

TREI

Dacă dragostea ar putea gândi

Cum să-ți folosești mintea
pentru a-ți ghida inima

ALON GRATCH

Traducere din engleză de Anca Tache

Cuprins

<i>Nota autorului</i>	11
<i>Mulțumiri</i>	13
<i>Introducere. Când dragostea nu merge bine</i>	15
O scurtă istorie a ambivalenței (războiul sânilor)	18
Metamorfozând dragostea	20
Tiparele iubirii eșuate	28
1. Dragostea narcisică	36
<i>Povestea lui Narcis și a lui Echo sau cum distrugem dragostea, folosind-o pentru a ne crește stima de sine</i>	
Pasul unu: Recunoașterea propriului tipar	38
Idealizare și devalorizare	44
Luptând cu Narcis și cu Echo	48
Pasul doi: Înțelegerea propriei ambivalențe	53
Saritura în apă	56
Pasul trei: Rezolvarea propriei ambivalențe	58
2. Dragostea virtuală	66
<i>Povestea lui Narcis și Galatea sau de ce avem relații la distanță sau prin internet</i>	
Pasul unu: recunoașterea propriului tipar	69

Pasul doi: Înțelegerea propriei ambivalențe	74
Pasul trei: Rezolvarea propriei ambivalențe	75
Scenarii de dragoste virtuală	80
Întâlnirile dinaintea mutării	80
O voce (Un e-mail) din trecut	81
Întâlnirile online	82
Ce e val ca valul trece	83
Nu iese fum fără foc	84
Istorie: a lui și a ta	85
Reversul pozitiv	89
Dragostea virtuală în relațiile pe termen lung	92
3. Dragostea unilaterală	100
<i>Dezbinarea lui Cupidon</i>	
Pasul unu: Recunoașterea propriului tipar	102
Pasul doi: Înțelegerea propriei ambivalențe	107
Pasul trei: Rezolvarea ambivalenței	115
Implicarea și învătarea din latura pozitivă a partenerului tău	118
Semnul bun	124
4. Dragostea triunghiulară	127
<i>Povestea lui Jupiter și Io sau de ce creăm triunghiuri ale dragostei în relații</i>	
Pasul unu: Recunoașterea propriului tipar	129
Să te întâlnești fără triangulare	140
Semne timpurii ale triangulației	141
Pasul doi: Înțelegerea propriei ambivalențe	142
Tipul unu: Lipsa sau pierderea interesului sexual	142

Tipul doi: Sindromul pufului de somn	144
Tipul trei: Ruptura masculin-feminin	146
Tipul patru: Partenerul bisexual	147
Tipul cinci: Partenerul pietrificat	148
Triangulații nonromantice	149
Pasul trei: Rezolvarea ambivalenței	150
Mai bine mai târziu decât niciodată: de la pasul unu la pasul trei în treizeci și cinci de ani	152
5. Dragostea interzisă	159
<i>Povestea lui Pyramus și Thisbe sau de ce dragostea interzisă e atât de dulce</i>	
Pasul unu: Recunoașterea propriului tipar	161
Adolescentul din interior sau dragoste adevărată?	166
Pasul doi: Înțelegerea propriei ambivalențe	168
În pat cu dușmanul	171
Pasul trei: Rezolvarea ambivalenței	172
6. Dragostea sexuală	180
<i>Povestea lui Jupiter și a Europei sau de ce ne pierdem pe noi înșine în sex</i>	
Pasul unu: recunoașterea propriului tipar	181
Citind în frunzele de ceai compulsivitatea sexuală	187
Citind în frunzele de ceai dependența de dragoste și negare	189
Pasul doi: Înțelegerea ambivalenței	191
Pasul trei: Rezolvarea ambivalenței	198
7. Dragostea androgină	207
<i>Povestea lui Hermaphroditus și Salmacis sau cum ne sabotăm singuri urând propriul sex sau sexul celuilalt</i>	
Pasul unu: Recunoașterea tiparului	210

Respect	
Căpșe indicatori postivi pentru încredere și înțelegere	214
Pasul doi: Înțelegerea ambivalenței	214
Diagnosticând propria identificare de gen conflictuală	218
Pasul trei: Rezolvarea ambivalenței	219
Executanțul	221
Câștigând meciul învinsului	224
Epilog	
Când dragostea merge bine	229
<i>Bibliografie</i>	235

Introducere

Când dragostea nu merge bine

Totul în viață este transformare, în plante și în animale, până la – și incluzând și – rasa umană, de asemenea.

