar trebui anunțate public și sărbătorite.



## E alegerea ta

În cele mai multe culturi, există o contradicție curioasă în ceea ce privește relațiile care se stabilesc între dragoste și căsătorie: pe de o parte, se împrăștie în cele patru vânturi (este aproape o cerință) că legătura este din dragoste și, pe de altă parte, răcirea iubirii nu este acceptată ca o cauză validă de divorț. Nu se înțelege de ce, dacă dragostea ne unește, lipsa de iubire nu poate să ne despartă. Spun că există alte lucruri pentru care să lupte (de exemplu, angajamente, copii, valori religioase) și, cine știe, poate că e adevărat în anumite contexte, dar mă întreb ce sens au aceste „angajamente” dacă lipsește energia principală care le menține în viață. Sunt căsătorii de conveniență? Nu sunt din iubire și totul este clar de la început.

Ce părere ai de această afirmație extrem de sentimentală și ezoterică? „Promit să te iubesc de acum pe vecie, în toate planurile astrale, în toate dimensiunile existente și în fiecare viață în care mă voi reîncarna.” Aceasta a spus-o un bărbat îndrăgostit de o femeie mai tânără, care tremura de plăcere când auzea o astfel de izbucnire. Ce anume jura bărbatul? De unde era atât de sigur că nimeni altcineva nu îi va mai atinge inima? În plus, cum ar putea să fie sigur că ceea ce astăzi îi place la ea în douăzeci de ani nu îi va deveni de nesuportat? Ar putea încerca, ca un erou, dar nu să o asigure. Oamenii se schimbă, la fel gusturile și motivațiile lor. A garanta că niciodată nu te vei îndrăgosti de altcineva este un lucru prea îndrăzneț ca să fii luat în serios. Repet: putem activa un sistem de rezistență psihologică pentru a ne apăra de alte iubiri, dar să juri iubire veșnică este prea mult. Angajamentele trebuie să fie făcute în legătură cu unele chestiuni care depind de tine: „Voi încerca să fiu fidel, voi fi respectuos, nu voi profita de tine și nici nu te voi exploata, voi fi onest și sincer.”; în

fine, atitudini pe care ni le putem asuma. Dacă motivul despărțirii nu este lipsa de iubire și angajamentul luat trebuie să susțină o relație dincolo de orice îndoială și fără circumstanțe atenuante, așa cum sugerează anumite subculturi și grupuri sociale, atunci căsătoria este o cale fără întoarcere. Este interzisă răcirea iubirii, este interzisă retragerea! Nu mai ai ce face. Nu cunosc pe nimeni a cărui căsătorie să fi fost „anulată” din cauză că a intervenit indiferența, plictiseala sau blazarea cronică.

Decizia de a continua sau nu alături de partenerul tău este exclusiv a ta: nu da altcuiva puterea de a decide pentru tine. Tu ești singurul care știe cum este într-adevăr relația voastră și în ce fel te afectează.

## Presiunea familiei

Când te hotărăști să te desparți, vei simți greutatea valorilor tradiționale, premisele religioase și, eventual, vei primi o avertizare dură din partea familiei tale. Această critică exterioară a libertății afective face ca mulți oameni să rămână blocați în relații imposibil de suportat, pur și simplu pentru că ei consideră că fac un lucru bun. Eu nu fac apologia despărțirii, dar nimeni nu are „datoria” de a fi nefericit: este filosofia martiriului ca virtute, care încă mai există și lasă sechele.

Cu o anumită ocazie, am fost martor la ceea ce ar putea fi numită o „lipsă de solidaritate tipică” între o pacientă care voia să divorțeze și mama sa, care făcea tot ce îi stătea în puteri să o descurajeze. Să urmărim o parte din dialogul dintre ele:

Pacienta (cu lacrimi în ochi, implorând): Dar, mamă, ți-am spus că nu-l mai iubesc, nu-l mai iubesc!

Mama (pe un ton amabil, dar ferm): Dragostea vine și pleacă...

Pacienta: Și dacă nu se întoarce? Medicul mi-a spus că nu mai vede nicio opțiune... În plus, mă înșală cu verișoara lui! Are o amantă!

Mama: Și ce contează? Dacă-i vei oferi siguranță, îi va trece... Știi povestea tatălui tău, așa sunt bărbații... Dar tu ești soția legală, mama copiilor lui... Trebuie să-ți păstrezi locul...

Pacienta: Nu mă iubește! Ai înțeles? Mi-a spus acest lucru în față, spune că nu mă suportă, vrea să plece!

Mama: Nu va pleca...

Pacienta: Nu am mai făcut sex de șase luni! Nici asta nu contează?

Mama: Nu te-ai căsătorit pentru asta...

Pacienta mea, din cauza unei experiențe de privare emoțională, căuta aprobarea mamei sale; aceasta era imposibil de obținut, deoarece doamna păstra o poziție dominantă și închisată și nu părea să-i pese prea mult de bunăstarea fiicei sale. După multe fluctuații, pacienta mea a reușit să-și depășească vechile tipare de dependență și a înțeles că nu trebuie să ceară permisiunea sau să convingă pe cineva pentru a lua decizii în viață. În cele din urmă, a divorțat, iar mama a „iertat-o“ după un an.

