

Barbara Röser
Udo Röser

COPIIUL INTERIOR RĂNIT ȘI IUBIREA

**CUM REALIZEZI O INTIMITATE PROFUNDĂ ÎN
RELAȚIA CU PARTENERUL**

Traducere din limba germană de
Laura Karsch

TREI

CUPRINS

Introducere	9
1. Ce este iubirea?	15
<i>Influența reprezentărilor antice despre iubire</i>	19
<i>Idealul romantic al iubirii</i>	21
<i>Iubirea în secolul al XXI-lea</i>	22
<i>Idealul modern al iubirii parteneriale</i>	25
2. De ce necesită iubirea curaj	27
<i>Povestea lui Amor și Psyche</i>	29
<i>Un pas nou, curajos în viață — înfruntarea trecutului</i>	34
<i>Cunoaște-te pe tine însuși — susceptibilitatea noastră mocnită</i>	43
<i>Învață prin celălalt</i>	50
3. Copilul interior rănit în relație	52
<i>Recunoaște și schimbă tipare vechi</i>	53
<i>Capacitatea de a controla propriile sentimente — autoreglarea (I)</i>	58
<i>Modelul „copilului interior rănit“</i>	64
<i>Găsirea contactului cu „copilul interior rănit“</i>	76
4. Intimitatea — soluția iubirii	82
<i>Imaginea despre corpul meu și corpul tău</i>	89
<i>Iubirea necesită cuvinte</i>	93
<i>Să vorbim despre sensul iubirii comune</i>	97
<i>Intimitatea cere timp</i>	100
<i>Spațiul intim al cuplului</i>	102
<i>Plângerile distrug intimitatea</i>	110

5. Iubirea și narcisismul	115
<i>Povestea lui Narcis și Echo</i>	118
<i>Narcisismul ofensiv și cel defensiv</i>	124
<i>Cum reacționează narcisicii la jignire, la rănilile narcisice</i>	127
<i>Capacitatea de a controla propriile sentimente — autoreglarea (II)</i>	133
<i>Cum devii un „făptaș“ față de partener</i>	136
6. Sexualitate, senzualitate, erotism	142
<i>Intimitate și sexualitate</i>	142
<i>Triada erotism—senzualitate—sexualitate</i>	147
<i>Arta stimulării</i>	153
7. Despre aripile și cătușele iubirii — sondarea conflictelor	158
<i>Cearța și rănilile narcisice</i>	158
<i>Cercul vicios al conflictului narcisic</i>	160
<i>Respingere și rezistență</i>	162
<i>De ce ne certăm?</i>	170
<i>Adicția — testul de rezistență al cuplului</i>	179
8. Când cad măștile narcisismului	185
<i>Să-ți ceri iertare — testul de maturitate a iubirii</i>	190
<i>După înțelegerea conflictului: cinci pași către iertare</i>	191
<i>Puterea reconcilierii</i>	195
<i>Propria demnitate și demnitatea celuilalt</i>	198
<i>Lupta pentru iubire — magia unei poezii de dragoste</i>	208
<i>Anexă</i>	211
<i>Mulțumiri</i>	213
<i>Bibliografie</i>	214
<i>Lista exercițiilor</i>	219
<i>Note</i>	220

Introducere

Iubirea are nevoie de intimitate. Narcisismul împiedică intimitatea. Cu această constatare aparent atât de simplă se pot descrie suferința și dificultățile multor cupluri. Intimitatea reușită sau nereușită este factorul central care decide asupra capacității noastre de a iubi și a șanselor noastre de iubire în cuplu.

Ce înseamnă o intimitate reușită? Pe scurt, este o stare de familiaritate profundă, născută dintr-un dialog reciproc, bazat pe o rezonanță pozitivă.² Acest dialog are loc pe mai multe niveluri: fizic, mental și psihic. O intimitate reușită presupune să fii dispus să te destăinuiești partenerului/partenerii cu toate laturile sufletului tău, inclusiv cele ne iubite și, de obicei, ascunse. Înțelegând mai bine intimitatea și învățând să o creăm, creștem capacitatea de a iubi în relația de cuplu.

