

SINDROMUL TARZAN

**LE SYNDROME DE TARZANE. LIBÉREZ-VOUS DES LIANES
DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE**

Pascale Piquet

Copyright © Beliveau Editeur 2011, All rights reserved

**SINDROMUL TARZAN. CUM SĂ TE ELIBEREZI DE LIANELE
DEPENDENȚEI AFFECTIVE**

Pascale Piquet

Copyright © 2013 Editura ALL

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PIQUET, PASCALE**

**Sindromul Tarzan: cum să te eliberezi de lianele dependenței
afective** / Pascale Piquet; trad.: Cristina-Ioana Radu. – București:
Editura ALL, 2013

ISBN 978-606-587-054-3

I. Radu, Cristina-Ioana (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 © 2013 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

Redactare :

Alina Bogdan

Tehnoredactare :

Liviu Stoica

Corectură :

Mădălina Vasile

Design copertă :

Alexandru Novac

Pascale Piquet

SINDROMUL TARZAN

Cum să te eliberezi de lianele dependenței afective

Traducere din limba franceză de
Cristina-Ioana Radu



*Tuturor celor care m-au făcut să sufăr.
Se vor recunoaște în această carte.
Datorită lor sunt fericită pentru ceea ce sunt astăzi.*

*Mamei mele, Danièle,
și fiicei mele, Cassandre*

Prefață

Ieșită din infernul dependenței afective, am ajuns, în sfârșit, în rai.

Îmi doresc să-ți împărtășesc din experiența mea și cugetările asupra vieții mele de astăzi. O voi face cu cea mai mare plăcere! Poate relația cu ceilalți, dar mai ales cea cu tine însuși, se va ameliora. Și, chiar dacă nu stăpânesc adevărul absolut, te voi ajuta să ocolești ce e mai rău, pentru a trăi ce e mai bun. Este posibil, pentru că eu am reușit.

Înainte de a te cufunda în lectură, îți propun un joc amuzant: deschide cartea la întâmplare și citește ce-ți cade sub ochi. Vei fi surprins să găsești răspunsul la întrebarea care te frământă chiar acum. Haide, încearcă!

Bine ai venit în jungla cugetărilor mele!

Salvează-te, Cerul te va ajuta!

În a șaptea zi, Dumnezeu s-a odihnit. În ziua următoare, îmi închipui că a inventat metafora. Din fericire, căci Adam și Eva, fiind supuși greșelii, nu puteau fi lăsați în natură goi și fără instrucțiuni de utilizare. Cum oamenii iubesc poveștile mai mult decât sfaturile sau ordinele, Dumnezeu, cunoscându-i prea bine, nu s-a putut abține. Biblia abundă în metafore, ca legende mitologice sau *Fabulele* lui La Fontaine, și, oricare ar fi credința ta, trebuie să recunoști înțelepciunea acestor cuvinte: *Crede și vei găsi, Cere și ți se va da, Bate și ți se va deschide*, și, preferata mea: *Salvează-te, Cerul te va ajuta*.

Metaforele, poveștile și legende mitologice se adresează sufletului tău de copil pentru a-l pregăti pe viitorul adult, semănând cu dărnicie în subconștient sfaturi înțelepte care vor lumina tenebrele zămislite de emoții negative și programări nocive.

Știi povestea lui Auguste, cel care trăia într-un sătuc aflat pe fundul unei văi amenințate mereu de ape? Autoritățile au decis evacuarea sătenilor, punându-le la dispoziție autobuze și camioane, pentru a putea lua cu ei tot ce consideră că trebuie salvat. Auguste refuză să plece și le spune salvatorilor: „Cred în Dumnezeu și Dumnezeu mă va salva.”

Apa începe să urce, obligându-l pe Auguste să se refugieze la etajul casei sale. Salvatorii s-au întors după el într-o barcă cu motor. În continuare refuză să plece, explicându-le

Sindromul Tarzan

că nu riscă nimic deoarece crede că Dumnezeu nu-l va abandona.

