

Natasha Lunn

Conversatii despre iubire

Traducere din limba engleză de
Andreea-Raluca Bălăeș

Editura Paralela 45

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
--------------------------	---

PARTEA I. Cum găsim iubirea?

Capitolul 1. Fantezie romantică versus realitate	17
---	----

<i>Psihologia singurătății</i> , cu Alain de Botton	27
---	----

<i>Nicio persoană nu te poate vedea sub toate aspectele</i> , cu Ayisha Malik.....	37
---	----

<i>Nimeni nu-i potrivit pentru nimeni</i> , cu Philippa Perry.....	45
--	----

<i>Diferența dintre cine suntem și cine pretindem a fi</i> , cu Juno Dawson	54
--	----

Capitolul 2. Insuportabilul necunoscut	58
---	----

<i>Puterea prietenilor care văd bunătatea din tine</i> , cu Candice Carty-Williams.....	66
--	----

<i>Orice iubire începe cu fantezie și frică</i> , cu Heather Havrilesky	75
--	----

<i>Legăturile care ne unesc</i> , cu Lemn Sissay	84
--	----

<i>Ce daruri primești când nu obții ce-ți dorești</i> , cu Sarah Hepola.....	91
---	----

Capitolul 3. Iubirea pe care o ai deja.....	101
--	-----

PARTEA A II-A. Cum ocrotim iubirea?

Capitolul 4. Faza lunii de miere	109
---	-----

<i>Redefinind romantismul</i> , cu Roxane Gay.....	119
--	-----

<i>Părțile incognoscibile ale celui iubit</i> , cu Mira Jacob.....	127
--	-----

<i>Știința sexului</i> , cu Emily Nagoski	139
---	-----

<i>Importanța individualității în iubire</i> , cu Susan Quilliam	150
<i>Așteptările pe care ni le punem în iubire</i> , cu Esther Perel	160
Capitolul 5. Anotimpurile prieteniei.....	170
<i>Invidia dintr-o prietenie</i> , cu Susie Orbach.....	178
<i>Frumusețea vulnerabilității în prietenie</i> , cu Dolly Alderton	187
<i>Parentingul transformă iubirea</i> , cu Diana Evans	195
<i>Provocări și consolări în legătura fraternă</i> , cu Poorna Bell	205
Capitolul 6. Efortul de a schimba perspectiva	211

PARTEA A III-A. Cum supraviețuim iubirii?

Capitolul 7. Pierderea viitorului imaginat	219
<i>Găsirea iubirii în pustiul durerii</i> , cu Justine Picardie	228
<i>Bunătatea și iubirea ce ne conectează în substrat</i> , cu Melanie Reid	237
<i>Viața este o succesiune de pierderi necesare</i> , cu Stephen Grosz	245
<i>Acceptă ceea ce nu poți controla</i> , cu Ariel Levy.....	253
<i>A vorbi despre moarte este un act de iubire</i> , cu Greg Wise	263
<i>Darurile neașteptate pe care ți le aduce pierderea</i> , cu Gary Younge	271
<i>Singurătatea doliului</i> , cu Lisa Taddeo	279
<i>Ce contează la final</i> , cu Lucy Kalanithi.....	287
Capitolul 8. Un act de credință	294
<i>Concluzie. Ce mi-aș dori să fi știut despre iubire</i>	301
<i>Recomandări de lectură</i>	311
<i>Mulțumiri</i>	315
<i>Despre autoare</i>	319

PARTEA I

Cum găsim iubirea?

„Viața nu este o problemă care trebuie rezolvată,
ci un mister ce trebuie trăit.”¹

(M. Scott Peck)

¹ Citat din cartea *The Road Less Travelled*, apărută în limba română sub titlul *Drumul către tine însuși*, Curtea Veche Publishing, București, 2020. (N. red.)

CAPITOLUL 1

Fantezie romantică versus realitate

„Când te doresc, o parte din mine dispare...”
(Anne Carson, *Eros the Bittersweet*)

Când l-am sărutat pe Ben, a fost prima dată când am sărutat pe cineva. Aveam 14 ani și eram nesigură de toate: ce fel de muzică îmi place, ce marcă de pantofi să port la școală, ce fel de persoană îmi doresc să fiu. Singurul lucru de care eram sigură era că îl doresc. Într-o perioadă în care aveam în față toate alegerile posibile și le-aș fi putut face cu ușurință pe cele greșite, a fost o ușurare să am atât de puțin control în privința asta. S-a întâmplat de parcă sentimentul m-a ales.

L-am cunoscut cu un an înainte de primul nostru sărut din cinematograful ABC. Eu aveam 13 ani, iar el, 12 (era cu 6 luni mai tânăr decât mine). A venit acasă la mine să petreacă timp cu fratele meu mai mic, pentru că mergeau la aceeași școală. Când l-am văzut, învârtea un yoyo galben-lămâie în capătul scării din dreptul dormitorului meu. „Bună”, a spus el. „Bună”, i-am răspuns. Și asta a fost tot; două cuvinte au fost suficiente pentru a stârni o pasiune de 15 ani. Mergând mai departe, am adunat detalii despre existența lui, la fel ca dovezile criminalistice: poziția exactă a unui pistruie pe braț, felul în care întindea untul pe pâinea prăjită, cum mijeia ochii atunci când zâmbea, de câte ori zâmbea. Dorindu-mi să mă observe, am descoperit că dragostea

CONVERSAȚII DESPRE IUBIRE

este ceva care fie ți se întâmplă, fie nu. Un cadou care ți e dăruit, fie reținut.

