

**Robin Norwood**, psihoterapeut specializat în cuplu și familie, a mai publicat: *Letters from Women Who Love Too Much* (1987), *Daily Meditations for Women Who Love Too Much* (1997), *Why Me? Why This? Why Now?* (2009). Cărțile sale au fost traduse în peste 30 de limbi. *Femei care iubesc prea mult* a figurat pe locul întâi în lista bestsellerurilor *New York Times* și a fost publicată în peste trei milioane de exemplare în întreaga lume.

ROBIN NORWOOD

# Femei care iubesc prea mult

De ce ne îndrăgostim mereu  
de bărbați nepotriviți

Traducere din limba engleză de  
GABRIELA PETRILĂ



București  
2018

Rec Cănd o dependență duce la alta ..... 225

**CAPITOLUL 9**

Să mori din dragoste ..... 243

**CAPITOLUL 10**

Drumul spre recuperare ..... 271

**CAPITOLUL 11**

Recuperare și intimitate: închiderea prăpastiei ..... 317

**ANEXA 1**

Cum vă formați propriul grup de sprijin ..... 335

**ANEXA 2**

Surse de ajutor ..... 343

**ANEXA 3**

Lecturi recomandate ..... 347

**ANEXA 4**

Afirmații ..... 353

**INDEX** ..... 357**MULȚUMIRI****Lui Laura Golden-Bellotti**

Recitindu-mi cuvintele după un sfert de secol, îți resimt din nou, la fiecare pagină, mâna călăuzitoare. Instinctul tău editorial deosebit și încurajările calde oferite unui autor aflat la început de drum mi-au întărit enorm de mult încrederea în mine. Ai șlefuit această carte atât de mult, încât strălucește. Mulțumesc, Laura.

**Lui Piper Norwood**

Draghei mele fiice, cea mai bună prietenă a mea – acum și asistent de cercetare –, cele mai profunde mulțumiri din partea mamei tale, care este perfect paralelă cu tot ce înseamnă computer (căci așa *îi place*), pentru că m-ai ajutat să aduc materialul la zi. Nu aș fi reușit să fac asta fără ajutorul tău. Dragoste și mulțumiri, Piper.

**Lui Serafina Clarke și Brie Burkeman**

Cu un profesionalism impecabil, o atenție riguroasă la detalii, bunăvoință, încurajări și dovezi de prietenie, m-ați reprezentat, atât pe mine, cât și munca mea, în timpul dezlegării, fir cu

## INTRODUCERE

Cu aproape un sfert de secol în urmă, femeile au devenit interesate de cartea pe care o țineți acum în mână, căutând să-și aline suferința pricinuită de bărbați și de relațiile lor amoroase. Apărută mai întâi în Statele Unite, apoi în întreaga lume, și tradusă în douăzeci și cinci de limbi, această carte le-a ajutat pe femeile din China și Brazilia, Franța și Finlanda, Irlanda și Israel, Arabia Saudită și Serbia – milioane de femei ale căror vieți, dincolo de diferențele culturale, socioeconomice, educaționale sau de vârstă, au în comun nevoia de ajutor în privința tiparului iubirii excesive.

Din fericire, atitudinile s-au schimbat radical de la prima ediție a cărții. Iubirea excesivă nu mai este considerată astăzi ceva firesc, normal, fiind văzută în mare parte ca o stare periculoasă și debilitantă. Însă această recunoaștere nu a fost suficientă pentru a stopa sentimentele și comportamentele care definesc această obsesie.

Trudi, cu care vă veți întâlni în Capitolul 2 și, din nou, în Capitolul 11, nu va mai arăta, nu se va mai îmbrăca, nici măcar nu va mai mânca așa cum făcea la mijlocul anilor 1980, când această carte a fost publicată pentru prima dată – și cu siguranță nu și-ar mai petrece vara așteptând acasă, lângă telefon, un apel care nu va veni niciodată. Trudi de astăzi ar putea fi chiar în măsură să admită că, probabil, are o problemă în privința iubirii excesive, având în vedere că își verifică în repetate rânduri mobilul sperând să primească un mesaj de la el, apoi îi trimite încă un e-mail sau un SMS disperat. Detalii comportamentale

de suprafață poate că s-au schimbat într-o oarecare măsură, însă obsesia fundamentală este la fel de puternică.

