

Robin Norwood

Femei care iubesc prea mult

*Atunci când îți dorești
și speri
că el se va schimba*



EDITURA AMALTEA

„Iubirea se transformă în iubire excesivă când partenerul este incompatibil, insensibil sau indisponibil pentru noi și, totuși, suntem incapabile să renunțăm la el – de fapt, îl dorim chiar mai mult și avem și mai multă nevoie de el. Vom ajunge să înțelegem cum voința noastră de a iubi, dorința arzătoare de a iubi, iubirea însăși se transformă în dependență.”

– ROBIN NORWOOD

„Norwood este o scriitoare convingătoare, iar mesajul ei atât de irezistibil, încât cititoarele care se regăsesc în carte ar putea foarte bine să înceapă să aplice planul de recuperare în zece etape...”

Tratamentul presupune să găsești un grup de sprijin, să recunoști că ai probleme și – cel mai important – să-ți folosești energia ca să te schimbi pe tine însăși – nu ca să schimbi un bărbat refractar. Autoarea subliniază, de asemenea, că, cu cât mai puțin are nevoie o femeie de un partener, cu atât va deveni ea însăși o parteneră mai bună și va atrage un partener mai sănătos.

Norwood reușește să transmită autoritatea în materie și sensibilitatea unei tovarăse de suferință. Faptul că ea însăși s-a vindecat de boala iubirii excesive – și se bucură acum de un mariaj fericit – este o dovadă a programului ei.”

– PHILADELPHIA INQUIRER

„În experiența mea de viață și profesională, n-am întâlnit niciodată o femeie care, urmând aceste etape să nu se fi însănătoșit... Dacă asta vi se pare a fi o garanție, să știți că este. Femeile care respectă aceste etape se vor face bine.”

– ROBIN NORWOOD

„Dacă v-ați trezit vreodată obsedat de un bărbat, ați bănuțit poate că originea acelei obsesii nu e dragostea, ci teama... teama de a nu fi demn de iubire, teama de a fi ignorată, abandonată sau înfrântă.”

– ROBIN NORWOOD

„**Femei care iubesc prea mult** este acea rară carte cu succes la public care pune în lumină cauzele nevrozelor și arată drumul spre o viață eliberată de dependența de durere și suferință. O recomandăm tuturor celor care se simt împovărate și au nevoie de speranță.”

– MILDRED NEWMAN și BERNARD BERKOWITZ
autori ai *How to Be Your Own Best Friend*

„Cum să deosebești iubirea nechibzuită de iubirea normală – asta ne învață Norwood... Orice femeie, oricât de normală ar fi relația ei cu bărbatul, s-ar putea regăsi, fie și în mică parte, în această carte.”

– STAR PUBLICATIONS

„Tocmai această posibilitate palpitană de a îndrepta vechiul rău, de a câștiga iubirea pierdută și de a obține acceptarea refuzată înainte, constituie, pentru femeia care iubește prea mult, atracția inconștientă din spatele iubirii ei care se naște.”

– ROBIN NORWOOD

„Dacă părinții s-au raportat la noi în manieră ostilă, critică, brutală, manipulativă, sufocantă, superprotectoare, sau altfel spus, improprie, asta simțim noi că e „bine” pentru noi când întâlnim pe cineva care exprimă, fie și foarte subtil, tonuri ale acelorași atitudini și comportamente.”

– ROBIN NORWOOD

„O carte care schimbă viața femeilor...”

– ERICA JONG

„Chiar dacă nu te numeri printre femeile care iubesc prea mult, cartea ne reamintește că noi singure ne construim viața și că dragostea ar trebui să fie un eveniment fericit.”

– BOSTON HERALD

„Robin Norwood a scris o carte extraordinară de auto-recuperare care se citește cu sufletul la gură... Această carte scrisă cu inteligență și stil, ajută femeile să demonteze tiparul iubirii zadarnice.”

– LOS ANGELES TIMES

„Ajungem la sentimentul propriei noastre valori făcând ceea ce facem pentru noi înșine și dezvoltându-ne propriile capacități. Dacă toate eforturile noastre s-au îndreptat spre dezvoltarea altora, atunci nu te mira că te simți secătuită. Ia-ți revanșa acum.”

– ROBIN NORWOOD

Colectivul EDITURII AMALTEA care a contribuit la realizarea acestei lucrări:

Cristian Cârstoiu, Simona Derla, Antoaneta Dincă, Lucian Dumitrescu,
Gabriela Fărcășanu, Tatiana Militaru, Ana-Maria Murariu, Lidia Oлару,
M.C. Popescu-Drânda, Corneliu Rusu, George Stanca, Mihaela Stanca

tehnoredactare computerizată: AMALTEA TehnoPlus

coperta: Simona Derla, Antoaneta Dincă
traducere: Daniela Neacșu
redactor: Ana-Maria Murariu

editori: **Dr. M.C. Popescu-Drânda**
Dr. Cristian Cârstoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
FEMEI CARE IUBESC PREA MULT
atunci când îți dorești și speri că el se va schimba

Robin Norwood

trad.: Daniela Neacșu – București: Editura AMALTEA, 2001

202 p.; 21 cm. -(Cunoaștere & Autoeducare)

ISBN 973-9397-12-3

I. Norwood, Robin

II. Neacșu, Daniela (trad.)

392.6

Women Who Love Too Much – *When You Keep Wishing and Hoping He'll Change*

© Robin Norwood

Femeile care iubesc prea mult – *atunci când îți dorești și speri că el se va schimba*

/ Robin Norwood

ISBN 973-9397-12-3

© 2003 – Editura AMALTEA

adresa: OP 13 – CP 145, București

internet: www.amaltea.ro / **email:** office@amaltea.ro

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii AMALTEA.

Nici o parte a acestui volum nu poate fi reprodusă, în nici o formă, fără permisiunea scrisă a Editurii AMALTEA.

CUPRINS

1	SĂ IUBEȘTI UN BĂRBAT CARE NU TE IUBEȘTE	11
2	SEX FORMIDABIL ÎNTR-O RELAȚIE EXECRABILĂ	29
3	DACĂ SUFĂR PENTRU TINE, MĂ VEI IUBI ?	44
4	NEVOIA DE A TE SIMȚI NECESAR	56
5	VREI SĂ DANSĂM ?	67
6	BĂRBAȚI CARE ALEG FEMEII CE IUBESC PEA MULT	83
7	FRUMOASA ȘI BESTIA	105
8	CÂND O DEPENDENȚĂ ALIMENTEAZĂ ALTĂ DEPENDENȚĂ	135
9	SĂ MORI DIN DRAGOSTE	145
10	DRUMUL SPRE RECUPERARE	160
11	ÎNSĂNĂTOȘIRE ȘI INTIMITATE: ÎNCHIDEREA PRĂPASTIEI	187
	<i>Anexa 1</i>	<i>197</i>
	<i>Anexa 1</i>	<i>201</i>

Prefață

Când a iubi înseamnă a suferi, înseamnă că iubim prea mult. Când aproape toate conversațiile noastre cu prietenii se învârt în jurul LUI – problemele lui, gândurile lui, sentimentele lui – și aproape toate propozițiile noastre încep cu “el...”, înseamnă că îl iubim prea mult.

Când îi găsim scuze pentru indispozițiile, iritările, indiferența sau tăcerile prelungite, punându-le pe seama unei copilării nefericite și încercăm să acționăm ca terapeuți, înseamnă că îl iubim prea mult.

Când citim o carte de auto-ajutorare, dar subliniem toate pasajele care l-ar putea ajuta pe *el*, înseamnă că îl iubim prea mult.

Când nu ne plac valorile lui, comportamentul și caracterul lui, dar le suportăm, gândindu-ne că, dacă suntem îndeajuns de atrăgătoare și tandre, va dori să se schimbe de dragul nostru, înseamnă că îl iubim prea mult.

Când relația cu el ne periclitează ființa emoțională, și poate chiar sănătatea și integritatea corporală, e deja clar că îl iubim prea mult.

În pofida durerii și insatisfacției la care dă naștere, o iubire exagerată este atât de obișnuită pentru foarte multe femei, încât ajungem să credem că așa trebuie să decurgă o relație intimă. Majoritatea femeilor au iubit în felul acesta cel puțin o dată în viață, iar pentru multe altele o asemenea relație a fost ca un leit-motiv. Pentru unele din noi, partenerul de viață și relația cu el devin atât de obsedante, încât nici nu ne mai comportăm normal.

În această carte vom insista asupra motivelor pentru care atâtea femei aflate în căutarea unui bărbat care să le iubească par să găsească, inevitabil, parteneri labili, lipsiți de sentimente. Vom analiza de asemenea și motivul pentru care, chiar și atunci când înțelegem că relația pe care o avem nu este ceea ce ne doream, ne vine totuși atât de greu să îi punem capăt. Vom vedea cum o iubire normală devine exagerată atunci când, deși partenerul este nepotrivit, indiferent sau indisponibil, nu putem renunța la el – ba chiar îl dorim și avem nevoie de el mai mult ca înainte. Vom ajunge să înțelegem cum nevoia de dragoste, dorința arzătoare de a iubi, dragostea însăși se transformă în dependență.

