

LBRIS

We know
books

Juliette Allais

PREDESTINARE
SAU ALEGERE?
IUBIREA ȘI SENSUL RELAȚIILOR
DE CUPLU

Traducere din limba franceză de
Magdalena Stanciu

philobia

LBRIS

We know
books

AMOUR ET SENS DE NOS RENCONTRES

DE L'AMOUR SUBI À L'AMOUR CHOISI

Juliette Allais

Avec la collaboration de Charline Malaval

© 2017, Éditions Eyrolles, Paris, France

PREDESTINARE SAU ALEGERE?

IUBIREA ȘI SENSUL RELAȚIILOR DE CUPLU

Juliette Allais

În colaborare cu Charline Malaval

ISBN 978-606-9707-56-2

© 2022 – Editura PHILOBIA

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

Editor: Bianca Biagini

Traducere: Magdalena Stanciu

Redactor: Bianca Biagini

Corector: Nicoleta Valentina Arsenie

DTP: Gabriela Căpitănescu

Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ALLAIS, JULIETTE

Predestinare sau alegere? Iubirea și sensul relațiilor de cuplu /
Juliette Allais; trad. din lb. franceză de
Magdalena Stanciu. – București: Philobia, 2022
ISBN 978-606-9707-56-2

I. Stanciu, Magdalena (trad.)

159.9

Cuprins

Cuvânt-înainte	11
Prefață	13

PRIMA PARTE

Mizele cuplului în prezent

Capitolul 1 – „Ce este un cuplu?”	21
O perplexitate deseori împărtășită	21
Noi chei de lectură	23
Capitolul 2 – Renunțarea la ideile preconceptione	25
Eliberarea de o viziune strict materialistă	25
„Vreau să fiu fericit în cuplu!” Mai precis...?	27
Să acceptăm că avem o parte de responsabilitate	29
Capitolul 3 – Reașezarea lucrurilor într-o continuitate	33
Și dacă totul a început înaintea noastră?	33
Reinventarea trecutului pentru a trăi mai bine în prezent	34
O mare provocare a lumii contemporane	36

PARTEA A DOUA

Capcanele relațiilor de cuplu

Capitolul 4 – Celălalt? Care celălalt?	43
Nu-i de mine.....	43
Nu este niciunul de nasul meu	45
Mă aflu acolo fără să fiu totuși prezent	46
Capitolul 5 – Celălalt, dar „pentru cine anume”?	49
„Ca un bărbat”	49
Să faci părinților pe plac	50
Îi ofer un fiu tatălui meu	52
Toți, în afară de cei care îmi plac	54
Capitolul 6 – Un partener, dar cu ce preț?	57
„Cușca cu lei”	57
„Ca la cinema”	60
Un cadou otrăvit	61
Capitolul 7 – Partenerul... Capcană? Miraj? Iluzie?	63
„(Mai ales) nu-mi spune că mă iubești!”	63
Moderne (dar dependente)	65

PARTEA A TREIA

Mecanismele relației de cuplu

Capitolul 8 – Iubirea: o arhitectură complexă.....	73
O compoziție delicată și subtilă.....	73
Diferitele „ingrediente” ale alchimiei iubirii	74
În ce măsură alegerile noastre ne aparțin?	75

Capitolul 9 – Fundamentele „cuplului nostru interior”	77
Un model important: cuplul parental.....	78
Un cuplu, două descendențe.....	81
Inaccesibil: cuplul „mitic”	82
Capitolul 10 – Masculin/feminin: primii noștri parteneri	85
Abordarea jungiană: o lectură esențială.....	86
Un mecanism extrem de important: proiecția.....	88
Recunoașterea și acceptarea personajelor interioare.....	89
Capitolul 11 – Diferite chipuri de <i>anima</i> și <i>animus</i>	91
Retrasarea poveștii de la începuturi	91
Exteriorul, o reflectare a interiorului	93
O necunoaștere periculoasă	95
<i>Anima, animus</i> și... genealogia	96
Capitolul 12 – Legătura mamă-copil: prima noastră poveste de iubire	99
Leagănul vieții noastre relaționale.....	99
O amprentă determinantă	100
O soluție „pe măsură”	102
Ruptura precoce și relația inoportună.....	103
Capitolul 13 – Triada oedipiană.....	107
Un loc decisiv	107
Complexul lui Oedip și separarea.....	109
De la erou la marele absent: influența tatălui asupra destinului fiicei.....	111
Triada de-a lungul timpului.....	112

