

LBRIS

We know
books

5 croyances qui empêchent d'être heureux en couple

Copyright © Larousse 2022

Copyright © 2022 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: High Contrast

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ROCHET, CAMILLE

Cele 5 greșeli care sabotează fericirea în cuplu și cum să scapi de ele /

Camille Rochet; trad. din lb. franceză de Aurelia Ulici. - București: For You, 2023

ISBN 978-606-639-524-3

I. Ulici, Aurelia (trad.)

159.9

CAMILLE ROCHET

Cele 5 greșeli care sabotează fericirea în cuplu

Și cum să scapi de ele

Traducere din limba engleză
de Aurelia Ulici

Editura  For You

Cuprins

Introducere	5
Convingerea nr. 1: „Într-o bună zi, îmi voi întâlni sufletul-pereche“. Mitul „persoanei potrivite“	13
Convingerea nr. 2: „Opusele se atrag“. Mitul iubirii-dezvoltare personală	37
Convingerea nr. 3: „Pasiunea cu orice preț“. Mitul Romeo și Julieta sau Efectul Titanic	60
Convingerea nr. 4: „Alături de mine, se va schimba“. Mitul supereroului	84
Convingerea nr. 5: „Viața este un lung fluviu liniștit“. Mitul iubirii fără conflicte	109
Concluzie	133

semnul întrebării miturile și falsele convingeri. Munca pe care va trebui s-o faci prin îndeplinirea acestei sarcini are ca obiectiv renunțarea la tendința de a judeca și deschiderea față de alte soluții. Vei câștiga în responsabilitate, deci în puterea pe care o ai în relația voastră, și îți vei lăsa partenerul să-ți propună felul lui de a vedea lucrurile. Veți putea astfel să creați o nouă versiune care îi va reda cuplului vitalitatea.

Recunoașterea falselor convingeri cere multă smerenie și o oarecare putere de caracter. În realitate, acest lucru nu trebuie să te doboare, ci dimpotrivă. Aceasta este cheia care deschide ușa spre o mai mare libertate.

Ai înțeles că, adesea, convingerile false prind viață fără voia ta. Acum, puteți să alegeți convingeri comune mai bune, să le decideți în doi, să le trăiți așa cum vreți. Scăpați astfel de încercarea inutilă a confirmării acestor mituri. Lăsați cuplul să evolueze în ritmul lui, cu activitățile care îi sunt proprii. Scoateți-l din cadrul în care începea să se sufocă și să se atrofieze.

În acest scop, citește paginile ce urmează cu toată deschiderea, lăsându-ți timp să devii conștient de mecanismele care te animă în mod inconștient. Sigur, va trebui să recitești unele pagini, să lași puțin cartea deoparte ca să meditezi la ideile din ea fără să te grăbești, să savurezi rândurile care te vor liniști în privința modului tău de a vedea sau de a trăi această atât de misterioasă relație de cuplu.

N.B. Cazurile pe care le prezint în această carte sunt inspirate de cupluri cu care am lucrat la cabinetul meu. Din motive evidente de confidențialitate, prenumele au fost modificate.

Convingerea nr. 1

„Într-o bună zi, îmi voi întâlni sufletul-pereche“ Mitul „persoanei potrivite“

„Și s-au căsătorit și au trăit fericiți“... Încheierea liniștitoare și plină de speranță a basmelor care ne-au legănat copilăria... Și o concluzie abil evitată, căci te face să visezi!

Copiii cresc cu această speranță care îți creează dorința de a fi adult: să întâlnești persoana potrivită! Persoana care te va face fericit toată viața, care te va înțelege, te va iubi cu dragoste necondiționată, pentru care vei fi unica persoană iubită și dorită. „Toate grijile mele se vor risipi, căci prințul meu le va alunga definitiv.“

Această stare de lucruri se verifică în perioada romantică, ce survine pentru majoritatea cuplurilor la începutul poveștii lor de iubire, când se întâlnesc. De aici decurg și accesele de nebunie care determină o persoană să renunțe la tot pentru a fi alături de ființa atât de dorită.

