

Dr. Christophe FAURÉ

Cuprins

Cuplul destrămat

De la rupătură la reconstrucția sinelui

Traducere: LAURA MAXIM



NICULESCU

Cuprins

<i>Atunci când dragostea se sfârșește</i>	9
Să fim imparțiali în cuplu	12
Să înțelegem procesul de separare	14
Un proces în cinci etape	15

1. Prima etapă: perioada îndoielii

Să privim în interior	24
Punctele de vulnerabilitate din relație	25
„Pierderile” din interiorul cuplului	32
Perioada îndoielii și a ezitării	49
Povara nehotărârii	50
Să rămânem pentru cine? Să rămânem pentru ce?	51
O perioadă de reflectare „strategică”	53
Speranța că poate nu este chiar totul pierdut	55
Încercarea de a scăpa de nehotărâre	55
Schimbarea dinamicii relației	57
„Schimbarea” celui alt	59
„Să ne schimbăm” pe noi înșine	64

2. A doua etapă: anunțarea despărțirii

Anunțarea veștii	72
Asumarea responsabilității informării	73
Atunci când confruntarea directă pare imposibilă	77

După anunțarea veștii	80
Șocul, negarea manifestate de persoana părăsită	80
Reacțiile familiei.....	82
Încercările de a purta un dialog și de a negocia	84
Să salvăm relația?.....	86
Eforturile de a reface relația.....	90
Terapia de cuplu: o sabie cu două tăișuri	96
Încă două posibilități de analizat	98
Medierea conjugală	98
Despărțirea „de probă”.....	100

3. A treia etapă: în mijlocul furtunii

Torentul emoțiilor	105
Teama	106
Furia	108
Găsirea atitudinii potrivite	124
Tristețea și depresia	127
Depresia clinică	129
Autoînvinovățirea	133
Atașamentul, gândurile obsedante.....	134
Nehotărârea celui/celeia care a plecat	137
Procesul juridic	140

4. Copilul și separarea de părinți

Să rămânem împreună pentru binele copiilor?	146
Nevoile și reacțiile copilului mic	148
Doliul pentru ceea ce nu va fi niciodată	150
Copilul mic – până la vârsta de cinci ani	150
„Gândirea magică”.....	151
Copilul de la șase până la opt ani.....	152

Între nouă și doisprezece ani	154
Adolescentul de la treisprezece până la șaptesprezece ani	157
Comunicarea cu cel mic	160
Să-i spunem adevărul	160
Să-i spunem că este normal să simtă ceea ce simte	161
Să-l liniștim	162
A fi părinte divorțat	165
Vinovăția părintelui	166
Atunci când avem custodia copilului	168
Dacă părintele nu are custodia copilului	171
Locul bunicilor	178

5. A patra etapă:

o perioadă de convalescență și de reflectare

Problemele practice și noua organizare a vieții	
de zi cu zi	182
Să ne lăsăm ajutați	184
Să avem grijă de noi	186
Ce vrea să însemne asta?	186
Singurătatea	189
Și cu furia cum rămâne?	191
Să înțelegem trecutul	193
Ecourile copilăriei	195
Ce așteptări avem de la o relație	198
Să avem grijă de copilul din noi	202
Intersectarea drumurilor	204
Relația cu cei din jur	205
Un/O nou/nouă partener/ă?	206
Relațiile cu prietenii	209
Relațiile cu socrii	213

6. A cincea etapă: spre un nou început

Să facem inventarul drumului parcurs	216
Acceptarea definitivă a încheierii relației	216
Să ne refacem viața	220
Redefinirea raportului dintre noi și fostul partener	221
Redefinirea raportării noastre la ceilalți	226
Redefinirea raportării la noi înșine	234
Reinventarea altor stiluri de viață	236
„Beneficiile secundare” ale separării	237
Să ne trăim viața din plin	239
Totul începe	243

Prima etapă: perioada îndoielii

Este sfârșitul după-amiezii. Ultimele raze ale unui soare palid de toamnă încă mai răspândesc câteva crâmpene de lumină în cabinetul psihoterapeutului. Un om stă așezat în fața lui, cu fruntea îngrijorată. Se uită îndelung la verigheta sa, pe care o învârte în jurul degetului. Pare obosit, dar decis. O decizie tristă, amară.

„Viața alături de soția mea nu mai are niciun sens. Este absurd...
Parcă plutesc în derivă... Sunt complet rătăcit...”

