

- Prezența în această carte a unui cod QR (*quick response code*) indică faptul că exercițiul propus este disponibil ca video pe internet și poate fi accesat de pe *smartphone*-ul dumneavoastră.



- Cuvântul urmat de \* face trimitere la glosarul de la pagina 195.

BÉNÉDICTE ANN

# Gata cu singurătatea!

**100 de ponturi pentru a-ți găsi perechea**

Traducere: Oana Ilinca Moldoveanu



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**ANN, BÉNÉDICTE**

**Gata cu singurătatea! : 100 de ponturi pentru a-ți găsi perechea** / Bénédicte Ann ;

trad.: Oana Ilinca Moldoveanu. - București : Editura Niculescu, 2020

ISBN 978-606-38-0373-4

I. Moldoveanu, Oana Ilinca (trad.)

159.9

© Éditions Albin Michel, 2017

Titlu original: *C'EST DÉCIDÉ, J'ARRÊTE D'ÊTRE CÉLIB!*

*100 conseils pour trouver l'Amour*

by Bénédicte Ann

© Editura NICULESCU, 2020

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: [editura@niculescu.ro](mailto:editura@niculescu.ro)

Internet: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi online: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi e-mail: [vanzari@niculescu.ro](mailto:vanzari@niculescu.ro)

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0373-4

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

---

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: [oxford@niculescu.ro](mailto:oxford@niculescu.ro); Internet: [www.oxford-niculescu.ro](http://www.oxford-niculescu.ro)

# Cuprins

<i>Introducere</i> .....	7
<b>1. MĂ PREGĂTESC SĂ ÎNTÂLNESC IUBIREA</b> .....	9
Știu de unde vin .....	11
Am reușit să las în urmă furia și resentimentele? .....	15
Identific factorii care îmi determină comportamentul .....	23
Spun „adio” nevoii de recunoaștere .....	31
Le sunt recunoscător părinților mei, care mi-au dat viață .....	53
Nu voi mai lăsa stresul să mă afecteze .....	63
Pregătesc terenul .....	73
<b>2. TREC LA ACȚIUNE</b> .....	81
Îmi acord timpul necesar .....	83
Dau prilejul pentru întâlniri .....	91
Aleg să am o atitudine pozitivă .....	107
Învăț să recunosc personalitățile dificile și să mă apăr .....	125
Trec cu brio de prima întâlnire .....	133
Pornesc la drum în relație având baze solide .....	157
Recunosc „persoana potrivită” .....	185
<i>Concluzie</i> .....	193
<i>Glosar</i> .....	195
<i>Mulțumiri</i> .....	200

# Introducere

După ce am întâlnit și sprijinit numeroase românce care aleaseră să se stabilească în Franța, Elveția și Belgia, am observat că aveau multe aspecte în comun cu alte femei pe care le-am consiliat, originare din Ungaria, Cehia, Belarus sau Rusia. În ciuda personalităților extrem de diferite ale acestora din urmă, în funcție de naționalitatea lor, am ajuns la următoarea ipoteză: comunismul și-a pus puternic amprenta asupra moștenirilor transgeneraționale ale acestor femei. Indiferent că sunteți bărbat sau femeie, dar în funcție de anul în care v-ați născut (mai exact, dacă v-ați născut la începutul anilor 1980 sau înainte), știți, probabil, ce înseamnă să vă fie teamă. Probabil că ați auzit acasă un discurs diferit de cel instituțional și ați învățat să disimulați. Poate că v-ați văzut părinții rămânând fără casă, apoi luptându-se, timp de vreo zece ani după căderea lui Ceaușescu, pentru a o recupera? Poate chiar ați trăit această situație? În fine, probabil ați crescut cu poveștile bunicilor despre perioada dinaintea războiului.

Indiferent că aveți 20 sau 60 de ani, acum trăiți într-o țară europeană în plină dezvoltare și vă bucurați de o deschidere de care generațiile anterioare nu au avut parte. Uneori, nu este ușor să-ți dai voie să fii liber și fericit când părinții sau bunicii tăi nu numai că au trăit în comunism, ci s-au și trezit captivi în relații de cuplu toxice sau dezamăgitoare, din care nu s-au

putut elibera din rațiuni financiare, morale sau din cauza „gurii lumii”.

