



WALTER RISO

# DRAGOSTE SAU SCLAVIE?

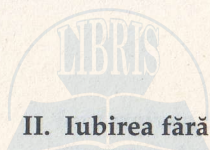
MANIFESTUL ELIBERĂRII AFECTIVE

**ALL**



## Cuprins

Introducere .....	7
<b>I. A iubi neobsesiv. Nu mă înnebunești, doar mă înfierbânți</b> .....	11
Cei ce iubesc prea mult suferă pe măsură: „Te vreau mai mult, pe zi ce trece tot mai mult“ .....	13
Îndrăgostiții de dragoste: „Ești drogul meu preferat“ ....	17
Realitatea îndrăgostirii .....	18
Iubirea pasională afișată: poezii și cântece .....	20
Cum să identificăm starea de îndrăgostire .....	23
Idealizarea .....	23
Dependența / atracția sexuală.....	24
Exclusivitatea radicală .....	25
Iluzia permanenței .....	26
Gânduri obsesive .....	27
Expunerea la riscuri iraționale.....	27
Imperiul simțurilor: „Îmi ocupi întreaga ființă și minte“ .....	28
Mirosul exacerbat .....	30
Iluzia exacerbată.....	31
Memoria exacerbată .....	32
Erotismul absolut: Când dragostea se stabilește de la talie în jos.....	33
Pasiune obsesivă versus pasiune armonioasă: Este posibil să calmezi și să moderezi entuziasmul amoros? .....	36

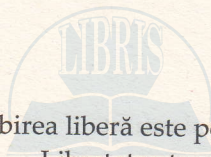


## II. Iubirea fără renunțare la propria identitate.

<i>Exist nu pentru tine, ci împreună cu tine</i> .....	41
Pericolul iubirii siameze: „Suntem o singură ființă, chiar dacă suntem doi” .....	43
În apărarea sinelui: Esența nu se negociază, nici măcar în numele iubirii.....	45
A fi identic cu celălalt .....	47
Împotriva nedeterminării emoționale:	
„Nu aș fi nimic fără tine” .....	49
Nu ai nevoie de nimeni care să te definească, nici să te completeze .....	50
Autonomie și autodeterminare emoțională .....	51
Sunt parte din tine sau îți aparțin? .....	52
Nu mă aproba, acceptă-mă .....	54

## III. Dragostea fără teama de a pierde. Nu sper la o

<i>eternitate împreună, ci la deplinătatea prezentului</i> .....	57
Cel mai oribil coșmar pentru un dependent:	
„Și dacă ai fi fericit fără mine?” .....	59
Fericirea ta mă face nefericit .....	60
Îți interzic să fii fericit fără mine.....	61
Cinci temeri legate de iubirea stabilă .....	62
Teama de angajament .....	62
Teama că persoana iubită ne-ar putea dezamăgi .....	64
Teama că iubirea s-ar putea degrada fără vreun motiv vizibil.....	66
Teama de abandon .....	67
Teama că partenerul ar putea fi infidel.....	69
În dragoste nu există certitudini: „Am nevoie să fii mereu lângă mine” .....	71
Probabilitate versus posibilitate .....	72
Iubirea ezitantă .....	74
Complet previzibil, sfâșietor de plictisitor.....	77



Iubirea liberă este pentru curajoși.....	78
— Libertatea ta mă sperie .....	80
Contracte afective ce pot fi prelungite .....	81
<b>IV. Iubirea liberă. Nu am nevoie de tine, te prefer.....</b>	<b>85</b>
Dacă nu iubești liber, e mai bine să nu iubești .....	87
Cele trei libertăți ale iubirii .....	87
Două exemple de „libertate supravegheată” .....	92
Nevoie versus preferință .....	94
Până când moartea ne va despărți? Nimeni nu te poate obliga să iubești .....	100
Iubire veșnică sau asfixiere existențială.....	101
Dragostea ce constrânge: „Am nevoie de dragostea ta și punct!” .....	103
Două declarații împotriva libertății și un răspuns de eliberare emoțională .....	104
Sclavi ai iubirii: „Tot ce fac, fac pentru tine” .....	107
Nimeni nu-ți poate ocupa teritoriul emoțional fără consimțământul tău: „Nu tot ce este al meu este și al tău” .....	110
Nu-i povesti totul partenerului tău.....	112
Două exemple de „teritorii ocupate” .....	113
Să iubești, liber fiind: Stilul dependent versus stilul independent.....	116
Rezumat.....	120
Bibliografie .....	123



## Cei ce iubesc prea mult suferă pe măsură: „Te vreau mai mult, pe zi ce trece tot mai mult“

În *Everything I do, I do it for you*, cântărețul Bryan Adams aduce un elogiu plin de trăire suferinței din dragoste, fără rețineră sau scuze. Citez câteva versuri din melodia la care mă refer:

*Lupt pentru tine, sufăr pentru tine.*

*Mor așa, mor pentru tine.*

*Știi că e adevărat*

*Tot ce fac, fac pentru tine.*

Dacă Bryan Adams gândește într-adevăr așa, are nevoie urgent de terapie! Acest cântec a fost tradus în mai multe limbi, chiar și în spaniolă, și a fost interpretat de nenumărate ori. Este o contribuție suplimentară la construcția pe scară largă a ceea ce înseamnă iubirea dependentă și disperată.