– Simt că este sufletul meu pereche, că ne potrivim perfect. Mi-e greu să-ți explic de ce, dar simt asta. Este spontană, mă face să simt bine, îmi oferă atât de mult, nici, nu-ți imaginezi starea de bine pe care o trăiesc în prezența ei, mi-a declarat Fabien când ne-am revăzut la un an după divorțul lui.

Tocmai a întâlnit-o pe Lucie și simte că a reînviat – ca și cum ar fi găsit soluția pentru toate neplăcerile lui, mai ales pentru neînțelegerile cu fosta soție. Fabien nu face decât să exprime în cuvinte ceea ce numeroase persoane simt.

Iată-ne, deci, confrunțați cu această primă convingere, foarte bine ancorată în cele mai multe suflete care sunt în căutare de iubire: Mitul „persoanei potrivite“.

Pentru a afla dacă această convingere este la fel de puternică și pentru tine, iată câteva întrebări pe care să ți le adresezi:

1. Sunt gata oricând să mă întreb dacă mi-am ales partenerul potrivit?
2. Oare am tendința să-i idealizez pe partenerii prietenilor mei?
3. Sunt convins că este partenerul ideal? Oare consider că partenerul meu nu este la înălțime?
4. Mă concentrez pe un criteriu anume care m-ar putea liniști în privința unei bune alegeri a partenerului?
5. Cred în teoria sufletului-pereche?
6. Văd uniunea cuplului ca pe o dorință permanentă de fuziune?

Dacă răspunzi cu „Da“ la cele mai multe dintre aceste întrebări, există mari șanse să trăiești în Mitul „persoanei potrivite“.

Alocă-ți timp ca să analizezi următoarele două întrebări (în mod cât mai onest posibil!):

7. Care ar fi pentru mine definiția pentru „partenerul potrivit“?
8. Iubesc așa cum mi-ar plăcea să fiu iubit?

Nu este ușor de răspuns, nu-i așa?... Să vedem acum ce se ascunde în spatele acestei false convingeri și să încercăm s-o demontăm împreună.

Doar o iluzie

„Există cu adevărat o persoană perfectă pentru mine? Cine s-ar potrivi perfect cu mine?“ În cabinetul meu aud fraze precum „Nu mi-am imaginat niciodată că într-o zi mi se poate întâmpla așa ceva“, „Mă înțelege chiar înainte să fie nevoie să vorbesc“, „Ne înțelegem de minune, este versiunea mea masculină!“. Tot atâtea afirmații care te fac fericit, dar care nu sunt îndeajuns pentru a construi o viață în doi. „Noi“ este abandonat în favoarea lui „eu“. Înainte de a o iubi această pe altă persoană, mă iubesc pe mine prin intermediul acestei oglinzi narcisice: „Pe mine mă iubesc prin tine“, cum o spun atât de bine cuvintele unui cunoscut cântec.⁵

Imaginea mea reflectată, pusă astfel în valoare, corespunde pe deplin așteptărilor mele. Nu-l iubesc pe prinț, ci pe prințesa care sunt și pe care o văd în ochii prințului meu. Îmi place faptul de a deveni prințesă, pentru că acela care m-a transformat este un prinț.

Dar pentru a construi o viață în doi iubirea *narcisică* trebuie transformată în iubire *altruistă*. „Eu“ trebuie să-i cedeze locul lui „tu“. Aleg să fac dintr-un mit o realitate – și asta decidem împreună. Ne concentrăm atunci pe criteriile esențiale care vor permite respectivei construcții comune să reușească. Această situație este determinată de liberul arbitru.

⁵ În franceză: „C'est moi que j'aime à travers toi“, vers din cântecul *Confidence pour confidence* al cantautorului Jean Schultheis. (n.tr.)

