

IUBEȘTE
ȘI FII
IUBITĂ

Domnica Petrovai (născută în 1974, la Mangalia) este psihoterapeut cognitiv-comportamental și psiholog clinician cu practică privată, fondatoare a unei Școli pentru Cuplu și autoare a primului curs online adresat cuplurilor, „Pentru noi doi“. Are o experiență de peste douăzeci de ani în psihoterapia și consilierea familiei și cuplului. Conduce compania privată Mind Education Health, având ca scop bunăstarea emoțională în familie, la școală și la locul de muncă. Promovează sănătatea mentală a copilului și adultului și e consultant pentru organizații guvernamentale și neguvernamentale în domeniul dezvoltării de servicii specifice de sănătate mentală.

DOMNICA PETROVAI

IUBEȘTE
ȘI FII
IUBITĂ

(APROAPE) TOTUL
DESPRE RELAȚIA DE CUPLU

Cuvânt înainte de
MIRCEA MICLEA

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i> de Mircea Mică	5
Despre iubire și cuplu: pentru cine și de ce scriu	7
Iubirea așa cum este trăită azi	21
Scenarii ale procesului de maturizare, nu povești de iubire	30
Cum iubești și cum primești iubirea celuilalt.	
Căi de cunoaștere	35
Iubim așa cum s-au iubit și au fost iubiți părinții noștri	37
Biologie și iubire – sau cum ne influențează temperamentul modul în care iubim	42
Munca și iubirea	47
Istoria relațiilor romantice și ce să faci după o despărțire	49
Cum vă alegeți sau v-ați ales partenerul	59
Erotismul și sexualitatea cuplului: o poartă de înțelegere a nevoilor emoționale	64
Dorința sexuală scăzută – o provocare pentru multe cupluri	68
Pledoarie pentru un cuplu conștient	73
Când frica de intimitate provoacă cuplul	86
De la control la autocontrol și responsabilitatea propriei tale vieți – sau despre teama de abandon	94
Cum afectează granițele neclare viața de cuplu? Infidelitatea emoțională	100
Furia și mesajele ei. Cum blochează furia exprimată nesănătos siguranța în cuplu	114

Apropierea și separarea într-un cuplu, <i>eu și noi</i>	126
„Te iubesc, dar nu mai sunt îndrăgostit de tine“	144
Cum își dă seama un cuplu că este într-o luptă pentru putere?	148
Încrederea și povestea vieții noastre	157
Încredere înseamnă iertare și repararea relației.	159
Cum să purtăm o conversație dificilă în cuplu.	163
Cum să vă exprimați nemulțumirile fără să vă răniți	179
Regăsirea în cuplu. Recuperarea din propria noastră istorie de viață	182
Iubire? Suspiciune și neîncredere, ceva ce pare a fi iubire, dar niciodată nu este reală	199
Nimeni nu mă poate iubi și înțelege așa cum am eu nevoie	215
Am nevoie să mă vezi, să mă îndrumi... Nu pot să mă descurc fără tine.	229
Fac numai ce vrei tu... nevoile mele nu contează. Când controlul devine o problemă în cuplu	244
Nu merit să fiu iubit, mă simt nedemn de iubire. Când aprecierea și respectul sunt o problemă pentru cuplu.	260
Când nu poți iubi și orgoliul, îndreptățirea domină traul în doi	287
Redefinirea masculinității și a feminității pentru un cuplu sănătos	310
Afectivitatea bărbatului	316
Cum ajunge femeia să preia controlul asupra relației?	324
Afectivitatea femeii.	328
Când femeia curtează bărbatul, sau despre așteptarea iubirii ...	333
Cuvânt de încheiere	339
<i>Bibliografie</i>	345

Cuvânt înainte

de Mircea Miclea

Cartea Domicăi Petrovai este o mărturisire – a ei, ca femeie și ca psihoterapeut – despre iubirea în cuplu. Iubirea se poate exprima în multe ipostaze: ca iubire față de copiii tăi, ca iubire față de părinți (pietate filială), ca iubire față de Dumnezeu etc. Cuplurile pot funcționa și fără iubire, din motive etice, economice, din frica fiecăruia din membrii cuplului de singurătate. Când însă iubirea se întâmplă în cuplu, lucrurile devin mult mai complexe; între agonie și extaz, orice trăire devine posibilă. Cartea de față e o mărturie a cuiva care a parcurs de mai multe ori acest labirint: cu ea însăși, dar și cu fiecare cuplu pe care l-a avut în terapie. Și e un ghid de călătorie prin labirint.