## „Fobia față de iubire“ și despărțirile dureroase

Următoarea frază a lui Stendhal m-a impresionat întotdeauna prin frumusețea și realismul său: „Dragostea este o floare frumoasă, dar trebuie să ai curajul s-o culegi de

pe marginea unei prăpăstii." Iubirea celor curajoși. Iubirea te face să transpiri și să lupți, se fabrică și se construiește în fiecare zi. Prin urmare, dacă te numeri printre oamenii pretentioși și extrem de romantici, vei avea o rezistență minimă la ravagiile iubirii. Între calvarul celor care cred că iubirea este făcută pentru a suferi și ingeniozitatea credulilor sentimentali se află dragostea realistă. Dragostea dintre parteneri nu este roz, deși așa ar vrea unii să o picteze: există suișuri și coborâșuri pe care îndrăgostiții trebuie să învețe să le depășească. Atunci când comportamentele și atitudinile negative trec dincolo de linia roșie, trebuie să pleci; dacă acestea rămân în cadrul unor limite acceptabile și sunt susținute de o dragoste solidă, mergi mai departe. Iubirea crește și se dezvoltă.

Există oameni care se călesc prin experiența iubirii și învață să reglementeze unele aspecte ale iubirii fără a fi traumatizați, și există alții cărora durerea din trecut le produce o stare de aversiune care îi imobilizează și îi împiedică să aibă relații satisfăcătoare, de teamă să nu sufere. Ideea din spatele acestei evitări generalizate este: „Dacă am eșuat o dată, o voi face din nou.” sau „Am suferit de prea multe ori din dragoste, așa că nu mai vreau să existe posibilitatea de a mă îndrăgosti.” Oboseala, sensibilitatea excesivă și mecanismele de apărare, toate acestea acționează în același timp.

Uneori, acești oameni tind să-și asume o falsă autonomie. Aparent, se află dincolo de bine și de rău și se bucură de o independență minunată; când, de fapt, singurătatea pe care o simt este ca o carapace protectoare. Amorofobia: fobia față de dragoste. Există persoane care mor de dorința de a iubi și a fi iubite, dar care totodată intră în panică numai la gândul de a începe iarăși o relație sentimentală, pentru că se tem să nu greșească. Relațiile proaste și/sau despărțirile dureroase: este foarte important să știi să alegi, dar și să fii în stare să închei în mod corespunzător o relație.

## „Nu m-am despărțit pentru că nu vreau să le fac rău copiilor mei“

Se justifică sacrificiul? Mă îndoiesc. Ești blocat într-un uragan de certuri și discuții sau în simplitatea unei relații în care nu există nici cea mai mică demonstrație de afecțiune; nu este un lucru bun pentru dezvoltarea psiho-emoțională a copiilor, ca să nu mai vorbim de violența fizică. Trebuie să ne amintim că majoritatea copiilor *fac mai degrabă ceea ce văd, decât ceea ce li se spune să facă*. Ei sunt magneți pentru informații și, în plus, ne imită. Este evident că acești copii suferă din pricina despărțirii părinților, dar ceea ce îi afectează cel mai mult este atitudinea pe care o asumă părinții lor înainte, în timpul și după finalizarea relației.

O despărțire consensuală, fără ură și în termeni pașnici, diminuează impactul negativ. Pentru copii și pentru cei care nu mai sunt foarte mici, este mai bună durerea unui divorț inteligent decât tortura de zi cu zi a unei conviețuiri nesănătoase. Fiecare privire de ură pe care o arunci partenerului tău este văzută de copiii tăi, va fi procesată și stocată în memorie; orice atitudine rece sau de respingere este încorporată în baza de date a minții lor, care este în formare. Nu poți ascunde lipsa de iubire și discordia și să acționezi ca și cum nu ar fi nicio problemă. Se observă, îți iese prin pori. Răcirea iubirii creează o atmosferă tensionată, care se resimte în adâncul sufletului.

Trebuie să ai un echilibru, să-ți dai seama dacă relația ta are șanse sau dacă cei avizați (psihologi, terapeuți pentru cupluri, consilieri maritali) consideră că nu mai este nimic de făcut. Crezi că fiii tăi nu îți percep tristețea? Vești proaste: depresia este contagioasă. Ambientul emoțional al căsătoriilor nereușite se poate tăia cu un cuțit. După ce-i vizitez acasă pe prietenii mei care au relații nepotrivite, ies epuizat de încordare, din pricina unei suferințe indirecte. Când îi întreb

de ce sunt încă împreună, răspunsul este de obicei invariabil: „Pentru copii.” Evident că orice copil și-ar dori ca părinții lui să fie capabili să se iubească și să trăiască împreună într-un mod armonios; citește bine: *într-un mod armonios*. Am avut pacienți de zece și unsprezece ani care îmi cer în timpul ședințelor să-i ajut pe părinții lor să se despartă, deoarece felul în care se tratează unul pe celălalt a devenit insuportabil. O fetiță de doisprezece ani mi-a spus: „Eu aș prefera să am două case liniștite, decât una de război.”

„Sacrificiul” de a continua într-o căsătorie nereușită „de dragul copiilor noștri” este uneori criticat chiar de copii. Îmi amintesc cazul unei femei care a preferat să rămână alături de un om infidel și violent decât să se despartă, pentru ca fiii săi „să nu-și piardă tatăl.” Într-o sesiune de terapie, fiica sa cea mare, o adolescentă care avea probleme cu relațiile interpersonale, i-a spus: „Lucrul pentru care nu te iert, mamă, este că ai fost atât de lașă și nu te-ai despărțit de tata. Aș fi vrut să am o mamă curajoasă, energică, care nu se lasă maltrată sau înșelată în felul acesta de un bărbat. Te iubesc foarte mult, dar nu te respect.” O lovitură mortală pentru orice tată sau mamă și, în special, pentru această femeie care se simțea mândră că și-a suportat soțul de dragul copiilor. Răspunsul ei a fost o conștientizare dureroasă: „Am așteptat să creșteți.. Poate că a fost o greșeală.” În alte cazuri, copiii sunt folosiți drept scuză sau paravan pentru a face față unei dependențe afective, care este extrem de nocivă pentru întreaga familie.

