

The Jealousy Cure

Copyright © 2018 by Robert L. Leahy, Ph.D.

Published by arrangement with D4EO Literary Agency, USA

www.d4eoliteraryagency.com

Copyright © 2019 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Despina Iorga

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LEAHY, ROBERT L.

Învinge-ți gelozia: învață să ai încredere, să îți depășești spiritul posesiv și să îți salvezi relația/dr. Robert L. Leahy; trad. din lb. engleză de

Monica Vișan. - București: For You, 2020

ISBN 978-606-639-336-2

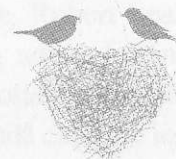
I. Vișan, Monica (trad.)

159.9

Dr. Robert L. Leahy

ÎNVIŢE-ȚI GELOZIA

*Învață să ai încredere, să îți depășești
spiritul posesiv și să îți salvezi relația*



Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București

CUPRINS

Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>Învinge-ți gelozia</i>	5
Prefață	9
Introducere	13

Partea I / Despre pasiunea geloziei

Capitolul 1	Evoluția emoțiilor de competitivitate	23
Capitolul 2	Este gelozia o problemă pentru tine?	40
Capitolul 3	Atașament și angajament	49

Partea a II-a / Cum devine gelozia o problemă

Capitolul 4	Deturnat de mintea geloziei	73
Capitolul 5	Strategii izvorâte din gelozie care te îndepărtează de partener	105

Partea a III-a / Vindecarea de gelozie

Capitolul 6	Fă un pas înapoi pentru a observa și a accepta	127
Capitolul 7	Cum trăiești cu gândurile tale	147
Capitolul 8	Cum să reacționezi la gelozie	171
Capitolul 9	Pune gelozia în context	199
Capitolul 10	Rezolvați împreună	210
Capitolul 11	Depășește trecutul pentru a depăși gelozia retrospectivă	237
Capitolul 12	„Este complicat“. Depășirea infidelității	255
Gânduri de încheiere		278
Mulțumiri		283
Despre autor		285

CUPRINS

Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>Învinge-ți gelozia</i>	5
Prefață	9
Introducere	13

Partea I / Despre pasiunea geloziei

Capitolul 1	Evoluția emoțiilor de competitivitate	23
Capitolul 2	Este gelozia o problemă pentru tine?	40
Capitolul 3	Atașament și angajament	49

Partea a II-a / Cum devine gelozia o problemă

Capitolul 4	Deturnat de mintea geloziei	73
Capitolul 5	Strategii izvorâte din gelozie care te îndepărtează de partener	105

Partea a III-a / Vindecarea de gelozie

Capitolul 6	Fă un pas înapoi pentru a observa și a accepta	127
Capitolul 7	Cum trăiești cu gândurile tale	147
Capitolul 8	Cum să reacționezi la gelozie	171
Capitolul 9	Pune gelozia în context	199
Capitolul 10	Rezolvați împreună	210
Capitolul 11	Depășește trecutul pentru a depăși gelozia retrospectivă	237
Capitolul 12	„Este complicat“. Depășirea infidelității	255
Gânduri de încheiere		278
Mulțumiri		283
Despre autor		285

1

EVOLUȚIA EMOȚIILOR DE COMPETITIVITATE

Chiar și cea mai rațională și logică persoană se poate simți copleșită de gelozie și sabotată de furia, anxietatea și sentimentul de neajutorare pe care le implică. Psihologul evoluționist David Buss își amintește că, fiind în primii ani de studii universitare, se gândea că, dacă ar avea o iubită, iar aceasta și-ar dori să aibă relații sexuale cu alte persoane, el nu ar avea dreptul să protesteze, nefiind stăpânul corpului ei. Fata ar fi trebuit să se simtă liberă să facă orice dorește. Dar în momentul în care și-a făcut o iubită, și-a schimbat părerea.² Nu este singurul. Aproape oricine simte același lucru.

Dintre toate emoțiile pe care le putem trăi, probabil că geloziei ne este cel mai greu să îi facem față, de aceea este și cea mai periculoasă. Gelozia e pasiune îndreptată

² D.M. Buss, *Dangerous Passion*, Free Press, New York, 2000. (n.aut.)

împotriva amenințării cu trădarea sau abandonul. Este furie împotriva cuiva pe care îl vedem ca pe un intrus sau competitor. Este resentiment față de persoana care ne temem că va abuza de încrederea noastră.

Gelozia este viscerală, fundamentală și uneori violentă. Ne putem simți copleșiți, purtați de val sau controlați de gelozie. Inima și mintea ne sunt sabotate și ne simțim pierduți în anxietate și neajutorăți.