Țară aflată între Orient și Occident și pe care mulți „vecini” au dorit să pună mâna (romani, hoardele din Est, otomani, Imperiul Austro-Ungar etc.), România a avut, de-a lungul istoriei sale, o relație aparte cu ideea de autoritate și de supunere. Această realitate este înscrisă în inconștientul românilor, chiar al celor mai tineri. După părerea mea, este ceea ce alimentează macismul. Chiar dacă societatea evoluează, mă refer mai ales la tânăra generație, mentalitățile se schimbă greu și, tot auzind fraze de tipul „Ești bărbat, vei avea toate femeile la picioare. Nu te opri doar la una, poți să le seduci pe toate”, unii bărbați au deprins obiceiuri proaste. Este motivul pentru care această carte vă invită, doamnelor, să vă păstrați respectul de sine atunci când vreți să cuceriți pe cineva, în timp ce bărbatul ar putea profita de poziția lui și de dorința voastră de a investi într-o relație. În fine, să nu uitați niciodată că, la urma urmei, important este cine comandă acasă!

1

Mă pregătesc  
să întâlnesc iubirea

# Știu de unde vin

Știind de unde veniți, vă veți înțelege devenirea. Din acel moment, veți putea lua hotărârea de a vă elibera de acest trecut, pentru ca el să nu vă mai influențeze alegerile în dragoste.

## › Cum am fost conceput?

Într-o zi, unul dintre cele cinci sute de milioane de spermatozoizi ai tatălui dumneavoastră s-a desprins și a fecundat ovulul mamei dumneavoastră. Existați datorită acestei întâlniri.

În ce condiții ați venit pe lume? În bucurie, din intenția de a da viață sau, din contră, din întâmplare sau chiar în urma unui abuz? Sarcina a fost o povară sau chiar o dramă? Dacă acesta este cazul dumneavoastră, ați crescut, poate, cu sentimentul respingerii, al neliniștii mamei, al distanței tatălui, cu eventuala presiune a celor două familii și, poate, cu toate acestea la un loc. Inegalitățile dintre oameni încep încă din faza concepției!

Cum a primit mama dumneavoastră vestea „cea bună”? S-a simțit copleșită, fericită sau, din contră, folosită de tatăl dumneavoastră care i-a făcut serenade pentru a o seduce înainte de a o abandona? Dacă ați fost conceput în afara căsătoriei, mamei dumneavoastră i-a fost rușine pentru această „greșală” într-un mediu intransigent în privința regulilor „de bună-cuviință” sau a convențiilor religioase? V-a păstrat pentru că făcuse deja un avort și nu mai voia să treacă prin acea experiență traumatizantă?



- **Tiphaine, 53 de ani**, ar fi trebuit să fie avortată. Doar că, în clipa în care urma să intre în sala de operații, mama ei, neputând să se hotărască să avorteze, a părăsit imediat spitalul. O asemenea decizie își va pune cu siguranță amprenta asupra relației mamă-fică. Fie Tiphaine îi va fi datoare pentru că a lăsat-o să trăiască și va deveni „jucăria” ei, fie va striga, în adolescență: „Ar fi trebuit să avortezi, așa nu m-aș mai fi născut!”
- **Jérôme, 35 de ani**, singur la părinți și venit pe lume după moartea fratelui său, a ocupat spațiul ambilor copii. Comportamentul lui a fost unul excesiv. Inconștient, a fost permanent alături de părinții săi pentru a le da senzația că sunt copleșiți cu dragoste de doi fii. Făcând pe clovnul, ascultând lamentările mamei, bricolând cu tatăl, a ajuns să se uite pe sine. N-o să vă mire dacă vă spun că toate iubitele l-au părăsit din cauză că nu reușea să taie cordonul ombilical!

## › Cum am crescut?

Analizați etapele următoare ale vieții dumneavoastră. Cum au fost sarcina și nașterea? Cum ați fost primit? Ce mize constituiți pentru părinții dumneavoastră? Ce conflicte și reproșuri ați stârnit între ei? V-ați născut cu sexul pe care îl așteptau? Din cauza dumneavoastră, ce anume au fost obligați să facă, la ce au trebuit să renunțe? Odată cu venirea dumneavoastră pe lume, ce anume ați reparat, compensat, alinat<sup>\*1</sup>?

Ați înțeles bine: faptul de a fi fost purtat în pântecul matern și de a fi dat peste cap planurile părinților dumneavoastră are un preț: prețul vieții. Ați început să-l plătiți încă din copilărie,

---

1 Bénédicte Ann, *Arrêtez de vous saboter, vous êtes exceptionnel*, Eyrolles, 2015. (n.a.)

când ați simțit o lipsă de atenție din partea oamenilor care v-au înconjurat. Poate că ați suferit chiar și umilințe sau nedreptăți?