Chiar nu este nevoie să treci prin viață palid, rugător, îndurerat și târându-te către persoana iubită, pentru a confirma că ești îndrăgostit. Atunci când cineva spune „Nu pot trăi fără tine“, deja a depășit limita raționalului, a intrat cu un picior în zona patologiei și cu celălalt în cea a dependenței emoționale.

Să iubești prea mult, exagerat și fără măsură, înseamnă să cazi în lăcomie. Un pacient îmi spunea, cuprins de îngrijorare: „Nu mă satur niciodată... O vreau tot mai mult și, cu cât îmi dă mai mult, vreau și mai mult...”. Este un cerc vicios în ascendență. Dacă ești cu o persoană care te iubește prea mult, la un moment dat iubirea se va transforma într-o groapă fără fund. Îți va spune „Te vreau mai mult” din nou și din nou, în mod repetat și obsesiv, ca și cum ar fi un dependent în căutarea dozei.

Poate că te-ai întâlnit vreodată cu o persoană insașiabilă, nesătulă. Îți petreci toată noaptea în mângâieri și tandrețe, treci dintr-un orgasm în altul, iar în zori, spre surprinderea ta, celălalt se comportă ca și cum abia atunci ar începe lucrurile, cu aceeași dorință și fără urmă de oboseală. Și apoi te gândești: „Cum este posibil? Tot mai vrea? Aș vrea să mă odihnesc și să fiu puțin singur!”. Asta e realitatea: dragostea siropoasă și fără limite provoacă în timp aversiune.

E o tortură să fii cu o persoană pe care nu pare să o satisfacă nimic din punct de vedere afectiv, pentru că te vei vedea obligat să dai ceea ce deja nu mai ești dispus sau nu poți să dai. Sloganul este definitoriu: dacă există exigență în dragoste, apare stresul, iar dacă a apărut stresul, iubirea este distorsionată. Tandrețea este o virtute frumoasă, iar expresiile de afecțiune sunt, în general, fermecătoare și de dorit, însă atunci când depășesc limita, sunt sâcâitoare. Dacă întrec anumite limite, chiar și dulceața ajunge să fie insuportabilă. În plus, cum noi, oamenii, nu avem același prag de sensibilitate și toleranță, fiecare își are propria limită de excludere, dincolo de care gesturile exagerate de dragoste se transformă în coșmaruri.

Să fim sinceri: uneori, ne vine să ridicăm steagul alb și să declarăm „încetarea focului iubirii”, măcar pentru câteva ore sau câteva zile, pentru a ne trage sufletul. Odată am întrebat un pacient ce își dorea cel mai mult să obțină prin terapia de cuplu. M-a fixat cu privirea o clipă și mi-a spus:

„Să respir“. Prin asta îmi spusese totul. Există iubiri careucid prin asfixiere.

Ca și cum cele de mai sus nu ar fi de ajuns, cei care iubesc exagerat au nevoie de confirmarea că dragostea este activă în fiecare clipă, drept pentru care pun la îndoială și cercetează permanent gradul de afecțiune al celuilalt sau îl deduc, pentru a se calma sau pentru a se îngrijora: „Ești serios, ai pățit ceva?“, „Nu ești în apele tale“, „Și tu mă iubești tot atât de mult cât te iubesc eu pe tine?“, „Chiar mă iubești?“.

Unul dintre indicatorii preferați, folosit de cei care iubesc exagerat, este răspunsul sexual, care tot o greșeală este. Numărul și intensitatea actelor sexuale nu se corelează întotdeauna cu dragostea directă. Poți să ai parte de cel mai bun sex din lume fără să ai iubire, așa cum poți avea parte de un sex de cea mai proastă calitate iubind mult. O pacientă care anticipa că urma să fie părăsită de soț mi-a spus: „Atâta timp cât lui îi este bine cu mine din punct de vedere sexual, mai am speranțe“. Se înșela. La scurt timp, bărbatul a părăsit-o pentru o femeie cu care nu avea o viață sexuală atât de bună, dar cu care se potrivea în multe alte aspecte. Dorința nu garantează durata lungă a unei relații, pentru că este nevoie de mai multe lucruri, cum ar fi, printre altele: comunicare, simțul umorului, planuri și gusturi comune, legături adânci, compatibilitate și respect.