Într-o zi, fără să ne dăm seama, începem să conștientizăm că nu suntem fericiți... sau cel puțin nu pe deplin... sau nu din toate punctele de vedere. În orice caz, simțim că „ceva” nu merge, că „ceva” lipsește, fără să știm cu adevărat ce anume: simțim ceva, un gol în stomac, un sentiment difuz care se estompează atunci când încercăm să-i găsim o definiție exactă. Când a început? În cele din urmă, nu prea contează. Cert este că, de ceva timp, căutăm în interiorul nostru ce anume ar putea explica această neliniște ascunsă, această tristețe surdă ce se abate asupra noastră, atunci când credem că avem totul pentru a fi în mod rațional fericiți.

Uneori ne învârtim foarte mult timp în cerc, cu toate că, foarte des, știm deja despre ce este vorba. Uneori, în schimb, totul este foarte clar și foarte brutal: după nenumărate certuri cu partenerul, ne prăbușim în lacrimi, epuizați fizic și psihic de aceste conflicte inutile reluate la nesfârșit; nu ne mai putem ascunde iar și iar furia și frustrarea în fața indifferenței, ironiei și a disprețului.

Nu mai trebuie să căutăm în altă parte, nu mai trebuie să ne spunem povești: este chiar acolo, în viața noastră, în patul nostru, chiar în mijlocul intimității noastre și a ceea ce cre-deam că este siguranța noastră. Această tulburare latentă este constatarea că această căsătorie sau relație afectivă în care suntem de șase luni, patru ani, cincisprezece ani este ea însăși sursa nefericirii. Cu toate acestea, tăcem. Nu îndrăznim să spunem ceva, fiindcă nu suntem siguri și pentru că, de cele mai multe ori, senzația aceasta de neliniște este, totuși, greu de înțeles. Nu este prezentă întotdeauna: vine și pleacă, nesigură și trecătoare, este prezentă astăzi, dar absentă mâine. Nu putem avea încredere în ea, îi punem la îndoială relevanța. Poate apăsarea după ani de zile de relație liniștită și confortabilă, fără să ne dăm seama care este cauza sau originea. Așadar, de ce să-i dăm crezare? Tăcem și pentru că nu știm nici măcar ce anume am putea spune despre problema respectivă. Această neliniște este cu atât mai dificil de împărtășit cu partenerul/partenera, cu cât nu cunoaștem adevărata cauză și cu cât ne temem de consecințe. Nu înțelegem ceea ce simțim. Nu spunem nimic pentru că ne temem că ne-am putea înșela sau că am putea percepe o realitate cu care ar fi prea înfricoșător să ne confrun-tăm. Așadar, la începutul unui drum al cărui punct de plecare nu-l putem identifica, păstrăm tăcerea. Ne prefacem că nu există nici cea mai mică problemă și că, în fond, totul merge bine.

Dar degeaba tăcem, ne impunem să fim liniștiți, fie că vrem, fie că nu, se întrevede o mișcare în interiorul nostru. Acest „ceva” nu încetează să ne bântuie, în ciuda faptului că depunem toate eforturile pentru a nu-l auzi – această reticență este forța negării; este forța unei intuiții care ne previne că, dacă plecăm urechea la această solicitare insistentă, riscăm să mergem acolo unde nu ne dorim să ajungem. Negarea acestei stări interioare ne poate proteja, pentru o vreme, invitându-ne să amânăm cât mai mult – poate chiar la nesfârșit – o confruntare care pare a fi, totuși, inevitabilă. Dar și negarea are un preț. Presupune să îngropăm înăuntrul nostru o trăire dureroasă. Reprimând-o în adâncul gândurilor noastre și sperând că astfel o vom anestezia, nu reușim decât să îi conferim forță și rezistență: fără să ne dăm seama, ne facem astfel un dușman inconstient și, deci, invizibil. Lucrează în umbră și ne impune să mobilizăm întotdeauna mai multă energie psihică pentru a păstra această iluzie falsă că totul se îndreaptă către mai bine în această lume perfectă.

„Știam că nu-l mai iubeam pe soțul meu, mărturisește Virginie, dar toată ființa mea se opunea acestui gând: am construit atâtea împreună – o familie minunată, un cerc de prieteni care ne iubeau și admirau succesul cuplului nostru... Îmi era imposibil să las gândul acesta să mă poarte pe un drum atât de înfricoșător. Cu toate acestea, gândul câștiga tot mai mult teren de la o zi la alta, până când am ajuns să fac un atac de panică într-un ambuteiaj! Am văzut în habitaculul mașinii mele spațiul închis în care mă aflam în viața personală...”

