

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

STAN, CRISTINA ANDREEA

Vrei să iubești? : Începe cu tine! / Cristina Andreea Stan. -

București : Bookzone, 2021

ISBN 978-606-9700-39-6

159.9

CRISTINA ANDREEA STAN

VREI SĂ IUBEȘTI? ÎNCEPE CU TINE!

Cum să depășești dependența de EL

Grăfician copertă: **Maria Stoian**

Redactor: **Dia Ionescu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2021, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone
BUCUREȘTI, 2021

Lancer, Darlene, „*Conquering Shame and Codependency*”, ed. Hazelden Information & Educational Services, 2014;

Menter, Jeanette Elisabeth, „*You're Not Crazy – You're Codependent: What Everyone Affected by Addiction, Abuse, Trauma or Toxic Shaming Must Know to Have Peace in Their Lives*”, ed. J2 Publications, 2012;

Narang, David PhD, „*Leaving Loneliness: A Workbook: Building Relationships with Yourself and Others*”, ed. Stronger Relationships, 2014;

Norwood, Robin, „*Femei care iubesc prea mult*”, ed. Litera, 2019;

Peele, Stanton & Brodsky, Archie, „*Love and Addiction*”, Broadrow Publications, 2015;

Ruiz, Don Miguel, „*Arta de a iubi*”, ed. Mix, 2017;

Simon, David, Chopra Deepak, „*Eliberarea de dependențe. Metoda Centrului Chopra pentru învingerea obiceiurilor distructive*”, ed. Paralela 45, 2019;

Young, Jeffrey E., Klosko, Janet S., „*Cum să-ți reinventezi viața. Cum să pui capăt comportamentelor negative și să te simți din nou bine*”, ed. Trei, 2017.

CUPRINS

Introducere.....	9
Ce este dependența emoțională?	13
Caracteristicile dependenței emoționale sau cum putem identifica dacă suntem într-o relație de dependență.	45
Cauzele dependenței emoționale	73
Nu, nu este iubire!.....	105
Ce vă ține unde nu vă e bine?	123
Recomandări pentru depășirea dependenței emoționale.....	153
Încheiere.....	179
ANEXĂ	183
Bibliografie:	189

CAPITOLUL I

Ce este dependența emoțională?

Voi începe cu cea mai simplă definiție, urmând a detalia pe tot parcursul capitolului: dependența emoțională este incapacitatea de a termina o relație, chiar dacă aceasta ne provoacă numai nefericire. Aș putea spune mai degrabă că este o adicție, o nevoie, decât iubire. Avem nevoie de celălalt, dorim și încercăm să păstrăm relația cu orice preț, inclusiv cu prețul fericirii și sănătății noastre emoționale.

Ceea ce definește dependența afectivă, așadar, nu este doar nevoia de a fi cu celălalt, ci și incapacitatea de a putea renunța la relație, atunci când este cazul. Dacă, odată încheiată relația, apare sindromul abstenenței, atunci este evident că există o dependență.

Relațiile care au la bază dependența provin din teamă, nu din iubire. Ne este teamă că îl vom pierde pe celălalt și că, fără el, nu ne vom descurca în viață. Este o teamă irațională și simțim că fără partener viața noastră nu mai are rost. Chiar ne putem exprima în acest sens făcând declarații de genul: „Te iubesc atât de mult, încât nu aș putea trăi fără tine!”. Însă, deși acestea ne par a fi o dovadă supremă de dragoste, ele ascund, de fapt, dependență.

Nu ar trebui să ajungem niciodată să depindem de cineva, iar asta deoarece ar trebui să fim perfect capabile să trăim și singure. Chiar suntem, însă obsesia pentru partener este atât de mare, încât ne orbește. Ne agățăm de relație, vrem să o păstrăm cu orice preț, chiar dacă ajungem să ne umilim și să acceptăm lucruri și comportamente care, văzute din exterior, ar părea de neacceptat.

În spatele dependenței există, așadar, teama și, mai adânc, există acele gânduri precum: „nu sunt în stare, nu sunt bună de nimic, nu merit nimic”. De exemplu, dacă nu sunt în stare să am grijă de mine sau să mă întrețin singură, mă voi teme să rămân singură și, în consecință, mă voi agăța de surse din exterior, care îmi pot oferi această siguranță.

