

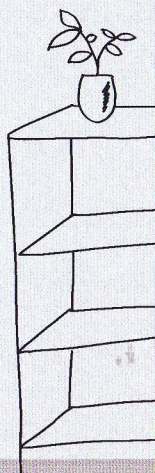
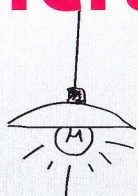
Libris

GUY CORNEAU

practic

Respect pentru oameni și cărți

# Există iubiri fericite?



**Psihologia relației de cuplu**

HUMANITAS

GUY CORNEAU

# Există iubiri fericite?

Psihologia relației de cuplu

Traducere din franceză de  
Emanoil Marcu



HUMANITAS  
BUCUREȘTI

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| <b>Introducere</b> .....                            | 7   |
| Iubirea în război .....                             | 10  |
| <b>Te naști bărbat sau femeie</b> .....             | 19  |
| Noțiunea de identitate .....                        | 20  |
| Iubirea de sine .....                               | 28  |
| Identitate și diferență sexuală .....               | 34  |
| Animus și anima .....                               | 39  |
| Triunghi familial sau triunghi infernal? .....      | 45  |
| <b>Tați și fiice: iubirea în tăcere</b> .....       | 51  |
| Tatăl tăcut .....                                   | 52  |
| Femeia rănită .....                                 | 56  |
| Mama și fiica .....                                 | 69  |
| Vindecarea de tată .....                            | 74  |
| <b>Mamă și fiu: cuplul imposibil</b> .....          | 85  |
| Cuplul mamă-fiu .....                               | 86  |
| Zestrea și datoria .....                            | 106 |
| Culpabilitatea .....                                | 116 |
| Reflecții asupra rolului mamei .....                | 127 |
| <b>Iubirea în suferință</b> .....                   | 139 |
| <i>Ea și El</i> la ananghie .....                   | 140 |
| Teama de angajare .....                             | 146 |
| Nevoia de romantism .....                           | 156 |
| Războiul sexelor .....                              | 162 |
| <b>Iubirea în sărbătoare</b> .....                  | 169 |
| Opera iubirii .....                                 | 170 |
| Contractul de căsătorie psihologic .....            | 181 |
| <b>Intimitatea cu sine</b> .....                    | 187 |
| Intimitatea reușită începe cu sine .....            | 188 |
| Încheiere: Iubirea nu e o relație, ci o stare ..... | 200 |
| <b>Bibliografie</b> .....                           | 202 |
| <b>Note</b> .....                                   | 205 |

## Te naști bărbat sau femeie

Formarea eului • Formarea complexelor  
• Iubirea de sine • Identitate și diferență  
sexuală • Animus și anima



## Noțiunea de identitate

### Respirația fundamentală a ființei

Cum să fim uniți continuând să fim două entități separate? Cum să fim doi fără a înceta să fim uniți? Iată întrebările fundamentale, nu doar în ce privește cuplul, dar și în ce privește viața psihologică a individului. Sunt întrebările ce stau la baza acestei cărți; pentru a răspunde, avem nevoie de câteva repere teoretice. Vom clarifica deci câteva noțiuni fundamentale, precum formarea eului și a complexelor, rădăcinile prețuirii de sine, identitatea sexuală și arhetipurile *animus* și *anima*. Dar mai întâi vom vorbi despre respirația fundamentală a ființei, care servește de suport identității.

Într-adevăr, de la început, identitatea noastră are o dublă tendință: să ne apropiem de ceilalți pentru a găsi iubirea, să ne îndepărtăm de ei pentru a ne afirma diferența. În tendința de apropiere căutăm o apartenență; în tendința de îndepărtare, încercăm să ne explorăm individualitatea. Felul în care integrăm această dublă tendință nu e străină de ceea ce se va petrece mai apoi în viața noastră de cuplu. Ea este chiar determinantă, căci totul se desfășoară între acești doi poli de fuziune și de separare.

