

Preot Andrei Lorgus

Psiholog Olga Krasnikova

**Îndrăgostirea,
iubirea,
dependența**

Traducere din limba rusă:

Diana Guțu

EDITURA EGUMENIȚA

2018

Cuprins

Din partea autorilor	7
ÎNDRĂGOSTIREA	
Caracteristicile psihologice ale îndrăgostirii	15
„Iubirea vine pe neașteptate...”	16
„Poți dărâma munții”	17
„Ești cel mai bun!”	21
„S-a isprăvit lumea fără tine”	26
„Atenție - îndrăgostit!”	29
„Ochi negri - ochi pătimiși!”	32
Dezamăgirea sau încotro ne duc visurile	36
Roadele îndrăgostirii	38
Descoperirea sinelui	39
Resursele tămăduirii	40
Experiența viziunii speciale	42
Nu e oare o minune?	46
IUBIREA	
Prin foc și prin apă	51
Întâlnirea cu „Î” mare	55
Iubirea începe cu prietenia	65
„Binecuvântarea de sus” și libertatea alegerii	71
Cum alegem?	73
Iubirea este pentru adulți	81

Dragostea neîmpărtășită	87
A trăi sau a supraviețui? „Creator” sau „victimă împrejurărilor”?	90
Iubirea – condiție principală a dezvoltării personale	94
Nepotrivirea de caracter	97
A da și a lua	106
Iubirea lucrătoare	112
Înrudirea: sinceritate și încredere	121
Înduhovnicirea erosului	126
Riscuri și pierderi	130
Visurile la un ideal și iubirea de sine	135

DEPENDENȚA 139

Condițiile formării dependenței	145
Cum apare dependența	160
Dreptul la viață	166
Profilaxia dependenței	180
Egoism și spirit de sacrificiu	188
Încordarea în relații	195
Indiferența și nepăsarea – reversul medaliei	200
Povestea normei	203
„Fără el mă prăpădesc!”	208
„Telepatul”, „partizanul” și fuga de libertate	215
Îndrăgostire, iubire, dependență – cum le recunoaștem?	219
Vindecarea de dependență	228
Să devii părinte pentru tine însuși	233
„Oricine iubește este născut din Dumnezeu”	237
Cântarea Cântărilor	238

Apostolul Ioan Teologul	240
„Imnul dragostei” al Apostolului Pavel	242
Părinții pustnici despre iubire	253
Iubirea neîndoielnică	259
Anexă	263
Despre autori	267

ÎNDRĂGOSTIREA

*...Că iubirea ca moartea e de tare și ca
iadul de grozavă este gelozia. Săgețile ei sunt
săgeți de foc și flacăra ei ca fulgerul din cer.*

(Cântarea Cântărilor 8, 6)

Iubirea schimbă omul, abia trecându-i pragul inimii. Atingerea iubirii schimbă totul în jur, îl cuprinde pe om în întregime, îl face prizonier. Uneori noi ne supunem iubirii. Alteori însă cucerim prin iubirea noastră lumea și iubirea ne dezvăluie înălțimea duhului!

Patima este cea care îl transformă pe om în rob al iubirii. Patima este umilitoare și distrugătoare. Patima aduce întuneric și chinuri, insuflă frică și pricinuieste suferință. Mulți poeți scriu despre aceste „Suferințe zadarnice ale iubirii” (A. S. Pușkin). Același poet recunoaște despre patimă: „Sufletul este vătămat de tine”. Patima chiar este o vătămare, rănire, înrobire și, în cele din urmă, o boală a sufletului.

Nu există o patimă mai cunoscută decât patima iubirii. În Biblie ea este recunoscută drept „tare”, fiind elogiată de pictori și poeți, descrisă în povești, romane, poezii. Ea este patima cea mai de preț pentru om. De dragul ei el este gata să sacrifice totul.

Respect pentru oameni și cărți

Totodată, patima iubirii nu se identifică cu obiectul dorinței arzătoare, căci toți însetează după iubire, nu după suferințe. Toți oamenii vor să iubească și să fie iubiți, aceasta fiind una dintre nevoile de bază ale personalității. Cum se întâmplă să râvnească după dragoste și să ajungă în capcana patimii? În loc de bucurie și fericire să primească suferință, frică, dezamăgire, tristețe și deprimare? Vom încerca să găsim răspunsul la aceste întrebări deloc facile.