GOETHE

„Când dragostea merge prost, nimic nu merge bine.“ Așa spune cântecul și așa spun pacienții mei de psihoterapie, dacă nu prin cuvinte, atunci prin simptome și dereglări.

Când dragostea nu merge bine, sufletul nostru nu merge bine, iar mintea ne joacă feste. Depresie, anxietate, atacuri de panică, probleme sexuale, stres, alcoolism și dependență de droguri sunt toate tulburări în dialogul nostru cu dragostea. Oricât de simplu ar suna, eșecurile noastre afective sunt la baza teoretică a celor mai sofisticate școli de dezvoltare psihologică. Acesta este motivul pentru care m-am apucat să studiez, să predau — și acum să

Rescriu despre întrebarea de șaiszeci și patru de milioane de dolari: de ce nu merge dragostea și ce o poate face să meargă bine, dacă poate.

Tiparele eșecurilor în iubire sunt deja niște clișee familiare nouă, tuturor. Totuși, problema fundamentală și ce să facem în legătură cu ea încă ne șicanează. Această carte este pentru oricine se luptă cu aceste tipare. Indiferent că te aștepti ca o relație să se rupă sau deja ai rupt-o și nu mai vrei să repeți același tipar în următoarea ta relație, dacă îți dai întâlniri la nesfârșit, fără a fi în stare să găsești persoana potrivită sau dacă te afli din nou într-o relație de lungă durată cu persoana nepotrivită, dacă te gândești dacă ar trebui să mergi mai departe cu planurile de căsătorie sau dacă te întrebi dacă ești blocat într-o căsătorie lipsită de dragoste, sau dacă ești, pur și simplu, fascinat de misterele iubirii și vrei să asțiți la și să descifrezi dramaticele și emoționantele călătorii ale unora dintre cei mai aventurieri exploratori ai săi — pacienții mei — această carte este pentru tine.

De-a lungul anilor, în timp ce îi ajutam pe pacienții mei să se lupte cu problema dragostei, am ajuns să înțeleg că tiparele relațiilor nu sunt doar repetiții ale unui comportament unic și clar. De exemplu, dacă tiparul tău este de a te implica în relații cu bărbați indisponibili, este puțin probabil ca toți să fie indisponibili în același mod. Una dintre relații poate să fi fost la distanță, o alta cu cineva care nu își putea lua un angajament, iar o a treia cu un bărbat căsătorit sau, în secret, bisexual. Mai mult, dacă acesta este tiparul tău este, de asemenea, posibil ca, pentru a-l învinge, să fi încercat, probabil mai mult de o dată, să te întâlnești cu cineva de care tu nu te simțeai atras, dar care era foarte interesat de tine. Cu alte cuvinte, tiparul tău includea și să fii de cealaltă parte a ecuației.

Natura aceasta suprapusă, interrelaționată, a tiparelor relațiilor umane, vom vedea curând, nu este doar o caracteristică incidentală a peisajului dezastruos al relațiilor noastre interpersonale. Este în mare parte o consecință a faptului că aceste tipare romantice au un strămoș psihologic comun, unul pe care trebuie să-l înțelegem dacă vrem să atingem dragostea. Chiar dacă pare că ar