Capitolul 14 – Partea de umbră care ne scapă.....	115
Are iubirea o umbră?	115
<i>Persona non grata</i>	117
Umbra în relație.....	119
Și umbra relației.....	120
Are și umbra o poveste.....	122

PARTEA A PATRA

Genealogia iubirii și a dorinței

Capitolul 15 – În centrul cuplului: moștenirea familială.....	127
Origini necunoscute, dar puternice	127
Explorarea condiționărilor pentru a ne elibera de ele.....	128
Scenariile transmise.....	129
Un proiect greu de controlat.....	132
Capitolul 16 – Influența familială: ce ne împiedică să iubim și să fim iubiți.....	135
Cui „aparținem“?.....	136
Obsesia trecutului: obiectul pierdut.....	138
Obiectele de fascinație dintr-o familie	141
„Oricum, n-o să meargă niciodată“	143
Capitolul 17 – Genealogie, dorință și identitate sexuală: până în ce punct suntem liberi?.....	145
Se împacă dorința ta cu istoria familială?	146
Dificultatea femeilor de a-și însuși corpul	147

PARTEA A CINCEA

În dragoste, alegerea partenerului are mereu un sens... Dar care anume?

Capitolul 18 – Decriptarea alegerilor.....	153
A suporta sau a se individualiza	153
Nimic nu e întâmplător!	154
Identificarea provocării.....	157
Capitolul 19 – O problemă de traiectorie.....	159
Transformarea: niciodată fără partener.....	160
Schimbarea partenerului: soluție sau iluzie?.....	162
Capitolul 20 – Acceptarea provocării.....	165
Transformarea suferinței într-un nou început	166
Importanța inconștientului.....	166
Identificarea și întreținerea dorinței	167
„Invită pe toată lumea la banchet!“	168
Să ai încredere (în tine)	169
Încetează să încerci „să te pui la adăpost de orice“	170
Capitolul 21 – Mergi mai departe.....	173
Nu mai regla socoteli familiale	173
Renunță la loialitate.....	174
Integrarea masculinului și femininului.....	174
Eliberarea partenerilor interiori de modelele parentale.....	175
Să scăpăm de nostalgia genealogică	176
Integrarea umbrei	177
Și tu?	177
Concluzie.....	179

„Ce este un cuplu?“

1

O perplexitate deseori împărtășită

Îmi amintesc foarte bine de cel care mi-a pus această întrebare. Michel, un tip de vreo patruzeci de ani, care începuse de curând să descurce la mine în cabinet itele ultimei sale povești de iubire. Inteligent, căutând să-și trăiască viața cu discernământ, tocmai ieșise dintr-o relație de zece ani cu o femeie și, înainte de a o începe pe următoarea, care apăruse deja, căuta să afle ce anume dusesse la „eșecul“ sentimental. El și fosta sa parteneră păreau să aibă toate calitățile necesare pentru a se înțelege bine și a avea o relație înfloritoare, în care lucrurile să fie împărtășite cu aceeași atitudine plină de viață și echilibrată. Vedeam în el o persoană profundă, de bună-credință și adaptabilă, care își descria partenera în termeni la fel de pozitivi. Oare ce se întâmplase între ei? Oboseală, plictis, nepotrivire? Dar unde anume, în ce punct se „gripase“ motorul relației? Și dacă nu se întâmplase nimic, de fapt? Numai timpul care trece...? Și – mi-am spus,ducând lucrurile chiar mai departe – dacă toate acestea fac parte dintr-o poveste, dintr-o dinamică pe care pur și simplu n-am învățat încă s-o deslușim? Presimțeam că nu era vorba de un eșec, așa cum îi spunea el. Dar atunci, despre ce era vorba?

Îmi apăruse în cale exact la țanc. De câteva luni, începusem să lucrez la cartea de față, fiind fascinată de subiect atât din punct de vedere personal, cât și profesional. În plus, din ce în ce mai mulți pacienți veneau la consultație pentru probleme legate de iubire, de cuplu și de imposibilitatea de a avea o relație satisfăcătoare. Fie că erau disperați de singurătate sau aveau greutăți în viața de cuplu, fie că erau înșelați, dezamăgiți sau că se confruntau cu sentimente neplăcute, cu certuri interminabile, cu frustrări sexuale, își doreau cu toții să găsească indicii care să le lumineze drumul pentru a-și rezolva problemele.

