

CORINA OZON

Despre iubire, cu instrucțiuni de folosire



EDITURA UNIVERSITARIE

Redactor Diana Crupenschi

Corectură Lorina Chițan

Tehnoredactor Constantin Niță

Coperta Cristiana Radu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OZON, CORINA

Despre iubire, cu instrucțiuni de folosire /
Corina Ozon. - București : Univers, 2017
ISBN 978-973-34-1000-3

821.135.1

CORINA OZON

DESPRE IUBIRE, CU INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE

© Editura UNIVERS, 2017

EDITURA UNIVERS

www.edituraunivers.ro

ISBN 978-973-34-1000-3

Cum se mențin cuplurile longevive	156
Îmblânzirea iubirii	161
Ce este după despărțire	166
Despre iubire ca vânătoare	172
Despre complexitatea sentimentului de dor	178
Despre tot ce ne atinge	185
Instrucțiuni de buzunar	193

De unde vine iubirea

„Întâlnirea dintre doi oameni este precum contactul dintre două substanțe chimice: dacă există o reacție, amândoi suferă o transformare.”

(CARL GUSTAV JUNG)

Un bărbat iubește o femeie, iar o femeie iubește un bărbat. Cum de poți să mergi pe stradă printre zeci, sute de bărbați și să nu ai decât unul în inimă sau cum să treci zilnic atât de aproape printre zeci, sute de femei și doar una să îți locuiască în cortex? De unde știu un bărbat și o femeie că se plac? Miroslul, feromonii, matematica, magia... Fără îndoială că atracția este primul contact și nu are de-a face cu rațiunea. Este și explicația pentru poveștile în care oamenii se întâmplă să se îndrăgostească de cineva fără să aibă multe afinități. Fără îndoială, și oricât nu ne place, iubirea, ca și alte legături care se creează între oameni, este o reacție chimică ce duce la un proces de

transformare. Iubirea umană este un sentiment trăit și apoi conștientizat, dar, mai mult decât atât, este o formă de comunicare.

În paralel cu evoluția tehnologiei, iubirea este analizată tot mai mult cu lupa oamenilor de știință și scoasă din zona romanticismului clișeizat, aşa cum am fost obișnuiți. Acum iubirea se citește în ADN și în conexiunile neuronale, bătăile de inimă rămân pentru diagnosticarea unor dereglații de puls. Asistăm la o enclavizare a iubirii romantice și la o traducere a ei în calcule matematice, fizice și chimice. Îndrăgostirea a fost clasificată drept „boală“, fiind încadrată în zona dependențelor care, necontrolate, provoacă obsesii. Spuneam de atracție: ca prim impact, e ca atunci când simți aburii unei mâncări și îți se face poftă. Se declanșează dorința de a o gusta. Dacă îți place, o devorezi și o mai vei consuma. Dacă gustul nu e pe măsura așteptărilor stârnite de senzația olfactivă, o vei ține minte o vreme, apoi o vei uita. E doar o paralelă pentru atracția dintre oameni bazată pe stimuli chimici.

Iubirea ca mod de comunicare este *nivelul următor* și are o bază solidă de instrumente de cunoaștere prin care ne dăm seama dacă persoana de care ne simțim atrași este cea potrivită. Poate include o strategie ce conține un set de activități, cum ar fi întâlnirile, discuțiile pe diverse teme, sexul. Am pus în această ordine sexul, deoarece atracția, la primul

Despre iubire, cu instrucțiuni de folosire

impuls, se bazează pe strigătul hormonilor care se cer eliberați, „șeful“ responsabil de acest mecanism fiind unul dintre hormonii fericirii, cunoscut ca dopamină. Aceasta este ținută în frâu, la rândul ei, de serotonină, o substanță chimică din corp care dictează starea noastră de spirit. Excesul, ca și deficitul serotoninei, produce dezechilibre în comportament, reacții și gândire. Este una din situațiile când „iubirea e oarbă“, când orice observație critică la adresa obiectului adorației noastre e luată ca pe un atac personal sau pur și simplu ignorată. Nivelul comunicării în iubire este nivelul superior, în care obiectivele sunt setate după un cumul de valori și principii dobândite pe baza experienței de viață. De aici, începe o călătorie în doi al cărei drum nu e scutit de complicații, dileme, frământări, ispite, alegeri. Traseul călătoriei are un punct de pornire ce stă într-adevăr în înlănțuirea cromozomilor, sensul biblic al „păcatelor părinților“, tradus ca bagaj genetic. Așadar, să ne întoarcem în pântecele mamei, pentru a ne da seama cine suntem și cum știm să iubim.