Dependența e un cuvânt înspăimântător. Ea evocă imaginea drogaților ce-și injectează heroină în vene și se autodistrug încetul cu încetul. Nu ne place cuvântul și refuzăm să aplicăm acest concept relației cu bărbații. Dar multe, foarte multe dintre noi am devenit “dependente de bărbați” și, ca în oricare alt caz de dependență, trebuie mai întâi să recunoaștem gravitatea problemei, înainte de a putea începe tratarea ei.

Dacă te-ai găsit vreodată în situația de a fi obsedată de un bărbat, ai bănuit probabil că la originea acelei obsesii nu era dragostea, ci teama. Femeile care iubesc obsesiv sunt împovărate de teamă – teama de singurătate, teama de a nu fi demne de iubire, teama de a nu fi ignorate, abandonate sau distruse. Ne dăruim dragostea în speranța că bărbatul de care suntem obsedate ne va alunga temerile. În loc de asta, temerile și obsesiile noastre se adâncesc până într-atât, încât dorința de a dăru-i dragoste pentru a primi, la rândul nostru, iubire, devine izvorul de energie al vieții noastre. Și pentru că strategia noastră nu dă rezultatele scontate, ne străduim și iubim și mai mult. Iubim peste măsură.

Prima dată când am recunoscut fenomenul “iubirii excesive” ca sindrom specific de gândire, simțire și comportament, a fost după mulți ani de consiliere a consumatorilor de alcool și droguri în exces. În urma sutelor de discuții cu persoanele dependente și cu membrii familiilor lor, am făcut o descoperire uimitoare. Uneori, pacienții pe care îi interviebam crescuseră în familii cu probleme, alteori, nu; dar partenerii lor proveneau aproape întotdeauna din medii familiale instabile, în care fuseseră supuși unor tensiuni și suferințe peste limita normalului. În strădania de a face față partenerului dependent de droguri sau alcool, aceste persoane (cunoscute în tratamentul alcoolismului sub denumirea de “co-alcoolici”, persoane care conviețuiesc cu un partener sau o parteneră dependent(ă) de alcool) re-creau și re-trăiau inconștient episoade semnificative din copilăria lor.

Am început să înțeleg natura fenomenului de “iubire exagerată” mai ales datorită soțiilor și prietenelor pacienților mei de sex masculin. Relatările despre viața lor personală arătau cât de multă nevoie aveau de superioritatea și suferința asociate cu rolul de “salvator” pe care și-l asumaseră și m-au ajutat să înțeleg cât de profundă era dependența lor de un bărbat care era, la rândul lui, dependent de o substanță. Era clar că ambii parteneri ai cuplului aveau în aceeași măsură nevoie de ajutor, că amândoi mureau încetul cu încetul din cauza dependenței lor: el, din cauza efectelor abuzului de substanțe chimice; ea, din cauza efectelor grave de stress.

Aceste femei co-alcoolice m-au făcut să înțeleg forța și influența incredibilă pe care experiențele lor din copilărie le-au avut asupra tiparului adult de raportare la bărbați. Ele au ceva de spus celor care au iubit prea mult: din ce cauză ne dezvoltăm predilecția pentru relații traumatizante, cum ne perpetuăm problemele, și, ce e mai important, cum ne putem schimba și vindeca.

Nu intenționez să susțin că femeile sunt singurele care iubesc în exces. Sunt și bărbați care se lasă obsedați de o relație cu aceeași fervoare ca și femeile; sentimentele și comportamentul lor își au rădăcinile în același gen de experiențe din copilărie. Cu toate acestea, majoritatea bărbaților care au suferit în copilărie nu dezvoltă o dependență relațională. Datorită interacțiunii dintre factorii biologici și culturali, bărbații încearcă de obicei să se protejeze și să evite suferința prin aspirații care sunt mai curând externe, decât interne, mai curând impersonale, decât personale. Ei au tendința de a-și crea obsesii legate de profesie, sport sau hobby-uri, în timp ce femeile, datorită forțelor biologice și culturale care acționează asupra lor, au tendința de a deveni obsedate de relația cu un bărbat – poate tocmai cu unul rănit și distant.

Sper ca această carte să fie de folos *oricui* iubește prea mult, dar ea a fost scrisă mai ales pentru femei, întrucât iubirea excesivă este un fenomen prin excelență feminin. Cartea are un scop bine definit: să ajute femeile ale căror relații cu bărbații se înscriu în tipare destructive, să le ajute să recunoască acest fapt, să înțeleagă esența acelor tipare și să obțină ceea ce le este necesar pentru a-și schimba viața.

Dacă ești o femeie care iubește prea mult, mă simt dator să te previn că nu-ți va fi ușor să citești cartea. Căci, dacă definiția ți se potrivește, dar răsfoiești cartea fără să te simți mișcată sau afectată în vreun fel, sau dacă te plictisește, sau te irită, sau dacă nu reușești să te concentrezi asupra materialului prezentat aici, sau reușești doar să te gândești la altă persoană pe care ar putea-o ajuta cartea mea, îți sugerez să o recitești altă dată. Cu toții simțim nevoia să negăm ceea ce e prea dureros și înspăimântător de acceptat. Negarea este un mijloc firesc de auto-apărare, cu acțiune automată și spontană. Poate că la o lectură ulterioară vei reuși să-ți înfrunți trăirile și sentimentele cele mai profunde.

Citește încet; lasă-te prinsă, intelectual și emoțional, în relația cu aceste femei și povestea lor. Cazurile relatate aici ți se vor părea, poate, extreme. Te asigur că nu este deloc așa. Personalitățile, caracteristicile și relatările sutelor de femei pe care le-am cunoscut personal și profesional – și care intră în categoria celor ce iubesc prea mult – nu sunt deloc exagerate aici. Cazurile lor sunt, în realitate, mult mai complicate și mai dureroase. Dacă problemele lor ți se par mai grave și mai triste decât ale tale, vreau să-ți spun doar atât: reacția ta inițială este tipică majorității clientelor mele. Toate cred că problemele lor nu sunt “chiar atât de grave” deși simt compasiune pentru chinul acelor femei care, după părerea lor, au *într-adevăr* probleme.

Este o ironie a vieții că noi, femeile, suntem capabile să răspundem cu atâta compasiune și înțelegere la suferința altuia dar rămânem orbe la propria noastră suferință, și orbite de aceasta. Știu asta din proprie experiență, căci am fost eu însămi o femeie care a iubit prea mult, timp îndelungat, până când sănătatea mea fizică și emoțională s-a deteriorat într-atât, încât am fost nevoită să-mi examinez mai serios felul în care

mă raportam la bărbați. Am petrecut ultimii ani străduindu-mă din greu să schimb acest tipar. Au fost cei mai satisfăcători ani din viața mea.

Pentru toate femeile care iubesc prea mult, sper ca această carte să nu fie doar un impuls pentru a deveni conștiente de realitatea condiției lor, ci mai ales o încurajare de a începe să se schimbe, mai întâi prin separarea iubirii de obsesia față de un bărbat, iar apoi prin redirectionarea acestei iubiri către propria vindecare și spre propria viață.

Aici trebuie să mai adaug un avertisment. Există în această carte, la fel ca în multe alte cărți de auto-ajutorare, o listă de sfaturi care trebuie urmate în vederea schimbării. Dacă te hotărăști cumva să le urmezi cu adevărat, vei avea nevoie – după cum cer toate cazurile de transformare terapeutică – de ani de muncă și de un angajament total, fără nici un fel de rabat. Nu poți s-o iei pe scurtătură ca să ieși din tiparul de iubire excesivă în care ești prinsă. Este un tipar învățat de timpuriu și exersat îndelung, iar renunțarea la el se va dovedi înspăimântătoare, amenințătoare și permanent provocatoare. Avertismentul acesta nu trebuie să te descurajeze. În definitiv, oricum ai să continui să te zbați în anii ce vor urma, dacă nu-ți vei schimba comportamentul față de un bărbat. Dar în acest caz, efortul tău nu va fi îndreptat spre evoluția ta, ci doar spre supraviețuire. Alegerea îți aparține. Dacă alegi să începi procesul de recuperare, te vei transforma dintr-o femeie care iubește pe altul până la suferință, într-o femeie care se iubește pe sine destul pentru a pune capăt suferinței.