Idilele noastre de-a lungul anilor au fost scurte și inconsecvente: m-a înșelat când aveam 14 ani, am fost atrași din nou împreună la 16 (singura dată când ne-am spus cu emoție „te iubesc”) și din nou la 18. Acestea nu au fost perioade în care să fi petrecut vreodată intervale semnificative de timp împreună, ci doar o colecție de zile și nopți în care ne-am sărutat, ne-am uitat la *Războiul stelelor* pe casete vechi VHS și, uneori, ne-am plimbat cu mașina pe străzile goale de la țară, pe timpul nopții. Faptul că nu am avut niciodată o relație reală a fost mai puțin important. Povestea noastră a existat în ambiguitate și în toate fanteziile pe care nu le-am divulgat niciodată.

Capitole mai lungi și mai palpitate au fost scrise în mintea mea, nu în realitate. Narațiunea mea imaginară a format o poveste de dragoste nostalgică de tipul „o să fie, n-o să fie” după modelul lui Dawson și al lui Joey¹ – o idilă care era în permanență pe punctul de a se întâmpla și totuși nu părea niciodată să se întâmple. A existat întotdeauna o neînțelegere reciprocă (un mesaj scris interpretat greșit) sau un act al destinului (dezaprobarea părinților mei, o altă fată), care arunca în aer ultima noastră tentativă de reconciliere. De ce am tot încercat s-o fac să funcționeze? Când a sărutat o altă fată la școală, a fost prima mea experiență de respingere, care mi-a știrbit stima de sine la o vârstă când eram încă în formare. De atunci, am resimțit afecțiunea lui ca pe un premiu pe care l-aș putea recăștiga, unul care putea însemna că sunt demnă de iubire. Partea din mine care își dorea să recreeze relația părinților mei îl păstra pe Ben în orbita mea. Ai mei s-au cunoscut la școală pe când aveau 15 ani, iar modelul lor

¹ Personajele principale din populara dramă romantică de televiziune *Cei mai frumoși ani*, serial creat de Kevin Williamson, care a rulat pe canalul american The WB între anii 1998 și 2003. (N. red.)

de dragoste, mai romantic decât orice roman de pe raftul meu, era cel mai vechi pe care îl cunoșteam. Dacă pe Ben l-am pus pe un piedestal, ideea de iubire adolescentină veșnică am pus-o pe unul și mai înalt.

Câți dintre noi au asemenea povești de pasiune adolescentină, în care dorința e mai importantă decât cunoașterea, iar fantezia învinge realitatea? Acest tip de dragoste tânără este adesea construit cu o intensitate frumoasă, ceea ce este de înțeles în anii adolescenței, când ai o grămadă de timp la dispoziție și ești stăpânit de hormoni. Poate că o astfel de obsesie este chiar o formă de creativitate, arătând cum o imaginație nepervertită poate lua micile detalii ale unei conexiuni banale pentru a construi în jurul lor o întreagă lume. Așa că nu regret prima mea fantezie romantică. Dar regret modelul de dragoste pe care l-am extras din ea și toți anii pe care i-am petrecut după aceea încercând să mă adaptez la un astfel de tipar.

De-a lungul anilor de la universitate, Ben și cu mine am continuat să ne transmitem afecțiune cu inconsecvență, mergând când înainte, când înapoi. Îmi trimitea prin poștă CD-uri făcute de el și bilețele codate pe care le depozitam în cutii de pantofi, sub pat. Mi-a trimis e-mailuri nostalgice, pe care iubitul meu de la acea vreme le-a descoperit și s-a supărat. În memoria mea, aceasta a fost prima dată când m-a dorit mai mult decât l-am vrut eu pe el – dar poate el are o altă poveste. (Întotdeauna există două versiuni.) Totuși, când îmi era dor de casă, dormeam în tricoul lui negru decolorat de la H&M, pentru că el devenise o amintire de acasă, o conexiune cu o versiune de-a mea din trecut, la care era liniștitor să revin ori de câte ori mă simțeam confuză în prezent.

Ironia este că eram confuză, fiindcă preluasem lecțiile nefolositoare de la această pasiune adolescentină și le aplicasem în relații la vârsta de 20 de ani. Tiparul meu era adesea același: mă întâlneam cu cineva nou, îl idealizam, păstram ascunse părți din mine și jucam rolul unei femei mai plăcute decât credeam că sunt. Femeia aceea nu cerea

niciodată nimic. Adesea m-am întâlnit cu cineva luni de zile – uneori mai mult de un an – fără să devenim vreodată „iubit“ și „iubită“ sau să progresăm spre o intimitate reală. Și, la fel ca Ben, chiar și atunci când acești bărbați făceau aluzie la sentimentele lor pentru mine, nu le numeau explicit niciodată. Exact cum spune Marianne în *Rațiune și simțire*, atunci când Eleanor o întreabă dacă Willoughby i-a spus vreodată „Te iubesc!“: „A fost în fiecare zi subînțeles, dar niciodată mărturisit. Uneori am crezut că era, dar nu a fost niciodată.“