La îndrăgostire vedem toate simptomele patimii: pierderea aptitudinii de a judeca rațional, idealizarea obiectului patimii, excitare euforică, instabilitate emoțională, perceperea denaturată a sinelui, a celuilalt, a relațiilor, a lumii, setea de a poseda, tendința spre contopire, frica panicardă de a pierde, frământări puternice, responsabilitate inadecvată. Oare întotdeauna îndrăgostirea este patimă? Desigur, nu. Îndrăgostirea poate să devină patimă, dar asta nu se întâmplă întotdeauna. Despre asta vom vorbi mai detaliat în cele ce urmează. Fenomenul îndrăgostirii poate fi privit ca o perioadă primă, începătoare a iubirii, dacă îndrăgostirea nu se sfârșește prin dezamăgire sau transformare în dependență.

Dacă omul își va face timp să trăiască îndrăgostirea, va încerca să se lămurească temeinic asupra ei, atunci când valul sentimentelor puternice se va retrage ușor, el va putea găsi în sine resurse pentru a nu deveni „rob al iubirii”.

Îndrăgostirea trece mai devreme sau mai târziu, iubirea – niciodată!

CARACTERISTICILE PSIHOLOGICE ALE ÎNDRĂGOSTIRII

Descriind sentimentul îndrăgostirii, se folosesc adesea atribute precum „spontan, brusc, puternic, exaltat, necontrolabil și involuntar”. Nu trebuie să nesocotim și componenta fiziologică a stării de îndrăgostire, schimbările hormonale și alte simptome³. Această stare afectivă⁴, „simpatie enormă” limitată ca durată, este saturată destul de repede și poate să se potolească cu totul. Cu ce o vom compara? Dacă ne aducem aminte cum se aprinde un foc, știm că la început se face un bordeiaș din surcele, crenguțe și hârtie, iar atunci când ele iau foc, se pun și lemne. În cadrul acestei metafore îndrăgostirea este materialul cu care se ațâță focul: se aprinde repede, arde tare, este necesar pentru ca mai târziu să

³ Procesele biochimice în perioada îndrăgostirii sunt necontrolabile. La cei îndrăgostiți se produce hormonul dopamină, care generează euforie, flux de energie, entuziasm și dorință de a face prostii. Excesul de adrenalină și noradrenalină provoacă insomnie, spor de energie, însuflețire, neliniște, palpitații și tremur al membrelor. Creșterea cantității de serotonină provoacă o sociabilitate exagerată, locvacitate, „iubire pentru toată lumea” care se schimbă brusc și se umple de culori vii. Nivelul ridicat al endorfinelor și endozipinelor (analoagele biologice ale tranchilizantelor) provoacă în perioada îndrăgostirii un sentiment de liniște și siguranță alături de obiectul patimii. Aceste modificări biologice trec de obicei după 2 – 6 luni. (n.a.)

⁴ Afectul este o stare psihică specială caracterizată prin emoții puternice și profunde, exteriorizare intensă, reducere a conștiinței și diminuarea autocontrolului, care apare repede, decurge repede și se potolește (relativ) repede. (n.a.)

se aprindă dragostea care va arde și va încălzi multă vreme (dragostea adevărată este eternă). Dacă însă nu se pun lemne pe foc, surcelele se vor mistui repede, lăsând în urma lor numai o mână de cenușă. Îndrăgostirea mânuită fără pricepere poate provoca arsuri. Însă pe crengi și hârtii aprinse sigur nu putem face mâncare și nici să ne încălzim nu vom reuși, căci ne lipsește jăraticul. De aceea, cei care iau îndrăgostirea drept iubire, încearcă să clădească pe ea relații, riscă mult.

„Iubirea vine pe neașteptate...”