Prin urmare, este o utopie să crezi că persoana potrivită îți se va prezenta în mod miraculos. Numai cu ajutorul intuiției vei reuși să găsești răspunsul la căutarea ta romantică. În realitate, îi permiți celuilalt să fie persoana potrivită pentru tine. Iar tu te vei strădui zi de zi să fi persoana potrivită pentru partener. De fiecare dată încurajez cuplurile să se întrebe reciproc: „Sunt partenerul potrivit pentru tine? Ce pot face ca să răspund mai bine așteptărilor tale?” Acesta este momentul când începem să trăim experiența adevăratei iubiri: nu te iubesc numai pentru ceea ce îmi oferi, ci pentru ceea ce ești.

În realitate, ne putem îndrăgosti de numeroase persoane diferite, uneori foarte diferite unele de altele. O astfel de stare este întâmplătoare, în vreme ce viața în doi se alege, se decide prin forța voinței noastre.

Când continui să te amăgești cu iluzia că există pentru tine *o singură persoană potrivită*, riști să fi pasiv în viața conjugală. Fără voia mea, prințesa care sunt se va transforma în vrăjitoare, iar prințul, în broscoi. Magia nu va aștepta miezul nopții ca să se risipească! Căci realitatea ne va prinde din urmă mult mai repede decât am fi crezut. O nouă convingere va veni să ne cotopească: „Prințul m-a transformat în vrăjitoare, m-am păcălit. Sub aparența de prinț se ascundea un adevărat broscoi. Trebuie, prin urmare, să-l gășesc pe ADEVĂRATUL prinț pentru a deveni din nou prințesă.” Ca urmare, trecem astfel din relație în relație, din dezamăgire în dezamăgire, în așteptarea permanentă și inutilă ca fericirea noastră să depindă de un altul.

Manon, o tânără de 25 ani, și-a făcut programare la cabinetul meu. Descopăr o femeie zâmbitoare, durdulie, cu haine largi, dar bine asortate între ele. Înainte de toate, îmi explică faptul că i-a fost greu să se decidă să vină la mine,

pentru că s-a învățat să înfrunte singură viața. Nevoia de a vorbi cu un profesionist o face să se simtă neputincioasă.

– Mi-am pierdut tatăl la 8 ani, iar mama, când s-a văzut nevoită să aibă singură grijă de cei doi frați, de sora mea și de mine, a căzut într-o depresie profundă. Aveam exact atât cât să mergem la școală și să mâncăm, nici nu se punea problema să plecăm în vacanțe sau să ne oferim mici plăceri. Așa că am învățat repede să fiu atentă, să am grijă de bugetul familiei, să gătesc pentru acest mic grup. Fiind cea mare, am impresia că am devenit mamă când aveam 10 ani! Am crescut singură, resemnându-mă doar cu puțină atenție și afecțiune. Mă hrăneam cu speranța că mai târziu o să întâlnesc un băiat care îmi va da tot ce mi-a lipsit. Nu făceam decât să-mi amân nevoile pentru mai târziu. Dar acum am 25 de ani și constat că nu este atât de ușor să construiești o relație satisfăcătoare în doi. Mă simt mereu frustrată și mult prea dependentă de celălalt. Cu prietenele lucrurile sunt și mai complicate. Trebuie mereu să fac eforturi. La început, reușesc să creez o relație apropiată și fuzională, căci fac totul pentru a fi iubită. Dar, foarte repede, constat că nu mai sunt mulțumite de mine. Așa că pornesc în căutarea altor prieteni și atunci mă simt abandonată. Bărbații mă consideră mai mult o prietenă, dar prea acaparatoare pentru viața de cuplu. Mi-ar plăcea să gășesc un bărbat care să accepte o stare de fuziune, altfel voi trăi mereu cu această frustrare. Îmi dau seama că, atunci când mă simt singură, mănânc mult și compensez astfel lipsa de iubire. Și, cu cât mă îngraș mai mult, cu atât imaginea pe care o am despre mine se deteriorează și cu atât mă simt mai puțin demnă de a fi iubită. Ca urmare, mă străduiesc să le fac serviciile celorlalți, să le dăruiesc altora, să fac le plăcere pentru a atrage atenția și a

încerca să trezesc un sentiment de iubire... Dar am impresia că este în zadar...