Într-o relație, atunci când nu ești sincer – cu o altă persoană sau cu tine însuși – este ca și cum ai sigila un borcan de gem înșurubând greșit capacul pe filet. Ceva care privește din exterior ar putea crede că îl închizi bine, dar tu simți cum se accentuează o rigiditate care te avertizează că nu-i totul în regulă și știi atunci că, oricât de insistent ai continua să-l forțezi, capacul nu se va sigila niciodată etanș. Este modul în care am perceput eu întotdeauna în aceste relații, încă de la început, că ceva nu se sincronizează. Navigând pe valurile intimității cu această teamă undeva în adâncul minții, trăiam într-o stare de anxietate în care suspectam mereu că celălalt nu vrea să fie cu mine, dar mi-era mult prea frică să întreb. Însemna că devenisem atât de bună în a mă preface că n-am nevoie de nimic, încât uitasem cum să fiu eu însămi. Însemna de asemenea că eu confundam instabilitatea cu atracția, pentru că rămășițele de afecțiune pe care bărbații mi le aruncau mi se păreau mai palpitate datorită inconsecvenței lor: surpriza unui mesaj pe telefon la ora 1:30 noaptea, care spunea „Ești plecată? Te pup!“, sau promisiunea unui „Te iubesc“ spus la beție, care nu mai era niciodată menționat după ce trecea efectul alcoolului. Bărbații cu care am ieșit n-au pus niciodată capăt relației noastre, dar nici nu s-au angajat pe deplin față de mine. Întotdeauna aveau un picior înăuntru și unul afară – ca iubitul prietenei mele, care s-a mutat în apartamentul ei, dar totuși și-a păstrat majoritatea bunurilor în casa familiei sale.

Mai grea decât orice afecțiune era o neglijență (poate neintenționată) cruzime, pe care am acceptat-o în tăcere și am folosit-o ca dovadă suplimentară că nu merit să fiu iubită. De exemplu, ca atunci când un bărbat mi-a spus în timp ce mă săruta, în pat, că buzele mele sunt întotdeauna uscate sau când altul a remarcat că mă machiez prea mult ori când un altul mi-a declarat: „Nesiguranța este cea mai neatractivă calitate la o femeie“ (asta, după ce îmi făcusem în sfârșit curajul să-l întreb de ce i-a luat atât de mult timp să răspundă la mesajele). Am învățat că cel mai singuratic loc dintre toate este patul, când stai noaptea în el lângă cineva care te face să te simți neînsemnat, motiv pentru care te așezi cu spatele la celălalt, tot sperând că se va întoarce și te va cuprinde în brațe.

La acea vreme, am perceput suprimarea sinelui ca pe o rușine privată, dizgrațioasă; abia acum înțeleg că este o problemă destul de comună. Am vorbit cu nenumărate persoane care, în ciuda faptului că se simt încrezătoare la locul de muncă, printre rude și cu prietenii, totuși în relațiile de cuplu s-au pierdut. Și-au strivit personalitatea într-o formă care nu le era specifică și și-au uitat propriile nevoi și dorințe, în încercarea de a le ghici pe cele ale partenerului. Această micșorare a sinelui începe cu aspecte minore: te prefaci că dorești să vezi un film de groază la cinema; creezi pe Spotify liste de melodii care l-ar putea impresiona, în loc să le incluzi pe cele pe care vrei tu cu adevărat să le ascuți; cumperi o rochie pe care nu ți-o poți permite doar pentru că ai impresia că-i va plăcea cum arată pe tine. Apoi, curând, spui „nu“ planurilor cu prietenii doar pentru a-i păstra lui o seară liberă, în eventualitatea în care ți-ar putea cere în ultimul moment să vă vedeți. Te porți de parcă n-ar fi mare lucru că n-a venit la ziua ta de naștere până la ora 11:00 noaptea. Te prefaci că n-ai nevoie de definirea relației sau de comunicare consecventă ori de micile acte de bunătate care te fac să te simți iubită. Te prefaci că n-ai nevoie de absolut nimic.

Când am întrebat-o pe psihiatra Megan Poe de ce își pierd oamenii simțul de sine în relații, mi-a spus că, uneori, asta se întâmplă pentru că ei încearcă să-l „localizeze pe celălalt prin ecou, și nu să se dezvăluie pe sine“, dorindu-și să fuzioneze cu celălalt. Potrivit dr. Poe, care predă cândva un curs despre dragoste la New York University, „oamenii cred că «dacă reușesc să mă potrivesc cu cealaltă persoană, atunci vom forma o pereche», ceea ce-i face mai nesiguri, fiindcă nu mai sunt ei înșiși“. Acest comportament înseamnă, de asemenea, că cealaltă persoană e confuză, deoarece nu mai știe cine ai devenit. „Când ies la iveală o multitudine de false personalități, totul devine cu adevărat neclar“, spune dr. Poe, „și, inevitabil, cealaltă persoană se întreabă: «Unde a dispărut? Nu mai văd persoana de care m-am îndrăgostit la început.»“