Îmi povestea tata despre bunici cum s-au dus, tăcuți, fără să deranjeze pe nimeni. Fie că au plecat subit sau și-au purtat cu demnitate suferința. Mi-a povestit tata și cât de săraci au fost și lipsiți de carte, dar prezenți la datorie în război, fără să ceară ceva în schimb și lăsând

pe câmpul de luptă bucăți din trup. Bărbații acelei generații s-au întors de pe front și mai săraci, s-au însurat, au făcut copii, au îngrijit câteva păsări și un purcel. Pe copii i-au dat la școală, puțin, cât au putut. Dar mândri că știau scrie și citi. Copiii săraci s-au căsătorit cu alți copii săraci și au făcut și ei copii. Pe care i-au trimis la școală. Mai mult decât îi trimiseseră părinții lor pe ei și mai mândri decât acestia că pot mai mult. Cromozomii noștri se unesc după cum se recunosc, programăți să facă mai mult decât cei de dinaintea noastră, purtând povara și frumusețea strămoșilor noștri, și se aşază într-o spirală care nu e decât un strigăt de eliberare. Te bucuri, dar uneori îți dorești să se deschidă o poartă în timp și să fugi, să fii altcineva...

Copilăria este un cufăr cu „balauri“ și iubire, acolo adunăm toate bucuriile și spaimele noastre, dar și toate visurile. Când vine vorba de copilărie, adulții sunt cuprinși de o nostalgie iremediabilă. Cred că sunt puțini oameni care să nu mai dorească să-și amintească deloc perioada când erau copii. Există în acea etapă din viața fiecărui clipe magice, asociate cu inocență, basmele și lipsa de griji. Ne amintim joaca de atunci, fructele mâncate din copaci sau de pe jos, sărbătorile cu familia, aniversările cu prietenii. Mai puțin corvoada orelor de școală, neajunsurile. Amintirile neplăcute încercăm să le stergem, cu timpul

Despre iubire, cu instrucțiuni de folosire

se estompează, dar se pare că nu dispar niciodată. Adesea se transferă în alegerile de la maturitate, în temeri, în frustrări. Copilăria, această bucată din existența noastră, este generatoarea reacțiilor din viitorul nostru, este cufărul din care mai târziu fie scoatem comori, fie îl închidem, cu balauri cu tot.

Paradoxal, perioada după care Tânjim cel mai mult ascunde, pe lângă clipele magice, lucrurile începute, visurile și fobiile noastre. Pentru a putea supraviețui, oamenii își resetează memoriile și merg mai departe. Uitarea este singurul leac pentru a reconstrui ceva. De fapt, nu uităm niciodată. Totul rămâne arhivat nemilos și iese la iveală când ne așteptăm mai puțin. Este constatat că orice traumă din copilărie ne afectează sănătatea fizică, emoțională și relațională. Ceea ce credem că uităm se transformă, de fapt, într-o mărgă ce se așterne pe suflet și, cu cât încercăm să o ignorem, cu atât se lipește mai tare și capătă consistență. Se hrănește mereu din fricile și nesiguranța noastră. Uneori provoacă furie și gesturi necontrolate.

Modul în care ne-am înțeles cu părinții ne definește mai târziu tipul de relaționare. Dacă am avut părinți care nu ne-au arătat afecțiune, cu atât mai mult ne vom dori ca adulții să fim iubiți, dar ne vom teme să ne lăsăm iubiți. Dacă am avut părinți care nu ne-au impus limite, cum ar fi să spună „nu“, vom găsi greu un partener care să dorească să fie la fel ca ei.

Dacă au luat părinții decizii în locul nostru, vom fi dependenți de partener în viitoarele relații. Dacă am avut părinți abuzivi, vom crește cu o stimă de sine foarte scăzută și vom crede că nu merităm să fim iubiți. Dacă am crescut într-o familie echilibrată, vom putea face în viață alegeri raționale și benefice nouă. Desigur că armonia e discutabilă, iar multe lucruri pierdute în copilărie se pot recupera pe parcurs după o cunoaștere de sine amplă. Introspecția este cea mai grea încercare pentru un om. Dintre toate întâlnirile, cea mai dificilă e cea cu tine însuți. Pentru că acolo sălășluiesc toate firele care duc la începuturi, când nu erai pervertit. Și unele lucruri nu-ți plac. Avem tendința de a acționa uneori aşa cum nu ne place să vedem la alții, deși știm că e greșit. Suntem o sumă de contradicții tocmai pentru că balaurii din cufăr nu dorm mereu. Iar povestile din copilărie au rolul lor, de inițiere și de modelare a caracterului.