1. Să iubești un bărbat care nu te iubește

*Victimă a iubirii,
Văd o inimă rănită.
Ai și tu povestea ta de spus.*

*Victimă a iubirii;
E un rol atât de ușor,
Iar tu știi să-l joci atât de bine.*

*...Cred că știi ce vreau să spun.
Mergi pe sârma subțire
A durerii și dorinței
Căutând – între ele – dragostea.*

– VICTIMĂ A IUBIRII

Jill era la prima ei ședință și părea foarte șovăitoare. Mignonă și cu un aer nostim, cu bucle blonde gen Shirley Temple, s-a așezat bătoasă pe marginea scaunului din fața mea. Totul la ea părea să fie rotunjit: forma feței, trupul ușor rotofei, și mai ales, ochii albaștri care măsurau diplomele și certificatele înrămate de pe perete. Mi-a pus câteva întrebări despre licența de consilier și facultatea pe care am absolvit-o și apoi a menționat, cu vădită mândrie, că urma facultatea de drept.

A urmat o tăcere scurtă. Își privi mâinile încrucișate în poală.

– Bănuiesc că ar trebui să încep prin a spune de ce mă aflu aici, zise ea repede, folosind elanul din spusele ei ca să-și facă curaj.

– Fac asta – vizita la un terapeut, vreau să spun – pentru că sunt foarte nefericită. Din cauza bărbaților, bineînțeles. Adică, din cauza mea și a lor. Întotdeauna fac ceva și-i alung. Totul începe perfect. Îmi fac curte, sunt insistenți și așa mai departe, dar după ce ajung să mă cunoască – se încordă vizibil împotriva durerii – totul se destramă.

Își ridică privirea spre mine; ochii îi străluceau din cauza lacrimilor reținute și continuă mai rar.

– Vreau să știu unde greșesc, ce trebuie să fac ca să mă schimb – și o să fac. Voi face tot ce trebuie. Sunt o persoană silitoare. Începu din nou să vorbească repede.

– Nu e vorba că n-aș vrea. Pur și simplu *nu știu* de ce mi se întâmplă asta mereu. Mă tem să mai încep o relație. Nu rămâne decât durerea, de fiecare dată. Începe să-mi fie de-a dreptul teamă de bărbați.

Îmi explică cu vehemență, scuturând din cap și agintându-și buclele:

– Nu vreau să se întâmple asta pentru că sunt foarte singură. La facultate am o mulțime de responsabilități, și în plus, lucrez ca să mă întrețin. Aș putea să-mi ocup tot timpul numai cu asta... De fapt, cam asta e tot ce am făcut în ultimul an – muncă, școală, învățatură și somn. Dar am simțit lipsa unui bărbat în viața mea.

Cotinuă rapid:

– Apoi l-am întâlnit pe Randy, în timp ce eram în vizită la niște prieteni în San Diego, acum două luni. Este avocat și am făcut cunoștință într-o seară când m-au dus prietenii mei la dans. Ei bine, ne-am înțeles din prima clipă. Aveam o mulțime de subiecte comune – deși e adevărat că eu am vorbit cel mai mult. Dar mi s-a părut că tocmai *asta* i-a plăcut. Și era așa de bine să fiu cu un bărbat care era interesat de aceleași lucruri ca și mine.

Se încruntă ușor.

– Părea sincer atras de mine. Știi, mă întreba dacă sunt căsătorită – am divorțat, de aproape doi ani – dacă locuiesc singură, chestii de genul ăsta.

Îmi imaginam cum Jill trebuie să-și fi manifestat nerăbdarea în timp ce sporovăia plină de voioșie cu Randy, încercând să acopere muzica, în acea primă seară a întâlnirii lor. Și inflăcărea cu care l-a întâmpinat o săptămână mai târziu când el și-a prelungit cu vreo 150 de kilometri călătoria de afaceri la Los Angeles, ca s-o poată vizita. În timpul cinei, s-a oferit să-l găzduiască în apartamentul ei, ca să nu fie nevoit să conducă toată noaptea la întoarcere. El i-a acceptat invitația și așa a început, în acea noapte, legătura lor.

– A fost extraordinar. M-a lăsat să-i gătesc și-i plăcea să aibă cineva grijă de el. Dimineața, i-am călcat cămașa înainte să se îmbrace. Îmi place să am grijă de un bărbat. Ne-am înțeles minunat. Zâmbi nostalgic. Pe măsură ce își depăna povestea, devenea tot mai clar că Jill devenise aproape imediat obsedată de Randy.

Când a ajuns acasă, în apartamentul lui din San Diego, telefonul suna. Jill i-a spus cu o voce caldă că își făcuse griji din cauza drumului lung, dar că acum era liniștită că ajunsese cu bine acasă. Când își dădu seama că era puțin mirat de telefonul ei, se scuza că l-a deranjat și închise telefonul, dar rămase cu o senzație de neplăcere care începu s-o macine din ce în ce mai tare, alimentată și de realizarea faptului că iar se implica mai mult decât bărbatul din viața ei.

– Randy mi-a spus o dată să nu îl presezi, altfel va dispărea din viața mea. Mi s-a făcut frică. Totul depindea numai de mine. Trebuia să-l iubesc și să-l las în pace în același timp. Nu eram în stare să fac asta, așa că am început să mă tem din ce în ce mai tare. Cu cât mă panicam mai mult, cu atât îl hăituiam mai mult.”

Curând Jill ajunsese să îi telefoneze în fiecare seară. Făcuseră un aranjament să dea telefon pe rând, dar adeseori, când era rândul lui Randy,

orele treceau, iar neastâmpărul lui Jill creștea atât de tare, încât nu mai suporta așteptarea. Nici nu se mai punea problema să adoarmă, așa că îl suna ea. Conversațiile lor erau pe cât de vagi, pe atât de lungi.

– Îmi spunea că a uitat, iar eu îl întrebam „Cum ai putut să uiți?” La urma urmei, eu nu uitam niciodată. Așa că începeam să discutăm motivele, și mi se părea că el se teme să se apropie prea mult de mine, iar eu aș fi vrut să-l ajut să treacă peste asta. Îmi tot spunea că nu știe ce vrea de la viață, iar eu încercam să-l ajut să-și limpezească ideile.

În acest fel, Jill se apucă să joace rolul de „psihanalist” pentru Randy, încercând să-l ajute să se implice mai mult din punct de vedere emoțional față de ea.

Că el nu o vroia, era ceva ce ea nu putea accepta. Jill hotărâse deja că Randy avea nevoie de ea.

De două ori, ea a luat avionul spre San Diego ca să-și petreacă weekend-ul cu el; la a doua vizită, el își petrecu duminica ignorând-o cu desăvârșire, uitându-se la televizor și bând bere. A fost una din cele mai proaste zile pe care și le reamintea.

– Era un băutor înrăit? am întrebat-o pe Jill. Păru surprinsă.

– Nu, nu chiar. Nu știu, de fapt. Nu m-am gândit niciodată la asta. Da, desigur, bea în seara în care am făcut cunoștință, dar asta e firesc. În definitiv, eram într-un bar. Uneori, când vorbeam cu el la telefon, auzeam gheața din pahar și îl tachinam – știi, că bea singur și chestii de genul ăsta. De fapt, de câte ori am fost cu el a băut, dar am presupus că îi place să bea. E ceva normal, nu?

Făcu o pauză dusă pe gânduri.

– Știi, uneori la telefon vorbea destul de ciudat, mai ales pentru un avocat. Nesigur pe el și imprecis; neglijent, inconsecvent, uita ce spusese cu câteva minute mai înainte. Dar niciodată nu m-am gândit că e din cauza băuturii. Nu știu ce explicație mi-am dat. Cred că n-am vrut să mă gândesc la asta.

Se uită la mine cu o privire încărcată de tristețe.

– Poate că bea, într-adevăr, prea mult, dar trebuie să fi fost din cauză că eu îl plictiseam. Presupun că nu eram destul de interesantă și că, de fapt, nu voia să fie cu mine. Temătoare, vorbi mai departe.

– Soțul meu nu dorea să fie în preajma mea – se vedea de la o poștă! Cu ochii înotând în lacrimi, se lupta să continue: Și tatăl meu la fel... Ce e cu mine? De ce au toți acest sentiment față de mine? Unde greșesc?

În momentul în care Jill a devenit conștientă că există o problemă între ea și cineva important pentru ea, și-a manifestat dorința nu numai de a încerca s-o rezolve dar și de a-și asuma responsabilitatea pentru crearea acelei probleme. Cum soțul său, Randy, și tatăl ei nu izbutiseră s-o iubească, ea se gândise că trebuie să fi fost din cauza a ceva ce ea făcuse sau nu reușise să facă cum trebuie.

Atitudinea, sentimentele, comportamentul și experiența de viață a lui Jill erau caracteristice femeii pentru care a iubi înseamnă a suferi. Ea

avea multe din trăsăturile pe care le au în comun femeile care iubesc prea mult. Indiferent de detaliile specifice fiecărui caz și fiecărei lupte în parte, fie că au îndurat chinul unei relații îndelungate cu un singur bărbat, sau s-au implicat într-un șir de relații nefericite, toate aceste femei au o trăsătură comună. A iubi prea mult nu înseamnă să iubești mai mulți bărbați, sau să te îndrăgostești prea des, sau să dai dovadă de o iubire intensă și sinceră pentru partener. A iubi prea mult înseamnă, în realitate, să fii obsedată de un bărbat și să numești asta dragoste, să lași această obsesie să-ți controleze sentimentele și comportamentul, să-ți dai seama că are o influență negativă asupra sănătății și liniștii tale și totuși să nu te poți elibera de sub puterea ei. Înseamnă să cântărești iubirea în funcție de dimensiunile suferinței.