Dacă putem acum stabili singure care este problema cu care ne confruntăm, de ce nu o putem și depăși? Personalitatea afectată de o traumă ce stă la baza iubirii excesive nu are puterea necesară pentru a se vindeca singură. Avem nevoie de ajutor pentru a schimba ceea ce este adânc înrădăcinat în caracterul nostru, și în acest scop puteți apela la această carte. Pentru cele care *vor* schimbarea, ea oferă ajutorul necesar.

*Femei care iubesc prea mult*, cu poveștile ei specifice dependenței emoționale și îndrumările în vederea recuperării, le-a permis femeilor de pretutindeni să-și schimbe viața. Poate că și pentru dumneavoastră a sosit timpul schimbării.

## CAPITOLUL 1

## DRAGOSTEA NEÎMPĂRTĂȘITĂ PENTRU UN BĂRBAT

*Victim of love,  
I see a broken heart.  
You've got your story to tell.*

*Victim of love,  
It's such an easy part  
And you know how to play it so well.*

*...I think you know what I mean.  
You're walking the wire  
Of pain and desire,  
Looking for love in between.*

*Victim of Love (Eagles)*

Era prima ședință pentru Jill, iar ea părea ezitantă. Vioaie și minionă, blondă și cărlionțată, stătea bătoasă pe marginea scaunului, în fața mea. La ea totul părea rotund: forma feței, silueta ușor plinuță, și mai ales ochii săi albaștri, care cerceau cu atenție diplomele și certificatele înrămate de pe peretele din biroul meu. A pus câteva întrebări despre studiile și calificările mele în domeniul consilierii, după care a menționat, cu evidentă mândrie, că urma Dreptul.

A urmat o scurtă tăcere. S-a uitat în jos, la mâinile ei.  
– Cred că mai bine v-aș explica de ce mă aflu aici.

Și a început să vorbească repede, folosindu-se de avântul pe care i-l dădeau propriile cuvinte pentru a prinde curaj.

– Fac chestia asta – psihoterapie, adică – pentru că sunt foarte nefericită. Din cauza bărbaților, desigur. Adică a relațiilor mele cu ei. Întotdeauna fac ce fac și reușesc să-i îndepărtez. Totul începe cum nu se poate mai bine. Se țin de capul meu și toate cele, dar după ce ajung să mă cunoască – se crispează în mod evident, conștientă de durerea ce va urma cuvintelor ei –, totul se duce de râpă.

A ridicat privirea spre mine, cu ochii strălucind din cauza lacrimilor abia reținute, și a continuat mai calm.

– Vreau să știu unde greșesc, ce trebuie să schimb în comportamentul meu – fiindcă vreau să mă schimb. Am să fac tot ce trebuie. Sunt în stare să muncesc din greu.

Și iar a început să accelereze.

– Nu că n-aș fi dispusă. Pur și simplu *nu știu* de ce mi se întâmplă mereu lucrul ăsta. Mi-e teamă să mă mai implic. De fiecare dată nu am parte decât de durere. Începe să-mi fie chiar frică de bărbați.

Clătinând din cap, în timp ce buclele îi săltau, mi-a explicat cu vehemență:

– Nu vreau să mi se întâmple asta, pentru că sunt foarte singură. La facultate am multe obligații, și apoi mai și lucrez, ca să mă întrețin. Ar fi de ajuns ca să-mi ocupe tot timpul. De fapt, cam asta e tot ce-am făcut în ultimul an – muncă, școală, învățat și somn. Însă simțeam lipsa unui bărbat în viața mea.