Ați crescut într-o anumită familie și nu în alta! Părinții dumneavoastră erau ceea ce erau, chiar dacă ați fi preferat să fie altfel. Ați fi vrut adesea să dea dovadă de mai multă disponibilitate în ceea ce vă privește, să fie mai atenți, mai iubitori, să vă demonstreze afecțiunea lor atât prin gesturi, cât și prin cuvinte. Ați fi vrut să aveți parte de mai puține ordine, de mai puțină furie sau de mai puține reproșuri, de mai mult sprijin, de mai multă blândețe și bunăvoință. Trebuie să cunoașteți trecutul părinților dumneavoastră, să știți cu ce greutate s-au confruntat. Am ascultat mulți oameni, bărbați și femei, vorbind despre copilăria lor și despre copilăria părinților lor. Am putut să le evaluez suferințele psihologice și fizice, legate sau nu de sărăcie. Am remarcat că, în ultimele decenii, condițiile de educație au devenit, treptat, mai flexibile.

---

## ÎN REZUMAT

Trebuie să înțelegeți că părinții dumneavoastră v-au crescut așa cum au putut, prin prisma propriilor lor experiențe, și să le acceptați limitele și moștenirea culturală, religioasă și fizică.

Fie că-i detestați, fie că-i adorați, aveți ceva din ei, ceva ce nu puteți nega. În ambele cazuri, probabil că v-ar plăcea ca ei să fie mândri de dumneavoastră.

---

# Am reușit să las în urmă furia și resentimentele?

Părinții dumneavoastră au făcut ce au putut. Se poate ca unele dintre reacțiile lor, potrivite sau nedrepte, să vă fi rănit. Adevărat, aceste amintiri vă determină comportamentul.

## › În ce relație sunt cu familia mea?

### Evaluați situația

Poate că aveți față de ei trăiri contradictorii? Poate că reveniți neîncetat la resentimente în legătură cu evenimente pe care nu ați reușit încă să le depășiți?

### / CHESTIONAR

Ca să fiți siguri că v-ați detașat cu adevărat, răspundeți la următoarele întrebări:

#### Da Nu

- Vă gândiți cu tristețe sau cu ostilitate la anumite evenimente din copilărie?
- Vă vin uneori în minte fraze de tipul: „Sunt supărat pe ei pentru că...”, „Nu-i voi ierta niciodată pentru că...”, „De ce au făcut (sau au îngăduit să se întâmple) asta...”, „De ce nu au reacționat când...”?
- Vi se întâmplă să simțiți durere sau furie cu ocazia reuniunilor de familie atunci când unul dintre membri vă ia peste picior, vă judecă, nu vă apreciază la valoarea dumneavoastră reală cum o făcea altădată sau vi se adresează cu același diminutiv ca atunci când erați copil?

Când vă vede, mama dumneavoastră spune: „N-ai să fii niciodată în stare să arăți bine, uită-te la tine! Nu s-a născut încă persoana care să vrea să se căsătorească cu tine!” Această frază ucigașă vă afectează?

Fratele (sau sora) care era mereu în centrul atenției continuă să-și exercite puterea asupra părinților dumneavoastră? Ce spune el/ea este literă de lege și nu numai că obține ceea ce vrea, dar părinții îi dau întotdeauna dreptate, orice-ar fi?

Anumite nedreptăți vă enervează tot atât de mult ca înainte? Deși sora dumneavoastră primește ajutor de șomaj, părinții continuă să o întrețină. Le fac cadouri mai frumoase copiilor fratelui dumneavoastră decât propriilor dumneavoastră copii, deși fratele câștigă mai bine decât dumneavoastră...

Țineți permanent legătura cu părinții dumneavoastră, adesea în defavoarea vieții personale? Problemele, solicitările, conflictele lor vă epuizează fizic și psihic?

Unul dintre părinți îi face viața un calvar celuilalt, iar dumneavoastră sunteți pe post de mediator, confident, psiholog gratuit? Chiar și numai ideea de a vă detașa de ei vă dă peste cap, într-atât vă temeți de reacția pe care ar putea-o avea?