Pe măsură ce citești, te vei identifica, poate, cu Jill sau cu o altă femeie a cărei poveste o parcurgi și te vei întreba, poate, dacă ești și tu una din femeile care iubesc prea mult. Poate că, deși problemele tale cu bărbații sunt asemănătoare cu ale lor, ți se va părea greu să-ți aplici ție însăși „etichetele” pe care le punem unora din aceste femei. Cu toții ne încordăm când auzim cuvinte ca *coolism*, *incest*, *violență* și *dependență*, iar de multe ori nu ne putem privi viața în față cu obiectivitate pentru că ne temem să nu ni se aplice aceste etichete nouă înșine sau unora din cei la care ținem. Din păcate însă, tocmai faptul că adesea suntem incapabili de a folosi aceste cuvinte în cazuri reale, ne împiedică să primim ajutorul de care avem nevoie. Pe de altă parte, se poate ca aceste etichete înspăimântătoare să nu fie valabile în cazul tău. Copilăria ta a implicat, poate, probleme mai subtile. Poate că tatăl tău ți-a oferit siguranța financiară a căminului, dar cu toate acestea, nu i-au plăcut niciodată femeile și nu a avut încredere în ele; incapacitatea lui de a te iubi te-a făcut să nu te poți iubi nici tu. Sau poate că mama ta a fost geloasă pe tine, încercând să “concureze” cu tine în familie, în timp ce te lăuda și te elogia atât de mult în public, că ai sfârșit prin a simți nevoia să acționezi astfel încât să-i câștigi admirația și, totuși, să te temi în același timp de ostilitatea pe care succesul tău o provoca.

Nu se pot acoperi într-o singură carte toate disfuncționalitățile posibile care ar putea apărea în vreo familie – ar fi nevoie de mai multe volume, iar domeniul ar fi cu totul altul. E important să înțelegem, totuși, că numitorul comun al familiilor cu probleme rezidă în incapacitatea lor de a discuta chestiunile *esențiale*, care sunt rădăcina tuturor celorlalte. Poate că sunt probleme despre care chiar se discută, cel mai adesea până la epuizare, dar ele maschează, de multe ori, secretele ascunse care fac ca familia să nu “funcționeze” cum trebuie. Ceea ce definește atât gravitatea disfuncției familiale, cât și gradul în care membrii familiei sunt afectați este, de fapt, gradul de “secretomanie” – incapacitatea de a vorbi deschis despre probleme – , și nu importanța acestor secrete.

Familia disfuncțională este cea în care membrii ei joacă roluri foarte rigide, iar comunicarea este sever limitată la conversațiile care se

potrivesc rolului. Membrii familiei nu sunt liberi să-și exprime toate experiențele, dorințele, cerințele sau sentimentele pe care le au, ci sunt mai degrabă obligați să se limiteze la rolul care e în consonanță cu rolurile jucate de ceilalți. Sigur că rolurile există în toate familiile, dar, pe măsură ce situațiile se schimbă, membrii familiei trebuie și ei să se schimbe și să se adapteze, pentru ca familia să rămână în continuare sănătoasă. Astfel, genul de grijă maternă care este normal în cazul unui copil de un an va deveni inadecvat față de un adolescent de 13 ani; rolul mamei trebuie, așadar, să se adapteze realității. În familiile cu disfuncționalități, se neagă aspectele majore ale realității, iar rolurile rămân rigide.

Când nimeni nu vrea să discute despre ceea ce afectează familia ca întreg sau indivizii din care e compusă – când asemenea discuții sunt interzise fie implicit (se schimbă subiectul discuției), fie explicit („Noi nu discutăm despre așa ceva!”) – învățăm să nu avem încredere în propriile noastre percepții sau sentimente. Din cauza faptului că familia neagă realitatea, începem să o negăm și noi. Iar aceasta diminuează drastic evoluția mijloacelor care ne ajută să ne ducem viața și să ne apropiem de oameni și situații. Tocmai această diminuare fundamentală acționează la femeile care iubesc în exces. Devenim incapabile să discernem cine sau ce e bun sau nu pentru noi. Nu ne repugnă situațiile sau persoanele pe care alții le-ar evita ca fiind periculoase, incomode sau nesănătoase, pentru că ne lipsesc instrumentele de a le evalua realist și auto-protector. Nu avem încredere în propriile noastre sentimente și nici nu le lăsăm să ne conducă. În schimb, ne lăsăm atrași exact de acele pericole, intrigi, drame și provocări pe care alții, cu un trecut mai sănătos și mai echilibrat, le-ar evita. Iar această atracție nu face decât să ne uzeze și mai mult, căci o mare parte din lucrurile care ne atrag nu sunt decât o replică a ceea ce am trăit în copilărie. Trăim din nou aceleași sentimente deprimante și suntem răniți din nou.

Nici o femeie nu se transformă întâmplător într-o femeie care iubește prea mult. Dezvoltarea ta ca femeie în acest tip de societate, într-o asemenea familie poate da naștere unor tipare predictibile. Caracteristicile de mai jos sunt tipice femeilor care iubesc prea mult, femei ca Jill sau, poate, chiar ca tine.

1. Prin definiție, provii dintr-o familie dezechilibrată în care nevoile tale emoționale nu au fost satisfăcute.

2. Pentru că tu însăși ai primit prea puțină atenție, încerci să umpli acest gol cu un substitut, devenind femeia care oferă protecție, mai ales bărbaților care par să aibă nevoie de așa ceva.

3. Întrucât nu ai reușit să-ți transformi părinții (sau doar unul din ei) în personaje tandre, iubitoare, după care ai tânjit atât, reacționezi cu tot sufletul atunci când întâlnești acel tip arhicunoscut de bărbat indisponibil emoțional, pe care încerci – ca și în trecut – să-l schimbi prin iubirea pe care i-o arăți.

4. Terorizată de posibilitatea abandonului, faci orice să salvezi de la destrămarea relația cu un bărbat.

5. Aproape nimic nu va fi prea dificil, nu va lua prea mult timp, nu va fi prea costisitor dacă îl „ajută” pe bărbatul cu care ai o relație.

6. Obişnuită cu lipsa dragostei într-o relație personală, ești dispusă să aștepti, să speri și să îți dai și mai mult silința să-i faci pe plac.

7. Ești dispusă să îți asumi mult mai mult de 50% din responsabilitate, vină și imputări în orice relație.

8. Respectul de sine este extrem de scăzut și, în forul tău interior, nu crezi că meriți să fii fericită. Crezi, mai degrabă, că trebuie să lupți pentru a obține dreptul la fericire.

9. Pentru că ai avut parte de o copilărie lipsită de siguranță, simți nevoia disperată de a avea controlul asupra bărbaților și relațiilor tale amoroase. Îți ascunzi acest efort de a controla oamenii și situațiile sub masca “ajutorului”.

10. În relațiile tale, trăiești mai curând în visul tău despre cum ar putea fi, decât în realitatea situației în care te afli.

11. Ești dependentă de bărbați și de suferința sufletească.

12. Se poate să fii predispusă din punct de vedere emoțional și, de multe ori, biochimic, la dependența de droguri, alcool, și/sau anumite alimente, mai ales cele care conțin zahăr.

13. Prin atracția pe care o simți față de persoanele cu probleme care trebuie rezolvate, sau prin implicarea în situații de cele mai multe ori haotice, incerte și chinuitoare din punct de vedere emoțional, eviți, de fapt, să-ți îndrepti atenția spre responsabilitatea față de propria ta persoană.

14. S-ar putea să ai o înclinație spre stări depresive episodice, pe care încerci să le împiedici prin emoția pe care ți-o procură o relație instabilă.

15. Nu te simți atrasă de bărbați amabili, echilibrați, demni de încredere și interesați de persoana ta. Pe aceștia îi consideri „plicticoși”.

Jill manifesta – mai mult sau mai puțin – aproape toate aceste trăsături. Spun asta nu numai pentru că era întruchiparea atâtor atribute din cele descrise mai sus, ci și pentru că, orice mi-ar fi spus ea despre Randy, bănuiam totuși că el are probleme cu băutura. Femeile cu acest tip de mască emoțională sunt permanent atrase de bărbați care, dintr-un motiv sau altul, sunt indisponibili sau absenți din punct de vedere emoțional. Dependența este o primă cauză a “impotenței” emoționale.