Învățăm și trăim iubirea de timpuriu, fiindcă părinții noștri reacționează la comportamentul nostru, răspund la semnalele noastre de sugari și copii mici. Aceste prime experiențe influențează în mod decisiv, pe lângă factorii genetici și socioculturali, capacitatea noastră ulterioară de a iubi. În intimitatea cu un partener/o parteneră sunt reactivate aceste prime experiențe de iubire.

Când vorbim aici despre intimitate, nu ne referim la sexualitate, cu care este echivalată în limbajul colocvial. Intimitate înseamnă mult mai mult. Intimitatea se creează atunci când ne facem

cunoscuți ca parteneri: cu gândurile și sentimentele noastre, cu relația față de corpul nostru.

Dacă și cum ne facem cunoscuți depinde de cât de stabil suntem ancorati în sinele nostru. Din asta fac parte sentimentul valorii de sine, conștiința emoțiilor noastre și a comportamentului nostru, capacitatea de empatie, precum și de autoreglare sănătoasă în situațiile de stres. Pentru a înțelege ce urme lasă în sufletul nostru întâmplările din copilăria timpurie și cum ne influențează ele dezvoltarea sinelui, folosim în această carte modelul „copilului interior rănit”.³ Această imagine ne ajută să înțelegem cum întâmplările din copilăria timpurie ne marchează sinele și cum, deseori, ne pot împiedica la maturitate în căutarea iubirii și a unei relații de cuplu.

Urmările intimității nerealizate sunt dramatice. Relația este atunci dominată de exploatare, abuz, retragere, violență și despărțire. Nu mai suntem unul cu celălalt, ci unul împotriva celuilalt. Aceste conflicte sunt alimentate de latura narcisică perturbată a personalității noastre. Ce înseamnă aceasta?

Printr-un narcisic înțelegem, de regulă, un om cu o mare nevoie de recunoaștere, un egoist care se consideră măsura tuturor lucrurilor și care are dificultăți să înțeleagă alți oameni. Aceasta este însă doar o față a medaliei. Literatura de specialitate descrie narcisismul sub două forme opuse, care au un element comun la nivel psihologic.⁴ Aceste forme opuse sunt narcisismul *ofensiv* și cel *defensiv*. Fiecare om are părți de personalitate narcisice mai mult sau mai puțin pronunțate, care se pot manifesta într-un mod fie ofensiv, fie defensiv.

Elementul comun constă în faptul că atât narcisicul ofensiv, cât și cel defensiv are un sine vulnerabil. Această latură vulnerabilă

este bine ascunsă, dar în relațiile partenoriale de iubire devine cu atât mai virulentă. Multe crize de cuplu și despărțiri sunt urmarea unor devieri narcisice. În limbajul de specialitate se vorbește în acest caz despre o „dinamică de cuplu narcisică”⁴⁵, am putea spune: o interacțiune narcisică în cadrul cuplului.

Fiindcă părțile narcisice la care ne referim ni se revelează deseori abia cu ocazia crizelor între parteneri, a certurilor și dezbinărilor, când suntem disperați, când ne vine să ne despărțim, când nu mai știm ce să facem, când scenariile certurilor se repetă la nesfârșit. Când durerea, tristețea, furia, rușinea, scârba sau disperarea predomină. Atunci sufletele noastre sunt la ananghie și noi reacționăm unul la celălalt: foarte susceptibili, explozivi, irascibili, resemnați, retrăgându-ne.

Lipsa iubirii de sine, rușinea și nesiguranța de sine ne fac sufletul vulnerabil. Pentru a nu fi obligați să percepem această vulnerabilitate, ne punem deasupra celorlalți sau ne adaptăm prea mult, ne refugiem într-un sine grandios sau într-un sine adaptat și servil. Acestea sunt cele două măști ale narcisismului.

E dureros să-ți simți propria vulnerabilitate și nesiguranță. Dar tocmai acesta este miezul numeroaselor probleme de cuplu. Nedorind să admiți această durere, preferi să te lupți cu partenerul, să-l consideri cauza propriei dureri sufletești.

