

IBRIS

We know
books

María Esclapez

MĂ IUBESC, TE IUBESC

UN GHID PENTRU DEZVOLTAREA RELAȚIILOR
SĂNĂTOASE (ȘI PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA
CELOR PE CARE LE AI DEJA)

Traducere din limba spaniolă de
Alexandra Stoica

TREI

Cuprins

Introducere	7
Note importante	10
Capitolul 1: Despre relațiile toxice și dependența emoțională	11
După ce vei citi această carte, nu vei mai fi niciodată persoana care ai fost	11
Capitolul 2: Etapele iubirii	16
Capitolul 3: Miturile iubirii romantice	20
Capitolul 4: Cum identificăm dependența emoțională	42
Senzația că ceva nu este în regulă	42
Lipsa de echilibru și sentimentul de sacrificiu	42
Prioritatea absolută o reprezintă partenerul	44
Relația este intermitentă. „Nici cu tine, nici fără tine“	46
Relația este un ciclu de conflicte și împăcări	54
Stabilitatea emoțională depinde de partener	59
Nevoia de afecțiune, întărire și atenție constantă	60
Luptele pentru putere în cadrul conflictelor	68
Idealizarea partenerului/parteneriei	70
Nevoia constantă de a ști ce face partenerul	70
Epuizare emoțională și sentimentul de durere	72
Sexul ca „obligație“ pentru intimitate	72

Stima de sine scăzută	76
Panica de despărțire și teama de singurătate	76
Capitolul 5: Responsabilitatea afectivă	77
Sinceritate și sincericid	79
Capitolul 6: Cum să identifiți abuzul emoțional	83
Legea gheții	84
Manipularea	92
Benching	101
Gaslighting	102
Capitolul 7: Gelozia	112
Gelozia retroactivă	126
Capitolul 8: Profilul narcisic versus profilul empatic	135
Limite	148
Capitolul 9: Ruperea relațiilor de dependență	153
Decizia intuitivă	156
Punct și virgulă	161
Contact 0	166
Capcanele dependenței	190
Capitolul 10: Stilul de atașament	197
Capitolul 11: Relații sănătoase	215
Bibliografie	223

Despre relațiile toxice și dependența emoțională

Înainte de a începe să abordez concepte mai specifice ale relațiilor dintre parteneri, mi-ar plăcea să îți vorbesc despre importanța creării unor legături sănătoase în relațiile cu ceilalți și cu noi înșine.

În viață ne naștem și, pe măsură ce creștem, descoperim lumea și învățăm să ne raportăm la mediul din jurul nostru. Ceea ce asimilăm și modul în care facem asta reprezintă factorii care vor determina ulterior, în mare măsură, modul în care procesăm lucrurile, în care ne raportăm la ceilalți și în care răspundem la stimulii din jurul nostru (de pildă, maniera în care reacționăm la probleme). Din acest motiv, putem spune că istoria noastră personală marchează modul în care ne raportăm nu numai la conflicte, ci și la noi înșine și la ceilalți.

DUPĂ CE VEI CITI ACEASTĂ CARTE, NU VEI MAI FI NICIODATĂ PERSOANA CARE AI FOST

Una dintre calitățile creierului nostru este plasticitatea (maleabilitatea) sa, astfel că toate lucrurile care ni se întâmplă — absolut toate — schimbă modul în care percepem lumea. Creierul nostru se modifică în fiecare secundă în care procesează informații. Dacă îți spun, de exemplu, că fiecare lună care începe într-o duminică

are o zi de vineri 13, aceasta va deveni o informație nouă pe care creierul tău o va procesa și integra drept parte a întregului, ceea ce îți va permite să schimbi modul în care percepi lucrurile. De aceea știu că, după ce vei citi această carte, nu vei mai fi niciodată persoana care ai fost.

Același principiu este valabil și în cazul relațiilor. Tot ce învățăm de-a lungul vieții, conștient sau inconștient, schimbă modul în care trăim, chiar dacă aceste învățături au loc în cadrul aceleiași relații. Ființele umane sunt ca niște bureți, ele învață comportamente, situații, cuvinte, imagini, moduri de gândire și chiar atitudini. Învață chiar și ceea ce nu doresc să învețe.