CE ESTE GELOZIA?

Gelozia apare când simțim că *relația noastră specială* este amenințată. Ne este teamă că partenerul de viață își va pierde interesul față de noi și va lega o relație mai apropiată cu altcineva. Ne simțim amenințați de atenția pe care i-o acordă acelei persoane.

Gelozia nu apare în vid, este mereu vorba despre *trei persoane*. Cea de-a treia persoană este cea care amenință relația noastră specială. Putem fi geloși pe partenerul de viață, pe prieteni, pe membri ai familiei sau pe colegi de muncă. Dacă nu avem noroc, ajungem să percepem amenințări de la oricine care pătrunde în sfera noastră socială. Ne este teamă că totul se va destrăma rapid și vom fi umiliți, marginalizați și abandonați.

Adesea, confundăm gelozia cu invidia. Invidia apare când credem că cineva a obținut – uneori pe nedrept – un *avantaj* față de noi și ne displace succesul acelei persoane, având impresia că ne va pune pe noi într-o lumină proastă. *Succesul* altcuiva este *eșecul* nostru. Suntem invidioși pe aceia care intră în competiție cu noi într-un domeniu pe care îl considerăm foarte important. În mediul de lucru, îi

invidiem pe cei care fac mai mulți bani decât noi sau pe cei care sunt promovați într-o funcție pe care ne-o dorim. În mediul academic, îi invidiem pe cei care obțin o bursă sau publică un articol.

Invidia este despre *comparare*. Gelozia este despre *amenințarea unei relații*. Chiar dacă gelozia și invidia sunt emoții diferite, adesea avem ambele sentimente față de aceeași persoană, deoarece ambele sunt despre sentimentul nostru că ne aflăm în competiție cu alții și că am putea pierde.³ În cartea de față, mă voi concentra asupra geloziei.

CUM SIMȚIM GELOZIA

Gelozia nu este o emoție singulară, ci un amestec compus din multe sentimente puternice și derutante, precum furia, anxietatea, groaza, deruta, surescitarea, neajutorarea, lipsa de speranță și tristețea. De fapt, cineva care se află într-o relație romantică poate să simtă gelozie față de o posibilă infidelitate și, în același timp, să fie stârnit sexual de fantezia acelei infidelități. Ajungem să fim atât de confuzi deoarece credem că ar trebui să avem câte un singur sentiment pe rând.

În plus, există și iubire în acest amestec. Sentimentele negative dureroase se amestecă adeseori cu sentimentele pozitive, de iubire. Vrem să ne simțim într-un singur fel, fie negativ, fie pozitiv, dar avem ambele tipuri de sentimente, adesea venind în valuri și copleșindu-ne.

Spunem că „ne simțim“ geloși, dar gelozia noastră implică și o gamă foarte largă de tipuri de gânduri: „Este

³ R.L. Leahy, *Emotional Schema Therapy*, Guilford Press, New York, 2015. (n.aut.)

interesat de altcineva“, „Mă va părăsi“, „Nu ar trebui să i se pară atrăgător altcineva“. Avem gânduri legate de ceea ce ar trebui să știm: „Trebuie să știu exact ce se întâmplă“. Iar dacă nu știm ce se întâmplă, ne gândim: „Ceea ce nu știu mă va răni“.

Adesea, acționăm pornind de la gelozia noastră, căutând reasigurări și punând întrebări tăioase. Îl urmărim pe partener, îl spionăm, îi citim e-mailurile și mesajele, îl seducem, îl lingușim, îi verificăm GPS-ul mașinii, îi mirosim parfumul, îi scotocim prin bagaje, îi întrebăm pe ceilalți ce știu sau recurgem la amenințări. Țipăm, interogăm, ne bosumflăm sau ne închidem în noi. Ne agățăm de celălalt sau ajungem să-l evităm.

Așadar, gelozia nu este „doar un sentiment“, ci un complex de emoții, senzații, gânduri, comportamente, întrebări și strategii în vederea controlării celeilalte persoane. Gelozia ne este mânată de dorința nepotolită de a *ști sigur ce se întâmplă*, ce ne determină să ne imaginăm o puzderie de lucruri oribile pe care nu le cunoaștem, dar care pot fi adevărate. Căutăm să știm și să controlăm. Și adesea ne tratăm gândurile, fanteziile și sentimentele ca și cum chiar ar fi realitatea de care ne temem.

Dar sentimentele nu sunt fapte!