Și a adăugat imediat:

– Apoi l-am întâlnit pe Randy, în urmă cu două luni, pe când eram în vizită la niște prieteni în San Diego. E avocat, și ne-am cunoscut într-o seară când prietenii mei m-au scos în oraș la dans. Ei bine, ne-am dat seama pe loc că ne potrivim. Am vorbit despre foarte multe chestii – deși am impresia că eu am vorbit cel mai mult. Însă lui părea să-i *placă*. Era pur și simplu extraordinar să discut cu un bărbat interesat de aceleași lucruri ca și mine.

Deodată, s-a încruntat.

– Părea să fie cu adevărat atras de mine. Știți, m-a întrebat dacă sunt căsătorită – am divorțat, acum doi ani –, dacă sunt singură. Chestii de genul ăsta.

Îmi imaginam cât de înflăcărată trebuie să fi părut Jill în timp ce stătea de vorbă cu Randy, entuziasmată, încercând să acopere vacarmul muzicii, în acea primă seară. Și același entuziasm cu care l-a întâmpinat o săptămână mai târziu, când el și-a prelungit o călătorie de afaceri la Los Angeles, parcurgând o sută cincizeci de kilometri în plus pentru a-i face o vizită. La cină i-a propus să rămână peste noapte la ea, să amâne pentru a doua zi lungul drum de întoarcere. El i-a acceptat invitația, iar aventura lor a început în noaptea aceea.

– A fost minunat. M-a lăsat să-i gătesc și i-a făcut cu adevărat plăcere să-i poarte cineva de grijă. Dimineață i-am călcat cămașa înainte să plece. Îmi place să am grijă de un bărbat. Ne-am împăcat de minune.

A zâmbit cu nostalgie. Dar pe măsură ce-și continua povestea, era tot mai clar că Jill devenise aproape imediat complet obsedată de Randy.

Când el abia intra în apartamentul său din San Diego, telefonul deja suna. Jill l-a informat călduros că își făcuse griji din pricina drumului său lung și că era bucuroasă să-l știe ajuns cu bine. Când i s-a părut că este ușor uimit de telefonul ei, și-a cerut scuze pentru deranj și a închis, însă imediat a cuprins-o o stare de tulburare, alimentată și de conștientizarea faptului că, din nou, era mult mai implicată decât bărbatul din viața ei.

– Randy mi-a spus odată să nu-l presez, căci ar putea să dea bir cu fugiții. M-am speriat foarte tare. Totul depindea numai de mine. Trebuia să-l iubesc și să-l las în pace în același timp. Nu puteam să o fac, așa că mi-era tot mai teamă. Cu cât intram mai mult în panică, cu atât mai mult mă țineam de el.

Curând, Jill a ajuns să-l sune aproape noapte de noapte. Înțelegerea lor era să-și telefoneze pe rând, dar, de multe ori, când era rândul lui Randy, se făcea târziu, iar ea devenea prea nerăbdătoare. Și cum nu putea închide un ochi, îl suna. Conversațiile erau pe cât de vagi, pe atât de lungi.

– Spunea că a uitat, iar eu îi ziceam: „Cum să uiți?“... La urma urmei, eu n-am uitat niciodată. Și uite așa ajungeam să vorbim despre motive, dar lui parcă îi era frică să se apropie de mine, și am vrut să-l ajut să depășească momentul. El o ținea una și bună că nu știe ce vrea de la viață, iar eu încercam să-l ajut să-și clarifice problemele.

În felul acesta, Jill a ajuns în rolul de „psiholog“ al lui Randy, încercând să-l ajute să se implice emoțional mai mult în relația cu ea.

Nu putea accepta ideea că poate el nu o mai dorea – deja hotărâse că el avea nevoie de ea.

De două ori, Jill a luat avionul spre San Diego pentru a-și petrece weekendul împreună cu el; la a doua vizită, el și-a petrecut duminica în fața televizorului, cu berea în mână, ignorând-o total. A fost una dintre cele mai urâte zile din viața ei.

– Bea mult? am întrebat-o pe Jill.

A părut surprinsă.