Copiii noștri nu-și doresc altceva decât să ne vadă fericiți și împliniți sau cel puțin să ne îndreptăm către acest drum. Ei se încarcă cu durerile noastre sau sunt contagiați de temerile noastre. Nu neg faptul că despărțirile proaste sunt dezastruoase – toată lumea știe acest lucru –, dar, cum am spus deja mai înainte, este de preferat o despărțire bună decât o căsătorie proastă. Atunci când există copii implicați, asistența de specialitate este esențială, ori pentru a mai da o șansă relației, ori pentru a pune capăt problemei în mod adecvat.

## Cum să folosești despărțirea pentru a trage învățăminte

Am spus că, deși o rupere emoțională este dureroasă, poți profita de ea din punct de vedere psihologic. La aspectele pozitive ale experienței, revizuieste greșelile comise și încearcă să înțelegi ce s-a întâmplat – toate acestea sunt câteva dintre multiplele moduri prin care poți să-ți faci inventarul personal. Această reflecție te va ajuta să te dezvolti și să nu te afunzi în vinovăție, remușcări sau depresie. Următorul ghid de șase pași te va ajuta să pui lucrurile în ordine.

### 1. Clarifică-ți motivele pentru care te-ai despărțit

Este foarte important să cunoști motivele pentru care relația voastră a decăzut. Deși pare ciudat, mulți oameni nu sunt capabili să explice de ce s-au despărțit, iar această ignoranță cu privire la dizolvarea relației generează incertitudine și disconfort. Cum să rezolv ceva ce eu nu știu? În rândurile pacienților mei recent despărțiți, aud foarte des expresia: „Nu știu ce s-a întâmplat... Dintr-odată, totul s-a prăbușit...” Îți întreb unde au fost în tot acest timp, pentru că nicio relație nu se termină „brusc”. Cum poate fi posibilă o astfel de ignoranță, dacă noi suntem principalele persoane implicate? Relațiile de cuplu se vor deteriora mult mai ușor dacă stai cu brațele încrucișate, căci ceea ce astăzi pare a fi o nemulțumire minoră, mâine ar putea fi o problemă uriașă.

De ce se despart oamenii? Motivele sunt numeroase și variate; însă, pentru exemplificare, să urmărim următoarea listă:

- Critici, evaluări negative și discreditare.
- Plictiseală, blazare sau rutină.
- Insulte, agresiune fizică.

- Infidelitate și/sau gelozie.
- Proiecte de viață discordante.
- Dificultăți sexuale.
- Discrepanțe în educația copiilor.
- Dependența unuia dintre parteneri.
- Relații nesănătoase de familie.
- Presiune și/sau dificultăți economice.
- Relații inechitabile.
- Vieți sociale incompatibile.

Te regăsești într-una dintre aceste posibilități sau în mai multe? Motivele nu trebuie să fie catastrofice sau dramatice; dacă ești sau nu fericit este un motiv suficient pentru a întrerupe o relație, deși oamenilor nu le va plăcea acest lucru. Încearcă, și dacă te întreabă cineva de ce te-ai despărțit, spune doar: „Pentru că n-am fost fericit.” Vei observa imediat că nu vor ști ce să spună și îți vor răspunde, probabil, lapidar: „Sigur, sigur...” Cultura așteaptă ceva mai tragic, mai dramatic și ireconciliabil (adică infidelitate necontrolată, homosexualitate latentă, lovituri), pentru ca decizia să fie justificată. Cauza despărțirii tale nu are de ce să rezide în adâncul subconștientului tău sau în vreo traumă întunecată și întortocheată din copilărie: uneori, pur și simplu nu funcționează, iar simptomul, ceea ce se observă și are impact, este faptul că devii tot mai nefericit.

Dacă identifici erori din partea ta, asumă-ți-le, fără vină sau autopedepsire: ocupă-te de ele și, dacă este posibil, modifică-le sau nu le repeta în viitor. Trebuie să devii un expert în propria ta viață, în fiecare deznodământ, în fiecare rătăcire și în fiecare succes. Fără a ajunge la obsesie, examinează momentele relevante pe care le-ai trăit alături de partener, ceea ce ai făcut și nu ai făcut, ce ai suferit, nemulțumirile și bucuriile. Examinează totul, nu lăsa nimic la voia întâmplării. Așa cum ți-am mai spus: cei care acționează mecanic și în necunoștință de cauză repetă mereu aceleași greșeli. Viața le trece prin fața ochilor și nu-și dau seama.



## 2. Trebuie să devii conștient de tot ceea ce ai negociat și ai suportat în relație

Acest punct este probabil cel mai dureros. Mulți oameni, analizând ceea ce au negociat și au îndurat, se înfurie pe ei înșiși. Întrebarea care îi chinuie este: „De ce nu am reacționat la timp?”. Fiecare are ritmul său de asimilare și are nevoie de o anumită perioadă de timp pentru a prinde curaj. *În dragoste, curajul începe aproape întotdeauna acolo unde se termină speranța.*

Fără a plânge pentru laptele vărsat, începe să-ți clarifici ceea ce n-ar fi trebuit să negociezi și să accepți. Gândește-te la principiile și la valorile tale ca să-ți fie mai ușor să înțelegi ce s-a întâmplat. Gândește-te la situațiile în care ai spus „da”, când voiai să spui „nu” și vei înțelege că anumite lucruri nu se vând, nici nu se oferă; cum ar fi, de exemplu, demnitatea, libertatea sau drepturile. A le preda înseamnă a-ți pierde propria esență.