La începutul vieții, totul e Unul pentru copil. Trăiește în simbioză totală cu tot ce-l înconjoară, la fel cum trăia în pântecul mamei sale. Nașterea este primul șoc ce vine să-i stimuleze conștiința individuală în marele tot. Dar nu e decât o primă tatonare,

nimic nu s-a cristalizat încă. Timp de mai multe luni, copilul va continua să trăiască senzația că e una cu tot ce-l înconjoară, fără sentimentul de separare. Pe mamă o simte ca pe o parte din el însuși; sau se percepe vag pe sine ca o prelungire a sânelui matern.<sup>2</sup>

Odată cu micile frustrări repetate, precum întârzierea biberonului sau lipsa de răspuns la plânsetele sale, copilul va deveni din ce în ce mai conștient de individualitatea lui, separată de a celorlalți. Pornind de la asemenea șocuri care-l duc înspre sine, conștiința existenței sale capătă formă. Fără această fricțiune dintre sine și ceilalți nu ar exista viață subiectivă, adică viață conștientă de ea însăși. Să notăm totuși că nu frustrarea propriu-zisă creează conștiința de sine, ci mai curând o re-revelează: îi dezvăluie copilului faptul că există. Conștiința de sine e deci produsul unei contracții, al unei retrageri în sine, ca reacție la impactul mediului exterior.

Dar această retragere se face în vederea unei desfășurări a ființei în câmpul universal. Căci individul are drept funcție să-și transforme reacțiile primare în noi producții care, la rândul lor, vor fi lansate în univers. Iată de ce putem vorbi despre formidabilul potențial creator al individului uman. Astfel, circuitul vieții e stabilit: acțiune, reacțiune, transformare, acțiune. Copilul își transformă senzația de foame în plânsete, plânsetele acționează asupra părinților care-și transformă reacția de bunăvoință față de copil în acțiunea de a-l hrăni.

Tensiunea dintre sine și univers, dintre sine și ceilalți alimentează viața psihologică a individului. Ea determină respirația fundamentală a ființei. Pentru a asigura echilibrul persoanei, această tensiune trebuie acceptată, căci ea permite mișcarea și schimbarea. Ea ne permite mai ales să devenim noi înșine, adică să ne căpătăm identitatea umană proprie. La început identitatea noastră este legată de alte identități, invadată de elemente de care trebuie să se diferențieze treptat ca să capete formă. Dacă această tensiune de bază ce împinge ființele să iasă din magma originară pentru a deveni ele însele n-ar exista, am rămâne prinși

în această magmă, fără conștiința existenței noastre proprii și independente. Mugurul n-ar putea deveni frunză.

### Formarea eului<sup>3</sup>

Pe măsură ce copilul crește, conștiința de sine i se stabilizează; la fel și impresia de continuitate în timp. Vom spune că, puțin câte puțin, eul copilului se cristalizează. Își vede chipul într-o oglindă și se recunoaște. Se bucură de propria-i prezență ca un Narcis îndrăgostit de imaginea sa. E faimosul *stadiu al oglinzii* elaborat de psihanalistul Jacques Lacan. De-acum înainte, eul ocupă centrul câmpului conștiinței, iar nașterea lui permite adevărata naștere psihologică a subiectului: o ființă care poate vorbi de experiența ei subiectivă și care poate spune *eu* referindu-se la sine. Această fascinație față de propria imagine constituie ceea ce psihanaliza numește *narcisism*. Copilul este în chip natural narcisist, adică centrat pe el însuși. Faza narcisistă, absolut necesară, e rădăcina dragostei de sine despre care vom vorbi în amănunt mai departe.

În continuare, eul copilului se va consolida, permițând personalității sale să se manifeste din ce în ce mai conștient. Legat de mamă, legat de tată, identificat cu valorile părinților la început, el se va distinge progresiv de dorințele lor, apoi de cele ale mediului familial, datorită școlii. Această distanțare îi va permite să se diferențieze de familie și să cunoască alte valori, de care va trebui să se distanțeze din nou pentru a-și urma evoluția. Același mecanism va funcționa mai târziu pentru identitatea conferită de exercitarea unei meserii sau a unei profesii, care la rândul ei riscă să sufocă ființa și să înăbușe originalitatea eului. La fel se vor petrece lucrurile în fiecare nouă etapă, individul încercând să se adapteze și în același timp să rămână el însuși în hățișul relațiilor umane.

Trebuie totuși precizat că fără ceilalți și, am putea spune, fără dragoste, eul nu s-ar putea dezvolta. De-a lungul întregii vieți, individualitatea noastră are nevoie de ceilalți pentru a se recunoaște, forma, dezvolta, pentru a se identifica și diferenția.



