

LBRIS | We know  
books  
SUSAN FORWARD  
JOAN TORRES

BĂRBAȚI CARE  
URĂSC FEMEILE  
ȘI FEMEI  
CARE ÎI IUBESC

CÂND DRAGOSTEA  
DOARE FĂRĂ SĂ ȘTII DE CE

Traducere din limba engleză de  
CARMEN ȘTEFANIA NEACȘU

**LITERA**  
București

## CUPRINS

---

*O introducere personală* ..... 9

### Partea I

#### BĂRBAȚI CARE URĂSC FEMEILE

<b>Capitolul 1.</b>	Cel mai romantic bărbat din lume .....	25
<b>Capitolul 2.</b>	Sfârșitul lunii de miere .....	40
<b>Capitolul 3.</b>	Armele bărbatului: metode de a prelua controlul .....	54
<b>Capitolul 4.</b>	Domenii în care bărbatul preia controlul .....	72
<b>Capitolul 5.</b>	Capcanele în care cad femeile .....	103
<b>Capitolul 6.</b>	Cum învață bărbații să urască femeile .....	117
<b>Capitolul 7.</b>	Cum învață femeile să iubească bărbați care le urăsc .....	146
<b>Capitolul 8.</b>	Nebunie în doi .....	169

## Partea a II-a

## FEMEILE CARE ÎI IUBESC

<i>Cum să folosești partea a doua a acestei cărți</i> .....	183
<b>Capitolul 9.</b> Cum te simți? .....	185
<b>Capitolul 10.</b> Pregătirea pentru schimbare .....	198
<b>Capitolul 11.</b> Vindecarea trecutului .....	218
<b>Capitolul 12.</b> Furia .....	233
<b>Capitolul 13.</b> Pune limite în relație .....	245
<b>Capitolul 14.</b> Când să soliciți ajutor profesionist .....	265
<b>Capitolul 15.</b> Cum știi când să ieși din relație .....	279
<b>Capitolul 16.</b> Întoarcerea la tine însăși .....	313
<i>Mulțumiri</i> .....	325
<i>Bibliografie</i> .....	327

# Capitolul 1

---

## Cel mai romantic bărbat din lume

E genul de scenă luată dintr-un film. Îl vezi într-o încăpere aglomerată, ochii vi se întâlnesc și un fior aparte te străbate din cap până în picioare. Palmele ți se umezesc când stă lângă tine; inima îți bate mai repede; tot corpul tău pare să se însuflețească. E visul fericirii, al împlinirii sexuale și completării reciproce. Acest bărbat te va aprecia și va fi atent la nevoile tale. Simplul fapt de a sta lângă el te face să te simți minunat. Când ți se întâmplă așa ceva, ești copleșită. E ceea ce se numește de obicei „dragoste romantică“.

Rosalind avea 45 de ani când l-a întâlnit pe Jim. E o femeie remarcabilă, înaltă, cu păr castaniu și corp suplu, pe care muncește din greu să-l mențină în formă. Are un stil vestimentar distinct, care îi pune în valoare înălțimea și flerul artistic. Deține un magazin de antichități și se pricepe de minune la comerțul, evaluarea și colecționarea de artă publicitară, domeniul în care e specializată. A fost căsătorită de două ori și are un fiu. S-a arătat încântată să-l întâlnească pe Jim, fiindcă auzise foarte multe despre el de la prietenele ei. Acestea o luaseră cu ele să-l asculte cântând împreună cu o trupă de jazz locală. După aceea, când toți patru au ieșit să bea ceva, Rosalind s-a simțit atrasă de Jim, care era înalt, brunet și arăta extrem de bine.

Eu și Jim ne-am simțit foarte atrași unul de celălalt. Am vorbit despre copii și despre muzică. Mi-a spus că

fusese căsătorit și că cei doi copii ai lui locuiau cu el. Am fost impresionată. Era interesat să afle mai multe despre magazinul meu de antichități fiindcă se ocupa cu restaurare de mobilier și îl interesa piața în general. M-a întrebat dacă ne puteam întâlni din nou în seara următoare. Când a venit nota de plată, mi-am dat seama că nu prea avea bani, așa că, pentru a doua zi, m-am oferit să pregătesc cina pentru amândoi la mine acasă. Mi-a luat mâna și mi-a strâns-o, și o clipă ochii ni s-au întâlnit. Era limpede că îmi e recunoscător că îi înțelesesem situația.