Respect

trebuie să fie pură, dragostea nu poate fi niciodată așa, pentru că nici cel care oferă, nici cel care primește nu sunt așa. Unde există dragoste, există întotdeauna și ură sau, ca să o spun într-un limbaj mai plăcut, există întotdeauna furie și dezamăgire — tocmai pentru că ne pasă așa de mult. Pentru a iubi, trebuie să fim vulnerabili, dar a fi vulnerabil ne face să urâm — să urâm persoana care „ne face” să ne simțim așa. De aceea spunem „ne îndrăgostim” și nu „rămânem îndrăgostiți” și de aceea o mare parte din muzică, poezie, literatură și filme reprezintă o variațiune pe tema „Mă îndrăgostesc din nou, niciodată nu am vrut să o fac, ce ar trebui să fac, nu mă pot abține”.*

În cartea sa *Can Love Last?*, psihologul Stephen Mitchell a surprins esența acestei ambivalențe. Inspirându-se din metafora folosită de Nietzsche pentru a demonstra lupta omului cu caracterul său muritor, Mitchell descrie dragostea romantică ca fiind asemănătoare construirii unui castel de nisip pe plajă. Trebuie să investim toată pasiunea noastră în el, dar, în același timp, să nu uităm că, în orice moment, poate fi luat de valuri. Aceasta este, desigur, o stare mentală destul de greu de menținut, și, așa cum Mitchell a spus, pentru a gestiona acest lucru ne „despărțim” castelul captivant, dar nesigur, în „castele de piatră” și „castele în cer”. Primele sunt relațiile noastre stabile, de lungă durată, dar plicticoase, căsătoriile, iar ultimele sunt fanteziile noastre și scurtele noastre întâlniri cu extazul romantic și inovația sexuală. Deși niciuna nu ne face fericiți, în ambele situații suntem ferți de nesiguranță, risc și vulnerabilitate, inerente în dragoste. În „castelele de piatră”, putem avea prea multă realitate și insuficientă fantezie, dar măcar ne simțim în siguranță prin forța și previzibilitatea lor. În „castele din cer”, putem avea prea multă fantezie, dar insuficientă realitate și, din nou, nu avem prea multe de pierdut — altceva decât iluziile noastre. Așa cum voi demonstra de-a lungul acestei cărți, tiparele iubirii eșuate se

* În orig. în engl.: „Falling in love again, never wanted to, what am I to do, can't help it”; versuri aparținând lui Sammy Lerner, transpuse pe muzică de Frederick Hollander și interpretate de Ruth Etting, în 1931. (N. red.)

Respect pentru oameni și cărți

bazează toate pe această ruptură. În încercarea de a evita realitatea dragostei — natura ei inerent ambivalentă — evadăm în fanteziile în cele din urmă nesustținute ale iubirii perfecte.

O SCURTĂ ISTORIE A AMBIVALENȚEI (RĂZBOIUL SÂNILOR)

Una dintre cele mai mari controverse din istoria psihanalizei este dacă această ambivalență în relația noastră cu dragostea se trage dintr-o psihologie a două sau trei persoane. În teoria freudiană, problema începe când un al treilea individ, tatăl, este introdus în imaginea relativ armonioasă a relației mamă-copil. Când tatăl intră în lumea relațiilor interpersonale ale copilului — istoric vorbind, la câțiva ani după mamă — copilul începe să concureze cu părintele de același sex pentru dragostea părintelui de sex opus. În drama oedipiană, copilul se teme de represalii din partea adversarului său și nu se poate abține să nu dezvolte resentimente față de ambii părinți, pentru că l-au pus în această situație neplăcută. De acum înainte, dragostea și ura sunt îmbinate.

În teorii contemporane, se consideră că bătaia de cap cu dragostea începe mult mai devreme, în presupusa beatitudine a dualității mamă-copil. Cognitiv și emoțional, susțin aceste teorii, copilul este incapabil să accepte că mama care îl hrănește și are grijă de el este aceeași creatură care uneori îl privează. Așadar, în mintea sa, copilul desparte mama în două — în termeni psihanalitici simbolici „sânul bun” și „sânul rău”. Emoțional, acest lucru este necesar pentru ca ura copilului față de mama imperfectă și privatoare să nu distrugă dragostea pentru mama idealizată, care nu refuză nimic. Cu alte cuvinte, ambivalența față de obiectul iubirii este acolo încă de la bun început, dar este atât de amenințătoare pentru copil, încât acesta trebuie să o nege.