Simplul fapt că avem gânduri sau sentimente provenite din gelozie nu constituie principala problemă. Problemele apar odată cu comportamentele și strategiile de control ce decurg de aici. *Reacțiile* sunt acelea care ne conduc la probleme... O reacție în lanț de anxietăți se poate declanșa atât de rapid, încât suntem surprinși de ceea ce spunem și facem. Cu alte cuvinte, una este să simțim gelozie, alta este să acționăm pornind de la ea. Vom aprofunda această distincție.

Mai întâi, pentru a avea un control mai mare asupra reacțiilor cauzate de gelozie, este util să înțelegi gelozia mai bine, atât gelozia ta, cât și gelozia în general. Îți prezint în cele ce urmează o imagine de ansamblu.

CE NE ÎNVAȚĂ EVOLUȚIA

Perspectiva remarcabilă a lui Darwin ne-a ajutat să înțelegem că istoria tuturor speciilor constă în lupta pentru supraviețuire.⁴ Înaintașii noștri erau amenințați de foamete, de atacuri, de crimele săvârșite de membrii tribului sau ai comunității, de viol și infanticid. Viața era o luptă încă de la naștere. Iar lupta avea adesea loc între semeni. Putem să ne gândim la multe dintre calitățile care par fundamentale pentru natura umană (atașamentul față de copii, apărarea împotriva amenințărilor, frica de înălțime, frica unui copil de străini, anxietatea de a vorbi în public, dezvoltarea unor atașamente profunde față de partener sau față de copii etc.) și să recunoaștem că fiecare dintre acestea se regăsește la multe alte specii, întrucât contribuie la supraviețuire.

Supraviețuirea este despre înfrângerea competiției. Există competiție între frați, colegi și pretendenți sexuali. Gelozia înseamnă recunoașterea primordială a acestor amenințări. Este o strategie care a evoluat în noi pentru a ne proteja. Dar în ziua de azi poate să distrugă o căsnicie, să ne îndepărteze prietenii și să ne înstrăineze de frați și surori.

Rezultă de aici că gelozia este justificată și că nu putem face nimic pentru a o controla? Evident că nu! A ști că

⁴ C. Darwin, *The Descent of Man and Selection in Relation to Sex*, John Murray, Londra, 1871. (n.aut.)

gelozia își are rădăcinile în evoluție nu justifică furia declanșată de aceasta, suspiciunea sau revanșa. Putem fi mânați de fricile și anxietățile care erau utile acum 100000 de ani, dar care acum sunt disfuncționale. Ceea ce a avut efect în trecut se poate să ne conducă azi la eșec.

Înțelegerea modelului evoluționist ne ajută să înțelegem de ce pasiunea geloziei este atât de puternică, atât de intens emoțională. Dar, precum frica noastră de înălțime, de apă, de câini, de spații închise sau de spații deschise, temerile care alimentează gelozia și-au trăit timpul și nu mai sunt utile. Mediul relevant pentru perspectiva evoluționistă nu este dat de metropolele, suburbiile sau orașele secolului XXI. Evoluția nu justifică gelozia, aceasta ne ajută doar să înțelegem de ce este atât de puternică și universală. Nu noi am ales să avem creierul care a evoluat cu aceste frici.

În zilele demult apuse ale înaintașilor noștri, care erau în mod constant amenințați, *viața era o problemă de supraviețuire*, supraviețuirea genelor noastre fiind cea mai importantă. Un bărbat putea muri în luptă, dar dacă genele lui supraviețuiau, se considera că a trecut testul selecției naturale și că trăsăturile sale au fost transmise generației următoare.

Două lucruri sunt importante pentru aptitudinile legate de evoluție: procrearea și supraviețuirea progeniturilor. Cineva poate procrea și poate avea mulți copii, dar dacă mor cu toții, atunci aptitudinile mor odată cu aceștia. Dacă nimeni nu are grijă de copii, atunci genele nu vor supraviețui. Acesta este punctul în care apare gelozia.

EVOLUȚIA GELOZIEI

Evoluția ne ajută să înțelegem pasiunea și zelul din spatele geloziei: furia oarbă care ne sabotează atât de repede, încât apoi suntem uluiți de propriile sentimente și acțiuni, frica oribilă că partenerul poate copula cu altcineva, modalitățile prin care putem detecta amăgirea, abilitatea noastră de a-i amăgi pe ceilalți. Suntem mânați de pasiuni instinctive care i-au protejat pe înaintașii noștri pentru sute de mii de ani, dar aceste mecanisme de protecție pot să ne saboteze interesele actuale. Există două teorii evoluționiste relevante: *teoria investirii parentale* și *competiția pentru resurse limitate*. Să discutăm puțin despre acestea.

