

„Cum să deosebești iubirea nechibzuită de iubirea normală -asta ne învață Norwood... Orice femeie, oricât de normală ar fi relația ei cu bărbatul, s-ar putea regăsi, fie și în mică parte, în această carte.”

- Star Publications

„Tocmai această posibilitate palpitantă de a îndrepta vechiul rău, de a câștiga iubirea pierdută și de a obține acceptarea refuzată înainte, constituie, pentru femeia care iubește prea mult, atracția inconștientă din spatele iubirii ei care se naște.”

- Robin Norwood

„Dacă părinții s-au raportat la noi în manieră ostilă, critică, brutală, manipulativă, sufocantă, superprotectoare, sau altfel spus, improprie, asta simțim noi că e „bine” pentru noi când întâlnim pe cineva care exprimă, fie și foarte subtil, tonuri ale aceluiași atitudini și comportamente.”

- Robin Norwood

„O carte care schimbă viața femeilor...”

- Erica Jong

„ Chiar dacă nu te numeri printre femeile care iubesc prea mult, cartea ne reamintește că noi singure ne construim viața și că dragostea ar trebui să fie un eveniment fericit.”

- Boston Herald

„Robin Norwood a scris o carte extraordinară de auto-recuperare care se citește cu sufletul la gură... Această carte scrisă cu inteligență și stil, ajută femeile să demonteze tiparul iubirii zadarnice.”

- Los Angeles Times

„Ajungem la sentimentul propriei noastre valori făcând ceea ce facem pentru noi înșine și dezvoltându-ne propriile capacități. Dacă toate eforturile noastre s-au îndreptat spre dezvoltarea altora, atunci nu te mira că te simți secătuită. Ia-ți revanșa acum.”

- Robbs Norwood

ROBIN NORWOOD

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Atunci când îți dorești

și speri

că el se va schimba

EDITURA AMALTEA

București, 2001

Colectivul Editurii AMALTEA care a contribuit la realizarea acestei lucrări:

Radu Bogdan, Cristian Cârstoiu, Gianina Cărbunariu, Mihaela Constantin,

Simona Deda, Antoaneta Dincă, Marius Dumenică,

Gabriela Fărcășanu, Anne-Marie Georgescu, Tatiana Militam,

M.C. Popescu-Drânda, Dan Răgălie, Amalia Trofor

tehnoredactare computerizată: AMALTEA TehnoPlus

coperta: Simona Derla, Antoaneta Dincă

paginare: Marius Dumenică, Tatiana Militam

traducere: Daniela Neacșu

adaptare: Gianina Cărbunariu, Anne-Marie Georgescu

corectura: Mihaela Constantin, Gabriela Fărcășanu

editori: Dr. M.C. Popescu-Drânda

Dr. Cristian Cârstoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale FEMEI CARE IUBESC PREA
MULT

atunci când îți dorești și speri că el se va schimba

Robin Norwood

trad.: Daniela Neacșu - București: Editura AMALTEA, 2001 208
p.; 21 cm. - (Cunoaștere & Autoeducare) ISBN 973-9397-12-3

I. Norwood, Robin

II. Neacșu, Daniela (trad.)

392.6

Women Who Love Too Much - When You Keep Wishing and Hoping He'll
Change © Robin Norwood

Femeile care iubesc prea mult — atunci când tji dorești si speri
că el se va schimba

/ Robin Norwood

ISBN 973-9397-12-3

© 2001 - Editura AMALTEA

Adresa: Spătarului 31, 70242 București, tel/fax: (01) 210 45 55,

210 65 22

internet: www.amaltea.ro I email: office@amaltea.ro

Toate drepturile asupra acestei ediii sunt rezervate Editurii AMALTEA. parte a acestui volum nu poate fi reprodusă, în nici o iAMALTEA.

Ja "Bucureștii Noi", str. Hrisovului 18A, București.

Nici o parte a acestui volum nu poate fi reprodusă, în nici o formă, fără permisiunea scrisă a Editurii AMALTEA.

Cuprins

1	SĂ IUBEȘTI UN BĂRBAT CARE NU TE IUBEȘTE.....	11
2	SEX FORMIDABIL ÎNTR-O RELAȚIE EXECRABILĂ.....	29
3	DACĂ SUFĂR PENTRU TINE, MĂ VEI IUBI?.....	44
4	NEVOIA DE A TE SIMȚI NECESAR.....	56
5	VREI SĂ DANSĂM ?.....	67
6	BĂRBAȚI CARE ALEG FEMEI CE IUBESC PEA MULT.....	83
7	FRUMOASA ȘI BESTIA.....	105
8	CÂND O DEPENDENTĂ ALIMENTEAZĂ ALTĂ DEPENDENȚĂ.....	135
9	SĂ MORI DIN DRAGOSTE.....	145
10	DRUMUL SPRE RECUPERARE.....	160
11	ÎNSĂNĂTOȘIRE ȘI INTIMITATE: ÎNCHIDEREA PRAPASTIEI.....	187
	Anexa 1.....	197
	Anexa 1.....	201

Prefață

Când a iubi înseamnă a suferi, înseamnă că iubim prea mult. Când aproape toate conversațiile noastre cu prietenii se învârt în jurul LUI -problemele lui, gândurile lui, sentimentele lui - și aproape toate propozițiile noastre încep cu "el...", înseamnă că îl iubim prea mult.

Când îi găsim scuze pentru indispozițiile, iritările, indiferența sau tăcerile prelungite, punându-le pe seama unei copilării nefericite și încercăm să acționăm ca terapeuți, înseamnă că îl

iubim prea mult.

Când citim o carte de auto-ajutorare, dar subliniem toate pasajele care l-ar putea ajuta pe el, înseamnă că îl iubim prea mult.

Când nu ne plac valorile lui, comportamentul și caracterul lui, dar le suportăm, gândindu-ne că, dacă suntem îndeajuns de atrăgătoare și tandre, va dori să se schimbe de dragul nostru, înseamnă că îl iubim prea mult.

Când relația cu el ne periclitizează ființa emoțională, și poate chiar săaătatea și integritatea corporală, e deja clar că îl iubim prea mult.

În pofida durerii și insatisfacției la care dă naștere, o iubire exagerată este atât de obișnuită pentru foarte multe femei, încât ajungem să credem că așa trebuie să decurgă o relație intimă. Majoritatea femeilor au iubit în felul acesta cel puțin o dată în viață, iar pentru multe altele o asemenea relație a fost ca un leit-motiv. Pentru unele din noi, partenerul de viață și relația cu el devin atât de obsedante, încât nici nu ne mai comportăm normal.

În această carte vom insista asupra motivelor pentru care atâtea femei aflate în căutarea unui bărbat care să le iubească par să găsească, inevitabil, parteneri labili, lipsiți de sentimente. Vom analiza de asemenea și motivul pentru care, chiar și atunci când înțelegem că relația pe care o avem nu este ceea ce ne doream, ne vine totuși atât de greu să îi punem capăt. Vom vedea cum o iubire normală devine exagerată atunci când, deși partenerul este nepotrivit, indiferent sau indisponibil, nu putem renunța la el - ba chiar îl dorim și avem nevoie de el mai mult ca înainte. Vom ajunge să înțelegem cum nevoia de dragoste, dorința arzătoare de a iubi, dragostea însăși se transformă în dependență.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Dependența e un cuvânt înspăimântător. Ea evocă imaginea drogaților ce-și injectează heroină în vene și se autodistrug încetul cu încetul. Nu ne place cuvântul și refuzăm să aplicăm acest concept relației cu bărbații. Dar multe, foarte multe dintre noi am devenit "dependente de bărbați" și, ca în oricare alt caz de dependență, trebuie mai întâi să recunoaștem gravitatea

problemei, înainte de a putea începe tratarea ei.

Dacă te-ai găsit vreodată în situația de a fi obsedată de un bărbat, ai bănuț probabil că la originea acelei obsesii nu era dragostea, ci teama. Femeile care iubesc obsesiv sunt împovărate de teamă - teama de singurătate, teama de a nu fi demne de iubire, teama de a nu fi ignorate, abandonate sau distruse. Ne dăruim dragostea în speranța că bărbatul de care suntem obsedate ne va alunga temerile. În loc de asta, temerile și obsesiile noastre se adâncesc până într-atât, încât dorința de a dăruț dragoste pentru a primi, la rândul nostru, iubire, devine izvorul de energie al vieții noastre. Și pentru că strategia noastră nu dă rezultatele scontate, ne străduim și iubim și mai mult. Iubim peste măsură.

Prima dată când am recunoscut fenomenul "iubirii excesive" ca sindrom specific de gândire, simțire și comportament, a fost după mulți ani de consiliere a consumatorilor de alcool și droguri în exces. În urma sutelor de discuții cu persoanele dependente și cu membrii familiilor lor, am făcut o descoperire uimitoare. Uneori, pacienții pe care îi interviebam crescuseră în familii cu probleme, alțori, nu; dar partenerii lor proveneau aproape întotdeauna din medii familiale instabile, în care fuseseră supuși unor tensiuni și suferințe peste limita normalului. În strădania de a face față partenerului dependent de droguri sau alcool, aceste persoane (cunoscute în tratamentul alcoolismului sub denumirea de "co-alcoolici", persoane care conviețuiesc cu un partener sau o parteneră dependent(ă) de alcool) re-creau și re-trăiau inconștient episoade semnificative din copilăria lor.

Am început să înțeleg natura fenomeului de "iubire exagerată" mai ales datorită soțiilor și prietenelor pacienților mei de sex masculin. Relatările despre viața lor personală arătau cât de multă nevoie aveau de superioritatea și suferința asociate cu rolul de "salvator" pe care și-l asumaseră și m-au ajutat să înțeleg cât de profundă era dependența lor de un bărbat care era, la rândul lui, dependent de o substanță. Era clar că ambii parteneri ai cuplului aveau în aceeași măsură nevoie de ajutor, că amândoi mureau încetul cu încetul din cauza dependenței

lor: el, din cauza efectelor abuzului de substanțe chimice; ea, din cauza efectelor grave de stress.

Aceste femei co-alcoolice m-au făcut să înțeleg forța și influența incredibilă pe care experiențele lor din copilărie le-au avut asupra tiparului adult de raportare la bărbați. Ele au ceva de spus celor care au iubit prea mult: din ce cauză ne dezvoltăm predilecția pentru relații traumatizante, cum ne perpetuăm problemele, și, ce e mai important, cum ne putem schimba și vindeca.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Nu intenționez să susțin că femeile sunt singurele care iubesc în exces. Sunt și bărbați care se lasă obsedați de o relație cu aceeași fervoare ca și femeile; sentimentele și comportamentul lor își au rădăcinile în același gen de experiențe din copilărie. Cu toate acestea, majoritatea bărbaților care au suferit în copilărie nu dezvoltă o dependență relațională. Datorită interacțiunii dintre factorii biologici și culturali, bărbații încearcă de obicei să se protejeze și să evite suferința prin aspirații care sunt mai curând externe, decât interne, mai curând impersonale, decât personale. Ei au tendința de a-și crea obsesii legate de profesie, sport sau hobby-uri, în timp ce femeile, datorită forțelor biologice și culturale care acționează asupra lor, au tendința de a deveni obsedate de relația cu un bărbat. -poate tocmai cu unul rănit și distant.

Sper ca această carte să fie de folos oricui iubește prea mult, dar ea a fost scrisă mai ales pentru femei, întrucât iubirea excesivă este un fenomen prin excelență feminin. Cartea are un scop bine definit: să ajute femeile ale căror relații cu bărbații se înscriu în tipare destructive, să le ajute să recunoască acest fapt, să înțeleagă esența acelor tipare și să obțină ceea ce le este necesar pentru a-și schimba viața.

Dacă ești o femeie care iubește prea mult, mă simt datoră să te previn că nu-ți va fi ușor să citești cartea. Căci, dacă definiția ți se potrivește, dar răsfoiești cartea fără să te simți mișcată sau afectată în vreun fel, sau dacă te plictisește, sau te irită, sau dacă nu reușești să te concentrezi asupra materialului prezentat aici, sau reușești doar să te gândești la altă persoană

pe care ar putea-o ajuta cartea mea, îți sugerez să o recitești altă dată. Cu toții simțim nevoia să negăm ceea ce e prea dureros și înspăimântător de acceptat. Negarea este un mijloc firesc de auto-apărare, cu acțiune automată și spontană. Poate că la o lectură ulterioară vei reuși să-ți înfrunți trăirile și sentimentele cele mai profunde.

Citește încet; lasă-te prinsă, intelectual și emoțional, în relația cu aceste femei și povestea lor. Cazurile relatate aici ți se vor părea, poate, extreme. Te asigur că nu este deloc așa. Personalitățile, caracteristicile și relatările sutelor de femei pe care le-am cunoscut personal și profesional - și care intră în categoria celor ce iubesc prea mult - nu sunt deloc exagerate aici. Cazurile lor sunt, în realitate, mult mai complicate și mai dureroase. Dacă problemele lor ți se par mai grave și mai triste decât ale tale, vreau să-ți spun doar atât: reacția ta inițială este tipică majorității clientelor mele. Toate cred că problemele lor nu sunt "chiar atât de grave" deși simt compasiune pentru chinul acelor femei care, după părerea lor, au într-adevăr probleme.

Este o ironie a vieții că noi, femeile, suntem capabile să răspundem cu atâta compasiune și înțelegere la suferința altuia dar rămânem oarbe la propria noastră suferință, și orbite de aceasta. Știu asta din proprie experiență, căci am fost eu însămi o femeie care a iubit prea mult, timp îndelungat, până când sănătatea mea fizică și emoțională s-a deteriorat într-atât, încât am fost nevoită să-mi examinez mai serios felul în care

FEMEI CARE IUBESC PREA MULTE

mă raportam la bărbați. Am petrecut ultimii ani străduindu-mă din greu să schimb acest tipar. Au fost cei mai satisfăcători ani din viața mea.

Pentru toate femeile care iubesc prea mult, sper ca această carte să nu fie doar un impuls pentru a deveni conștiente de realitatea condiției lor, ci mai ales o încurajare de a începe să se schimbe, mai întâi prin separarea iubirii de obsesia față de un bărbat, iar apoi prin redirecționarea acestei iubiri către propria vindecare și spre propria viață.

Aici trebuie să mai adaug un avertisment. Există în această

carte, la fel ca în multe alte cărți de auto-ajutorare, o listă de sfaturi care trebuie urmate în vederea schimbării. Dacă te hotărăști cumva să le urmezi cu adevărat, vei avea nevoie - după cum cer toate cazurile de transformare terapeutică - de ani de muncă și de un angajament total, fără nici un fel de rabat. Nu poți s-o iei pe scurtătură ca să ieși din tiparul de iubire excesivă în care ești prinsă. Este un tipar învățat de timpuriu și exersat îndelung, iar renunțarea la el se va dovedi înspăimântătoare, amenințătoare și permanent provocatoare. Avertismentul acesta nu trebuie să te descurajeze. În definitiv, oricum ai să continui să te zbați în anii ce vor urma, dacă nu-ți vei schimba comportamentul față de un bărbat. Dar în acest caz, efortul tău nu va fi îndreptat spre evoluția ta, ci doar spre supraviețuire. Alegerea îți aparține. Dacă alegi să începi procesul de recuperare, te vei transforma dintr-o femeie care iubește pe altul până la suferință, într-o femeie care se iubește pe sine destul pentru a pune capăt suferinței.

10

/. Să iubești un bărbat care nu te iubește

Victimă a iubirii,

Văd o inimă rănită.

Ai și tu povestea ta de spus.

Victimă a iubirii;

E un rol atât de ușor,

Iar tu știi să-l joci atât de bine.

...Cred că știi ce vreau să spun. Mergi pe sârma subțire A durerii și dorinței Căutând - între ele - dragostea. - Victimă a iubirii

Jill era la prima ei ședință și părea foarte șovăitoare. Mignonă și cu un aer nostim, cu bucle blonde gen Shirley Temple, s-a așezat bătoasă pe marginea scaunului din fața mea. Totul la ea părea să fie rotunjit: forma feței, trupul ușor rotofei, și mai ales, ochii albaștri care măsurau diplomele și certificatele înrămate de pe perete. Mi-a pus câteva întrebări despre licența de consilier și facultatea pe care am absolvit-o și apoi a menționat, cu vădită mândrie, că urma facultatea de drept.

A urmat o tăcere scurtă. Își privi mâinile încrucișate în poală.

- Bănuiesc că ar trebui să încep prin a spune de ce mă aflu aici,

zise ea repede, folosind elanul din spusele ei ca să-și facă curaj.
- Fac asta - vizita la un terapeut, vreau să spun - pentru că sunt foarte nefericită. Din cauza bărbaților, bineînțeles. Adică, din cauza mea și a lor. Întotdeauna fac ceva și-i alung. Totul începe perfect. Îmi fac curte, sunt insistenți și așa mai departe, dar după ce ajung să mă cunosc - se_ încorda vizibil împotriva durerii - totul se destramă.

Își ridică privirea spre mine; ochii îi străluceau din cauza lacrimilor reținute și continuă mai rar.

- Vreau să știu unde greșesc, ce trebuie să fac ca să mă schimb și o să fac. Voi face tot ce trebuie. Sunt o persoană silitoare. Începu din nou să vorbească repede.

- Nu e vorba că n-aș vrea. Pur și simplu nu știu de ce mi se întâmplă asta mereu. Mă tem să mai încep o relație. Nu rămâne decât durerea, de fiecare dată. Începe să-mi fie de-a dreptul teamă de bărbați.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Îmi explică cu vehemență, scuturând din cap și agintându-și buclele:

- Nu vreau să se întâmple asta pentru că sunt foarte singură. La facultate am o mulțime de responsabilități,, și în plus, lucrez ca să mă. întrețin. Aș putea să-mi ocup tot timpul numai cu asta... De fapt, cam asta e tot ce am făcut în ultimul an — twincă, școală, învățatură și somn. Dar am simțit lipsa unui bărbat în viața mea.

Cotinuă rapid:

- Apoi l-am întâlnit pe Randy, în timp ce eram în vizită la niște prieteni în San Diego, acum două luni. Este avocat și am făcut cunoștință într-o seară când m-au dus prietenii mei la dans. Ei bine, ne-am înțeles din prima clipă. Aveam o mulțime de subiecte comune - deși e adevărat că eu am vorbit cel mai mult. Dar mi s-a părut că tocmai asta i-a plăcut. Și era așa de bine să fiu cu un bărbat care era interesat de aceleași lucruri ca și mine. Se încruntă ușor.

- Părea sincer atras de mine. Știi, mă întreba dacă sunt căsătorită -am divorțat, de aproape doi ani - dacă locuiesc

singură, chestii de genul
ăsta.

Îmi imaginam cum Jill trebuie să-și fi manifestat nerăbdarea în timp ce sporovăia plină de voioșie cu Randy, încercând să acopere muzica, în acea primă seară a întâlnirii lor. Și înflăcărarea cu care l-a întâmpinat o săptămână mai târziu când el și-a prelungit cu vreo 150 de kilometri călătoria de afaceri la Los Angeles, ca să o poată vizita. În timpul cinei, s-a oferit să-l găzduiască în apartamentul ei, ca să nu fie nevoit să conducă toată noaptea la întoarcere. El i-a acceptat invitația și așa a început, în acea noapte, legătura lor.

- A fost extraordinar. M-a lăsat să-i gătesc și-i plăcea să aibă cineva grijă de el. Dimineața, i-am călcat cămașa înainte să se îmbrace. Îmi place să am grijă de un bărbat. Ne-am înțeles minunat. Zâmbi nostalgic. Pe măsură ce își depăna povestea, devenea tot mai clar că Jill devenise aproape imediat obsedată de Randy.

Când a ajuns acasă, în apartamentul lui din San Diego, telefonul suna. Jill i-a spus cu o voce caldă că își făcuse griji din cauza drumului lung, dar că acum era liniștită că ajunsese cu bine acasă. Când își dădu seama că era puțin mirat de telefonul ei, se scuza că l-a deranjat și închise telefonul, dar rămase cu o senzație de neplăcere care începu să o macine din ce în ce mai tare, alimentată și de realizarea faptului că iar se implica mai mult decât bărbatul din viața ei.

- Randy mi-a spus o dată să nu îl prezez, altfel va dispărea din viața mea. Mi s-a făcut frică. Totul depindea numai de mine. Trebuia să-l iubesc și să-l las în pace în același timp. Nu eram în stare să fac asta, așa că am început să mă tem din ce în ce mai tare. Cu cât mă panicam mai mult, cu atât îl hăituiam mai mult."

Curând Jill ajunsese să îi telefoneze în fiecare seară. Făcuseră un aranjament să dea telefon pe rând, dar adeseori, când era rândul lui Randy,

12

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

orele treceau, iar neastâmpărul lui Jill creștea atât de tare, încât nu

mai suporta așteptarea. Nici nu se mai puneau problema să adoarmă, așa că îl suna ea. Conversațiile lor erau pe cât de vagi, pe atât de lungi.

- îmi spunea că a uitat, iar eu îl întrebam „Cum ai putut să uiți?” La urma urmei, eu nu uitam niciodată. Așa că începeam să discutăm motivele, și mi se părea că el se teme să se apropie prea mult de mine, iar eu aș fi vrut să-l ajut să treacă peste asta. Îmi tot spunea că nu știe ce vrea de la viață, iar eu încercam să-l ajut să-și limpezească ideile.

În acest fel, Jill se apucă să joace rolul de „psihanalist” pentru Raiidy, încercând să-l ajute să se implice mai mult din punct de vedere emoțional față de ea.

Că el nu o vroia, era ceva ce ea nu putea accepta. Jill hotărâse deja că Randy avea nevoie de ea.

De două ori, ea a luat avionul spre San Diego ca să-și petreacă week-end-ul cu el; la a doua vizită, el își petrecu duminica ignorând-o cu desăvârșire, uitându-se la televizor și bând bere. A fost una din cele mai proaste zile pe care și le reamintea.

- Era un băutor înrăit? am întrebat-o pe Jill. Păru surprinsă.

- Nu, nu chiar. Nu știu, de fapt. Nu m-am gândit niciodată la asta. Da, desigur, bea în seara în care am făcut cunoștință, dar asta e firesc. În definitiv, eram într-un bar. Uneori, când vorbeam cu el la telefon, auzeam gheața din pahar și îl tachinam - știi, că bea singur și chestii de genul ăsta. De fapt, de câte ori am fost cu el a băut, dar am presupus că îi place să bea. E ceva normal, nu?

Făcu o pauză dusă pe gânduri.

- Știi, uneori la telefon vorbea destul de ciudat, mai ales pentru un avocat. Nesigur pe el și imprecis; neglijent, inconsecvent, uita ce spusese cu câteva minute mai înainte. Dar niciodată nu m-am gândit că e din cauza băuturii. Nu știu ce explicație mi-am dat. Cred că n-am vrut să mă gândesc la asta.

Se uită la mine cu o privire încărcată de tristețe.

- Poate că bea, într-adevăr, prea mult, dar trebuie să fi fost din cauză că eu îl plictiseam. Presupun că nu eram destul de interesantă și că, de fapt, nu voia să fie cu mine. Temătoare, vorbi mai departe.

- Soțul meu nu dorea să fie în preajma mea - se vedea de la o poștă! Cu ochii înotând în lacrimi, se lupta să continue: Și tatăl meu la fel... Ce e cu mine? De ce au toți acest sentiment față de mine? Unde greșesc?

În momentul în care Jill a devenit conștientă că există o problemă între ea și cineva important pentru ea, și-a manifestat dorința nu numai de a încerca s-o rezolve dar și de a-și asuma responsabilitatea pentru crearea acelei probleme. Cum soțul său, Randy, și tatăl ei nu izbutiseră s-o iubească, ea se gândise că trebuie să fi fost din cauza a ceva ce ea făcuse sau nu reușise să facă cum trebuie.

Atitudinea, sentimentele, comportamentul și experiența de viață a lui Jill erau caracteristice femeii pentru care a iubi înseamnă a suferi. Ea

1 13

FEMEI CARE IUBESC PREĂMIHI

avea multe din trăsăturile pe care te au în comun femeile care iubesc prea mult. Indiferent de detaliile specifice fiecărui caz și fiecărei lupte în parte, fie că au îndurat chinul unei relații îndelungate cu un singur bărbat, sau s-au implicat într-un șir de relații nefericite, toate aceste femei au o trăsătură comună. A iubi prea mult nu înseamnă să iubești mai mulți bărbați, sau să te îndrăgostești prea des, sau să dai dovadă de o iubire intensă și sinceră pentru partener. A iubi prea mult înseamnă, în realitate, să fii obsedată de un bărbat și să numești asta dragoste, să lași această obsesie să-ți controleze sentimentele și comportamentul, să-ți dai seama că are o influență negativă asupra sănătății și liniștii tale și totuși să nu te poți elibera de sub puterea ei. Înseamnă să cântărești iubirea în funcție de dimensiunile suferinței.

Pe măsură ce citești, te vei identifica, poate, cu Jill sau cu o altă femeie a cărei poveste o parcurgi și te vei întreba, poate, dacă ești și tu una din femeile care iubesc prea mult. Poate că, deși problemele tale cu bărbații sunt asemănătoare cu ale lor, și se va părea greu să-ți aplici ție însăși „etichetele” pe care le punem unora din aceste femei. Cu toții ne încordăm când auzim

cuvinte ca alcoolism, incest, violență și dependență, iar de multe ori nu ne putem privi viața în față cu obiectivitate pentru că ne temem să nu ni se aplice aceste etichete nouă înșine sau unora din cei la care ținem. Din păcate însă, tocmai faptul că adesea suntem incapabili de a folosi aceste cuvinte în cazuri reale, ne împiedică să primim ajutorul de care avem nevoie. Pe de altă parte, se poate ca aceste etichete înspăimântătoare să nu fie valabile în cazul tău. Copilăria ta a implicat, poate, probleme mai subtile. Poate că tatăl tău ți-a oferit siguranța financiară a căminului, dar cu toate acestea, nu i-au plăcut niciodată femeile și nu a avut încredere în ele; incapacitatea lui de a te iubi te-a făcut să nu te poți iubi nici tu. Sau poate că mama ta a fost geloasă pe tine, încercând să "concuereze" cu tine în familie, în timp ce te lauda și te elogia atât de mult în public, că ai sfârșit prin a simți nevoia să acționezi astfel încât să-i câștigi admirația și, totuși, să te temi în același timp de ostilitatea pe care succesul tău o provoca.