A doua zi m-am gândit la el întruna, iar când a venit la mine, în seara aceea, a fost minunat. După cină, fiind o romantică incorrigibilă, am pus muzica de la *S-a născut o stea* și am dansat pe ea în sufragerie. Jim mă ținea strâns lipită de el, iar lumea pur și simplu se învârtea cu mine. „Iată un bărbat care mă place cu adevărat, un bărbat puternic și care își dorește o relație.“ Toate astea mi-au trecut prin minte în timp ce pluteam împreună cu el, simțindu-mă în al nouălea cer. A fost cea mai romantică chestie care mi s-a întâmplat vreodată.

Jim avea 36 de ani când a întâlnit-o pe Rosalind. A fost la fel de entuziasmat ca și ea de romantismul dintre ei; era femeia pe care o căutase toată viața. După cum mi-a povestit ulterior:

Era frumoasă și avea un trup lucrat, în formă. Își înființase propria afacere și și-o gestiona cu succes de una singură. Își crescuse fiul și părea să fi făcut o treabă bună în privința asta. Nu mai întâlnisem niciodată pe cineva ca ea. Era sociabilă, plină de energie și entuziastă față de tot ce făceam eu în viață, inclusiv în privința copiilor mei. Era perfectă. Am început să-mi sun toți prietenii și să le vorbesc despre ea. Am

sunat-o chiar și pe mama. Îți spun, nu mă mai simțisem niciodată așa. Nu mă gândisem niciodată la cineva atât de mult, nu visasem la nimeni întruna așa cum visam la ea. Era cu totul altceva decât de obicei.

După a treia întâlnire, Rosalind a început să-și scrie prenumele lângă numele lui de familie, ca să vadă cum ar arăta. Și-a anulat toate activitățile sociale de teamă să nu rateze apelurile lui telefonice; iar Jim n-a dezamăgit-o. În loc să se comporte ca un „bărbat tipic“, el s-a implicat la fel de mult ca ea în relație. Îi telefona întotdeauna atunci când promisese – Rosalind nu mai trebuia să aștepte cu săptămânile să o sune un bărbat – și niciodată nu-și punea munca mai presus de nevoia de a se întâlni cu ea. Se roteau împreună într-un carusel emoțional captivant.

Povestea furtunoasă de dragoste a clientei mele Laura a început literalmente ca în filme. La vremea aceea, se ocupa de relațiile cu clienții în cadrul unei firme mari de cosmetice. Era o femeie drăguță, cu păr șaten-deschis, ochi migdalați și un trup zvelt. Avea 34 de ani când l-a cunoscut pe Bob. Ieșise la restaurant într-o seară, cu o prietenă:

Mă dusesem să dau un telefon, iar când m-am întors, la noi la masă se așezase un bărbat foarte chipeș, care stătea de vorbă cu prietena mea. Mă observase și aștepta să mă întorc. Din prima clipă am fost electrizați. Nu cred că mai fusesem vreodată până atunci atât de atrasă de cineva, în toată viața mea. Avea genul de ochi scânteietori cărora pur și simplu nu le pot rezista. Am fost atât de atrasă de el, încât abia așteptam să ajung în patul lui.

În seara următoare am ieșit la prima noastră întâlnire. M-a dus la un restaurant micuț și fermecător, pe malul oceanului, și a comandat el tot. E unul dintre acei bărbați care știu totul despre vinuri și

mâncăruri, iar eu sunt înnebunită după chestia asta la un bărbat. Părea să-l intereseze orice legat de mine – cu ce mă ocupam, ce-mi plăcea, ce păreri aveam. Am vorbit și am tot vorbit, iar el stătea și mă fixa cu ochii aceia electrizanți, absorbind tot ce îi spuneam eu. După cină am plecat la mine acasă și am ascultat muzică împreună, apoi *eu* l-am sedus pe el. El era prea cavalier, ceea ce mi-a plăcut foarte mult. Bineînțeles, sexul a fost nemaipomenit, și gata, am simțit că niciodată în viață nu fusesem atât de apropiată de un bărbat.