Într-un discurs rostit în 1977 la ceremonia de absolvire din cadrul Colegiului Douglass, Adrienne Rich a spus că responsabilitatea față de tine „înseamnă să insiști ca persoanele cărora le oferi prietenia și dragostea ta să-ți respecte mintea. Înseamnă să poți spune, la fel ca personajul Jane Eyre al scriitoarei Charlotte Brontë: «Am din naștere o comoară lăuntrică, ce mă ține în viață când toate plăcerile din afară îmi sunt refuzate sau oferite la un preț pe care nu-l pot plăti.»“ Când am căutat fraza originală rostită de Jane Eyre, am găsit-o pe cea care precedă citatul lui Rich: „Pot trăi singură, dacă demnitatea și împrejurările îmi cer să o fac.“¹ Citind ambele replici împreună, mi-am dat seama că făcusem exact opusul a ceea ce afirmase Jane. Pierdusem din vedere propria-mi comoară interioară (prin urmare, capacitatea mea de a pleca dintr-o relație), iar la schimb îmi dădusem demnitatea. Și pentru ce? Nu pentru dragoste, ci pentru o prejudecată care îmi spunea că bărbații cu care mă întâlnesc sunt oameni

¹ Charlotte Brontë, *Jane Eyre*, Ed. Leda, București, ed. a II-a, 2005, p. 242. (N. red.)

extraordinari, întotdeauna mai deștepți și mai interesanți decât mine. (N-a fost o coincidență faptul că am intrat adesea în relații cu jurnaliști, creatori de publicitate și scriitori – toate fiind cariere pe care mi le doream pentru mine, dar nu fusesem până în acel moment suficient de curajoasă pentru a le urma.) Abia ani mai târziu, după un interviu cu dr. Frank Tallis, psiholog clinician, am înțeles cât de înșelătoare poate fi acea prejudecată. Așa cum mi-a spus Tallis, deseori „ne ridicăm în slăvi propria confuzie sau lipsă de pătrundere“, când nu avem nicio dovadă de intimitate reală. Apelăm la cuvinte precum „chimie“ sau „presentiment“, deoarece nu avem nimic tangibil pe care să putem fonda un sentiment – niciun exemplu de bunătate, grijă sau conexiune, ci doar o atracție magnetică. Tallis era de părere că această lipsă de dovezi „devine combustibil pentru misticismul romantic. Te gândești că, din moment ce nu poți să-ți explici, trebuie să fie vorba de soartă, ceva cu adevărat profund. Însă e doar o deducție falsă hrănind o alta, și fiecare inferență te îndepărtează tot mai mult de realitate“. În timp ce ascultam explicația lui, am tresărit datorită sentimentului de familiaritate, amintindu-mi toate momentele în care m-am simțit atrasă mistic de cineva fără să știu nimic despre cine era persoana respectivă în realitate. Dar nu înțelegeam asta la momentul acela, așa că am continuat să suprim bucăți din mine pentru a susține relații care nu-și aveau rădăcinile în lumea reală.

Chiar și pe parcursul acelor ani, când intram și ieșeam din relații cu alți oameni, Ben și cu mine am păstrat legătura. Părinții noștri erau – și sunt încă – foarte apropiați, așa că am crescut mergând împreună în vacanțe de familie și întorcându-ne în continuare în case aflate la cinci minute distanță. Ocazional, flirtam sau ne sărutam sau vorbeam cu orele noaptea la telefon. Uneori, îl sunam pentru că mă simțeam singură. Alteori, cred că mă suna pentru că se simțea pierdut. De cele mai multe ori, eram simpli prieteni care se foloseau unul de celălalt pentru atenție. Numai că odată, pe când aveam

amândoi puțin sub 30 de ani, ne-am contopit într-o scurtă poveste de dragoste, care a durat doar o lună sau două. Ne-am simțit ca și cum am fi fost doi adulți care se prefăceau că au din nou 13 ani, iar asta m-a întristat. Și, în timp ce urmăream în pat diferențele dintre corpul de adult și cel de adolescent (stomacul lui mai moale și mai plin, coapsele mele mai largi și cu celulită), nu îmi puteam da seama dacă încerc să-l regăsesc omul pe care-l cunoscusem cândva sau pe cel pe care nu-l cunoscusem niciodată cu adevărat. Amândoi, cred, căutam unul în celălalt răspunsuri la problemele maturității și ale intimității, însă cercetam într-un loc în care nu le-am fi găsit niciodată.

Un an mai târziu, am ieșit pentru ceea ce avea să fie ultima noastră băută în calitate de celibatari. La final, pe trotuarul din fața celui bar din Soho, am simțit că undeva, în aerul nopții dintre noi, plutea o decizie care nu avea nicio legătură cu persoana aflată în fața mea. Între tinerețe și maturitate, între fantezie și realitate. Voiam, oare, să evit în continuare intimitatea și să mă sprijin de siguranța unei iubiri nostalgice, care nu-mi cerea să fac nimic diferit? Nu. Voiam să construiesc relații reale, prezente în lumea reală. Pentru asta, era nevoie de curaj și înțelegere de sine, poate de puțină singurătate și de multă responsabilitate. O parte din acea responsabilitate însemna să nu-l mai sun pe Ben ca să-mi acorde atenție ori de câte ori mă simt singură. Însemna să înțeleg rolul pe care îl joc în idealizarea bărbaților, în loc să-i văd cu adevărat. Însemna să găsesc comoara interioară pe care o pierdusem pe parcurs. Însemna, așa cum scrie bell hooks în *All About Love*, dorința de a cunoaște „sensul iubirii dincolo de tărâmul fanteziei, dincolo de ceea ce ne imaginăm că s-ar putea întâmpla“. Încă mai credeam că actul de a te dezvălui pe deplin unei noi persoane este un risc. Dar undeva în interiorul meu se înfiripa o nouă revelație: că riscul de a nu face asta – prin urmare, de a nu fi văzută niciodată, de a nu exprima niciodată nevoi, de a nu oferi și accepta niciodată dragostea adevărată – e mult mai mare.