Respect pentru: oameni și cărți

Mai mult, relațiile noastre cu ceilalți trezesc în noi emoții pe care trebuie să le transformăm și să le exprimăm în exterior. Am putea spune că raporturile cu ceilalți ne țin în viață și ne stimulează creativitatea, indiferent că sunt raporturi negative sau pozitive. *Celălalt* ne permite în fond să devenim noi înșine.

## A deveni tu însuși

Constatăm totuși că mulți oameni își inhibă dezvoltarea personalității și își înăbușă originalitatea de teamă să nu displacă celorlalți. E clar că orice om e tentat să se oprească la o etapă și să nu mai evolueze. Există persoane care nu se eliberează niciodată de sub tutela familiei sau de imaginea lor profesională. Rămân membri anonimi ai unui clan, ai unui cuplu sau ai unei profesii. Acest lucru le conferă securitate, dar originalitatea lor profundă suferă și își va cere drepturile inevitabil, sub formă de maladie psihică sau fizică.

A ne elabora personalitatea și a deveni noi înșine e mai mult decât o datorie psihologică, este o nevoie fundamentală pe care nu o putem ignora fără a plăti scump. Mai ales că satisfacerea acestei nevoi ne dă sentimentul împlinirii. Prin ea cunoaștem totodată senzația intimă că ne-am găsit locul în univers, că am găsit sensul vieții. Această nevoie inalienabilă de a deveni noi înșine, această adevărată aspirație la autonomie constituie ceea ce psihanalistul elvețian C. G. Jung numește *proces de individuație*.

Potrivit lui Jung, procesul de individuație îl împinge pe om să devină cât mai el însuși, fiind totodată neîndoielnic legat de tot ce-l înconjoară. Etapele prin care trece sunt următoarele: mai întâi trebuie să devină treptat independent de părinți și de complexe ce s-au format în relația sa cu ei; în a doua etapă, devine tot mai competent în relațiile cu ceilalți; în a treia etapă, devine din ce în ce mai mult ceea ce simte că este; în a patra etapă, devine mai *întreg*, adică în același timp concentrat pe el însuși și unit cu însuși procesul vieții sub toate aspectele sale. În timpul ultimei etape a procesului de individuație, paradoxul fuziunii



și separării dispare, pentru că atunci când eul intră în relație cu nivelul cel mai profund al ființei, *sinele*, nu mai există sciziune între tine însuși și celălalt. Eul este atunci sine în chipul cel mai original și se află în comuniune cu tot ce există. Acesta e misterul identității noastre. Suntem în același timp personalitate și comunitate, individualitate și universalitate. Dar până să ajungem aici e cale lungă. A rămâne tu însuși în compania altuia și a te simți însoțit rămânând singur – iată jaloanele paradoxale ale vieții noastre. Această inevitabilă fricțiune dintre individualitate și universalitate e însăși esența creativității. Ea produce energia vitală a ființei.

## Formarea complexelor

Eliberarea de complexe parentale pare una dintre sarcinile cele mai dificile ale procesului de individuație. Aceste complexe îi împiedică adesea pe oameni să-și afirme individualitatea profundă. Tot ele ne pun bețe-n roate în viața de cuplu. Este deci important să consacram câteva rânduri formării complexelor în general și formării complexelor parentale în particular.

*Complexele*<sup>4</sup> sunt o interiorizare a dinamicilor pe care le-am trăit în copilărie cu cei din jurul nostru. Ele se formează de obicei în raport cu evenimente având o încărcătură emoțională puternică și își fac loc în noi pentru multă vreme. Devin adevărate voci interioare, ce ne împing să repetăm aceleași scheme de bază și pot să ne închidă uneori în modele de comportament negative.

Totuși complexe nu sunt negative în sine, cum se subînțelege în limbajul comun când vorbim, bunăoară, de un complex de inferioritate. Ele sunt mai curând cărămizile psihismului nostru, constituit din totalitatea reacțiilor noastre mentale și sentimentale. Fiecare complex are propria lui atmosferă, e colorat de o anume tonalitate afectivă, întemeiată pe un eveniment cu caracter emoțional. Emoția respectivă acționează ca un magnet care atrage evenimentele, gândurile și fantezmele cu același conținut afectiv. Aceste elemente se amestecă unele cu celelalte

în inconștient și se organizează în lanțuri asociative. E ceea ce l-a făcut pe Freud să afirme că, pornind de la orice reprezentare mentală, se poate ajunge la complexul care a generat-o. De altfel, Freud și-a întemeiat metoda de explorare a profunzimilor psihicului pe această descoperire și i-a dat numele de *asociație liberă*.