Actualmente, cei mai mulți teoreticieni psihanalitici sunt de acord că nu trebuie să scăpăm în întregime de Freud pentru a

Respect pentru oameni și cărți

accepta importanța primară a relației timpurii mamă-copil. Într-adevăr, teoriile preoedipiene și oedipiene se completează reciproc foarte bine și împreună asigură o explicație solidă a dezvoltării, pentru problema cu dragostea. Începem viața cu o ambivalență fundamentală față de obiectul dependenței noastre — în general, mama — care nu poate fi niciodată perfect, și, când cel de-al doilea părinte intră în conștiința noastră, competiția inevitabilă ne adâncește ambivalența. Și bineînțeles, mai sunt și rudele și alte ființe pe care le iubim și de care avem nevoie, dar care am dori să dispară, de asemenea, de pe radarul nostru emoțional. Și, pentru a pune capac, mai sunt și inevitabilele pierderi, dezamăgiri și suferințe care încep imediat ce copilul se aventurează în afara casei părintești și care continuă de-a lungul întregii vieți — cimentând și reîntărind relația ambivalentă dragoste-ură.

Acum, gândiți-vă la propriile relații cu părinții, în copilărie. Ați simțit că vă iubeau? Probabil că da. Îi iubeați? Foarte posibil. Dar v-ați simțit, de asemenea, judecați, dezamăgiți sau chiar trădați de ei? Și, de asemenea, v-ați simțit mândri și fericiți că scăpați de ei? Ați simțit că nu primeați suficient de la unul dintre ei sau poate prea mult de la celălalt? Dacă răspundeți „niciodată“ la cel puțin trei întrebări, ați putea fi la fel de bine ca acei pacienți ai mei care, într-o consultație preliminară, exclamă defensiv că ai lor au fost cei mai buni părinți de pe lume, la care eu răspund cu un oftat intern că am de lucru. Ideea este că relațiile noastre timpurii și inevitabil ambivalente cu părinții noștri — inevitabil ambivalente, deoarece a fi părinte este o meserie imposibilă — pur și simplu lasă o urmă pe creierul nostru tânăr aflat în curs de dezvoltare, pe care apoi nu ne putem abține să nu „suprapunem“ relațiile noastre de adult.

Așa că da, ambivalența nu este aici doar pentru a rămâne, ci este, de asemenea, o parte integrantă a condiției umane. Și totuși, suntem așa de speriați de ea, încât, de cele mai multe ori, alegem o iluzie a iubirii pure în fața multitudinii realității sale. Când menționez conceptul de ambivalență pacienților mei, vor întotdeauna să știe mai multe. Ei înțeleg intuitiv importanța sa și sunt intrigați. Dar foarte des confundă ambivalența cu ambiguitatea, care

Respect pentru oamenii și cărți

înseamnă vag sau neclar — poate pentru că sunt atât de speriați de propria ambivalență, încât primesc cu brațele deschise o oarecare ambiguitate în gândirea lor legată de aceasta. Nu trebuie însă să se teamă, pentru că problema cu dragostea nu este ambivalență în sine, ci, mai degrabă, felul cum ne descurcăm sau nu ne descurcăm cu ea. Așa că, da, există o alternativă la dragostea iluzorie. Prin schimbarea modului în care ne gândim la dragoste sau, pur și simplu, *gândind* când suntem îndrăgostiți, putem învăța să gestionăm, mai degrabă, decât să negăm ambivalența.