După mulți ani în care fusesem pasivă în dragoste, am înțeles în noaptea aceea că am de ales, chiar dacă îmi este greu. Aveam de ales între a rămâne în fanteziile din capul meu și a ieși în lumea reală.

*

Ai o senzație ciudată când te gândești la cine ai fost în relațiile trecute: un amestec de tristețe și umor, de mortificare și frustrare. Dar, pe lângă faptul că am învățat să râd cu prietenii de unele dintre cele mai jenante povești (autoironia e una dintre puținele părți bune cu care rămâi după gafele făcute la diverse întâlniri), rușinea pe care o simțeam cândva a fost înlocuită de compasiune pentru versiunea mea mai tânără, care își dorea cu atâta disperare să găsească dragostea și o căuta în toate locurile greșite.

O parte din mine încă regretă câți ani am irosit îngrijorându-mă că am „eșuat” în dragoste sau că n-o voi găsi nicicând. O altă parte este îngrozită de faptul că eram atât de îndrăgostită de o fantezie, încât atunci când oportunitatea pentru dragoste adevărată a picat chiar în fața mea, când l-am întâlnit pe bărbatul cu care aveam să mă căsătoresc într-o zi, aproape că am ratat-o. Dar știu că aceste „eșecuri” vechi sunt cele care m-au condus aici. Așa cum Hilary Mantel mi-a spus atunci când am intervievat-o, „unele greșeli trebuie făcute, fiindcă sunt erori creative”. Avea dreptate. Tocmai din acele greșeli stângace și din anii de dor a răsărit prima întrebare din această carte: Cum găsim iubirea?

Cred că, înainte de a încerca să răspundem la această întrebare, este util să reflectăm mai atent la ea. Cum am putea înțelege în ce fel poate fi găsită iubirea, fără să ne întrebăm ce înseamnă cu adevărat acest cuvânt? Este ceea ce voi explora în conversațiile următoare: cum poate definiția noastră despre dragoste să influențeze cum, unde și dacă o găsim? Ce clișee ne pot ajuta și la care ar trebui să

CONVERSAȚII DESPRE IUBIRE

renunțăm? Și, când vine vorba despre găsirea iubirii, avem control în vreun fel? Răspunsurile nu vin dintr-o strategie bazată pe aplicațiile de întâlniri și nici dintr-un studiu despre locurile în care este cel mai probabil să întâlnești un partener romantic. Totuși, sper că vor fi o invitație la a vedea iubirea într-un sens mai larg și a descoperi perspective la care poate nici nu ne-am gândit.

*

Atunci când mă aflu în căutarea dragostei (pe la 20-30 de ani), mi se părea că există două tipuri de oameni care caută relații romantice: cei care intră cu ușurință în ele, dar apoi sunt mulțumiți în intervalele dintre relații, când rămân pentru puțin timp singuri; și cei cărora li se pare că îndrăgostirea este o sarcină imposibilă, care nu par să-și poată găsi fericirea pe cont propriu, dar nici nu reușesc să treacă de stadiul primei cărămizi relaționale. Întotdeauna fusesem în tabăra celor din urmă. Așa că, atunci când o colegă răutăcioasă mi-a spus: „Când cineva e singur de prea multă vreme și nu e ceea ce-și dorește, de obicei pentru asta există un motiv“, m-am agățat de cuvintele ei ca de o dovadă că trebuie să existe un motiv pentru care și eu sunt singură. Eram prea dependentă? Prea sufocantă? Nici nu bănuiam că o parte din problemă nu era cine sunt, ci contextul în care plasam căutarea iubirii.

Când am început să interviuez alte persoane în legătură cu relațiile, mi-am dat seama căți alții au căzut în capcana de a pune prea mult accent pe dragostea romantică. Mulți și-au pus obsesia pentru romantism pe seama vechilor basme din cultura populară. Fără îndoială, aceste narațiuni jucaseră un rol și în cazul meu. Dar a existat și o poveste dăunătoare despre singurătate, care s-a infiltrat undeva în viziunea mea despre iubire. De ce crezusem eu, la un moment dat, că a fi singur este o tragedie? Și ce efect avusese această

frică asupra căutărilor mele? Am sperat ca filosoful și fondatorul The School of Life¹, Alain de Botton, să aibă răspunsurile.

Alain a fost unul dintre primii oameni pe care i-am intervievat pe tema dragostei, fiindcă a fost unul dintre primii care m-au încurajat să-i văd complexitatea. Din cartea sa *Essays in Love*², am învățat despre infatuare: fanteziile și starturile false, obsesiile și poveștile pe care le proiectăm unul asupra celuilalt. Și, mai târziu, dintr-o altă carte a sa, *The Course of Love*³, am aflat despre provocările intimității mult după ce strălucirea inițială a dorinței s-a estompat. Puțini oameni scriu despre dragoste cu atâta rigoare și pragmatism ca Alain. Așadar, n-am fost surprinsă că a mers direct la țintă, descojind „motivul din cauza căruia, pentru unii dintre noi, căutarea iubirii este o experiență plină de atâta vulnerabilitate“.