În general, se consideră că îndrăgostirea este o atracție involuntară, care ne ia prin surprindere. O melodie dintr-un film vechi spune că „iubirea vine pe neașteptate, atunci când nu o aștepti deloc”. Din punct de vedere psihologic, acest lucru nu este atât de evident. La prima vedere, se pare că îndrăgostirea este ceea ce simțim acolo unde nu ne-am așteptat și în momentul când nu eram pregătiți. Dar există și o altă opinie: îndrăgostirea ar fi oarecum „predeterminată” de inconștientul nostru. Dacă acceptăm posibilitatea acestei viziuni, chestiunea caracterului involuntar devine discutabilă. În inconștientul nostru dormitează nevoi nesatisfăcute, experiențe traumatice, patimi, conflicte intrapersonale, care ne pot împinge spre căutarea acestor relații cu sexul opus, a legăturilor în care căutăm să ne satisfacem „setea” inconștientă. În stare calmă, „neîndrăgostită” este dificil de analizat ceea ce stă ascuns în inconștien-

tul nostru – de veghe stau diverse mecanisme de apărare care împiedică conștientizarea, deoarece ne apără de tot ce ne poate provoca durere. Dar, în stare de îndrăgostire, cel asupra căruia ne îndreptăm atenția, felul în care ne privim – bărbații femeile și femeile bărbații – ne oferă un oarecare material, cu ajutorul căruia putem încerca să ne înțelegem preferințele inconștiente și să găsim cheia pentru dezlegarea și soluționarea măcar a câtorva conflicte intrapersonale. Este foarte interesant să cercetezi ce factori anume influențează „predispoziția” la îndrăgostire. Nu numai psihologii își bat capul cu acest subiect. Poetul Rilke în ale sale *Scrisori către un tânăr poet* le adresează tuturor celor care își doresc iubire, așteptând ca ea să apară din exterior, următoarele rânduri: „... ceea ce noi numim destin se naște din străfundurile omului însuși, iar nu surprinde omul din exterior”. În acest mod, „caracterul involuntar” este, de fapt, predeterminat în parte de inconștientul nostru, iar în parte de potrivirea „întâmplătoare” a unor împrejurări. „Vremea a venit, ea s-a îndrăgostit”, scria A. S. Pușkin despre Tatiana Larina.

„Poți dărâma munții”

Oamenii de știință definesc adesea îndrăgostirea ca pe o reacție vitală la celălalt. Această definiție subliniază că îndrăgostirea este o reacție cu rădăcini adânci în firea noastră și că nevoia de a se îndrăgosti, adică de a fi atașat la maxim de celălalt, este într-adevăr de importanță vitală. Vitalitatea în-

Respect pentru oameni și cărți

drăgostirii nu este o iluzie, ci exprimarea energiei veritabile a sufletului viu – izvor nesecat de libertate, iubire, bucurie, putere, geniu creator.

Îndrăgostirea dă naștere unei energii de viață nemaîntâlnite – omul îndrăgostit poate dărâma munții. După cum se pare, niciodată omul nu mai simte o asemenea ascensiune generală vitală a puterii, vigorii, sănătății, stimulării, energiei creatoare, curajului, capacității de a munci, ca în perioada îndrăgostirii. Vitalitatea se descoperă și în puternica atracție și excitare sexuală, dar nu se reduce la ele. Este important de relevat că îndrăgostirea poate să se împace până la un timp cu abținerea sexuală, oricât ne-ar convinge de contrariu adepții „libertății sexuale”.

Puterea îndrăgostirii nu rareori este folosită de către oamenii cu meserii creative. „Îndrăgostirea descoperă un imens potențial artistic: omul află în interiorul său energii puternice și surse pentru decizii noi, imagini noi, realități noi și, într-adevăr, poate să creeze în această perioadă ceea ce nu va mai crea niciodată. Din păcate, se întâmplă ca oamenii care au trăit forța creativă a îndrăgostirii să încerce exploatarea ei. Unii scriitori, compozitori, actori, regizori se îndrăgostesc iar și iar pentru a obține un nou randament artistic. Desigur, aceasta este o manipulare a sentimentelor și ea duce la epuizare sufletească, la gol interior.”⁵

⁵ Lorgus A., protoiereu, *Cartea fericirii*, Moscova, 2014, p. 53. (n.a.)