Chiar de la început, Jill a fost dornică să își asume o responsabilitate mai mare decât Randy în inițierea și menținerea relației lor. Ca mai toate femeile care iubesc prea mult, era și ea o persoană cu mult simț al responsabilității, o femeie realizată în multe aspecte ale vieții, dar care, cu toate acestea, avea prea puțin respect față de sine. Realizarea pe plan profesional nu putea compensa eșecul personal pe care-l trăia în relațiile amoroase. Telefonul pe care Randy uita să i-l dea era o lovitură serioasă pentru fragila ei imagine despre sine, pe care se străduia eroic s-o susțină, încercând să stoarcă semne de tandrețe de la el. Disponibilitatea ei de a-și asuma întreaga responsabilitate pentru eșecul unei relații era tipică, după cum tipică era și incapacitatea ei de a evalua realist situația și de a avea grijă de propria-i persoană, retrăgându-se atunci când devenise clar că sentimentele nu erau reciproce.

Femeile care iubesc prea mult dovedesc prea puțin respect pentru integritatea lor personală într-o relație amoroasă. Își folosesc energia pentru a îndrepta atenția, comportarea sau sentimentele celuilalt spre propria lor persoană prin manevre disperate, ca, de exemplu, convorbirile telefonice interurbane foarte costisitoare sau zborurile la San Diego (amintiți-vă că veniturile lui Jill erau extrem de limitate). Ședințele de terapie „la distanță” petrecute cu el erau mai degrabă o încercare de a-l transforma în bărbatul de care avea ea nevoie, decât de a-l ajuta să se descopere pe sine. În realitate, Randy nici nu voia să dea vreun ajutor la descoperirea propriului său eu. Dacă ar fi fost interesat într-o asemenea călătorie de autocunoaștere, ar fi depus el singur eforturi și n-ar fi stat pasiv când Jill îl forța să se autoanalizeze. Ea s-a străduit atât de mult, pentru că singura alternativă era să-l vadă și să-l accepte așa cum era – un bărbat căruia nu-i păsa de sentimentele ei și de relația lor.

Să ne întoarcem la ședința cu Jill, pentru a înțelege mai bine ce a adus-o în ziua aceea la mine în cabinet.

Vorbea acum despre tatăl ei.

– Era așa de încăpățânat. Am jurat că într-o bună zi am să câștig într-o discuție în contradictoriu cu el. Reflectă o clipă.

– N-am câștigat niciodată, din păcate. De-asta, probabil, m-am dus să fac Dreptul. Îmi place la nebunie ideea de a dezbate un caz și de a câștiga! Un zâmbet larg îi apărui pe față când se gândi la asta, dar apoi deveni din nou serioasă.

– Știi ce am făcut o dată? L-am făcut să-mi spună că mă iubește și apoi să mă îmbrățișeze. Jill încerca să povestească episodul cu indiferență, ca pe o anecdotă din adolescență, dar nu și-a jucat bine rolul. Umbra adolescenței rănite se ghicea în glasul ei.

– N-ar fi făcut-o dacă nu l-aș fi obligat. Dar mă iubea cu adevărat. Numai că nu știa să mi-o arate. N-a mai fost în stare s-o repete după aceea. Așa că îmi pare bine că l-am pus s-o facă. Altfel, nu aș fi auzit-o niciodată din gura lui. Așteptasem ani de zile. Aveam optsprezece ani când i-am spus: ‘Vreau să-mi spui că mă iubești!’ și nu m-am mișcat de

acolo până nu mi-a spus. Apoi i-am cerut să mă îmbrățișeze și a trebuit s-o fac eu mai întâi. El doar s-a tras puțin înapoi și m-a bătut pe umăr, dar a fost bine. Aveam mare nevoie de acest gest din partea lui. Ochii i se umplură din nou de lacrimi și de data asta le lăsă să curgă de-a lungul obrazilor ei rotunzi.

– De ce îi venea atât de greu să facă asta? Pare unul din cele mai normale lucruri din lume, să-i spui fiicei tale că o iubești.

Își studie din nou mâinile încrucișate în poală.

– Am încercat din răspuțeri. Tocmai de aceea m-am certat și m-am luptat atât de tare cu el. Mă gândeam că dacă voi câștiga vreodată, va trebui să fie mândru de mine. Va trebui să recunoască că sunt bună la ceva. Aveam nevoie de asentimentul lui, care pentru mine echivala, cred, cu iubirea lui, mai mult decât orice altceva...

A devenit clar din discuția noastră ulterioară că familia lui Jill punea respingerea ei de către tatăl ei pe seama faptului că își dorise un băiat și se pomenise, în schimb, cu o fată. Această explicație facilă a răcelii lui față de propriul copil fusese mult mai ușor de acceptat pentru toți membrii familiei, inclusiv pentru Jill, decât adevărul despre el. Dar după o perioadă îndelungată de terapie, Jill a recunoscut că tatăl ei nu era legat, sentimental, de *nimeni*, că era, practic, incapabil să manifeste vreun sentiment de tandrețe, afecțiune sau apreciere față de persoanele din anturajul său. Se găsiseră întotdeauna „motive” pentru reticenta sa emoțională: certuri sau divergențe de opinie, sau evenimente ireversibile, ca „vina” lui Jill de a se fi născut fată. Toți membrii familiei preferaseră să consimtă la legitimitatea acelor motive, în loc să analizeze de ce relația cu el era întotdeauna atât de distantă.

Lui Jill i-a fost chiar mai greu să recunoască incapacitatea tatălui ei de a iubi pe cineva decât să renunțe să se înavinovească pe ea însăși. Atâta timp cât vina era doar a ei, mai exista speranță – că într-o bună zi ea se va fi schimbat suficient ca să producă schimbarea de atitudine a tatălui ei.

Este un adevăr valabil pentru toți acela că, dacă ceva ne rănește sentimentele, iar noi spunem tuturor că numai *noi* suntem vinovați de ceea ce s-a întâmplat, afirmăm de fapt că ținem situația sub control: dacă ne schimbăm, suferința va înceta. Pentru multe din femeile care iubesc excesiv, aceasta este dinamica ce se află în spatele auto-înavinovății. Recunoscând că vina este a noastră, ne agățăm de speranța că vom fi în stare să înțelegem unde greșim și să corectăm greșeala, să controlăm deci situația și să punem capăt suferinței.

Tiparul acesta, propriu și lui Jill, a devenit evident în timpul unei ședințe, la puțin timp după aceea, când îmi povestea despre mariajul său. Atrasă inexorabil de cineva care-i dădea posibilitatea să reconstituie climatul lipsit de afecțiunea tatălui din copilăria ei, Jill realizase un mariaj ce reprezenta ocazia perfectă de a încerca să recâștige iubirea tănuită.

Pe măsură ce povestea cum l-a cunoscut pe soțul ei, mi-a venit în minte o maximă auzită de la un coleg terapeut: „Cei ce sunt înfometaji

nu știu ce să cumpere”. Simțind nevoia disperată de iubire și apreciere, și obișnuită să fie respinsă, deși nereușind niciodată să identifice respingerea ca atare, Jill era predestinată să-l întâlnească pe Paul.

– Ne-am întâlnit într-un bar. Îmi dusesem rufe la spălătorie și intrasem pentru câteva clipe în bărulețul de alături. Paul juca biliard și m-a întrebat dacă vreau să joc cu el. Am spus ‘Sigur’, și așa a început totul. M-a invitat la masă. L-am refuzat, i-am spus că nu ies cu bărbați pe care i-am cunoscut la bar. Dar el a venit după mine la spălătorie, continuând să-mi vorbească. În final, i-am dat numărul meu de telefon și am ieșit cu el în seara următoare.

– N-o să-ți vină să crezi ce o să-ți spun. Două săptămâni mai târziu, ne mutaserăm împreună. El n-avea unde să stea, iar eu trebuia să mă mut din apartament, așa că ne-am găsit o locuință împreună. Nimic din ce a urmat nu a fost minunat, nici felul cum făcea dragoste, nici tovarășia lui, nimic. Dar după un an, mama s-a supărat că trăiam așa și m-am măritat. Jill își scutură din nou pletele cărlionțate.

În ciuda începutului fortuit, Jill a fost cuprinsă curând de obsesii. Pentru că crescuse încercând să îndrepte tot ce era greșit, a continuat, bineînțeles, să aplice acel mod de gândire și conduită și mariajului său.

– M-am străduit din răputeri. Pe cuvânt, eu țineam la el cu adevărat și eram hotărâtă să-l fac să mă iubească și el. Voiam să fiu soția perfectă. Găteam și făceam curat ca nebuna și am încercat să-mi continui și studiile. Mult timp, el n-a muncit. Pierdea vremea prin casă sau dispărea zile în șir. A fost un iad, toată așteptarea și nesiguranța. Dar am învățat să nu-l întreb pe unde fusese pentru că...

Ezită, schimbându-și poziția pe scaun.