Manon descrie foarte bine căutarea lui Făt-Frumos. Așteaptă un bărbat care să-i satisfacă nevoile afective, care să-i dovedească faptul că merită să fie iubită, care s-o ajute să slăbească și să-și îmbunătățească imaginea pe care o are despre sine. Acest bărbat poate fi înlocuit de un terapeut bun sau de o oglindă magică! Din păcate, așa ceva nu există... Un astfel de robot imaginar, atunci când se întrupează, are nevoie de iubire liberă, de o persoană pe care s-o admire. Aceasta presupune distanțare, autonomie și ceva frustrare... Dacă mănânc prea mult, nu-mi mai este foame. Mâncărurile care mi se oferă chiar mă dezgustă. Fuziunea în cuplu duce la același rezultat: o respingere a celuilalt care mă invadează, care așteaptă totul de la mine și care nu poate exista prin sine însuși.

În mitul cu Făt-Frumos, prințesa are nevoie de sărutul magic pentru a trăi. Fără acest sărut, moare... Ce povară pentru bietul prinț! Așteptând acest miracol, Manon nu poate crește. Ea rămâne într-o stare de regresie, la fel ca un copil care, ca să poată trăi, este dependent de părinți. Sugarul nu există decât în legătură cu figura de atașament, adică mama, în cele mai multe cazuri. Când aceasta lipsește prea mult timp, copilul trăiește niște spaime de moarte. Nu concepe să existe singur, nu-și vede propria viață decât prin ochii altuia.

Bebelușul râde în hohote când mama își acoperă ochii, apoi îi descoperă: întrucât nu o mai vede pe persoana cu care „vorbea”, bebelușul chiar crede că aceasta a plecat, iar mai târziu, când o revede, este fericit. E primul lui joc. Are nevoie să o audă, să o simtă, să o vadă, să o guste și să o atingă pe mama pentru a se simți iubit. Operațiunea abstractă care

îmi permite să știu că altul continuă să mă iubească chiar și în absența mea nu apare decât mai târziu în formarea copilului. Or, Manon pare asaltată de aceste angoase primare. Atât de tare o copleșește nevoia de fuziune, încât, prin ricoșeu, îl invadează pe celălalt.

Marie Lise Labonté descrie admirabil acest lucru: când suntem răniți în iubire, nu putem iubi așa cum ne așteptăm să fim iubiți. Devenim foarte exigenți în privința modului în care celălalt trebuie să ne iubească, fără să fim în stare să dăruim în schimb. Este iubirea narcisistă din copilăria mică. Copilul de 3–4 ani nu încetează să ceară să fie iubit, dar, încă prea egocentric, nu poate iubi la fel. „Avem nevoie ca celălalt să ne susțină, să ne crească, să ne admire, să ne «iubească».”⁶ Nesiguranța profundă generează în noi teama continuă de a fi răniți. Nu existăm decât prin această oglindă narcisică, lipsită de conștientizarea propriilor defecte.

Am lucrat, deci, cu Manon cu intenția de a o face să se înțeleagă și să se iubească judecându-se din punctul ei de vedere, fără să depindă de părerea unuia sau altuia. Pentru a fi autonomă și a se simți mai liberă, e important să aibă grijă de ea, de imaginea ei, de sănătatea ei. Viața nu va mai depinde de Făt-Frumos, ci de propria responsabilitate și de alegerile pe care le va face singură pentru ea. Astfel, un altul o va iubi pentru ea însăși, o va admira, fără să aibă nevoie să se transforme în erou. Va căuta să devină erou care să-i stârnească admirația, dar nu va fi iubită numai pentru asta.