Laolaltă cu aceea că îndrăgostirea ne dă putere, tot ea ne și seacă de puteri, fiind o „activitate” foarte consumatoare de energie. Schimbarea dispoziției – de la fericire deplină la disperare („Totul s-a dus de râpă! Viața s-a terminat! El nu m-a sunat!/Ea nu a venit!”), nopțile nedormite, lipsa simțului măsurii care duce la suprasolicitare fizică, neliniștea, alimentația neregulată („El nu mai mănâncă deloc, a slăbit atât de mult, doar ochii i-au mai rămas!”) sunt suportate relativ ușor de oamenii tineri și/sau sănătoși, însă pentru unii acest stres poate deveni o încercare serioasă a rezistenței. În orice caz, sunt imposibil de suportat multă vreme asemenea eforturi emoționale și fizice. Mai devreme sau mai târziu puterile se epuizează. Aceasta puternică tensiune interioară se poate înțelege și îndreptăți în întregime, căci se decide una dintre cele mai importante chestiuni din viața personală: ce fac dacă este EL/EA?! Cel cu care voi trăi mult și bine, îmi voi face casă, voi naște copii, voi crește nepoți, voi petrece bătrânețile? Nu e de glumă!

Este dificil să muncești sau să înveți în această stare nestabilă. Atenția se împrășteie mereu, trebuie să depui mult efort pentru a te concentra asupra altor lucruri decât obiectul patimii tale. Îndrăgostirea este un fel de fixare pe un singur om. „Sunt îndrăgostită!” poate însemna: „nu mai am nevoie de nimeni altcineva”, „trăiesc numai prin el”, „sensul existenței mele este el”, „pot să mă gândesc numai la el”, „vreau să-l văd, aud numai pe el, să vorbesc numai cu el”. Ce mai contează raportul financiar sau

lucrarea de licență, când vorbim de AȘA iubire?! În acel moment chiar și cel mai responsabil om poate deveni nesigur, uituc sau să pară lipsit de tact (nu salută; împingând, nu-și cere scuze). Există chiar și un anumit tip de întârzieri legate de starea emotivă modificată a omului. De regulă, întârzierile se termină imediat ce se schimbă situația ce l-a scos pe om din făgașul lui. De aceea, nu are sens să aștepti de la o domnișoară îndrăgostită că va veni la timp undeva, în afară de întâlnirile cu iubitul.

Creșterea energiei este înlocuită de scăderea ei, indiferența sau tristețea ciudată iau locul entuziasmului, încrederea fermă se transformă în îndoieli în privința sinelui sau a celuilalt. Îndrăgostitul ba este gata să îmbrățișeze lumea întreagă, ba se enervează și își iese din fire din orice motiv. „Ea m-a înnebunit!” este o descriere destul de exactă a stării de îndrăgostire. Există oameni cărora le place acest carusel. Fără el viața li se pare insipidă, lipsită de culoare. Într-un cuvânt, vorbim de „dependența de adrenalină”⁶. Acestor căutători de senzații tari iubirea li se pare ceva monoton, previzibil, plictisitor. Îndrăgostirea este cu totul altceva!

⁶ „Chiar și specialiștilor le este greu să lucreze cu dependența de adrenalină, întrucât aceasta este înrudită cu tratamentul dependențelor chimice (nefiind doar o problema psihologică, ci și una fiziologică). Diferența este numai aceea că rolul drogului aici este preluat de dozele mari de adrenalină secretată de glandele suprarenale și trimisă în sânge”. Citat din cartea Krasnikova O. M., *Întârzierile și promisiunile neîndeplinite*, Moscova, 2014, p. 41 (Formarea personalității). (n.a.)

Prospețimea sentimentelor, impresiile noi, imprezibilitatea, înfiorarea, emoțiile – adevărată viață! În acest fel se poate forma „dependența de îndrăgostire” sau îndrăgostirea-patimă (despre care vom vorbi mai târziu). Un renumit actor, care a lăsat în urmă patru căsnicii distruse, a recunoscut într-un interviu: „De obicei, stăteam însurat puțin timp, deoarece înaintez foarte repede prin viață. Dacă mă îndrăgostesc de cineva, mă îndrăgostesc nu puțin, ci la maxim. Iar atunci când iubești la nebunie, este foarte dificil să trăiești. Probabil, sunt un familist prost”. Însă poate că pricina este aceea că de fiecare dată el lua îndrăgostirea drept iubire, nemaiajungând să simtă adevărata iubire? „Iar fericirea chiar nu constă în asta – nici în îmbătăre de patimă, nici în extaz, ci în bucuria și plinătatea existenței, care se descoperă în iubirea ce vine mai târziu”⁷.