– Mi-e greu să recunosc asta. Eram atât de sigură că voi reuși dacă mă străduiesc din răputeri, dar uneori mă supăram că dispărea și apoi, la întoarcere, mă bătea.

– N-am spus asta nimănui până acum. Mi-a fost rușine. Nu m-am imaginat niciodată în postura asta, să știi. Ca o femeie care acceptă să fie bătută.

Mariajul lui Jill s-a terminat când soțul ei și-a găsit pe altcineva într-una din lungile lui absențe de acasă. În ciuda agoniei în care se transformase căsătoria ei, Jill a fost distrusă când Paul a părăsit-o.

– Îmi dădeam seama că oricine o fi fost femeia aceea, ea era tot ce nu puteam eu să fiu. Îmi dădeam seama exact de ce mă părăsise Paul. Simțeam că eu n-am nimic de oferit nici lui, nici altcuiva. Nu l-am învinuit că m-a părăsit. La urma urmei, nici eu însămi nu mă puteam suferi.

Mare parte din activitatea mea cu Jill a constat în a o ajuta să înțeleagă boala în care se scufundase de atâta timp, dependența ei față de relațiile predestinate cu bărbați incapabili de afecțiune. Comportamentul dependent al lui Jill este similar celui manifestat de persoanele care folosesc droguri. Începutul fiecăreia din relațiile ei amoroase era caracterizat de un „vârf” – un sentiment de euforie și de bucurie – în

timpul căruia credea că nevoia ei de dragoste, atenție și siguranță emoțională va fi, în sfârșit, împlinită. Din cauza acestei convingeri, și ca să se simtă bine, ea devenea tot mai dependentă de bărbat și de relația cu el. Apoi, la fel ca drogatul care are nevoie de o cantitate tot mai mare de drog pe măsură ce efectul se diminuează, ea avea tendința să se adâncească tot mai mult în relația cu bărbatul ei, pe măsură ce obținea tot mai puțină satisfacție și tot mai puține împliniri. Încercând să mențină ceea ce fusese odată minunat și promițător, Jill își urma bărbatul ca un câine, având nevoie cu atât mai mult de prezența lui, de certitudinea că e iubită, de iubire, cu cât primea mai puțin din toate acestea. Cu cât se înrăutățea situația, cu atât îi venea mai greu să-i pună capăt, din cauza nevoii ei stringente. Nu putea să renunțe.

Jill avea douăzeci și nouă de ani când a venit la mine. Tatăl ei murise de șapte ani, dar continua să fie cel mai important bărbat din viața ei. Într-un fel, el era singurul bărbat din viața ei, pentru că în toate relațiile cu bărbații de care se simțea atrasă, ea proiecta relația cu tatăl ei și încerca din răspuțeri să câștige dragostea unui bărbat care era incapabil, date fiind propriile lui probleme, să i-o ofere.

Când experiențele din copilărie sunt deosebit de dureroase, suntem adesea forțați inconștient să re-creăm situații similare toată viața, din impulsul de a le putea stăpâni.

De exemplu, dacă am iubit, ca Jill, un părinte care n-a răspuns iubirii noastre, ne apropiem, ca adulți, de o persoană asemănătoare, sau de mai multe, în încercarea de a „câștiga” vechea luptă: de a fi iubiți. Jill era personificarea acestei dinamici, căci se simțea atrasă, unul după altul, numai de bărbați nepotriviți.

Există o glumă veche despre un bărbat miop care și-a pierdut cheile pe întuneric și le căuta în jurul unui felinar. Apare o persoană care se oferă să-l ajute să le găsească, dar mai întâi îl întreabă: „Ești sigur că aici le-ai pierdut?” Miopul răspunde: „Nu, da' aici e lumină.”

Jill, la fel ca miopul din banc, căuta ceea ce lipsea din viața ei, nu acolo unde ar fi putut să găsească, ci acolo unde, fiind o femeie care iubea prea mult, îi era mai ușor să caute.

Vom explora, în această carte, ce înseamnă să iubești prea mult, de ce facem asta, unde am învățat să facem așa și cum să ne schimbăm stilul de a iubi într-unul mai sănătos. Haideti să aruncăm o privire la caracteristicile femeilor care iubesc prea mult, pe rând, de data asta.

1. Prin definiție, provii dintr-o familie dezzechilibrată în care nevoile tale emoționale nu au fost satisfăcute.

Poate că o modalitate mai adecvată de a încerca să înțelegem această caracteristică este de a începe mai întâi cu cea de-a doua parte: „în care nevoile tale emoționale nu au fost satisfăcute”. „Nevoile emoționale” nu se referă doar la nevoia de dragoste și afecțiune. Deși acest aspect are importanța lui, și mai grav este faptul că percepțiile și sentimentele tale

au fost în mare măsură ignorate și respinse, în loc să fie acceptate și validate. Exemplu: părinții se ceartă. Copiilor le e teamă. Copilul o întreabă pe mamă: „De ce ești furioasă pe tata?” Mama răspunde: „Nu sunt furioasă”, deși arată supărată și îngrijorată. Copilul se simte nesigur, teama lui crește și-i spune: „Te-am auzit țipând”. Mama i-o întoarce enervată: „Ți-am spus că nu sunt nervoasă, dar o să fiu dacă nu te potolești!” Copilul simte acum teamă, confuzie, mânie și vinovație. Mama l-a lăsat să înțeleagă că percepțiile lui sunt greșite, dar dacă acesta este adevărul, de unde vine sentimentul de teamă? Copilul trebuie să aleagă acum între certitudinea că el are dreptate și că mama l-a mințit deliberat, și certitudinea că ceea ce aude, vede și simte este greșit. Descori va prefera confuzia, prin dereglarea percepțiilor, astfel încât să nu mai fie nevoit să re trăiască neplăcerea de le vedea invalidate. Acest lucru micșorează capacitatea copilului de a avea încredere în sine și în percepțiile sale, atât în copilărie cât și la maturitate, mai ales în relațiile apropiate.

Nevoia de afecțiune poate fi și ea respinsă sau insuficient satisfăcută. Când părinții se ceartă, sau nu se înțeleg bine, acordă prea puțin timp și atenție copiilor. Copilul rămâne cu o nevoie neîmplinită, o “foame” de iubire, fără a ști însă dacă să accepte sau să aibă încredere în dragoste și simțind că nu o merită.

Și acum, să ne întoarcem la prima parte a definiției: provii dintr-o familie dezechilibrată. Familiile dezechilibrate sunt cele în care au loc unul sau mai multe din următoarele evenimente:

- abuz de alcool și/sau alte droguri (prescrise sau ilegale).
- comportament compulsiv: manieră compulsivă de a mânca, de a lucra, de a face curat, de a juca jocuri de noroc, de a cheltui bani, de a ține regim, de a exersa, etc.; aceste practici nu sunt altceva decât forme de comportament dependent și de boli care evoluează în timp; printre multe alte efecte dăunătoare, îl au și pe acela de a distruge și obstrucționa contactul sincer și intimitatea între membrii unei familii.
- violentarea fizică a soției și/sau copiilor.
- comportament sexual abuziv al unuia din părinți față de copil, mergând de la seducere la incest.
- certuri și tensiuni permanente.
- perioade de timp îndelungate în care părinții refuză să își vorbească.
- părinți cu atitudini sau valori conflictuale, sau comportamente contradictorii, care se întrec în a câștiga devotamentul copilului.
- părinți care intră în competiție unul cu celălalt sau cu copiii.
- un părinte care nu se poate apropia de ceilalți membri ai familiei și îi evită constant, dând vina pe ei pentru aceasta.
- convingeri extrem de rigide în privința banilor, religiei, profesiei, timpului liber, manifestărilor de afecțiune, sexului, televiziunii, gospodăriei, sportului, politicii, etc; obsesia față de oricare din aceste lucruri poate obstrucționa intimitatea și sinceritatea, întrucât accentul e pus nu pe relația între membrii familiei, ci pe respectarea regulilor. Când unul din părinți manifestă vreunul din aceste tipuri de

comportament, sau vreuna din aceste obsesii, copilul este cel afectat. Dacă ambii părinți sunt prinși în aceste tipare, rezultatele sunt și mai defavorabile. Deseori părinții au tipuri complementare de patologii. De exemplu, un alcoolic se va căsători destul de frecvent cu un gurmând sau cu o persoană care mănâncă prea mult, cu rezultatul că, mai târziu, fiecare se va lupta să controleze patima celuilalt. Mai există și cazul când părinții se completează într-un fel dăunător: când o mamă cu o dragoste sufocantă, care are tendința să își protejeze excesiv copiii, este măritată cu un tată irascibil și insensibil, fiecare dându-i posibilitatea celuilalt, prin purtarea și atitudinea lui, să stabilească un raport distructiv cu copilul.

Famiile dezorganizate apar într-o mare varietate de stiluri și caracteristici, dar toate au același efect asupra vlăstarelor pe care le cresc: acestora le este vătămată întrucâtva capacitatea de a simți și de a stabili o relație.