Însă, atunci când persoanele din jurul nostru încearcă să ne atragă atenția asupra acestui lucru, tendința noastră va fi să le contrazicem (în fond, ce știu ele despre cât de mult iubim noi!) și, treptat, ne vom îndepărta de toți cei care, în numele prieteniei, vor avea ceva de comentat în privința relației noastre.

În acest fel, dependența noastră de partener va deveni și mai puternică, el va deveni centrul universului, iar teama de a-l pierde va deveni și mai mare. Este un cerc vicios, din care va fi din ce în ce mai greu să ieșim. Treptat, ajungem să ne resemnăm și să acceptăm o viață în care nu suntem fericiți, visurile noastre se sting, iar noi însene, ușor ușor, renunțăm la ceea ce ne definea pe noi, pentru a fi așa cum ne dorește celălalt. Și, la un moment dat, vom ajunge în punctul în care ne vom uita în oglindă și ne vom întreba cine suntem...

Așadar, voi cine sunteți? Sunteți partenerii voștri, pentru că totul se învâрте în jurul lor, astfel că voi aproape nici nu mai existenți. Din teama de a-l pierde, sunteți dispuse să acceptați orice – poate, în cazurile extreme,

chiar și violență fizică. În fond, „are și el zilele lui proaste, este nervos din cauza serviciului, sigur l-am mai supărat și eu...!”. Ajungem să îi justificăm orice comportament, amăgindu-ne, în sinea noastră, cu ideea că acesta este modul lui de a ne iubi – de fapt, nu toată lumea trebuie să aducă bomboane sau flori, fiecare se manifestă diferit.

În acel punct, stima noastră de sine a ajuns la un nivel atât de scăzut, încât nu mai putem vedea adevăratul nostru potențial nici dacă am încerca. Simpla idee de a pierde persoana „iubită” ne paralizează, iar frica de a rămâne singure ne provoacă un gol imens în stomac. Nesiguranța afectivă ne împinge să căutăm semne ale unei posibile (iminate) despărțiri, chiar și acolo unde nu există niciun motiv temeinic, care să ne dea de bănuț. Prin urmare, nesiguranța proprie ne împinge să căutăm și să solicităm permanent dovezi de afecțiune sau să fim exagerat de atente, pentru a nu scăpa vreun semn de pericol.

Chiar dacă simțim și înțelegem că ceea ce ni se întâmplă nu este spre binele nostru, chiar dacă, la nivel intuitiv, suntem conștiente că ar trebui să plecăm, teama ne inundă și ne împiedică să facem și cel mai mic pas în direcția eliberării. Ne simțim pierdute, singure, slabe, iar uneori ni se face teamă că vom înnebuni. Este greu de înțeles, din exterior, ceea ce simt persoanele care trec prin aceste stări, cele care sunt prinse în astfel de relații.

Primul pas pentru a putea ieși din acest infern este conștientizarea unui adevăr dureros: nu este iubire, este dependență! Chiar dacă ne repetăm de milioane de ori că noi rămânem în acea relație dintr-o mare iubire, nu este nici pe departe vorba de dragoste aici.

„Partenerul nostru este totul pentru noi!” - când ne reducem existența la persoana iubită, este iubire ori dependență?

Nu ajută nici faptul că am crescut cu ideea sacrificiului în numele iubirii, suferința din dragoste fiind ridicată la rang de virtute. Și ajungem să ne batem cu pumnul în piept, având lacrimi în ochi: „Eu chiar îl iubesc!”. Ce păcat, aș putea spune... Pentru că dacă nu l-ai „iubi” atât de mult, poate ai găsi pe altcineva, compatibil cu tine, alături de care ai fi mai fericită.

De asemenea, îi privim condescendent pe alții care au relații liniștite, trăgând concluzia că „ei nu știu să iubească!”. Sau, dacă partenerul nu este gelos, înseamnă că nu ne iubește și, cu siguranță, de aceea nici nu-i prea pasă de ceea ce facem. Iar nesiguranța își bagă pe furis codița și simțim că lucrurile nu merg bine pentru că așa ni s-a spus, și așa am văzut peste tot în jurul nostru: dacă nu suferim, înseamnă că nu iubim cu adevărat.