Nostalgia profundă a copilăriei este asociată cu iubirea pe care am primit-o. Capacitatea de încărcare a acestor resurse ne va folosi pentru a putea iubi la rândul nostru. De aceea redevenim copii, indiferent de vîrstă, atunci când ne îndrăgostim. De aceea ne place să ne reîntoarcem la copilărie, la ceea ce eram odată, neatinși de lucruri negative, neîmbâcsită și nepervertită. Când ne îndrăgostim, cufărul copilăriei se deschide și scoate ceea ce am strâns în el pe parcursul

Despre iubire, cu instrucțiuni de folosire

dezvoltării noastre. Modul în care ne comportăm cu partenerul și ceea ce dorim să construim alături de el, cu copiii noștri, cu cei apropiati au la origini ceea ce ne-a afectat odinioară, când eram inocenți. Tot ce ne atinge lasă urme. Iar iubirea le cicatrizează, ca atunci când ne imaginăm cum mama ne ținea în brațe sau, mai departe, cum pluteam în burta ei fără griji.

Am putea vorbi despre „cei șapte ani de acasă“ ai iubirii care, dacă nu-i parcurgi la vremea lor, vor fi resimțiti mai târziu prin reacțiile nefirești sau luarea unor decizii greșite. Însă această educație a iubirii o putem primi de la cei instruiți, la rândul lor, în acest sens. Și din nou sunt importante comunicarea între generații și moștenirea pe care o generație o lasă următoarei. Setul de valori inoculat după propria vizuire asupra vieții, dobândită și filtrată prin experiențele proprii, cu reușitele și eșecurile fiecăruia.

Pe drum spre casă am luat niște chifle proaspete și, când am ajuns, le-am băgat în dulap și am scos pâinea pe care o aveam de câteva zile, ca să mănânc. În acel moment, mi-am amintit cum tatăl meu, când eram copil, aşa ne punea să facem. Să mânçăm mai întâi ce era mai vechi, ca să nu aruncăm. Și ce era proaspăt se învechea, aşa că nu apucam niciodată, de fapt, să mânçăm ce luam proaspăt. Am aruncat imediat pâinea veche la gunoi și

am mâncat chiflele. Mi-am dat seama atunci câte meteh-ne am dus cu mine din copilărie și cât erau de dăunătoare. Cât de mult m-au împiedicat să mă bucur de viață. Am realizat că părinții mei, de fapt, nu au avut o căsnicie bună, că s-au suportat reciproc, cu certuri dese și rare zile de liniște. Dar, pentru cei din jur, chiar și pentru mine, erau o familie armonioasă. Deși mai vedeam, în vizitele pe la prietenii, că părinții lor erau altfel. Și asta m-a afectat pe mine la nivel inconștient în alegerile mele. Pentru că am făcut ceea ce am văzut în casă, aşa credeam că e bine, mi-a povestit un bărbat 40+. Vorbeam despre traumele din copilărie și despre cum ne influențează ele viața. El mi-a spus că mult timp nu le-a conștientizat, dar a avut brusc o revelație când în familie a avut loc un eveniment neplăcut. A fost ca o undă de șoc care l-a trimis înapoi în timp și și-a revăzut toate râniile neînchise. A înțeles de ce nu a reușit până la o vârstă să găsească persoana potrivită și a suferit în urma unor rupturi. Se spune că nu e bine să-ți judeci părinții, însă cu siguranță că a lor este responsabilitatea bagajului pe care începem să-l purtăm încă de la naștere, la fel cum noi suntem răspunzători de cel al copiilor noștri. „Cei șapte ani de acasă“ sunt temelia construcției care vei fi la maturitate. Și nu cred că este vorba doar despre educație, ci și despre modul în care ești învățat să apreciezi ce e frumos, să te bucuri de viață și, mai ales, să iubești. Pentru că iubirea stă la baza acestora.

Ne naștem cu cromozomul iubirii, strecurat cu grija în spirala ADN, însă, dacă nu știm cum să o folosim, va acționa iriștinctiv și haotic. Părinții sunt cei care transmit acest pachet genetic, preluat de la generațiile anterioare. Câți dintre noi am fost învățați să vorbim despre iubire și cum să o facem?

Pentru generația noastră, iubirea a însemnat de cele mai multe ori respectarea unui set de reguli, care nu avea de-a face cu sentimentele. Iubirea era despre cum să nu-ți faci de râs familia și pe tine. Iubirea era despre orice altceva în afară de tine. Cei tineri, care vin acum, sunt atât de diferiți de cum eram noi, și în bine, tocmai pentru că mulți dintre părinții lor sunt ca bărbatul care mi-a spus povestea lui dintr-o suflare. Adică au crescut bâjbâind sentimentele și au ajuns să le distingă mult mai târziu, ca atunci când înveți culorile. Și abia atunci au conștientizat ce li s-a întâmplat. Dar e un semn bun al unei treziri, iar acești oameni au putut să le transmită copiilor lor, tinerii de azi, ceea ce ei nu au învățat la timpul lor. Și anume că, pentru a învăța despre iubire, nu e niciodată târziu.