Apa urcă atât de mult, încât Auguste ajunge pe acoperișul casei. Un elicopter vine să-l salveze, dar refuză să-și abandoneze cuibul susținând, foarte calm, că Dumnezeu îl va salva.

Auguste se îneacă.

Ajunge în Cer și, furios, îi cere socoteală lui Dumnezeu : „Eu, care întotdeauna am crezut în Tine și Te-am slăvit, cum ai putut să mă abandonezi ?

„Să te abandonez !” strigă Dumnezeu supărat. „Dar cine ți-a trimis autobuzul, barca și elicopterul ?”

Eu, personal, sunt prima care urcă în autobuz !

Prima parte

**SINDROMUL
TARZAN**

1

Tu și sindromul Tarzan

Cum îți dai seama dacă ești atins de sindromul Tarzan? E foarte simplu: fie nu suporti să rămâi singur, sărind de la o liană la alta, fie rămâi agățat de aceeași, chiar dacă nu te mai mulțumește. Poți traversa perioade de celibat, așteptând să apară o persoană pe măsura nevrozei tale. Automat, vei reacționa asemenea unui „adept” al lui Tarzan, dar oare în ce echipă joci: **Desperado** sau **Gaura neagră afectivă**? Dacă faci parte din prima echipă, partenerul tău sau cei pe care îi întâlnești vor face parte din cea de-a doua și viceversa.

2

Dependența afectivă se joacă la dublu: Desperado și Gaura neagră afectivă

Când mi-am dat seama că am comportamentul unui dependent afectiv, m-am întrebat: de ce eu și nu altcineva? Ei bine, și altcineva îl avea. Ce bine a fost să descopăr că nu eram singura nevrozată în toată povestea asta!

Deși cauzele sunt aceleași, există două moduri în care se poate manifesta sindromul Tarzan: este vorba despre cel care dă și cel care ia. Cei doi se vor atrage negreșit. Nu m-am putut abține să-i denumesc, pentru ca voi să vă dați seama de rolul jucat de fiecare pe marea scenă a dependenței afective.

Desperado: foarte generos, oferi afecțiune fără limită, tânjind în același timp după atenția celorlalți, dependent astfel de ceva ce nu vei obține niciodată. De asemenea, este imposibil să nu fi observat că, pe măsură ce semeni mai mult, culegi tot mai puțin. Și asta pentru că dai ÎNTOTDEAUNA peste așa-numiții „profitori”. Efectiv, tu preferi să alegi pe cineva care suferă mai mult decât tine, pentru a putea începe operațiunea de salvare. Numai așa ești, când cineva are nevoie de tine! Pradă emoțiilor excesive, deseori extravertit, nu ești capabil să înțelegi motivul pentru care celălalt nu răspunde pe măsura așteptărilor tale, după tot ce ai făcut pentru el. Te regăsești în tipologia cavalerului salvator, venit pe un cal alb, sau în tipologia celui pe care nu-l lasă inima să abandoneze în stradă un pisoai rătăcit.

Dragă Desperado, ești gata să oferi totul pentru a umple golurile lăsate de lipsa afecțiunii, a recunoștinței și, uneori, a

protecției din timpul copilăriei. Asta e tot ce te mobilizează să faci absolut orice pentru celălalt, uitând de sine, pentru a fi iubit cu orice preț și recunoscut pentru generozitatea ta. Ești complet dependent, nu numai de partenerul tău, dar și de aprecierile și judecățile celorlalți. Ești incapabil să-ți recunoști meritele și propriile calități și, considerând că nu valorezi nimic, dai totul în schimbul unei fărâme de afecțiune și recunoștință. Cu tine suspansul este anulat, celălalt vizionează filmul complet de la bun început, pop-cornul, înghețata și băutura fiind incluse.

Dacă nu te identificezi în descrierea de mai sus, îndrăznește să te recunoști în cea de mai jos.