De multe ori, aceste experiențe se pot transforma în adevărate traume (experiențe de mare intensitate emoțională care condiționează negativ viața persoanei afectate și care rămân întipărite în mintea acesteia pentru totdeauna). În relațiile cu părinții, prietenii sau partenerii, orice experiență care implică suferință emoțională sau fizică este considerată traumatică, fiindcă afectează partea afectivă și cea mai intimă a unei persoane. Acest tip de traumă va condiționa ulterior tipul de legătură pe care persoana respectivă o va forma într-o relație, care poate fi sau nu toxică.

O relație toxică este una care generează disconfort. Definiția ei se află chiar în propriul său nume: „toxică“. Ceva toxic este ceva rău sau dăunător pentru noi.

În funcție de trecutul fiecăruia dintre partenerii care formează relația și de modul în care interacționează cele învățate de ei, cauza legăturii toxice poate fi oricare. După ce am văzut și am trecut, la rândul meu, prin multe relații toxice, îmi este clar că acestea nu sunt decât legături care se reflectă în comportamente. **Așadar, nu există oameni toxici, ci oameni cu anumite istorii și deprinderi care manifestă comportamente toxice.**

Vreau să subliniez acest lucru, pentru că, în opinia mea, simplul fapt de a judeca o persoană ca fiind „toxică“ nu numai că o privează de posibilitatea de a-și schimba modul în care înțelege lumea și propriile sale comportamente, dar îi conferă indirect și eticheta de persoană rea, ceva ce, măcar din punct de vedere psihologic, nu există. În DSM (volumul de diagnostice folosit de psihologi și psihiatri) nu există diagnostice de „persoană rea“ sau „persoană bună“. Psihologia este o știință, să lăsăm judecățile cu privire la a fi bun sau rău pe seama religiilor și a propriilor valori morale.

Când vorbim despre **dependență emoțională**, vorbim despre o nevoie afectivă și despre un atașament emoțional care presupune incapacitatea de a părăsi o relație generatoare de suferință (incapacitatea de a părăsi o relație toxică). Există momente de luciditate în care persoana aflată într-o relație de dependență vede clar că ar trebui să abandoneze această relație și să se îndepărteze de ea, din cauza suferinței pe care i-o provoacă, dar frica o paralizează.

Pe de altă parte, avem conceptul de **codependență**, întâlnită la acele persoane care, în cadrul unei relații toxice și dependente, simt o nevoie imperioasă de a-l mulțumi pe celălalt, motivate fiind, inconștient, de teama de abandon („Dacă fac tot posibilul să îi fie bine, am grijă de el și îi fac pe plac, nu mă va părăsi nicio dată“). Aceste persoane își aleg adesea parteneri cu probleme (cum ar fi, de pildă, tulburări psihice, probleme fizice, dependențe de substanțe sau de jocuri de noroc) sau, într-un fel sau altul, fragili. Într-o relație cu aceștia din urmă, de exemplu, persoana codependentă își va asculta partenerul istorisind despre suferințele sale din copilărie sau din relațiile anterioare, apoi va găsi diverse strategii prin care întreaga sa atenție va fi constant îndreptată către partener. Aceste persoane au, în general, o mare capacitate de rezistență și o tendință de a prelua problemele partenerului ca fiind ale lor,

adesea protejându-l excesiv și punând nevoile acestuia înaintea propriilor nevoi.

Trebuie să luăm, de asemenea, în considerare și **conceptul de abuz**. Potrivit Organizației Națiunilor Unite, „abuzul poate fi definit ca un model de comportament folosit în orice relație, cu scopul de a obține sau a menține controlul asupra unuia dintre parteneri. Orice act fizic, sexual, emoțional, economic sau psihologic care influențează o altă persoană, precum și orice amenințare de a comite astfel de acte constituie abuz.” Cu alte cuvinte, o relație abuzivă este o relație în care una dintre cele două părți exercită controlul asupra celeilalte sau, altfel spus, o relație în care putem identifica agresorul (dominant) și victima (supusă).

În cele din urmă putem vorbi și despre **o personalitate dependentă**, alcătuită dintr-un set de caracteristici tipice persoanelor care au tendința de a crea legături de dependență. Acestea au în general tendința de a se raporta la ceilalți (prieteni, familie și partener) într-un mod oarecum obsesiv, ceea ce poate duce la relații toxice. Cu toate acestea, o personalitate dependentă nu presupune întotdeauna și o relație dependentă din punct de vedere emoțional. Este posibil ca un individ cu un tip de personalitate dependentă să aibă o relație sănătoasă, în care ambii parteneri își îndeplinesc în mod satisfăcător nevoile emoționale, cu atât mai mult cu cât individul nostru depune o muncă de dezvoltare personală care îl ajută să înțeleagă de unde provine modul său de relaționare și cum își poate obține „independența” din punct de vedere emoțional.