De atunci, mulți dintre pacienții mei vin la terapie din motive similare. Și mărturisesc că deseori m-am bucurat să-i văd punându-și astfel de întrebări, la fel de uimiți de fiecare dată când descoperă că vechile certitudini nu mai sunt valabile. În zilele noastre, aspirăm cu toții să ne trăim relațiile, sexualitatea și viața în doi într-un mod mai liber, mai fluid decât cel cunoscut de generațiile precedente. Simțim nevoia unei redefiniri a motivelor care ne împing să alegem un partener, să rămânem împreună și deci să inventăm noi criterii de alegere care să ne corespundă mai mult și cu care să rezonăm la modul profund. Cum să ne fie bine împreună? Ce înseamnă, pentru mine, ideea de cuplu? Ce semnifică pentru noi doi această întâlnire? Care este potențialul acestei relații? Cum s-o alimentăm cât mai bine cu putință?

În fața acestor enigme, fiecare încearcă să-și elaboreze propriile soluții. Interacțiunile zilnice cu pacienții mei exploratori ai cuplului m-au ajutat să aflu mai mult, mi-au alimentat gândirea și au dus la apariția acestei cărți. În fața detresei pacienților mei confrunțați cu complexitatea relației amoroase într-o epocă de schimbări majore, am sfârșit prin a face o adevărată pasiune față de enigma cu care aveam, zilnic, de-a face. Mi se dezvăluia ca un

adevărat teren de cercetare, cu mize importante și întrebări rămase în mare parte neexplorate și fără răspuns.

Noi chei de lectură

Simțeam că toți căutau răspunsuri noi la o problemă devenită crucială și, adesea, indescifrabilă. Cu ajutorul experienței mele în psihanaliza jungiană și transgenerațională, reușeam să captez noi piste de explorare a acestor aspecte încă și mai în profunzime.

Ceea ce mă frapa în primul rând era distanța dintre ceea ce trăiau pacienții mei și contribuțiile teoretice care-mi organizaseră felul în care gândeam. În fond, uneori eram decepționată de faptul că nu puteam împărtăși în întregime cu ei cunoștințele mele, căci știam că problemele cu care se confruntau veneau deseori dintr-o viziune eronată asupra cuplului; eronată fiindcă era parțială, cantonată în imagini deseori vehiculate, dar mult prea superficiale pentru a reda *în totalitate* ceea ce se afla în joc.

Într-adevăr, atunci când ne gândim la iubire suntem condiționați să evaluăm lucrurile sub un *unic* unghi, ca și cum o singură cheie de lectură ne-ar fi suficientă pentru a ne rezolva dificultățile. Or, acest lucru ne împiedică să avem acces la toate planurile necesare pentru a înțelege lucrurile *în ansamblul lor*: un ansamblu viu și greu de descifrat în totalitatea sa. Într-adevăr, problema este mai complexă decât pare și nu ne mai putem mulțumi cu vechile criterii, la care ne raportăm de-o veșnicie, pentru a găsi soluții. Și Domnul mi-e martor că prezentul abundă în tot felul de rețete de psihologie, de dezvoltare personală și de coaching în iubire. Cu toate acestea, oamenii continuă să sufere și să nu găsească răspuns la problemele lor atunci când apar conflictele și iubirea dispare.

Pe parcursul acestor zeci de consultații am înțeles că trebuie să inventăm ceva nou. Să schimbăm perspectiva și să punem cap la cap elemente care poate că nu erau legate până atunci, scăpând, în plus, și de o mulțime de prejudecăți. Cu alte cuvinte, clarificând relația *la mai multe niveluri în același timp*. Și, pentru a încheia, plasând-o într-o analiză globală asupra sensului vieții. Căci, în final, această dinamică de evoluție constituie chintesența cuplului. În orice caz, cartea de față își propune să demonstreze exact acest lucru...

Renunțarea la ideile preconcepute

Desigur, am fost adusă în punctul în care m-am întrebat ce sens avea să scriu a nu știu câta carte despre relațiile sentimentale. De ce să scrii despre acest subiect când s-au spus deja atâtea lucruri? Mi s-a relevat atunci faptul că, printre toate aceste publicații, exista un mare absent. Iar această absență mi se părea revelatoare și angoasantă, în același timp...