Odată ce vei întocmi lista cu ceea ce „nu ar fi trebuit făcut”, pur și simplu păstrează-o în minte, fără a te tortura din cauza ei și fără a cădea în constrângeri inutile. Pune faptele cap la cap și include-le în istoricul tău personal. Va fi prima lecție vitală care decurge din despărțirea ta: *vei descoperi ceea ce nu dorești și nici n-ar trebui să accepți pentru a te reafirma ca ființă umană.* Vei avea o apărare, un nucleu dur foarte rezistent la o iubire docilă.

## 3. Ce te-a împiedicat să-ți setezi limitele?

În acest moment, ar trebui să încerci să afli de ce ai negociat ceea ce nu era negociabil și ai suportat insuportabilul. De ce ai încetat să mai fii tu. Ce te-a împiedicat? Vina, presiunea socială, teama de singurătate, dependența, docilitatea, lipsa unui ton ferm, speranța? În relațiile sănătoase, limitele sunt

marcate permanent (este un lucru normal), iar atunci când cineva întrece măsura, partenerul îl ajută să-și dea seama că a mers prea departe. Dar „tăcerea își dă acordul“, astfel încât de fiecare dată când accepți în mod altruist să faci ceea ce nu dorești, devii un complice la propriul tău disconfort. Eu nu aprob o atitudine intolerantă și egocentrică cu privire la ceea ce gândește și simte partenerul, ci fac apologia unui mod de viață în care nefericirea nu este normă. Ai vorbit când trebuia să vorbești? Ai lăsat la o parte protestele sau nonconformismul tău? Și aceasta este o a doua lecție importantă: *când ești asertiv, când comunică și spui ceea ce te deranjează la momentul potrivit, iubirea curge mai ușor și nu apar resentimente.*

#### 4. Dacă ai putea merge înapoi în timp, știind ceea ce știi despre partenerul tău, ai alege din nou aceeași persoană?

Este un test imaginar excelent pentru ca dragostea să vină cu picioarele pe pământ. În practica mea, văd oameni pe care, atunci când ies dintr-o căsătorie nepotrivită și denigratoare, îi copleșesc îndoielile. „Relația era groaznică, dar...“ Ceea ce se ascunde în spatele acestei fraze incomplete sunt întrebări referitoare la propriile acțiuni, cum ar fi: „Am făcut tot ce era posibil?“ sau „Și dacă aș fi așteptat puțin mai mult?“ Aceste îndoieli generează sentimente puternice de vinovăție și de incertitudine, deoarece împiedică încheierea problemei într-un mod adecvat.

Dacă ai avea o mașină a timpului, știind ceea ce știi acum despre fostul tău, ai repeta? Te-ai lăsa purtat din nou de iubirea către acea persoană sau ai respinge-o? În cazul în care răspunsul este: „Da, aș repeta“, apelează urgent la asistență de specialitate (poate că despărțirea ta a fost prematură, sau lucrurile nu-ți sunt clare). Dacă răspunsul este: „Nu aș repeta“,

atunci de ce te plângi? De ce eziți, dacă mintea și inima îți spun că n-ar trebui să te întorci? Rămâi în acel aici și acum, în ceea ce este și nu în ceea ce nu a fost. Așteptările tale nu sunt îndeplinite, și gata. Reexaminarea istorică menționată anterior are drept scop recuperarea cunoștințelor și a experiențelor care îți vor folosi pentru a te dezvolta, și nu pentru a tânji după ceea ce nu există. Ți-e dor de ceea ce nu s-a întâmplat? Este un lucru cel puțin irațional. Dacă răspunsul a fost „Nu aș repeta” și deja ești despărțit, bucură-te: ai scăpat, ești liber.

## 5. Despărțirea și trauma nu sunt sinonime

În mod inconștient, ai putea juca rolul de victimă, deși nu ar trebui să fie așa. Logica indică faptul că atunci când ieși dintr-o relație proastă există mai multe motive de a sărbători decât de a te întrista, ca în cazul celor care sunt eliberați din închisoare sau care au supraviețuit unei intervenții chirurgicale cu risc ridicat. Dacă ai avut o căsătorie excelentă, de ce s-a petrecut despărțirea? Poate că nu era „excelentă”. Un bărbat avea remușcări profunde pentru că soția îl părăsise pentru altul. La fiecare ședință, îmi vorbea despre virtuțile fostei sale soții și de cât de norocos era noul său partener pentru că o avea alături. Într-o zi, i-am întrerupt meditațiile lui pasionale și i-am spus: „Fosta dumneavoastră soție v-a fost necredincioasă timp de aproape trei ani de zile, v-a aruncat în stradă fără să stea pe gânduri, pretinde să-i dați jumătate din salariu și, de asemenea, refuză să vorbească cu dumneavoastră... Despre ce persoană extraordinară îmi vorbiți?” Bărbatul nu și-a putut ascunde mirarea la cuvintele mele și m-a întrebat: „Ea nu vă place?” Răspunsul meu a fost sincer: „Dacă aș avea un fiu, n-aș vrea ca ea să fie nora mea.” Cu timpul, pacientul meu și-a evaluat pierderea într-un mod mai realist și fără traume „fabricate”. A-i amplifica fostului

partener calitățile în stadiile incipiente ale unei despărțiri este un răspuns paradoxal care apare în multe cazuri. După șase luni, cu capul rece, același om mi-a spus: „Nu știu cum am putut fi cu ea.”