Asumarea riscului de a înfrunța cursul gândurilor noastre este o etapă importantă în acest stadiu incipient în care încolțește îndoiala. Dacă rămânem în faza de negare și dacă ne ascundem după deget nu vom reuși niciodată să găsim o

rezolvare pentru problemele noastre. Dificultățile cuplului, lipsite inițial de importanță, dar puse adesea sub tăcere, riscă să creeze, în cele din urmă, baza unei neînțelegeri mai profunde, care chiar pune relația în pericol.

Din întâmplare, neliniștea pe care o simțim se poate dovedi a fi foarte avantajoasă: ne constrânge la o confruntare directă cu ceea ce o hrănește. Conștientizarea timpurie a disconfortului care se întetește în noi poate apărea, într-adevăr, într-un moment în care relația nu este încă prea afectată. Dacă acceptăm să auzim ce ne șoptește acea neliniște, încă mai putem împiedica o degradare a relației care ar putea deveni inevitabilă dacă am lăsa-o să putrezească: în punctul acesta, relația încă pare a fi „viabilă” și este posibil să fim suficient de atașați pentru a ne dori să luptăm pentru ea.

Cu toate acestea, aici se dă o bătălie esențială. Fără să ne dăm seama, în cuplu apare un dezechilibru: unul dintre cei doi începe să își pună întrebări existențiale cu privire la starea relației, iar partenerul/partenera nu are nici cea mai vagă idee despre ceea ce se întâmplă în capul celuilalt. Din cauza îndoielilor și a tăcerii noastre, el/ea nu dispune decât de foarte puține indicii care să-l poată pune în gardă. Prin urmare, în stadiul acesta, unul „știe”, celălalt nu...

Să privim în interior

Ce presupune, așadar, această confruntare interioară? Înainte de toate, este vorba despre un proces de clarificare: pentru a încerca să înțelegem cauza tulburării care ne cuprinde, încercăm, fiind mai mult sau mai puțin conștienți, să facem o evaluare a stării relației, cu scopul de a stabili unde ne aflăm de fapt. Problema este că, atunci când întocmim lista diferitelor

cauze și „simptome” ale degradării, este greu să nu greșim și să facem corect diferența între o cauză și o consecință, între simptom și boală. De exemplu, o problemă sexuală care persistă poate fi adevărata cauză a degradării cuplului, dar poate fi și simptomul a ceva diferit, ceva ce există la un alt nivel al relației, ceva care se exprimă pe plan sexual: dificultăți de comunicare, conflicte de putere etc.

Analiza noastră poate fi făcută la două niveluri, care sunt, adesea, complementare.

Primul nivel este cel al cauzelor care stau la originea degradării relației. Aceste circumstanțe nu implică neapărat o ruptură: ele sunt, într-o oarecare măsură, factori de risc de despărțire. Provocarea este să încercăm să le abordăm direct pentru a încerca să le atenuăm impactul.

Cel de-al doilea nivel trimite la un „climat” special în contextul cuplului. Poate fi legat de o cauză specială, dar se poate instala și fără ca vreun factor de risc să fie scos în evidență; aceasta este, se pare, cea mai frecventă situație. Aceste climate afective diferite se referă la toate tipurile de „pierderi”: pierderea interesului reciproc, pierderea dorinței de a comunica, pierderea dorinței sexuale.

Punctele de vulnerabilitate din relație

Anumite evenimente pot amenința serios echilibrul cuplului, fără să anunțe, însă, dispariția acestuia în scurt timp. Ele au valoare de semnale de alarmă. Atitudinea partenerilor față de criza relațională pe care o provoacă este cea care le determină „periculozitatea”.

Problemele de sănătate

„Îmi iubeam soțul... dar tumoarea sa cerebrală – chiar dacă este benignă – l-a făcut să fie dependent în totalitate de ajutorul meu și de prezența mea timp de trei ani. Am refuzat în mod stupid ajutorul specializat care mi-a fost propus, fiindcă m-am ambiționat să mă ridic la înălțimea acestei sarcini. Dar m-a epuizat complet și, fără să-mi dau seama, dragostea dintre noi s-a stins din cauza constrângerilor din viața de zi cu zi. Acum, că s-a vindecat, am hotărât să ne despărțim...”

Boala cronică gravă a unui partener (cancer care evoluează lent, boală neurologică degenerativă...) sau un handicap fizic semnificativ (paraplegie, tetraplegie...) așază pe umerii celui-lalt partener o sarcină însemnată. Pericolul provine din epuizarea fizică și psihică pe care riscă să i-o provoace acestuia. Constrângerile care apar în mod inevitabil în cuplu sunt extrem de importante și pot înfrânge chiar și dragostea cea mai sinceră. Multe persoane nu-și dau voie să fie ajutate atât cât ar avea nevoie și se trezesc în imposibilitatea de a-și reîncărca bateriile în altă parte, atât din punct de vedere fizic, cât și psihic. Așadar, aceasta este o condiție indispensabilă pentru a menține dragostea vie și pentru a păstra relația pe termen lung.