Psihologia singurătății, cu Alain de Botton

NL: *Oamenii cad în capcana de a vedea iubirea romantică drept un răspuns la problemele lor. Cum face această percepție eronată mai dificilă căutarea unei relații?*

AdB: Le induce ideea că, dacă procesul de căutare a unui partener nu va funcționa, atunci va fi o tragedie, căci viața lor va fi fost, în esență, irosită. Se instalează astfel un fundal frenetic și neprielnic pentru căutarea iubirii. Cea mai bună stare de spirit în care să te

¹ Organizație dedicată înțelegerii și îmbunătățirii inteligenței emoționale, înființată de Alain de Botton și colegii săi în Londra, în 2008. (N. red.)

² Carte apărută în limba română sub titlul *Eseuri de îndrăgostit*, Ed. Humanitas Fiction, București, 2013. (N. red.)

³ Carte apărută în limba română sub titlul *Ce se întâmplă în iubire*, Ed. Humanitas Fiction, București, 2017. (N. red.)

află – pentru orice îți dorești – este abilitatea de a renunța, dacă vezi că nu merge. Altfel, ești la mâna șansei și a oamenilor care abuzează de disperarea ta. Așadar, capacitatea de a spune „Pot trăi singur!“ este, în mod ciudat, una dintre cele mai importante garanții că în viitor vei avea parte de fericire cu altcineva.

Apăsarea singurătății este interesantă pentru că poate fi resimțită ca fiind mai mult sau mai puțin umilitoare, în funcție de povestea pe care ți-o spui. Dacă ești singur într-o seară de luni, de exemplu, nu te simți prost din cauza asta. Te gândești că ai avut o zi grea la serviciu, că urmează o săptămână lungă și că vei petrece câteva momente doar cu tine. În timp ce, dacă ești singur într-o seară de sâmbătă, e posibil să te întrebi: „Ce-i în neregulă cu mine? Toți ceilalți au o viață de cuplu minunată.“

Adesea dispunem de niște perspective foarte vagi privitoare la viața altora, iar asta nu face decât să agraveze disperarea de a fi pe cont propriu. Tindem să ne imaginăm, când suntem singuri, că toată lumea în afară de noi se află într-o relație fericită. E ușor să crezi că ești singura persoană decentă căreia i se întâmplă asta. Ceea ce nu-i adevărat. O mulțime de oameni demni și competenți se trezesc dimineța singuri, dintr-un motiv sau altul. Nu trebuie să faci din asta o tragedie.

Dar atunci când prietenii tăi care au o relație de cuplu dispar în weekend într-un mod în care n-o fac în timpul săptămânii, asta te poate determina să te simți singur. Cum crezi că putem schimba modul în care percepem acele weekenduri?

În primul rând, este vorba despre definirea problemei. Problema nu e faptul că ești singur, ci că ești singur atunci când ai în cap o poveste despre alți oameni și despre rolul perechii de viață. În loc să ieși în oraș la dans numai pentru a evita agonia de sâmbătă seara, ți-ai putea schimba narațiunea fantezistă despre ce înseamnă să fii

singur. Dacă singurătatea ți se pare perfect firească luna și complet tragică sâmbăta, problema nu constă în realitatea obiectivă a singurătății, ci în povestea pe care o derulezi în mintea ta.

Mi-ai spus odată că, atunci când folosim cuvântul „iubire“, ne referim de fapt la „conexiune“. Asta m-a făcut să mă gândesc la momentele în care simțeam că nu am dragoste în viața mea și, de fapt, aveam. Ar fi util să reevaluăm sensul cuvântului „iubire“?

Da. Ori să redefinim ce căutăm cu adevărat în dragoste. E posibil ca un om să simtă că viața îi este incompletă fără o relație. Dar dacă-l întrebi: „Ce anume din faptul că nu ai o relație îți trezește un sentiment atât de profund de disperare?“, descoperi adesea zone mai mici de disconfort care pot fi abordate în alte moduri. Omul acela spune că își dorește dragoste, însă atunci când este forțat să se întrebe pentru ce, descoperă că își dorește de fapt să se conecteze cu cineva. Depinde asta de o relație? Nu neapărat, pentru că poți avea parte de conexiune și în afara unei relații. Apoi, o altă persoană ar putea spune: „Vreau stimulare intelectuală.“ Ei bine, depinde asta de o relație? Din nou, nu neapărat. Multe lucruri pe care le rezervăm strict pentru relații sunt disponibile și în altă parte. De exemplu, ierarhia prietenilor și a relațiilor s-a stabilit într-un mod nefericit. Este ciudat cum i-am atribuit prieteniei un loc atât de jos. Nu a fost întotdeauna așa: în Germania de la începutul secolului al XIX-lea, a avea un prieten bun era considerat mai important decât a avea un iubit și mult mai aproape de rădăcinile fericirii.

Un subiect despre care lumea are puncte de vedere diferite este clișeul că trebuie să te iubești pe tine însuși, înainte de a putea iubi pe altcineva. Mă întreb dacă, mai degrabă decât iubirea de sine, poate înțelegerea de sine ar fi o țintă mai utilă. Ce părere ai despre asta?