Dacă relația din care ai ieșit a fost normală, proastă sau foarte proastă, nu plânge, nu merită. Ciupește-te: ești liber! Nu vei mai fi nevoit să salvezi ceea ce nu poate fi salvat, nu va trebui să justifici ceea ce gândești, simți sau faci. Deși cultura de regulă consideră toate despărțirile traumatice, nu întotdeauna este așa. Atitudinea noastră este cea care le face problematice. Te-ai despărțit pentru că nu te mai iubea? Mai bine! De ce să continui cu cineva care nu te iubește? Te-a maltratată? Te înșela? Erați incompatibili? Toate sunt motive întemeiate. Când cineva se uită la tine cu milă din cauza despărțirii și încearcă să-ți ofere „condoleanțe”, nu intra în joc, nu-i lăsa să te eticheteze sau să-ți atribuie rolul de victimă. Rănile pe care le porți se vor vindeca atunci când vei începe să te conectezi cu partea pozitivă a vieții și vei cunoaște oameni care merită efortul.

## 6. Un nou început

Despărțirea: eșec sau eliberare? Tristețe sau sărbătoare? Un lucru este sigur, indiferent de cum te simți: va trebui să începi din nou. Vei locui singur, cu sau fără copii, îți vei rearanja casa, vei organiza programul – pe scurt, a te despărți înseamnă să-ți restructurezi toate rolurile tale și să începi o nouă viață, cu alte cerințe. Vei intra într-un proces de schimbare radicală, o „criză” în care va trebui să te reinventezi din cap până în picioare. Cu toate acestea, această criză poate fi luată cu beneficiu de inventar. Mulți dintre pacienții mei divorțați descoperă o serie de aspecte pozitive ale noii etape pe care trebuie să o întreprindă. Nu totul este întunecat. Este

### *Cum să nu mori din dragoste*

adevărat că a o lua de la capăt necesită efort și dăruire, dar nu vei fi un începător, *deja știi ce nu vrei* și aceasta îți va permite să-ți optimizezi eforturile. Consideră că acest început este ca atunci când îți formatezi hard diskul: vei crea o nouă bază de date și vei instala programe actualizate, un *software* nou. Ai posibilitatea de a porni de la zero, fără o mulțime de credințe iraționale și cu o atitudine mult mai realistă. Vei fi ca un veteran de război care, în ciuda rănilor, nu neagă pacea și o protejează.

## Epilog

### Ca să nu mori din dragoste

În spatele fiecărui principiu pe care l-ai citit și pe care ai încercat să-l pui în practică există un factor comun: refuzul explicit de „a muri din dragoste” și de a suferi în mod inutil pentru partenerul tău sau pentru persoana pe care o iubești. Fiecare premisă și fiecare rând pe care l-ai parcurs se reafirmă într-un decalog de rezistență emoțională care urmărește să meargă dincolo de iubirea tradițională și să salveze curajul unei vieți demne. Acesta este doar începutul.

Fiecare ar trebui să se investigheze și să fie un precursor al propriei sale cauze emoționale. Principiul este după cum urmează: „Merit să fiu fericit în dragoste, nu mă voi resemna în fața unei dureri pe care mi-o provoacă o relație nefuncțională, nu mă voi obișnui să tolerez ceea ce n-ar trebui să fie tolerat.” A nu muri din dragoste înseamnă a respinge orice legătură emoțională incompletă sau insuficientă și orice speranță care te supune unei relații nesănătoase sau limitative.

Spre deosebire de moartea fizică, care este unică și ireparabilă, în lumea emoțională, putem muri de mai multe ori. Putem trece prin chinurile morții și învia; în unele cazuri, putem chiar să revenim la aceeași viață, la aceeași rutină și la aceeași persoană. Dragostea irațională și dăunătoare, care îți taie respirația și te prăbușește, e ca o karma: tu o alegi și tu decizi să fii acolo.

Nu este nevoie să fii un cadru didactic cu experiență pentru a construi o ecologie emoțională care să-ți permită să crești

ca individ. Dacă ești un supraviețuitor al iubirii, e și mai bine; ai toate acreditările pentru a face acest lucru cu succes. Prost e peștele care se lasă prins de două ori cu aceeași momeală, spune un proverb popular, și tu știi care este momeala și care este soluția prin care trebuie să te ferești să mai fii prins sau, dacă este cazul, prin care să te eliberezi. Știi din ce cauză ai ajuns acolo, ți s-a spus, ai citit sau ai văzut la alți luptători pentru iubire.

Refuză să suferi din dragoste, declară grevă emoțională, fă pace cu singurătatea și calmează-ți necesitatea de „a iubi mai presus de orice și cu orice preț”. Salvează-ți amorul propriu, prima ta mare iubire din care se nasc toate celelalte: *dacă nu te iubești tu însuși, nimeni nu te va iubi*. Cum să iubești o mașină de autopedepsire? Cum să iubești pe cineva care se urăște și trăiește copleșit de amărăciunea că este așa cum este? Iubirea începe acasă, în intenția esențială de a dori să perseverezi în ceea ce privește propria persoană, iar dacă dragostea pe care o simți nu este îndreptată în direcția de a trăi mai mult și mai bine, nu îți folosește, nu este utilă pentru viața ta.

