

Steven Carter

Julia Sokol

BĂRBAȚI CARE NU POT IUBI

*Ce înseamnă teama de implicare a partenerului
și ce poate face o femeie inteligentă
pentru a-și găsi fericirea*

Traducere din limba engleză de
Renata Ungureanu

CUPRINS

Mulțumiri	7
Cuvânt înainte	9
Introducere.....	17

Partea întâi

PROBLEMA BĂRBATULUI

Capitolul 1. Problema referitoare la implicare și angajament	21
Capitolul 2. Bărbatului pe care îl iubești îi este teamă să te iubească?	49
Capitolul 3. De ce nu poate iubi un bărbat.....	60
Capitolul 4. Bărbații și conflictul cu care se luptă: o lume a mesajelor duale și a comportamentului contradictoriu.....	95
Capitolul 5. Atât de aproape de dragoste: când bărbatul s-a implicat mult prea mult și este conștient de acest lucru	136
Capitolul 6. Când el nu poate să iubească.....	169

Partea a doua

RELAȚIA TA – CE POATE FACE O FEMEIE DEȘTEAPTĂ

Capitolul 7. Înțelegerea relației cu un bărbat care se teme de angajamente	205
--	-----

Capitolul 8. Etapa de început a relației cu un bărbat care se teme să își ia angajamente	210
Capitolul 9. Etapa de mijloc a unei relații dominate de frica de angajamente	228
Capitolul 10. Finalul unei relații dominate de fobia față de angajamente	266
Capitolul 11. Finalul amar al unei relații umbrite de teama de angajamente	281
Capitolul 12. Cum să eviți relația cu un bărbat care se teme de angajamente – reguli de respectat în permanență	295
Epilog.....	303

CUVÂNT ÎNAINTE

A trecut mai bine de un deceniu de când Julia Sokol și cu mine am început să ne documentăm pentru scrierea cărții de față. Am abordat-o inițial pe Julia în ideea de a colabora la o carte despre bărbații care nu pot ajunge la intimitate cu partenerele și care fug în mod constant de orice angajament serios. Am avut nevoie de doar câteva discuții ca să ne dăm seama că, la un moment dat sau altul, aproape fiecare femeie pe care o cunoșteam a fost „victimă” unui bărbat care a intrat în panică atunci când relația a început să devină foarte apropiată. Practic, cu cât legătura devenea mai frumoasă și mai solidă, cu atât bărbatul se speria mai tare.

Interviurile și discuțiile purtate pentru un proiect de forma unei cărți sunt delicate, iar uneori este dificil să găsești un eșanțon reprezentativ care să se potrivească profilului dorit de tine. În cazul de față, nu am întâmpinat o asemenea problemă – cel puțin în ceea ce privește femeile. Deși nu ne-a fost greu să găsim bărbați care să admită că au avut un asemenea comportament, a fost destul de provocator să îi convingem să discute deschis.

Pe de altă parte, femeile intervievate au fost mult mai dispuse să vorbească, povestindu-ne despre bărbați care nu le-au mai sunat deși le promisese, care nu au mai venit la întâlniri deși spusese că vin sau care erau extrem de înflăcărați acum, dar indisponibili în clipa următoare. Foarte multe dintre ele ne-au povestit despre bărbați care au trecut de la dragoste și armonie la respingere fără un motiv aparent sau care erau implicați până

peste cap într-o zi, pentru ca în ziua următoare să dispară pur și simplu din peisaj, uneori fără să mai poată fi găsiți.

De fapt, titlul inițial al cărții a fost *Sindromul Houdini*, la sugestia primului bărbat pe care l-am intervievat, un prieten apropiat căruia i se întâmplase de câteva ori să iasă brusc din diferite relații. Și, deși problema reticentului nostru interlocutor nu era cu siguranță una nouă și ne-a oferit tot felul de explicații, era evident că simplul fapt că se gândea la aceste relații îl făcea extrem de confuz.