– Păi, nu, nu chiar. De fapt, nu știu. Nu m-am gândit niciodată la asta. Desigur, a băut în seara când l-am cunoscut, însă era firesc. La urma urmei, ne aflam într-un bar. Uneori, când vorbeam la telefon, auzeam zăngănitul cuburilor de gheață într-un pahar și-l tachinam pe chestia asta – știi tu, cum că bea de unul singur și așa mai departe. De fapt, nu l-am văzut niciodată să nu bea, dar am presupus că-i doar o plăcere. E normal, nu?

A făcut o pauză și a căzut puțin pe gânduri.

– Știi, uneori avea un fel ciudat de a vorbi la telefon, mai ales pentru un avocat. Vag și imprecis; neglijent, incoerent. Dar nu m-am gândit niciodată că ar putea fi din cauza băuturii. Nu știu cum mi-am explicat chestia asta. Cred că pur și simplu nu m-am gândit.

M-a privit cu tristețe.

– Poate că bea într-adevăr prea mult, dar probabil pentru că-l plictiseam. Cred că pur și simplu nu-i stârneam interesul și nu a vrut niciodată cu adevărat să fim împreună.

Și a adăugat, cu evidentă nervozitate:

– Soțul meu nu voia niciodată să fie în preajma mea – era evident!

Abia își stăpâna lacrimile.

– Nici măcar tatăl meu... Oare ce-i cu mine? De ce se poartă toți așa cu mine? Unde greșesc?

În momentul în care Jill conștientiza că între ea și cineva la care ținea apărea o problemă, nu numai că încerca să o rezolve, dar își asuma și responsabilitatea pentru apariția respectivei probleme. Dacă Randy, soțul și tatăl ei nu au iubit-o, ea simțea că totul se întâmplase, probabil, pentru că făcuse ceva greșit sau nu reușise să facă ceea ce trebuie.

Atitudinea, sentimentele, comportamentul și experiențele de viață ale lui Jill erau tipice unei femei pentru care dragostea înseamnă durere. Ea manifesta multe dintre caracteristicile pe care femeile care iubesc prea mult le au în comun. Indiferent de detaliile specifice ale poveștilor lor și dincolo de eforturile pe care le depun, indiferent dacă au avut o relație îndelungată și dificilă cu un bărbat sau au fost implicate într-o serie de relații nefericite cu mai mulți bărbați, ele au un profil comun. A iubi prea mult nu înseamnă a iubi prea mulți bărbați sau a te îndrăgosti prea des sau a simți prea profund o dragoste adevărată pentru cineva. De fapt, înseamnă să devii obsedată de un bărbat și să numești această obsesie dragoste, permițându-i să-ți controleze emoțiile și o mare parte din comportament, realizând că îți influențează negativ sănătatea și starea de spirit, fără a fi totuși în stare să te eliberezi de ea. Înseamnă să-ți măsoari dragostea prin profunzimea suferinței.

Pe măsură ce citești această carte, s-ar putea să vă regăsiți în vreuna dintre protagonistele poveștilor și vă veți întreba, probabil, dacă nu cumva și dumneavoastră faceți parte dintre femeile care iubesc prea mult sau poate că, deși problemele pe care le aveți în relațiile cu bărbații sunt similare cu ale lor, veți întâmpina dificultăți în a vă identifica cu „etichetele“ pe care le-am aplicat experiențelor lor. Cu toții avem reacții emoționale puternice față de cuvinte cum ar fi „alcoholism“, „incest“, „violență“ și „dependență“, și uneori nu ne putem analiza

în mod realist propriile vieți de teamă să nu atragem aplicarea acestor etichete nouă sau celor pe care îi iubim. Din păcate, de multe ori, incapacitatea noastră de a folosi cuvintele acestea atunci când este cazul ne privează de posibilitatea obținerii unui ajutor corespunzător. Pe de altă parte, aceste etichete îngrozitoare s-ar putea să nu vi se aplice. Copilăria dumneavoastră se poate să fi implicat probleme mai subtile. Poate că tatăl, deși a oferit familiei siguranță financiară, era misogin și manifesta față de femei o neîncredere profundă, iar nepuțința lui de a vă iubi v-a făcut să vă disprețuiți. Sau poate că în particular mama era geloasă pe dumneavoastră, manifestând o atitudine competitivă, chiar dacă în public se mândrea cu dumneavoastră, astfel încât, în cele din urmă, ați ajuns să simțiți nevoia de a avea mereu reușite pentru a-i câștiga aprecierea, temându-vă în același timp de ostilitatea pe care i-o stârnea succesul dumneavoastră.