O amică, mamă de adolescenți, îmi povestea cum în copilărie a fost bătută pentru orice: că nu făcea curat în cameră, că nu lua note bune, că se îmbrăcă nu știu cum. S-a măritat în pripă, ca să plece de acasă, a făcut copii, dar a jurat să nu-i traumatizeze în nici un

fel. A învățat despre iubirea care i-a lipsit iubindu-i, însă relația cu soțul ei s-a deteriorat, și-a dat seama că nu au mai nimic în comun și locuiesc ca doi străini.

Ne învățăm în cercuri și ne mutăm axele. Periodic vine peste tine un taifun, care te scoate din albie și te împrăștie pe toate cărările. Nu reușești să te aduni, sunt urme peste tot. După fiecare revărsare, ne mințim că ne e bine, dar ne retragem tot mai mult în noi. Sistemul de autoapărare lucrează și celulele țes harnice, zi și noapte, la pânza sufletului, grav afectată de furtună.

Se întâmplă să cunoaștem oameni cărora aparent nu le-ar lipsi nimic să iubească și să fie iubiți. Dar, într-un mod inexplicabil, fac alegeri nepotrivite care-i cufundă în drame și tristeți. Despărțire după despărțire, încât te întrebi dacă nu e ceva în neregulă cu ei, până la urmă. Sigur, nimeni nu poate judeca pe altcineva, pentru că nimeni nu poate intra în sufletul celuilalt. Dar probabil că totul are un punct de pornire în copilărie, în modul în care părinții i-au spus bărbatului sau femeii, pe atunci copil, cât e de deștept, de frumos, de talentat sau cât e de idiot și urât, vorbe îndoșite și de o pereche de palme, ca să-i intre în cap rodului dragostei lor. Copilul ajuns adult va dori mereu să le dovedească părinților că nu e prost, va face școli, va avea joburi cu salarii mari, ca să le poată oferi cadouri și, eventual, să-i ajute. Bătăile

Despre iubire, cu instrucțiuni de folosire

din copilărie sunt compensate cu lucruri materiale, nu cu sentimente. Dar, undeva, într-un colț al sufletului, rămâne stima accea de sine scăzută, ireparabilă. Pentru că trauma s-a produs exact când ea se construia. Iar cărămizile au fost luate una câte una, în fiecare zi. Pe un fond deteriorat, iubirea greu își face cuib. Cinismul sapă tot mai adânc, inima strigă că îi este sete, se încropesc relații din ciudă și orgoliu sau de gura lumii. Se desfac la fel cum s-au făcut. Iubirea devine un privilegiu, ca o vacanță în zone de lux, pentru care trebuie să muncești o viață ca să ajungi acolo câteva zile. Ajungi obosit, neîmplinit și te înțorci mai sărac, din toate punctele de vedere.

Iubim traumatizați, facem festivaluri dedicate dragostei, ca și cum ar fi vorba de un produs care nu mai are succes pe piață și trebuie să-i creștem cota, ca să se vândă mai bine. Iubim aleatoriu, ca să nu fim singuri, și citim multe articole despre suflete pereche, despre compatibilități în funcție de zodii. Flirtăm cu ușurință, fără să avem nici o intenție sau sentiment real, doar din joacă, ne scoatem noi înșine pe piață, ca să vedem cât valorăm. Devenim încet produse care se consumă unul pe altul, care se calcă în picioare, o cruciadă a sexelor fără nici un scop. Focurile de tabără, unde mai puteai cunoaște o fată drăguță sau un băiat cumsecade, s-au stins de mult. Acum se poartă războiul, cu armele la vedere, cât mai încărcate și de

ultimă generație. Rămân în urmă câmpuri de luptă fumegânde. Ici-colo, se aude o voce rănitoare care se întreabă: De ce eu? Tu, pentru că ai avut curajul să iubești.

#Instrucțiiune

A se merge cât mai departe în timp, acolo unde nu aveam nume, ci doar soartă. A se merge pe firul lumenii, de când am văzut-o pentru prima oară și până la noi, cei de acum. A se vedea fricile și fericirile, a se bifa setările care le-au provocat. A se măsura cât a fost iubire și cât a rămas..

Declarația de iubire ca formă de comunicare liberă

*-D*e ce nu-mi scrii că ţi-e dor de mine, cuvinte frumoase...?

– Pentru că nu vreau să se piardă prin scris vorbele pe care vreau să ţi le spun.

– Atunci de ce nu mi le spui când ne întâlnim?

– Pentru că tăcerile noastre sunt foarte frumoase și nu vreau să le tulbur rostind vorbele pe care le tăcem amândoi...

Prima barieră ține de exprimarea sentimentelor și nu e neapărat apanajul persoanelor introvertite. Deficitul de dopamină poate duce la depresie, când nu e echilibrată de serotonină, care necesită și ea anumite condiții ca să fie secretată la parametri normali. Dar nu despre depresie e vorba: a fost doar un exemplu extrem.