Când o femeie este implicată într-o relație cu un bărbat a cărui atitudine se transformă și, de unde până atunci era atent și grijuliu, ajunge să fie distant și deranjant – fără un motiv aparent – nu este deloc surprinzător că de cele mai multe ori rămâne profund traumatizată. În căutarea unor explicații, este tentată să considere că legătura pe care a avut-o a fost unică și specială. Experiența în sine a fost mult prea intensă ca să creadă altceva. Ne-am dat imediat seama că fiecare dintre cei pe care îi interviuam consideră că trauma prin care au trecut este ceva izolat – o experiență întâlnită una la un milion. De fapt, intensitatea care le caracterizase relația era de cele mai multe ori atât de copleșitoare încât femeile credeau că legăturile lor cu acești bărbați fuseseră predestinate și dincolo de orice explicație logică. Ei fug practic de acceptare, de dragoste și de pasiune! De ce fac asta? În aceste condiții este de înțeles că aproape nicio femeie dintre cele cu care am stat de vorbă nu putea crede că mai există și alte semene de-ale lor care să fi trecut prin așa ceva.

După ce ne-am distanțat puțin de toate aceste povești, ne-am dat seama totuși că există un tipar cât se poate de specific în legătură cu asemenea comportamente, care fusese trecut cu vederea. Bărbații respectivi aveau o reacție claustrofobică la relațiile în care erau implicați. Acționau conform clasicului sindrom de tipul „luptă sau fugi”, asociat cu orice reacție de tip fobic. Senzațiile fizice descrise de ei nu sunt cu nimic diferite de cele pe care

le experimentează orice persoană care are o fobie, de exemplu când intră într-un lift sau într-o încăpere aglomerată sau când se uită în jos de la fereastra aflată la etajul superior al unei clădiri foarte înalte. Ceea ce pare de neînțeles și confuz ajunge să aibă deodată o explicație foarte simplă. Identificarea acestui tipar ne-a permis să atribuim un nume comportamentului în sine – fobia de angajamente sau de implicare.

În prezent, poate că nu mai pare o veste revoluționară, însă când am scris prima ediție a acestei cărți ne-a fost extrem de greu să convingem o editură că așa ceva era posibil, iar încercarea noastră de a inventa un termen nou – fobia de angajamente – a fost întâmpinată cu opoziție, neîncredere, cinism și respingere.

Cu toate acestea, la câteva luni de la publicarea cărții, sintagma „fobie față de angajamente” a fost preluată în toate mediile de informare – de la serialele de televiziune la benzi desenate, de la știri și până la interviurile cu vedete. Cartea atinsese o coardă sensibilă. Dăduse un nume unei probleme care afecta milioane de bărbați și de femei.

Acum mai bine de zece ani, când ne-am apucat să discutăm pentru prima dată despre cartea de față, aveam câteva întrebări de bază: „Ce este atât de înspăimântător la ideea de a-ți lua un angajament?”, „De ce atât de mulți bărbați curtează asiduu femei, doar ca să intre în panică în momentul în care au obținut lucrul pe care și l-au dorit?”, „Cum poți interpreta mesajele amestecate care vin odată cu acest sindrom?”, „Fac femeile ceva anume care să provoace un asemenea comportament?”, „Sunt acești bărbați capabili să iubească?”, „Se pot schimba?”. Iată doar câteva dintre întrebările pe care ni le-am pus și pe care le-am formulat la primele noastre întâlniri. Am încercat apoi să le analizăm punându-ne la bătaie toate abilitățile și experiența pe care le acumulaserăm.

Dacă mai aveam vreun dubiu legat de cât de bine am înțeles problema, el s-a evaporat în momentul în care a fost publicată

prima ediție și am început să primim scrisori de la cititori din toată lumea, în care am citit chestii precum: „Este ca și cum ați fi fost la mine în casă și mi-ați fi urmărit viața“, „Parcă ați fi stat de vorbă cu mine“, „Probabil că ați discutat și cu Fred – altfel cum ați putut ști toate astea?“ Nu cunoșteam niciunul dintre expeditori – și, bineînțeles, nici pe Fred – dar scrisorile ne-au convins că cititorii își văd pur și simplu poveștile de viață în paginile cărții noastre. Mai mult, nu toți expeditorii erau femei. Au existat și bărbați care ne-au mărturisit că iubitele lor le făcuseră cadou cartea, că își recunoscuseră comportamentul descris și că aveau să apeleze la terapie ca să îi ajute să găsească o rezolvare.