Dacă ai trecut prin paginile acestei cărți, cine știe, poate că ai putut crea un spațiu de reflecție și te-ai întrebat dacă merită să iubești cu orice preț. Există un punct central? Există, chiar dacă ne scapă. Este un punct de cotitură în care nu supraestimezi iubirea și nici nu te subestimezi pe tine însuși (te iubesc și mă iubesc și pe mine), în care nici dragostea nu te zdrobește, nici tu nu o ignori: coexistența pașnică între impulsul de a iubi și „eul” care refuză să dispară. Există principii ca să nu mori din dragoste și principii să nu faci din iubire o povară. Dragostea necontrolată și copleșitoare este o invenție a dependenților. Poți iubi fără să-ți pierzi punctele cardinale, fără să te rătăcești și chiar păstrând viu focul pasiunii. Foarte mulți supraviețuitori ai iubirii iraționale, nebuni și absurzi, notează în jurnal când reușesc să iubească liniștiți.

Abordează principiile, citește-le, probează-le și încearcă să ți le apropriezi, dacă simți; include-le în baza ta de date și

### *Cum să nu mori din dragoste*

păstrează-le active. Ele îți vor servi ca factori de protecție, te vor face mai puțin vulnerabil în fața suferinței din dragoste.

Să vedem întrebările fundamentale pe care le generează aceste premise și răspunsurile lor posibile.

- Nu te mai iubește? Eliberează-te de indiferență, nu cerși, ieși cu fruntea sus.
- Vrei să trăiești cu amantul tău? Înainte de a lua o decizie, gândește-te bine; fii realist și adu-ți aminte că viața de cuplu nu este același lucru cu a înota de plăcere o dată sau de două ori pe săptămână.
- Te sacrifici pentru ca partenerul tău să fie fericit? Aceasta nu este calea; dragostea este reciprocă: a te pune în umbră pentru ca partenerul tău să strălucească este o formă de sinucidere emoțională.
- Puterea afectivă o deține partenerul tău? Detașează-te, fă mica și minunata ta revoluție, echilibrează-ți statutul; nu uita că dependența te năucește.
- Ești cu o persoană care încă nu știe sau nu a decis dacă te iubește? Fugi cât te țin picioarele; pierde-te în mulțime și începe din nou, pentru că dragostea aceasta nu îți folosește și te va târî după sine ani de zile.
- Vrei să uiți o dragoste închistată, căutându-ți un înlocuitor? Ai grijă, încurcătura se dublează și un cui nu scoate alt cui, ci îl înfige și mai adânc: există soluții mai elegante și durerea poate fi bine administrată.
- Partenerul tău spune că te iubește, dar dragostea lui nu se manifesta nicicum? Revizuieste totul, zguduie întreaga relație: dacă iubirea pe care ți-o declară nu se vede și nici nu se simte, înseamnă că nu există sau nu-ți folosește.
- Ți-ai ridicat partenerul în slăvi? Ei bine, adu-l înapoi pe pământ înainte de a crea o poveste, pentru că a iubi nu înseamnă a sanctifica sau a aduce un omagiu: nu face un cult al personalității.
- Iubești pe cineva mult mai în vârstă sau mai tânăr decât tine? Păstrează-ți mintea rece și așa inima va fi fericită;



cântărește bine problema, căci dacă dragostea nu are vârstă, îndrăgostiții au.

- Ce este de făcut cu despărțirile? Scoate cât mai mult profit din ele învățând ceea ce *nu vrei de la iubire*, ceea ce nu dorești să se repete niciodată.

După ce vei exersa suficient și vei adopta o viziune mai realistă a iubirii, vei descoperi că se poate să iubești fără să fii rănit. Vei descoperi în mod clar că oamenii care știu să iubească pur și simplu au luat o decizie fundamentală: nu trebuie să trăiești pentru dragoste, nici să mori în numele ei.

## Maxime pentru supraviețuirea emoțională

1. Slavă Domnului pentru răcirea iubirii care intervine la cei cu căsnicii nefericite, la cei care nu se potrivesc și la cei care își fac rău în numele dragostei.
2. A ajuta persoana iubită fără să te distrugi înseamnă a ajuta de două ori.
3. La ce bun să-ți șoptească dulcegării la ureche dacă îți amărăște viața?
4. Puterea afectivă o deține cel care are mai puțină nevoie de celălalt.
5. Nimic nu este mai plăcut pentru o persoană care suferă din cauza dependenței decât să aibă o relație cu cineva și mai dependent.
6. Dacă ești capabil să decizi cu privire la timpul tău, să nu te simți „al nimănui” și să poți pași prin viață de unul singur, ai intrat pe tarâmul iubirii mature.
7. Dacă nu te admiră, nu te iubește.