Eliberarea de o viziune strict materialistă

Indiscutabil: căutarea „fericirii în cuplu” sau tehnicile pentru a evita suferința și pentru a face relația să dureze îi inspiră astăzi pe mulți. Un autor descoperă întotdeauna cu interes, cu bucurie sau cu iritare ceea ce se publică pe un subiect pe care și el l-a tratat.

Firește că am răsfoit multe dintre lucrările apărute în ultimii ani pe subiectul iubirii. Era evident: o mare parte din ele prezentau în mod irevocabil teorii despre iubire extrem de elaborate, dar în care nu mă regăseam și nu-mi regăseam nici pacienții. Lipsa ceva esențial, după părerea mea. Cum era posibil ca un aspect atât de important să fie omis în mod sistematic?

O asemenea afirmație ar putea fi considerată drept arogantă, dar servește subiectului cărții noastre. Da, reflecțiile asupra iubirii ce ni se propun la ora actuală mi se par deseori insuficiente, incomplete și, uneori, chiar mărginite. Sunt lipsite de perspectivă, de profunzime și de imaginație. Unele preconizează rețete magice și simpliste ce țin de dezvoltarea personală, altele, terapii îndelungate de „re-parenting” psihoterapeutic ce vizează vindicarea unei copilării carentiale, făcându-i responsabili pe părinții noștri. Am să trec peste lucrările de sociologie unde se explică cât de nocive sunt pentru relația de cuplu internetul, rețelele sociale sau pretinsa nevoie de consum și de instantaneitate în fața cărora se pare că am cedat cu toții până în punctul în care celălalt a devenit un simplu obiect.

În sfârșit, o viziune alungând-o pe cealaltă, dar încercând întotdeauna să deslușească subiectul ca și cum problema semnificației nu și-ar avea locul, discursul se limitează la necesitatea de a fi fericit, ca lucrurile să meargă bine și să ne bucurăm de toate cât mai mult posibil, eliberați pentru totdeauna de orice lucru care s-ar putea ivi să ne deranjeze liniștea, eschivând în plus însăși ideea de *transformare*.

Plecând de la premisa că existențele noastre sunt rodul hazardului, norocul este singurul factor pe care ne putem baza pentru a duce o viață împlinită. Nu rămâne decât să încercăm să ne descurcăm, de bine, de rău, alegând să jucăm rolul principal într-o piesă de teatru supusă regulilor de cauzalitate, sociologice, istorice sau psihologice... Să se reducă totul doar la atât? Nu prea cred. După părerea mea, ignoranța este singurul lucru de care suferim în relațiile de iubire. Suferim de ignoranța de a nu da importanță drumului pe care ni-l oferă viața, de a nu lua în seamă provocările pe care le reprezintă fiecare relație de iu-

bire de care avem parte. Confuzia este generală, căci tot auzim cât de nefericiți putem fi în iubire, ca și cum ar fi o fatalitate. Dar nu suntem noi atât actorii, cât și regizorii propriilor noastre vieți amoroase? Și dacă nu găsim ceea ce căutăm, nu cumva avem ceva de înțeles și de schimbat în poziția pe care o ocupăm și în aceea pe care i-o oferim celuilalt? Și poate că, înainte de toate, avem ceva de schimbat în modul în care ne reprezentăm și în care concepem ideea de cuplu? Nu cumva a venit vremea să ne eliberăm de viziunea „materialistă” asupra relației, al cărei singur scop ar fi acela de a acumula confort, plăcere și siguranță, cu riscul de a trece total pe lângă veritabila ei finalitate?

„Vreau să fiu fericit în cuplu!” Mai precis...?

Toți pacienții mei vor să fie fericiți în iubire, ca și cum ar fi de la sine înțeles că orice relație ar trebui să fie satisfăcătoare și îndelungată sau că o viață reușită implică în mod obligatoriu o viață de cuplu împlinită. Mulți dintre ei consideră celibatul sau orice experiență de singurătate afectivă ori sexuală un eșec și deseori acest lucru chiar provoacă un sentiment de rușine, considerând că viața va începe cu adevărat abia în momentul în care își vor întâlni partenerul ideal. Și atunci, așteptările sunt mult prea mari. O asemenea premisă sugerează faptul că menirea unei relații de cuplu este de a ne împlini și nu aceea de a ne învăța ceva. Ea trimite, desigur, la o fantasmă colectivă: marea dragoste unică și definitivă, prin care vom ajunge, în sfârșit, în binemeritul paradis terestru. Evident, nimic din toate acestea nu se împlinește așa cum s-a prevăzut...