Inutil să mai spunem că oricare dintre aceste patru concepte implică un disconfort emoțional, dar știm, de asemenea, că nu toate au un început atât de rău. În cartea mea *Ama tu sexo* (Iubește-ți sexul), publicată la Penguin Random House, am vorbit despre „Povestea broaștei Genoveva” și despre dinamica relațiilor

dependente pentru a înțelege cum relațiile aparent sănătoase pot evolua cu ușurință în relații toxice și dependente.

Hai să vedem care sunt etapele unei relații și să observăm unde pot începe să apară aceste probleme sau, cu alte cuvinte, unde încep să se manifeste acele învățături pe care le-am deprins de-a lungul vieții.

CAPITOLUL 2

Etapele iubirii

1. ATRACȚIA

Imaginează-ți că te afli în oricare dintre situațiile următoare: întâlnești pe cineva în mod neașteptat. Prietenul unui prieten, fata pe care o admiri de luni de zile, iubirea din liceu sau o persoană pe care tocmai ai cunoscut-o printr-o aplicație online.

Îți dorești foarte mult să cunoști această persoană. Foarte mult. Îți imaginezi în fiecare zi cum ar fi să o întâlnești, să petreceți timp împreună și să faceți sex. Chiar și după ce ieșiți de câteva ori împreună, încă mai ai fantezii în ceea ce o privește. Te poți trezi cu un zâmbet caraghios pe față atunci când vorbești cu ea. Este ca și cum ai fi vrăjit.

2. ÎNDRĂGOSTIREA / LUNA DE MIERE

Aceasta este etapa în care miturile iubirii romantice, acele reguli nescrise despre dragoste, par că sunt reale și că ți se vor potrivi pentru totdeauna.

După ce ați ajuns să vă cunoașteți puțin, în urma mai multor întâlniri și conversații lungi pe WhatsApp până la primele ore ale dimineții, îți dai seama de impactul profund pe care persoana cealaltă îl are asupra ta. Te simți atât de îndrăgostit, încât ești convins că cea pe care o ai alături este iubirea vieții tale. Totul este frumos și nu îi vezi niciun defect (iar dacă se întâmplă să îl vezi, nu îi dai

nicio importanță). Cum este posibil să nu fi întâlnit această persoană până acum? Unde a fost în tot acest timp?

Dă-mi voie să-ți spun ceva. Această etapă nu este eternă și nici nu ar trebui să fie. Conform studiilor, durează aproximativ trei sau patru ani (deși am cunoscut cupluri unde a durat doar câteva luni). Eu numesc această fază „nebunie trecătoare“, fiindcă sunt de părere că în timpul acestui proces corpul nostru produce un cocktail de substanțe sub influența cărora vedem și simțim lucruri care în realitate nu există. Acest *hype*¹ nu poate dura la nesfârșit, pentru că organismul, îți vine să crezi sau nu, generează, de fapt, stres (să îi spunem eustres, acel stres pozitiv care ne face să simțim fluturi în stomac, și nu celălalt, din pricina căruia ajungem să vrem să ne smulgem inima din piept, de durere). Îți voi explica mai jos cum arată acest lucru la nivel biochimic, ca să înțelegi despre ce vorbesc.

Deocamdată îți spun numai că, deși mulți oameni își doresc ca relația lor să rămână în această fază pentru totdeauna, acest lucru este imposibil. Dacă am rămâne cu toții veșnic îndrăgostiți, lumea ar fi un haos și, în timp, probabil am ajunge să ne îmbolnăvim, fiindcă pentru corpul nostru îndrăgostirea este o stare de haos și stimulare. De aceea natura (așa cum știe ea atât de bine) ne conduce treptat spre stabilitate.

3. DECEPTIA SAU DEZÎNCÂNTAREA

Aceasta este etapa în care ne dăm jos ochelarii îndrăgostirii și realizăm cât de orbi am fost din pricina aceluși *hype* și al cocktailului de substanțe despre care ți-am vorbit mai sus.

Aveam o prietenă care, fără să știe despre aceste faze, spunea că toate relațiile ei suferă de un blestem. Îl numea „blestemul celor trei

¹ surescitare, în limba engleză, în original (N. r.).

ani” și spunea că era un fel de criză în cuplu care determina dacă relația va mai continua sau nu. Sper că citește această carte pentru a înțelege că ceea ce se petrecea în relațiile ei nu era un blestem, ci doar încheierea etapei de îndrăgostire și începerea etapei de dezamăgire.