În momentul în care am scris cartea de față, ne întrebam adesea dacă fobia față de angajamente nu este doar o altă tendință neplăcută în ceea ce privește relațiile, care va dispărea în cele din urmă, așa cum se întâmplase și în alte cazuri. Au trecut de-atunci aproape zece ani. Am scris și alte cărți despre relații, am discutat cu sute de persoane despre legăturile lor cu propriii parteneri și am apărut la zeci de emisiuni de televiziune și de radio, unde am întors subiectul pe toate părțile. În scurtă vreme, ne-am dat seama că fobia față de angajamente nu este o problemă care va dispărea.

Fobia față de ideea de implicare și de angajamente nu este o problemă întâlnită doar în marile orașe și nici doar la cei de succes sau doar la cei mai puțin notabili. Nu este nici un fenomen tipic american, așa cum mulți au sugerat. Problema există *pretutindeni*, deși este foarte posibil să fie exprimată diferit, în funcție de cultură. Important de subliniat este faptul că bărbații nu fug de angajamente doar fiindcă sunt mofturoși sau greu de mulțumit, iar teama de implicare nu se vindecă automat doar fiindcă îți găsești partenerul potrivit.

Înainte ca cineva să își facă impresia greșită că eu personal am observat toate aceste lucruri păstrând distanța profesională, trebuie să specific foarte clar că, încă de la început, interesul meu

a fost unul cât se poate de personal. Acum, mai mult ca niciodată, înțeleg că nu a fost vorba despre o curiozitate detașată, ci de o luptă de-a mea cu ideea de implicare – de altfel și motivul de bază care m-a determinat să scriu cartea de față.

Mai există un aspect care ar trebui menționat aici. Când eu și Julia am început să ne documentăm, am crezut în mod eronat că fobia față de angajamente era o reacție preponderent masculină. Știam că și femeile au temeri, dar nu analizaserăm această latură a lor, dat fiind că bărbații care se temeau de simpla idee de implicare și de angajamente erau mult mai numeroși, iar comportamentul lor provoca o suferință mult mai mare. Între timp, ne-am schimbat perspectiva. În ultimii cinci ani, am dedicat mai mult timp și atenție temerilor pe care le au femeile, dar și modului în care asemenea conflicte le pot împinge către relații distructive. În 1994, am scris o altă carte, intitulată *El e speriat, ea e speriată*, în care am studiat atât problema bărbaților, cât și pe cea a femeilor – mai exact, temerile ascunse care le sabotează relațiile. Suntem de părere că este important ca cititorii să înțeleagă că lucrarea de față abordează doar o parte a problemei reprezentată de fobia față de angajamente și de implicare.

Mai există un aspect despre care credem că nu a fost tratat suficient de mult în prima ediție a acestei cărți, mai exact ceea ce înțelegem noi prin cuvântul „angajament”. Din punctul nostru de vedere, a-ți lua un angajament înseamnă să faci o promisiune bine intenționat fiind, aceea de a fi *responsabil, realist, monogam* și să *depui toate eforturile* pentru relația ta, iar apoi să îți și respecti promisiunea.

Da, cele mai multe persoane care se căsătoresc își iau acest tip de angajament, după cum există și altele, care, deși nu se căsătoresc oficial, își fac asemenea promisiuni. Un bărbat care suferă de fobie față de simpla idee de implicare este posibil să facă o nuntă mare, să își cumpere o casă, să aibă copii, dar, cu toate

acestea, să nu își ia niciodată un astfel de angajament. Pe scurt, căsnicia în sine nu înseamnă angajament ferm.