2. Pentru că tu însăși ai primit prea puțină atenție, încerci să umpli acest gol cu un substitut, devenind femeia care oferă protecție, mai ales bărbaților care par să aibă nevoie de așa ceva.

Gândiți-vă cum se poartă copiii, mai ales fetițele, când sunt lipsiți de dragostea și atenția pe care o doresc și de care au nevoie. Dacă un băiat poate deveni agresiv și manifesta un comportament distructiv și violent, fetițele își îndreaptă cel mai adesea atenția spre păpușa favorită. Când o leagănă și o mângâie, identificându-se cu ea până la un punct, fetița se angajează, de fapt, în strădania indirectă de a primi atenția de care are nevoie. La maturitate, femeile care iubesc prea mult fac același lucru, poate doar cu mai multă subtilitate. Devenim, în general, “donatoare” de afecțiune în majoritatea, dacă nu în toate, sectoarele vieții noastre. Femeile care provin din familii dezorganizate (și în special, după cum am observat, din familii de alcoolici) sunt extrem de bine reprezentate în profesiile de asistență socială: asistente medicale, consilieri, terapeuți, angajate în asistența socială. Suntem atrase spre cei care au nevoie de ajutor, ne identificăm din tot sufletul cu suferința lor și căutăm să-i alinăm, pentru a domoli propria noastră suferință. Faptul că bărbații care ne atrag cel mai tare par să aibă nevoie de ajutor este normal, dacă devenim conștiente că la originea atracției stă propria noastră dorință de a fi iubite și ajutate.

Bărbatul care apelează la noi nu trebuie să fie obligatoriu sărac sau bolnav. Poate că nu e în stare să se apropie cum trebuie de ceilalți, sau e rece și lipsit de afecțiune, sau încăpățânat, sau egoist, sau prost dispus, sau melancolic. Poate că e cam sălbatic și iresponsabil, sau incapabil să-și asume o responsabilitate sau să fie devotat. Sau poate ne mărturisește că n-a fost în stare niciodată să iubească. Depinde de trecutul nostru în câte feluri răspundem la multiplele forme de neputință. Dar de răspuns,

vom răspunde cu siguranță, cu convingerea că acel bărbat are nevoie de ajutorul nostru, de compasiunea și de înțelepciunea noastră pentru a-și îmbunătăți viața.

3. Întrucât nu ai reușit să-ți transformi părinții (sau doar pe unul din ei) în personaje tandre, iubitoare, după care ai tânjit atât, reacționezi cu tot sufletul atunci când întâlnești acel tip arhicunoscut de bărbat indisponibil emoțional, pe care încerci – ca și în trecut – să-l schimbi prin iubirea pe care i-o arăți.

Poate că a trebuit să lupți cu unul, sau cu amândoi părinții. Dar orice ar fi fost greșit, absent sau dureros în trecut reprezintă exact ceea ce încerci să dovedești că este bine în prezent.

Acum începe să devină evident că se petrece ceva nesănătos și autodistructiv. Ar fi bine dacă am veni cu toată afecțiunea, compasiunea și înțelegerea noastră în relația cu bărbați sănătoși, bărbați de la care am putea spera să primim ceea ce ne lipsește. Dar nu suntem atrase de bărbați sănătoși, care ne-ar putea oferi ceea ce avem nevoie. Aceștia ni se par plicticoși. Suntem atrase de bărbați care reproduc pentru noi lupta pe care am dus-o cu părinții noștri, pe vremea când încercam să fim destul de bune, de iubitoare, de merituoase, de utile și istețe ca să câștigăm dragostea, atenția și aprecierea celor care nu ni le puteau oferi din cauza propriilor lor probleme și preocupări. Acum reacționăm ca și cum dragostea, atenția și aprecierea nu contează, dacă nu suntem în stare să le obținem cu sila de la un bărbat incapabil, și el, să ni le ofere, din cauza propriilor lui probleme și preocupări.

4. Terorizată de posibilitatea abandonului, faci orice să salvezi de la destrămarea relația cu un bărbat.

Abandonul este un cuvânt tare. Înseamnă să fii părăsit, poate chiar să mori, pentru că s-ar putea să nu fii în stare să supraviețuiești în singurătate. Există abandon literal și abandon emoțional. Orice femeie care iubește prea mult a trăit abandonul emoțional profund, cu toată groaza și vidul sufletesc pe care le implică. Ca adult, a fi părăsită de bărbatul care e întruchiparea – în atât de multe fațete – a celor care te-au abandonat prima dată, este un fapt care scoate din nou la lumină groaza din străfunduri. Desigur, am face totul ca să evităm retrăirea acestui sentiment. Ceea ce ne conduce la următoarea caracteristică.

5. Aproape nimic nu va fi prea dificil, nu va lua prea mult timp, nu va fi prea costisitor dacă îl „ajută” pe bărbatul cu care ai o relație.

Teoria din spatele „ajutorului” este că, dacă dă rezultate, bărbatul va deveni așa cum îl vrei tu, așa cum simți nevoia să fie, ceea ce înseamnă că vei fi învingătoare în lupta pentru lucrul după care ai tânjit atâta timp.

Așadar, în timp ce adeseori suntem mai zgârcite în ceea ce ne privește, și chiar renunțăm la noi înșine, vom merge până în pânzele albe ca să-l ajutăm pe el. Eforturile noastre, făcute de dragul lui, includ următoarele:

- îi cumpărăm îmbrăcăminte, ca să-și îmbunătățească imaginea;
- îi găsim un terapeut, și-l implorăm să meargă la el;
- îi finanțăm hobby-urile costisitoare, ca să-și petreacă timpul mai bine;
- trecem prin supliciu schimbării locuințelor, pe motiv că „el nu e fericit aici”;
- îi dăm jumătate sau chiar toată averea sau bunurile noastre, pentru a nu se simți inferior;
- îi oferim o locuință, ca să se simtă în siguranță;
- îi permitem să abuzeze de noi sentimental, pe motiv că „n-a fost lăsat niciodată până acum să-și exprime sentimentele”;
- îi găsim un serviciu.

Aceasta e doar o listă parțială a modalităților în care încercăm să-l ajutăm. Rareori ne întrebăm cât de oportune sunt acțiunile noastre la adresa lui. În realitate, ne consumăm timpul și energia încercând să concepem alte modalități care ar putea da rezultate, mai bune decât cele pe care le-am aplicat deja.

6. Obișnuită cu lipsa dragostei într-o relație personală, ești dispusă să aștepți, să sperii și să îți dai și mai mult silința să-i faci pe plac.

Dacă o altă persoană, cu o viață diferită, s-ar găsi în situația noastră, ar putea spune: „Dar e îngrozitor. Am să-i pun capăt”. Dar noi presupunem că, dacă relația nu merge și noi nu suntem fericite, este pentru că încă n-am făcut tot ce trebuia. Interpretăm fiecare nuanță de comportament ca un semn că partenerul nostru începe în sfârșit să se schimbe. Trăim cu speranța că mâine va fi altfel. E mai ușor să-l așteptăm pe el să se schimbe decât să ne schimbăm pe noi înșine, sau ceva din viața noastră.

7. Ești dispusă să îți asumi mult mai mult de 50% din responsabilitate, vină și imputări în orice relație.

Adesea, acelea dintre noi care provin din familii dezechilibrate au avut părinți iresponsabili, imaturi și slabi. Am crescut repede și am devenit pseudo-adulți, cu mult înaintea de a fi pregătite să purtăm povara acestui rol. În același timp, însă, ne-a făcut plăcere puterea pe care ne-au conferit-o familia și cei din jur. Acum, ca adulți, avem impresia că nouă ne revine datoria de a face să funcționeze relația noastră, și acceptăm compania unor parteneri iresponsabili și gata să ne aducă învinuiri ce contribuie la adâncirea certitudinii noastre că întreaga responsabilitate ne aparține. Suntem experte în a ne purta povara.

8. Respectul de sine este extrem de scăzut și în forul tău interior nu crezi că meriți să fii fericită. Crezi, mai degrabă, că trebuie să lupți pentru a obține dreptul la fericire.

Dacă părinții noștri nu ne consideră demne de dragostea și atenția lor, cum putem atunci să credem că suntem într-adevăr bune și pricepute? Dintre femeile care iubesc prea mult, foarte puține sunt convinse, în adâncul ființei lor, că merită să iubească și să fie iubite doar pentru simplul fapt că există. Suntem, în schimb, convinse că avem niște defecte îngrozitoare, pentru a căror compensare trebuie să facem foarte mult bine. Trăim cu vina de a avea aceste defecte și cu teama de a fi descoperite. Depunem eforturi inimaginabile pentru a încerca să părem bune de ceva, tocmai pentru că noi înșine nu o credem.

