

Patricia Delahaie

Iubiri dureroase

Cum să te vindeci
de o relație toxică

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

philobia

CES AMOURS QUI NOUS FONT MAL
COMMENT GUÉRIR D'UNE RELATION TOXIQUE?

Patricia Delahaie

Copyright © Hachette Livre (Marabout), 2013

IUBIRI DUREROASE
CUM SĂ TE VINDECI DE O RELAȚIE TOXICĂ

Patricia Delahaie

ISBN 978-606-9707-01-2

© 2020 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini
Traducere: Renata Ungureanu
Redactor: Camelia Tamaș
Corector: Oana Țăranu
DTP: Petronella Andrei
Copertă: Cătălin Furtună
Credit foto copertă: Andrii Yalanskyi

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DELAHAIE, PATRICIA

Iubiri dureroase: Cum să te vindeci de o relație toxică /
Patricia Delahaie; trad. din limba franceză de Renata Ungureanu, - București :
Philobia, 2020
ISBN 978-606-9707-01-2

I. Ungureanu, Renata (trad.)

159.9

Cuprins

Introducere5

PRIMA PARTE Cei care iubesc prea mult

Capitolul I: Este dragostea o boală?	13
Capitolul II: De ce tragem numai „numere necâștigătoare”?	33
Capitolul III: Rănile din copilărie	46
Capitolul IV: De ce rămânem?	71
Capitolul V: Până unde merită să suferim?.....	90

A DOUA PARTE Cei care nu știu să iubească

Capitolul VI: Cei care se tem să iubească	101
Capitolul VII: Cei cărora nu le place... să iubească	118
Capitolul VIII: „Perverșii” care ne distrug	136
Capitolul IX: Persoanele cu caracter violent	163
Capitolul X: ... și cei care nu vor să se schimbe.....	189

Capitolul XI: Cât de greu este să te separi.....	199
Capitolul XII: De ce pleacă femeile.....	208
Capitolul XIII: Îndrăznim să ne înhăimăm la singurătate... cu tot cu partener?	218
Capitolul XIV: Încheiem convinși de puterea dragostei	225
Capitolul XV: Cum rămâne cu copiii?	233

A PATRA PARTE

Rămânem... în alte condiții

Capitolul XVI: Regăsirea stimei de sine.....	245
Capitolul XVII: Înțelegerea disfuncționalităților.....	253
Capitolul XVIII: Renunțarea la dorința de a-l schimba pe celălalt	268
Capitolul XIX: E nevoie de comunicare pentru a se înțelege reciproc mai bine.....	284
Capitolul XX: ... și de a se gândi la sine	292
Concluzie	295
Bibliografie	300

Lui Hubert, pentru dragostea sa.
Lui Vincent și Sébastien, „sorii” mei.

Introducere

„Ce mai înseamnă viața, în lipsa iubirii?” se întreabă Don Quijote. Nu încapă îndoială că dragostea este dezirabilă. Și că ea trebuie cultivată oriunde poate exista. De asemenea, nu încapă îndoială că ea ne face mai plini de viață și mai fericiți. Că ne dezvoltă, ne înfrumusețează, ne răsplătește și ne permite să escaladăm munți.

Dar cum se face că exact ea, cea mai dezirabilă dintre sentimente, poate să ne provoace și suferință? Cum poate ea să ne transforme viața într-un infern, preschimbându-ne în creaturi obsedate, fetișiste sau dezlănțuite, geloase, vampe sau prostuțe, cu toate că, până să o experimentăm, ne socoteam ca fiind cele mai raționale ființe din lume?

Cine s-ar fi gândit, înainte ca dragostea să se cuibărească în sufletele noastre, că ne-am putea „pierde mințile” în felul acesta, devenind practic de nerecunoscut? Cine ar fi crezut că suntem în stare să ascultăm melodii de doi bani, așteptând cu sufletul la gură să auzim telefonul sunând sau un mesaj în mesageria vocală, ca niște adolescenți îndrăgostiți? Că ne-am putea refugia în interiorul mașinii, așteptând „apariția” celui iubit? Ori că am fi

Cum poate iubirea să fie prea mare, prea puternică, prea generoasă: se poate spune că iubim vreodată prea mult? Sigur că da, atunci când oferim prea multă afecțiune, solitudine, compasiune și tandrețe celor care ajung să-și bată joc de ele. Sau celor care se prefac că nu-și dau seama de ceea ce se întâmplă. În cazul acesta, nu mai suntem doar femei și bărbați „încântători”, ci trecem un prag, devenind victime, sacrificați, chiar martiri ai relației noastre amoroase. Ca atare, se poate spune că există și prea multă iubire, la fel cum există oameni care sunt „prea darnici” cu inimile lor, oferindu-le fără discernământ și expunându-se astfel la tot felul de abuzuri pe plan afectiv.