Bob avea 40 de ani și lucra ca agent de vânzări pentru un producător de îmbrăcăminte. I-a spus Laurei că divorțase cu un an înainte. El și Laura s-au mutat împreună după nici o lună de relație, și el a început să vorbească despre căsătorie. Când i-a prezentat lui Rosalind pe cei doi copii ai lui, toți s-au înțeles de minune din prima. Devotamentul evident al lui Bob față de copiii săi a făcut-o pe Laura să se simtă și mai apropiată de el.

Dragostea dintre Jackie și Mark a început cu o întâlnire aranjată. A devenit ceva serios chiar din acea primă seară. După cum mi-a descris Jackie totul mai târziu:

Am deschis ușa apartamentului meu și am văzut în prag un bărbat incredibil de frumos. Mi-a zâmbit, și primele cuvinte care i-au ieșit din gură au fost: „Pot să dau un telefon de la tine?“ Am clipit și am spus „da“, iar el s-a dus la telefon, l-a sunat pe tipul care ne aranjase întâlnirea și i-a zis: „John, ai avut dreptate. E exact așa cum mi-ai spus“. Și seara abia începuse!

Atunci când ea și Mark s-au întâlnit prima oară, Jackie era o femeie de 30 de ani, minionă și vivace. Lucra ca învățătoare, își întreținea singură cei doi copii din prima

căsătorie și studia în același timp ca să-și ia doctoratul. Mark avea 38 de ani și candidase de curând la o funcție publică. Jackie își amintea că îi văzuse fotografia pe panourile din oraș. A fost foarte impresionată de el și extrem de flătă de atenția pe care i-o acorda.

Luam cina împreună cu John, cel care ne făcuse cunoștință, și cu soția lui. Ea s-a întors către mine și mi-a zis: „Știu că abia v-ați cunoscut, dar n-am mai văzut niciodată doi oameni care să arate atât de bine împreună“. Apoi m-a luat de mână și mi-a zis: „Tu o să te căsătorești cu bărbatul ăsta“. Mark a încuviințat din cap și mi-a zis: „Ia seama la ce spune! E o fată foarte isteță“. Apoi mi-a șoptit: „Ai o problemă, iar problema asta se cheamă Mark“. Eu am râs și am răspuns: „Să înțeleg că ai de gând să rămâi o vreme în anturajul meu?“ „Fără nicio îndoială“, mi-a zis el. Apoi, când m-a dus acasă în noaptea aceea, am stat în mașină în fața casei mele, iar el m-a sărutat și mi-a zis: „Știu că sună nebunește, dar m-am îndrăgostit de tine“. Țasta *da* romantism!

În dimineața următoare, când m-a sunat, i-am spus că nu-l țin răspunzător de nimic din ceea ce spusese seara trecută. Răspunsul lui a fost: „Sunt gata să repet fiecare cuvânt chiar acum“.

Jackie a simțit din seara aceea că zboară pe un covor magic. Faptul că Mark se îndrăgostise de ea atât de repede a făcut-o să-și piardă complet capul.

## Tuturor ne place romantismul

Romantismul te face să te simți minunat. Emoțiile și dorința sexuală sunt la cote maxime, iar la început intensitatea poate fi realmente copleșitoare. Relația te poate afecta ca un

drog euforic; „în al nouălea cer“ sunt cuvintele cu care multe persoane descriu starea respectivă. Corpul, de fapt, produce un număr imens de substanțe chimice care contribuie la „strălucirea“ pe care o radiază îndrăgostiții.

Ne închipuim, firește, că ne vom simți așa la nesfârșit. Ni s-a spus toată viața că iubirea romantică are puterea magică de a ne face fericite și împlinite ca femei. Literatura, televiziunile și filmele ne consolidează această credință. Paradoxul este că până și cea mai distructivă relație începe de la această exaltare și de la aceste așteptări.

Și totuși, în ciuda sentimentelor plăcute de la început, în momentul în care a venit în cabinetul meu, Rosalind era cu nervii la pământ, iar afacerea ei cu antichități, cândva prosperă, ajunsese în pragul falimentului; Laura, fosta responsabilă de relațiile cu clienții, era atât de demoralizată încât credea că n-ar fi fost în stare să-și mai găsească vreodată un loc de muncă; iar Jackie – care jonglase cu succes cu predarea la școală, cursurile la facultate și creșterea celor doi copii – se trezea că cedează nervos și suspină din cauza unor incidente minore. Ce se întâmplase cu romantismul palpitant care marcase începutul relațiilor? De ce erau femeile atât de rănite și deziluzionate?