Nu se pot acoperi într-o singură carte toate disfuncționalitățile posibile care ar putea apărea în vreo familie - ar fi nevoie de mai multe volume, iar domeniul ar fi cu totul altul. E important să înțelegem, totuși, că numitorul comun al familiilor cu probleme rezidă în incapacitatea lor de a discuta chestiunile esențiale, care sunt rădăcina tuturor celorlalte. Poate că sunt probleme despre care chiar se discută, cel mai adesea până la epuizare, dar ele maschează, de multe ori, secretele ascunse care fac ca familia să nu "funcționeze" cum trebuie. Ceea ce definește atât gravitatea disfuncției familiale, cât și gradul în care membrii familiei sunt afectați este, de fapt, gradul de "secretomanie" - incapacitatea de a vorbi deschis despre probleme -, și nu importanța acestor secrete.

Familia disfuncțională este cea în care membrii ei joacă roluri foarte rigide, iar comunicarea este sever limitată la conversațiile care se

M I

!

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

potrivesc rolului. Membrii familiei nu sunt liberi să-și exprime

toate experiențele, dorințele, cerințele sau sentimentele pe care le au, ci sunt mai degrabă obligați să se limiteze la rolul care e în consonanță cu rolurile jucate de ceilalți. Sigur că rolurile există în toate familiile, dar, pe măsură ce situațiile se schimbă, membrii familiei trebuie și ei să se schimbe și să se adapteze, pentru ca familia să rămână în continuare sănătoasă. Astfel, genul de grijă maternă care este normal în cazul unui copil de un an va deveni inadecvat față de un adolescent de 13 ani; rolul mamei trebuie, așadar, să se adapteze realității. În familiile cu disfuncționalități, se neagă aspectele majore ale realității, iar rolurile rămân rigide.

Când nimeni nu vrea să discute despre ceea ce afectează familia ca întreg sau indivizii din care e compusă - când asemenea discuții sunt interzise fie implicit (se schimbă subiectul discuției), fie explicit („Noi nu discutăm despre așa ceva!”) - învățăm să nu avem încredere în propriile noastre percepții sau sentimente. Din cauza faptului că familia neagă realitatea, începem să o negăm și noi. Iar aceasta diminuează drastic evoluția mijloacelor care ne ajută să ne ducem viața și să ne apropiem de oameni și situații. Tocmai această diminuare fundamentală acționează la femeile care iubesc în exces. Devenim incapabile să discernem cine sau ce e bun sau nu pentru noi. Nu ne repugnă situațiile sau persoanele pe care alții le-ar evita ca fiind periculoase, incomode sau nesănătoase, pentru că ne lipsesc instrumentele de a le evalua realist și auto-protector. Nu avem încredere în propriile noastre sentimente și nici nu le lăsăm să ne conducă. În schimb, ne lăsăm atrași exact de acele pericole, intrigi, drame și provocări pe care alții, cu un trecut mai sănătos și mai echilibrat, le-ar evita. Iar această atracție nu face decât să ne uzeze și mai mult, căci o mare parte din lucrurile care ne atrag nu sunt decât o replică a ceea ce am trăit în copilărie. Trăim din nou aceleași sentimente deprimante și suntem răniți din nou.

Nici o femeie nu se transformă întâmplător într-o femeie care iubește prea mult. Dezvoltarea ta ca femeie în acest tip de societate, într-o asemenea familie poate da naștere unor tipare predictibile. Caracteristicile de mai jos sunt tipice femeilor care

iubesc prea mult, femei ca Jill sau, poate, chiar ca tine.

1. Prin definiție, provii dintr-o familie dezechilibrată în care nevoile tale emoționale nu au fost satisfăcute.
2. Pentru că tu însăși ai primit prea puțină atenție, încerci să umpli acest gol cu un substitut, devenind femeia care oferă protecție, mai ales bărbaților care par să aibă nevoie de așa ceva.
3. Întrucât nu ai reușit să-ți transformi părinții (sau doar unul din ei) în personaje tandre, iubitoare, după care ai tânjit atât, reacționezi cu tot sufletul atunci când întâlnești acel tip arhicunoscut de bărbat indisponibil emoțional, pe care încerci - ca și în trecut - să-l schimbi prin iubirea pe care i-o arăți.

^Tffft

U!

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

4. Terorizată de posibilitatea abandonului, faci orice să salvezi de la destrămarea relația cu un bărbat.
5. Aproape nimic nu va fi prea dificil, nu va lua prea mult timp, nu va fi prea costisitor dacă îl „ajută” pe bărbatul cu care ai o relație.
6. Obişnuită cu lipsa dragostei într-o relație personală, ești dispusă să aștepți, să speri și să îți dai și mai mult silința să-i faci pe plac.
7. Ești dispusă să îți asumi mult mai mult de 50% din responsabilitate, vină și imputări în orice relație.
8. Respectul de sine este extrem de scăzut și, în forul tău interior, nu crezi că meriți să fii fericită. Crezi, mai degrabă, că trebuie să lupți pentru a obține dreptul la fericire.
9. Pentru că ai avut parte de o copilărie lipsită de siguranță, simți nevoia disperată de a avea controlul asupra bărbaților și relațiilor tale amoroase. Îți ascunzi acest efort de a controla oamenii și situațiile sub masca "ajutorului".
10. În relațiile tale, trăiești mai curând în visul tău despre cum ar putea fi, decât în realitatea situației în care te afli.
11. Ești dependentă de bărbați și de suferința sufletească.
12. Se poate să fii predispusă din punct de vedere emoțional și, de multe ori, biochimic, la dependența de droguri, alcool, și/sau anumite alimente, mai ales cele care conțin zahăr.

13. Prin atracția pe care o simți față de persoanele cu probleme care trebuie rezolvate, sau prin implicarea în situații de cele mai multe ori haotice, incerte și chinuitoare din punct de vedere emoțional, eviți, de fapt, să-ți îndrepti atenția spre responsabilitatea față de propria ta persoană.

14. S-ar putea să ai o înclinație spre stări depresive episodice, pe care încerci să le împiedici prin emoția pe care ți-o procură o relație instabilă.

15. Nu te simți atrasă de bărbați amabili, echilibrați, demni de încredere și interesați de persoana ta. Pe aceștia îi consideri „plicticoși”.

Jill manifesta - mai mult sau mai puțin - aproape toate aceste trăsături. Spun asta nu numai pentru că era întruchiparea atâtor atribute din cele descrise mai sus, ci și pentru că, orice mi-ar fi spus ea despre Randy, bănuiam totuși că el are probleme cu băutura. Femeile cu acest tip de mască emoțională sunt permanent atrase de bărbați care, dintr-un motiv sau altul, sunt indisponibili sau absenți din punct de vedere emoțional. Dependența este o primă cauză a "impotenței" emoționale.

te i

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Chiar de la început, Jill a fost dornică să își asume o responsabilitate mai mare decât Randy în inițierea și menținerea relației lor. Ca mai toate femeile care iubesc prea mult, era și ea o persoană cu mult simț al responsabilității, o femeie realizată în multe aspecte ale vieții, dar care, cu toate acestea, avea prea puțin respect față de sine. Realizarea pe plan profesional nu putea compensa eșecul personal pe care-1 trăia în relațiile amoroase. Telefonul pe care Randy uita să i-1 dea era o lovitură serioasă pentru fragila ei imagine despre sine, pe care se străduia eroic s-o susțină, încercând să stoarcă semne de tandrețe de la el. Disponibilitatea ei de a-și asuma întreaga responsabilitate pentru eșecul unei relații era tipică, după cum tipică era și incapacitatea ei de a evalua realist situația și de a avea grijă de propria-i persoană, retrăgându-se atunci când devenise clar că sentimentele nu erau reciproce.

Femeile care iubesc prea mult dovedesc prea puțin respect

pentru integritatea lor personală într-o relație amoroasă. își folosesc energia pentru a îndrepta atenția, comportarea sau sentimentele celuilalt spre propria lor persoană prin manevre disperate, ca, de exemplu, convorbirile telefonice interurbane foarte costisitoare sau zborurile la San Diego (amintiți-vă că veniturile lui Jill erau extrem de limitate). Ședințele de terapie „la distanță” petrecute cu el erau mai degrabă o încercare de a-l transforma în bărbatul de care avea ea nevoie, decât de a-l ajuta să se descopere pe sine. În realitate, Randy nici nu voia să dea vreun ajutor la descoperirea propriului său eu. Dacă ar fi fost interesat într-o asemenea călătorie de autocunoaștere, ar fi depus el singur eforturi și n-ar fi stat pasiv când Jill îl forța să se autoanalizeze. Ea s-a străduit atât de mult, pentru că singura alternativă era să-l vadă și să-l accepte așa cum era - un bărbat căruia nu-i păsa de sentimentele ei și de relația lor.

Să ne întoarcem la ședința cu Jill, pentru a înțelege mai bine ce a adus-o în ziua aceea la mine în cabinet.

Vorbea acum despre tatăl ei.

- Era așa de încăpățânat. Am jurat că într-o bună zi am să câștig într-o discuție în contradictoriu cu el. Reflectă o clipă.

- N-am câștigat niciodată, din păcate. De-asta, probabil, m-am dus să fac Dreptul. Îmi place la nebunie ideea de a dezbate un caz și de a câștiga! Un zâmbet larg îi apărură pe față când se gândi la asta, dar apoi deveni din nou serioasă.

- Știi ce am făcut o dată? L-am făcut să-mi spună că mă iubește și apoi să mă îmbrățișeze. Jill încerca să povestească episodul cu indiferență, ca pe o anecdotă din adolescență, dar nu și-a jucat bine rolul. Umbra adolescenței rănite se ghicea în glasul ei.

- N-ar fi făcut-o dacă nu l-aș fi obligat. Dar mă iubea cu adevărat. Numai că nu știa să mi-o arate. N-a mai fost în stare s-o repete după aceea. Așa că îmi pare bine că l-am pus s-o facă. Altfel, nu aș fi auzit-o niciodată din gura lui. Așteptasem ani de zile. Aveam optsprezece ani când i-am spus: 'Vreau să-mi spui că mă iubești!' și nu m-am mișcat de

acolo până nu mi-a spus. Apoi i-am cerut să mă îmbrățișeze și a trebuit s-o fac eu mai întâi. El doar s-a tras puțin înapoi și m-a bătut pe umăr, dar a fost bine. Aveam mare nevoie de acest gest din partea lui. Ochii i se umplură din nou de lacrimi și de data asta le lăsă să curgă de-a lungul obrazilor ei rotunzi.

- De ce îi venea atât de greu să facă asta? Pare unul din cele mai normale lucruri din lume, să-i spui fiicei tale că o iubești.

Își studie din nou mâinile încrucișate în poală.

- Am încercat din răputeri. Tocmai de aceea m-am certat și m-am luptat atât de tare cu el. Mă gândeam că dacă voi câștiga, vreodată, va trebui să fie mândru de mine. Va trebui să recunoască că sunt bună la ceva. Aveam nevoie de asentimentul lui, care pentru mine echivala, cred, cu iubirea lui, mai mult decât orice altceva...

A devenit clar din discuția noastră ulterioară că familia lui Jill pune respingerea ei de către tatăl ei pe seama faptului că își dorise un băiat și se pomenise, în schimb, cu o fată. Această explicație facilă a răcelii lui față de propriul copil fusese mult mai ușor de acceptat pentru toți membrii familiei, inclusiv pentru Jill, decât adevărul despre el. Dar după o perioadă îndelungată de terapie, Jill a recunoscut că tatăl ei nu era legat, sentimental, de nimeni, că era, practic, incapabil să manifeste vreun sentiment de tandrețe, afecțiune sau apreciere față de persoanele din anturajul său. Se găsiseră întotdeauna „motive” pentru reticența sa emoțională: certuri sau divergențe de opinie, sau evenimente ireversibile, ca „vina” lui Jill de a se fi născut fată. Toți membrii familiei preferaseră să consimtă la legitimitatea acelor motive, în loc să analizeze de ce relația cu el era întotdeauna atât de distantă.

Lui Jill i-a fost chiar mai greu să recunoască incapacitatea tatălui ei de a iubi pe cineva decât să renunțe să se învinovățească pe ea însăși. Atâta timp cât vina era doar a ei, mai exista speranță - că într-o bună zi ea se va fi schimbat suficient ca să producă schimbarea de atitudine a tatălui ei.

Este un adevăr valabil pentru toți acela că, dacă ceva ne rănește sentimentele, iar noi spunem tuturor că numai noi suntem vinovați de ceea ce s-a întâmplat, afirmăm de fapt că ținem

situația sub control: dacă ne schimbăm, suferința va înceta. Pentru multe din femeile care iubesc excesiv, aceasta este dinamica ce se află în spatele auto-învinovățirii. Recunoscând că vina este a noastră, ne agățăm de speranța că vom fi în stare să înțelegem unde greșim și să corectăm greșeala, să controlăm deci situația și să punem capăt suferinței.

Tiparul acesta, propriu și lui Jill, a devenit evident în timpul unei ședințe, la puțin timp după aceea, când îmi povestea despre mariajul său. Atrasă inexorabil de cineva care-i dădea posibilitatea să reconstituie climatul lipsit de afecțiunea tatălui din copilăria ei, Jill realizase un mariaj ce reprezenta ocazia perfectă de a încerca să recâștige iubirea tăinuită.

Pe măsură ce povestea cum l-a cunoscut pe soțul ei, mi-a venit în minte o maximă auzită de la un coleg terapeut: „Cei ce sunt înfometați

18 1

FEMEI CARE IUBESC PREA WMJ

nu știu ce să cumpere". Simțind nevoia disperată de iubire și apreciere, și obișnuită să fie respinsă, deși nereușind niciodată să identifice respingerea ca atare, Jill era predestinată să-l întâlnească pe Paul.

- Ne-am întâlnit într-un bar. Îmi dusesem rufele la spălătorie și intrasem pentru câteva clipe în bărulețul de alături. Paul juca biliard și m-a întrebat dacă vreau să joc cu el. Ara spus 'Sigur', și așa a început totul. M-a invitat la masă. L-am refuzat, i-am spus că nu ies cu bărbați pe care i-am cunoscut la bar. Dar el a venit după mine la spălătorie, continuând să-mi vorbească. În final, i-am dat numărul meu de telefon și am ieșit cu el în seara următoare.

- N-o să-ți vină să crezi ce o să-ți spun. Două săptămâni mai târziu,, ne mutaserăm împreună. El n-avea unde să stea, iar eu trebuia să mă mut din apartament, așa că ne-am găsit o locuință împreună. Nimic din ce a urmat nu a fost minunat, nici felul cum făcea dragoste, nici tovărășia lui, nimic. Dar după un an, mama s-a supărat că trăiam așa și m-am măritat. Jill își scutură din nou pletele cărlionțate.

În ciuda începutului fortuit, Jill a fost cuprinsă curând de obsesii.

Pentru că crescuse încercând să îndrepte tot ce era greșit, a continuat, bineînțeles, să aplice acel mod de gândire și conduită și mariajului său.

- M-am străduit din răputeri. Pe cuvânt, eu țineam la el cu adevărat și eram hotărâtă să-l fac să mă iubească și el. Voiam să fiu soția perfectă. Găteam și făceam curat ca nebuna și am încercat să-mi continui și studiile. Mult timp, el n-a muncit. Pierdea vremea prin casă sau dispărea zile în șir. A fost un iad, toată așteptarea și nesiguranța. Dar am învățat să nu-l întreb pe unde fusese pentru că...

Ezită, schimbându-și poziția pe scaun.

- Mi-e greu să recunosc asta. Eram atât de sigură că voi reuși dacă mă străduiesc din răputeri, dar uneori mă supăram că dispărea și apoi, la întoarcere, mă bătea.

- N-am spus asta nimănui până acum. Mi-a fost rușine. Nu m-am imaginat niciodată în postura asta, să știi. Ca o femeie care acceptă să fie bătută.

Mariajul lui Jill s-a terminat când soțul ei și-a găsit pe altcineva într-una din lungile lui absențe de acasă. În ciuda agoniei în care se transformase căsătoria ei, Jill a fost distrusă când Paul a părăsit-o.

- îmi dădeam seama că oricine o fi fost femeia aceea, ea era tot ce nu puteam eu să fiu. îmi dădeam seama exact de ce mă părăsise Paul. Simțeam că eu n-am nimic de oferit nici lui, nici altcuiva. Nu l-am învinuit că m-a părăsit. La urma urmei, nici eu însămi nu mă puteam suferi.

Mare parte din activitatea mea cu Jill a constat în a o ajuta să înțeleagă boala în care se scufundase de atâta timp, dependența ei față de relațiile predestinate cu bărbați incapabili de afecțiune. Comportamentul dependent al lui Jill este similar celui manifestat de persoanele care folosesc droguri. Începutul fiecăreia din relațiile ei amoroase era caracterizat de un „vârf” - un sentiment de euforie și de bucurie - în

| 19

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

timpul căruia credea că nevoia ei de dragoste, atenție și siguranță emoțională va fi, în sfârșit, împlinită. Din cauza

acestei convingeri, și ca să se simtă bine, ea devenea tot mai dependentă de bărbat și de relația cu el. Apoi, la fel ca drogatul care are nevoie de o cantitate tot mai mare de drog pe măsura ce efectul se diminuează, ea avea tendința să se adâncească tot mai mult în relația cu bărbatul ei, pe măsură ce obținea tot mai puțină satisfacție și tot mai puține împliniri. Încercând să mențină ceea ce fusese odată mmunat și promițător, Jill își urma bărbatul ca un câine, având nevoie cu atât mai mult de prezența Lui, de certitudinea că e iubită, de iubire, cu cât primea mai puțin din toate acestea. Cu cât se înrăutățea situația, cu atât îi venea mai greu să-i pună capăt, din cauza nevoii ei stringente. Nu putea să renunțe.

Jill avea douăzeci și nouă de ani când a venit la mine. Tatăl ei murise de șapte ani, dar continua să fie cel mai important bărbat din viața ei. Într-un fel, el era singurul bărbat din viața ei, pentru că în toate relațiile cu bărbații de care se simțea atrasă, ea proiecta relația cu tatăl ei și încerca din răspuțeri să câștige dragostea unui bărbat care era incapabil, date fiind propriile lui probleme, să i-o ofere.

Când experiențele din copilărie sunt deosebit de dureroase, suntem adesea forțați inconștient să re-creăm situații similare toată viața, din impulsul de a le putea stăpâni.

De exemplu, dacă am iubit, ca Jill, un părinte care n-a răspuns iubirii noastre, ne apropiem, ca adulți, de o persoană asemănătoare, sau de mai multe, în încercarea de a „câștiga” vechea luptă: de a fi iubiți. Jill era personificarea acestei dinamici, căci se simțea atrasă, unul după altul, numai de bărbați nepotriviți.

Există o glumă veche despre un bărbat miop care și-a pierdut cheile pe întuneric și le căuta în jurul unui felinar. Apare o persoană care se oferă să-1 ajute să le găsească, dar mai întâi îl întreabă: „Ești sigur că aici le-ai pierdut?” Miopul răspunde: „Nu, da' aici e lumină.”

Jill, la fel ca miopul din banc, căuta ceea ce lipsea din viața ei, nu acolo unde ar fi putut să găsească, ci acolo unde, fiind o femeie care iubea prea mult, îi era mai ușor să caute.

Vom explora, în această carte, ce înseamnă să iubești prea

mult, de ce facem asta, unde am învățat să facem așa și cum să ne schimbăm stilul de a iubi într-unui mai sănătos. Haideti să aruncăm o privire la caracteristicile femeilor care iubesc prea mult, pe rând, de data asta.

1. Prin definiție, provii dintr-o familie dezechilibrată în care nevoile tale emoționale nu au fost satisfăcute.

Poate că o modalitate mai adecvată de a încerca să înțelegem această caracteristică este de a începe mai întâi cu cea de-a doua parte: „în care nevoile tale emoționale nu au fost satisfăcute”. „Nevoile emoționale” nu se referă doar la nevoia de dragoste și afecțiune. Deși acest aspect are importanța lui, și mai grav este faptul că percepțiile și sentimentele tale

20 I

FEMEI CARE IUBESC PEA MULT

au fost în mare măsură ignorate și respinse, în loc să fie acceptate și validate. Exemplu: părinții se ceartă. Copiilor le e teamă. Copilul o întreabă pe mamă: „De ce ești furioasă pe tata?” Mama răspunde: „Nu sunt furioasă”, deși arată supărată și îngrijorată. Copilul se simte nesigur, teama lui crește și-i spune: „Te-am auzit țipând”. Mama i-o întoarce enervată: „Ți-am spus că nu sunt nervoasă, dar o să fiu dacă nu te potolești!” Copilul simte acum teamă, confuzie, mânie și vinovăție. Mama l-a lăsat să înțeleagă că percepțiile lui sunt greșite, dar dacă acesta este adevărul, de unde vine sentimentul de teamă? Copilul trebuie să aleagă acum între certitudinea că el are dreptate și că mama l-a mințit deliberat, și certitudinea că ceea ce aude, vede și simte este greșit. Deseori va prefera confuzia, prin dereglarea percepțiilor, astfel încât să nu mai fie nevoit să retrăiască neplăcerea de le vedea invalidate. Acest lucru micșorează capacitatea copilului de a avea încredere în sine și în percepțiile sale, atât în copilărie cât și la maturitate, mai ales în relațiile apropiate.

Nevoia de afecțiune poate fi și ea respinsă sau insuficient satisfăcută. Când părinții se ceartă, sau nu se înțeleg bine, acordă prea puțin timp și atenție copiilor. Copilul rămâne cu o nevoie neîmplinită, o "foame" de iubire, fără a ști însă dacă să accepte sau să aibă încredere în dragoste și simțind că nu o

merită.

Și acum, să ne întoarcem la prima parte a definiției: provii dintr-o familie dezechilibrată. Familiile dezechilibrate sunt cele în care au loc unul sau mai multe din următoarele evenimente:

- abuz de alcool și/sau alte droguri (prescrise sau ilegale).
- comportament compulsiv: manieră compulsivă de a mânca, de a lucra, de a face curat, de a juca jocuri de noroc, de a cheltui bani, de a ține regim, de a exersa, etc; aceste practici nu sunt altceva decât forme de comportament dependent și de boli care evoluează în timp; printre multe alte efecte dăunătoare, îl au și pe acela de a distruge și obstrucționa contactul sincer și intimitatea între membrii unei familii.
- violentarea fizică a soției și/sau copiilor.
- comportament sexual abuziv al unuia din părinți față de copil, mergând de la seducere la incest.
- certuri și tensiuni permanente.
- perioade de timp îndelungate în care părinții refuză să își vorbească.
- părinți cu atitudini sau valori conflictuale, sau comportamente contradictorii, care se întrec în a câștiga devotamentul copilului.
- părinți care intră în competiție unul cu celălalt sau cu copiii.
- un părinte care nu se poate apropia de ceilalți membri ai familiei și îi evită constant, dând vina pe ei pentru aceasta.
- convingeri extrem de rigide în privința banilor, religiei, profesiei, timpului liber, manifestărilor de afecțiune, sexului, televiziunii, gospodăriei, sportului, politicii, etc; obsesia față de oricare din aceste lucruri poate obstrucționa intimitatea și sinceritatea, întrucât accentul e pus nu pe relația între membrii familiei, ci pe respectarea regulilor. Când unul din părinți manifestă vreunul din aceste tipuri de

I 21

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

comportament, sau vreuna din aceste obsesii, copilul este cel afectat. Dacă ambii părinți sunt prinși în aceste tipare, rezultatele sunt și mai defavorabile. Deseori părinții au tipuri complementare de patologii. De exemplu, un alcoolic se va

căsători destul de frecvent cu un gurmand sau cu o persoană care mănâncă prea mult, cu rezultatul că, mai târziu, fiecare se va lupta să controleze patima celuilalt. Mai există și cazul când părinții se completează într-un fel dăunător: când o mamă cu o dragoste sufocantă, care are tendința să își protejeze excesiv copiii, este măritată cu un tată irascibil și insensibil, fiecare dându-i posibilitatea celuilalt, prin purtarea și atitudinea lui, să stabilească un raport distructiv cu copilul.

Famiile dezorganizate apar într-o mare varietate de stiluri și caracteristici, dar toate au același efect asupra vlăstarelor pe care le cresc: acestora le este vătămată întrucâtva capacitatea de a simți și de a stabili o relație.

2. Pentru că tu însăși ai primit prea puțină atenție, încerci să umpli acest gol cu un substitut, devenind femeia care oferă protecție, mai ales bărbaților care par să aibă nevoie de așa ceva.

Gândiți-vă cum se poartă copiii, mai ales fetițele, când sunt lipsiți de dragostea și atenția pe care o doresc și de care au nevoie. Dacă un băiat poate deveni agresiv și manifesta un comportament distructiv și violent, fetițele își îndreaptă cel mai adesea atenția spre păpușa favorită. Când o leagănă și o mângâie, identificându-se cu ea până la un punct, fetița se angajează, de fapt, în strădania indirectă de a primi atenția de care are nevoie. La maturitate, femeile care iubesc prea mult fac același lucru, poate doar cu mai multă subtilitate. Devenim, în general, "donatoare" de afecțiune în majoritatea, dacă nu în toate, sectoarele vieții noastre. Femeile care provin din familii dezorganizate (și în special, după cum am observat, din familii de alcoolici) sunt extrem de bine reprezentate în profesiile de asistență socială: asistente medicale, consilieri, terapeuți, angajate în asistența socială. Suntem atrase spre cei care au nevoie de ajutor, ne identificăm din tot sufletul cu suferința lor și căutăm să-i alinăm, pentru a domoli propria noastră suferință. Faptul că bărbații care ne atrag cel mai tare par să aibă nevoie de ajutor este normal, dacă devenim conștiente că la originea atracției stă propria noastră dorință de a fi iubite și ajutate.