Aveți sentimentul că nu sunteți auzit? „Mamă, tată, v-am spus de o mie de ori că sunt senior manager, nu secretară.”

Când mergeți să-i vizitați, sunteți bucuros, încântat să-i vedeți și, poate, nerăbdător să auziți cuvintele la care sperați dintotdeauna? Dar, după câteva zile sau chiar după câteva ore, vă învârtiți în cerc, vă enervează și de-abia așteptați să plecați?

## **Rezultat**

Cu cât ați bifat de mai multe ori „Da”, cu atât resentimentele față de părinții dumneavoastră sunt mai mari. Simțiți că nu vi se acordă suficientă atenție. Căutați această recunoaștere din partea unor parteneri care nu vă vor oferi nici ei ceea ce vă doriți.

Așadar, simțiți încă furie, ostilitate sau tristețe? Sunteți mai implicat în sistem decât vă închipuiți? Dacă așa stau lucrurile, va trebui să corecți situația, din moment ce educația pe care ați primit-o are consecințe asupra alegerilor dumneavoastră sentimentale, dar și asupra relațiilor profesionale, asupra relațiilor cu prietenii și cu toate persoanele cu care interacționați frecvent.

Trebuie să observați cum funcționează sistemul familial. Apoi, veți lua hotărârea de a nu vă mai lăsa afectat și veți îngropa această nevoie de recunoaștere care vă pune bețe-n roate.

V-ați format în acest mediu, prin analogie sau prin respingere. Dacă vreți să evoluati armonios în viața personală, este esențial să faceți pace cu membrii familiei dumneavoastră, indiferent că vă invadează viața privată, că sunt neîndemânatici sau toxici, ori că vă ignoră. Făcând pace, renunțați la a mai spera că se vor schimba. Să nu vă imaginați că, într-o bună zi, vă vor primi cu bunăvoință și cu încurajările la care ați visat dintotdeauna și de care nu ați avut parte niciodată. Această așteptare zadarnică vă blochează în ipostaza copilului care face criză după criză pentru a obține ceea ce i se cuvine. În lipsa recunoașterii așteptate, riscați să reproduceți la infinit, în relațiile dumneavoastră, aceleași tipare care guvernau odinioară raporturile dintre ei și dumneavoastră.

Reacțiile evocate mai sus dovedesc importanța – desigur irațională, dar cât se poate de reală – felului în care sunteți privit de membrii familiei dumneavoastră. Atât timp cât veți pune preț pe părerea lor, stima dumneavoastră de sine va fi proporțională cu recunoașterea primită.

## › În ce stadiu sunt cu viața mea?

Treceți în revistă și descrieți, în câteva cuvinte, situațiile complicate, tensionate, pe care le trăiți frecvent și de care ați fi bucuros să vă eliberați.

### / EXERCİȚIU

→ Luați o foaie de hârtie format A4. Împărțiți-o în patru coloane.

Partenerul și/sau foștii	Prietenii	Conflicte cu vecinii	Viața profesională
--------------------------	-----------	----------------------	--------------------

Începeți cu partenerii: relațiile cu foștii sunt calme? Sunteți încă blocat în probleme legate de pensia alimentară, lichidarea bunurilor comune, îngrijirea copiilor?

→ Continuați cu prietenii (foștii prieteni): aveți resentimente față de cineva care v-a trădat, față de o prietenă care s-a dovedit, în cele din urmă, a fi geloasă? Ați fost nevoit să rupeți legăturile? V-ați pierdut prietenii în urma unei despărțiri (au ținut partea fostului)?

→ Gândiți-vă acum la vecini. În general, aveți conflicte cu vecinii? Lucrări care nu se mai termină? Un instalator care așteaptă să fie rugat?

→ Încheiați cu locul de muncă: sunteți de prea multă vreme în căutarea unui loc de muncă? Munciți enorm, încât nu mai aveți timp pentru dumneavoastră? Șeful vă cere să procesați dosare la ora 18, încât renunțați să mai mergeți la clasa de zumba pentru ca dosarele să fie gata până dimineață? Colegul dumneavoastră își face treaba sau lucreți cât pentru doi?

Toate problemele care vă împovărează și nu se mai sfârșesc reprezintă tot atâtea obstacole care vă împiedică să faceți progrese în viața afectivă. Pe de-o parte, aceste greutăți vă fac viața un chin, vă seacă de energie și sunt surse de stres; pe de altă

parte, timpul pierdut și eventualele bătăi de cap pe care le provoacă vă fac să fiți mai puțin disponibil pentru a întâlni și a petrece timp cu posibیلیi pretendenți.