METAMORFOZÂND DRAGOSTEA

Ca întotdeauna în psihologie, cel puțin la nivel conceptual, soluția este mai simplă decât problema. Complexitatea acestei probleme — tiparele iubirii eșuate, în cazul nostru — ascunde simplitatea soluției. Dacă ne gândim mai bine, ambivalența e o problemă doar când abordăm dragostea pornind de la ideea că ar trebui să *obținem* ceva din ea. De exemplu, e posibil ca eu să nu fi dorit să îmi asum angajamentul în fața prietenei mele, deoarece cred că nu este suficient de inteligentă — pentru că nu voi fi în stare să port o conversație stimulatorie cu ea. Sau, dacă nu este destul de atrăgătoare, voi fi mai puțin interesat de ea, iar sexul nu ar fi chiar la fel de tare. Sau, dacă prietenul meu nu comunică suficient, sentimentele mele nu vor fi validate. Sau, dacă muncește prea mult, nu va mai fi acolo pentru mine. Sau, dacă nu câștigă suficienți bani, eu nu voi avea stilul de viață cu care sunt obișnuită. Sau, dacă urăște călătoriile, eu nu voi mai fi în stare să merg în Europa în vacanță.

Evident, în această abordare a iubirii — care, probabil, este prevalentă în cultura noastră — este important *ce mă aștept să primesc* de la partenerul meu. Bineînțeles, în funcție de gradul dorinței mele emoționale, niciun partener nu ar putea avea vreodată suficient pentru a mă îndestula. În orice caz, prin definiție, în acest model, capacitatea noastră de iubire depinde de cealaltă persoană:

Respectăm și o atribuim „kărmei” sau psihologiei, ne așteptăm să ne îndrăgostim când apare „persoana potrivită”. Și ne așteptăm ca acest lucru să se întâmple chiar dacă se bate cap în cap cu tot ce știm despre dragoste: (1) ne îndrăgostim tot timpul de persoana nepotrivită și (2) aceia care o așteaptă pe „unica” și „adevărata” persoană potrivită sfârșesc pe lista de așteptare a vieții.

Adevărul este că abilitatea de a iubi depinde nu de cealaltă persoană, ci de noi înșine, pentru că dragostea înseamnă, înainte de toate, a oferi, nu a primi. În relațiile romantice, oricum, această definiție a iubirii pare greu de îndeplinit. „Cum rămâne cu nevoile mele?” ne întrebăm cei mai mulți iubitul/iubita, și „Eu cu ce mă aleg din relația asta?” ne întrebăm pe noi înșine. Dar, ciudat, în alte tipuri de relații afective, aceasta e destul de ușor de obținut. Părinții, de exemplu, nu încetează să-i iubească pe copiii lor pentru că nu sunt suficient de inteligenți sau pentru că sunt plictisitori sau introvertiți. Spre deosebire de iubiți, ei nu-și părăsesc copiii pentru că „și-au pierdut interesul”, sau „i-au depășit”, sau „nu mai sunt îndrăgostiți”.

Acum, părinți fiind, este treaba noastră, responsabilitatea noastră să iubim. A oferi este scopul declarat al acestei relații și, așadar, cel puțin conștient, nu așteptăm nimic în schimb. Este exact motivul pentru care un părinte suficient de bun nu întâmpină mari dificultăți în a simți dragoste pentru copilul său, indiferent câtă ambivalență simte față de imperfecțiunile copilului. Dar ideea iubirii care nu așteaptă nimic în schimb este, bineînțeles, mult mai profundă decât un job sau datorie. Este probabil ceva legat de interiorul nostru, deoarece supraviețuirea noastră în evoluția speciilor s-a sprijinit întotdeauna pe abilitatea noastră de a ne îngriji urmașii care — spre deosebire de cei ai oricărei alte specii — erau complet neajutorați și dependenți în totalitate de părinții lor multă vreme după naștere.

Fie că suntem sau nu părinți noi înșine, undeva, în sinea noastră, avem cu toții această capacitate de a oferi, și, de fapt, când ne îndrăgostim, totul se întoarce asupra noastră sub forma fericirii și a generozității necondiționate. Dar, în scurt timp, începem să ne