Cartea Domicăi Petrovai nu este un rețetar. Cei care caută soluții rapide, de tipul *quick fix*, nu le vor găsi aici. Vor găsi însă o serie de sfaturi care le pot fi de folos: despre cum să se protejeze și să-și marcheze teritoriile într-o iubire, cum să genereze încredere, cum să facă față furiei și altele asemenea. Iubirea nu e o soluție universală la toate problemele cuplului. Ea poate camufla temporar problemele pe care le are fiecare persoană, nu le rezolvă neapărat. De aceea, fiind atenți la meandrele ei, putem învăța multe despre noi. Ne

putem înțelege și ne putem schimba. Nu e ușor; menținerea iubirii în cuplu necesită efort. Un efort în care începi să te schimbi pe tine înainte de a-l schimba pe celălalt. Dar – și aceasta e pledoaria autoarei – este un efort care merită. Mai ales acum, când avem cea mai mare libertate să fim singuri.

Despre iubire și cuplu: pentru cine și de ce scriu

Scriu cu drag pentru toate cuplurile care mi-au intrat într-un moment sau altul, întâmplător sau nu, în viață. Dar, mai întâi de toate, scriu cu recunoștință față de cuplurile pe care am avut șansa să le întâlnesc în toți anii în care am lucrat ca terapeut. Femeile și bărbații – adesea deznădăjduiți, înșingurați, secătuiți, furioși ori răniți – care mi-au trecut pragul cabinetului căutând răspunsuri, încercând să înțeleagă, să repare ori să primească, poate, vreo rețetă magică, care să le spulbere problemele și să le salveze relația. Sau, dimpotrivă, să primească un verdict care să le confirme că nu mai merge și că e mai bine să pună punct.

Scriu cu bucurie și speranță pentru toți cei care sunt în căutarea iubirii și a vieții de cuplu. O destinație minunată, cu un drum pe măsură: uimitor, plin de satisfacții, dar întotdeauna provocator și mereu în construcție. Imprevizibil, vital și nesfârșit. O călătorie cotidiană – ce trebuie mereu alimentată – care nu va înceta niciodată să ne surprindă, să ne pună la încercare, să ne ceară tribut.

E un drum ce reîncepe în fiecare zi. Nu intră în vacanță, nu-și îngăduie pauze. O cursă permanentă, în care linia de finiș e doar o *fata morgana*. Un drum așezat uneori pe nisipuri

mișcătoare. Mereu volatil, visceral, viu. Un drum cu *la bine* și *la greu*. Fără scurtături, poteci alternative ori căi line. Fără driblinguri miraculoase, fără *pe repede înainte*, fără rețete generale valabile ori proceduri standard. Fără alb sau negru. Fără misiune îndeplinită. Un drum cu multe nuanțe de gri, cu fluctuații, cerând efort și atenție, nenumărate și permanente tatonări și acorduri fine. Un drum greu de gestionat nu numai de începători, ci și de avansați.

Mai mult, e un drum pe care nimeni nu-l poate parcurge în locul tău – nu-l poți delega, pasa ori pune pe umerii celui-lalt. Un drum *sălbatic* și imposibil de cartografiat. Care lasă întotdeauna urme adânci, cu neputință de ascuns. Un drum care începe în doi, dar depinde, în primul rând, *de tine*. Un drum care trebuie parcurs deopotrivă cu inima și mintea – o pereche la fel de greu de gestionat.

Da, e un drum greu, o știu pe propria-mi piele. Însă alt drum mai frumos nu există.

Iubește și fii iubit (iubită) este, așadar, povestea călătoriei mele în lumea magică a traiului în doi, în lumea cuplurilor care-și doresc să se găsească și să se regăsească. A femeilor și bărbaților care vor cu adevărat să se simtă iubiți și să iubească. Cu tot pachetul. Cu dorințele, bucuriile și suferințele din dragoste.

Cred cu toată ființa mea în iubire, în cuplu. Am învățat însă, din propria-mi poveste și viață de cuplu, din relația cu soțul meu, că iubirea nu este un lucru ușor și că de la *vrut* la *avut* e distanță mare. Că între teorie și practică e o prăpastie uriașă, pentru care deseori nu ne pregătește nimeni – și, ca să fiu sinceră până la capăt, nici n-ar putea s-o facă în totalitate. Că în teorie totul sună minunat, dar în practică e și minunat, și tare greu. Pentru că o relație armonioasă de cuplu depinde

de doi oameni. De multă înțelepciune, de cunoaștere, bună-tate și grijă permanentă. Orgoliul, egoismul, lipsa de maturitate, naivitatea sau durerile, rănilor nevindecate și neînțelese nu-și au locul aici pentru simplul motiv că nu-i dau iubirii nici o șansă să crească.