*Cum să nu mori din dragoste*

8. Partenerul tău uneori este în plus și te enervează, deși îl iubești; există momente care sunt exclusiv ale tale și care nu sunt destinate pentru nimeni altcineva.
9. Independența nu înseamnă răcirea iubirii, ci este o reînnoire; înseamnă a fi întreg în ciuda dragostei, și chiar mai presus de ea.
10. Dacă cineva are îndoieli că te iubește, înseamnă că nu te iubește.
11. Dacă a iubi implică pierderea libertății fundamentale de a simți și de a gândi pentru tine însuși, înseamnă că ești dominat sau captiv.
12. Dragostea sănătoasă nu pretinde să te pedepsești singur.
13. Nu trebuie să suferi pentru cel iubit, ci să te bucuri de el.
14. În dragoste, curajul începe aproape întotdeauna acolo unde se termină speranța.
15. A spune că durerea persoanei iubite nu te interesează pentru că este „stupidă”, tocmai asta te face stupid.
16. O dragoste care te obligă să regresezi nu este dragoste.
17. Sclavia afectivă nu este o ficțiune: ea apare atunci când teama de a-ți pierde partenerul te face să uiți de propria persoană.
18. Nimeni nu se resemnează la indiferență: este preferabilă durerea despărțirii, decât să ai parte de o iubire insensibilă.
19. Dependența este incapacitatea de a renunța la partenerul tău atunci când ar trebui s-o faci, adică atunci când acesta nu te mai iubește, când propria ta evoluție este blocată sau când principiile tale sunt afectate.
20. Dezamăgirea provocată de persoana iubită este fulgerătoare ca dragostea la prima vedere, dar are un efect advers.
21. Cine te rănește intenționat nu te merită.
22. Să fii una cu persoana iubită înseamnă să încetezi să mai fii tu.
23. O dragoste care te obligă să regresezi este o pedeapsă.

Walter Riso

24. Dacă nu știe că te iubește, la ce-ți folosește o astfel de iubire?
25. Când oferi omagii persoanei pe care o iubești, ești vasal, nu partener.
26. Dragostea sănătoasă între parteneri este reciprocă; nu este milimetrică, ci echitabilă: dai și primești.
27. Mai bine o suferință utilă decât un calm fictiv.
28. Să ierți nu înseamnă să suferi de amnezie, ci să-ți amintești fără durere, iar acest lucru nu se realizează printr-un decret.
29. Nu alimenta puterea cuiva care te exploatează din punct de vedere emoțional: slăbiciunea ta (dependența) este punctul forte al celuilalt.
30. Dacă fostul tău partener consideră că faci parte din trecut, el sau ea nu trebuie să facă parte din prezentul tău.
31. Dacă nu te iubești tu însuși, nimeni nu te va iubi.
32. Nu contează cât de mult te iubește, ci felul în care o face

## Bibliografie

- Barthes, R. (1998). *Fragmentos de un discurso amoroso*. Mexic: Siglo Veintiuno Editores.
- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica de Argentina.
- Beck, A. T. (2005). *Con el amor no basta*. Barcelona: Paidós.
- Buunk, B.P., și Dijksatra, P. (2004). Gender Differences in Rival Characteristics That Evoke Jealousy in Response to Emotional Versus Sexual Infidelity. *Personal Relationships*, 11, 395-408.
- Comte-Sponville, A. (2001). *El amor la soledad*. Barcelona: Paidós.
- Courtin, J., Veyne, P., Le Goff, J., Solé, J., Ozouf, M., Corbin, A., Sohn, A., Bruckner, P., Ferney, A., și Simonnet, D. (2004). *La historia más bella del amor*. Barcelona: Anagrama.
- Cox, R.E., și Barnier, A.J. (2003). Posthypnotic Amnesia for a First Romantic Relationship: Forgetting the Entire Relationship Versus Forgetting Selected Events. *MEMORY*, 11, 307-318.
- Diamond, L.M., Hicks, A. M., și Otter-Henderson, D. D. (2008). Every Time You Go Away: Changes in Affect, Behavior and Psychology Associated With Travel-related Separations from Romantic Partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 385-403.
- Dinero, R.E., Conger, R. D., Shaver, P.H., Widaman, K. F., și Larsen-Rife, D. (2008). *Journal of Family Psychology*, 22,

- 622-632. Fernández-Abascal, E. G. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- Fisher, H. (1992). *Anatomía del amor*. Buenos Aires: EMECÉ.
- Fisher, H. (2004). *Por qué amamos*. Madrid: Taurus.
- Graham, J.M. (2008). Self-expansion and Flow in Couples! Momentary Experiences: An Experience Sampling Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 679-694.
- Klein, B., și Ehlers, A. (2008) Reduced Autobiographical Memory Specificity Predicts Depression and Posttraumatic Stress Disorder After Recent Trauma *Journal and Consulting Psychology*, 76, 231-242.
- Knee, C.R., Patrick, H., și Lonsbary, C. (2003). Implicit Theories of Relationships: Orientations towards Evaluation and Cultivation. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 41-45.
- Kurdek, L. A. (1998). Developmental Changes in Marital Satisfaction: A 6-year Prospective Longitudinal Study of Newlywed Couples. En T. N. Bradbury (Ed.), *The Developmental Course of Marital Dysfunction*. New York: Cambridge University Press.
- Lopes, P.N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schutz, A., Sellin, P. (2004). Emotional Intelligence and Social Interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1018-1034.
- Mikulincer, M. și Goodman, G. S. (2006). *Dynamics of Romantic Love*. New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M. y Shaver, P.R. (2007). *Attachment in Adulthood*. New York: The Guilford Press.
- Ortega y Gasset, J. (2003). *Estudios sobre el amor*. Bogotá: Panamericana.
- Pines, A.M. (2005). *Falling in Love*. New York: Routledge.
- Rholes, W.S., și Simpson, J.A. (2004). *Adult Attachment*. New York: The Guilford Press.
- Riso, W. (2008). *Ama y no sufras*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.