Îndurați-vă: gestionați toate aceste conflicte cât mai eficient posibil și eliberați spațiu în viața dumneavoastră.

De fiecare dată când simțiți furie sau frustrare în raport cu un terț (partener, fost, coleg, frate, șef), schimbați perspectiva și încercați să vedeți ce legătură există între situația dumneavoastră actuală și anumite aspecte din trecut care ies astfel la suprafață.

Îi purtați pică persoanei respective pentru că se comportă așa cum se purtau pe vremuri părinții dumneavoastră. Tocmai din acest motiv ați ales-o, ați apreciat-o sau vă este teamă de ea și, din același motiv, sunteți supărat.

**Margaux, 43 de ani**, se întâlnește cu Philippe de mai bine de doi ani. El o impulsionează ca să fie mai dinamică și mai ambițioasă. Cu toate acestea, de îndată ce Margaux încearcă să-și facă un abonament la sală sau să se înscrie la un curs seral, Philippe o discută și îi explică de ce nu o să reușească să facă acel lucru. Asemenea mamei ei, Philippe are pentru Margaux planuri mărețe, însă își dorește s-o țină sub control. Margaux l-a ales pe Philippe pentru că pare să creadă în ea. Dar se întristează și este contrariată când o depreciază.

Într-o astfel de situație, fiți ferm încă de la început. Nu vă sacrificați ca să-i faceți celuilalt pe plac. Urmați-vă calea, obiectivul. Cu cât vă veți respecta mai mult, cu atât și partenerul vă va respecta mai mult. Dacă vă părăsește ca să găsească o păpușă mai docilă sau mai frumoasă, înseamnă că nu era cel pe care îl așteptați!

Observați tiparele care se repetă în viața dumneavoastră, scena pe care o re trăiți pentru a nu știu câta oară – nu aduce a *déjà-vu*? Nu vă amăgiți, știți bine care vă sunt zonele de umbră, fricile, dependențele, „butoanele” pe care celălalt este de-ajuns să apese ca să vă „activeze”.

## › **În ce stadiu sunt cu poveștile mele de iubire?**

Poveștile dumneavoastră de iubire, actuale sau trecute, cele adevărate, cele în care ați pus suflet, vorbesc despre dumneavoastră, despre sensibilitatea dumneavoastră și despre felul în care ați învățat să interacționați cu partenerii. Aceste povești au un numitor comun: dumneavoastră! Prin urmare, nu puteți să puneți mereu eșecul pe seama foștilor. Și dumneavoastră puteți fi responsabil de modul în care vă comportați și de pagubele colaterale pe care le provoacă comportamentul dumneavoastră.

Dincolo de tot ceea ce v-a atras la ei și de clipele plăcute pe trecute împreună, v-ați simțit adesea copleșit de frustrare sau de tristețe. Poate că, și în prezent, sunteți în aceeași situație? Nu treceți oare prin perioade cu sentimente amestecate, prin momente de îndoială, de angoasă, prin etape în care aveți senzația că nu existați, că nu sunteți înțeles sau că nu sunteți la înălțime? Sau, din contră, foștii parteneri vă provocau accese de furie iraționale, violente, care vă făceau să țipați la ei? Uneori, poate că simțeați chiar o violență dublată de pofta de a ucide. Oricum ar fi, nu contează nici personalitățile lor, nici ce anume vă cauza tristețea sau crizele, ci numai frustrarea resimțită, frustrarea care se exprima fie prin excese (atunci când



erați înnebunit de furie), fie implicit (atunci când vă prăbușiți).

Totuși, nu e nimic nefiresc în asta, din moment ce nu vă alegeți iubii la întâmplare. Îi selectați nevrotic, datorită capacității lor de a vă repune în situațiile pe care v-au făcut să le trăiți persoanele care v-au educat. În spatele acestei atitudini, care le conferă sau le conferă încă o putere atât de mare asupra dumneavoastră, se ascunde figura părinților.

---

## ÎN REZUMAT

Eliberarea de furia și de resentimentele față de evenimente care v-au cauzat suferință în copilărie și pe care le re trăiți astăzi, ca adult, în relațiile familiale, de prietenie, profesionale și sentimentale, permite ca acestea din urmă să se dezvolte constructiv și să vă aducă bucurie și satisfacție.

---