CONVERSAȚII DESPRE IUBIRE

Aș pune accentul și pe înțelegerea de sine, dar și pe capacitatea de a o comunica. Dacă cineva îmi spune: „Nu mă iubesc, dar sunt preocupat să mă înțeleg și sunt în stare să le arăt altor oameni adevărul despre mine“, mi se pare mai liniștitor decât dacă mi-ar spune: „Sunt perfect!“ Să-ți recunoști frământarea, durerea și incapacitatea este o abilitate cât se poate de atrăgătoare. De fapt, admirația exagerată de sine te desparte de ceilalți oameni, în timp ce acceptarea propriei vulnerabilități reprezintă cheia pentru construirea unei legături. Când vine vorba de iubirea de sine, nu contează atât de mult să te iubești, cât să accepți că toate ființele umane au laturi mai puțin remarcabile, astfel încât părțile tale mai puțin remarcabile să nu te împiedice să construiești relații bune. Defectele tale nu înseamnă că ești o persoană groaznică, ce nu merită iubire. Arată doar că faci parte din familia umană.

Dacă nu te prețuiești sau nu te înțelegi pe tine ca persoană, există un risc mai mare să te pierzi într-o relație?

Sună ciudat să spui că te-ai putea pierde pe tine. Cum s-ar putea una ca asta? Ești tot tu; unde ai putea dispărea „tu“, când intri în contact cu altcineva? Totuși, primim ocazional de la simțuri și de la sinele emoțional informații ce intră în contradicție cu informațiile pe care le primim de la alți oameni. Un exemplu clasic apare atunci când spui: „Sunt puțin trist“, iar o altă persoană îți răspunde: „Nu, nu ești, ți-e bine. Te descurci excelent.“ Într-un astfel de context e posibil să crezi că punctul tău de vedere nu este întemeiat: „Ceilalți au dreptate, sunt bine.“ Când, de fapt, important ar fi pentru tine să faci un pas înapoi și să recunoști că te găsești într-o situație dificilă.

Un mod de a privi riscul pierderii sinelui este prin prisma iubirii de sine sau a urii de sine. Un altul este să reflectezi la cât anume te încrezi în propriile sentimente. Și câte dintre emoțiile tale sunt respinse de

narațiunile pe care le auzi din exterior. Pentru că, deseori, o persoană cu care ești într-o relație are o viziune asupra a ceea ce este bine sau rău pentru tine și asupra a ceea ce este bine sau rău în lume. Iar capacitatea ta de a-i spune: „Interesant ce zici tu, dar eu am propria realitate și nu sunt sigur că se potrivește cu a ta“ depinde de frecvența cu care ai fost susținut să faci asta în copilărie. În multe cazuri, copilul de atunci n-a fost susținut. Multe aspecte ale realității unui copil sunt invalidate de părinți. Spre exemplu, copilul spune: „Vreau s-o omor pe bunica. E o proastă!“ Iar părintele îi răspunde: „Nu, nu vrei, căci o iubești.“ Ei bine, un părinte mai înțelept ar replica în schimb: „Presupun că din când în când toți ne enervăm puțin pe alții... Mă gândesc că bunica te-a dezamăgit în vreun fel. Cu ce te-a supărat?“ Abia atunci copilul își conștientizează sentimentele și înțelege ce i se întâmplă. După asta, părintele și copilul ar putea discuta în detaliu incidentul. Numai că oamenii fug de emoțiile negative ale copiilor lor fiindcă îi tulbură și, prin urmare, îi încurajează și pe cei mici să se detașeze de ele. Apoi, când ajung adulți, s-ar putea ca nici copiii respectivi să nu mai creadă că ceea ce simt are vreun fundament.

Pe la vreo 20 de ani, aveam probleme în relații fiindcă mă bazam pe instincte viscerale nedescifrate. De ce-ar genera acestea necazuri în dragoste?

Nu ne putem încrede pe deplin în emoțiile noastre: ele tind să fie ori prea exagerate, ori prea rezervate. Gândiți-vă, de exemplu, la frică. Tindem să ne temem de amenințări închipuite și nu luăm în considerare pericolele reale de care ar trebui să ne temem. Ne este frică de fantome, dar nu ne gândim cu frică la cât de scurtă e viața omului sau la faptul că ne-am neglijat adevărata chemare. Nu înțelegem prea bine de ce anume ar trebui să ne temem și nu suntem foarte pricepuți nici să înțelegem la ce anume ar trebui să ținem (și

CONVERSAȚII DESPRE IUBIRE

în ce măsură). Dacă se ivește un candidat suficient de fermecător, ne pierdem ușor uzul rațiunii. Fantazăm despre cum e respectivul în realitate, despre cum va fi viața noastră împreună până la adânci bătrâneți și din ce motiv este el sau ea izvorul fericirii complete pentru noi. În astfel de momente, ne-ar prinde bine să realizăm că acel om pur și simplu ne-a picat cu tronc. Ar trebui să existe o zonă a minții noastre conștientă de ceea ce ni se întâmplă. Acea zonă ar trebui să accepte entuziasmul, dar să rămână totuși ancorată în realitate, astfel încât, în ansamblu, să fii conștient că celălalt e, încă, un străin. Că o seară agreabilă sau un weekend reușit nu reprezintă garanția succesului. Că astfel de sentimente incipiente nu sunt indicatori de încredere pentru viitor. Cred că aceste două laturi chiar sunt compatibile: te poți bucura de noua ta pasiune fulminantă așa cum ai privi un film de groază (adică o parte a minții tale este îngrozită pentru că gândește „O, Doamne, monstrul acela ne va face praf!“, însă o altă parte îi va răspunde: „Nu, este doar un film, nu-i nimic real!“). În stadiile incipiente ale unei relații de iubire, am putea adopta în mintea noastră aceste două perspective: de spectator și de actor.