Teoria investirii parentale

Această teorie susține că vom fi mult mai angajați să împărțim resursele și să avem grijă de copii dacă dorința noastră ca celălalt să supraviețuiască vine din investiția genetică.⁵ Este mult mai probabil să îi protejăm și să îi susținem pe aceia cu care avem gene comune, precum copiii noștri biologici, frații și rudele apropiate. Este mult mai puțin probabil să îi protejăm și să îi susținem pe cei cu care nu avem nicio relație biologică.

În felul acesta, gelozia este o *strategie de protecție*. Dacă un bărbat nu este sigur cu privire la paternitatea progeniturii partenerei sale, acesta poate ajunge să aibă grijă de genele unui străin, sacrificând astfel posibilitatea de a-și transmite propriile gene. Deoarece o femeie știe întotdeauna că vlăstarele ei îi poartă genele, gelozia ei este

⁵ R.L. Trivers, „Parental Investment and Sexual Selection“, *Sexual Selection and the Descent of Man, 1871-1971*, Aldine, Chicago, 1972, pp. 136-179. (n.aut.)

mai puțin determinată de nesiguranța provenienței genelor sau de comportamentul sexual, ci influențată mai mult de îngrijorarea privind protecția și resursele pe care le oferă partenerul ei. O femeie va dori să se asigure că va primi protecție și sprijin de la partenerul său pentru că acest lucru crește probabilitatea supraviețuirii progeniturilor sale. Ambii se vor apăra împotriva competitorilor. Bărbații și femeile devin geloși când le este amenințată investiția genetică.

În concordanță cu această teorie, cercetările arată că bărbații sunt mult mai predispuși la gelozie față de o posibilă *infidelitate sexuală*, deoarece le pune sub semnul întrebării paternitatea. Femeile sunt mult mai predispuse la gelozie atunci când apare un posibil *atașament emoțional* între partener și o altă femeie, deoarece acest lucru sugerează că resursele și protecția vor fi alocate altcuiva. Deși bărbații și femeile pot simți ambele tipuri de sentimente de gelozie, bărbații sunt mai predispuși să exprime *gelozie sexuală*, în timp ce femeile sunt mult mai predispuse să exprime *gelozie de atașament*.⁶

Dacă gelozia are un fond evoluționist, ar trebui să o găsim și în alte culturi. Și o găsim. De fapt, diferența de gen, adică faptul că bărbații sunt mai preocupați de infidelitatea sexuală și femeile de infidelitatea emoțională, se întâlnește în Statele Unite, în Germania, în Olanda și în China.⁷ În același timp, aceste predispoziții date de evoluție sunt afectate de diferențele culturale. În culturile

⁶ D.C. Geary, M. Rumsey, C. Bow-Thomas și M.K. Hoard, „Sexual Jealousy as a Facultative Trait: Evidence from the Pattern of Sex Differences in Adults from China and the United States“, *Ethiology and Sociology*, 16, nr. 5 (1995), pp. 355–383. (n.aut.)

⁷ *Ibid.*; B.P. Bluunck, A. Angleitner, V. Oubaid și D.M. Buss, „Sex Differences in Jealousy in Evolutionary and Cultural Perspective: Tests from the Netherlands, Germany, and the United States“, *Psychological Science*, 7, nr. 6 (1996), pp. 359–363. (n.aut.)

în care se pune accentul pe onoare, gelozia este mult mai puternică la bărbați. Cu toții știm despre „crimele din onoare“ din țări precum Pakistan sau Bangladesh. Iar dezonoarea infidelității poate determina o femeie care a fost violată să aleagă între a se căsători cu violatorul sau a fi ucisă cu pietre.

Competiția pentru resurse limitate

Cea de-a doua teorie evoluționistă a geloziei pune accent pe competiția pentru resurse. Aceasta ne ajută să înțelegem gelozia din rândul copiilor sau gelozia dintre frați. Pentru că frații intră în competiție pentru mâncare și protecție din partea părinților, gelozia poate apărea – și adesea chiar apare. Copiii pot fi geloși pe atenția pe care mama o manifestă față de un alt copil. Într-un studiu realizat asupra bebelușilor de șase luni, cercetătorii au descoperit că bebelușii manifestă semne de întristare și încearcă să atragă mai mult atenția mamei atunci când aceasta interacționează cu un alt copil decât atunci când aceasta se joacă cu un obiect.⁸ Un copil reprezintă o amenințare mai mare decât un obiect.