## Dusă de valul pasiunii

Eu cred că, atunci când o poveste de dragoste avansează atât de iute ca în relatările de mai sus, în aer plutește un anumit pericol. De fapt, senzația de pericol poate spori exaltarea și stimularea produse de relație. Când călăresc, de exemplu, trapul e plăcut, dar nu deosebit de interesant; fiorul de plăcere apare la galop. În parte, el e dat de conștientizarea faptului că s-ar putea întâmpla ceva neașteptat – aș putea fi aruncată de pe cal, aș putea să mă rănesc. E același amestec de încântare și pericol pe care îl simțeam cu toții în

copilărie atunci când urcam în *montagnes russes*. E rapid, e aventuros și pare riscant.

Din momentul în care li se adaugă intimitatea sexuală, viteza și intensitatea emoțiilor devin și mai mari. Nu urmezi cursul normal al relației – descoperirea treptată a noului partener –, fiindcă nu ai suficient timp la dispoziție. Partenerul tău are multe trăsături care îți vor afecta viața, trăsături ce nu pot fi văzute imediat. E nevoie de timp pentru ca ambii să căpătați deschiderea, încrederea și onestitatea necesare unei relații solide. Când pasiunea te ia pe sus, oricât ar fi de încântător sentimentul acesta, nu vei avea parte decât de o falsă intimitate, pe care ulterior o iei drept apropiere autentică.

## Ochelarii de cal ai romantismului

Ca să aflăm cu adevărat cine este noul nostru partener, relația trebuie să evolueze mai lent. E nevoie de timp pentru a-i vedea pe ceilalți în mod realist, așa încât să le putem recunoaște și accepta atât calitățile, cât și defectele. Când ești luat pe sus de pasiune, curenții emoționali sunt atât de repezi și de puternici, încât copleșesc percepțiile. Orice aspect care interferează cu imaginea noii iubiri „ideale“ e ignorat sau blocat. E ca și cum ambii parteneri ar purta ochelari de cal. Ne concentrăm intens pe felul în care celălalt ne face să ne *simțim*, nu pe cum este de fapt. Logica noastră e următoarea: de vreme ce mă face să mă *simt* minunat, înseamnă că *este* minunat.

Laura și Bob au fost copleșiți de chimia fascinantă pe care au simțit-o între ei de la primele întâlniri, dar care avea prea puțin de-a face cu caracterul fiecăruia. Încântarea extraordinară pe care o descria Laura era legată nu de personalitatea lui Bob, ci de ochii lui, de felul cum se mișca și cum comandase vin la restaurant. Laura n-a zis nici măcar

o dată: „Era un bărbat decent, onest“ Bob îndeplinea pentru ea rolul iubitului romantic perfect, și amândoi căzuseră pradă seducției și pasiunii nebune temporare.

Laura a avut primul indiciu că s-ar putea să apară necazuri la scurt timp după ce ea și Bob s-au mutat împreună.

Ieșiserăm împreună în oraș și mi-a zis: „Vreau să-ți spun ceva. Încă nu sunt divorțat“. Era să cad de pe scaun, fiindcă noi deja începuserăm să ne facem planuri de nuntă! Mi-a zis: „Mă simțeam divorțat, așa că nu mi s-a părut că e cine știe ce diferență“. Am fost atât de uluită, încât n-am putut vorbi. Pur și simplu mă holbam la el. Apoi mi-a spus că divorțul e în desfășurare și că se ocupă el de tot, deci nu trebuie să-mi fac griji. Mi-am dat seama că mă mințise de la bun început – îmi dăduse date precise și chestii de genul ăsta –, dar pur și simplu atunci lucrul ăsta nu mi s-a părut atât de important. La momentul acela, ceea ce a contat pentru mine nu a fost faptul că mă mințise, ci că era într-adevăr în proces de divorț.

Minciuna lui Bob ar fi trebuit să fie pentru Laura un avertisment că era necesar să-l examineze cu mai mare atenție, dar ea nu a vrut să vadă. A vrut să creadă că Bob e bărbatul visurilor ei.