Gaura neagră afectivă: tu ești cel care absoarbe afecțiunea și recunoștința celorlalți, fără a da vreodată ceva înapoi sau dând foarte puțin. Nu te saturezi niciodată de atenție și afecțiune. Ești ca un sac fără fund! Ai auzit de acele găuri negre din spațiu, cunoscute pentru faptul că înghit tot ce trece pe lângă ele fără să mai lase cale de întoarcere? Înțelegi tu. Ești lipsit de emoții, deoarece trecutul te-a învățat că vei avea numai de suferit dacă te lași pradă lor; asta te face să fii mai degrabă introvertit. Știi tu, de tipul „frumosul misterios” sau „biata femeie deznădăjduită”.

Dragă Gaură neagră afectivă, trebuie să-ți iei revanșa asupra trecutului. Este ca o bulimie care te împinge să ceri necontenit afecțiune, recunoștință și protecție pentru că ți-au lipsit în copilărie. Dăruiești puțin, cât să-ți momești victima, căci totul ți se cuvine; și îi pretinzi din ce în ce mai mult aceluși Desperado care se va conforma fără să crâcnească. Arăți numai fragmente dintr-un film pe care celălalt nu-l va vedea niciodată pe de-a-ntregul și în niciun caz nu vei achita înghețata, pop-cornul și băutura!

Ai înțeles perfect: Gaura neagră afectivă și Desperado se recunosc și, inevitabil, formează un cuplu, hrănindu-și reciproc nevrozele. N-ai întâlnit niciodată o persoană potrivită de care nu te-ai simțit atras? Să-ți spun de ce: aceea persoană,

fiind mult prea echilibrată, nu-ți satisfăcea nevoile. Oricum, nu ar fi fost o legătură de durată, deoarece persoanele echilibrate nu se însoțesc cu adepții lui Tarzan, simțind imediat o problemă de comportament în relațiile intime.

Adepții lui Tarzan sunt niște pirați ai aerului care detur-nează avionul afecțiunii pentru a ateriza direct în iad.

Ce îți voi dezvălui despre sindromul Tarzan nu se bazează doar pe observațiile făcute în timpul consultațiilor sau pe cele făcute în rândul cunoscuților mei, ci și pe experiența proprie: în trecut, eu și Tarzan am fost foarte apropiați. Evident, orice asemănare cu persoane reale sau care au existat la un moment dat nu este deloc întâmplătoare. Am caricaturizat prea mult comportamentele? Ai dori să adaugi ceva? Tu decizi!

Mai întâi aș vrea să precizez că dependența afectivă nu este o boală sau o condamnare pe viață; ea vine dintr-o programare greșită. Vestea bună este că poate fi deprogramată! Acum știi că din cauza lipsei de afecțiune, a recunoștinței și a protecției din copilărie, ai fost obligat să-ți construiești întreaga viață de adult pornind în căutarea acestora. De altfel, nu ești un dependent afectiv oarecare: ești un tip șic sau o femeie rafinată, unic în felul tău, având calități deosebite, dar care a căpătat un comportament dependent din cauza trecutului nefericit. Te-ai fi putut refugia în alcool, droguri, jocuri de noroc; dar tu ai ales afecțiunea. Ai căzut în butoiul cu nevroză când erai mic, asemenea lui Obelix în poțiunea magică, diferența fiind că pe tine acest lucru nu te va afecta toată viața.

Termenul „nevroză” cade ca o ghilotină în mintea ta, dar nu este cazul să-ți pierzi capul: duci o viață normală asaltată uneori de neresușitele trecutului. Ele generează, mai mult sau mai puțin, tulburări afective, emoționale și comportamentale, care pot fi detectate prin „uzaj”, dar nu neapărat la o primă vedere. Societatea noastră cultivă nevrozele ca pe ciuperci, fapt ce te obligă să devii expert în arta disimulării. Cu alte cuvinte, nevroza nu face din tine un candidat perfect pentru azilul de nebuni, ci îți creează pur și simplu dificultăți în

relațiile profesionale și sociale. Deși există păreri conform cărora toată lumea se confruntă cu ele, în lumea mea, suferința face diferența dintre o persoană echilibrată și una nevrozată. Dacă îți place viața pe care o trăiești și nu suferi, nu-ți pot acorda diploma de nevrozat, îmi pare rău!