NU, nu este firesc să suferim din iubire! În relațiile sănătoase nu există suferință (evident, poate exista din cauze externe, de exemplu, când alegem să suferim alături de iubit pentru că el trece prin niște greutăți care nu au, însă, legătură cu noi doi). Într-o relație funcțională, partenerul nu ne va face să suferim, pentru că durerea noastră îl doare, iar bucuria noastră îl bucură, atât de simplu este!

V-am pregătit câteva **întrebări** care să vă ajute să deschideți ochii, în cazul în care vă regăsiți într-o astfel de relație de dependență, însă nu vi se pare nimic în neregulă:

◇ Partenerul este atât de important pentru voi încât sunteți pe deplin convinse că propria fericire depinde de el și de existența acestei relații în viața voastră? Viața vi se învârtă în jurul partenerului și al relației?

◇ În cuplul vostru, suferința este mai frecventă și mai intensă decât bucuria? Teama este mai mare

decât fericirea? Vă mulțumiți cu puțină afecțiune și vă gândiți mereu ce trebuie să faceți pentru ca nu cumva partenerul să vă părăsească?

◇ Atunci când nu aveți parte de afecțiunea pe care o doriți, treceți prin stări fizice și psihice neplăcute? Suferiți de anxietate, tristețe, insomnie, vă pierdeți apetitul (sau, din contră, mâncați compulsiv), nu mai aveți motivație pentru restul activităților pe care le desfășurați?

◇ Nu vă simțiți confortabil cu ideea de „libertate” în relația voastră? Vă e greu să înțelegeți și să acceptați că partenerul poate fi fericit și atunci când nu este lângă voi; că se poate simți bine cu prietenii lui, practicând activități în care nu sunteți incluse?

◇ Simțiți că v-ați pierdut pe voi însevă, și ați ajuns doar umbra partenerului vostru? Nu aveți o viață satisfăcătoare dincolo de domeniul „relației”? Gusturile, plăcerile, activitățile voastre, prietenii, totul se învârtă în jurul partenerului și are legătură cu el? Vă este greu să faceți lucruri fără el?

◇ Ați ajuns vreodată în situația în care să implorați sau să cerșiți iubire? L-ați rugat să nu vă părăsească, să vă mai dea o șansă? Vă gândiți în mod frecvent la ce anume ați mai putea face, astfel încât relația să nu se termine? Acest gând vă provoacă teamă? Vă simțiți nesigure, simțiți gelozie și nevoia de a controla ceea ce face partenerul?

◇ Deciziile voastre se învârt numai în jurul lui? Vă este greu să hotărâți ceva fără să vă sfătuiți și cu el, aveți nevoie de aprobarea lui, nu aveți inițiative proprii, nu alegeți nimic singure?

◇ Simțiți că dați, în această relație, mai mult decât primiți? Toată responsabilitatea stă pe umerii voștri

și credeți că, dacă nu v-ați mai zbate și nu ați mai lupta, relația ar muri de la sine? Iar atunci când relația nu mai este funcțională, aveți tendința de a vă învinovați pentru că lucrurile nu merg bine? Vă gândiți că, poate, dacă ați fi fost mai atente, mai iubitoare, mai amuzante, mai disponibile, mai implicate etc., relația ar fi evoluat altfel?

◇ Aveți nevoie de partener pentru a vă putea simți bine, iar atunci când relația se termină sau este în pericol, simțiți că inclusiv corpul vostru are nevoie de el, exact ca în sindromul clasic de abținere?

Dacă ați răspuns afirmativ la majoritatea întrebărilor, a venit momentul să învățați să iubiți în libertate! Să nu mai acceptați să renunțați la independența și autonomia voastră, doar pentru niște firimituri de iubire! Să nu vă mai amăgiți singure, crezând că nu veți putea fi fericite decât alături de el și să nu vă mai condiționați fericirea de existența unei relații!

Care ar fi cele mai importante situații în care, chiar dacă vi se pare că „iubiți”, ar trebui, pentru binele vostru, să terminați relația?

Un prim caz este atunci când partenerul nu vă mai iubește. Chiar dacă voi îl iubiți în continuare, cum ar mai putea fi benefică o relație în care celălalt nu mai are sentimente pentru voi?!