Cu un asemenea comportament îl rănim pe celălalt și-i atingem punctul sensibil. El se apără și atunci intrăm într-un cerc vicios. Pentru a regăsi intimitatea iubirii, măștile narcisismului trebuie descoperite și desființate.

Abia când recunoaștem și înțelegem această interacțiune marcată de narcisism, găsim și calea de a ieși din criză. Abia atunci ne putem dezvolta pe deplin potențialul de iubire în cuplu și putem coopera în mod creativ.

Noi știm din îndelungata noastră experiență de consiliere a cuplurilor cât de greu este să-ți înfrunți exact aceste senzații, sentimente și gânduri. Și, mai ales, cât de dificil este să i le arăți partenerului/parteneriei, când chiar el/ea este aparent vinovat/vinovată de nefericirea ta. Cum poate reuși acest lucru este subiectul cărții de față. Avem profunda convingere că este posibil, iar șansa de a învăța amândoi câte ceva din asta și de a vă consolida relația de cuplu este foarte mare.

Intimitatea, sinele și narcisismul sunt termenii-cheie care vor apărea tot mereu pe parcursul cărții. Pentru a putea trăi iubirea, considerăm indispensabile înțelegerea și cunoașterea acestor termeni-cheie.

Diverse surse pe care se cuvine să le amintim ne-au inspirat să scriem această carte. Prima sursă este relația noastră, care durează de mai bine de patruzeci de ani. Am cunoscut și noi în relația noastră de cuplu crize existențiale, în care fiecare s-a gândit la despărțire. Dar am reușit — lucrând mult asupra sinelui — cu ajutor terapeutic și cu susținere din partea prietenilor. Depășirea acestor crize, fără să ne fi refugiat într-o despărțire, ne-a apropiat tot mai mult. Am înțeles la un moment dat foarte limpede că iubirea se întemeiază pe schimb, pe dialogul în care unul se face cunoscut celuilalt. În esență este vorba despre dezvăluirea unui sine vulnerabil și nesigur, care există de obicei la ambii parteneri. Să răzbești până la acest miez nu este un lucru ușor și, de multe ori, este însoțit de rușine și durere. Dar, trecând împreună prin acest proces, s-a întâmplat totodată ceva ce ne-a consolidat în mod fundamental iubirea. Ne-am dat seama că în ceartă, lezare sau retragere trebuie tot mereu să ne înțelegem asupra acestui miez. Acest lucru este valabil — până în ziua de astăzi — pentru toate domeniile vieții împărtășite în relația noastră: sexualitatea, profesia, familia, prietenii, timpul liber etc.

A doua sursă de inspirație pentru această carte a fost întâlnirea noastră cu Michael Cöllen și Ulla Holm-Cöllen. Michael Cöllen a dezvoltat sinteza de cuplu ca procedeu al terapiei de cuplu și sexuale și o predă încă din anii 1980, iar din anii 1990 până în prezent împreună cu Ulla Holm-Cöllen.

Noi ne-am făcut formarea în sinteza de cuplu ca procedeu al terapiei de cuplu cu Michael Cöllen și Ulla Holm-Cöllen și ne-am consolidat experiența și cunoștințele realizând asistență, cursuri de perfecționare și analize de control. Sinteza de cuplu are la bază un model al iubirii care ne atinge și convinge. La finalul cărții găsiți un rezumat al ipotezelor fundamentale ale sintezei de cuplu.

A treia sursă de inspirație pentru această carte este experiența noastră clinică îndelungată și continuă în terapia de cuplu. În cabinet trăim tot mereu, împreună cu cuplurile, momente de profundă emoție. Acestea sunt momente de liniște, de sinceritate. Atingeri, gesturi, priviri, cuvinte, mărturisiri, acorduri, care au toate un lucru în comun: iubirea se face simțită. Într-un mod serios, autentic, neprefăcut.