Astfel, Manon a găsit modalitatea de a trăi o relație sănătoasă, lipsită de o dependență patologică. A reușit să vadă limpede realitatea cuplului: nu putem iubi pur și simplu

⁶ *Vers l'amour vrai, se libérer de la dépendance affective*, Albin Michel, 2007, p. 79.

faptul de a fi iubit! Trebuie să iubim o persoană liberă, ceea ce cu siguranță ne face să creștem și ne îmbogățește cu multe lucruri, dar care există și independent, în afara relației. Când sentimentul amoros lasă locul unei iubiri mai profunde, simțim din nou acea singurătate normală care ne amintește că, mai presus de toate, viața noastră depinde de ceea ce singuri decidem pentru noi. Alături de noi nu trăiește un prinț sau o prințesă, ci o femeie sau un bărbat real, imperfect, uneori dezamăgitor, dar cât se poate de generos, unic și minunat.

O chestiune de proiectare

Rănile provocate de încercările vieții ne deschid drumul către multe convingeri false. Manon, abandonată de un tată care a plecat când era prea tânără și având o mamă copleșită de problemele ei, s-a format influențată fiind de convingerea existenței unui salvator. Desigur, un bărbat poate fi de ajutor în anumite momente, dar nu va putea niciodată să-ți salveze întreaga viață! Ființa umană nu încetează să evolueze, să crească, să se transforme. Greșelile pe care le fac într-o zi nu vor mai fi aceleași peste mai mulți ani, iar partenerul meu nu evoluează numai în funcție de propria mea evoluție. Nu se poate transforma numai în funcție de nevoile mele și nu se poate adapta la nesfârșit așteptărilor mele de a fi salvată. Așa că salvatorul dintr-un moment se poate transforma în persecutor...

Sylvie și Pierre confirmă aceste transformări. Cu 20 de ani în urmă, Sylvie a fost atrasă de acest bărbat delicat, care aștepta totul de la ea. Rupt de familie, înconjurat de un grup social și familial sărac, Pierre a văzut în Sylvie o serie de posibilități care i se ofereau. A găsit în ea o prietenă, o confidentă,

o iubită, o familie, o îndrumătoare... Ea s-a simțit foarte importantă în acest rol de salvatoare și de Zâna cea bună! Dar acum Pierre se simte sufocat. Își manifestă nevoia de a evolua și de a exista în afara cuplului. Iese din ce în ce mai mult cu colegii, fără s-o invite pe Sylvie. Deplasările profesionale sunt tot mai dese și caută momente când poate fi singur. Sylvie se simte respinsă, trădată, neînțeleasă.

– I-am dat totul, am sacrificat nenumărate lucruri pentru a fi alături de el, ca să-l susțin, să-l încurajez în carieră. I-am creat chiar un grup de prieteni! M-am ocupat de cei doi copii ai noștri ca să fie liber să-și trăiască pasiunile, l-am încurajat ca tată. Astăzi, prezența mea îl sufocă, în vreme ce, înainte, nu suporta ideea că pot ieși în oraș fără el. Am acceptat să mă adaptez, iar acum mă trezesc singură.

Acest strigăt de disperare dezvăluie o construcție conjugală dezzechilibrată. Sylvie nu putea crede decât în trăinicia cuplului: oferindu-i totul lui Pierre, acesta nu va putea niciodată s-o părăsească! Și se simțea iubită în rolul de salvatoare. Dar își făcuse treaba atât de bine, încât Pierre se eliberase de temeri și acum putea trăi o viață independentă, fără să fie nevoie de prezența permanentă a lui Sylvie. Nu mai așteaptă o prințesă fermecătoare care să-l salveze cu sărutul ei, ci pur și simplu o parteneră care îl iubește cu toată libertatea, oscilând între momente de fuziune și independență. A venit vremea să iasă dintr-un cuplu în care $1 + 1 = 1$, ca să se îndrepte spre $1 + 1 = 3$, adică tu, eu și relația conjugală (noi).

Ca urmare, Sylvie trebuie să accepte ca Pierre să se poate dezvolta și fără ea. La rândul ei, trebuie și ea să-și descopere capacitatea de a fi iubită în afara rolului de salvatoare. Poate fi iubită pentru propria ființă, propria persoană, nu numai pentru ce face, pentru ce le oferă altora, în special lui Pierre.