Nu putem discuta în această carte toate relațiile nesănătoase din cadrul familiei – ar fi nevoie de mai multe volume și de o cu totul altă natură. Este totuși important să înțelegem că toate familiile cu probleme au în comun incapacitatea de a discuta chestiunile *esențiale*. Probabil că se discută despre alte lucruri, adesea până la saturație, însă de multe ori acestea doar maschează adevăratele probleme care stau la baza dezorganizării familiei. Incapacitatea de a discuta problemele, mai curând decât gravitatea lor, este ceea ce stabilește atât gradul de disfuncționalitate a familiei, cât și măsura în care sunt afectați membrii săi.

Într-o familie disfuncțională toți membrii joacă roluri rigide, iar comunicarea este strict limitată la situațiile care se potrivesc rolurilor respective. Ei nu sunt liberi să-și exprime o gamă largă de experiențe, dorințe, nevoi și sentimente, ci mai degrabă trebuie să se limiteze la a-și juca acel rol care cadrează cu cele jucate de ceilalți membri ai familiei. Roluri există în toate familiile, dar, odată cu modificarea circumstanțelor, și membrii familiei trebuie să se schimbe și să se adapteze, astfel încât familia să rămână un mediu sănătos. Astfel, îngrijirea

maternă adecvată pentru un copil de un an va fi extrem de nepotrivită pentru unul de treisprezece ani – rolul mamei trebuie să se modifice, să se adapteze realității. În familiile disfuncționale sunt negate aspecte semnificative ale realității, iar rolurile rămân fixe.

Când nimeni nu poate discuta despre ceea ce îl afectează în mod individual pe fiecare membru în parte, precum și familia în ansamblul ei – când o asemenea discuție este interzisă în mod implicit (subiectul este schimbat) sau explicit („Noi nu vorbim despre asemenea lucruri!“) –, ne deprindem să nu ne încredem în propriile noastre percepții sau sentimente. Deoarece familia din care facem parte neagă propria noastră realitate, începem și noi să o negăm. Ceea ce ne afectează grav dezvoltarea propriilor capacități esențiale pentru a ne trăi viața și a ne raporta la oameni și la situații. Este principala deficiență a femeilor care iubesc prea mult. Nu ne mai dăm seama când cineva sau ceva ne face rău. Situațiile și persoanele pe care alții le-ar evita în mod firesc ca fiind periculoase, supărătoare sau dăunătoare nu ne îndepărtează, deoarece ne este cu nepuțință să le evaluăm realist sau să ne activăm mecanismele de autoprotecție în fața lor. Nu avem încredere în sentimentele noastre, astfel încât nu ne putem baza pe ele pentru a ne îndruma. În schimb, suntem atrase efectiv de pericole extreme, intrigi, drame și provocări pe care alte persoane, din medii mai sănătoase și mai echilibrate, le-ar evita în mod firesc. Iar această atracție ne afectează și mai mult, fiindcă mare parte din ceea ce ne atrage este o reproducere a ceea ce am trăit în copilărie și adolescență. Și ajungem de fiecare dată să suferim.

Nu poți să devii o astfel de femeie, o femeie care iubește prea mult, absolut din întâmplare. A te dezvolta ca femeie în această societate și într-o astfel de familie poate genera anumite tipare previzibile. Următoarele caracteristici sunt tipice femeilor care iubesc prea mult, femei ca Jill sau, probabil, ca dumneavoastră.