Spunem acest lucru fiindcă am primit nenumărate scrisori de la femei stupefiate de-a dreptul din cauză că bărbații de care se îndrăgostiseră s-au dovedit a fi niște indivizi care se temeau de orice formă de implicare, dar care la un moment dat fuseseră căsătoriți. Incapabile să înțeleagă experiența aparent paradoxală, de a fi cu un asemenea bărbat, unele dintre ele au ajuns la aceeași concluzie eronată: dat fiind că a fost căsătorit, își poate lua un angajament; prin urmare, trebuie să fie *al meu*.

Fără îndoială că un mariaj distructiv poate face pe oricine să se teamă să se implice din nou. Tocmai de aceea subliniem că există o diferență foarte mare între a fi căsătorit și a fi implicat – aceeași diferență între a spune „Da” și a și face concret acel lucru. Realitatea este că atunci când întâlnești un bărbat divorțat, nu știi nimic despre capacitatea sau disponibilitatea sa de a-și lua angajamente – indiferent de ceea ce-ți spune.

Pe măsură ce vei citi cartea, vei afla o mulțime de povești despre relații. Există posibilitatea să te regăsești într-unele dintre ele. Poate că ți se va părea că altele ți se adresează direct. Deși toate istoriile din această lucrare sunt importante, știm că cea mai importantă poveste pentru tine acum este chiar a ta – ceea ce ți se întâmplă ție în prezent, motivul care te-a făcut să începi să citești.

Inițial, când am scris cartea de față, eram de părere că este esențial să spunem femeilor implicate în relații cu bărbați care se tem să își ia angajamente că nu este deloc vina lor. Ne doream să știe că nu li s-a întâmplat așa ceva fiindcă nu au oferit ele suficient ori pentru că nu au fost suficient de răbdătoare, sau de înțeleghătoare, sau orice altă calitate la care te-ai putea gândi. Au trecut prin asta fiindcă au avut parteneri cu probleme serioase și orice încercare de a face mai mult pentru ei nu ar fi dus decât la acutizarea comportamentului confuz. Și acum suntem de părere

că este cel mai important mesaj pe care cititoarele trebuie să îl înțeleagă din lectura cărții de față.

Suntem conștienți că unele femei vor citi cartea fiindcă citesc practic toate cărțile cât de cât populare despre relații sau că le-a fost recomandată la vreun workshop. Cu toate acestea, știm că cele mai multe o vor face fiindcă se simt confuze, înspăimântate și rănite. Suntem siguri că foarte puține dinamici tipice relațiilor sunt atât de distrugătoare și de nocive ca fobia față de angajamente și de implicare. Chiar în acest moment, este posibil ca o persoană la care ții foarte tare să îți provoace suferință. Sperăm din tot sufletul că lucrarea de față va aduce lumină și te va ajuta să îți rezolvi dilema, oferindu-ți informațiile necesare care să îți permită să te protejezi într-o măsură mult mai mare.

INTRODUCERE

Există foarte multe femei care au iubit la un moment dat bărbați care nu le-au iubit – a căror teamă de simpla idee de implicare i-a făcut să se poarte extrem de urât, să o ia la goană sau chiar ambele variante. Cu toate acestea, în condițiile în care s-au scris totuși o mulțime de pagini pe subiect, majoritatea femeilor nu înțeleg problema și nici nu știu cum să procedeze. Mai rău, multe au senzația că doar lor li s-a întâmplat așa ceva.

Am scris cartea de față ca să arăt cât se poate de clar femeilor că experiențele pe care le-au avut nu sunt singulare. Mai simplu spus, el nu îți face asta *ție*, ci *tuturor* femeilor cu care are o relație. Ideile de aici vor permite femeilor să înțeleagă pe deplin *de ce* se întâmplă aceste lucruri – motivele pentru care o relație solidă îi înspăimântă pe bărbați atât de tare și modul în care această frică le declanșează comportamente bizare, confuze și contradictorii. Cea mai importantă este însă latura practică a lucrării, în sensul că, după ce o vor fi citit, femeile vor ști ce anume au de făcut în asemenea situații.