Sau — pentru că și aceasta face parte din munca noastră — pentru cuplu, devine evidentă și acceptabilă o cale de a se despărți în termeni buni. Fiecare partener își asumă răspunderea pentru aspectele sale care au contribuit la despărțire. Fiecare continuă să-l respecte pe celălalt, este recunoscător pentru lucrurile bune pe care le-au trăit împreună, îi comunică celuiilalt acest lucru și astfel se poate realiza o despărțire în demnitate.

Dar majoritatea cuplurilor cu care avem de-a face și pe care le consiliem doresc să rămână împreună, să găsească o cale de ieșire din criză sau din stagnare, sau pur și simplu să-și îmbogățească relația de cuplu. Întâlnim cupluri care caută o cale de ieșire din criza relațională, cupluri tinere care doresc să învețe profilactic

să nu repete „greșelile“ părinților lor, precum și cupluri care sunt împreună de mulți ani și doresc să-și păstreze vii pasiunea și sexualitatea.

Tuturor le mulțumim pentru experiențele comune și pentru inspirație, și dorim să oferim cu această carte și altor cupluri ajutor și orientare.

1

Ce este iubirea?

Noi, toți, tânjim după iubire. Dar, de fapt, ce este iubirea? Ce înseamnă ea astăzi, pentru noi, la începutul secolului al XXI-lea? Iubirea nu este ușor de definit. Cine dorește să înțeleagă cu adevărat iubirea, trebuie să o așeze în contextul ei istoric și cultural. Îndeosebi idealul romantic al iubirii ne influențează încă și astăzi relațiile de cuplu și modul în care înțelegem iubirea.

Sociologul britanic Anthony Giddens a descris într-un mod sugestiv, în cartea sa *The Transformation of Intimacy (Transformarea intimității)* modul în care democrația, raționalitatea și individualismul influențează nu doar societățile moderne per ansamblu, ci și indivizii lor — într-o societate marcată de individualism și neoliberalism până și relațiile noastre personale sunt influențate de economia de piață. În ziua de astăzi, ceea ce ține un cuplu împreună nu mai sunt jurămintele de dragoste ferme sau rolurile clar stabilite, ci un „permanent travaliu cu relația”.⁶ De aceea vorbim astăzi mai puțin despre iubirea „romantică”, cât despre cea „de cuplu”, în opinia lui Giddens, iar aceasta își are prețul ei. „Ambii parteneri își pun tot mereu întrebări despre iubirea lor și o compară cu propriile nevoi, își reînnoiesc legătura sau renunță la ea dacă nu se mai simt suficient de împliniți în ea”, scrie Spiewak.⁷ Așadar iubirea de cuplu se măsoară și ea după regulile comerțului?

Iubirea se aseamănă cu o întreprindere care trebuie să se supună noțiunilor de eficiență și creștere?

Dacă da, atunci iubirea seamănă cu o întreprindere care trebuie să se supună noțiunilor de eficiență și creștere. Sociologa israeliană Eva Illouz vede în acest context, în lumea occidentală, o suferință generalizată cauzată de iubire, care ne influențează sinele și dorința și ne face vulnerabili. Bursele digitale de parteneri, precum și mecanismele aferente de alegere a unui partener ne pun sub semnul întrebării capacitatea de a iubi. Să ai o relație înseamnă să traversezi crize și să te aperi împotriva îndoielilor și incertitudinilor. Pentru asta ai nevoie de o calitate importantă: siguranța de sine. Siguranță de sine în relații dobândim încă din cea mai fragedă copilărie în urma experiențelor de atașament avute cu cele mai importante persoane de referință ale noastre, care sunt de regulă părinții. Nesiguranță în experiențele de atașament înseamnă și nesiguranță de sine. Piața digitală a iubirii pare să ofere o soluție sigură. Bursele de parteneri își fac reclamă cu interschimbabilitatea relațiilor, ne îndreaptă dorința către profilul optim și către partenerul croit pe măsura noastră, care se ascunde în coșul de cumpărături. Și pe acela trebuie să-l găsim. Astfel, „numeroase aspecte ale culturii din ziua de astăzi privează sinele de capacitatea de a accepta și trăi din plin pasiunea“.⁸