Fie că vă comunica acest lucru, fix cu aceste cuvinte, fie că nu o spune, însă prin tot ceea ce face vă demonstrează acest fapt. Chiar dacă este dureros, persoanele care au atins o minimă maturitate emoțională știu că iubirea se poate termina, că „dragoste cu forța nu se poate” și că, deși la început poate totul a fost minunat, oamenii evoluează, dar și relațiile evoluează. Și, uneori,

oamenii evoluează în direcții diferite sau în ritmuri diferite.

Viața este prea scurtă pentru a iubi
pe cine nu vă iubește!

Dacă baza unei relații și a unei căsnicii este iubirea, de ce nu ar fi și dispariția iubirii un motiv întemeiat pentru a încheia o relație?

Jurămintele pe care le vedem în filme, la nunți, atunci când promitem că ne vom iubi partenerul „până când moartea ne va despărți” nu se bazează pe nimic solid. Da, aș putea să afirm că, în acest moment, îmi iubesc partenerul și pot spune cu mâna pe inimă că doresc să îmi petrec restul vieții alături de el și să evoluăm împreună. Însă nimeni nu poate garanta că îl va iubi pe celălalt „până la adânci bătrâneți”.

Cum aș putea fi eu sigură că ceea ce îmi place acum la partener, îmi va mai plăcea și peste 20 de ani? Dacă privesc înapoi cu 20 de ani, nu știu dacă să mă îngrozesc sau să râd de relațiile pe care le aveam în acel moment și de partenerii respectivi.

Dacă oamenii se schimbă, cum pot jura eu iubire eternă? Iar oamenii au dreptul să se schimbe, toți avem dreptul să evoluăm și nimeni nu rămâne aceeași persoană toată viața. Dacă, după un timp, ajungem să nu ne mai potrivim, mi se pare cel mai cinstit și de bun simț lucru să ne reevaluăm relația și angajamentul asumat, pentru a putea evalua dacă noile condiții mai coincid sau nu cu ceea ce ne dorim. Pot promite, evident, ceea ce stă în puterea mea: promit să nu te rănesc intenționat, promit să nu te înșel, promit să fiu sinceră cu tine etc.

Dar atunci când unul dintre parteneri nu mai iubește, tot ce rămâne de făcut este ne retragem cu demnitate!

Este dureros să vedeți că cel de lângă voi își dorește să plece! Însă este cel puțin la fel de dureros să rămână lângă voi cine își dorește să plece!

Al doilea caz este legat de primul și vine tot din lipsa iubirii: dacă partenerul vă umilește, nu vă respectă, vă controlează, vă face să vă simțiți din ce în ce mai nesigure pe voi, pe ceea ce sunteți sau vă doriți, atunci aveți de-a face cu un abuz psihologic și trebuie să plecați de acolo cât mai repede!

De multe ori, tindem să considerăm că dacă partenerul nu ne agresează fizic, nu trebuie să ne plângem, căci nu avem motive reale. Însă și abuzul psihologic poate avea efecte (cel puțin) la fel de negative.

Așadar, NU este firesc ca persoana care se presupune că ne iubește să ne jignească, să ne facă să ne simțim prost, să nu ne vorbească cu zilele, pentru a ne pedepsi... Pe scurt, nu este firesc să ne facă să suferim, cu intenție. Cine ne iubește nu ne va face să suferim, nu cu bună știință!

Dacă partenerul îți provoacă mai multă suferință decât bucurie, însă tu rămâi lângă el, în relația voastră sunt DOUĂ persoane care NU te iubesc... iar una dintre ele ești TU!

Iar dacă noi, în numele iubirii, am tolerat astfel de manifestări de câteva ori, deja s-a creat un precedent și lucrurile au început să ne pară din ce în ce mai firești, până în punctul în care ne-am obișnuit cu situația și nici măcar nu mai considerăm a fi ceva negativ. Cu alte cuvinte, ceea ce nu am fi acceptat nici în ruptul capului, la începutul relației, ajunge să nu ni se mai pară atât de grav. Normalizăm astfel de comportamente, ba chiar, uneori, ne convingem singure că reprezintă o dovadă de iubire (în fond, „este atât de gelos pentru că ne iubește”).