Femeile cad destul de repede în capcana în care se învinuiesc fiindcă au atras asemenea bărbați, asumându-și astfel responsabilitatea deplină pentru problemele prin care au trecut. Este o greșeală îngrozitoare. Motivul principal pentru care atât de multe femei ajung să aibă o relație cu asemenea bărbați nu este dorința subconștientă de a se pedepsi singure și nici fiindcă au un punct slab în ceea ce privește caracterul. Ideea este că foarte mulți dintre bărbații cu care se întâlnesc au această problemă.

Deși majoritatea vor reuși în cele din urmă să își depășească temerile, unii dintre ei nu vor izbuti totuși niciodată să își ia un angajament, indiferent de circumstanțe. Este esențial ca femeile să înțeleagă și să accepte acest lucru, dar și să învețe să recunoască și să evite asemenea scenarii în care se întâmplă ce e mai rău.

Să nu mă înțelegi însă greșit. Dacă ți se pare că în cea mai mare parte a lucrării de față vorbesc despre *el* și despre nevoile *lui*, atunci trebuie să știi că nu o fac fiindcă trec cu vederea problemele *tale* – am întâlnit foarte des asemenea situații și reprezintă o greșeală îngrozitoare. Nu o fac nici fiindcă îmi doresc să îți pară rău, să îți fie milă sau să te îngrijorezi pentru el – nicidecum. Și nici fiindcă aș vrea ca tu să îl schimbi sau să te transformi în terapeutul lui – fiindcă doar un specialist îl poate ajuta.

Îți ofer aceste informații ca să te ajut *pe tine* – ca să te ajut să te ajuți singură. Vezi tu, ca să faci ceva în legătură cu problema implicării și a fricii de angajament trebuie să înțelegi mai întâi de toate ce se petrece în mintea unui bărbat. În caz contrar, te vei trezi la nesfârșit că ești la mâna lui. Dacă vei ști, în schimb, tot ceea ce trebuie, vei avea la îndemână instrumentele necesare care să îți permită să preiei controlul asupra propriei vieți și relații. Abia atunci vei fi capabilă să primești dragostea de care ai nevoie și pe care ți-o dorești.

PARTEA ÎNTÂI

PROBLEMA BĂRBATULUI

CAPITOLUL 1

PROBLEMA REFERITOARE LA IMPLICARE ȘI ANGAJAMENT

IATĂ, PE SCURT, DESPRE CE ESTE VORBA: Mulți bărbați se tem foarte tare de orice urmă de implicare și de ideea de a-și lua un angajament. Dacă ești femeie și trăiești în societatea actuală, atunci există o probabilitate foarte mare să fi avut o relație cu un bărbat – sau chiar cu mai mulți – care să fi ales să fugă de dragoste mâncând pământul. E posibil să fie vorba despre un partener care nu te-a mai sunat după o primă întâlnire pe care tu ai considerat-o reușită sau despre unul care te-a curtat asiduu, ca să te părăsească însă după prima noapte de sex; poate fi prietenul în care aveai încredere sau iubitul care sabotează relația pe măsură ce ea se îndreaptă către căsătorie; poate fi bărbatul care așteaptă până după ce vă uniți destinele ca să îți ignore nevoile emoționale sau să te abuzeze ori să te înșele. Indiferent de situație, există riscul să ai de-a face cu un bărbat care reacționează anormal la noțiunea de angajament. Pentru el, ceva din tine îi aduce aminte foarte clar de ipostaza de soție, de mamă, de intimitate, de comuniune – de ideea de *totdeauna* –, ceea ce îl înspăimântă. De aceea te părăsește. Tu nu înțelegi. Tu personal nu te consideri o amenințare. În realitate, este posibil să nu îți dorești chiar atât de multe lucruri de la el. Dacă te consolează cu ceva, nici el nu își înțelege reacțiile. Tot ceea ce știe este că relația este