*

De când lumea și pământul, cu toții tânjim să fim iubiți mereu: să trăim o iubire care să dăinuie până la adânci bătrâneți, cu focuri de artificii, declarații și serenade în ceas de noapte. O iubire perfectă, fără cusur – fără teama abandonului, fără frica de a fi rănit, sufocat, umilit sau anulat. Vrem să ne fie bine alături de omul pe care-l iubim. Vrem să fim iubiți și, dacă e să suferim din dragoste, vrem să fie așa... romanțios și cu happy-end, cum e în filmele sau cărțile de dragoste. Vrem să ne facem jurăminte: „Te iubesc azi și întotdeauna, și când ne va fi greu, și când ne va fi bine. La bine și la greu.“ Vrem să curgă lapte și miere. Vrem ca fiecare zi să fie o încântare. Vrem să fie totul ca la început. Vrem să meargă de la sine. Vrem să-l schimbăm pe celălalt, sau să se schimbe el pentru noi. Vrem...

Pe de altă parte, aud tot mai des în ultima vreme oameni care spun că nu vor să se schimbe pentru nimic în lume – deci nici pentru partener. Că vor să fie iubiți *așa cum sunt*. Sau că n-au fost iubiți până acum. Din păcate, trebuie să le spun că *ei* sunt cei care nu au iubit ori nici măcar nu au făcut efortul să încerce. Au așteptat, asemenea unui copil care cere atenție, să fie văzuți, observați, băgați în seamă, iubiți necondiționat, dacă se poate. Au așteptat ca vindecarea și maturizarea să le fie oferite fără vreun travaliu personal. Din nefericire, e vorba de oameni care caută să crească, să

evolueze fără suferință. Fără sacrificii. Fără *a da*. Vor doar să *primească*. Trist, pentru că în dragoste asta se traduce fără loc de interpretări și foarte dureros prin: „Celălalt este de vină pentru nefericirea mea.“

De altfel, e trist și dureros să n-ai puterea de a-l iubi, cu toată ființa, pe omul de lângă tine. Dar puterea de a iubi – pe care o invocăm atât de des – depinde de maturitatea, autonomia și resursele noastre mentale și emoționale. Când iubești, te schimbi pentru celălalt. O faci, în mod firesc, pentru voi. Pentru că, în iubire, cel de lângă tine îți răscolește convingeri adânci, cicatrici pe care le credeai închise, dureri știute și neștiute, rezistențe uriașe. Or, ca să poți face față acestei *intruziuni*, pentru a-l putea primi pe celălalt în viața ta, ai nevoie să te regăsești mai întâi pe tine.

Iubirea nu vine de la sine și nici nu ni se cuvine. Iar fără această răscolire profundă – firească și necesară, de altfel – ea devine aproape imposibilă. Asta pentru că relația cu celălalt te va provoca în toate felurile. Pentru că în intimitatea cuplului ni se trezesc cele mai nebănuite și neașteptate dureri, însă tot acolo, în acel spațiu magic, avem șansa evoluției și vindecării personale. De ce? Fiindcă în relația cu cel de lângă tine ai șansa să-ți vezi neputințele, limitele, durerile, nevoile neîmplinite sau dorințele. Te vezi pe tine cu mai multă claritate. Te vezi pe tine și-l vezi pe cel de lângă tine. Sigur, asta dacă nu-l faci vinovat sau responsabil pentru toată nefericirea ta.

Și nu, iubirea nu vine, așa cum mulți își doresc, cu o mângâiere ușoară, mai ales după multă singurătate, suferințe în dragoste sau relații eșuate. Dimpotrivă. Așa că unii fug – le este prea greu să îndure durerea apropierei, intimității. E, într-adevăr, greu: frica de intimitate e una dintre cele mai adânci frici ale noastre.

*

În tinerețe am citit pe nerăsuflăte nenumărate cărți, încercând să înțeleg cu mintea ceea ce încă nu trăisem. Ca orice tânără femeie, de altfel, în căutarea unor răspunsuri, soluții, rețete: *Când știi că iubești? Când știi că ești iubită?* În studenție, alături de prietena mea, ca multe fete de vârsta noastră, discutam, analizam, dezbăteam problema *iubirii*. Ne uitam la filme, citeam biografiile unor cupluri celebre, unor femei sau bărbați care au căutat la rândul lor răspunsuri. Pe o parte dintre ele le-am găsit – și le-am regăsit apoi, profund, în viața mea. Pe altele încă le mai caut.

Unele cărți îmi păreau miraculoase și mă entuziasmau, altele erau de-a dreptul dezamăgitoare. Psihologie, filozofie, beletristică, biografii – cercetam, devoram cu poftă orice sursă în care se vorbea despre iubire și cuplu. Apoi reveneam și mă uitam la mine și la bărbatul de lângă mine. Poate doar intuïam atunci ceea ce știu astăzi: dai atât cât ești tu în acel moment, nu ceea ce îți dorești sau visezi. Fanteziile și dorințele nu hrănesc; dimpotrivă, adesea ele îndurerează și mai mult. Nu-ți aduc alinare nici ție, nici celui de lângă tine.