Jackie a primit și ea un avertisment timpuriu. La începutul relației cu Mark, acesta i-a spus o mulțime de lucruri despre el și despre atitudinea lui față de femei, dar învelite în cuvinte măgulitoare, așa că Jackie nu s-a sesizat.

Mi-a spus că toate celelalte femei cu care avusese legături până atunci își puneau doar problema: „Ce îmi poți oferi tu?“ Dar ceea ce i se părea cu totul special la mine era faptul că voiam să știu ce îi pot eu oferi lui. Mi-a spus că e ca și cum m-aș fi născut și aș

fi existat doar ca să am grijă de el. Toate celelalte femei nu făcuseră decât să ia întruna de la el, toate cereau „dă-mi, dă-mi, dă-mi!“, îi stăteau alături la bine, dar fugeau la greu. Eu eram altfel.

Jackie ar fi putut să-și dea seama că Mark pune în aceeași oală toate femeile și le consideră lacome, egoiste și nedemne de încredere. Dar a ales să vadă în afirmațiile lui o dovadă în plus că ea e specială, cea care poate să-i facă lui viața mai bună.

Și în cazul lui Rosalind a existat un avertisment timpuriu că s-ar putea să fie probleme, dar nici ea n-a interpretat semnalul așa cum se cuvenea.

La prima întâlnire, când a venit la mine să luăm cina, am ajuns în pat. A avut dificultăți la capitolul ăsta, nu reușea să-și păstreze erecția. A fost dezamăgitor, dar eu mi-am spus că foarte mulți bărbați au astfel de probleme când se întâlnesc cu o femeie pe care abia au cunoscut-o și că asta nu înseamnă nimic. Apoi, în dimineața următoare, am făcut iarăși dragoste și a fost ceva mai bine, dar tot vedeam că îi e greu. M-am gândit că aș putea să-l ajut să rezolve problema și mi-am zis că sexul nu e așa de important. Ceea ce mă impresiona din cale-afară la Jim era cât de apropiată mă simțeam de el și cât de mult empatiza cu mine.

Rosalind a făcut ceea ce fac foarte multe dintre noi: a ignorat tot ce nu se încadra în imaginea ei romantică. Jim o făcea să se simtă atât de bine, încât ea a trecut cu vederea ceea ce s-a dovedit a fi o problemă sexuală pe termen lung, care le-a afectat serios relația.

Fără să-și dea seama, multe femei împart peisajul emoțional al relației lor în *prim-plan* și *fundal*. În *prim-plan* se află toate însușirile minunate pe care le posedă bărbatul.

Acestea sunt trăsăturile asupra cărora ele se concentrează, pe care le amplifică la maximum și le idealizează. Orice indiciu că ar putea exista probleme e împins în fundal, fiind considerat neimportant.

Un exemplu extrem de manipulare de tip „prim-plan și fundal“ e reprezentat de cazul femeii care se îndrăgostește de un criminal condamnat. Ea îți va spune că e cel mai grozav om din lume; nimeni în afară de ea nu-l înțelege. Crima a trecut în fundal ca „neimportantă“, în timp ce șarmul de suprafață al criminalului și modul lui insidios de a o manipula au devenit centrul atenției.

Frazele prin care femeile descriu acest proces din etapa inițială a unei relații amoroase sunt foarte grăitoare:

- Pur și simplu *nu i-am văzut* defectele.
- Am ales *să ignor* problemele.
- Am închis pur și simplu *ochii* și am sperat că pentru noi va fi altfel.
- Probabil că am fost *oarbă* de n-am văzut asta mai demult.

E ușor *să nu observi* indiciile despre relațiile trecute ale cuiva, despre problemele și iresponsabilitatea lui, atunci când bărbatul cu pricina te face să te simți extraordinar. Ochelarii de cal au rolul de a elimina din câmpul tău vizual orice informație care ar putea umbri sau strica imaginea aceasta romantică.

## Disperare și fuziune

O altă temă recurentă în etapele timpurii ale unei relații cu un misogin o reprezintă sentimentul subliminal de disperare al ambilor parteneri, care resimt amândoi nevoia frenetică de a-l lega pe celălalt de sine.