De unde vine acest decalaj? Cum se face că, pentru mulți dintre noi, experiențele de cuplu sunt atât de dificile, de complicate,

de dezamăgitoare? Să fie oare din cauza viziunii noastre trunchiate? Felul în care ne reprezentăm iubirea – și așteptările pe care aceasta le implică – ținere oare cont de realitatea ființei umane, ambivalentă, complexă și incompletă, cu alte cuvinte, în curs de evoluție?

Fabienne urmează de luni bune o terapie pe tema problemelor de cuplu și-mi spune că are impresia că se învârtă în cerc, fără să întrezărească vreodată capătul tunelului: relațiile de cuplu îi lasă întotdeauna același gust de dezamăgire și de amărăciune. Nu a găsit liniștea și armonia la care aspira cu niciun partener. Un cuvânt, o frază, un pic de indiferență din partea celuilalt sunt de ajuns ca să se simtă tristă sau abandonată. Ne aflăm, pur și simplu, în fața destinului ei ca femeie sau repetarea acestui scenariu constituie, mai degrabă, o invitație de a examina mai în profunzime despre ce anume vorbesc frustrările și temerile ei și cum anume le provoacă prin alegeri nepotrivite? Și, pentru a merge mai departe, nu cumva toate acestea îi desemnează un alt drum, un alt mod de a fi femeie într-o relație cu un bărbat? Dacă totul n-ar fi, de fapt, decât descoperirea veritabilelor ei aspirații, a ceea ce este ascuns, uitat, îngropat în ea, deoarece n-a avut niciodată acces la aceste lucruri a căror existență o ignora? Nu cumva rolul acestor situații este de a o determina să-și schimbe punctul de vedere asupra ei însăși, asupra vieții ei de femeie și asupra finalității relațiilor de cuplu? Da, toate acestea sunt adevărate. Căci, dacă o ascultăm pe Fabienne, problema nu vine chiar de la ea, de la poziția ei interioară și de la ceea ce crede, ci *de la viață*. Pentru ea, „viața nu-și face treaba corect”, mai precis să-i procure un partener pe măsura așteptărilor ei. Este total nedrept!

Repetarea aceluiași scenariu este epuizantă: asemenea lui Fabienne, mulți dintre noi nu înțeleg de unde vin eșecurile și, într-o zi, renunțăm la ideea de a fi fericiți în relația de cuplu, ca

și cum acest lucru ar fi imposibil de atins. O astfel de resemnare este de înțeles, căci deseori vine din ignoranță. Fabienne nu își cunoaște resorturile intime, nu știe ce anume o determină să aleagă parteneri care nu-i corespund și care o fac nefericită. Ajunge să creadă că nimic nu se va schimba vreodată și că pentru ea „nu există iubire”. Rezistența la a-și schimba punctul de vedere o împiedică să evolueze. Însăși ideea că ar putea să aibă o parte de responsabilitate o determină să mă privească cu aroganță. Consideră că n-am înțeles nimic și reîncepe să-mi înșire, cu un aer sumbru, lista aventurilor ei ratate. Îmi dau seama că a rămas fixată pe această imagine despre ea însăși.

Să acceptăm că avem o parte de responsabilitate

La fel ca ea, mulți își trăiesc relațiile de pe o zi pe alta, fără a încerca să înțeleagă ce anume i-a determinat să aleagă partenerul respectiv sau în ce măsură sunt responsabili de evoluția, stagnarea sau ruperea legăturii de cuplu. Ei nu realizează că, în fond, sunt „complici” (parțial sau chiar total) la sabotarea propriilor relații. Or, se dovedește că, de cele mai multe ori, participăm activ la eșecurile noastre sentimentale, cu știință sau neștiință, cu voie sau fără voie. Cum așa? Și de ce? În condițiile în care ne dorim tocmai „să facem totul pentru a reuși”?

De altfel, chiar trebuie să *aprofundăm* chestiunea, analizând-o pentru a-i înțelege dinamica? Avem vreo șansă să înțelegem pentru a putea schimba ceva? Răspunsul este simplu: mai multă conștientizare, mai multă libertate... ceea ce implică o viață care să ne îndeplinească veritabilele nevoi și aspirații.

Atitudinea negativă a lui Fabienne n-a făcut până acum decât să declanșeze o nouă serie de eșecuri... Dar, pentru cei care hotă-