Mai există un mod de a iubi „prea mult”. Să iubești cu adevărat presupune să nu te mai concentrezi doar pe tine, ci să te pui în locul celui sau celei pe care o iubești. În felul acesta, ajungem să gândim prin intermediul ideilor persoanei iubite. Să vedem lumea prin ochii săi. Să simțim ce simte acea persoană, dar numai în anumite momente. În restul timpului suntem noi înșine, cu propriile noastre emoții, propriile gânduri și trăiri.

Însă unele persoane sunt mereu invadate: ele nu mai există! Se pierd, se contopesc, se îneacă în celălalt. Sunt „locuite” de persoana iubită, la fel cum erau „posedate” de diavol călugărițele Evului Mediu.

CAPITOLUL I

Este dragostea o boală?

Ce este „normal” într-o relație? Ca niciodată să nu-ți fi „pierdut mințile” în cadrul ei? Să nu fi avut niciodată „nevoie” de celălalt? Să nu te fi gândit niciodată la el sau ea în mod constant, obsesiv, zi și noapte? Să-ți păstrezi pofta de mâncare? Să nu îi simți lipsa atunci când este departe sau este plecat? Să menții o viață de cuplu fără valuri, fără istorie și riscuri?

Sau, poate, să-ți continui viața, „gestionând-o” (un verb înfricoșător când vine vorba despre dragoste, nu?) în același mod ca înainte de întâlnire, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat?

În acest caz, s-ar considera „anormal” să arzi de nerăbdare în așteptarea unui apel telefonic? Să petreci ore în șir, alegând între două rochii sau două cravate pentru a fi sigur că-i ești pe plac celuiilalt? Să nu mai poți înghiți nici măcar o îmbucătură? Să în-torci pe toate părțile cuvintele pe care le-ai fi putut spune, gesturile pe care le-ai fi putut face? Să dormi prost? Să aștepti sosirea poștașului ca pe cel de-al doilea Mesia? Să fugi până la gară. Să faci dragoste oriunde, oricând, să fii agitat? Să iubești până într-atât, încât să te transformi în altă persoană? Până în punctul în

care vezi cum ți se spulberă toate principiile, valorile și prioritățile? Într-atât, încât ajungi să pui totul la îndoială, chiar și părinții, chiar și copiii. Până într-acolo, încât ajungi să crezi că ai să-l iubești pe celălalt întreaga viață și că este adevărat acest lucru.

Cât despre pasiune, este ea un semn al vitalității, al unei bune stări de sănătate? Reprezintă oare dovada că știm să iubim? Sau, mai degrabă, demonstrează că există o nevroză care ne „lucrează” în secret? Psihanaliștii au păreri diferite referitor la această chestiune. Unii văd pasiunea drept o simplă hipertrofie a sentimentului amoros. Alții cred că ea nu are nimic de-a face cu dragostea și că ar fi o manifestare patologică, cu rădăcini în traume din copilărie, ce nu au fost încă scoase la iveală.

DOAR DACĂ LUCRURILE IES PROST...

Cum ai putea să faci o alegere tranșantă în privința acestei controverse? În orice caz, atunci când pasiunea aduce fericire, ea este văzută ca un miracol între doi oameni care știu cu adevărat să se iubească. Nu se poate vorbi despre dezechilibru decât atunci când lucrurile iau o întorsătură nefericită. Vorbim totuși despre aceleași simptome, aceeași obsesie, aceeași durere provocată de absența celuiilalt, de dependență.

Să luăm cazul lui Blandine. Fără a exagera câtuși de puțin, despre ea am putea spune că „iubește ca o nebună”. Nu a avut decât o singură relație în viața ei, și anume cu Ergun. S-au cunoscut prin corespondență. Ea era studentă, franțuzoaică, iar el student turc. Fiecare voia să învețe limba celuiilalt și, cum o organizație franco-turcă le-a înlesnit întâlnirea, cei doi au început să-și scrie reciproc scrisori pseudointelectuale, de genul acelor pe care le place studenților de la Litere să le scrie. Făceau schimb

de opinii în privința unor subiecte, cum ar fi politica, filosofia, propriile lor familii, obiceiurile specifice țărilor de origine, în cadrul unor scrisori pompoase și impersonale, care se voiau a fi profunde. Însă subiectul dragoste nu era atins niciodată.