*Cum să nu mori din dragoste*

- Riso, W. (2008). *Amar o depender*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
- Riso, W. (2008). *Amores altamente peligrosos*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
- Riso, W. (2008). *Los límites del amor*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
- Rokach, A., Moya, M.C., Orzeck, T., și Expósito, F. (2001). Loneliness in North America and Spain. *Social Behavior and Personality*, 29, 477-490.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Bobik, C., Coston, T.D., Greeson, T. D., Jedlicka, C., Rhodes, E., și Wendorf, G. (2001). Emotional Intelligence and Interpersonal Relation. *Journal of Social Psychology*, 141, 523-536.
- Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor*. Barcelona: Paidós.
- Varela, P. (2004). *Amor puro y duro*. Madrid: La esfera de los libros.
- Yela, C. (2000). *El amor desde la psicología*. Madrid: Pirámide.

# Cuprins

Introducere.....	9
------------------	---

## Principiul 1

<i>Dacă nu te mai iubește, învață să pierzi și retrage-te cu demnitate</i> .....	15
Anatomia abandonului.....	17
Există altcineva ? .....	20
Pierderea care eliberează .....	21
Sfaturi pentru a nu muri din dragoste, atunci când nu te mai iubește .....	22

## Principiul 2

<i>Să te căsătorești cu amantul e ca și cum ai pune sare în desert</i> .....	31
„Nu vreau să renunț la această fericire“ .....	34
„Vreau mai mult, am nevoie de mai mult“ .....	35
Amanți până când altcineva ne va despărți.....	37
E posibil să te muți cu amantul și să supraviețuiești încercării ? Cinci considerente de care trebuie să ții cont.....	38

## Principiul 3

<i>Evită sacrificiul irațional : nu te anula pentru ca partenerul tău să fie fericit</i> .....	47
„Mă sacrific doar un pic“ .....	50
Perechile bune se compensează în lucrurile pozitive .....	52

Impertinența : „Anulează-te ca să mă simt eu bine” .....	53
Cum să ieși din jocul pervers de a părea că ești „mai puțin” pentru ca celălalt să se simtă „mai mult” .....	54

#### **Principiul 4**

<i>Nici cu tine, nici fără tine ? Fugi cât te țin picioarele !</i> .....	59
Până când să suporti indecizia celuilalt ? .....	63
Capcana provocării personale .....	64
Unele cauze pentru sindromul „nici cu tine, nici fără tine” .....	65
Cum să înfrunți ambiguitatea emoțională și să eviți căderea în jocul unei așteptări inutile .....	70

#### **Principiul 5**

<i>Puterea afectivă o deține cel care are mai puțină nevoie de celălalt</i> .....	77
Detașarea înseamnă a iubi mai mult și a suferi mai puțin .....	81
Două consecințe tipice ale subordonării afective : anxietatea anticipatorie („Mă va părăsi”) și supunerea („Mi-e teamă să-i spun <i>nu</i> ”) .....	82
Cei care profită de puterea afectivă .....	83
Câteva sugestii pentru a obține detașarea și a echilibra puterea afectivă în cuplu .....	85

#### **Principiul 6**

<i>Nu întotdeauna un cui scoate pe altul : uneori, amândouă rămân înăuntru</i> .....	93
De ce ne grăbim să începem o nouă relație ? .....	97
„Te-am părăsit. Acum ce fac să te uit ?” .....	101
Strategia lui Tarzan .....	104
Este posibil să iubești doi oameni în același timp ? .....	105
Cum să scoți singur cuiul și să alini durerea vechii iubiri ? .....	107



## Principiul 7

<i>Dacă dragostea nici nu se vede, nici nu se simte, înseamnă că nu există sau nu îți folosește</i> .....	113
Caracterul trecător al dragostei : „Bucuria ta mă bucură, durerea ta mă doare.” .....	117
Perversitatea : „Bucuria ta mă doare și durerea ta mă bucură.” .....	119
Nu contează cât iubește, ci cum o face .....	120
Semantica iubirii .....	121
Moartea lentă a iubirii.....	122
Dacă nu te admira, nu te iubește .....	123
Cum să faci față indiferenței partenerului și să nu te lași copleșit de suferință .....	124

## Principiul 8

<i>Nu-ți idealiza iubitul ; observă-l așa cum este, direct și fără menajamente</i> .....	135
Idealizarea și apărarea egoului.....	138
Patru moduri de a-l idealiza pe cel iubit și de a denatura realitatea în favoarea „iubirii” .....	139
Cultul personalității .....	147
De la idealizare la dispreț.....	149
Mic ghid ca să nu-ți idealizezi partenerul și ca iubirea să revină cu picioarele pe pământ .....	150

## Principiul 9

<i>Dragostea nu are vârstă, dar îndrăgostiții au</i> .....	159
Raportul psihologic .....	163
Dorința de a fi protejat .....	164
„Am nevoie să mă molipsesc cu energia tinerilor” .....	164
„Vreau să știu dacă încă mai valorez ceva” .....	166
Relațiile fără experiență .....	167
Toate la timpul lor. Argumente pentru a ține cont de vârstă .....	168

## Principiul 10

### *Unele despărțiri sunt instructive ; ele te învață*

<i>ceea ce nu vrei să știi despre dragoste</i> .....	177
Înțelepciunea de a spune „nu“ .....	179
De ce ne înșelăm atât de mult în dragoste ? .....	180
Cei trei stâlpi ai bunelor relații emoționale.....	182
„Te iubesc, dar trăiesc mai bine fără tine“ .....	185
E alegerea ta.....	187
Presiunea familiei .....	188
„Fobia față de iubire“ și despărțirile dureroase .....	189
„Nu m-am despărțit pentru că nu vreau să le fac rău copiilor mei“ .....	191
Cum să folosești despărțirea pentru a trage învățăminte .....	193
Epilog .....	201
Maxime pentru supraviețuirea emoțională .....	204
Bibliografie .....	207