Bărbatul care apelează la noi nu trebuie să fie obligatoriu sărac

sau bolnav. Poate că nu e în stare să se apropie cum trebuie de ceilalți, sau e rece și lipsit de afecțiune, sau încăpățânat, sau egoist, sau prost dispus, sau melancolic. Poate că e cam sălbatic și iresponsabil, sau incapabil să-și asume o responsabilitate sau să fie devotat. Sau poate ne mărturisește că n-a fost în stare niciodată să iubească. Depinde de trecutul nostru în câte feluri răspundem la multiplele forme de neputință. Dar de răspuns,

22

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

vom răspunde cu siguranță, cu convingerea că acel bărbat are nevoie de ajutorul nostru, de compasiunea și de înțelepciunea noastră pentru a-și îmbunătăți viața.

3. Întrucât nu ai reușit să-ți transformi părinții (sau doar pe unul din ei) în personajele tandre, iubitoare, după care ai tânjit atât, reacționezi cu tot sufletul atunci când întâlnești acel tip arhicunoscut de bărbat indisponibil emoțional, pe care încerci - ca și în trecut - să-l schimbi prin iubirea pe care i-o arăți.

Poate că a trebuit să lupți cu unul, sau cu amândoi părinții. Dar orice ar fi fost greșit, absent sau dureros în trecut reprezintă exact ceea ce încerci să dovedești că este bine în prezent.

Acum începe să devină evident că se petrece ceva nesănătos și auto-distructiv. Ar fi bine dacă am veni cu toată afecțiunea, compasiunea și înțelegerea noastră în relația cu bărbați sănătoși, bărbați de la care am putea spera să primim ceea ce ne lipsește. Dar nu suntem atrase de bărbați sănătoși, care ne-ar putea oferi ceea ce avem nevoie. Aceștia ni se par plicticoși. Suntem atrase de bărbați care reproduc pentru noi lupta pe care am dus-o cu părinții noștri, pe vremea când încercam să fim destul de bune, de iubitoare, de merituoase, de utile și istețe ca să câștigăm dragostea, atenția și aprecierea celor care nu ni le puteau oferi din cauza propriilor lor probleme și preocupări. Acum reacționăm ca și cum dragostea, atenția și aprecierea nu contează, dacă nu suntem în stare să le obținem cu sila de la un bărbat incapabil, și el, să ni le ofere, din cauza propriilor lui probleme și preocupări.

4. Terorizată de posibilitatea abandonului, faci orice să salvezi de la destrămarea relația cu un bărbat.

Abandonul este un cuvânt tare. Înseamnă să fii părăsit, poate chiar să mori, pentru că s-ar putea să nu fii în stare să supraviețuiești în singurătate. Există abandon literal și abandon emoțional. Orice femeie care iubește prea mult a trăit abandonul emoțional profund, cu toată groaza și vidul sufletesc pe care le implică. Ca adult, a fi părăsită de bărbatul care e întruchiparea - în atât de multe fațete - a celor care te-au abandonat prima dată, este un fapt care scoate din nou la lumină groaza din străfunduri. Desigur, am face totul ca să evităm retrăirea acestui sentiment. Ceea ce ne conduce la următoarea caracteristică.

5. Aproape nimic nu va fi prea dificil, nu va lua prea mult timp, nu va fi prea costisitor dacă îl „ajuta*” pe bărbatul cu care ai o relație.

Teoria din spatele „ajutorului” este că, dacă dai rezultate, bărbatul va deveni așa cum îl vrei tu, așa cum simți nevoia să fie, ceea ce înseamnă că vei fi învingătoare în lupta pentru lucrul după care ai tânjit atâta timp.

I 23

FEMEI CARE IUIESC PREA MULT

Așadar, în timp ce adeseori suntem mai zgârcite în ceea ce ne privește, și chiar renunțăm la noi înșine, vom merge până în pânzele albe ca să-l ajutăm pe el. Eforturile noastre, făcute de dragul lui, includ următoarele:

- îi cumpărăm îmbrăcăminte, ca să-și îmbunătățească imaginea; Q îi găsim un terapeut, și-l implorăm să meargă la el;
- îi finanțăm hobby-urile costisitoare, ca să-și petreacă timpul mai bine;
- trecem prin supliciu schimbării locuințelor, pe motiv că „el nu e fericit aici”;
- îi dăm jumătate sau chiar toată averea sau bunurile noastre, pentru a nu se simți inferior;
- îi oferim o locuință, ca să se simtă în siguranță;
- îi permitem să abuzeze de noi sentimental, pe motiv că „n-a fost lăsat niciodată până acum să-și exprime sentimentele”;

□ îi găsim un serviciu.

Aceasta e doar o listă parțială a modalităților în care încercăm să-1 ajutăm. Rareori ne întrebăm cât de oportune sunt acțiunile noastre la adresa lui. În realitate, ne consumăm timpul și energia încercând să concepem alte modalități care ar putea da rezultate, mai bune decât cele pe care le-am aplicat deja.

6. Obişnuită cu lipsa dragostei într-o relație personală, ești dispusă să aştepți, să speri și să îți dai și mai mult silința să-i faci pe plac.

Dacă o altă persoană, cu o viață diferită, s-ar găsi în situația noastră, ar putea spune: „Dar e îngrozitor. Am să-i pun capăt”. Dar noi presupunem că, dacă relația nu merge și noi nu suntem fericite, este pentru că încă n-am făcut tot ce trebuia. Interpretăm fiecare nuanță de comportament ca un semn că partenerul nostru începe în sfârșit să se schimbe. Trăim cu speranța că mâine va fi altfel. E mai ușor să-1 aşteptăm pe el să se schimbe decât să ne schimbăm pe noi înșine, sau ceva din viața noastră.

7. Ești dispusă să îți asumi mult mai mult de 50% din responsabilitate, vină și imputări în orice relație.

Adesea, acelea dintre noi care provin din familii dezechilibrate au avut părinți iresponsabili, imaturi și slabi. Am crescut repede și am devenit pseudo-adulți, cu mult înainte de a fi pregătite să purtăm povara acestui rol. În același timp, însă, ne-a făcut plăcere puterea pe care ne-au conferit-o familia și cei din jur. Acum, ca adulți, avem impresia că nouă ne revine datoria de a face să funcționeze relația noastră, și acceptăm compania unor parteneri iresponsabili și gata să ne aducă învinuiri ce contribuie la adâncirea certitudinii noastre că întreaga responsabilitate ne aparține. Suntem experte în a ne purta povara.

24 I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

8. Respectul de sine este extrem de scăzut și în forul tău interior

nu crezi că meriți să fii fericită. Crezi, mai degrabă, că trebuie să lupți pentru a obține dreptul la fericire.

Dacă părinții noștri nu ne consideră demne de dragostea și atenția lor, cum putem atunci să credem că suntem într-adevăr bune și pricepute? Dintre femeile care iubesc prea mult, foarte puține sunt convinse, în adâncul ființei lor, că merită să iubească și să fie iubite doar pentru simplul fapt că există. Suntem, în schimb, convinse că avem niște defecte îngrozitoare, pentru a căror compensare trebuie să facem foarte mult bine. Trăim cu vina de a avea aceste defecte și cu teama de a fi descoperite. Depunem eforturi inimaginabile pentru a încerca să părem bune de ceva, tocmai pentru că noi înșine nu o credem.

9. Pentru că ai avut parte de o copilărie lipsită de siguranță, simți nevoia disperată de a avu controlul asupra bărbaților și relațiilor tale amoroase. Iți ascunzi acest efort de a controla oamenii și situațiile sub masca "ajutorului".

Trăind într-unui din mediile haotice ale familiilor dezorganizate -alcoolic, violent, incestuos - copilul va fi cuprins, fără îndoială, de panică, la gândul că familia sa și-a pierdut controlul. Persoanele de care acesta depinde nu sunt prezente, pentru că sunt prea bolnave ca să-i asigure protecția. În realitate, familiile din această categorie sunt mai degrabă o sursă de amenințări și suferință, decât sursa de siguranță și protecție de care are nevoie copilul. Puterea acestui tip de experiență fiind atât de copleșitoare și devastatoare, acelea dintre noi care au avut de suferit din această cauză, „întorc foaia”, cum se spune. Arătându-ne puternice și utile celorlalți, ne apărăm împotriva panicii care ne cuprinde atunci când ne aflăm la mâna altora. Nutrim nevoia imperioasă de a fi în preajma oamenilor pe care îi putem ajuta, tocmai pentru a ne simți în siguranță și stăpâne pe situație.

10. În relațiile tale, trăiești mai curând în visul tău despre cum ar putea fi, decât în realitatea situației în care te afli.

Când iubim prea mult, trăim într-o lume imaginară, în care bărbatul lângă care suntem nefericite și nemulțumite se transformă în ceea ce suntem sigure că poate deveni și va deveni cu ajutorul nostru. Pentru că știm foarte puțin despre, ce înseamnă să fii fericit într-o relație, pentru că nu avem

experiența a ceea ce înseamnă să fii cu cineva la care ții și care îți împărtășește sentimentele, nu îndrăznim să ne apropiem de ceea ce ne dorim cu adevărat, decât în visul pe care îl trăim.

Dacă am avea un bărbat așa cum ne dorim, de ce ar avea el nevoie de noi? Tot talentul (și nevoia compulsivă) pus în slujba „ajutorului dat” ar rămâne fără obiect. Cea mai mare parte a identității noastre ar șoma. De aceea, alegem un bărbat care să nu fie ceea ce dorim să fie - și continuăm să visăm.

I 25

- fiii

*■

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

11. Ești dependentă de bărbați și de suferința sufletească

În opinia lui Stanton Peele, autorul volumului *Love and Addiction* ("Dragoste și dependență"), „experiența care generează dependență este aceea care absoarbe conștiința persoanei și, asemeni analgezicelor, calmează anxietatea și durerea. Poate că nu există nimic mai bun pentru absorbirea conștiinței noastre decât o relație amoroasă de un anumit tip. O relație vicioasă se caracterizează prin dorința de a te afla mereu în prezența liniștitoare a celuilalt... A doua caracteristică este diminuarea capacităților persoanei respective de a da atenție celorlalte aspecte ale vieții sale și de a se ocupa de ele.”

Folosim obsesia față de bărbații pe care îi iubim pentru a evita suferința, vidul sufletesc, teama și mânia. Folosim relațiile amoroase ca pe niște droguri, ca să evităm să conștientizăm ceea ce am simți dacă ne-am adânci în eul nostru interior. Cu cât mai chinuitoare e relația cu bărbatul nostru, cu atât mai intensă e distragerea atenției noastre de la alte aspecte. O relație cu adevărat terifiantă îndeplinește aceeași funcție - în cazul nostru - ca un drog foarte puternic. În absența unui bărbat asupra căruia să ne concentrăm, intrăm în abstenență și acuzăm adesea aceleași simptome fizice și psihice care însoțesc abstenența la toxicomani: greață, transpirație, frisoane, tremurat, mersul prin cameră, gânduri obsedante, depresie, insomnie, panică, stări anxioase. În efortul de a calma aceste

reacții, ne întoarcem la ultimul partener sau căutăm cu disperare altul.

12. Se poate să fii predispusă din punct de vedere emoțional și, de multe ori, biochimic, la dependența de droguri, alcool, și/sau anumite alimente, mai ales cele care conțin zahăr.

Criteriul de mai sus se aplică îndeosebi acelor (dintre femeile ce iubesc prea mult) ce provin din părinți care fac abuz de anumite substanțe. Toate femeile care iubesc în exces poartă în suflet rămășițe din experiențele anterioare, care le-ar putea determina să facă abuz de tranchilizante pentru a scăpa de sentimentele chinuitoare. Dar și copiii proveniți din părinți dependenți tind, în general, să moștenească predispoziția genetică spre o anumită dependență.

Faptul că atâtea fiice cu părinți alcoolici dezvoltă dependența de dulciuri se explică poate prin identitatea aproape perfectă a structurii moleculare a zahărului rafinat și a alcoolului etilic. Zahărul rafinat nu este un aliment, el este un drog. Nu are nici o valoare nutritivă, doar calorii inconsistente, și poate modifica sever compoziția chimică a creierului, fiind pentru multe persoane o substanță ce creează dependență.

13. Prin atracția pe care o simți față de persoanele cu probleme care trebuie rezolvate, sau prin implicarea în situații de cele mai multe ori haotice, incerte și

26 |

■•'fiii

FIMEI CARE IUBESC PREA MULT

chinuitoare din punct de vedere emoțional, eviți, de fapt, să-ți îndrepti atenția spre responsabilitatea față de propria ta persoană.

Deși ne pricepem foarte bine să intuim ce simte altă persoană, sau să ne dăm seama de ce are nevoie altcineva, nu suntem "conectate" la propriile noastre sentimente și nu suntem capabile să luăm decizii înțelepte în legătură cu problemele importante ale vieții noastre, care ne tulbură. De multe ori nu știm cine suntem noi înșine, iar implicarea în probleme critice ne împiedică să stăm și să ne gândim în liniște la ele.

Asta nu înseamnă că n-am putea juca teatru. Am putea țipa și

zbiera, am putea plânge și jeli. Dar suntem incapabile să ne folosim emoțiile pentru a ne călăuzi în alegerea a ceea ce este cu adevărat necesar și important pentru viața noastră.

14, S-ar putea să ai o înclinație spre stări depresive episodice, pe care încerci să le împiedici prin emoția pe care ți-o procură o relație instabilă.

Exemplu: Una din clientele mele, care făcuse cândva o depresie și era căsătorită cu un alcoolic, compara viața alături de soțul ei cu un accident de mașină care ți se întâmplă în fiecare zi. Îngrozitoarele fluctuații, surprizele, manevrele, imprevizibilitatea și instabilitatea relației reprezentau pentru ea un șoc constant, zilnic. Dacă ai avut vreodată un accident de mașină fără să fi fost grav rănit, trebuie să fi trăit un „punct culminant” al simțurilor, la o zi-două după accident. Asta se întâmplă din cauza șocului suferit de organismul tău, și a adrenalinei care se formează în cantități neobișnuit de mari. Adrenalina e responsabilă pentru „punctul culminant” al simțurilor tale. Dacă ești o persoană care suferă de depresii, vei căuta, inconștient, situații care te țin în alertă, asemănătoare unui accident de mașină (sau mariajului cu un alcoolic), căci, nu-i așa, trebuie să fii „la înălțime” ca să eviți o depresie.

Depresiile, alcoolismul și abuzul de alimente se înrudesesc și par a se moșteni genetic. De exemplu, majoritatea femeilor bolnave de anorexie cu care am lucrat au avut ambii părinți alcoolici, iar multe din pacientele mele cu probleme depresive au avut cel puțin un părinte alcoolic. Dacă provii din părinți alcoolici, s-ar putea să devii o persoană depresivă din două motive: trecutul tău și moștenirea genetică. Ironia soartei face ca emoția unei relații cu cineva care suferă tocmai de o asemenea boală să te tenteze foarte tare.

15. Nu te simți atrasă de bărbați amabili, echilibrați, demni de încredere și interesați de persoana ta. Pe aceștia îi consideri „plicticoși”.

Bărbații instabili ni se par atrăgători, cei pe care nu te poți bizui - provocatori, cei imprevizibili - romantici, imaturii - încântători, iar capricioșii - misterioși. Bărbatul furios are nevoie de înțelegerea noastră.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Nefericitul are nevoie de alinarea noastră. Bărbatul neadaptat are nevoie de încurajarea noastră, iar cel insensibil de căldura noastră sufletească. Dar nu putem să „reparăm” un bărbat care e bun așa cum este, iar dacă este înțelegător și grijuliu față de noi, nu-l putem suferi. Din nefericire, dacă nu avem posibilitatea să iubim un bărbat în exces, nu-l putem iubi deloc. În capitolele următoare, fiecare din femeile cu care veți face cunoștință, are, ca și Jill, povestea ei despre ce înseamnă să iubești prea mult. Poate că povestea lor te va ajuta să înțelegi mai limpede tiparele propriei tale vieți. Astfel, vei fi în stare să folosești instrumentele oferite în ultima parte a cărții ca să schimbi acele tipare într-o nouă configurație de împlinire, dragoste și bucurie. Asta vă doresc din toată inima.

29

2. Sex formidabil
într-o relație execrabilă

28

Pe omul meu îl iubesc atât de mult—darn-o va ști nicicând Viața mea toată-i doar un chin - dar să nu crezi că suspin Când mă îmbrățișează, lumea-ntreagă se luminează...:

Omul meu

Tânăra care stătea în fața mea iradia disperare. Fața ei drăgălașă prezenta încă urmele galben-verzui ale vânătăilor pe care le căpătase cu o lună în urmă, când încercase să se arunce într-o prăpastie, cu mașina.

- S-a scris în ziar, îmi spuse încet, cu durere în glas, tot ce se putea despre accident, cu fotografiile ale mașinii atârând acolo... iar el nici măcar n-a luat legătura cu mine. A ridicat puțin vocea și o scânteie de mânie sănătoasă îi străbătu glasul, înainte de a recădea în disperare.

Trudi, care fusese foarte aproape de moarte, din dragoste, aduse vorba despre ceea ce era pentru ea chestiunea esențială, cea care făcuse inexplicabilă și de neîndurat părăsirea ei de către iubitul ei:

- Cum de reușeam să facem dragoste atât de bine, să ne simțim

atât de minunat, să fim atât de apropiați, când nimic altceva nu mergea? De ce sexul dădea rezultate, când nimic altceva nu mergea?

Cum începuse să plângă, semăna foarte bine cu un copil mic, cu inima rănită.

- Credeam că îl fac să mă iubească dacă mă dăruiesc lui cu toată ființa mea. I-am dat totul, absolut tot ce aveam de dat. Se aplecă în față, ținându-se cu mâinile de burtă, și începu să se legene.

- Dar doare așa de tare să știi că ai făcut totul degeaba.

Trudi rămase ghemuită, suspinând vreme îndelungată, pierdută în vidul unde trăise mitul ei de iubire.

Când reuși să vorbească din nou, continuă cu glasul coborât, plin de durere:

- Nu voiam nimic altceva, decât să-1 fac fericit pe Jim și să-1 păstrez lângă mine. Nu i-am cerut nimic altceva, decât să-și petreacă timpul cu mine.

Trudi mai plânse câțva timp, iar eu mi-am amintit ce îmi spusese despre familia ei și am întrebat-o cu blândețe:

- Nu asta vroia și mama ta de la tatăl tău? Să-și petreacă timpul cu ea?

Se îndreptă în scaun imediat.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

- Dumnezeule! Ai dreptate. Mă plâng exact la fel ca mama. Persoana cu care voiam cel mai mult să nu semăn, cea care încerca mereu să-și atingă scopul prin tentative de sinucidere. O, Doamne!, repetă și se uită la mine, cu fața umezită de lacrimi, adăugând în surdina: „E îngrozitor.” S-a făcut tăcere și am început să vorbesc eu.

- De multe ori ne trezim făcând lucrurile pe care le-a făcut părintele de același sex, exact lucrurile pe care ne-am promis nouă înșine că nu le vom face niciodată. Se întâmplă așa pentru că din acțiunile, chiar din sentimentele lor, am învățat ce înseamnă să fii bărbat sau femeie.

- Dar eu n-am încercat să mă omor ca să-1 recâștig pe Jim, protestă Trudi. Eu n-am mai suportat, pur și simplu, să mă simt înspăimântată, neînsemnată și nedorită. Altă pauză.

- Dar poate că și mama tot așa se simțea. Presupun că așa ajungi să simți când te străduiești să păstrezi lângă tine pe cineva care are lucruri mult mai importante de făcut decât asta. Trudi încercase, de acord, iar momeala pe care o folosise fusese sexul. Ulterior, într-o altă ședință, când durerea nu mai era atât de vie, veni din nou vorba despre sex.

- Am fost întotdeauna excesiv de sensibilă la sex, se confesa cu un amestec de mândrie și culpabilitate, atât de mult încât în liceu mă temeam să nu fiu nimfomană.

- Nu mă puteam gândi decât la momentul următor când eu și prietenul meu puteam să fim din nou împreună și să facem dragoste. Întotdeauna încercam să aranjez totul în așa fel încât să găsim un loc unde să fim numai noi. Se spune că bărbații sunt cei care vor să facă sex. Sunt sigură că eu voiam asta mai mult decât el. Sau, cel puțin, eu îmi dădeam mai mult silința decât el.

Trudi avea șaisprezece ani când ea și prietenul ei din liceu „au mers până la capăt” pentru prima dată, după cum s-a exprimat ea. El era fotbalist, tipul acela care ia foarte în serios perioada de antrenamente. Era de părere că ședințele repetate de sex cu Trudi îi diminuează forța combatantă pe terenul de joc. În timp ce el găsea scuze pentru a scurta întâlnirile cu Trudi dinaintea unui meci, ea contracara aranjând ședințe de babysitting după-amiaza, în timpul cărora îl putea seduce pe canapeaua din camera de la intrare, în timp ce bebelușul dormea în cămăruța lui. Cu toate acestea, imaginația și eforturile lui Trudi de a redirecționa pasiunea lui pentru fotbal în pasiune pentru persoana ei s-au soldat cu un eșec, iar tânărul, grație unei burse de educație fizică, s-a mutat la un alt colegiu, în alt stat.

După un răstimp de planșete nocturne și auto-dojeniri pentru eșecul de a-1 convinge s-o aleagă pe ea în locul ambițiilor sportive, Trudi era dispusă să facă o nouă încercare.

Era în vara dintre sfârșitul liceului și începutul anului universitar, iar Trudi stătea încă acasă, o casă care se destrăma în punctele esențiale. După ani de amenințări, mama lui Trudi inițiasse în sfârșit procedura de

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

divorț și angajase un avocat cunoscut pentru disponibilitatea de a juca murdar. Mariajul părinților ei fusese dintre cele mai furtunoase, Trudi compătimentându-l pe tatăl ei pentru nevoia lui compulsivă de a munci peste măsură și dezaproband eforturile fervente, uneori violente și auto-distructive ale mamei ei de a-1 foia să petreacă mai mult timp cu ea și cei doi copii ai lor, Trudi și sora ei mai mare, Beth. Tatăl era atât de rar acasă și pentru perioade atât de scurte, încât soția denumea aceste sejururi „vizite în infern”.

- Erau, într-adevăr, infernale, își amintește Trudi. Vizitele lui degenerau invariabil în certuri oribile, prelungite, în care mama țipa și-l acuza că nu ne iubește pe nici una din noi, iar tata îi tot explica că el muncește atât de mult și îndelung tocmai de dragul nostru. Timpul pe care tata îl petrecea acasă se termina aproape întotdeauna cu țipete și acuzații reciproce. De cele mai multe ori, el pleca trântind ușa și urlând la ea: „Nu-i de mirare că nu-mi place să vin acasă!”, dar uneori, când mama plângea zile în șir sau îl amenința cu divorțul sau înghițea o grămadă de pastile și o lua salvarea, tata se schimba pentru o vreme, venea devreme acasă și-și petrecea timpul cu noi. Mama începea să pregătească acele mese minunate, ca să-l recompenseze, bănuiesc, pentru că revenise în sânul familiei.

Trudi se încruntă.

- După trei-patru nopți, iar începea să întârzie și iar suna telefonul. 'Aha, înțeleg. ZăuT, zicea mama cu răceală în glas. Aproape imediat, începea să debiteze obscenități și-i trântea telefonul. Și iată-ne pe Beth și pe mine, îmbrăcate frumos și așteptându-l pe tata să vină acasă la cină. Probabil că aranjaserăm masa mai frumos decât de obicei, cum ne spunea mama s-o facem când tata trebuia să vină acasă, cu flori și lumânările. Iar mama alerga ca o furtună prin bucătărie, țipând și izbind cratițele și insultându-l pe tata în toate felurile. Apoi se liniștea, devenea ca de gheață și ieșea din bucătărie, ca să ne spună că vom cina singure, fără tata. Asta era și mai rău decât urlatul. Ne servea și apoi se așeza și ea la masă, fără să ne arunce o singură privire. Neliniștea ne cuprindea pe Beth și pe

mine, din cauza tăcerii. Nu îndrăzneau să scoatem o vorbă, dar nu îndrăzneau nici să nu mâncăm. Stăteam acolo, la masă, încercând să facem ceva pentru mama, dar ce-am fi putut face noi pentru ea? După acele mese, mi se făcea rău, de obicei în mijlocul nopții, cu grețuri și senzații de vomă îngrozitoare. Trudi își scutură capul cu stoicism. Toate astea nu puteau sub nici o formă să ducă la o digestie sănătoasă.

- Și nu puteau nici să te învețe cum să te porți normal într-o relație normală, am adăugat eu, pentru că tocmai în acest climat învățase Trudi puținul pe care-l știa despre cum să-l tratezi pe cel pe care îl iubești.

- Ce simțeai când se întâmpla asta? am întrebat-o.

Trudi reflectă puțin, apoi răspunse dând din cap, subliniind astfel sinceritatea răspunsului său:

I 31

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

- în toiul scandalului mi se făcea frică, dar în majoritatea cazurilor, mă simțeam părăsită. Nimeni nu se gândea la mine sau nu se întreba ce simt sau ce fac. Sora mea era prea timidă pentru a purta vreo discuție cu mine. Când nu lua lecții de muzică, se ascundea în camera ei. De obicei, cânta la flaut, ca să nu mai audă scandalul, bănuiesc, și ca să aibă o scuză că se ferește de toți. Și eu am învățat să nu fac probleme nimănui. Stăteam cuminte, făcându-mă că nu observ ce se întâmpla cu părinții mei și ținând în mine tot ce gândeam. Am încercat să învăț bine la școală. Uneori mi se părea că aceea a fost singura perioadă când tata și-a dat seama de existența mea 'Arată-mi carnetul de note', îmi spunea, și discutam amândoi o vreme. Admira orice fel de realizare, așa că m-am străduit să obțin rezultate bune de dragul lui.

Trudi își frecă sprânceana și continuă, dusă pe gânduri.

- Și mai simțeam ceva. Tristețe. Cred că m-am simțit tristă tot timpul, dar n-am spus nimănui niciodată. Dacă m-ar fi întrebat cineva 'Ce simți înăuntrul tău?' aș fi răspuns că mă simt bine, că mă simt excelent. Chiar dacă aș fi putut spune că sunt tristă, n-aș fi putut explica niciodată de ce. Cum puteam să justific un asemenea sentiment? Nu sufeream. Nu duceam lipsă de nimic

important. Adică, n-am sărit niciodată peste vreo masă, sau n-am trăit niciodată fără să avem tot ce ne trebuie.