„De ce nu vrea să facă sex cu mine astăzi? Oare nu mă mai place?“, începi să te întrebi tot mai des. Se mai poate întâmpla, de asemenea, ca discuțiile voastre să nu mai fie la fel de profunde ca înainte sau ca ieșirile voastre în oraș să nu mai fie la fel de dese; este posibil ca fiecare dintre voi să înceapă să remarce în comportamentul celuilalt lucruri care nu îi plac.

Timpul trece și apar primele dezamăgiri atunci când comparați micile crize ale relației cu clișeele sau miturile iubirii romantice pe care obișnuiați să le aveți ca repere.

În orice relație, fără să știi încă dacă va fi una sănătoasă sau nu, acesta este momentul în care începi să cunoști adevăratele defecte ale celeilalte persoane și începi să îi ceri să se schimbe; de asemenea, tot în acest moment și ție începe să ți se ceară să te schimbi. Iar aici intervine pericolul, pentru că, în funcție de modul în care sunt abordate aceste crize, cuplul va reuși sau nu să construiască mai departe o relație sănătoasă.

Dacă perechea va reuși să trateze conflictele emergente într-o manieră funcțională și adaptativă, legătura va începe să se construiască într-un mod sănătos.

În această etapă, cuplul trece prin binecunoscuta perioadă de „conectare“, unde partenerii se cunosc și „se adaptează“ unul la celălalt. Această adaptare nu înseamnă conformare sau pierderea propriei identități. Se referă la observarea aspectelor neplăcute din relație, la expunerea și explorarea acestora împreună cu cealaltă jumătate a cuplului, la propunerea de a face unele schimbări și/sau de a găsi posibile soluții cu care ambele părți să fie de acord și, de

asemenea, se referă și la munca pe care cei doi parteneri trebuie să o depună pentru a realiza acele schimbări.

Prin urmare, da, trebuie să munciți. Dar nu uitați: **relațiile necesită efort, nu sacrificii.**

4. IUBIRE ADEVĂRATĂ / IUBIRE MATURĂ / RELAȚIE STABILĂ

Acestea ar trebui să fie *relationship goals* (obiectivele relației) în toate relațiile. Însă, în mod surprinzător, această etapă, care se caracterizează printr-un sentiment de liniște și stabilitate, este considerată adesea plictisitoare și lipsită de dragoste. Dar nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. Există dragoste, doar că este trăită într-un mod diferit.

În această etapă am putea spune că ai trecut de la „a fi îndrăgostit“ la „a simți iubirea“, un sentiment mult mai elaborat și mai complex.

În această etapă se construiește un angajament adevărat și sincer și se iau cele mai profunde și raționale decizii. Partenerul este văzut ca o sursă de sprijin, unde predomină comunicarea, dialogul și negocierea.

Așa stau lucrurile.

„Ce atitudine de *hater*² ai față de iubire“, îmi spun unii oameni. Dar aici nu este vorba despre a fi sau nu *hater*, ci doar despre faptul că asta este treaba mea: să înțeleg procesul din spatele relațiilor, pentru a înțelege de ce lucrurile se întâmplă așa cum se întâmplă. Sau de ce pacienții mei simt ceea ce simt sau gândesc ceea ce gândesc.

Așa că, deși este adevărat că nu sunt îndrăgostită de îndrăgostire, la fel ca mulți oameni de pe această planetă, și eu iubesc iubirea. Și mai cred că **îndrăgostirea nu poate dura la nesfârșit; însă dragostea poate.**

² persoană care urăște, ranchiunos, în limba engleză, în original (N. r.).

Miturile iubirii romantice

Spuneam mai devreme că în faza de îndrăgostire apare o parte a inconștientului colectiv care, după cum putem intui, marchează și învățarea, și experiența noastră în materie de relații: miturile iubirii romantice.

Miturile iubirii romantice sunt o construcție simplificată a realității relațiilor de cuplu, care au puterea de a ne influența comportamentul. Ele reprezintă deopotrivă un teren propice și hrană pentru relațiile toxice și dependente și pentru acele relații care, deși mențin legături funcționale, sunt, de asemenea, destinate frustrării, nemulțumirii și eșecului.