Iubirea de cuplu modernă, spune sexologul berlinez Christoph Joseph Ahlers, mai este supusă, în privința sexualității, și sistemului de valori al unei societăți orientate către performanță, așadar succes, productivitate, optimizarea profitului și a sine-lui.⁹ Aceste valori ne impregnează relațiile sociale, ne marchează încă din grădiniță, din școală și de la cursurile de specializare, în mod conștient sau inconștient, ca indivizi sau, mai târziu, cupluri. Universul muncii și suprastimularea electronică, pe de-o parte, și universul iubirii, pe de altă parte, se află într-un dezacord pronunțat: presiunea existențială și presiunea performanței ocupă

acele spații partenoriale care sunt absolut necesare pentru vitalitatea iubirii.

*Studiu de caz: Care este sensul?**

Jana și David sunt împreună de 12 ani și au doi copii cu vârste de șapte și patru ani. David lucrează cu normă întreagă la o companie, într-o poziție de mare răspundere. Jana lucrează cu ora, ca liber-profesionistă, pentru o altă companie.

Ei își descriu problema de cuplu după cum urmează:

David: „Eu mă gândesc permanent la sarcinile pe care le am de îndeplinit și doar cu greu mă pot deconecta. Deseori iau decizii singur, mă simt răspunzător, mai ales fiindcă sunt cel care întreține în principal familia, dar și la serviciu, în contactele zilnice cu o mulțime de oameni. Am început să lucrez la firmă pe vremea când avea cinci angajați. Acum, după zece ani, sunt cinci sute. Am ajuns la limita capacităților mele. Am câștigat foarte mulți bani și lucrez peste 60 de ore pe săptămână. Dar acesta să fie sensul vieții mele? Mă simt și acasă excedat, sunt stresat, extrem de exploziv și față de copii, uneori mă port de-a dreptul urât cu familia mea și vreau să mă lase toți în pace“.

Jana: „Eu m-am îndepărtat de el. De multe ori e atât de stresat și irascibil. Atunci nu îndrăznesc să-l abordez sau să discut chestiuni importante cu el. În schimb, fac asta tot mai frecvent cu mama mea (ea a fost întotdeauna pentru mine o persoană de dialog importantă) și cu prietenele mele. Încerc tot mereu să facem ceva frumos împreună, să mergem împreună la un restaurant sau, pur și simplu, să stăm împreună pe canapea. Dar atunci ne luăm de obicei la ceartă. Suntem amândoi atât de tensionați — fiecare în parte și împreună“.

Universul muncii deformează tot mai mult universul iubirii, ba chiar îl ocupă și distruge, după cum ne arată acest exemplu. Stresul stăpânește trăirile interioare ale fiecăruia și are un efect și asupra interacțiunii interne a partenerilor în cuplu. David abia dacă reușește să-și controleze impulsurile condiționate de

stres și astfel acestea îi influențează relația cu partenera și viața familială. Jana se retrage tot mai mult, de teama unei înțețiri a conflictelor. Amândoi percep o tensiune permanentă și simt că așa nu se mai poate.

Universul muncii
deformează universul
iubirii.

În cele din urmă, David își pune o întrebare cât se poate de hotărâtoare: viața aceasta profesională, care domină orice altceva, cu toate riscurile inerente și urmările grave deja vizibile, să fie sensul vieții sale? Dacă se va lăsa mișcat, mai bine spus chiar zdruncinat, de această întrebare, i se va deschide poate privirea pentru ceea ce contează cu adevărat și are un sens pentru el.

Întrebarea pe care și-o pune David este una centrală pentru toate relațiile de cuplu.

Gândiți-vă și voi cum ați răspunde la această întrebare. Propuneți-i partenerului/partenerei să răspundeți împreună la următoarele întrebări. Întâi fiecare în parte, pe urmă stați de vorbă despre ele.

- Trăiesc într-o relație de cuplu împlinită?
- Cum ar răspunde partenerul meu/partenera mea la această întrebare?
- Ne-am întrebat vreodată care este sensul iubirii noastre?
- Care este răspunsul?
- Care sunt punctele forte comune? Ce s-ar putea îmbunătăți sau corecta?
- Ne-am stabilit?
- Trăim o sexualitate vie și senzuală pentru amândoi?
- Îmi doresc să îmbătrânesc alături de tine?