Acest lucru îi conferă flexibilitate cuplului, deschidere către alții, către lume, îmbogățire exterioară.

Prin urmare, atunci când cred că o anumită de persoană este singura potrivită pentru mine, uit că nu pot vedea decât cu ochelarii trecutului meu și ai prezentului. Ochelarii viitorului vor fi altfel... Cum mă adaptez fără să schimb partenerul? Credința într-un cuplu care durează mă obligă să găsesc resurse și soluții nu numai la partenerul meu, ci și în mine, inspirându-mă de la prieteni, colegi, de la familia din care provin etc.

Cuplul nu poate rămâne închis în sine. Trebuie să se hrănească mereu din ceea ce îl înconjoară și, la rândul lui, să-și hrănească descendenții și mediul înconjurător de care este apropiat, chiar și mediul social mai larg. Cuplul tău nu se poate baza doar pe partener; nu poate fi unicul susținător. Pentru a continua să te proiectezi constant în viitor și în convingerea unei relații de durată, ai nevoie de numeroși susținători.

Un cuplu înconjurat numai de cupluri care nu durează, care se despart, care sunt decepționate de relație este un cuplu în pericol! Ai nevoie de un izvor din care să sorbi atunci când începi să te deshidratezi. Un cuplu care vrea să se îmbete doar cu iubire și apă rece află într-o zi ce înseamnă lipsa. Celălalt nu este destul pentru a te mulțumi la infinit. Trebuie să ai alte resurse.

Dependența de partener anulează anumite capacități ale celui care se bazează pe celălalt. Desigur, împărțirea sarcinilor și ajutorul reciproc sunt esențiale în viața de zi cu zi a cuplurilor, dar între ajutor și dădăceală există o diferență.

Viața în doi permite o viață mai ușoară, în care poți delega liniștit sarcinile. Dar se întâmplă ca unul dintre parteneri să caute mai mult siguranța decât ajutorul, o relație

de tipul celei părinte/copil, în care îl lăsăm pe celălalt să acționeze în locul nostru din cauza lipsei de încredere în sine. Renunțăm atunci la un schimb de la adult la adult, la un ajutor reciproc dezinteresat și liber, în favoarea celui alt. În realitate, unul dintre cei doi parteneri trebuie funcționeze supunându-se. Ajutorul pe care crede la început că îl dă se transformă rapid într-o obligație. Acela care se lasă ajutat își pierde astfel din abilități.

Uneori, în cupluri, unul dintre cei doi parteneri nu și-a luat niciodată permisul de conducere sau îi este frică să conducă. Partenerul sau partenera trebuie, deci, să devină șofer și să asigure toate călătoriile, uneori cu prețul unor mari tensiuni. Observăm același dezechilibru în situația în care unul dintre cei doi nu poate dormi singur în casă, nu poate ieși singur sau nu poate pleca singur în vacanță. Ca să nu mai vorbim despre toate situații în care celălalt se dovedește mai competent, deci neapărat mai capabil să acționeze: declarații fiscale, reparații de toate felurile, organizarea deplasărilor și a concediilor etc.

Cu timpul, partenerul dependent susține că nu știe „cum să procedeze“, nu este „dotat“ pentru un lucru sau altul, nu are „timp să învețe“, „pierde timpul pentru că nu știe ce să facă“... Tot atâtea motive pentru a justifica și a asigura continuarea situației, cu riscul de a degrada considerabil relația conjugală. În realitate, partenerul care se supune declanșează dispute, are pretenții, stări de criză, continuând totuși să facă ceea ce i se impune. De asemenea, poate ajunge să-și piardă încrederea în capacitățile celui alt. Va anticipa nevoile partenerului, va face totul în locul lui de teama eventualelor consecințe ale acțiunilor acestuia. Împiedică astfel progresul celui alt, care, la rândul lui, își