Dacă ți-ai dat seama vreodată că aceste mituri sunt ascunse și în imaginea ta asupra relațiilor, trebuie să știi că nu ești singurul. Societatea în care trăim este mediul perfect în care suntem asaltați de false credințe despre iubire care, iremediabil, ne condiționează comportamentul. Am învățat, activ și pasiv, că relațiile trebuie să fie guvernate de ele.

Există multe credințe iraționale despre dragoste și despre cum ar trebui să fie o relație de cuplu. Vor exista convingeri pe care le cunoști și pe care poți să le identifici cu ușurință, dar vor exista și altele de care nu știi. Miturile iubirii romantice acționează adesea în mod inconștient asupra oamenilor. Prin urmare, chiar dacă, citind cele ce urmează, s-ar putea să ți se pară evident raționamentul meu în această privință, aceste credințe sunt acolo, latente, exercitând

o influență puternică asupra ideii pe care o poți avea despre dragoste și relații.

1. SEXUL VA FI ÎNTOTDEAUNA FOARTE PASIONAL; DACĂ NU, ÎNSEAMNĂ CĂ RELAȚIA S-A TERMINAT

Vedem de nenumărate ori acest lucru. În timp, pasiunea dintre doi oameni tinde să scadă. Explicația este simplă și poate fi rezumată într-un singur cuvânt: obișnuință. Amintește-ți ce spuneam mai devreme: corpul nu poate rămâne la nesfârșit în etapa de îndrăgostire.

Oamenii se obișnuiesc cu lucrurile pe care le văd și le fac în mod frecvent, iar acest proces nu se aplică diferit în cazul relațiilor.

Cheia pentru a evita căderea în rutină este aducerea constantă a unor elemente noi în relațiile sexuale, creând astfel experiențe noi care să ajute la reaprinderea scânteii care, în timp, se stinge. Uneori, mersul la terapie poate fi o soluție bună în acest sens, având în vedere că, pe lângă psihoeducația corespunzătoare în domeniul sexualității și al relațiilor de cuplu, se învață și exerciții care pot fi făcute atât individual, cât și în cuplu, pentru a stimula dorința.

2. DACĂ PARTENERUL MEU MĂ IUBEȘTE, MĂ VA ACCEPTA AȘA CUM SUNT, FĂRĂ SĂ-MI CEARĂ SĂ SCHIMB CEVA

Atunci când întâlnim pe cineva și ne îndrăgostim, credem că totul este perfect, îl idealizăm pe celălalt și uităm că suntem doar niște ființe umane, imperfecte. Este nevoie să treacă un anumit timp până când cuplul va ajunge să se confrunte cu viața de zi cu zi și cu diferitele situații pe care viața i le scoate în cale.

Cu toții avem puncte de vedere diferite, opinii diferite sau moduri diferite de a reacționa, marcate, înainte de toate, de experiențele individuale ale fiecăruia dintre noi și de istoria noastră personală. Prin urmare, este important să ținem cont de faptul că oamenii sunt fundamental diferiți unii de alții (lucrul care, de altfel, este și ceea ce ne face speciali).

Te poți potrivi în sute de aspecte cu perechea ta, dar asta nu înseamnă că sunteți sută la sută la fel. Și tocmai în spațiul creat de aceste diferențe trebuie să negociați și să ajungeți la acorduri care să vă facă pe amândoi să vă simțiți confortabil. Este important să subliniem că aici **nu este vorba despre schimbarea persoanei, ci despre schimbarea comportamentului acesteia față de perechea sa**. Subliniez acest ultim aspect fiindcă la multe dintre cuplurile pe care le-am întâlnit în cabinet m-am lovit de clasică frază: „Așa sunt eu. Dacă îți place, bine, iar dacă nu, știi ce ai de făcut“.

Această frază este complet nepotrivită în contextul unei relații. În perioada de conectare este absolut necesară schimbarea comportamentelor disfuncționale care pot afecta relația; dar, bineînțeles, schimbarea comportamentelor nu este același lucru cu schimbarea modului de a fi al partenerilor. Pe de altă parte, există persoane care nu înțeleg acest lucru, fiindcă nu știu să facă diferența între modul de a fi al partenerului și lucrurile pe care le face acesta.

Dacă se întâmplă ca perechea ta să fie genul care nu separă un lucru de altul, îți recomand să îi explici că, în psihologie, „operaționalizăm simptomele“ sau, cu alte cuvinte, împărțim reacțiile oamenilor în până la patru tipuri de răspuns:

- **Răspuns comportamental:** comportamentele. Exemplu: mersul la sală, cititul unei cărți, conversația cu perechea ta, curățenia în casă, gătitul etc.