„Iubirea“ se bucură de o acceptanță enormă în rândurile populației germane. Centrul de studii sociale Wissenschaftszentrum din Berlin a realizat în 2016, împreună cu institutul de sondaje Infas și ziarul săptămânal *Die Zeit*, un studiu pe tema iubirii, familiei și relației de cuplu.¹¹ Întrebarea centrală era: Ce este atât de important pentru germani, încât ar dori să-l transmită următoarei generații?

„90% dintre cei chestionați au răspuns că sentimentul iubirii este bunul cel mai important în viață. 90% au ales iubirea. Un rezultat impresionant.

Sentimentul iubirii este bunul cel mai important în viață — potrivit unui sondaj de opinie din 2016.

INFLUENȚA REPREZENTĂRILOR ANTICE DESPRE IUBIRE

Dar la ce ne referim, de fapt, când vorbim despre iubire? Psihologa elvețiană Verena Kast spune că multe aspecte din istoria culturii occidentale ne-au influențat modul în care înțelegem iubirea.¹² Acestea ne determină încă imaginea despre relațiile de iubire. De exemplu, reprezentările antice despre *eros*, *philia* și *agape*.

Eros se hrănește din puterea dorinței. Dorim — și o facem cu pasiune — ceea ce nu avem și nu suntem noi înșine. Platon explică asta în *Banchetul* prin mitul oamenilor „sferici“. Potrivit acestuia, oamenii au avut inițial torsuri sferice, cu patru mâini și picioare, două fețe, care priveau în direcții opuse, și trei (!) sexe. Unii oameni sferici erau masculini, alții feminini, iar alții aveau câte o jumătate masculină și una feminină. Când oamenii aceștia sferici au devenit prea obraznici, Zeus a decis să-i slăbească tăindu-i în două. Așa s-a născut dorința pasională: dorința de întregire și contopire. Cele trei sexe ale omului sferic reprezintă posibilele orientări sexuale diferite ale omului. Doar dintre oamenii sferici cu două

sexe, *androgynoi*, au apărut oamenii heterosexuali. Clasificarea culturală în homosexualitate, heterosexualitate și androginie a rămas până în ziua de astăzi un element esențial în înțelegerea iubirii, mai actual decât oricând. Unul din rezultatele studiului mai sus amintit este și faptul că 3,3% din populația germană nu se consideră ca aparținând fără echivoc unui gen anume. Acest lucru a fost multă vreme necunoscut.

Mai ales în zilele noastre sunt recunoscute și cer să fie general acceptate noi forme de identitate sexuală (persoane bisexuale, transgen, intersexuale, queer).

Aristotel lărgeste în *Etica nicomahică* modul în care este înțeleasă iubirea, adăugându-i *philia*. Pentru el, iubirea bazată pe prietenie se află în prim-plan. Iubire mai înseamnă și să împarți cu un alt om experiențe importante, să realizezi ceva împreună, să-i faci unui om drag o bucurie, o surpriză. Verena Kast o numește iubirea binevoitoare, iubirea care se interesează nu numai de oameni, ci și de experiențe și lucruri: „Iubim și ceea ce facem, ceea ce ne interesează, și savurăm acest lucru. Ceea ce iubim ne și interesează. Interesul este un sentiment care ne stimulează, ne însuflețește, ne face să ne simțim vii. Este incitant, excitant“.¹³

Odată cu răspândirea creștinismului s-a mai adăugat și o a treia variantă în modul de înțelegere a iubirii: *agape*. Tradusă de romani prin *caritas*, aceasta este iubirea față de aproapele. Decurgând din iubirea necondiționată a lui Dumnezeu, din bunătatea darnică, aici este vizat și apreciat aproapele. Iubirea îl cuprinde pe celălalt, indiferent cât de străin, slab sau bolnav ar fi el, indiferent câte defecte ar avea. Iubirea se hrănește din respectul față de celălalt și din egalitatea cu el.