Nu ești UN dependent afectiv așa cum altul este UN alcoolic sau UN drogat. Ești mai degrabă o persoană care dezvoltă o compulsie, pentru că ceea ce faci nu te definește. Ai o slujbă, calități deosebite, un grup de prieteni și, deopotrivă, o identitate și comportamente disociate: nu te poți rezuma la un singur comportament prin care să te identifici; partea negativă iese în evidență ascunzând tot ce e mai bun în tine.

Cu drag i-am pus acestei compulsii denumirea de „sindromul Tarzan”. Mă săturasem de sintagma „dependență afectivă” care sună ca o condamnare pe viață. În plus, nu strică puțin umor, te vei convinge; să râzi de problemele tale ajută la diminuarea lor. Să nu mai spun că te poți imagina atârând de o liană (altfel cazi precis!); dar să depinzi de ceva care, în cele mai multe cazuri, nu se materializează, este, pe bună dreptate, o mare sminteală!

În oceanul dezlănțuit al relațiilor umane, Desperado și Gaura neagră afectivă se agață unul de celălalt ca niște naufragiați de bărcile de salvare. Nu au nicio șansă să se lipească de cineva echilibrat pentru că, în primul rând, acesta nu le va întreține nevroza, iar, în al doilea rând, pentru că înoată prea repede pentru ei. Te pot asigura că, de când mi-am reglat conturile cu Tarzan, adulmec sindromul de la kilometri depărtare și am devenit imbatabilă la proba de 100 de metri liber!

Nu întotdeauna dramele familiale sunt responsabile pentru sindromul Tarzan. Și pierderea încrederii în sine reprezintă un factor important. Acest lucru este cauzat de o serie de evenimente negative și repetitive: prima oară când se întâmplă este un accident; a doua oară este o coincidență; iar a treia oară înseamnă pierderea încrederii de sine. De exemplu: la 6 ani o fetiță se îmbracă în rochie, iar părinții râd de

ea, spunându-i că seamănă cu o maimuțică. La 8 ani se joacă cu copiii care îi pun coarne, stârnind hazul tuturor. La 17 ani este un pic grasuță; o colegă se amuză pe seama ei și toată clasa izbucnește în râs. Din acest moment, viitoarea femeie se aplatizează în loc să iasă în evidență și preferă să moară decât să-și revendice drepturile. Ea, fata care nu valorează nimic, cade în brațele primei Găuri negre afective care îi iese în cale. Iar acum există prin și pentru cineva. Câteodată este nevoie de mai puțin de-atât pentru a intra în partidul lui Tarzan: e suficient ca o persoană sau două să te respingă și toată încrederea în sine își ia zborul, fără să mai aștepte un al treilea refuz. Totuși, există șanse mari ca viața să repare totul, căci problemele de acest tip sunt mult mai puțin ancorate în subconștient, decât cele ale unei persoane marcate încă din copilărie. După una sau două aventuri nereușite, afli ce nu poți accepta și ce cauți la celălalt. Începând din acest moment vei îndepărta toți candidații care prezintă simptome similare până îl vei găsi pe cel mult așteptat.

Părinții pot păcătui deopotrivă dacă sunt excesiv de prezenți, câteodată autoritari, dar într-atât de mândri de tine, încât, orice ai face, ești perfect. Când iei o notă bună la examen, nu mai surprinzi pe nimeni, doar ești cel mai bun, și, prin urmare, nu te felițează nimeni. Închipuiește-ți că ai luat numai 10 pe parcursul unui întreg an școlar, că ți-ai făcut temele sau ai învățat pe brânci. Fie că ai fost ignorat în copilărie sau, dimpotrivă, adulat necondiționat, cum poți estima cât valorezi de fapt?