Lui Trudi îi venea încă greu să recunoască integral cât de adâncă era izolarea ei emoțională în familie. Suferise o lipsă acută de educație și atenție din cauza unui tată care era, practic, inabordabil, și a unei mame mistuită de mânie și frustrare din cauza lui. Asta le-a lăsat pe Trudi și pe sora ei secătuite emoțional.

În mod ideal, pe măsură ce creștea, Trudi ar fi trebuit să poată să discute cu părinții despre gândurile ei, să exerseze comunicarea cu ei, în schimbul iubirii și atenției lor, dar ei nu reușiseră să fie "pe fază" pentru a primi darul ei; erau prea prinși în propria bătălie a voințelor lor. Astfel că, după ce a crescut, Trudi s-a dus pe sine și darul ei de iubire (sub masca sexului) în altă parte. Dar s-a oferit unor recipienți la fel de insensibili și de indisponibili. La urma urmei, ce altceva știa să facă? Nimic altceva nu i s-ar fi părut „corect”, sau n-ar fi fost compatibil cu lipsa dragostei și atenției, cu care era deja obișnuită.

Între timp, conflictul dintre părinții ei s-a acutizat pe noua arenă a tribunalului. În toiul „focurilor de artificii”, sora lui Trudi a fugit de acasă cu profesorul ei de muzică. Părinții ei nu s-au sinchisit să facă o pauză în bătălia lor, ca să observe faptul că fiica lor părăsise statul cu un om de două ori mai în vârstă decât ea și care de abia putea să-și câștige traiul. Trudi era și ea în căutarea iubirii și își dădea întâlnire cu bărbați, într-o frenezie totală, culcându-se cu aproape fiecare din ei. În sufletul ei, credea că, problemele familiale erau din vina mamei ei, că ea îl gonise pe tatăl ei de acasă, cu cicăleala și amenințările. Trudi își jură să nu fie niciodată, dar niciodată, tipul de femeie furioasă, insistentă, ca mama ei. Avea să-și câștige bărbatul prin dragoste, înțelegere, și prin dăruirea

32 I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

totală a propriei ei ființe. Încercase deja o dată, cu jucătorul de fotbal, să fie irezistibil de iubitoare, devotată și generoasă, dar eșuase. Concluzia pe care a tras-o nu a fost aceea că felul ei de a trata lucrurile era greșit, sau că obiectul iubirii sale nu era

alegerea cea mai bună, ci că ea nu oferise destul. Așa că a continuat să încerce, să ofere, și cu toate acestea, nici unul din bărbații cu care ieșea nu a rămas cu ea prea mult.

A început semestrul de toamnă și Trudi a întâlnit, curând, la unul din cursuri, un bărbat căsătorit- Jim. Era polițist și studia teoria de executare silită, ca să se poată califica pentru o promovare. Avea treizeci de ani, doi copii și o nevastă care îl aștepta pe al treilea. Într-o după-amiază îi spuse lui Trudi, la o cafea, cât de tânăr fusese când se însurase, și cât de nefericit era în căsătorie. O avertiză, ca un tată, să nu se lase prinsă în capcana vieții de familie, într-o căsătorie timpurie care s-o împovăreze cu responsabilități. Trudi s-a simțit flatată de faptul că el a avut încredere în ea și i-a dezvăluit o problemă atât de personală, cum e cea a lipsei de farmec din viața maritală. Părea să fie cumsecade, oarecum vulnerabil, puțin cam singur și neînțeles. Jim îi spuse cât de mult a însemnat pentru el faptul că a vorbit cu ea — că nu mai vorbise niciodată înainte cu altcineva ca ea - și o întrebă dacă se mai pot întâlni. Trudi consimți imediat, pentru că, deși conversația lor din acea zi fusese mai degrabă unilaterală, Jim vorbind, de fapt, cel mai mult, fusese totuși o comunicare, sentiment pe care Trudi nu-l cunoscuse în familia ei. Șueta lor îi deschise fetei gustul pentru atenția după care tânjea. Două zile mai târziu, au vorbit din nou, de data aceasta în timp ce se plimbau pe dealul din apropierea campusului, iar el a sărutat-o la plecare. Nu a trecut nici o săptămână și deja se întâlneau în apartamentul unui polițist când acesta era de serviciu, în trei din cele cinci după-amiezi pe care Trudi și le petrecea la școală. Viața ei a început să se rotească în jurul timpului furat pe care-l petreceau împreună. Trudi refuza să se gândească la felul în care o afecta relația cu Jim. Fugea de la cursuri și a început, pentru prima dată, să nu mai obțină rezultate bune la școală. își mințea prietenii în legătură cu activitatea ei și sfârși prin a-i evita, ca să nu mai fie nevoită să-i mintă. Renunțase la aproape toate activitățile ca să poată fie cu Jim ori de câte ori se ivea ocazia, și gândindu-se la el când nu îl întâlnea. Voia să fie disponibilă pentru el în cazul că s-ar fi ivit vreo oră liberă pe care ar fi

putut-o petrece împreună.

În schimb, Jim îi dădea foarte multă atenție și o flata când erau împreună. Reușea să-i spună exact ce voia să audă de la el - cât de minunată, deosebită, demnă de iubire era, și cum 1-a făcut ea mai fericit decât fusese vreodată înainte. Cuvintele lui stârniră în ea dorința de a se strădui și mai mult să-1 atragă și să-i facă plăcere. Mai întâi, și-a cumpărat lenjerie elegantă, ca s-o îmbrace doar pentru el, apoi parfumuri și uleiuri pe care el a sfătuit-o să nu le folosească pentru că soția lui ar fi putut sesiza mirosul și s-ar fi întrebat ce se întâmplă. Îndrăzneată, citea cărți despre cum să faci dragoste și aplica cu el tot ce învăța. Extazul lui îi

| 33

•WJWȘFT"»

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

dădea aripi să continue. Nu exista alt afrodisiac mai bun pentru ea decât dorința de a-1 excita pe acest bărbat. Răspundea cu toată puterea ei la atracția pe care el o simțea față de ea. Nu atât propria sexualitate și-o exprima, cât mai ales sentimentul de a fi legitimată de sensibilitatea lui sexuală față de ea. Deoarece ajunsese să știe mai multe despre sexualitatea lui decât despre a ei, cu cât el îi răspundea mai mult, cu atât mai recunoscătoare îi era. Interpreta timpul pe care el îl petrecea cu ea -și pe care-1 fura celeilalte vieți a lui - ca pe o recunoaștere îndelung așteptată a valorii ei. Când nu era cu el, se gândea la noi modalități de a-1 vrăji. Prietenii renunțară s-o mai invite pe la ei și viața ei a început să se limiteze la o obsesie unidirecțională: cum să-1 facă pe Jim mai fericit decât fusese vreodată. Simțea fiorul victoriei la fiecare întâlnire - victoria asupra monotoniei vieții lui, asupra incapacității lui de a cunoaște iubirea și împlinirea sexuală. Faptul că putea să îl facă fericit pe el însemna fericirea ei. În sfârșit, dragostea ei făcea minuni în viața cuiva. Asta își dorise întotdeauna. Nu era ca mama ei, care-i alunga pe bărbați cu cererile ei. Dimpotrivă, ea construia o legătură bazată în totalitate pe iubire și altruism. Era mândră că îi cerea atât de puțin lui Jim.

- Mă simțeam foarte singură când nu eram cu el, iar asta

Însemna destul de mult timp. Îi vedeam doar câte două ore, trei zile pe săptămână. Între timp, el nu mă căuta deloc. Avea cursuri luna, miercurea și vinerea, și ne întâlneam după aceea. Când eram împreună, ne petreceam mai tot timpul făcând dragoste. Când ne vedeam, în sfârșit, singuri, alergam unul în brațele celuilalt. Totul era atât de intens, de emoționant, că uneori ne venea greu să credem că și alte perechi simt același fior când fac sex. Desigur, după aceea, trebuia, invariabil, să ne luăm la revedere. Toate celelalte ore în care nu eram cu el, mi se păreau goale. Petreceam mai tot timpul cât nu eram împreună pregătindu-mă să-l întâlnesc din nou. Îmi spălam părul cu un șampon special, îmi făceam unghiile, și mă plimbam de colo-colo, gândindu-mă la el. Nu voiam să mă gândesc prea mult la soția și familia lui. Voiam să cred că fusese prins în capcana căsătoriei înainte de a fi fost desul de matur ca să știe ce vrea, iar faptul că n-avea nici cea mai mică intenție de a pleca, de a fugi de îndatoririle sale, mi-l făcea și mai drag.

"... și mă făcea să mă simt și mai bine alături de el", ar fi putut la fel de bine adăuga Trudi. Nu era capabilă de o relație intimă prelungită, așa că "tamponul de amortizare" pe care mariajul și familia lui Jim i-l ofereau era binevenit, la fel cum fusese și refuzul fotbalistului de a fi împreună cu ea. Ne simțim bine doar când raporturile noastre cu alții se stabilesc într-un fel care ne e familiar, iar Jim îi oferea și distanța și lipsa de angajare pe care Trudi le cunoștea atât de bine din relația părinților ei cu ea.

Cel de-al doilea semestru era pe sfârșite, se apropia vara, iar Trudi l-a întrebat pe Jim ce se va întâmpla cu ei când se va termina școala și nu vor mai putea folosi această scuză convenabilă pentru a se întâlni. El se încruntă și răspunse vag:

34 I

FEMEI CAHE IUBESC PREA MULT

- Nu știu sigur. Găsesc eu ceva.

Încruntarea a fost suficientă pentru a o opri pe Trudi. Tot ce îi lega pe ei era fericirea pe care ea putea să i-o ofere. Dacă el nu era fericit, se putea sfârși totul. Nu trebuia să-l mai facă să se încrunte.

Școala se sfârși și Jim nu găsisese nimic. „O să te sun”, îi spuse el.

Ea așteptă. Un prieten al tatălui ei îi oferi o slujbă în hotelul lui, pentru perioada de vară. Mulți din prietenii ei lucrau și ei acolo, și o îndemnară să vină și ea. Va fi distractiv, promisese ei, să lucrăm toată vara pe lac. Refuză oferta, de teamă să nu cumva să nu fie acolo atunci când avea să sune Jim. Deși nu prea a ieșit din casă timp de trei săptămâni, telefonul așteptat nu a venit...

Intr-o după-amiază toridă de la mijlocul lui iulie, Trudi era în oraș, făcându-și cumpărăturile, apatică. Ieși dintr-un magazin cu aer condiționat, clipi din cauza soarelui arzător și... iată-1 pe Jim, bronzat, zâmbitor, ținând de mână o femeie care nu putea fi decât soția lui. Cu ei erau doi copii, un băiețel și o fetiță, iar la pieptul lui Jim, într-o chingă albastră, un bebeluș. Ochii lui Trudi căutară privirea lui Jim. El îi aruncă o privire scurtă, apoi se uită în altă parte, trecând pe lângă ea cu familia, soția și viața lui.

A reușit cu greu să ajungă până la mașină, deși durerea din piept nu o lăsa să respire. Intră în mașină și rămase acolo, în parcare fierbinte, suspinând și respirând cu greu, mult după ce soarele apusese. Apoi conduse încet, debusolată, până la colegiu, apoi sus, pe dealul din spatele lui, pe acolo unde se plimbase prima dată cu Jim, iar el o sărutase. A condus până ce drumul a început s-o ia brusc la vale, apoi se îndreptă din nou, iar ea ar fi trebuit să întoarcă.

A fost un miracol faptul că a supraviețuit impactului, mai mult sau mai puțin întreagă. Dar și o mare dezamăgire pentru ea. Întinsă pe patul de spital, își jură să încerce din nou, imediat ce o vor externa. Suportă mutarea în salonul de psihiatrie, tranchilizantele, interviul obligatoriu cu psihiatrul. Părinții au venit s-o vadă cu rândul, în ture elaborate concepute de asociația infirmierelor. Aparițiile tatălui ei erau însoțite de predici rigide despre motivele multiple pentru care merita să trăiască, în timpul predicilor, Trudi număra în gând de câte ori se uita tatăl ei la ceas. Încheia, de obicei, cu un îndemn neputincios:

- Știi cât te iubim, mama ta și cu mine, draga mea. Promite-mi că n-ai să mai faci așa ceva. Trudi i-a promis, îndeplinindu-și datoria, străduindu-se să surâdă - un surâs înghețat de

solitudinea de a ști că-1 minte pe tatăl său într-o problemă atât de importantă. Vizitele lui erau urmate de ale mamei ei, care se plimba apăsător prin cameră, întrebându-o cu insistență:

- Cum ai putut să faci asta? Cum ai putut să ne faci nouă una ca asta? De ce n-ai venit să-mi spui că ceva nu e în ordine? Ce naiba se întâmplă cu tine, fetițo? Ești supărată din cauza mea și a tatei? Apoi mama se așeza într-unul din fotoliile pentru vizitatori și-i descria în detaliu cum

I 35

FEMEI CARE IUBESC PRO MULT

decurgea divorțul, ceea ce s-ar fi vrut a fi un subiect liniștitor. Lui Trudi i se făcea, de obicei, rău după aceste vizite.

În ultima noapte petrecută în spital, o asistentă a stat cu ea, în liniște, și i-a pus câteva întrebări blând-iscoditoare. Întreaga poveste a țâșnit, curgând în valuri. În cele din urmă, asistenta i-a spus:

- Știi că te gândești să încerci din nou. Și de ce n-ai face-o? Nimic nu e diferit astăzi, față de săptămâna trecută. Dar înainte s-o faci, aș vrea să întâlnești pe cineva. Asistenta, o fostă clientă de-a mea, a trimis-o la mine.

Așa am început, Trudi și cu mine, să lucrăm împreună pentru a vindeca nevoia ei de a da mai multă dragoste decât primea, de a da și iar a da, dintr-un cotlon al sufletului ei care era deja golit. Au mai fost câțiva bărbați în viața ei în următorii doi ani; ei i-au dat posibilitatea să își dea seama de felul în care se folosea de sex în relațiile amoroase. Unul din ei era profesor la universitatea unde se înscrișese. Era un împătimit de muncă de talia tatălui ei. La început, Trudi s-a dedicat cu totul strădaniei de a-1 îndupleca să nu mai lucreze atât și să vină în brațele ei drăgăstoase. Dar, de data aceasta, deși cu un acut sentiment de frustrare din cauza eșecului în a-1 schimba, a renunțat după cinci luni. Provocarea fusese mobilizatoare la început: de fiecare dată când îi câștiga atenția, se simțea "repusă în drepturi", dar, în același timp, sesiza că devine, din punct de vedere emoțional, tot mai dependentă de el, în timp ce partenerul ei, dimpotrivă, dăruia tot mai puțin. În timpul unei ședințe de terapie, se confesa:

- Noaptea trecută am petrecut-o cu David; am plâns și i-am spus cât de important este el pentru mine. S-a apucat să-mi explice, ca de obicei, că trebuie să înțeleg că el are obligații profesionale importante - ei bine, n-am mai putut asculta. Mai auzisem asta. Mi-a devenit brusc limpede că mai jucasem această scenă cu prietenul meu fotbalist. Mă dăruiam lui David, așa cum făcusem și cu celălalt iubit al meu.

Zâmbi cu amărăciune.

- Nu-ți poți imagina până unde am mers ca să atrag atenția bărbaților. Zburdam prin cameră, în timp ce-mi scoteam și aruncam hainele la întâmplare, le suflam în ureche și puneam în aplicare tot arsenalul meu de seducție. N-am încetat încă să mă străduiesc să atrag atenția cuiva care nu-mi arată nici un interes. Cred că cel mai plăcut fior pe care-l simt când fac dragoste cu David este atunci când simt că reușesc să-l stârnesc destul, cât să lase deoparte ceea ce face. Nu-mi face plăcere să recunosc, dar asta a fost o mare realizare pentru mine - să fiu în stare să-l fac pe David, sau pe Jim, sau pe oricare altul, să-mi dea atenție. Presupun că tocmai pentru că nu mă simțeam bine cu ei, viața sexuală nu aducea o mare ușurare. Părea că doboară pentru câteva clipe toate obstacolele dintre noi și ne contopeam. Iar eu aveam atâta nevoie de această contopire. Dar nu mai sunt dispusă să mă arunc în brațele lui David. Mi se pare degradant.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Și totuși, David nu a fost ultima relație imposibilă a lui Trudi. Următorul ei iubit a fost un tânăr agent de bursă, atlet împătimit. Trudi a luptat cât a putut ca să-i câștige atenția; a încercat să-l ademenească cu promisiunea certă a trupului ei dornic de sex, în schimbul programului rigid de antrenament. De cele mai multe ori când făceau dragoste, el era prea obosit sau dezinteresat ca să realizeze sau să-și controleze erecția.

Într-o zi, în biroul meu, Trudi descria ultimul lor eșec în această privință, când brusc, începu să râdă.

- Când mă gândesc la asta... am întrecut orice măsură! Nimeri nu s-a străduit vreodată mai mult să facă dragoste cu cineva care nu vroia.

Alt hohot de râs. Apoi, ferm:

- Trebuie să încetez. Am de gând să nu mai caut. Se pare că mă atrag invariabil bărbații care n-au nimic să-mi ofere și care nici măcar nu vor să primească ce le ofer eu.

Acesta a fost momentul hotărâtor pentru Trudi. În cursul tratamentului terapeutic devenise capabilă să se iubească pe sine, iar acum era în stare să aprecieze dacă o relație nu-i aducea satisfacții, în loc să tragă imediat concluzia că nu era demnă de iubire și că trebuia să depună eforturi mai mari în acest sens. Impulsul puternic de a-și folosi sexualitatea pentru a stabili o relație cu un partener șovăielnic și imposibil a scăzut brusc, iar la capătul celor doi ani de terapie, se întâlnea deja cu mai mulți tineri, dar nu se mai culca cu ei.

- E atât de diferit acum, când mă întâlnesc cu un bărbat și mă gândesc dacă eu îl plac, dacă eu mă simt bine cu el, dacă eu cred că e o persoană agreabilă. N-am gândit niciodată așa înainte. Încercam invariabil să-l fac să mă placă, să mă asigur că se distrează bine cu mine și să creadă că sunt drăguță. Știi, după ce ieșeam cu cineva, nu mă întrebam niciodată dacă eu vreau să-l mai întâlnesc. Eram prea preocupată să mă gândesc dacă i-am plăcut îndeajuns pentru a-mi cere el mie să se întâlnim din nou. Am făcut totul pe dos!

Când s-a hotărât să întrerupă ședințele de terapie, Trudi nu mai făcea de mult lucrurile pe dos. Era capabilă să detecteze cu ușurință o relație care n-ar fi mers și, chiar dacă scânteia atracției se aprindea între ea și un partener șovăitor, se stingea repede la răceala evaluării pe care o făcea bărbatului, situației, posibilităților. Voia pe cineva care să-i fie un adevărat partener, sau să nu fie deloc. Nu mai accepta nici un compromis. Dar adevărul era că Trudi nu știa încă cum să trăiască cu sentimentele contrare suferinței și respingerii: cu bunăstarea și cu angajarea într-o relație. Nu cunoscuse niciodată nivelul de intimitate generat de tipul de relație pe care îl voia acum. Deși tânjise după comuniunea cu partenerul ei, nu fusese nicicând în situația de a trăi în atmosfera unei comuniuni adevărate. Faptul că părea să respingă bărbații nu era întâmplător; capacitatea ei de acceptare a unei intimități adevărate era redusă. În familia ei

nu existase nici un fel de intimitate, doar lupte și armistiții, fiecare din acestea anunțând, mai mult sau mai puțin, începutul unei noi bătălii. Existase

37

<•* |**

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

suferință și existaseră și tensiuni, iar ocazional, alinarea durerii și încordării, dar niciodată o apropiere reală sau o dragoste adevărată între membrii familiei ei. Ca reacție la manipulările mamei sale, formula de iubire a lui Trudi fusese dăruirea de sine fără a primi nimic în schimb. Când terapia a ajutat-o să iasă din capcana martiriului său de sacrificare, a rămas cu conștiința clară a ceea ce nu trebuia să facă; era și acesta un pas înainte. Dar era doar jumătate din drum.

Următorul pas era ca Trudi să învețe să trăiască, pur și simplu, în compania bărbaților pe care-i considera agreabili, chiar dacă un pic plicticoși. Plictiseala este o senzație pe care femeile care iubesc prea mult o trăiesc deseori în prezența unui bărbat „agreabil”: nu tu clinchete de clopoței, nu tu focuri de artificii, nu tu ploaie de stele căzătoare... în absența fiorului, se simt neliniștite, nervoase și incomodate, o stare de disconfort general etichetată drept plictiseală. Trudi nu știa cum să se poarte în prezența unui bărbat agreabil, atent și sincer interesat de persoana ei; ca toate femeile care iubesc prea mult, ea știa să se împrietenească doar pentru a avea parte de o nouă provocare, nu pentru a se bucura, pur și simplu, de compania bărbatului. Dacă nu trebuia să facă manevre speciale pentru a face relația să meargă, i se părea greu să stabilească o relație cu un bărbat, să se simtă bine și în largul ei. Fiind obișnuită cu neliniștea și suferința, cu lupta, cu victoria sau înfrângerea, o relație căreia îi lipseau toate acestea părea prea „domestică” pentru a fi importantă și, pe deasupra, stabilă. Culmea ironiei, se simțea mai puțin bine în prezența unor bărbați echilibrați, veseli, stăpâni pe ei, decât cu bărbați taciturni, rezervați emoțional, insensibili sau neinteresați de ea.

Dacă nu depune toate eforturile ca să schimbe situația în favoarea ei, femeia care iubește în exces devine obișnuită cu

trăsături și comportamente negative, și se simte mai bine în compania lor decât în prezența contrariilor lor. Dacă Trudi n-ar fi învățat să stabilească o relație confortabilă cu un bărbat care considera interesele ei la fel de importante ca ale lui, nu ar fi putut spera să realizeze o relație satisfăcătoare.

Înainte de a se restabili, femeia care iubește prea mult prezintă de obicei următoarele caracteristici ale sentimentelor și relației ei sexuale:

Q Ea își pune întrebarea: „Cât de mult mă iubește (sau are nevoie de mine)?" și nu „Cât "de mult țin eu la el?"

Majoritatea raporturilor sexuale cu el sunt motivate de întrebarea „Cum îl pot face să mă iubească (sau să aibă nevoie de mine) mai mult?"

Impulsul de a se dăruia sexual unor bărbați care, în opinia ei, au nevoie de aceasta, poate avea drept rezultat un comportament pe care ea însăși îl consideră promiscuu, dar el este în primul rând îndreptat spre satisfacerea celuilalt, mai curând, decât spre mulțumirea proprie

Sexul este unul din instrumentele pe care le folosește în vederea manipulării sau schimbării personalității partenerului

,

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Consideră adeseori că eforturile depuse în manipulările reciproce sunt tentante. Aplică arta seducției pentru a-și atinge scopurile și se simte minunat când obține rezultate bune și foarte rău în caz contrar. Eșecul în încercarea de a obține ce vrea o face, de obicei, să se străduiască și mai mult.

Confundă neliniștea, teama și suferința, cu dragostea și emoția sexuală. „Golul" din stomac este pentru ea, dragoste.

Își extrage starea de excitație sexuală din cea a partenerului. Nu știe cum este să se simtă ea însăși bine; de fapt, se simte amenințată de propriile ei sentimente.

Dacă îi lipsește provocarea unei relații neîmplinite, devine agitată. Bărbatul cu care nu se poate lupta, nu o atrage din punct de vedere sexual. Pe acesta îl cataloghează drept „plicticos".

Adeseori ajunge să fie cu un bărbat mai puțin experimentat

decât ea din punct de vedere sexual, ca să aibă sentimentul că deține controlul.

□ Duce dorul apropierei fizice, dar, temându-se să nu fie încătușată de celălalt și/sau să fie copleșită de propria-i dorință de afecțiune, se simte în siguranță doar dacă păstrează distanța emoțională; distanță creată și întreținută de neliniștea unei relații stresante. E cuprinsă de teamă dacă un bărbat își manifestă dorința de a fi alături de ea emoțional și sexual. Ori fuge ea, ori îl alungă pe el.

Întrebarea dureroasă pusă de Trudi la începutul ședințelor noastre - „Cum de reușeam să facem dragoste atât de bine, sa ne simțim atât de minunat, să fim atât de apropiați, când nimic altceva nu mergea?” - merită a fi examinată, întrucât femeile care iubesc prea mult se confruntă adesea cu această dilemă: relații sexuale bune pe fondul unei relații nefericite sau fără speranță. Multe dintre noi au fost învățate că o viață sexuală „împlinită” înseamnă dragoste „adevărată” și, viceversa, că viața sexuală nu ar putea oferi satisfacții și împliniri, dacă relația ca un întreg nu ar fi fericită. Nimic nu e mai puțin adevărat pentru femeile care iubesc prea mult. Din cauza dinamicii care operează la toate nivelurile relațiilor noastre amoroase, inclusiv la nivel sexual, o relație nesatisfăcătoare poate face, în realitate, ca sexul să fie excitant, pasional și irezistibil.

Poate că vom fi presați să explicăm familiei și prietenilor de ce o persoană care nu are nici o calitate deosebită care s-o facă demnă de admirat sau măcar plăcută, reușește totuși să stârnească în sufletul nostru fiorul așteptării și un dor incomparabil mai mare decât ceea ce simțim pentru o altă persoană, mult mai agreabilă și prezentabilă. Ne e greu să recunoaștem că ne lăsăm vrăjiți de visul care ne activează toate calitățile latente - dragostea, grija, atenția, integritatea, generozitatea - calități care, suntem sigure, există, tot în stare latentă, la iubitul nostru și vor înflori la căldura dragostei noastre. Femeile care iubesc prea mult își spun adesea că bărbatul cu care trăiesc n-a fost iubit cum se cuvine înainte, nici de părinți, nici de prietenă sau soție. Considerăm că este

nedreptățit

39

FEMEI CARE IUBESC PRU MULT

și ne grăbim să ne asumăm sarcina de a-l ajuta să recupereze tot ce i-a lipsit în viață cu mult înainte de a-l cunoaște noi. Într-un anume fel, scenariul acesta este o versiune a basmului „Frumoasa adormită” în care rolurile sunt inversate: „Frumoasa” adoarme din cauza vrajei, așteptând să fie trezită de primul sărut dat din dragoste adevărată. Dorința noastră este să fim acelea care să desfacă vraja și să elibereze bărbatul din ceea ce considerăm a fi închisoarea lui. Luăm răceala lui emoțională, furia sau deprimarea, cruzimea sau indiferența, violența, necinstea sau dependența lui, drept dovadă a faptului că n-a fost iubit îndeajuns. Ne punem iubirea să-și măsoare puterile cu greșelile lui, cu eșecurile și chiar cu stările lui patologice. Suntem hotărâte să-l salvăm prin puterea dragostei noastre.