„Ești cel mai bun!”

„În ochii celui îndrăgostit și găscă pare înger.”

(Proverb popular)

O altă caracteristică nu mai puțin importantă a îndrăgostirii este idealizarea persoanei iubite⁸. Perceperea celui îndrăgostit este întotdeauna inadecvată,

⁷ Lorgus A., protoiereu, *Cartea fericirii*, p. 54. (n.a.)

⁸ Idealizarea este perceperea inadecvată a unui alt om în care părțile tari ale personalității sunt exagerate, iar cele slabe diminuate sau chiar deloc observate. (n.a.)

pentru că în obiectul adorării sale el vede numai ceea ce corespunde chipului dorit. Poate fi vorba de frumusețe exterioară, de inteligență, de reușită etc. – un ideal oarecare. Omul îndrăgostit își privește „obiectul adorării” în roz, desconsiderând totul, chiar și cele mai evidente semne care arată că în fața lui se află un simplu om viu, având nu doar laturi tari, ci și slabe. Idealizarea este o mințire a sinelui. Cel îndrăgostit nu observă greșelile, nu observă niciun cusur și nimic straniu, nicio faptă alarmantă, cum ar fi înclinația spre consumul de alcool, spre escrocherie etc. Foarte des starea de îndrăgostire ne împiedică să vedem omul așa cum este în fapt. „El este cel mai bun! El nu are defecte!” – exagerarea sau atribuirea „frumosului”, precum și diminuarea, ignorarea sau îndreptățirea a tot ceea ce nu se încadrează în inventatul tipar luminos reprezintă niște însușiri absolut normale ale omului îndrăgostit. Însă pentru relațiile de durată o atare înțelegere denaturată, unilaterală reprezintă o piedică serioasă, făcând imposibilă apropierea adevărată.

Spre deosebire de îndrăgostire, în cadrul iubirii omul de lângă tine este văzut fără impedimente și fără exagerări. Cel care iubește are suficientă forță pentru a auzi tot adevărul despre persoana iubită; privind cu sinceritate imperfecțiunea lui și știind despre el totul, poate să îl acopere cu iubirea lui. Așa cum scrie Apostolul Pavel, dragostea *nu se bucură de nedreptate, ci se bucură de adevăr; toate le suferă, toate le crede, toate le nădăjduiește, toate le rabdă* (I Corinteni 13, 7). Îndrăgostirea, în schimb, se pare că umblă

după păcăleală: „Ah, nu e greu să mă păcălești, eu însumi mă bucur să fiu păcălit” (A. S. Pușkin). Ca orice stare de euforie, îndrăgostirea nu este trainică. Ea se teme că adevărul i-ar putea distruge încântarea, asemenea luminii soarelui care înlătură pânza de păclă de dinaintea zorilor, făcând ca toate contururile adorabile să devină clare, vizibile și poate nu atât de fermecătoare cum s-a părut și s-a dorit. Ferindu-ne de cunoașterea adevărului despre persoana iubită, refuzând să ne scoatem ochelarii roz, punând pe foc în loc de lemne hârtie și crengi, pentru a păstra ardoarea simțurilor, omul îndrăgostit riscă să nu mai afle niciodată ce este iubirea. Relațiile lui, cel mai degrabă, se vor sfârși fie cu dezamăgire și pustiire, fie cu dependență.

Nu încercăm să apreciem îndrăgostirea din punct de vedere „bine - rău”, nu facem pe nimeni să-și schimbe gândul, nici nu convingem. Pur și simplu, o descriem din laturi diferite, în toată diversitatea manifestărilor. Deși celor care au fost îndrăgostiți măcar o dată, nu le este ușor să rămână impasibili și obiectivi în discutarea acestei teme (și pentru ce ar face-o?). Îndrăgostirea este un eveniment și o trăire atât de importantă în viața fiecărui om, încât merită o atenție sporită. E periculoasă atât subestimarea, cât și supraestimarea îndrăgostirii, în ea concentrându-se o forță colosală, care poate fi îndreptată atât către creare, cât și spre distrugere (un om îndrăgostit în stare de afect este capabil chiar și de o infracțiune). De aceea, sarcina noastră este de a avertiza asupra riscurilor și urmărilor.