Nu-ți face iluzii, Gaură neagră afectivă sau Desperado, poți fi o persoană adorabilă până în momentul în care te simți respins. Acum, ranchiuna și agresivitatea ies la suprafață. În relația următoare te poți transforma din Desperado în Gaură neagră afectivă numai pentru a te răzbuna; este valabilă și situația inversă, dacă dai peste o Gaură neagră afectivă mai ceva ca tine!

Dacă stăm să ne gândim bine, partizanii lui Tarzan se aseamănă cu hermafrodiții, în sensul că adoptă o atitudine

sau alta în funcție de circumstanțe. Totuși, unul dintre comportamente va rămâne mereu predominant.

Se impune o precizare: ești făcut pentru a da și a primi recunoștință și afecțiune; problemele apar atunci când începi să depinzi atât de mult de ele, încât ești gata să faci orice pentru a le primi. Știai că acei copii care au fost crescuți „pe tancuri”, fie abandonați în număr mare, fie sacrificați pe altarul nebuniei naziste, s-au lăsat pradă morții deoarece personalul din orfelinate, depășit de situație ori pur și simplu ignorant, nu le-a acordat nici afecțiune, nici atenție? Înțelegi acum de ce pentru un adept al lui Tarzan se pune de fapt problema supraviețuirii?

Poți înceta să bei, să te droghezi, să fumezi, fără a-ți pune viața în pericol, dar nu vei putea niciodată să nu mai iubești ori să nu mai tânjești după dragostea cuiva, pentru că, în adâncul tău, știi că ai muri. Când detești pe cineva, nu arăți iubire, ci faptul că te aperi. Indiferența însăși este o reacție generată de dragoste. Știu precis că vei susține contrariul: dar te aștept la cotitură. Spune-mi, fără a denatura adevărul, că ești foarte fericit, sănătos, iar viața ta este nemaipomenită fără dragoste și afecțiune.

În stadiul acesta al lecturii, te văd cum eziți, cum cauți să decizi din ce tabără faci parte, pentru a stabili implicit tabăra partenerului. Curiozitatea te va împinge să îi observi pe cei din anturajul tău, începând cu proprii părinți. Uită-te la filme romantice și încearcă să ghicești care dintre personaje este Desperado și care este Gaura neagră afectivă, pentru că aici îi vei regăsi cu precădere: poveștile de dragoste echilibrate n-au fost niciodată un mare succes. De ce? Pentru că nimeni nu crede în ele!

3

O să vezi, când o să crești mare,
n-o să mai fii dependent

În tine există un copil care nu va crește atât timp cât nu-și va rezolva problemele dependenței afective. În timpul consultațiilor nu mă adresez ție ca unei persoane mature, ci copilului din tine care îmi încredințează misiunea de a-l ajuta să iasă din prăpastia ce îl desparte de o viață afectivă adultă și echilibrată.

Comportamentul tău de adept al lui Tarzan îi poate părea aberant unui adult. Dar tu ești un copilăș pus în situația de a se salva și pentru care toate trucurile sunt permise: suspiciune, minciună, înșelătorie, poți fi amenințător sau șarmant, în funcție de situație, câteodată neîncrezător și defensiv. Ești programat să supraviețuiești cu orice preț în jungla înfricoșătoare a relațiilor umane. Când ai impresia că ți-ai găsit un furnizor de afecțiune, te agăți de el cu disperare pentru a nu cădea în vidul... afectiv.

Dacă ai fost supus, băiețel fiind, unor agresiuni sexuale, vei fi prizonierul nevoii de protecție, care se traduce prin dorința de a fi alintat de parteneră, mângâiat așa cum ar proceda o mamă cu fiul ei. Este felul tău de a căuta protecție într-o atitudine maternă.

Dacă ai suferit același traumatism, fetiță fiind sau adolescentă, îi vei cere partenerului să te protejeze, iar dacă nu o va face, vei reacționa exagerat. Mai ales dacă ești ținta unei foste iubite de-a lui sau chiar a unui fost iubit de-al tău ori a unei persoane care îți dorește răul. Fiecare atac te face să retrăiești situația în care nimeni nu a făcut nimic pentru tine,