Sexul este una din modalitățile esențiale pe care le folosim în încercarea de a-l vindeca prin dragostea noastră. Fiecare partidă sexuală înmagazinează întreaga noastră strădanie de a-l schimba pe bărbatul iubit. Cu fiecare sărut și atingere îi comunicăm cât de deosebit și meritos este, cât îl admirăm și cât ne bucurăm de prezența lui. Avem certitudinea că, o dată ce se va convinge de dragostea noastră, se va metamorfoza în eul său adevărat, care nu este altceva decât întruchiparea propriei noastre imagini despre el.

Într-un anume fel, sexul în aceste circumstanțe este benefic, pentru că așa îl vrem noi să fie; ne folosim toată energia ca să-l facem să funcționeze, să fie minunat. Răspunsul pe care reușim să-l smulgem, indiferent de natura lui, ne încurajează să depunem alte eforturi, să fim mai iubitoare, mai convingătoare. Sunt și alți factori care operează aici. De exemplu, deși s-ar zice că împlinirea sexuală e puțin probabilă într-o relație nefericită, trebuie să ne reamintim că punctul culminant al contactului sexual reprezintă o descărcare a unei tensiuni fizice și emoționale. Pe când unele femei evită relația sexuală cu partenerul atunci când există tensiuni conflictuale între ei, altele, în circumstanțe similare, consideră că, dimpotrivă, relația

sexuală este o modalitate eficientă de a scăpa de tensiune, măcar temporar. Pentru o femeie nefericită din cauza relației sale cu un partener cu care nu se potrivește, actul sexual poate reprezenta aspectul agreabil al relației și singura modalitate eficientă de a stabili un raport cu partenerul ei.

De fapt, gradul de descărcare sexuală al unei femei poate fi direct proporțional cu gradul de disconfort pe care-l simte alături de partenerul ei. E ușor de înțeles. Multe cupluri, indiferent de relația pe care o au -normală sau nu - fac sex cu pasiune după o ceartă. După o stare conflictuală, două elemente sunt definitorii pentru un act sexual pasional și extatic: primul este descărcarea tensională, mai sus menționată; al doilea implică investiția uriașă care se face după un conflict, pentru a „gresa” relația sexuală, care să cimenteze astfel cuplul a cărui coeziune a fost amenințată de conflict. Faptul că cei doi parteneri savurează, în aceste condiții, o experiență sexuală deosebit de plăcută și satisfăcătoare

40

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

pare să valideze relația ca întreg. „Vedeți ce apropiați suntem, ce mult ne iubim, ce bine ne simțim împreună. Suntem făcuți unul pentru altul”, pare să fie sentimentul exprimat.

Atunci când realizează împlinirea fizică, actul sexual are puterea de a crea legături profunde între două persoane. Mai ales pentru femeile care iubesc prea mult, intensitatea luptei cu un bărbat poate consolida intensitatea experienței sexuale și, astfel, legătura noastră cu el. Reciproca este și ea adevărată. Când avem o relație cu un bărbat care nu constituie în sine o provocare, aspectul sexual va fi lipsit de focul pasiunii. Pentru că nu putem menține constant starea de excitație, pentru că sexul nu e folosit ca să dovedim ceva anume, am putea considera că o relație mai normală, mai relaxată e, într-un anume fel, insipidă. Comparată cu stilurile furtunoase de relații pe care le-am cunoscut înainte, acest tip insipid de relație nu face decât să ne demonstreze că tensiunea, lupta, durerea și dramatismul sunt atributele „dragostei adevărate”.

Ceea ce ne conduce la întrebarea: Ce este, atunci, dragostea adevărată?

Deși dragostea nu se lasă ușor definită, sunt de acord că motivul este că încercăm în cultura noastră să combinăm într-o singură definiție două aspecte ale dragostei care se opun și, aparent, chiar se exclud reciproc. Astfel, cu cât vorbim mai mult de dragoste, cu atât ne contrazicem mai mult, iar când descoperim un aspect războindu-se cu celălalt, renunțăm, derutați și frustrați, și susținem că dragostea e prea personală, misterioasă și enigmatică pentru a o putea ținti cu precizie.

Grecii erau mai deștepți. Ei foloseau două cuvinte - eros și agape - pentru a separa cele două modalități total diferite de a trăi ceea ce numim „dragoste”. „Eros” se referă, desigur, la dragostea pasională, în timp ce „agape” definește relația stabilă și responsabilă, liberă de pasiune, care se stabilește între două persoane care țin foarte mult una la cealaltă.

Contrastul dintre eros și agape ne ajută să descifrăm dilema, dacă examinăm ambele aspecte ale dragostei în același timp în cadrul unei relații cu o singură persoană. Ne ajută de asemenea să înțelegem de ce fiecare din ele are proprii ei susținători care pretind că dețin singurul mod adevărat de a simți dragostea, căci e perfect adevărat, fiecare din cele două aspecte are propria lui frumusețe, adevăr și valoare. În plus, fiecărui tip de dragoste îi lipsește ceva prețios, pe care doar celălalt tip îl poate oferi. Să ascultăm cum descrie fiecare susținător ce înseamnă să fii îndrăgostit.

Eros: Dragostea adevărată este un dor mistuitor, disperat, de persoana iubită, percepută ca fiind diferită, misterioasă și insesizabilă. Profunzimea dragostei se măsoară prin intensitatea obsesiei față de persoana iubită. Nu acorzi timp și atenție altor interese și preocupări, pentru că îți folosești întreaga energie să-ți reamintești fragmente din întâlnirile trecute sau să ți le imaginezi pe cele viitoare. Adesea, trebuie depășite piedici insurmontabile, și iată și elementul suferință prezent în adevărata dragoste. Un alt indicator al profunzimii dragostei este voința de a îndura

I 41

FEMEI CARE IUBESC PBEA MULT

suferința și greutățile vieții de dragul unei relații. Asociate

dragostei adevărate sunt sentimentele de emoție, extaz, dramatism, anxietate, tensiune, mister și dor.

Agape: Dragostea adevărată este un parteneriat în care sunt angajați profund doi oameni. Cei doi au în comun multe valori fundamentale, interese, scopuri, și tolerează cu sinceritate diferențele dintre ei. Profunzimea dragostei se măsoară prin încrederea și respectul reciproc pe care-1 au unul față de celălalt. Relația dintre ei permite fiecăruia să-și dezvolte pe deplin calitățile expresive, creative și productive. E multă bucurie în experiențele trăite în doi, fie ele trecute sau prezente, ca și în cele posibil de anticipat. Fiecare îl privește pe celălalt ca pe cel mai bun și drag prieten. O altă măsură a dragostei este dorința amândurora de a se privi pe sine cu onestitate, în scopul de a impulsiiona evoluția relației și a intimității. Asociate dragostei adevărate sunt sentimentele de serenitate, siguranță, devotament, înțelegere, tovarășie, sprijin reciproc și alinare.

Femeia care iubește prea mult simte, de obicei, o dragoste pasională - eros - pentru bărbatul insuportabil. Și într-adevăr, pasiunea înfloarește în ea tocmai pentru că el e insuportabil. Ca să existe, pasiunea are nevoie de o luptă continuă, de obstacole care se cer depășite, de dorința frenetică de a avea mai mult decât are. Literal, pasiunea se traduce prin suferință, și există multe cazuri în care, cu cât suferința e mai mare, cu atât pasiunea e mai adâncă. Ardoarea intensă din relația bazată pe dragostea pasională nu se poate împăca cu plăcerile mai blânde oferite de o relație echilibrată și sigură; prin urmare, dacă femeia ar primi de la obiectul dragostei ei ceea ce își dorește cu ardoare, suferința ar înceta, și pasiunea s-ar stinge și ea, curând. Atunci, femeia și-ar spune, probabil, că nu mai e îndrăgostită, pentru că suferința dulce-amară a pasiunii nu mai există.

Societatea în care trăim și mijloacele de informare în masă omniprezente care ne împresoară și ne saturează conștiința, confundă permanent cele două tipuri de dragoste. Ni se promite în mii de feluri că o relație plină de pasiune (eros) ne aduce mulțumire și împlinire (agape). În realitate, subînțelesul

promisiunilor este că o pasiune destul de mare sudează lanțurile unei legături durabile. Eșecul tuturor relațiilor bazate inițial pe un torent de pasiune certifică falsitatea acestei premise. Frustrarea, suferința și dorința neîmplinită nu pot construi o relație echilibrată, durabilă și pozitiv evolutivă, deși își aduc o contribuție majoră și certă într-o relație pasională.

Dacă vraja erotică inițială se metamorfozează în devotamentul responsabil și afectuos care înfruntă timpul, atunci e necesară comuniunea de interese, valori și idealuri, plus capacitatea de a menține o intimitate desăvârșită. Și totuși, iată ce se întâmplă deseori: există senzația, în relația edificată pe pasiune, încărcată cum e de neliniște, suferință și frustrare, că lipsește ceva foarte important. E nevoie de angajare, de un mijloc de echilibrare a experienței emoționale haotice care să ofere sentimentul

42 |

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

de siguranță și protecție. Dacă s-ar întâmpla ca obstacolele din calea fericirii lor să fie doborâte și înlocuite cu un legământ sincer și solid, cei doi parteneri s-ar uita unul la altul, întrebându-se unde a dispărut pasiunea. Se simt în siguranță unul cu celălalt, își dovedesc tandrețea și generozitatea unul față de celălalt, dar în același timp se simt un pic păcăliți pentru că nu mai sunt mistuiți de dorință.

Prețul pe care-l plătim pasiunii este teama; durerea și teama alimentează dragostea pasională; și tot ele o pot distruge. Prețul pe care-l plătim pentru o relație echilibrată este plictiseala; siguranța și protecția cimentează o astfel de relație; și tot ele o pot face rigidă și anostă.

Dacă e să urmeze fiorul și noutatea în relația amoroasă după transformarea pasiunii în devotament, ea trebuie să se fundamenteze nu pe sentimentul de frustrare sau de dorință înflăcărată, ci pe explorarea în profunzime a ceea ce D. H. Lawrence numea „tainele pline de bucurii” dintre un bărbat și o femeie devotați unul altuia. După cum spune Lawrence, aceasta se realizează cel mai bine cu un singur partener, căci, pentru a crea adevărata intimitate, încrederea și sinceritatea lui agape

trebuie combinate cu curajul și vulnerabilitatea pasiunii. L-am auzit o dată pe un alcoolic convalescent exprimând acest lucru simplu și frumos: „Beat fiind, m-am culcat cu o mulțime de femei și am trăit aceeași experiență de nenumărate ori. De când nu mai beau, m-am culcat doar cu soția mea și de fiecare dată trăiesc o altă experiență.”

Fiorul emoției care provine nu din excitarea reciprocă a simțurilor, ci din profunda cunoaștere reciprocă este, din păcate, rar. Cele mai multe dintre noi, care avem o relație stabilă, echilibrată, ne bazăm pe predictibilitate, confort și amicitie, pentru că ne temem să explorăm tainele pe care le întruchipăm ca bărbat și femeie și să scoatem la lumină eul nostru profund. Dar, în teama noastră de necunoscutul din noi înșine și dintre noi, ignorăm și evităm chiar darul pe care devotamentul nostru ni-l pune la dispoziție - intimitatea adevărată.

În cazul femeilor care iubesc prea mult, intimitatea reală cu partenerul nu se poate realiza decât după recuperare. În capitolele următoare o vom reîntâlni pe Trudi care se confruntă cu provocarea recuperării ce ne așteaptă pe toate.

43

S^P^fIB^SffiP^i^B

44

3. Dacă sufăr pentru tine, mă vei iubi?

Iubito, iubito, te rog, nu pleca.

Cu sentimente ieftine cred că încep a mă droga.

Ultimul blues

Am fost nevoită să răscolesc o grămadă de pânze până să ajung să citesc versurile de pe pânza înrămată care atârna pe peretele din camera ticsită cu tot felul de lucruri, Uzată de timp și decolorată, pânza cu peisajul de modă veche conținea următoarele versuri:

Dragă mamă,

Mamă, dragă mamă. Când mă gândesc la tine Aș vrea să fiu tot ce Înseamnă frumos Ce înseamnă adevăr. Tot ce e demn Nobil și măreț Vine de la tine, mamă, Din mâna ta, care Ne-arată drumul.

Lisa, artist plastic cu un venit modest, care-și folosea locuința și ca studio, îmi arată versurile și râse ușor.

- E prea de tot, nu crezi? Siropoase! Dar cuvintele care urmau trădau sentimente mai adânci.

- Am recuperat-o de la o prietenă care se muta și voia să o arunce. O cumpărase în joacă, de la un magazin cu solduri. Cred că are, totuși, ceva adevărat în ea, ce zici? Râse din nou și spuse cu mâhnire în glas:'

- Am iubit-o pe mama, dar n-am avut decât necazuri cu bărbații din cauza asta.

Făcu o pauză și căzu pe gânduri. Înaltă, cu ochi mari și verzi și cu un păr negru, lung și drept, Lisa era o frumusețe. Mi-a făcut semn să iau loc pe o saltea acoperită cu o cuvertură, într-un colț al camerei mai puțin ticsit și mi-a oferit un ceai. Rămase tăcută în timp ce-l pregătea.

Lisa mi-a atras atenția datorită unui prieten comun care mi-a spus câte ceva din povestea ei. Crescută într-o familie de alcoolici, Lisa era

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

co-alcoolică. Termenul co-alcoolic desemnează o persoană care a dezvoltat o tendință bolnăvicioasă de a stabili o relație cu alte persoane ca rezultat al conviețuirii cu cineva marcat de alcoolism. Fie că alcoolicul este unul din părinți, unul din soți, un copil sau un prieten, relațiile lui cu membrii familiei rezidă în dezvoltarea anumitor sentimente și comportamente la co-alcoolic: respect de sine redus, nevoia de a fi de folos, impulsul puternic de a-i schimba și controla pe ceilalți, și dorința de a suferi. De fapt, toate caracteristicile femeilor care iubesc prea mult sunt prezente, de obicei, la fiicele și soțiile alcoolicilor, ca și la cele ale persoanelor cu alte dependențe.

Știam deja că efectele copilăriei petrecute lângă o mamă alcoolică, de care încercase să aibă grijă și pe care încercase să o protejeze, influențaseră puternic felul în care Lisa urma să stabilească o relație cu un bărbat, mai târziu, în viață. Am așteptat cu răbdare, și nu mult după aceea, începu să-mi ofere detalii.

Era a doua din cei trei copii, născută după o soră care fusese

cauza căsătoriei pripite a părinților ei și înaintea unui frate care fusese și el o surpriză, apărând la opt ani după nașterea Lisei, când marna ei încă mai bea. Lisa era singurul produs al unei nașteri planificate.

- Întotdeauna am crezut că mama e perfectă, poate pentru că aveam atâta nevoie s-o cred așa. Mi-am imaginat că este așa cum îmi doream și mi-am jurat să fiu ca ea. În ce fantasmagorie am putut trăi! Lisa scutură din cap și continuă:

- M-am născut când părinții mei se iubeau încă foarte mult, de aceea am fost copilul ei favorit. Chiar dacă spunea că ne iubește pe toți la fel, știam că pe mine mă consideră aparte. Ne petreceam timpul împreună cât puteam. Când eram foarte mică, bănuiesc că a avut, într-adevăr, grijă de mine, dar după o vreme, rolurile s-au schimbat și am început să am eu grijă de ea.

Tata se purta îngrozitor. Era violent cu mama și juca toți banii. Câștiga bine ca inginer, dar nouă ne lipseau toate cele și ne mutam tot timpul.

Știi, poezia aceea de pe perete descrie mai curând felul în care voiam eu să fie lucrurile, decât felul cum erau ele în realitate. Încep, în sfârșit, să văd adevărul. Toată viața am dorit ca mama să semene cu persoana din poezioara aia, dar n-a fost în stare nici măcar să se apropie cât de cât de idealul meu pentru că era mai tot timpul beată. Am început, de timpuriu, să-mi transfer toată dragostea, devotamentul și energia asupra ei, în speranța că îmi va da înapoi ce aveam nevoie, că îmi va returna ceea ce îi dădeam. Lisa tăcu și ochii i se umbriră pentru o clipă.

- Învăț toate astea acum la ședințele terapeutice, dar uneori e dureros să vezi cât de diferită a fost realitatea de ceea ce am crezut întotdeauna că pot s-o fac eu să fie.

- Eram foarte apropiată de mama, dar foarte devreme - atât de devreme că nu-mi amintesc când s-a întâmplat - am început să mă port ca și cum eu aș fi fost mama și ea copilul. Îmi făceam griji din cauza ei

I 45

rff f J|

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

și încercam s-o protejez împotriva tatei. Făceam tot felul de giumbușlucuri ca s-o înveselesc. M-am străduit cât am putut s-o fac fericită, pentru că ea era tot ce aveam. Știam că ține și se gândește la mine pentru că deseori mă chema să mă așez lângă ea și stăteam așa îndelung, strâns lipite una de alta, fără să vorbim prea mult, doar ținându-ne în brațe. Acum, când privesc înapoi, îmi dau seama că mă temeam foarte tare pentru ea, aveam sentimentul că ceva îngrozitor trebuia să se întâmple - ceva ce-aș fi putut împiedica de-aș fi fost destul de atentă. A fost o viață dură, mai ales pentru un copil în creștere, dar n-am cunoscut niciodată alta. Am plătit un tribut destul de mare și mai târziu. În adolescență, am avut stări depresive grave. Lisa surâse blând.

- Ce mă speria cel mai mult când aveam o stare depresivă, era faptul că nu mai puteam avea grijă de mama, când criza era la apogeu. Eram foarte conștientă, să știi... și mă temeam îngrozitor să mă despart de ea, chiar câteva clipe. Singurul fel în care mă puteam despărți de ea era să găsesc pe altcineva de care să mă agăț.

Aduse ceaiul pe o tavă lăcuită în roșu și negru și îl puse pe podea în fața mea.

- Când aveam nouăsprezece ani, mi s-a oferit ocazia să plec în Mexic cu două din prietenele mele. Era prima dată când o lăsam pe mama singură. Urma să stăm trei săptămâni; dar în a doua săptămână am întâlnit un mexican teribil de frumos care vorbea engleza excelent, era curtenitor și foarte atent cu mine. După a doua săptămână, îmi cerea deja zilnic să mă mărit cu el. Îmi spunea că mă iubește și că nu poate să suporte gândul că mă pierde, acum după ce m-a găsit. Ce să zic? Probabil că asta era exact argumentul care trebuia folosit cu mine. Îmi spunea, cu alte cuvinte, că are nevoie de mine, și toată ființa mea răspundea la îndemnul de a fi de ajutor. În plus, bănuiesc că eram conștientă, într-o oarecare măsură, că trebuia să fiu cât mai departe de mama. Acasă era totul atât de întunecat, mohorât și trist. Iar bărbatul acesta îmi promitea o viață minunată. Familia lui era bogată. El promise o educație aleasă. Nu părea să lucreze nicăieri, dar m-am gândit că era din cauză

că având așa mulți bani, nu avea de ce să muncească. Faptul că avea toți banii aceia la dispoziție și, cu toate acestea, credea că numai eu îl pot face fericit, mă făcea să mă simt teribil de importantă și merituosă.

Am sunat-o pe mama și i l-am descris în cuvinte pline de înflăcărare. Ea zise: „Am încredere că vei lua o hotărâre înțeleaptă”. Ei bine, n-ar fi trebuit să aibă încredere. Am decis să mă mărit cu el, ceea ce n-a fost deloc o decizie înțeleaptă.

Nu știam ce simt. Habar n-aveam dacă îl iubesc, sau dacă el este bărbatul pe care-l doream. Nu mă gândeam decât la faptul că iată, în sfârșit pe cineva care zice că el mă iubește pe mine. Nu prea ieșisem cu băieți, nu știam prea multe despre bărbați. Fusesem prea preocupată de problemele casei. Îmi simțeam sufletul gol, iar acest bărbat îmi oferea ceva ce părea să fie chiar prea mult. Și îmi spunea că mă iubește. Eu

46 I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

fusesem cea care oferise dragoste atâta timp, iar acum se părea că îmi venise și mie rândul să primesc. Moment mai potrivit nici că se putea. Știam că sunt secătuită, că nu mi-a mai rămas nimic de oferit.

Ne-am căsătorit repede, fără știrea părinților lui. Pare o nebunie acum, dar atunci totul îmi arăta cât mă iubește - că era dispus să-și sfideze părinții ca să fie cu mine. M-am gândit atunci că, însurându-se cu mine, se revolta împotriva părinților, o revoltă destul de mare ca să-i supere, dar nu atât de mare ca să-l izgonească. Acum văd altfel lucrurile. De fapt, trebuia să-și protejeze secretele despre identitatea și comportamentul său sexual, iar faptul că avea o soție îl făcea să pară mai „normal” decât dacă n-ar fi avut. Presupun că asta a lăsat să se înțeleagă când mi-a spus că are nevoie de mine. Iar eu eram, bineînțeles, alegerea perfectă, căci americană fiind, nu puteam, în cultura lui, decât să fiu suspectă, să n-am dreptate. Oricare altă femeie, mai ales una din aceeași clasă socială, văzând ce am văzut eu, ar fi spus cuiva, mai devreme sau mai târziu. Și ar fi aflat tot orașul. Eu, însă, cui aș fi putut spune? Cine vorbea cu mine? Și cine m-ar fi crezut?

Nu cred că ceva din toate astea a fost deliberat sau calculat din partea lui, căci, dincolo de hotărârea mea de a mă căsători cu el, au mai fost și alte motive. Ne potriveam și am crezut, amândoi, la început, că asta e dragostea.

N-are importanță! Ghici ce s-a întâmplat după nuntă? A trebuit să nă ducem acasă la el și să locuim cu oamenii aceia care nici măcar nu știau că ne-am căsătorit! A fost îngrozitor. Părinții lui mă urau și am avut sentimentul că erau supărați pe el de ceva vreme. Eu nu știam nici un cuvânt în spaniolă. Familia lui știa englezește dar refuza să vorbească. Eram o paria, complet izolată, și mi s-a făcut teamă chiar de la început. El mă lăsa singură nopți în șir, așa că stăteam în camera noastră și, în cele din urmă, m-am obișnuit să adorm singură, fără să-1 mai aștept. Știam deja ce înseamnă să suferi. Învățasem asta acasă. Mă gândeam, cumva, că asta e prețul pe care-1 plătești ca să fii cu cineva care te iubește, că așa e normal.

Adeseori venea acasă beat și dornic de sex iar asta mă îngrozea. Simțeam în nări parfumurile celorlalte femei cu care făcuse dragoste.

Într-o noapte, dormeam deja de mult când m-a trezit un zgomot. Soțul meu, beat, se admira în oglindă, îmbrăcat cu cămașa mea de noapte. L-am întrebat ce face și mi-a zis: „Nu crezi că-mi stă bine?” A făcut o strâmbătură și am observat că se rujase,

în cele din urmă, ceva s-a rupt în sufletul meu. Am înțeles că trebuie să scap de-acolo. Până în acel moment fusesem tare nenorocită, dar eram sigura că eu eram de vină, că aș fi putut fi mai iubitoare, că aș fi putut să-1 fac să stea mai mult cu mine, să-i convingă pe ai lui să mă accepte și poate chiar să mă placă. Eram dispusă să mă străduiesc și mai mult, la fel ca mama. Dar asta de acum era altceva. Era demență.

Nu aveam bani și nici vreo posibilitate de a face rost, așa că a doua zi i-am spus că o să le spun părinților lui ce a făcut, dacă nu mă duce la San

Diego. L-am mințit spunându-i că deja am chemat-o pe mama, că ea așteaptă să ne întâlnim și că dacă mă duce la San Diego n-o să mai audă de mine. Nu știu cum de-am avut curajul, pentru că, în realitate, mă gândeam că o să mă omoare sau mai știu eu ce o să-mi facă, dar a mers. Ii era tare frică să nu afle părinții. M-a condus până la frontieră fără un cuvânt, și mi-a dat bani să iau autobuzul până la San Diego și încă cincisprezece dolari. Așa am ajuns în San Diego, în casa unui prieten. Am stat acolo până mi-am găsit o slujbă, apoi m-am mutat cu alte fete și am început să duc o viață destul de extravagantă.

În perioada aceea, nu mai eram în stare să simt nimic. Eram complet amortită. Dar aveam încă o cantitate uriașă de compasiune, din cauza căreia am dat peste tot felul de neazuri. În următorii trei sau patru ani, am adus acasă nenumărați bărbați, pentru că îi compăttimeam. Am avut noroc că lucrurile nu au luat o întorsătură urâtă. Majoritatea bărbaților cu care am avut relații aveau probleme cu drogurile sau alcoolul. Îi întâlneam la petreceri sau întâmplător, în baruri și, din nou, păreau să aibă nevoie de mine ca să-i înțeleg, să-i ajut, ceea ce mă atrăgea ca un magnet.

Atracția pe care o resimțea Lisa față de acest tip de bărbați era perfect logică dacă ținem seama de relația cu mama ei. Între „a fi iubită” și „a fi nevoie de ea” Lisa pusese semnul „egal” așa că atunci când vreun bărbat părea să aibă nevoie de ea, el îi oferea, de fapt, dragoste. Nu trebuia să fie bun, generos sau să țină la ea. Faptul că avea nevoie de ea era suficient pentru a stârni vechile și cunoscutele ei sentimente și a aprinde, în forul ei interior, imboldul de a dăruia afecțiune.

Își continuă povestea.