9. Pentru că ai avut parte de o copilărie lipsită de siguranță, simți nevoia disperată de a avea controlul asupra bărbaților și relațiilor tale amoroase. Îți ascunzi acest efort de a controla oamenii și situațiile sub masca „ajutorului”.

Trăind într-unul din mediile haotice ale familiilor dezorganizate – alcoolice, violente, incestuoase – copilul va fi cuprins, fără îndoială, de panică, la gândul că familia sa și-a pierdut controlul. Persoanele de care acesta depinde nu sunt prezente, pentru că sunt prea bolnave ca să-i asigure protecția. În realitate, familiile din această categorie sunt mai degrabă o sursă de amenințări și suferință, decât sursa de siguranță și protecție de care are nevoie copilul. Puterea acestui tip de experiență fiind atât de copleșitoare și devastatoare, acelea dintre noi care au avut de suferit din această cauză, „întorc foaia”, cum se spune. Arătându-ne puternice și utile celorlalți, ne apărăm împotriva panicii care ne cuprinde atunci când ne aflăm la mâna altora. Nutrim nevoia imperioasă de a fi în preajma oamenilor pe care îi putem ajuta, tocmai pentru a ne simți în siguranță și stăpâne pe situație.

10. În relațiile tale, trăiești mai curând în visul tău despre cum ar putea fi, decât în realitatea situației în care te afli.

Când iubim prea mult, trăim într-o lume imaginară, în care bărbatul lângă care suntem nefericite și nemulțumite se transformă în ceea ce suntem sigure că poate deveni și *va deveni* cu ajutorul nostru. Pentru că știm foarte puțin despre ce înseamnă să fii fericit într-o relație, pentru că nu avem experiența a ceea ce înseamnă să fii cu cineva la care îți și care îți împărtășește sentimentele, nu îndrăznim să ne apropiem de ceea ce ne dorim cu adevărat, decât în visul pe care îl trăim.

Dacă am avea un bărbat așa cum ne dorim, de ce ar avea el nevoie de noi? Tot talentul (și nevoia compulsivă) pus în slujba „ajutorului dat” ar rămâne fără obiect. Cea mai mare parte a identității noastre ar șoma. De aceea, alegem un bărbat care să nu fie ceea ce dorim să fie – și continuăm să visăm.

11. Ești dependentă de bărbați și de suferința sufletească

În opinia lui Stanton Peele, autorul volumului *Love and Addiction* (“Dragoste și dependență”), „experiența care generează dependență este aceea care absoarbe conștiința persoanei și, asemeni analgezicelor, calmează anxietatea și durerea. Poate că nu există nimic mai bun pentru absorbirea conștiinței noastre decât o relație amoroasă de un anumit tip. O relație vicioasă se caracterizează prin dorința de a te afla mereu în prezența liniștitoare a celuilalt... A doua caracteristică este diminuarea capacităților persoanei respective de a da atenție celorlalte aspecte ale vieții sale și de a se ocupa de ele.”

Folosim obsesia față de bărbații pe care îi iubim pentru a evita suferința, vidul sufletesc, teama și mânia. Folosim relațiile amoroase ca pe niște droguri, ca să evităm să conștientizăm ceea am simți dacă ne-am adânci în eul nostru interior. Cu cât mai chinuitoare e relația cu bărbatul nostru, cu atât mai intensă e distragerea atenției noastre de la alte aspecte. O relație cu adevărat terifiantă îndeplinește aceeași funcție – în cazul nostru – ca un drog foarte puternic. În absența unui bărbat asupra căruia să ne concentrăm, intrăm în abstenență și acuzăm adesea aceleași simptome fizice și psihice care însoțesc abstenența la toxicomani: greață, transpirație, frisoane, tremurat, mersul prin cameră, gânduri obsedante, depresie, insomnie, panică, stări anxioase. În efortul de a calma aceste reacții, ne întoarcem la ultimul partener sau căutăm cu disperare altul.

12. Se poate să fii predispusă din punct de vedere emoțional și, de multe ori, biochimic, la dependența de droguri, alcool, și/sau anumite alimente, mai ales cele care conțin zahăr.

Criteriul de mai sus se aplică îndeosebi acelor (dintre femeile ce iubesc prea mult) ce provin din părinți care fac abuz de anumite substanțe. Toate femeile care iubesc în exces poartă în suflet rămășițe din experiențele anterioare, care le-ar putea determina să facă abuz de tranchilizante pentru a scăpa de sentimentele chinuitoare. Dar și copiii proveniți din părinți dependenți tind, în general, să moștenească predispoziția genetică spre o anume dependență.

Faptul că atâtea fiice cu părinți alcoolici dezvoltă dependența de dulciuri se explică poate prin identitatea aproape perfectă a structurii moleculare a zahărului rafinat și a alcoolului etilic. Zahărul rafinat nu este un aliment, el este un drog. Nu are nici o valoare nutritivă, doar calorii inconsistente, și poate modifica sever compoziția chimică a creierului, fiind pentru multe persoane o substanță ce creează dependență.

13. Prin atracția pe care o simți față de persoanele cu probleme care trebuie rezolvate, sau prin implicarea în situații de cele mai multe ori haotice, incerte și

chinuitoare din punct de vedere emoțional, eviți, de fapt, să-ți îndrepti atenția spre responsabilitatea față de propria ta persoană.

Deși ne pricepem foarte bine să intuim ce simte altă persoană, sau să ne dăm seama de ce are nevoie altcineva, nu suntem “conectate” la propriile noastre sentimente și nu suntem capabile să luăm decizii înțelepte în legătură cu problemele importante ale vieții noastre, care ne tulbură. De multe ori nu știm cine suntem noi înșine, iar implicarea în probleme critice ne împiedică să stăm și să ne gândim în liniște la ele.

Asta nu înseamnă că n-am putea juca teatru. Am putea țipa și zbiera, am putea plânge și jeli. Dar suntem incapabile să ne folosim emoțiile pentru a ne călăuzi în alegerea a ceea ce este cu adevărat necesar și important pentru viața noastră.

14. S-ar putea să ai o înclinație spre stări depresive episodice, pe care încerci să le împiedici prin emoția pe care ți-o procură o relație instabilă.

Exemplu: Una din clientele mele, care făcuse cândva o depresie și era căsătorită cu un alcoolic, compara viața alături de soțul ei cu un accident de mașină care ți se întâmplă în fiecare zi. Îngrozitoarele fluctuații, surprizele, manevrele, imprevizibilitatea și instabilitatea relației reprezentau pentru ea un șoc constant, zilnic. Dacă ai avut vreodată un accident de mașină fără să fi fost grav rănit, trebuie să fi trăit un „punct culminant” al simțurilor, la o zi-două după accident. Asta se întâmplă din cauza șocului suferit de organismul tău, și a adrenalinei care se formează în cantități neobișnuit de mari. Adrenalina e responsabilă pentru „punctul culminant” al simțurilor tale. Dacă ești o persoană care suferă de depresii, vei căuta, inconștient, situații care te țin în alertă, asemănătoare unui accident de mașină (sau mariajului cu un alcoolic), căci, nu-i așa, trebuie să fii „la înălțime” ca să eviți o depresie.

Depresiile, alcoolismul și abuzul de alimente se înrudesc și par a se moșteni genetic. De exemplu, majoritatea femeilor bolnave de anorexie cu care am lucrat au avut *ambii* părinți alcoolici, iar multe din pacientele mele cu probleme depresive au avut cel puțin un părinte alcoolic. Dacă provii din părinți alcoolici, s-ar putea să devii o persoană depresivă din două motive: trecutul tău și moștenirea genetică. Ironia soartei face ca emoția unei relații cu cineva care suferă tocmai de o asemenea boală să te tenteze foarte tare.

15. Nu te simți atrasă de bărbați amabili, echilibrați, demni de încredere și interesați de persoana ta. Pe aceștia îi consideri „plicticoși”.

Bărbații instabili ni se par atrăgători, cei pe care nu te poți bizui – provocatori, cei imprevizibili – romantici, imaturii – încântători, iar capricioșii – misterioși. Bărbatul furios are nevoie de înțelegerea noastră.

Nefericitul are nevoie de alinarea noastră. Bărbatul neadaptat are nevoie de încurajarea noastră, iar cel insensibil de căldura noastră sufletească. Dar nu putem să „reparăm” un bărbat care e bun așa cum este, iar dacă este înțelegător și grijuliu față de noi, nu-l putem suferi. Din nefericire, dacă nu avem posibilitatea să iubim un bărbat în exces, nu-l putem iubi deloc.

În capitolele următoare, fiecare din femeile cu care veți face cunoștință, are, ca și Jill, povestea ei despre ce înseamnă să iubești prea mult. Poate că povestea lor te va ajuta să înțelegi mai limpede tiparele proprii tale vieți. Astfel, vei fi în stare să folosești instrumentele oferite în ultima parte a cărții ca să schimbi acele tipare într-o nouă configurație de împlinire, dragoste și bucurie. Asta vă doresc din toată inima.