*A-l controla pe celălalt NU este iubire,
A-l ignora NU este iubire,
A fi gelos NU este iubire,
A-l umili pe celălalt NU este iubire,
A-l manipula NU este iubire!
Deschideți ochii!*

Pot înțelege că există zile mai bune și zile mai proaste, pot înțelege că nu suntem roboți și nici „zen” 24 de ore din 24, însă, în cazul violenței, o singură dată ar trebui să fie suficient. Pot înțelege că cineva, într-o zi epuizantă, își poate pierde controlul, dar nici măcar acest lucru nu poate fi o scuză, nimic nu poate justifica violența! Cu atât mai mult dacă se repetă și devine un obicei, înseamnă că persoana respectivă ne va trata în acest mod pe tot parcursul relației. Acesta este felul său de a fi și nu se va schimba. Nu a fost un incident izolat, acesta este el, cel adevărat, iar asta ar trebui să fie de netolerat de către celălalt partener implicat.

Al treilea caz în care ar trebui să ne adunăm tot curajul pe care îl avem pentru a pune punct relației este atunci când suntem obligate să renunțăm la noi, pentru a fi acceptate de celălalt. Evident, traiul de zi cu zi vine la pachet cu mici ajustări, astfel încât să putem conviețui împreună, însă aceste mici compromisuri nu ar trebui să fie făcute în punctele importante sau să intervină contra valorilor noastre.

Dacă începem să renunțăm la a mai face lucrurile care ne conferă plăcere - serviciul nostru, întâlnirile cu prietenii, cu familia, felul în care ne îmbrăcăm sau faptul că ne formăm propriile păreri - doar pentru căpartenerul nu este de acord, deja ar trebui să ne punem un semn de întrebare.

Dacă nu putem fi noi însene și partenerul încearcă să ne schimbe, pentru că așa ne va plăcea mai mult, de ce mai vrea să fie cu noi? Înseamnă că, de fapt, nu noi, cele reale, îi plăcem, ci ideea pe care o are el despre cum ar trebui să fim, în calitate de parteneră.

*Nu mai încercați să păreți altfel decât sunteți!
Lasați-l să vă vadă cu bune și cu rele, imperfecte,
poate ciudate, dar magice și minunate!
Meritați să fiți iubite așa cum sunteți!*

Foarte importante sunt, așa cum am menționat mai sus, valorile noastre. Dacă fiecare are viziuni diferite asupra vieții, dacă pentru unul fidelitatea sau familia, de exemplu, sunt valori absolut necesare, însă celălalt își dorește libertate și nu este dispus să renunțe la ea, nu are rost să pornim la drum în speranța că îl vom convinge, la un moment dat, să renunțe la ceea ce își dorește și să facă ceea ce ne-am dori noi.

NU trebuie să sperăm, în sinea noastră, că cel de lângă noi se va schimba! Nu va face asta, cel puțin nu în domeniile fundamentale! Nu se va schimba nici când ne vom căsători, nici când vom avea copii, nici la pensie! Și nici nu este cinstit să alegem pe cineva care, de fapt, nu ne place pe de-a-ntregul, în speranța că, prin insistențele, rugămintele sau manipulările noastre se va schimba și va fi așa cum ne dorim! Ne-am scuti de multe lacrimi și mulți ani de suferință, dacă am alege de la început exact ceea ce ne dorim!

Amândoi ne-am înșelat!

*Eu am crezut că tu te vei schimba,
tu ai crezut că eu voi răbda la nesfârșit...!*

Trebuie să avem o stimă de sine suficient de puternică pentru a alege singurătatea, în detrimentul unor relații nesatisfăcătoare! Trebuie să putem pleca de la început, înainte de a dezvolta legături emoționale mai puternice. Să putem fi suficient de bine cu noi însene, ca un întreg. Nu trebuie să fim o jumătate care așteaptă o altă jumătate, pentru a fi complete. Pentru că, dacă noi suntem atât de speriate de singurătate sau dacă stima noastră de sine nu este suficient de bine consolidată, ajungem să fim alese, în loc să alegem.

De multe ori, obișnuim să ne mulțumim cu cine se uită prima oară la noi. Este ca și cum ne-ar fi foame (în acest caz foame de iubire, de afecțiune) și, odată ajunsă într-un supermarket, cumpărăm primul lucru care ne iese în cale. Prima pungă de prostioare pline de carbohidrați, de exemplu, pentru că nu mai rezistăm