- Viața mea era un haos total, la fel și a mamei. E greu de spus care dintre noi era mai bolnavă. Aveam douăzeci și patru de ani când mama s-a lăsat de băutură. A ales drumul cel mai greu. Singură în camera ei, a sunat la A. A. și a cerut ajutor. Au trimis două persoane să stea de vorbă cu ea și ele au dus-o la o ședință în după-amiaza aceea. N-a mai pus strop de băutură în gură de atunci.

Lisa zâmbi cu blândețe la amintirea curajului mamei sale.

- Trebuie să fi fost insuportabil, căci era o femeie foarte mândră, prea mândră pentru a-i chema dacă n-ar fi fost disperată. Mulțumesc lui Dumnezeu că n-am fost acolo s-o văd. Aș fi depus atâtea eforturi s-o fac să se simtă mai bine, că n-ar fi ajuns niciodată să fie ajutată cu adevărat.

Mama începuse să bea incontrollabil când eu aveam nouă ani. Veneam acasă de la școală și o găseam întinsă pe canapea, inconștientă, cu sticla lângă ea. Sora mea se supăra pe mine și îmi spunea că refuz să privesc realitatea, pentru că nu vreau să recunosc gravitatea situației, dar o iubeam prea mult pe mama și refuzam până și gândul că făcea ceva rău.

Eram foarte apropiate, mama și eu. De aceea, când lucrurile au început să se destrame între ea și tata, am vrut să-i ofer o compensație. Fericirea ei era cel mai important lucru pentru mine. Simțeam că trebuie să-i ofer

41 I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

o compensație din cauza tatei care o rănea, iar singurul lucru pe care știam să-l fac era s*ă fiu bună. Așa că am fost bună în toate felurile în care m-am priceput. O întrebam dacă are nevoie s-o ajut la ceva. Găteam și făceam curat fără să fiu rugată. Încercam să nu am nevoie de nimic pentru mine însămi.

- Dar nimic n-a dat rezultate. Realizez acum că luptam cu două forțe incredibil de puternice: mariajul părinților mei aflat în derivă și alcoolismul mamei. N-aveam nici o șansă să îndrept ceva, dar asta nu m-a împiedicat să-mi continui încercările - și să mă învinovățesc pentru eșecuri.

- Mă durea nespuse nefericirea ei. Și știam că erau încă aspecte pe care le puteam îmbunătăți. Felul cum învățam la școală, de exemplu. Nu mergeam prea bine, din cauza tensiunii de acasă, bineînțeles, nemaivorbind de faptul că aveam grijă de fratele meu și pregăteam masa și că, în final, mi-am luat o slujbă ca să ieșim din impas. La școală nu aveam energie decât pentru un singur examen cu note strălucite. Mi-l plănuiam cu grijă și-l luam cu brio, ca să le arăt profesorilor că nu sunt proastă. Dar, în rest, mă eschivam cât puteam. Profesorii îmi spuneau că nu mă străduiesc destul. Ha! N-aveau de unde să știe cât mă

străduiam -să nu-mi las familia să se destrame. Dar carnetele de note nu erau grozave, iar tata urla și mama plângea. Mă învinuiam că nu sunt perfectă. Și am continuat să mă străduiesc și mai mult.

Într-o familie dezorganizată ca aceasta, în care există dificultăți aparent insurmontabile, membrii familiei se concentrează asupra unor probleme mai simple, cu o posibilă perspectivă de rezolvare. Rezultatele școlare ale Lisei au devenit astfel, centrul atenției tuturor, inclusiv al Lisei. Familia avea nevoie să creadă că această problemă era cea care, dacă se rezolva, ar aduce înapoi armonia.

Presiunea asupra Lisei era imensă. Nu numai că încerca să rezolve problemele părinților ei, înhămată fiind și la îndatoririle mamei ei, dar tot ea era identificată cu cauza nefericirii familiale. Din cauza dimensiunilor monumentale ale sarcinii asumate, nu se bucura de nici un succes, în ciuda eforturilor ei eroice. În mod firesc, sentimentul valorii proprii a fost extrem de afectat.

- O dată, am sunat-o pe cea mai bună prietenă a mea și i-am spus: „Lasă-mă să vorbesc cu tine, te rog. Poți citi o carte dacă vrei. Nu ești obligată să mă ascuți. Dar am mare nevoie de cineva la capătul celălalt al firului". Nici măcar nu credeam că merit să-mi asculte cineva problemele! Dar ea chiar m-a ascultat. Tatăl ei era alcoolic în recuperare și fusese la A.A. Ea s-a dus la Alateen și cred că mi-a dat rezultatele benefice ale programului în același fel în care m-a ascultat. Mi-era atât de greu să recunosc că ceva nu e în ordine, dacă nu era din vina tatălui meu. Îl uram.

Am sorbit amândouă ceaiul în liniște câteva minute, timp în care Lisa se lupta în tăcere cu amintirile ei dureroase. Când a fost în stare să vorbească, a spus simplu:

">TfTJJ

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

- Tata ne-a părăsit când aveam șaisprezece ani. Sora mea era deja plecată. Era cu trei ani mai mare decât mine și imediat ce a făcut optsprezece ani, și-a găsit o slujbă cu normă întreagă și a plecat de-acasă. Am rămas deci, mama, fratele meu și cu mine. Cred că începeam să mă scufund, cu toată presiunea pe care o

exercitam asupra mea, în strădania de a o face pe mama fericită și de a avea grijă de fratele meu. Așa că am plecat în Mexic și m-am măritat, am revenit acasă și am divorțat și pe urmă m-am zbuguit cu o mulțime de bărbați, ani în șir.

La cinci luni după ce mama începuse ședințele la A.A. s-a întâmplat să-l întâlnesc pe Gary. În prima zi petrecută împreună, a fost drogat. Ne-am plimbat cu mașina, era și prietena mea cu noi, care îl cunoștea, iar el a fumat marihuana. M-a plăcut și l-am plăcut, și fiecare, separat, i-a transmis celuilalt acest mesaj prin prietena mea; foarte curând după asta mi-a dat telefon și a trecut apoi pe la mine. L-am rugat să-mi pozeze și i-am schițat portretul din amuzament, și-mi aduc aminte că m-am simțit copleșită de afecțiunea pentru el. A fost cel mai puternic sentiment pe care l-am avut vreodată față de un bărbat.

Era drogat din nou, stătea acolo și vorbea rar - știi, ca atunci când oamenii sunt drogați - și a trebuit să mă opresc, pentru că mâinile îmi tremurau atât de tare că nu mai puteam desena nimic. Am ridicat blocul de desen și l-am sprijinit de genunchi ca să stea; astfel, nu-mi putea vedea mâinile care tremurau ca naiba.

Acum știu că am reacționat așa pentru că vorbea la fel cum vorbea mama după ce băuse o zi întreagă. Aceleași pauze lungi și cuvinte alese cu grijă care erau rostite, cumva cu emfază. Întreaga mea grijă și dragoste pentru mama s-au combinat cu atracția fizică pe care o simțeam pentru el, căci arăta bine. Dar, în același timp, habar n-aveam de ce am reacționat așa și am numit asta dragoste.

Faptul că atracția Lisei față de Gary și implicarea ei în relația cu el au debutat atât de repede după ce mama ei s-a lăsat de băutură n-a fost o întâmplare. Legătura ce le unea pe cele două femei nu fusese sfărâmată. Chiar dacă, geografic, erau despărțite, mama fusese întotdeauna prima responsabilitate a Lisei și iubirea ei cea mai profundă.

Când Lisa a început să-și dea seama că mama ei se schimba, vindecându-se de alcoolism fără ajutorul ei, a reacționat, din frică, la acest refuz de a avea nevoie de ea. Curând Lisa stabili o

nouă relație de profunzime cu un alt individ dependent. După căsătorie, și până la însănătoșirea mamei ei, relațiile ei cu bărbații fuseseră ocazionale. Ea s-a „îndrăgostit” de un bărbat dependent, în momentul în care mama ei s-a îndreptat spre Alcoolicii Anonimi ca să ceară ajutor și sprijin pentru a se însănătoși. Lisa simțea nevoia unei relații cu o persoană dependentă, nu pasivă, ca să se simtă „normală”.

Continuă cu descrierea celor șase ani care urmară. Gary s-a mutat la ea imediat și a declarat ferm în timpul primei săptămâni de conviețuire că, dacă va fi vreodată vorba să aleagă între a cumpăra droguri și a plăti

50 I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

chiria, drogurile vor fi întotdeauna pe primul loc în ceea ce-1 privește. Cu toate acestea, Lisa era sigură că se va schimba, că va ajunge să prețuiască ce aveau împreună și să vrea să-1 păstreze. Era sigură că îl putea face s-o iubească cu aceeași dragoste cu care îl iubea ea.

Gary rareori lucra, iar când o făcea, credincios spuselor sale, tot salariul se ducea pe cea mai scumpă marihuana sau pe hașiș. La început, Lisa i s-a alăturat în folosirea drogurilor, dar când a descoperit că îi afecta capacitatea de a-și câștiga existența, s-a oprit. La urma urmei, ea era cea responsabilă pentru întreținerea amândurora, iar ea își lua responsabilitatea în serios. Ori de câte ori se gândea să-i spună să plece

- după ce îi luase iar bani din poșetă sau îl găsisse în toiul unei petreceri când ea venise extenuată de la serviciu sau lipsise toată noaptea de acasă

- el aducea o pungă plină de bunătăți, sau o aștepta cu masa pusă, sau îi mărturisea că a făcut rost de cocaină special pentru ei doi, și hotărârea ei se spulbera în timp ce își spunea că, în definitiv, el o iubește cu adevărat.

Povestea copilăriei lui o făcea să plângă și să-1 compătimizească; era sigură că, dacă îl iubește îndeajuns, va fi în stare să-1 recompenseze pentru tot ce a suferit. Se gândea că nu-1 poate învinui sau trage la răspundere pentru comportamentul de acum, din moment ce suferise atât de mult în copilărie și uita

durerea propriului ei trecut, pe măsură ce se concentra să-1 repare pe al lui.

O dată, în timp ce se certau pentru că refuzase să-i dea un cec pe care i-1 trimisese tatăl de ziua ei, el a sfâșiat cu un cuțit toate tablourile din casă.

Lisa reluă povestirea.

- Eram așa bolnavă pe vremea aceea că m-am gândit: „E numai vina mea; n-ar fi trebuit să-1 supăr.” Pe atunci mă învinuiam încă pentru orice, încercând să repar ireparabilul.

Ziua următoare era într-o sâmbătă. Gary era plecat, iar eu făceam curățenie, plângând și aruncând la gunoi trei ani de pictură. Lăsasem televizorul deschis ca să-mi alung gândurile, și era o femeie pe post, una pe care o bătuse bărbatul, și care vorbea într-o emisiune. Nu i se vedea fața; a vorbit despre cum fusese viața ei și a descris niște scene oribile, iar apoi a zis: "Nu credeam că situația e așa gravă pentru că aveam încă puterea s-o suport!"

Lisa dădu din cap ușor.

- Asta făceam și eu, acceptam situația asta îngrozitoare pentru că mai aveam putere s-o suport. Când am auzit-o pe femeia aceea, am zis tare: „Dar meriți ceva mai mult decât cel mai rău lucru pe care-1 poți suporta!” Mi-am auzit, brusc, spusele și am început să plâng în hohote pentru că înțelesesem: la fel făceam și eu. Meritam mai mult decât durerea și frustrarea și prețul plătit și haosul. La fiecare tablou sfâșiat, îmi spuneam: „Nu mai vreau să trăiesc așa!”

Când Gary s-a întors, lucrurile lui îl așteptau afară, împachetate, în fața ușii. Lisa își chemase cea mai bună prietenă, care-1 adusese și pe soțul ei, iar cei doi au ajutat-o să-și adune curajul și să-i spună lui Gary să plece.

I 51

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

- N-a făcut o scenă, pentru că erau prietenii mei acolo, pur și simplu a plecat. Ulterior, m-a sunat și a început să mă amenințe, dar nu i-am răspuns deloc și după o vreme, a renunțat.

Aș vrea, totuși, să înțelegi că n-am făcut asta singură - să reacționez, vreau să spun. I-am telefonat mamei după-amiază, după ce mă mai liniștisem, și i-am povestit tot. M-a sfătuit să mă duc la Al-Anon, la ședințele pentru adulții care au fost copii de alcoolici. Am ascultat-o doar pentru că sufeream atât de tare.

Al-Anon, ca și Alateen, este o grupare de rude și prieteni ai alcoolicilor care se întâlnesc pentru a se ajuta unii pe alții să nu mai fie obsedați de alcoolicii din viața lor. Ședințele sunt pentru fiii și fiicele - adulți - ai alcoolicilor care vor să scape de efectele conviețuirii în copilărie cu alcoolismul. Efectele respective includ majoritatea caracteristicilor iubirii în exces.

Abia atunci am început să mă înțeleg. Gary era pentru mine ceea ce fusese alcoolul pentru mama: un drog fără de care nu puteam trăi. Până în ziua când i-am spus să plece, fusem terorizată de gândul că ar putea să mă părăsească, așa că am făcut tot ce am putut ca să fie mulțumit. Am făcut tot ce făcusem înainte, când eram mică - am muncit din greu, am fost bună, n-am cerut nimic pentru mine, am preluat responsabilitățile celuilalt.

Din cauză că modelul meu fusese întotdeauna sacrificiul de sine, nu știam cine sunt dacă nu aveam pe cine să ajut sau o suferință de îndurat.

Atașamentul profund al Lisei față de mama sa și sacrificarea propriilor ei necesități și dorințe pe altarul acestui atașament au pregătit-o pentru relațiile amoroase de mai târziu, destinate mai degrabă pentru suferință decât pentru împlinirea personală. În copilărie Lisa luase decizia de a remedia orice dificultate ivită în viața mamei sale prin forța dragostei și altruismului ei. Decizia s-a ascuns curând în subconștient, de unde a continuat s-o impulsioneze. Total neobișnuită să evalueze modalități de siguranță pentru propria persoană, dar expertă în promovarea bunăstării altora, a acceptat relații care promiteau ocazii de a îndrepta lucrurile în favoarea cuiva prin forța dragostei ei.

Credincioasă cazului său, eșuarea eforturilor ei de a câștiga afecțiunea celuilalt o impulsiona să se străduiască și mai mult.

Gary, cu dependența lui de droguri, cu dependența afectivă și

cruzimea lui, reprezenta combinația celor mai rele caracteristici ale părinților Lisei. Paradoxal, tocmai asta explica atracția ei față de el. Dacă relația pe care am avut-o cu părinții a fost în esență una instructivă, bazată pe exprimarea normală a afecțiunii, interesului și aprobării, atunci, adulți fiind, vom avea tendința să ne simțim bine cu persoane care trezesc în noi sentimente asemănătoare - siguranță, căldură sufletească, respect de sine. În plus, vom avea tendința de a evita oamenii care ne fac, prin critica sau manipularea lor, să ne simțim mai puțin încrezători în noi înșine. Vom simți aversiune față de comportamentul lor.

52

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Dacă, dimpotrivă, relația cu părinții a fost ostilă, critică, brutală, manipulatoră, supra-dependentă, supra-protectoare - sau cu alte cuvinte, anormală — atunci, ni se pare „normal” când întâlnim o persoană care exprimă, poate chiar foarte subtil, nuanțe ale unor atitudini și comportamente identice. Ne vom simți ca acasă alături de persoane cu care re-creăm tiparele anterioare de raportare anormală, și dimpotrivă, incomodate și stingherite cu persoane blânde, amabile, altfel spus, normale. Cu alte cuvinte, pentru că nu suntem provocate să încercăm să schimbăm pe cineva ca să-1 facem fericit sau ca să-i câștigăm afecțiunea sau acceptarea reprimată, ne închipuim că ne plictisim alături de oameni normali. Plictiseala e sinonimă de multe ori cu o largă paletă a sentimentului de stinghereală - de la formele ușoare la cele intense - pe care femeile care iubesc prea mult sunt înclinate să le trăiască când sunt lipsite de rolul atât de familiar lor, al ajutorului, speranței și preocupării pentru bună-starea altei persoane. Există, la majoritatea adulților - copii de alcoolici - și a descendenților proveniți din familii cu diverse alte disfuncționalități - o fascinație pentru persoanele cu probleme și o atracție pentru emoții, mai ales negative. Dacă dramele și haosul au fost constant prezente în viața noastră și dacă, așa cum se întâmplă deseori, am fost forțați în copilărie să ne renegăm sentimentele, avem nevoia la maturitate de evenimente dramatice care să ne trezească sentimentele - dacă

mai e ceva de trezit. Așadar, ca să simțim că trăim, avem nevoie de sentimentul de nesiguranță, de durere, dezamăgire și luptă.

Lisa a ajuns la capătul poveștii sale.

- Pacea și liniștea care au urmat în viața mea după plecarea lui Gary mă înnebuneau. Mi-a trebuit tot curajul din lume ca să nu-1 sun și să-1 rog să vină înapoi. Dar încet-încet m-am reobișnuit cu viața normală.

Nu ies cu nimeni acum. Știu că sunt încă prea bolnavă pentru a stabili o relație normală cu un bărbat. Dacă aș ieși acum, mi-aș găsi un alt Gary. Așa că, pentru prima dată, îmi fac planuri pentru mine însămi și nu mai încerc să schimb pe altcineva.

În relația ei cu Gary, Lisa, ca și mama ei în relația cu alcoolul, suferea de o boală, compulsia distructivă pe care n-o putea controla singură. La fel ca mama ei, care dezvoltase dependența de alcool și nu era în stare să se lase de băut singură, Lisa dezvoltase ceea ce era tot o relație de dependență față de Gary. Nu fac această analogie în mod gratuit și nici nu folosesc cu ușurință cuvântul dependență în compararea cazurilor celor două femei. Mama Lisei devenise dependentă de un drog - alcoolul — pentru a evita supărarea intensă și disperarea din viața ei. Cu cât mai mult folosea alcoolul pentru a evita durerea, cu atât mai intens acționa drogul asupra sistemului ei nervos și producea chiar sentimentele de care vroia să scape. Alcoolul intensifica durerea, în loc să o aline. Așa că bea și mai mult. Și astfel a ajuns la dependență.

53

FEMEI CARE IIBESC PREA MULT

Lisa a încercat și ea să evite suferința și disperarea. Ea suferea de o stare depresivă gravă, care își avea originea în copilăria ei dureroasă. Acest tip de depresie se întâlnește la copiii proveniți din familiile cu probleme serioase, iar modalitatea lor de a o trata, sau mai bine zis de a o evita, variază în funcție de sex, dispoziție, rolul jucat în copilărie. La adolescență, multe tinere ca Lisa își țin depresia în șah, dezvoltând acel stil de a iubi prea mult. Pe măsură ce se angajează în relații haotice, dar stimulatoare și enervante, cu bărbați anormali, sunt prea

agitare pentru a cădea în starea depresivă care rămâne, însă, prezentă, chiar sub nivelul de conștientă.

În acest fel, un partener violent, indiferent, infidel, sau altfel spus, dificil, devine pentru aceste femei omologul drogului, căci produce mijlocul de a scăpa de sentimente - la fel cum alcoolul sau alte substanțe de alterare a stării sufletești constituie pentru persoanele dependente posibilitatea de evadare temporară, de care refuză să se despartă. Ca și în cazul alcoolului și drogurilor, aceste relații greu de manevrat, care adorm atenția, își aduc propriul lor aport de suferință. Comparată cu evoluția alcoolismului, dependența de relațiile cu bărbații se intensifică până când se transformă în viciu. A nu avea o relație - cu alte cuvinte, a fi singur cu tine însăși - poate fi chiar mai rău decât cea mai mare suferință produsă de o relație, și asta pentru că a fi singur înseamnă a simți împunsăturile durerii din trecut combinate cu cea din prezent.

Cele două compulsii sunt paralele din acest punct de vedere și la fel de greu de depășit. Dependența unei femei de partenerul ei, sau de o serie de parteneri incompatibili, se poate datora inițial unei multitudini de probleme familiale. Paradoxal, adulții - copii de alcoolici - sunt mai norocoși decât cei proveniți din alte medii defavorizante, întrucât există asociațiile Al-Anon, cel puțin la nivelul marilor orașe, care le oferă asistență în efortul de a-și rezolva problemele de respect de sine și raportare la ceilalți.

Recuperarea dependențelor de relații interumane implică primirea ajutorului dat de grupul de sprijin în învățarea a două lucruri: cum să rupi cercul vicios și cum să cauți sentimente de auto-apreciere și bunăstare în altă parte decât la un bărbat incapabil să nutrească aceste sentimente. Cheia este să înveți cum să duci o viață sănătoasă, satisfăcătoare, liniștită, fără a depinde, pentru a fi fericit, de altcineva.

Trist este faptul că pentru cei implicați în relații dependente, sau prinși în plasa dependenței de droguri sau alcool sau de oricare altă substanță chimică, convingerea că se pot descurca singuri îi împiedică să ceară ajutor, obstrucționând astfel recuperarea.

Tocmai din cauza acestor convingeri - „Pot s-o fac singur” - pentru mulți din cei care se luptă cu una din aceste boli,

lucrurile se înrăutățesc înainte de a începe măcar să se îndrepte. Trebuia ca viața Lisei să devină iremediabil nemanevrabilă, incontrollabilă, pentru ca ea să recunoască că are nevoie de ajutor ca să-și învingă dependența de suferință. Starea Lisei nu era ajutată nici de faptul că atât suferința din dragoste cât și dependența de o relație sunt idealizate de cultura noastră (n. tr.:

54 |

FEMEI CARE IUBESC PREA MIHI

este vorba de cultura americană) - de la cântecele populare la muzica de operă, de la literatura clasică la poveștile medievale, de la seriile TV melodramatice, la filmele și piesele de teatru cu mare succes de public, suntem împresurate de nenumărate exemple de relații imature, nereușite, dar poleite și ridicate în slăvi. Aceste modele culturale ne învață - a câta oară - că profunzimea dragostei se măsoară prin suferința pe care o provoacă, iar cei care suferă cu adevărat, iubesc cu adevărat. Când într-un cântec, solistul se tânguie duios că nu se poate stăpâni să nu iubească pe cineva, chiar dacă îl doare iubirea, chiar dacă suferă, există ceva în noi care, probabil din cauza forței pe care o are expunerea repetată la acest punct de vedere, acceptă că ideea exprimată de solist este felul în care ar trebui să fie lucrurile. Acceptăm că suferința este o componentă firească a dragostei, că dorința de a suferi din dragoste este o trăsătură mai curând pozitivă decât negativă.

Există puține modele de cupluri în care partenerii se raportează unul la altul în mod matur, sănătos, corect, liber de orice manipulari sau subjugări și asta din două motive. Primul: aceste relații sunt foarte rare în viața reală; al doilea: întrucât calitatea implicării emoționale este mult mai subtilă în relațiile normale decât drama evidentă a relațiilor anormale, potențialul dramatic al celor dintâi este trecut cu vederea, de obicei, în literatură, dramaturgie și muzică. Dacă modelele anormale de raportare la ceilalți sunt un adevărat flagel, este din cauză că asta e tot ce vedem și cunoaștem.

Și tot din cauza lipsei exemplurilor de dragoste mature și a

comunicării normale din mass-media, am cochetat ani de zile cu ideea de a scrie, în episoade zilnice, despre fiecare serial melodramatic. În episoadele mele, toate personajele comunică unul cu altul, în mod sincer, non-defensiv și afectuos. Fără minciuni, secrete, manipulări, fără victime și victimizatori. În schimb, telespectatorii ar vedea personaje hotărâte să aibă relații normale cu ceilalți, bazate pe o sinceră comunicare.

Nu numai că acest tip de relații interumane ar intra în conflict cu structura normală a programelor TV dar ele ar și ilustra, datorită contrastului evident, cât suntem de saturați cu cazurile de exploatare, manipulare, sarcasm, răzbunare, ademenire deliberată, crize de gelozie, minciună, amenințare, coerciție etc, nici unul din ele nefiind de folos unei relații normale. Dacă te gândești la ce ar însemna un singur episod despre comunicarea sinceră și dragostea matură pentru calitatea acestor saga nesfârșite, ia în considerație și influența pe care alterarea comunicării o are asupra vieții noastre.

Totul se întâmplă într-un anumit context, chiar și felul în care iubim. Trebuie să fim conștienți de defectele distructive ale viziunii societale despre dragoste și să opunem rezistență imaturității superficiale și auto-distructive în relațiile personale, aureolate de societate. Trebuie să dezvoltăm conștient o modalitate mai deschisă și mai sinceră de a ne raporta la oameni decât cea pe care o propagă mass media, vânzând astfel intimitatea reală pe frământările neliniștii.

I 55

56

4. Nevoia de a te simți necesar

E o femeie așa bună la suflet îndrăgostită de un bărbat imoral; Și-l iubește chiar de e rău, Și nu înțelege de ce.

Femeia bună la suflet

„Nu știu de ce face asta. Eu aș înnebuni dacă ar trebui să suport ce suportă ea.”

„N-am auzit-o niciodată plângându-se!”

„De ce îl suportă?”

„Ce naiba vede la el? Ar putea găsi ușor pe cineva mai bun.”