Revenind la muzică, trupa spaniolă El Canto del Loco, desființată între timp, amintea, într-unul dintre cântecele sale (*No puedo vivir sin ti*<sup>1</sup>), unele dintre consecințele iubirii excesive:

*De ani și ani ești lipită de brațele mele,  
de părul meu, de mintea mea,  
și nu mai pot,  
nu mai pot.*

<sup>1</sup> Nu pot trăi fără tine (limba spaniolă în original). (N. tr.)



Walter Riso

Ar trebui să fiu sătul de mâinile tale,  
de părul tău, de ciudățeniile tale,  
însă vreau mai mult, te vreau mai mult.

„Ar trebui să fiu sătul, însă vreau mai mult...” Expresiv și tragic. Dependență clară, cântată și capturată de imaginația colectivă. Așa cum remarcam mai sus, atunci când sentimentul este inesațiabil, avem de-a face cu un fenomen extrem de nociv și distrugător. De aceea, cei care iubesc prea mult nu suportă să stea departe de persoana iubită nici măcar o clipă. Dacă trebuie să stea departe unul de altul câteva zile, li se pare un calvar.

Chiar nu există nicio modalitate de a aborda o iubire care acționează ca un tsunami și distruge totul? Ba da, există: se numește „ajutor de specialitate”. Dacă simți că situația ți-a scăpat de sub control și dragostea te împinge să te comporți într-un mod prostesc sau periculos, trebuie să ceri ajutor; nu subestima aceste trăiri, nu sunt o problemă minoră. Din contră, dacă nu faci nimic, vei trăi într-o instabilitate permanentă. O iubire zbuciumată se destramă întotdeauna, se face țândări, îți explodează în față și este extraordinar de greu, dacă nu imposibil, să aduni bucățelele, astfel încât să iubești din nou.

„Aș vrea să repet ce am trăit cu el noaptea trecută”, îmi spunea o doamnă mai în vârstă, care avusese un *affaire*<sup>2</sup> cu un bărbat mai tânăr decât ea. O aventură sexuală întâmplătoare, în aparență lipsită de importanță, prinsese rădăcini în mintea ei avidă de iubire. O singură noapte fusese suficientă pentru ca femeia să dezvolte o așteptare optimistă legată de posibilitatea de a ajunge să aibă o relație serioasă cu amantul său secret. Argumentul pe care își baza așteptările nu era unul dintre cele mai solide: „Știu că i-am plăcut foarte mult”. Am sfătuit-o să nu-l mai caute și să încerce să analizeze lucrurile

<sup>2</sup> *Aventură* (fr. în original). (N. tr.)



la rece. Însă ea era deja dominată de forța lui Eros. Nu m-am dat nici eu bătut și i-am explicat că există întâlniri care au loc o singură dată și cel mai indicat este să le uiți apoi. Cu toate acestea, pacienta mea își dorea mai mult, își dorea să se repete, așa că până la urmă l-a sunat și s-au văzut din nou. Nimic nu o făcea să vadă lucrurile în mod rațional. La a treia întâlnire, a aflat că tânărul avea logodnică. A fost o lovitură dură pentru stima ei de sine și am presupus că, de data aceasta, n-o să-și mai dorească să știe nimic de subiectul acesta, însă o inimă entuziasmată este, prin definiție, deosebit de încăpățânată și exigentă: de data aceasta nu numai că-și dorea să se repete experiența, dar spera ca bărbatul să-și părăsească logodnica pentru ea. Într-una dintre ședințele de terapie, m-a întrebat: „Dumneavoastră considerați că ar trebui să lupti pentru persoana pe care o iubești?”. Se îndrăgostise după numai trei întâlniri! Puțin prea repede, după părerea mea, prea multă fascinație, prea multe speranțe, prea multă dependență de plăcere. O mulțime de „prea multe” pe care ea nu a știut să le gestioneze și a sfârșit prin a fi încă una dintre amantele aceluși bărbat, chiar și după căsătoria lui cu logodnica respectivă.

## Îndrăgostiții de dragoste: „Ești drogul meu preferat”

Dacă îndepărtăm aura de transcendență și lăsăm totul în mâinile biochimiei, putem vedea că procesul de îndrăgostire se aseamănă foarte mult cu anumite boli mintale, cum ar fi, de exemplu, mania, hipomania, tulburarea obsesiv-compulsivă, tulburările de control al impulsurilor și dependența de droguri. În toate aceste afecțiuni, un cocteil biologic de