Mai există și alte probleme de sănătate care pot pune în pericol relația: alcoolismul unuia dintre soți, consumul de droguri „puternice”, declanșarea unei boli mentale... Potențialul violent al acestor situații se poate diminua numai apelând la specialiști și la structuri de îngrijire specifice. Presiunea asupra cuplului este intensă și mulți dintre parteneri, măcinați de vină și de teama că vor fi judecați de ceilalți, stau ani de zile într-o stare acută de stres înainte de a lua decizia de a pleca, fiindcă nu mai suportă situația.

Există, probabil, cazuri și mai rele: atunci când boala gravă sau moartea lovește copilul cuplului. Un asemenea eveniment pune la grea încercare integritatea cuplului. Unele statistici arată că două din trei cupluri întâmpină dificultăți conjugale grave și/sau se despart după boala sau decesul copilului lor. Ar trebui să corelăm aceste cifre: într-adevăr, boala sau decesul unui copil, de cele mai multe ori, nu face decât să agraveze sau să aducă la suprafață și mai multe dificultăți relaționale *preexistente* bolii sau dispariției copilului. Până în acel moment, cei doi parteneri reușeau „să se înțeleagă”, dar violența bolii sau a decesului devine un revelator prea puternic al lipsei de armonie conjugale: din acel punct încolo devine imposibil de ignorat. Totul depinde, așadar, de situația cuplului *anterioară* evenimentelor respective!

Confruntându-se cu aceste circumstanțe dureroase, suferința și neputința părinților sunt atât de mari, încât ei nu mai reușesc să se ajute unul pe celălalt. Durerea pierderii sau a culpabilității de a fi „eșuat” în rolul de părinte pot fi atât de greu de tolerat, încât ne despărțim pentru a nu mai fi nevoiți să ne confruntăm cu privirea celui alt. Amenințarea vine și din faptul că nu ne mai vorbim și că nu mai împărtășim nimic, atât este de dureros pentru fiecare. Despărțirea nu este o fatalitate, dar, dacă dorim să păstrăm relația, se impune o vigilență extremă. Mai bine să prevenim decât să vindecăm. În prezent, se știe că este extrem de benefic pentru cei doi părinți să fie asistați și susținuți din punct de vedere psihologic de-a lungul bolii copilului lor și în timpul doliului, dacă este cazul. Ba, mai mult, tatăl nu trebuie să refuze acest potențial ajutor, așa cum mulți au tendința să o facă, având impresia că nu au nevoie să fie ajutați; este o greșală, având în vedere că acest lucru poate

crea un dezechilibru emoțional în cuplu. Întreruperea comunicării riscă să fie și mai pronunțată.

Reorganizarea familiei

„Mă așteptam ca, odată cu nașterea fiului nostru, să apară o dezvoltare a cuplului, mărturisește Émilie, dar totul a fost exact pe dos față de cum îmi imaginasem eu: Nicolas a devenit rece și distant și, după un an, mi-a mărturisit că mă părăsea pentru altă femeie! Explicațiile sale? Viața de familie îl sufoca... nu mai simțea nicio dorință pentru mine după ce devenisem mamă... Mi se pare incredibil că s-a ajuns aici, fără să-mi fi vorbit vreodată despre această problemă!”

Venirea pe lume a unui copil este un motiv de bucurie, dar schimbă radical datele problemei în interiorul cuplului. Intervine o schimbare majoră în ambianța cuplului, unii părinți fiind luați pe nepregătite de amploarea acesteia! Trebuie să știm să anticipăm, fiindcă noua repartizare a rolurilor în interiorul familiei poate distruge, încetul cu încetul, dinamica relației. Acest fenomen poartă numele de „baby clash” – atunci când cuplul se destabilizează după nașterea unui copil! În unele cazuri, anumite femei preferă să pună pe primul loc statutul de mamă, în mod conștient sau nu, în detrimentul celui de soție: copilul devine centrul existenței lor, în timp ce tatăl este pus pe planul doi. Nemaiavând impresia că are un loc legitim în casă sau că mai există în calitate de soț, renunță și este tentat să se îndrepte spre altcineva.

Alt exemplu, mai rar de data aceasta: conflictul se poate concentra pe imposibilitatea unuia dintre parteneri de a procrea. Unul propune adopția, iar celălalt refuză: el/ea vrea cu orice preț să aibă propriul său copil, această dorință fiind mai presus de dragostea pe care el/ea i-o poartă soțului/soției. Dacă