Oamenii au tendința să vorbească așa despre femeile care

iubesc prea mult, întrucât ei văd ceea ce pare a fi un efort nobil de a scoate ce e mai bun dintr-o relație în aparență nesatisfăcătoare. Dar explicația misterului acestui atașament statornic se găsește, de cele mai multe ori, în experiențele din copilărie. Majoritatea femeilor care iubesc prea mult se dezvoltă și continuă și la maturitate rolurile pe care le-au adoptat în copilărie. Pentru multe din noi, aceste roluri semnifică negarea propriei noastre personalități, în încercarea de a satisface nevoile celorlalți membri ai familiei. Poate că am fost forțate de împrejurări să ne maturizăm mai repede, să ne asumăm prematur responsabilități pentru că mama sau tata erau prea afectați, fizic sau psihic, ca să-și îndeplinească îndatoririle de părinți. Sau poate că ne-a lipsit unul din părinți, din cauza divorțului sau decesului, iar noi am încercat să-l înlocuim, atât pentru frații mai mici cât și pentru părintele rămas. Poate că am devenit „mămica” fraților mai mici în timp ce mama era plecată la serviciu. Sau poate că am avut ambii părinți, dar pentru că unul din ei era furios sau frustrat sau nefericit, iar celălalt nu răspundea cu compasiune, ne-am trezit în postura de confidente, ascultând anumite detalii (despre relația lor), care depășeau capacitatea noastră de a le "digeră" emoțional. Ascultam pentru că ne temeam de consecințele pe care le-ar fi avut refuzul nostru asupra părintelui respectiv, dar și din teama de a nu pierde dragostea lui, dacă n-am fi reușit să ne îndeplinim rolul impus. Și astfel, nu ne-am protejat nici noi, și cu atât mai puțin părinții noștri, care aveau nevoie să ne vadă mai puternice decât eram în realitate. Chiar dacă nu eram destul de coapte pentru aceste responsabilități, am sfârșit prin a-i proteja noi pe ei. Când ireparabilul s-a produs, învățasem deja de prea timpuriu și prea bine cum să avem grijă de alții, cu excepția noastră, bineînțeles. Nevoia noastră de dragoste, atenție, educație și siguranță a rămas fără răspuns,

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

concomitent cu simularea noastră că suntem mai puternice și mai puțin temătoare, mai mature și mai descurcărețe decât ne simțeam în realitate. Și pentru că tot învățasem să ne negăm propria noastră nevoie de afecțiune, am crescut căutând cât

mai multe ocazii de a face ceea ce știam atât de bine: să ne preocupe mai mult dorințele și cererile altora decât recunoașterea propriilor temeri, dureri și dorințe neîmplinite. Am pretins că suntem mature atâta timp, am cerut atât de puțin, și am dăruit atât de mult ca acum ni se pare că e prea târziu să ne mai vină rândul. Continuăm să-i ajutăm pe alții, și să sperăm că temerile noastre vor dispărea și că vom fi răsplătite cu dragoste.

Povestea Melaniei este edificatoare pentru felul în care maturizarea rapidă, cu prea multe responsabilități - în cazul ei, înlocuirea părintelui absent - poate genera compulsia de a iubi.

Chiar în ziua în care am întâlnit-o, după ce ținusem un curs de asistență medicală, nu m-am putut opri să nu observ că pe chipul ei puteai face un studiu al contrastelor. Nasul mic, în vânt, cu ploaia de pistrii și obrajii plini de coșuri îi dădeau un aer poznaș atrăgător. Aceste trăsături vioaie păreau nelalocul lor lângă cearcănele întunecate din jurul ochilor cenușii și limpezi. Cu coama de păr ondulat, castaniu-roșcat, semăna cu un spiriduș palid, obosit.

A stat deoparte așteptând să termin de discutat cu cei șase-șapte studenți care rămăseseră după curs. Cum se întâmpla frecvent când vorbeam despre alcoolismul în familie, erau câțiva cursanți care voiau să abordeze probleme prea personale pentru a fi discutate la „șueta” de întrebări și răspunsuri care urma întotdeauna după expozeul meu.

Când a plecat și ultimul dintre colegii ei, Melanie mi-a dat un moment de răgaz și s-a prezentat, apoi, dând mâna cu mine ferm și tandru în același timp, pentru cineva atât de fragil și delicat ca ea.

Așteptase atât de mult și atât de răbdătoare să vorbească cu mine, că, în ciuda aparentei siguranțe de sine, am bănuț că atinsesem o coardă sensibilă la curs. Ca să-i dau posibilitatea să vorbească pe larg, am rugat-o să ne plimbăm prin campus. A ciripit camaradarește cât mi-am strâns eu lucrurile și am ieșit din sala de curs, dar, o dată afară, în după-amiaza cenușie de noiembrie, a rămas într-o tăcere reflexivă.

Am luat-o pe o alee pustie, singurul sunet fiind cel scos de

frunzele uscate de sicomori care se sfărâmau sub tălpile noastre.

Melanie ieși din alee pentru a răzui câteva flori din acelea în formă de stea, cu vârfurile petalelor curbate în sus ca la stelele de mare expunând paloarea părții de dedesubt. După o vreme adăugă șoptit:

- Mama nu a fost alcoolică, dar după felul cum ați descris familiile afectate de această boală, ar fi putut foarte bine să fie. A fost bolnavă mental - a fost nebună - și în cele din urmă, boala a ucis-o. A suferit de stări depresive puternice, a fost de multe ori în spital, uneori timp îndelungat. Medicamentele pe care i le dădeau ca să se facă „bine” i-au făcut mai mult rău. În loc de o nebună plină de energie, a devenit o

I 57

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

legumă. Dar și așa, în starea de legumă, a reușit până la urmă să se sinucidă. Deși ne străduiam să n-o lăsăm niciodată singură de tot, în ziua aceea ne-am împrăștiat care încotro câțva timp. S-a spânzurat în garaj. Tata a găsit-o.

Își scutură capul repede, tulburând amintirile întunecate adunate în minte și continuă:

- Azi-dimineață, la curs, am auzit multe lucruri cu care m-aș putea identifica, dar ați spus că copiii de alcoolici sau din familii cu diverse alte probleme, ca a noastră, își aleg adeseori parteneri alcoolici sau dedați altor droguri, dar asta nu-i adevărat în ceea ce-1 privește pe Sean. Mulțumesc lui Dumnezeu, nu-i place să bea, nici să se înțepe. Avem alte probleme. Se uită departe de mine, ridicându-și capul.

- De obicei, mă descurc în orice împrejurare - bărbia ei se lăsă în jos - ... dar încep să mă satur. Apoi mă privi în ochi, zâmbi și dădu din umeri.

- Rămân fără mâncare, bani și timp, asta-i tot.

A spus-o ca și cum ar fi fost poanta unui banc, la care trebuia să te amuzi, nu să răspunzi serios. A avut nevoie de un îndemn ca să-mi dea detalii, lucru pe care 1-a făcut cu indiferență.

- Sean a plecat din nou. Avem trei copii: Susie, șase ani; Jimmy, patru; și Peter, doi și jumătate. Lucrez cu jumătate de normă ca

supraveghetoare într-un spital, urmez cursuri de asistentă medicală și mă străduiesc să nu-mi las familia să se destrame. Sean are, de obicei, grijă de copii când nu se duce la școala de arte plastice, sau nu e plecat de acasă. A spus asta fără nici o umbră de amărăciune.

- Ne-am căsătorit acum șapte ani. Eu aveam șaptesprezece ani și tocmai terminasem liceul. El avea douăzeci și patru, făcea ceva actorie, și mergea la o școală cu jumătate de normă. Locuia într-un apartament, cu încă trei prieteni. Mă duceam la ei duminica și le găteam - adevărate festine. Eram iubita lui de duminica noaptea. Vinerea și sâmbăta fie avea vreo piesă în care juca, fie se întâlnea cu altcineva. Oricum, toți cei din apartament mă iubeau. Masa pregătită de mine era cel mai frumos lucru care li se întâmpla o dată pe săptămână. Obișnuiau să-1 tachineze pe Sean și-i spuneau că ar trebui să se însoare cu mine ca să am grijă de el. Cred că i-a plăcut ideea, pentru că așa a și făcut. M-a cerut în căsătorie iar eu am spus, bineînțeles, da. Eram în al nouălea cer. El era așa de frumos! Uite!

Își deschise geanta și scoase un album. Prima fotografie era a lui Sean: ochii negri, pomeții sculptați și bărbia brăzdată de o cută adâncă se combinau într-o înfățișare foarte plăcută. Era o versiune mărită a ceea ce părea să fi fost o fotografie făcută pentru o mapă de prezentare a unui actor sau model. Am întrebat dacă e așa și Melanie îmi confirmă, numind un cunoscut fotograf.

- Seamănă cu Heathcliff, am remarcat, iar ea aprobă din cap cu mândrie. Ne-am uitat împreună la celelalte fotografii - erau ale copiilor,

58 |

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

În diverse ipostaze de vârstă: târându-se, făcând primii pași, suflând în lumânări la ziua de naștere. Dorind să văd o fotografie mai puțin prelucrată de-a lui Sean, am făcut observația că nu apare deloc în fotografiile copiilor.

- Nu, el e cel care face fotografiile, de obicei. Are multă experiență în arta fotografică, ca și în cea teatrală și plastică.

- Lucrează în vreunul din aceste domenii acum? am întrebat.
- Nu... Mama lui i-a trimis niște bani, așa că s-a dus din nou la New York să vadă ce oportunități găsește acolo. Coborî glasul, aprcape imperceptibil.

Dată fiind fidelitatea ei absolută față de Sean, m-aș fi așteptat s-o aud vorbind cu optimism despre această nouă sondare a New York-ului. Pentru că n-a făcut-o, am întrebat-o eu:

- Despre ce e vorba, Melanie?

Pentru prima dată cu o undă de nemulțumire în glas, îmi spuse:

- Nu mariajul nostru e problema. Ci mama lui. Ii tot trimite mereu bani. De fiecare dată când e pe punctul de a se stabili, fie cu noi, fie la un nou loc de munca, ea îi trimite un cec și el pleacă din nou. Nu-l poate refuza. Dacă nu i-ar mai trimite bani, n-am avea nici o problemă.

- Și dacă n-o să înceteze niciodată?

- Atunci va trebui să se schimbe Sean. O să-l fac să înțeleagă că ne rănește.

Am văzut lacrimi strivite între genele-i negre.

- Sean va trebui să refuze banii, continuă ea

- Nu prea pare c-o să se întâmple așa, din cele ce-mi spui. Ridică glasul și spuse cu hotărâre:

- Mama lui nu va distruge ceea ce am clădit împreună. El se va schimba, crede-mă.

Melanie găsise o frunză enormă și îi dădu cu piciorul de câteva ori, privind-o cum se sfărâmă.

Am așteptat câteva clipe și am întrebat-o:

- Asta e tot?

Continuând să lovească frunza cu piciorul, răspunse:

- A fost la New York de nenumărate ori; se întâlnește cu cineva când e acolo.

Vocea ei era moale și oarecum indiferentă.

- Altă femeie? am întrebat, iar Melanie se uită în altă parte și dădu din cap. De cât timp are această relație? am continuat eu.

- De ani de zile, probabil. Spunând asta, Melanie își băgă capul între umeri. Totul a început la prima mea sarcină. Nici nu l-am învinuit. Mi-era așa de rău și mă simțeam atât de mizerabil, iar el era așa departe.

În mod surprinzător, Melanie și-a asumat vina pentru infidelitatea lui Sean, ca și responsabilitatea de a-l întreține pe el și pe copiii în timp ce el își căuta, chipurile, de lucru. Am întrebat-o dacă s-a gândit vreodată la divorț.

I 59

.jff-

"> •"ț? ff i

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

- Ne-am despărțit o dată, de fapt. E o prostie că spun asta, pentru că suntem despărțiți mai tot timpul, cu plecările astea ale lui. Dar o dată, mai mult ca să-i dau o lecție, i-am spus că vreau să ne despărțim, și timp de șase luni am trăit separat. El mă suna, iar eu îi trimiteam bani când avea nevoie, când se ivea brusc o ocazie și avea nevoie să fie ajutat să sară hopul. Dar în celelalte privințe, ne descurcam fiecare singur. Eu chiar am ieșit cu alți doi bărbați! Melanie părea surprinsă că și alți bărbați ar putea fi interesați de ea. îmi spuse cu nedumerire:

- Amândoi au fost așa drăguți cu copiii, și au vrut să mă ajute la treburile din casă, au reparat ce era de reparat și chiar mi-au cumpărat diverse lucruri de care aveam nevoie. Mi-a plăcut felul în care m-au tratat. Dar nu aveam nici un sentiment adevărat pentru ei. N-am simțit niciodată pentru ei atracția pe care o simțeam pentru Sean. Așa că, în cele din urmă, m-am întors la el. Făcu o grimasă.

- Apoi a trebuit să-i explic cum de era totul reparat prin casă. Traversasem jumătate de campus și aș fi dorit să aflu mai multe despre

copilăria lui Melanie ca să înțeleg ce fel de experiențe o „pregătiseră” pentru dificultățile ei prezente.

- Când îți rememorezi copilăria, ce vezi? am întrebat și am văzut-o încruntându-se pe măsură ce privea înapoi la anii copilăriei.

- A, e caraghios! Mă văd cu un șorț pe mine, stând în fața aragazului și amestecând într-o oală. Eram a treia din cei cinci copii, iar când aveam paisprezece ani, a murit mama. Începusem să gătesc și să fac curat cu mult înainte, pentru că mama era foarte bolnavă. După un timp, nici n-a mai ieșit din

camera ei. Cei doi frați mai mari s-au angajat după școală ca s-o scoatem la capăt, iar eu am preluat, cumva, rolul mamei. Surorile mele erau cu trei și respectiv cinci ani mai mici decât mine, așa că mi-a revenit doar mie sarcina de a face totul în casă. Dar ne-am descurcat bine. Tata muncea și făcea cumpărăturile. Eu găteam și dereticam. Toți am făcut ce-atn putut. Nu prea ne ajungeam cu banii, dar ne-am descurcat. Tata muncea din greu, având frecvent două slujbe. De aceea era mai tot timpul plecat de acasă. Cred că stătea la serviciu pe de o parte pentru că trebuia, iar pe de alta, ca s-o evite pe mama. Cu toții o evitam cât puteam. Era groaznic de dificilă.

Tata s-a recăsătorit când eu eram în liceu. Lucrurile s-au schimbat în bine imediat, pentru că noua soție lucra și ea, și avea o fetiță de aceeași vârstă cu sora mea cea mai mică - cam doisprezece ani. Totul s-a combinat perfect. Banii nu mai erau așa o problemă. Tata era fericit. Aveam destul ca s-o ducem bine, pentru prima dată în viață.

Am întrebat:

- Cum te-ai simțit când ți-a murit mama? Melanie strânse din dinți.

- Persoana care a murit nu mai era mama mea de ani de zile. Era o altă persoană - cineva care dormea sau țipa și ne făcea numai neazuri. Mi-o amintesc cum era când era încă mama mea, dar vag. Trebuie să

60

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

caut adânc în memorie persoana care era blândă și dulce, care cânta în timp ce făcea gospodărie sau se juca cu noi. Știi, era irlandeză și cânta niște melodii atât de melancolice... Să lăsăm asta; cred că ne-am simțit ușurați când a murit. Dar am avut și un sentiment de vină: poate că dacă aș fi înțeles-o mai bine și aș fi avut mai multă grijă de ea, nu s-ar fi îmbolnăvit atât de tare. Nu mă gândesc la asta decât dacă n-am încotro. Ne apropiam de destinație și, în puținele momente care ne rămăseseră, aș fi dorit s-o fac să arunce măcar o privire asupra originii neazurilor ei din prezent.

- Vezi vreo asemănare între viața ta de copil și cea de acum?

am întrebat. Surâse, puțin jenantă.

- Mult mai bine decât până acum, doar pentru că am vorbit despre asta. Înțeleg că și acum aștept - pe Sean să vină acasă, cum îl așteptam pe tata când era plecat; înțeleg că nu-l învinuiesc deloc pe Sean pentru ce face pentru că în mintea mea plecările lui se suprapun peste absența tatei care pleca la serviciu, pentru că trebuia să aibă grijă de noi. Înțeleg acum că nu este același lucru, și totuși eu simt la fel, ca și cum aș fi dat lovitura.

Făcu o pauză și clipi des, încercând să vadă mai clar tiparele care se desfășeau în fața ochilor ei.

- Da, sunt încă micuța și curajoasa Melanie care ținea casa unită, amesteca în oala de pe aragaz și avea grijă de copii. Se înroși brusc sub șocul înțelegerii.

- Deci, e adevărat ce-ați spus la curs despre copiii ca mine. Aveți dreptate, noi căutăm oamenii cu care putem juca același rol pe care l-am jucat în copilărie!

Înainte să ne despărțim, Melanie m-a îmbrățișat strâns și a zis:

- Vă mulțumesc că m-ați ascultat. Simțeam nevoia să vorbesc cu cineva despre asta. Înțeleg mai bine lucrurile acum, dar nu sunt pregătită să renunț, nu încă! Se înviorase vizibil și spuse, cu încredere:

- Și-apoi, Sean nu trebuie decât să se maturizeze. Și o va face. Trebuie, nu-i așa?

Fără să aștepte răspuns, se întoarse și plecă, pășind printre frunzele uscate.

Într-adevăr, Melanie înțelegea mult mai bine lucrurile acum, dar rămăseseră încă obscure pentru ea multe alte asemănări între copilăria și situația ei prezentă.

De ce avea nevoie o tânără inteligentă, atrăgătoare, energică și capabilă ca Melanie de o relație plină de suferință și dificultăți, cum era cea pe care o avea cu Sean? Deoarece, pentru ea și pentru alte femei care au crescut în familii profund nefericite, în care povara emoțională era prea grea și responsabilitatea prea mare pentru umerii lor, pentru aceste femei, deci, binele și răul deveniseră derutante și încâlcite, și în cele din urmă, unul și același lucru.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

De exemplu, în familia lui Melanie, atenția părintească era aproape inexistentă, din cauza incapacității generale a familiei de a se organiza, pe măsură ce încercau să facă față procesului de dezintegrare a personalității mamei. Eforturile eroice ale Melaniei de a se ocupa de gospodărie erau recompensate cu cel mai asemănător sentiment cu dragostea: dependența plină de recunoștință a tatălui ei față de ea. Sentimentele de teamă și împovărare, care ar fi fost firești la un copil în aceste circumstanțe, se pierdeau în umbra sentimentului de competență pe care i-l generase nevoia tatălui de ajutorul ei și boala mamei. Năucitoare treabă pentru un copil - unul din părinți să te considere mai puternic decât ești, iar celălalt, indispensabil! Acest rol jucat în copilărie i-a modelat personalitatea de salvator care se poate ridica deasupra obstacolelor și haosului, salvându-i pe cei dragi prin curajul, puterea și voința lui de neînfrânt.

Complexul „salvatorului” pare mai autentic decât e în realitate. Dacă e lăudabil să-ți păstrezi capul în momente de criză, Melanie, la fel ca alte femei cu experiențe similare, avea nevoie de prezența momentelor de criză ca să poată trăi. În absența zbuciumului, stresului sau unei situații disperate pe care s-o controlezi, sentimentele adânc îngropate din copilărie - de a fi copleșit din punct de vedere emoțional - ar ieși la iveală și ar deveni amenințătoare. Copilul Melanie fusese ajutorul de bază al tatălui și mamă pentru ceilalți copii. Dar avea și ea nevoie de afecțiunea părinților; cum însă mama era tulburată psihic, iar tatăl era și el indisponibil, cerințele ei au rămas fără răspuns. Ceilalți copii au avut-o pe Melanie să aibă grijă de ei, să se agite și să se neliniștească din cauza lor. Melanie n-a avut pe nimeni. A fost nevoită nu numai să se descurce fără mama ei, dar să și învețe să gândească și să acționeze ca un adult. Nu era nici locul, nici momentul să-și exprime sentimentul de panică, iar privarea de porția ei de afecțiune a început să i se pară justă. Pretinzând cu putere că este matură, reușea să uite că nu este decât un copil înspăimântat. Ajunsese nu doar să se simtă bine

În mijlocul haosului, ci și să aibă nevoie de el pentru a se simți bine. Povara de pe umerii ei a ajutat-o să evite panica și suferința. A încovoiat-o și i-a adus ușurare în același timp.

În plus, conștiința propriei valori rezultase din responsabilitățile asumate care depășeau capacitățile ei de copil. Obținuse aprecierea datorită efortului depus, grijii pentru ceilalți, sacrificării propriilor nevoi și dorințe în favoarea celorlalți. În acest fel, martiriul a devenit parte integrantă a personalității ei și, combinat cu complexul de „salvator”, a făcut din Melanie un adevărat magnet pentru cineva aflat mereu în necazuri - cineva ca Sean. Pentru a înțelege mai bine forțele care acționau în viața ei, ar fi util să trecem în revistă aspectele importante din evoluția lui Melanie-copil pentru că, din cauza unor circumstanțe inedite din copilăria ei, sentimentele și reacțiile firești au fost hiperbolizate în mintea ei.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Pentru copiii care cresc în familii atomizate, e firesc să nutrească dorința arzătoare de a scăpa de părintele de același sex pentru a beneficia de toată dragostea celuilalt părinte, numai pentru ei. Băieții își doresc din inimă ca tata să dispară, pentru ca mama să-și reverse toată dragostea și atenția asupra lor. Iar fetele visează să le înlocuiască pe mămici și să fie ele soțiile tăticilor. Majoritatea părinților au primit „cereri în căsătorie” de la copiii de sex opus, cereri care exprimă această dorință: un băiețel de patru ani îi spune mamei: „Când o să mă fac mare, o să mă însor cu tine, mami”. Sau ce-i spune tăticului o fetiță de trei ani: „Tați, hai să avem o casă doar pentru noi doi, fără mami.” Aceste năzuințe, foarte normale, reflectă unele din cele mai puternice sentimente pe care le nutrește un copil. Și totuși, dacă se întâmplă ceva cu părintele-rival, dacă se îmbolnăvește sau e absent din familie, efectul asupra copilului e devastator.

Când în familie mama are tulburări psihice sau suferă de o boală acută sau cronică, e alcoolică sau morfinomană (sau, altfel spus, absentă din punct de vedere emoțional și fizic din diverse motive), fiica (de obicei cea mai mare, dacă sunt mai multe) este invariabil aleasă să umple golul creat de boala sau

absența mamei. Povestea Melaniei ilustrează efectele acestei „promovări” asupra unei fete. Din cauza debilității mentale a mamei ei, Melanie s-a simțit „moștenitoarea” îndatoririlor conducătorului feminin al familiei. În decursul anilor care au urmat și în care s-a format personalitatea ei, fata a fost, în multe privințe, mai mult un partener decât o fiică pentru tatăl ei. În timp ce discutau și rezolvau problemele familiei, cei doi acționau ca o echipă. Într-un fel, Melanie l-a avut pe tatăl ei doar pentru ea, căci relația lor era total diferită de cea pe care tatăl o avea cu ceilalți copii ai lui. Melanie a fost egala tatălui ei. Timp de mai mulți ani, ea a fost și mai puternică și mai echilibrată decât mama ei. Asta înseamnă că dorința normală a copilului-Melanie de a-l avea pe tatăl ei doar pentru ea s-a realizat, dar numai cu prețul sănătății și, în final, al vieții mamei ei.

Ce se întâmplă când se realizează dorința copilului de a scăpa de părintele de același sex ca să-i rămână doar lui părintele de sex opus? Există trei consecințe extrem de puternice, modelatoare de caracter și care acționează la nivel inconștient:

Prima este vina.

Melanie se simțea vinovată când își amintea de sinuciderea mamei sale și de eșecul încercării de a o împiedica, acea vină asumată conștient, și pe care o resimt toți membrii familiei în care se petrece această tragedie. În cazul lui Melanie, conștiința vinei a fost exacerbată de sentimentul acut al responsabilității față de bunăstarea familiei ei. În afară, însă, de povara apăsătoare a vinovăției, mai purta o povară, încă și mai grea.

Îndeplinirea dorinței de a-l avea pe tatăl ei doar pentru ea a dat naștere unei vinovății inconștiente care co-exista cu vina conștientă de a nu-și fi salvat mama bolnavă mental de la suicid. Faptul a generat nevoia de

62

63

TM

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

alinare, impulsul de a suferi și de a îndura greutate pentru a-și ispăși vina. Această nevoie, combinată cu obișnuința Melaniei

de a-și juca rolul de martir, agenerat ceva foarte asemănător masochismului. În ciuda suferinței inerente, singurătății și responsabilităților copleșitoare, găsea confort, dacă nu chiar plăcere, în relația cu Sean.

Cea de-a doua consecință este sentimentul, inconștient, de disconfort față de sexualitatea pe care o implică faptul de a avea părintele de sex opus doar pentru sine. În mod obișnuit, prezența mamei (sau, în frecventele cazuri de divorț din ziua de azi, a unui alt partener sexual al tatălui - mama vitregă sau prietena) oferă siguranță atât tatălui cât și fiicei. Fiica e liberă să-și dezvolte sentimentul că e atrăgătoare și iubită de tatăl ei, pentru că legătura lui puternică cu altă femeie o împiedică să acționeze sub impulsul sexual apărut, inevitabil, între ei.

Între Melanie și tatăl ei nu s-a prefigurat o relație incestuoasă, dar date fiind circumstanțele, ar fi putut apărea. Factorul dinamic care opera în familia lor este deseori prezent în relația incestuoasă dintre tați și fiice. Când mama, din diferite motive, abdică de la rolul ei de partener al soțului și părinte al copilului și determină, astfel, promovarea fiicei în această poziție, ea își obligă, de fapt fiica, să-și asume îndatoririle ce-i revineau, și să riște să devină subiectul avansurilor sexuale ale tatălui. (Deși s-ar părea că vina, în acest caz, îi revine mamei, ea îi aparține în totalitate tatălui, în cazul în care incestul chiar se produce. Și este așa pentru că, în calitate de adult, lui îi revine datoria să protejeze copilul, și nu să-l folosească pentru satisfacerea pornirilor sexuale.)

În plus, chiar dacă tatăl nu se apropie de fiica sa mânat de porniri sexuale, absența unei legături puternice între părinți, și preluarea de către fiică a rolului mamei în familie mărește atracția sexuală dintre tată și fiică. Din cauza relației lor apropiate, fiica poate fi jenată de înțelegerea faptului că interesul deosebit al tatălui față de ea este maculat, într-o oarecare măsură, de nuanțe sexuale. După cum disponibilitatea emoțională neobișnuită a tatălui poate determina fiica să-și concentreze sexualitatea abia înmugurită asupra lui cu mult mai mult decât ar face-o în circumstanțe obișnuite. În strădania de a evita violarea, fie și în gând, a tabu-ului extrem de puternic al

incestului, fiica își poate adormi, total sau parțial, sexualitatea. Decizia de a face așa este inconștientă, un mod de apărare împotriva celui mai amenințător impuls - atracția sexuală față de părinte. Fiind inconștientă, decizia nu e ușor de examinat și inversat.

Rezultatul este o tânără pe care ar stingheri-o toate sentimentele sexuale, din cauza violării inconștiente a taburilor legate de ele. Când se întâmplă așa, afecțiunea poate fi singura expresie a dragostei.

În cazul lui Melanie, modalitatea inițială de a se raporta la Sean a fost sentimentul responsabilității față de el. Acest sentiment devenise de mult felul ei de a simți și exprima dragostea.