Gary, un băiețel de 4 ani, a fost la început entuziasmat și receptiv față de venirea pe lume a surorii lui, Phyllis. Dar, pe măsură ce aceasta creștea, el a simțit-o ca pe o amenințare la adresa relației sale speciale cu Mama și Tata. Comportamentul său alterna între a se juca cu Phyllis și a-i smulge jucăriile, ba chiar a început să regreseze către unul asemănător cu cel al unui bebeluș.

⁸ S. Hart și H. Carrington, „Jealousy in 6-Month-Old Infants“, *Infancy*, 3, nr. 3 (2002), pp. 395–402; S. Hart, T. Field, C. Del Valle și M. Letourneau, „Infants Protest Their Mothers' Attending to an Infant-Size Doll“, *Social Development*, 7, nr. 1 (1998), pp. 54–61. (n.aut.)

De ce ar fi frații în competiție unul cu celălalt? Resursele de hrană au fost în general reduse pe parcursul evoluției speciei noastre. Frații erau nevoiți să se lupte pentru hrană, atenție și protecție. Anumite specii produc foarte multe progenituri, iar, drept rezultat, progeniturile pot muri de foame. Această supraproducție de progenituri poate fi văzută ca o strategie de a asigura supraviețuirea măcar a unora dintre ele. Dar aceasta duce la competiție între frați, uneori pe viață și pe moarte. Porcii adesea produc mai multe progenituri la o fătare decât numărul de mameleane existente pentru a-i hrăni. Purcelușii care nu sunt suficient de puternici și de competitivi vor muri. Teoreticienii evoluționiști numesc această reproducere în exces „magazinaj”. Pe cât de sinistru sună, acest lucru trimite la natura fundamentală a geloziei într-o lume competitivă.

Rivalitatea dintre frați are sens. În mod similar, într-o lume a sărăciei, a fi privat de prietenii și alianțe poate fi, de asemenea, păgubitor. Dacă înaintașii mei preistorici ar fi fost marginalizați de membrii tribului lor, ar fi avut mai puține șanse să se bucure de ceea ce se procura la vânatoare și ar fi murit de foame. Ceea ce înseamnă că acum nu aș fi fost aici.

Gelozia este des întâlnită la diferite specii. Când proprietarii au descris ceea ce considerau gelozie din partea animalelor lor de companie, următoarea ierarhizare a fost observată: câinii (81%), caii (79%), pisicile (66%), păsările (67%) și șobolanii (47%).⁹ Câinii exprimă gelozie față de alți câini și vor mârâi, vor pândi sau se vor poziționa între stăpânii lor și alți câini. Știu că cei doi motani ai noștri, Danny și Frankie, au avut o relație minunată atunci

⁹ P.H. Morris, C.D. Doe și E. Godsell, „Secondary Emotions in Non-Primate Species? Behavioral Reports and Subjective Claims by Animal Owners”, *Cognition and Emotion*, 22, nr. 1 (2008), pp. 3–20. (n.aut.)

când l-am luat pe Frankie, la vârsta de 4 săptămâni. Se jucau și dormeau împreună, se îngrijeau unul pe celălalt.

Totuși, pe măsură ce Frankie a crescut și s-a transformat în motanul alfa, a devenit destul de gelos față de orice atenție oferită lui Danny, acest lucru fiind arătat în mod clar prin comportamentul său agresiv. Așa cum noi, oamenii, suntem geloși, așa sunt și animalele noastre de companie. Împărtășim cu animalele cele două probleme comune ale evoluției, aflate în spatele geloziei.

O PERSPECTIVĂ ISTORICĂ

Poveștile despre gelozie sunt mai vechi decât cuvântul scris. Gelozia lui Cain pe Abel întinează începuturile omenirii din *Geneză*. De asemenea, marchează natura relației Dumnezeuului iudeo-creștin cu poporul său, consfințită în prima din cele zece porunci și declarată în cartea *Exodul*: „Nu-ți vei face chip cioplit și nu te vei închina la alți dumnezei, căci sunt singurul tău Dumnezeu și sunt un dumnezeu gelos.”¹⁰

Gelozia este un element central în mitologia și în literatura greacă. Zeița Hera era geloasă pe multe alte femei care atrăgeau atenția soțului ei, Zeus. Atunci când Iason a trădat încrederea soției sale, Medeea, aceasta și-a ucis copiii pentru a se răzbuna. Trădarea lui Menelaus de către Elena a fost scânteia care a aprins războiul troian.

În Europa medievală, gelozia era văzută drept o emoție necesară, chiar pozitivă, care era asociată cu onoarea. Andreas Capellanus, autor din secolul al XII-lea, a descris importanța intensității iubirii și a geloziei în cartea sa *Arta*

¹⁰ *Exodul* 20, 5. (n.aut.)