Ca să vă faceți o idee, concentrați-vă asupra cuvântului *dezgust*, lăsați-l să răsune înlăuntrul vostru: puțin câte puțin, veți vedea urcând la suprafață elementele și experiențele care, în copilărie, v-au provocat acest sentiment. Dacă mă gândesc la acest cuvânt, în minte îmi apar imagini de șobolani și de lăzi de gunoi. Mă gândesc la casa invadată de șoareci și de năpârci pe care am închiriat-o la țară acum câțiva ani. Mă gândesc la prietenii din copilărie care mâncau viermi ș.a.m.d. Putem face același exercițiu cu *bucurie*, cu *vacanță* sau cu oricare alt cuvânt.

Vom deveni atunci conștienți că anumite cuvinte au o încărcătură mai mare decât altele, că provoacă mai multe emoții. Ele ne evocă experiențe la care nu ne place sau nu vrem să ne gândim. Această tensiune e semnul a ceea ce în psihanaliză s-a numit *rezistență*, căci eul refuză să se gândească la lucrurile neplăcute (sau prea plăcute): respinge anumite gânduri și anumite trăiri, le *refulează* în inconștient. Proasta reputație a complexelor vine de fapt de la aceste complexe negative, pe care dorim să le evităm. Când complexe sunt pozitive, nici măcar nu le remarcăm. Ele contribuie pur și simplu la armonia generală a vieții noastre și joacă rolul de intermediar între interior și exterior.

**Complexele parentale.** Aceste observații sunt valabile și în ce privește formarea complexelor parentale. Complexul patern și cel matern se numără printre cele mai puternice complexe ale psihicului nostru. Și ele au tonalitatea lor afectivă specială, după cum experiența pe care am avut-o cu tatăl sau cu mama a fost bună, acceptabilă sau foarte rea. Reprezintă un fel de rezumat al relațiilor noastre cu părinții. E important să înțelegem însă că aceste complexe ne aparțin exclusiv, că sunt memoria

relației noastre cu ei. Ele nu spun nimic obiectiv despre părinții noștri.

Complexul matern nu o privește doar pe mamă, ci rezumă întreaga noastră experiență legată de figurile materne. Multe din evenimentele care-l formează au putut fi trăite în relația cu o bunică, cu o mătușă sau chiar cu o doică, dacă aceste persoane au jucat un rol semnificativ în viața noastră. Exact la fel stau lucrurile și în ce privește complexul patern, care sintetizează întreaga experiență pe care am avut-o cu figuri paterne.

*Am consultat o femeie ai cărei părinți, în timpul războiului, ca s-o pună la adăpost, au lăsat-o în mai multe rânduri la un cămin de copii. A venit la consult pentru că se temea permanent să nu fie abandonată. Vocile ei interioare, în loc s-o susțină, o judecau sever. Avea puțină încredere în sine și se simțea persecutată. Complexele ei parentale aveau un conținut extrem de negativ, făcând-o să creadă că nu e bună de nimic și că n-are rost să încerce să găsească vreo soluție. Asta deși părinții ei erau mai curând corecți. Dar experiența abandonului la vârstă mică, când un copil depinde atât de mult de atenția părinților pentru a trăi, lăsase în ea o urmă greu de șters.*

La fel ca toate complexe, cele parentale pot fi pozitive sau negative. O copilărie fără incidente majore, în care un copil s-a simțit ocrotit și iubit, va genera complexe parentale pozitive. Ele vor sprijini formarea eului și îi vor da individului încrederea necesară pentru a păși în viață. Deoarece permit o dezvoltare generală armonioasă, nu vor face niciodată obiectul unei psihoterapii. Chiar dacă o persoană a trăit în copilărie experiențe negative cu figurile parentale, această situație poate fi în parte remediată dacă ea are șansa de a intra în contact cu figuri parentale pozitive.

Să ținem minte, așadar, că aceste complexe nu sunt lucruri moarte. Psihismul nu e un muzeu. El are forța unui ocean care își agită neîncetat conținutul. Complexele sunt peștii care-l populează. Uneori sunt blânzi, alteori înfricoșători. Complexele sunt vii, fapt care permite evoluția personală. Se pot modifica, iar relația conștientă cu ele le face să-și piardă derutanta autonomie.