Era vrăjită de cultura pe care tânărul bărbat o etala cu ingenuitate, cu scopul de a o ului. Cât despre el, o găsea fermecătoare, doar că puțin sentimentală și lipsită de „conștiință politică”. Doi ani mai târziu, Ergun sosește pentru prima oară în Franța. Destinația: Paris. Blandine se întâlnește cu el, iar atracția dintre cei doi este instantanee, fulgerătoare! Tânărul nu îi spusese că este blond cu ochi verzi. Ea cade în mrejele chipeșului bărbat din Anatolia, care se întoarce în patria sa, după ce petrece un sejur în timpul căruia vizitează câteva locuri și flirtează din plin. Blandine însă nu mai mănâncă, nu doarme bine, petrece ore întregi visând sau plângând, în timp ce ascultă Schubert, „Tânăra și moartea”. Părinții săi ajung să creadă despre ea că este anorexică.

Fata scrie și câteva scrisori protocolare, începându-le pe toate cu „Dragă Ergun”, la care el îi răspunde pe același ton: „Dragă Blandine...”.

Trecând peste peripețiile amoroase ale celor doi, ajungem la momentul actual: sunt căsătoriți de douăzeci și opt de ani și sunt de nedespărțit. Văzându-i, ți-ar fi imposibil să crezi că formează tipul acela de cuplu „cu vechime”. Se țin de mână, se devorează din priviri, fiecare simte lipsa celuiilalt atunci când se află departe unul de altul. Nu trece nicio singură zi fără ca atât unul, CÂT ȘI celălalt, să prezinte partenerului măcar o mică atenție: o floare, o sarcină dusă la bun sfârșit, fie de Ergun, fie de Blandine, o invitație-surpriză, o cină la un nou restaurant. Dacă n-ar fi atât de fericiți, ar fi aproape agasanți pentru toți cei care au la activ

două divorțuri, trei despărțiri, zece tentative amoroase, chinuitoare și zadarnice, care s-au lăsat cu nemărginită singurătate, la final.

„NEVROZA” NOASTRĂ NU ARE LA BAZĂ O IUBIRE PREA PUTERNICĂ, CI... PREA RAPIDĂ

Iată cum ar arăta o așa-zisă pasiune „sănătoasă”, mărturie a unei „simple hipertrofii a sentimentului amoros”. Să trecem acum la genul acela de pasiune pe care am desemna-o ca fiind „nesănătoasă”, însemnând acea pasiune nevrotică și revelatoare a unui traumatism din copilărie, nedetectat încă.

Să luăm cazul lui Blandine. Fără a exagera câtuși de puțin, despre ea am putea spune că „iubește ca o nebună”. Nu a avut decât o singură relație întreaga ei viață, și anume cu Ergun...

Da, ați citit corect. Vorbim despre aceeași poveste. Cei doi s-au văzut, s-au cunoscut, iar ea l-a ascultat pe Schubert. S-au iubit. S-au gândit să se căsătorească, dar familia tânărului s-a opus mariajului acestuia cu o tânără din străinătate. Diploma lui Ergun nu era recunoscută în Franța, iar el nu avea niciun loc de muncă. Nu l-a lăsat inima să-și înfrunte mama cea dragă și nici pe adoratul său tată. Povara legăturilor familiale era mai grea la Istanbul decât la Paris, așa că a ales să rămână pe plaiurile natale.

Blandine i-a scris scrisori disperate: „Dragul meu Ergun,” la care el i-a răspuns pe același ton: „Dragă Blandine, ...”. Fiecare dintre ei a trebuit să repete anul de studii la facultate. Ea a slăbit atât de mult, încât până și medicii ajunseseră să creadă despre ea că este anorexică. Luni de zile, nimic nu i-a putut distrage gândul de la iubirea ei. Mai avea puțin și murea de inimă rea. Zece

ani mai târziu, ea a întâlnit un bărbat cu care s-a și căsătorit. Și-a găsit un loc de muncă, a făcut copii, dar în secret continuă să-l iubească pe Ergun, turcul ei blond cu ochi verzi, marea dragoste a vieții ei, cel pe care n-are să-l poată uita niciodată.