1. Cel mai probabil, proveniți dintr-o familie disfuncțională, în care nevoile emoționale nu v-au fost satisfăcute.
2. Cum nu v-ați bucurat de prea multă afecțiune, încercați să compensați indirect pentru această nevoie nesatisfăcută, manifestând o grijă excesivă mai ales față de bărbații care par dornici să primească o astfel de atenție.
3. Pentru că nu ați reușit niciodată să vă schimbați părintele în persoana grijulie, afectuoasă și iubitoare pe care v-ați fi dorit-o lângă dumneavoastră, reacționați imediat la tipul de bărbat indisponibil din punct de vedere afectiv, încercând din nou să obțineți o schimbare prin dragostea pe care o oferiți.
4. Îngrozită de perspectiva abandonului, veți face orice pentru ca relația să nu se destrame.
5. Aproape nimic nu este prea dificil, nu necesită prea mult timp sau prea multe resurse financiare dacă îl „ajută” pe bărbatul cu care sunteți.
6. Obișnuită fiind cu lipsa iubirii în relațiile personale, sunteți dispusă să așteptați, să sperați și să încercați tot mai mult pentru a-i face pe plac.
7. În orice relație, sunteți dispusă să vă asumați cu mult peste jumătate din responsabilitate, vină sau reproșuri.
8. La dumneavoastră, stima de sine este extrem de scăzută, iar în adâncul sufletului nu credeți că meritați să fiți fericită. Mai degrabă sunteți convinsă că trebuie să vă câștigați dreptul de a vă bucura de viață.
9. Simțiți nevoia disperată de a controla bărbații și relațiile din viața dumneavoastră, deoarece în copilărie ați trăit într-un mediu nesigur. Vă mascați eforturile de a controla oamenii și situațiile prin intenția de „a fi de ajutor”.
10. Într-o relație, mai mult visați la cum ar putea fi decât mențineți contactul cu realitatea propriu-zisă.
11. Sunteți dependentă de bărbați și de durerea afectivă.

12. Ați putea fi predispusă emoțional, și de multe ori și biochimic, la dependență de droguri, alcool și/sau anumite alimente, în special dulciuri.
13. Fiind atrasă de persoane cu probleme ce necesită rezolvare sau implicându-vă în situații haotice, incerte și dureroase din punct de vedere afectiv, evitați să vă concentrați asupra responsabilității pe care o aveți față de propria persoană.
14. Este posibil să fiți predispusă la episoade de depresie, pe care încercați să le preveniți prin „adrenalina” oferită de o relație instabilă.
15. Nu sunteți atrasă de bărbații amabili, stabili, de încredere și care vă acordă atenție. Credeți că bărbații „drăguți” sunt plictisitori.

Poate pentru că Jill manifesta mai mult sau mai puțin vizibil aproape toate aceste caracteristici, sau poate din ceea ce mi-a spus despre el, am bănuț că Randy ar putea avea o problemă cu băutura. Femeile cu acest tip de structură afectivă sunt în mod constant atrase de bărbați care, dintr-un motiv sau altul, sunt indisponibili din punct de vedere sentimental. Dependența este cauza fundamentală a indisponibilității sentimentale.

Chiar de la început, Jill a fost dispusă să-și asume mai multe responsabilități decât Randy pentru inițierea relației și menținerea ei. Ca atâtea femei care iubesc prea mult, ea era, evident, o persoană foarte responsabilă, ambițioasă, care reușise multe în viață, dar avea totuși un nivel foarte scăzut al stimei de sine. Atingerea obiectivelor, atât în carieră, cât și la facultate, nu a putut contrabalansa eșecul personal în relațiile de dragoste. Fiecare apel telefonic de care Randy uita era o lovitură grea pentru imaginea ei de sine și așa destul de proastă, pe care apoi se străduia eroic să o consolideze încercând să obțină din partea lui semne de afecțiune. Tendința de a-și asuma pe deplin eșecul unei relații era tipică, la fel ca și incapacitatea sa de a evalua situația în mod realist și de a se gândi la binele ei, îndepărtându-se când lipsa unor sentimente reciproce era evidentă.