Atunci când ai căzut pradă unei pasiuni intense poate fi totuși dificil să realizezi că trăiești o fantezie. Care sunt semnele, în acest caz?

Aici vorbim de nivelul idealizării. Dacă tocmai ai uitat că ai întâlnit o altă ființă umană, nu o creatură divină, atunci e de așteptat să rămâi cu o frustrare când îți vei da seama că este doar o altă persoană cu defecte. Deci ar fi util să ai o anumită doză de pesimism cu privire la felul în care sunt făcuți oamenii. Dar cred că acest pesimism este compatibil cu bunătatea și entuziasmul. Unul dintre cele mai relevante modele pentru felul în care poate iubi omul este modul în care părinții își iubesc copiii. Părinții își iubesc *cu adevărat*

copiii. În același timp, se întâmplă ca ocazional să nu le placă de ei (se plictisesc de obligațiile căpătate, îi consideră pe cei mici teribili, vor să-și ia punctual câte un răgaz). Numai că exact la fel se întâmplă și în dragostea pe care un adult o manifestă pentru o altă persoană adultă: uneori ne săturăm de celălalt, alteori resimțim foarte conștient greșelile flagrante ale celuilalt, dar cu toate acestea suntem în continuare de partea sa. Chiar dacă ne enervează, tot îl iubim.

Asta mă face să mă gândesc că idealizarea reprezintă exact opusul iubirii, pentru că înseamnă să refuzi a vedea acea persoană în deplinitatea sa?

Într-adevăr, n-o vezi cu adevărat. În realitate, nimeni nu vrea să fie idealizat; vrem să fim văzuți, acceptați și iertați și să știm că putem fi noi înșine în momentele mai puțin glorioase. E greu să fii destinatarul sentimentelor idealiste ale cuiva. În aparență, ești văzut și admirat mai mult ca oricând; în esență, multe aspecte relevante ale ființei tale sunt ignorate.

O problemă majoră cu care mă lupt în dragoste este controlul. Cred că în anumite privințe deținem mai mult control în dragoste decât am fost determinați să credem și este important să știm că rolul nostru nu este unul pasiv. Pe de altă parte, mă întreb dacă n-ar fi cazul să reinstaurăm ideea de noroc în dragoste, pentru că e posibil să fii deschis, să acționezi conștient, să vrei să cunoști pe cineva și tot să nu se întâmple atunci când speră tu.

Nu trebuie să fii religios pentru a crede că soarta joacă un rol major. Într-adevăr, viața omului este un mare mister. Există o limită pentru cât de mult poți influența viața altcuiva. Poate îți imaginezi că, rostind replicile potrivite sau citind toate cărțile pe această temă,

CONVERSAȚII DESPRE IUBIRE

Îți vei reduce cumva șansele de eșec și îți vei spori nivelul de control. Este doar parțial adevărat. Nu poți spune cu exactitate cum va reacționa altcineva. S-ar putea pur și simplu să nu te placă (situație extrem de nefericită, dar care trebuie acceptată, fiindcă e ceva ce nu poți împiedica, așa cum nu poți opri vremea rea). Nu controlăm nici vremea, nici sentimentele altora. Deci da, bine-ar fi să ne păstrăm rezervați și să acceptăm că, chiar dacă suntem singuri, tot e în regulă. Dar ca să putem adopta o asemenea perspectivă, trebuie să stăm de vorbă cu diverse persoane: oameni care au divorțat și care probabil te-ar sfătui să nu intri niciodată într-o relație pe termen lung; vârstnici care și-au petrecut viața întreagă în singurătate și au fost mulțumiți; preoți, măicuțe și călugări. Să nu ne mai legăm atât de restrictiv de această viziune punitivă conform căreia trebuie să mergem la întâlniri la 20 de ani, să găsim partenerul ideal până la 28 și să avem primul copil la 31, fiindcă altfel viața noastră va fi mizerabilă. Dacă acest fir narativ al vârstelor s-ar concretiza în realitate, s-ar vedea că e grozav în unele privințe și groaznic în altele. Trebuie să dăm dovadă de mai multă imaginație, atunci când ne gândim la ce înseamnă o viață bună.

Ce ți-ai dori să fi știut despre găsirea iubirii?

Că este indicat să fii mai calm cu privire la întregul proces. Și că uneori lucrurile ies așa cum vrei, alteori nu, dar în orice caz totul va fi bine. Acest model în alb și negru conform căruia „trebuie să se întâmple într-un anumit fel și apoi va fi perfect“ pur și simplu nu funcționează. Nu contează pe cine întâlnești sau când; există și suferință, și bucurie de oricare parte a relației te-ai situa. Așa că nu te agăța de o anume poveste despre ce înseamnă viața ta, pentru că cel mai probabil va fi eronată. De fapt, există multe moduri de a trăi această viață.