Pasiunea, fie că este o sursă de fericire sau devine devastatoare, este, mai presus de orice, o chestiune de temperament pasional. Ca să te bucuri de pe urma ei (sau, dimpotrivă, să suferi din cauza acesteia) este nevoie de un caracter integru și luptător, impulsiv și pozitiv, incapabil să-și imagineze răul, dar perfect capabil să inventeze un viitor, să îl viseze, să îl creeze pe baza unor frânturi ale prezentului. N-ar trebui să vedem pasiunea ca pe o slăbiciune, ci ca pe modalitatea de exprimare a unui temperament de foc, ce ne conduce către ființe și lucruri, determinându-ne să mușcăm cu toată gura din această felie de viață.

Este nevoie de o energie deosebită pentru a iubi. Este o comoră ce trebuie păstrată, întrucât greșeala noastră (ori nevroza, în cazul în care este vorba despre așa ceva) nu este că iubim prea mult, ci prea rapid. Dacă nu ne acordăm răgazul necesar pentru a afla despre ce este vorba și a înțelege la ce trebuie să ne așteptăm, nu suntem decât niște imprudenți, care se avântă în necunoscut, cu capetele plecate. Când iubim, manifestăm adorație. Iubim cu totul, fără precauție și fără calcule prealabile.

Ar fi mare păcat să vrem să stingem această flacără care ne însuflețește: ea constituie, de fapt, bogăția noastră. În schimb, putem încerca să o temperăm cu puțin mai multă rațiune, evaluând lucid situația, în fiecare etapă a iubirii. Până și pasiunea se construiește cărămidă cu cărămidă, iar rezultatul final, fie că este unul fericit sau mai puțin fericit, nu depinde doar de noi. Deznodământul este determinat de intervenția anturajului, a co-

piilor, a familiei și, mai presus de toate, a partenerului, care poate accepta ori refuza, într-un moment sau altul, să ne acompanieze în derularea visurilor noastre de iubire. În cazul unei pasiuni fericite, partenerul ne urmează pe toată durata vieții. În cazul uneia tragice, acesta ne părăsește undeva, pe parcurs. Aceasta ar fi singura diferență.

Mitul dragostei fulgerătoare ne-a făcut mereu să credem că nu există decât o singură persoană pe lume care ni se potrivește, și că o vom recunoaște (exclamând „El este!” sau „Ea este!”) imediat și definitiv. Cu toate acestea, anchetele derulate de sociologul italian Francesco Alberoni demonstrează că dragostea la prima vedere există, însă aceasta nu cade din cer. O preced destule explorări amoroase, în timpul cărora ne-am manifestat înclinația către o persoană sau alta. Trebuie doar să ne aducem aminte, cu siguranță am fost „impresionați”, în mod repetat, în viața noastră de către cineva, în sensul propriu al cuvântului. Am simțit că s-ar fi putut „țese” ceva între noi și un anume bărbat sau o anume femeie, însă fiecare și-a văzut mai departe de drumul său. N-am rămas decât cu amintirea acelei uluiri de moment, apoi cu estomparea treptată a acestei iubiri, ce s-ar fi putut naște, dar care s-a îndepărtat, tot așa de repede și discret, precum un fluture în noapte.

Francesco Alberoni arată și că istoria dragostei la prima vedere este, de fapt, o reconstituire ulterioară a poveștii noastre de dragoste. În felul acesta ne creionăm legenda propriului cuplu, cu toată că, în realitate, dragostea este un proces progresiv, ce rămâne reversibil pentru multă vreme, altfel spus, ușor de întrerupt, fără a exista o suferință prea mare.

SĂ NU LĂSĂM VISUL SĂ MEARGĂ PREA DEPARTE... ÎN LIPSA CELUIALT

Ne cufundăm în pasiune, în etape. Este important ca, indiferent de etapă, să ne propunem să nu mergem prea departe... în lipsa celuiilalt. Deoarece apare un moment în care întreaga noastră ființă, tot viitorul nostru sunt pe deplin implicate în această relație. Până în punctul în care nu ne mai putem întoarce și nici separa, fără a fi profund afectați – dacă nu chiar distruși – până în străfundurile personalității noastre.

Pasiunea distructivă nu vine dintr-o iubire nevrotică, ci dintr-o eroare de estimare. Orbirea noastră, lipsa de experiență, naivitatea sau, pur și simplu, entuziasmul pe care îl manifestăm nu au putut întâmpina decalajul produs între visurile noastre și realitatea obiectivă a partenerului ales, care fie nu a vrut, fie nu a putut să ne urmeze, cel puțin nu atât de departe.