*

Din fericire, mi-am ales o profesie – cu siguranță există un rost în alegerea mea! – care mi-a dat șansa să cunosc frământările, căutările, durerea și suferința provocate de lipsa de iubire în nenumăratele ei forme, unele amăgitoare, altele atât de traumatizante și de evidente. Uneori îmi doream neșpus să-i văd pe cei din fața mea fericiți, iubiți, iubindu-se unul pe celălalt. Nu de puține ori m-am entuziasmat mult mai devreme decât era cazul, ca apoi să revin (pentru ei!) eu însămi cu picioarele pe pământ. Adesea brutal. Alteori am

fost mult prea precaută, cu prea multă teamă, pentru ca în final cel din fața mea să-mi demonstreze că are puterea de a reconstrui relația care-i va face fericiți. În alte cazuri mă minunam cum de alții nu vedeau, sau refuzau să vadă, ceea ce mie îmi părea atât de evident.

Cert este că trăirea iubirii e în mare măsură o proiecție a noastră și că netrăirea cu adevărat a iubirii ne creează nenumărate fantezii, false convingeri și temeri. Vedem ce nu este de văzut și auzim ce vrem să auzim. Adevărul ni se dezvăluie încetul cu încetul abia când suntem pregătiți să-l auzim și să-l vedem. În ritmul evoluției și maturizării personale, cum e de altfel firesc. Cu toate astea, ne desprindem cu greu de modul în care ne-am obișnuit să gândim, să judecăm, să simțim.

Tot în cabinet mi-a fost dat să văd tristețea, amăgirea și deznădejdea celor din fața mea. Mai ales că uneori mi le reaminteau pe ale mele. Alteori vedeam furia, resemnarea și voiam să le spun – să le strig, cumva! – că totul o să fie bine, că trebuie să simtă durere, pentru că, dincolo de ea, există speranță și liniște, siguranță, iubire. Să le spun că și eu am fost acolo unde sunt ei acum. Că am reușit. „Am trecut greul, îl poți trece și tu!“ Voiam, cu toată ființa mea, să mă audă spunându-le asta. Dar știu cât este de greu să auzi și să înțelegi ce îți spune cel din fața ta. Știu cum a fost pentru mine. Înțelegeam cu mintea, însă inima îmi era tot îndurerată și tristă. Și a rămas așa până am ajuns să văd cu o anume claritate cine eram eu, ce trăiam și, mai ales, ce trebuia să fac pentru mine și cel de lângă mine.

Pe de altă parte, durerile adânci le-am înțeles mult mai târziu, după ani de căutări personale (și am convingerea că viața mă va provoca și în viitor). Durerile adânci le-am regăsit

și la pacienții mei: simțeau o suferință, un sentiment de singurătate cărora nu puteau să le înțeleagă rostul, sensul, și asta până într-un anumit moment – acela în care ajungi cu adevărat la tine, la *sursă*. Lucrul acesta se întâmplă însă în timp, după mult efort și multe experiențe. Personal, pot spune că am progresat: sunt convinsă acum (mi-a luat mult, ce-i drept) că nu toate durerile sunt vindecate – și nici nu pot fi. Va veni momentul lor, și mă simt mai pregătită. Omul de lângă mine este și el mai pregătit.

În altă ordine de idei, atentă și conectată la atâtea povești despre inimi frânte, oameni singuri și relații dureroase, am învățat că inima și mintea nu sunt aliații noștri cei mai buni, mai ales în momentele grele. La fel cum am învățat că trecutul este, de fapt, cât se poate de prezent. Spre exemplu: Cum e cu puțință ca atât de mulți oameni să aibă speranța și iluzia schimbării partenerului fără să se aștepte la o schimbare lăuntrică în ceea ce-i privește?! Fără să schimbe nimic la ei?

*

Am întâlnit de-a lungul vremii mulți visători care, din exces de entuziasm – la fel ca mine! –, simțeau că au găsit omul lângă care lucrurile vor fi line și ușoare, că l-au întâlnit, în sfârșit, pe cel care-i va face fericiți – până la primele certuri, când magia s-a risipit și problemele au reapărut, poate cu și mai multă forță. Este adevărat că uneori schimbarea partenerului ușurează rezolvarea – sau chiar oferă rezolvarea – unor probleme sau incompatibilități care alături de partenerul anterior păreau imposibil de reconciliat. Dar, în același timp, îți dezvăluie altele, multe altele, de care eventual nici măcar nu erai conștient. Nu, nu vă spun să rămâneți în relații toxice,