Să revenim, însă, la debutul iubirii. Orice relație pornește de la o oarecare atracție. Există ceva anume în acea persoană, ce ne face să ne dorim să o cunoaștem mai îndeaproape. Și nu este neapărat vorba despre frumusețea exterioară, ci, poate, despre modul său de a vorbi, de a se comporta, de a observa sau de a ne privi. Ne stârnește interesul, ne intrigă. Cu excepția cazului în care ni se pare atât atrăgătoare, cât și exasperantă. În situația aceasta, vorbim despre contraatracție, altfel spus ne împotrivim unui om care ne place, fapt care ne duce, în realitate, de unde am plecat.

În punctul acesta, cei mai pregătiți dintre noi deja încep să manifeste neîncredere și aleg să rămână pe poziții sigure, mergând pe drumul lor cu ochelari de cal.

Mathias, de exemplu, este un bărbat de treizeci și ceva de ani. Este căsătorit de cinci ani. Are doi copii, o casă și nenumărați tovarăși, iar stilul său de viață presupune sport, mari reuniuni în familie și întâlniri la grătar, acestea din urmă plăcându-i la nebunie. Viața sa sexuală aproape că e în repaus, cu atât mai mult cu cât soția s-a cam îndepărtat de el, de când cu apariția copiilor. Nu prea își mai spun mare lucru, dar se înțeleg îndeajuns de bine, încât să poată ieși împreună, să joace rolul de gazde și să-și crească bebelușii.

Mathias atrage femeile... și invers. În ciuda acestui lucru, alege să se uite în altă parte, în mod sistematic. E rost de vreo aventură extraconjugală?

— Nici vorbă, ar fi prea periculos!

Omul acesta avizat a înțeles că orice aventură este... o aventură! Or, el nu vrea să riște să-și „dea foc la valiză”, cum se spune. Adevărat, viața sa conjugală nu este pe deplin satisfăcătoare, dar măcar este plină, ceea ce îl încântă. În plus, se știe că „până și nefericiții țin la fericirea lor”, cum observa discret marea romancieră de origine germană Christa Wolf, în *Medeea*. Iar Mathias ține la echilibrul său.

TOTUL PORNEȘTE DE LA O ATRACȚIE RECIPROCĂ

Însă dispozițiile sunt schimbătoare. Iar o mare poveste de dragoste poate ajunge să atârne de un fir de ață. Să ne închipuim că o colegă a lui Mathias ar decide să îl abordeze. Nu mai este chiar tinerică și nici prea frumoasă, însă debordează de viață. Este prietenoasă, amuzantă, iar căldura ochilor ei căprui este splendidă. Cu prima ocazie când ea i se adresează lui Mathias, acesta bâiguie ceva care seamănă cu o respingere. Însă Véro-

nique este obișnuită să se zbată pentru a atrage atenția celorlalți, în general, și a bărbaților, în special. I se spunea „căciulița găurită” în cadrul propriei familii, fiindcă fusese al cincilea copil dintr-un total de șase și, de altfel, a cincea fată la rând. Altfel spus, nu fusese întocmai un copil dorit, însă toate „traumele copilăriei” îi serviseră, poate, drept pârgii pentru dezvoltarea unor calități, iar fata profitase de ele ca să se transforme într-o tânără vivace și veselă. În plus, este din cale-afară de hotărâtă să-l înveselească, mai ales că aerul lui abătut o impresionează. Momentan, nu are o idee mai bună.

Cum va reacționa el în fața avansurilor ei? În realitate, răspunsurile pe care noi le avem în fața unor premise ale iubirii depind în același timp de lucruri extrem de importante, dar și de... nimic. Partea importantă se referă la fericirea noastră conjugală. Când ne simțim pe deplin satisfăcuți în cadrul cuplului, când sexualitatea reflectă inventivitate și împlinire, refugiul în brațele altcuiva nu prezintă interes pentru noi, întrucât (fără a împinge relația foarte departe) n-am putea niciodată să atingem același nivel de relaxare, creativitate și satisfacție reciprocă pe care o avem în cadrul relației curente. Cu alte cuvinte, atunci când ne înțelegem bine cu partenerul de viață, a avea o aventură ar fi dezamăgitor. Deși, conform psihiatrului Boris Cyrulnik, autor al lucrării *Hrana iubirii*, există două tipuri de personalități amoroase: „exploratorii”, cei înnebuniți după aspectele noi și inedite ale iubirii (însemnând 70% dintre bărbați și 60% dintre femei) și „demodații”, care se bucură să reîntâlnească în fiecare seară același trup, în același pat.

Felul în care reacționăm în fața avansurilor depinde și de detalii: am dormit bine sau prost. Avem capul înțesat de griji, fapt care