64

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Când avea șaptesprezece ani, tatăl ei a „înlocuit-o” pe Melanie cu noua sa soție, mariaj pe care adolescenta l-a întâmpinat, se pare, cu ușurare. Faptul că n-a simțit amărăciune din cauza pierderii rolului din familie s-a datorat, poate, apariției lui Sean și a colegilor lui de cameră, pentru care îndeplinea multe din îndatoririle pe care le îndeplinise în familie. Dacă situația nu s-ar fi încheiat cu o căsătorie, Melanie s-ar fi confruntat cu o profundă criză de identitate. Așa, însă, a rămas repede însărcinată, re-creând în acest fel, rolul ei responsabil, în timp ce Sean coopera începând, precum tatăl ei, să fie mai mult absent de acasă.

Melanie i-a trimis bani chiar când erau despărțiți, intrând în competiție cu mama lui - care femeie îi poartă de grijă cel mai bine? (Era o competiție, pe care o câștigase deja față de propria sa mamă, în relația cu tatăl ei.)

Când, în perioada separării de Sean, au apărut alți bărbați în viața ei, care nu aveau nevoie de calitățile ei maternelle și care au încercat, de fapt, să inverseze rolurile oferindu-i ajutorul mult dorit, n-a reușit să stabilească o relație emoțională cu ei. Se simțea în largul ei doar când dăruia afecțiune.

Dinamica sexuală a relației dintre Melanie și Sean nu le-a consolidat niciodată legătura așa cum făcuse nevoia pe care el o avea de îngrijirea dată de ea. De fapt, infidelitatea lui Sean i-a

oferit lui Melanie o nouă reflectare a experienței din copilărie. Din cauza evoluției bolii mentale, mama lui Melanie a devenit din ce în ce mai mult „cealaltă femeie” -prezență vagă, rareori vizibilă - din ultima cameră a casei, alungată fizic și psihic din viața și gândurile fetei. Melanie a scos-o la capăt în relația cu mama ei păstrând distanța și evitând să se gândească la ea. Ulterior, când Sean și-a găsit pe altcineva, această femeie era, la fel, prea vagă și prea îndepărtată, Melanie nepercepând-o deloc ca pe o amenințare, ca și în relația anterioară cu tatăl său, care fusese un parteneriat practic și oarecum asexual. Vă amintiți, comportarea lui Sean avea un precedent, înainte de a se căsători, Sean ieșea și cu alte femei în timp ce o lăsa pe Melanie să aibă grijă de nevoile lui practice, mai puțin romanțioase. Melanie știa asta și totuși, s-a măritat cu el.

După căsătorie, a început să ducă o campanie de schimbare a lui Sean prin forța voinței și dragostei ei. Ceea ce ne aduce la cea de-a treia consecință a înțelegerii de către Melanie a dorințelor și năzuințelor ei din copilărie: credința în propria omnipotență.

Copiii mici cred cu toată puterea că ei înșiși, gândurile și dorințele lor sunt, în mod miraculos, puternice și cauza tuturor evenimentelor importante din viața lor. Cu toate acestea, chiar dacă fetița își dorește din toată inima să fie partenera tatălui ei pe viață, realitatea o învață că acest lucru e imposibil. Fie că îi place sau nu, ea e nevoită să accepte faptul că partenera tatălui ei e mama. E o lecție importantă pentru tânăra ei viață - aceea că nu poate întotdeauna să înfăptuiască, prin puterea voinței, ceea ce-și dorește cel mai mult. Această lecție contribuie într-adevăr la demontarea credinței în omnipotența sa și o ajută să se împace cu limitele voinței sale.

65

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

În cazul copilului Melanie, însă, dorința ei cea mai puternică a devenit realitate. În multe privințe, chiar și-a înlocuit mama. Și 1-a câștigat pe tatăl ei doar pentru ea, aparent, prin puterea magică a dorinței și voinței ei. Apoi, credința nestrămutată în puterea voinței ei de a realiza ce își dorea, s-a îndreptat spre

alte situații dificile și încărcate emoțional pe care a încercat, de asemenea, să le schimbe în chip miraculos. Dificultățile pe care le-a înfruntat mai târziu fără să se plângă, înarmată doar cu propria voință - un soț iresponsabil, imatur și infidel, povara de a crește practic singură trei copii, lipsa acută de bani și un program de școală obositor, cuplat cu o slujbă cu normă întreagă - sunt o dovadă a acestui fapt.

Sean i-a oferit lui Melanie suportul perfect pentru efortul de a schimba o persoană prin puterea voinței, la fel cum i-a satisfăcut și celelalte nevoi întreținute de rolul de pseudo-adult jucat în copilărie, în sensul că i-a dat nenumărate ocazii să sufere și să îndure, să evite sexualitatea și să-și exercite, în paralel, înclinația de a dăruia afecțiune.

Ar trebui să fie limpede acum că Melanie nu a fost victima nefericită a mariajului său. Dimpotrivă. Ea și Sean și-au satisfăcut reciproc cele mai profunde trebuințe psihologice. Se potriveau perfect unul cu celălalt. Faptul că banii dăruți de mama lui la momentul oportun scurtcircuitau orice impuls al lui Sean de a se maturiza era, desigur o problemă a mariajului ei, dar nu, așa cum voia s-o vadă Melanie, PROBLEMA esențială. Rău era faptul că doi oameni ale căror modele anormale de a trăi și atitudini de viață, aproape identice, s-au întrepătruns atât de bine, încât s-au capacitat reciproc să rămână bolnave.

Imaginați-vă că cei doi, Melanie și Sean sunt dansatori într-o lume de dansatori în care fiecare învață proprii pași de dans. Datorită unor evenimente și personalități și, mai presus de toate, prin învățarea dansurilor pe care ceilalți le dansaseră cu ei în copilărie, Sean și Melanie și-au format un repertoriu unic de pași, mișcări și gesturi psihologice.

Într-o zi s-au întâlnit și au descoperit că dansând împreună, pașii lor, deși diferiți, se sincronizează miraculos într-un duet minunat, un "pas de deux" (acțiune și reacțiune) desăvârșit. Fiecărei mișcări i se răspunde cu alta, rezultatul fiind o coregrafie ce permite trupurilor unite în dans să plutească neîncetat, rotindu-se iar și iar și iar și iar...

De câte ori el lăsa deoparte o îndatorire, ea se repezea să o culeagă. Când a adunat la pieptul ei toate poverile, familiare

deja, ale întreținerii familiei, el s-a îndepărtat cu o piruetă lăsându-i loc destul pe ringul de dans ca să-și desfășoare grijile. Când el a răscolit scena în căutarea altei partenere, ea a suspinat ușurată și a dansat mai alert ca să-și distragă atenția. Când el s-a îndepărtat de tot, ieșind din scenă, ea a executat perfect pasul de așteptare. Iar și iar și iar și...

Pentru Melanie, dansul era uneori emoționant, de cele mai multe ori, solitar; din când în când era jenant sau extenuant. Dar ultimul lucru pe care îl dorea era să se oprească din dansul pe care-l știa atât de bine. Pașii, mișcărilor, totul o făcea să se simtă atât de bine, încât avea certitudinea că dansul se numește dragoste.

66

67

5. Vrei să dansăm?

„Cum ai ajuns să te măriți cu el?”

Cum poți să-i spui cuiva așa ceva? Cum și-a lăsat el capul în jos, spășit, și și-a ridicat privirea sfioasă, cum face un copilăș... Cum s-a strecurat el în inima tă: dulce, jucăuș, cu adorație... A zis: „Tu ești puternică, iubito. Iar eu l-am crezut. L-am crezut! Marilyn French , Inima însângerată

Cum de găsesc femeile care iubesc prea mult tocmai bărbații cu care pot continua modelele de relații nesănătoase pe care le-au dezvoltat în copilărie? Cum de găsește femeia al cărei tată a fost absent emoțional tocmai bărbatul a cărui atenție se străduie continuu s-o atragă, fără să izbutească vreodată? Cum de reușește femeia care provine dintr-o familie violentă să se însoțească cu un bărbat care o maltratează? Cum de găsește femeia crescută într-o familie de alcoolici tocmai bărbatul care este sau va deveni, curând, alcoolic? Cum de găsește femeia a cărei mamă a depins emoțional de ea tocmai bărbatul neajutorat care are nevoie de sentimentele ei materne?

Care sunt semnele care le fac pe aceste femei să aleagă, din toți partenerii pe care i-au întâlnit, tocmai pe aceia cu care pot relua dansul învățat în copilărie? Și cum reacționează (sau nu reacționează) când întâlnesc un bărbat mai sănătos și mai puțin neajutorat, sau unul mai matur și mai puțin violent decât

modelul cu care sunt deja obișnuite, bărbați normali, al căror dans nu se sincronizează perfect cu al lor?

Există, de mult, un clișeu al psihoterapiei care spune că oamenii se căsătoresc adeseori cu persoane care seamănă cu părintele cu care au avut de luptat în copilărie. Conceptul nu este foarte corect. E vorba nu atât de faptul că perechea pe care o alegem seamănă cu mama sau tatăl, ci că numai cu acești parteneri suntem capabile să împărtășim aceleași sentimente și să ne confruntăm cu aceleași dificultăți, cu care suntem obișnuite din copilărie; suntem în stare să reproducem atmosfera din copilărie cu care suntem atât de familiarizate și să facem uz de aceleași manevre pe care le-am tot exersat. Tocmai acest lucru reprezintă, pentru cele mai multe dintre noi, dragostea. Ne simțim în largul nostru, ca acasă, desăvârșit de bine, cu persoana lângă care putem executa toate mișcărilor pe care le știm și pentru care simțim emoții familiare. Chiar dacă mișcărilor nu dau rezultate și ne simțim jenate de sentimentele noastre,

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

nu cunoaștem altele. Avem o anume senzație că aparținem acelui bărbat — partener de dans - care ne lasă să executăm pașii pe care-i știm deja. Cu el și nu cu altul, hotărâm să stabilim relația pe care s-o facem să meargă.

Nu există o substanță chimică mai atrăgătoare decât sentimentul de tainică familiaritate apărut când se întâlnesc un bărbat și o femeie ale căror modele de comportament se îmbină perfect ca piesele dintr-un joc de puzzle. Dacă, în plus, bărbatul îi oferă femeii ocazia de a se zbate să învingă sentimentele de suferință și neputință din copilărie, când nu era iubită și dorită, atunci atracția devine pentru ea irezistibilă. Cu alte cuvinte, cu cât a fost mai mare durerea în copilărie, cu atât e mai puternic impulsul de a o reconstitui și stăpâni la maturitate.

Să vedem ce se întâmplă în aceste situații. Când un copil a suferit o traumă, ea va apărea recurent în jocurile lui, atâta timp cât nu s-a creat senzația că o stăpânește. Copilul care a fost supus unei intervenții chirurgicale, de exemplu, va reproduce drumul la spital în jocul cu păpușile sau alte jucării, va interpreta rolul medicului într-un joc și rolul pacientului în altul,

până când se diminuează suficient de mult teama legată de eveniment. Femeile care iubesc prea mult fac, în esență, același lucru: reproduc și re trăiesc relațiile nefericite ca să le poată manevra și stăpâni.

Rezultă că în realitate nu există relații întâmplătoare, nici căsătorii accidentale. Când o femeie crede că „a fost nevoită, inexplicabil, să se căsătorească” cu un anumit bărbat, unul pe care, deliberat, nu l-ar fi ales niciodată ca soț, este obligatoriu pentru ea să examineze motivul pentru care l-a ales tocmai pe el, motivul pentru care a riscat să rămână însărcinată tocmai cu el. La fel, când o femeie pretinde că i s-a impus căsătoria, sau că era prea tânără ca să știe ce face, sau că nefiind în deplinătatea facultăților sale, nu poate fi responsabilă de alegerea făcută, acestea nu sunt decât scuze care necesită o examinare atentă.

În realitate, ea a făcut alegerea, deși inconștient și, de multe ori, pe baza unei cunoașteri foarte bune a viitorului partener. A nega acest lucru înseamnă a nega responsabilitatea alegerilor și vieții noastre, iar o asemenea negare împiedică recuperarea.

Dar cum reușim, totuși, acest lucru? Care este procesul misterios, care sunt substanțele chimice insesizabile care se activează între o femeie care iubește prea mult și bărbatul către care se simte atrasă?

Dacă reformulăm întrebarea - Ce semnale emite o femeie care simte nevoia să se știe indispensabilă și ce semnale emite un bărbat care caută pe cineva să aibă grijă de el? Ce semnale emite o femeie extrem de altruistă și un bărbat extrem de egoist? Sau o femeie care se consideră victimă și un bărbat a cărui personalitate se definește prin forță și agresivitate? Sau o femeie autoritară și un bărbat slab de înger? - procesul începe să-și piardă din mister. Pentru că există semnale și indicii bine definite, trimise și recepționate de fiecare din participanții la dans. Țineți

68 I

iRiliHHpnMR^n

i^^^

FEMEII CARE IUBESC PREA MULT

mente: la femeile care iubesc prea mult operează doi factori: (1) compatibilitatea perfectă dintre modelele familiale ale ei și ale lui; (2) impulsul de a re-crea și de a învinge modelele dureroase ale trecutului. Să aruncăm o privire la primii pași, ezitanți, ai duetului prin care partenerii se informează reciproc: iată pe cineva cu care mă potrivesc, cu care mă simt bine și lângă care îmi va merge bine.

Cazurile expuse mai jos ilustrează limpede schimbul subliminal de informații dintre femeia care iubește prea mult și bărbatul de care se simte atrasă, schimb care stabilește la comandă scena pentru modelul relației lor, pentru dansul lor în duet, din acel moment încolo.

Chloe: 23 de ani, studentă la colegiu; fiica unui tată violent

- Am crescut într-o familie cu adevărat nebună. Sunt conștientă de asta acum, dar când eram mică nu mă gândeam niciodată la acest lucru, decât pentru a spera că nu va afla nimeni cum o bate tata pe mama. Ne bătea pe toți și cred că ne convinsese, cumva, pe noi, copiii, că meritam să fim bătuți. Dar eu știam că mama nu merita. Îmi doream mereu să mă lovească pe mine, nu pe ea. Știam că eu pot suporta, dar ea nu. Am încercat s-o convingem să-1 părăsească, dar n-a vrut. I se arăta atât de puțină dragoste. Mi-am dorit întotdeauna să-i ofer dragostea de care avea nevoie, ca să devină puternică și să-1 părăsească, dar n-a făcut-o. A murit de cancer acum cinci ani. N-am mai fost acasă și n-am vorbit cu tata de la înmormântare. Am sentimentul că el a ucis-o de fapt, nu cancerul. Bunica din partea tatei ne-a lăsat, nouă, copiilor, câte o sumă de bani; așa am putut să merg la colegiu și acolo l-am întâlnit pe Roy.

Am urmat amândoi cursul de arte plastice un semestru întreg, dar nu ne-am vorbit niciodată. Când a început semestrul al doilea, ne-am reîntâlnit, mulți dintre noi, într-o altă clasă și, atunci, în prima zi, ne-am pomenit discutând despre relațiile dintre femei și bărbați. Ei, și tipul ăsta s-a apucat să vorbească despre femeile americane care sunt complet răsfățate, vor să facă totul după cum le taie capul și se folosesc de bărbați. Vărsa venin prin fiecare por când spunea asta, iar eu mi-am zis: „Bietul de el, a fost foarte tare rănit”. L-am întrebat: „Chiar crezi

ceea ce spui?" și m-am apucat să-i demonstrez că femeile nu sunt așa - că eu nu sunt așa. Uită-te la mine cum mă descurc singură! Ulterior, în cursul relației noastre, n-am fost în stare să-i cer nimic sau să am grijă și de mine, căci i-aș fi alimentat misoginismul. Dorința mea, în acea dimineață din sala de curs, a dat rezultate. Se prinsese în plasa mea. A zis: „O să mai vin. Nu țin neapărat să fac cursul ăsta, dar vreau să continuu discuția cu tine”. Îmi amintesc că din acel moment l-am luat cu asalt, pentru că simțeam deja că mă consideră diferită.

Nu trecuseră două luni și locuiam deja împreună. Nu trecuseră patru și eu plăteam chiria și aproape toate celelalte facturi, și făceam cumpărăturile. Dar arn continuat să încerc, încă doi ani, să-i demonstrez cât de drăguță sunt, că n-am de gând să-l rănesc și eu după cât fusese de

69

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

lovit. E drept că eu am fost rănită în acest timp, întâi emoțional, apoi și fizic. Nimeni nu era așa de înfuriat pe femei ca el și nu le respingea atât de tare. Bineînțeles, eu credeam că e vina mea. E o minune că am scăpat de el. Am întâlnit o fostă prietenă de-a lui și ea m-a întrebat direct: „Te bate?” Am spus „Nuu, nu chiar”. Îl apăram, bineînțeles, și nici nu voiam să mă fac de râs. Dar știam că știe, pentru că și ea fusese cu el. La început ra-am panicat. Aveam același sentiment ca atunci, în copilărie când nu voiam să vadă nimeni ce se află dincolo de fațadă. Totul în mine dorea să spună o minciună, să-i arate că are tupeu să-mi pună asemenea întrebare. Dar ea m-a privit cu atâta înțelegere, că n-avea sens să mă mai prefac.

Am stat de vorbă mult timp. Mi-a povestit despre terapia de grup; un grup pe care-l frecventa și ea, în care toate femeile erau în aceeași situație - se lăsau atrase în relații anormale - și învățau să nu mai facă asta. Mi-a dat numărul ei de telefon, și după încă două luni de coșmar, am sunat-o. M-a convins să merg cu ea la o ședință de grup și cred că asta mi-a salvat viața. Femeile acelea erau ca mine. Învățaseră să suporte suferințe inimaginabile, cele mai multe, încă din copilărie.

Oricum, mi-a luat câteva luni până m-am despărțit de el și, cu

tot ajutorul terapiei de grup, mi-a fost foarte greu s-o fac. Simțeam această nevoie incredibilă de a-i dovedi că și el poate fi iubit. Credeam că dacă l-aș putea iubi îndeajuns, s-ar schimba. Mulțumesc lui Dumnezeu că am trecut peste asta, căci altfel, aș fi tot cu el.

De ce o atrăgea Roy pe Chloe

Când Chloe, studenta la arte plastice, l-a întâlnit pe Roy, misoginul, a fost ca și cum ar fi găsit o formă sintetică a părinților ei. Roy era violent și ura femeile. A-i câștiga dragostea era sinonim cu a câștiga dragostea tatălui ei, care era la fel - violent și distructiv. A-l face pe Roy să se schimbe prin puterea dragostei ei, echivala cu a o face pe mama ei să se schimbe și, deci, a o salva. Îl vedea pe Roy ca victimă a propriilor lui sentimente bolnave și voia să-l facă bine prin forța iubirii ei. Ca toate femeile care iubesc prea mult, Chloe voia să fie învingătoare în lupta pe care o purta cu el și cu persoanele dragi ei întruchipate de el - mama și tatăl ei. De aceea i-a fost atât de greu să întrerupă această relație distructivă și plină de insatisfacții.

Mary Jane: căsătorită timp de 30 de ani cu un bărbat împătimit de muncă

- Ne-am întâlnit la o petrecere de Crăciun. Mă dusesem cu fratele lui mai mic care era de aceeași vârstă cu mine și care ținea tare mult la mine. Era și Peter acolo. Fuma pipă și era îmbrăcat cu o jachetă de tweed cu coatele peticite; arăta a jucător din liga de fotbal. Am fost teribil de impresionată. Avea un aer melancolic, și cred că asta m-a atras la fel de mult ca înfățișarea lui. Eram sigură că fusese rănit cândva și voiam să-l cunosc mai bine, să aflu ce se întâmplase și să "înțeleg". Bănuiam că

70

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

este inabordabil, dar m-am gândit că dacă îi arăt multă compasiune, l-aș putea face să stea de vorbă cu mine. A fost nostim, pentru că am stat, într-adevăr, de vorbă destul de mult în seara aceea; el, însă, nu m-a privit deloc în ochi. Se uita mereu în altă parte, preocupat mereu de alte lucruri, în timp ce

eu tot încercam să-i atrag atenția asupra mea. Urmarea a fost că fiecare cuvânt al lui a devenit extrem de prețios, vital pentru mine, căci îmi dădeam seama că are și altceva, mai important, de făcut.

La fel se întâmpla și cu tata. Când eram copil, nu era niciodată, literalmente niciodată, cu noi. Eram destul de săraci. Tata și mama lucrau amândoi și ne lăsau singuri acasă mai tot timpul. Tata lucra chiar și sâmbăta și duminica. Îl vedeam doar când repara câte ceva prin casă -frigiderul sau radioul sau mai știu eu ce. Îmi amintesc că mi se părea că stă mereu cu spatele la mine, dar nu-mi păsa, era așa de bine că era cu noi. Îmi făceam de lucru pe lângă el, și-i puneam tot felul de întrebări, încercând de fapt să-i atrag atenția asupra mea.

Și iată-mă acum făcând același lucru cu Peter, deși pe atunci nu vedeam așa lucrurile. Mi-aduc aminte cum mă străduiam să-l fac să se uite la mine, iar el pufăia din pipă, uitându-se într-o parte sau la tavan, irosindu-și timpul cu aprinsul pipei. Mă gândeam că e așa de matur, cu sprâncenele lui stufoase și cu privirea pierdută în depărtări. Mă atrăgea ca un magnet.

De ce o atrăgea Peter pe Mary Jane

Sentimentele lui Mary Jane pentru tatăl ei nu erau ca ale celor mai multe din femeile care iubesc prea mult: ea nu avea sentimente contradictorii. Îl iubea pe tatăl ei, îl admira și tânjea după atenția și compania lui. Mai în vârstă și distras, Peter a întruchipat numaidecât copia fidelă a evazivului ei tată, iar a-i câștiga atenția a devenit cu atât mai important pentru ea cu cât, ca și în cazul tatălui, atenția lui Peter era greu de captivat. Bărbații care erau dornici s-o asculte, prezenți emoțional și mult mai afectuoși, nu reușeau să-i trezească dorința profundă de a fi iubită pe care o resimțise în copilărie față de tatăl ei. Faptul că Peter era distras și neatent i-a oferit lui Mary o provocare familiară, o altă șansă de a câștiga dragostea unui bărbat care o evita.

Peggy: crescută de o bunică excesiv de severă și o mamă dezechilibrată emoțional; în prezent, divorțată, își crește singură cele două fiice

- Nu l-am cunoscut niciodată pe tatăl meu. El și mama s-au

despărțit înainte să mă nasc eu, iar mama și-a luat serviciu ca să ne poată întreține, în timp ce bunica avea grijă de gospodărie. Asta nu sună prea rău, dar de fapt așa a fost. Bunica era o persoană groaznic de rea. Nu ne bătea, pe mine și pe sora mea, dar ne lovea cu vorbele, în fiecare zi. Ne spunea tot timpul cât suntem de rele, câte neazuri îi facem, cum nu suntem bune de nimic - asta era una din expresiile ei favorite. Culmea era că toate criticile ei ne făceau pe mine și pe sora mea să ne străduim și mai tare să

71

«■.y

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

fim bune, să fim apreciate. Mama nu ne-a apărat niciodată împotriva ei. Se temea că bunica ne va părăsi, iar ea nu s-ar mai putea duce la serviciu, pentru că ar fi trebuit să rămână acasă să aibă grijă de noi. Așa că se uita în altă parte când ne insulta bunica. Am crescut cu sentimentul singurătății, al lipsei de protecție, al fricii și inutilității, încercând tot timpul să compensez faptul că sunt o povară. Mi-aduc aminte că reparam tot felul de lucruri care se stricau prin casă, dorind să economisim bani și să-mi plătesc cumva întreținerea.

Am crescut, și la optsprezece ani m-am măritat, pentru că rămăsesem însărcinată. Am dus o viață mizerabilă chiar de la început. El mă critica tot timpul. Subtil la început, apoi din ce în ce mai sălbatic. De fapt, știam că nu sunt îndrăgostită de el, dar m-am măritat oricum. Am crezut că nu am altă posibilitate. A fost un mariaj care a durat cincisprezece ani: atât a durat să înțeleg că o viață mizerabilă este un motiv destul de întemeiat pentru a divorța.

Am ieșit din căsătoria asta cu dorința disperată de a fi și eu iubită de cineva, dar simțind că nu sunt bună de nimic, că sunt o ratată și având certitudinea că n-am nimic să ofer unui om bun, cumsecade.

Seara în care l-am întâlnit pe Baird fusese prima dată când ieșeam la dans fără partener. Făcusem cumpărături cu prietena mea. Își cumpăraseră o toaletă nouă - pantaloni, bustieră, pantofi noi - și voia să se îmbrace cu ele și să iasă undeva. Ne-am dus

la discoteca asta de care auzisem amândouă. Am băut și am dansat cu câțiva oameni de afaceri care nu erau din orașul nostru, a fost bine - genul plăcut, dar nu foarte captivant. Atunci am văzut un tip, rezemat de perete. Era foarte înalt, foarte zvelt, îmbrăcat incredibil de bine și foarte arătos. Avea, însă, un aer de răceală. Îmi amintesc că mi-am spus în sinea mea: „Asta e cel mai elegant, cel mai arogant bărbat pe care l-am văzut vreodată”. Și-apoi: „Pariez că pot să-1 înveselesc!”

Apropo, mi-aduc aminte foarte clar momentul când l-am întâlnit pe primul meu soț. Eram în liceu. Stătea lipit de perete, când ar fi trebuit să fie în clasă, iar eu mi-am zis: „Arată cam năvălaș. Pariez că îl îmblânzesc”. Vezi, mereu încerc să repar lucrurile. Să lăsăm asta. M-am dus la Baird și l-am invitat la dans. A fost foarte surprins și puțin flatat, cred. Am dansat o vreme, și-apoi a zis că el și prietenii lui se duc în altă parte. N-aș vrea să merg cu ei? Deși mă tenta, am spus nu, venisem să dansez și asta voiam să fac. Am mai dansat cu oamenii noștri de afaceri și după puțin timp, a venit el și m-a invitat iar la dans. Și iar am dansat. Era incredibil de aglomerat acolo. Oamenii erau ca sardelele. Ceva mai târziu, am plecat cu prietena mea. El stătea cu câteva persoane la o masă în colț. Mi-a făcut semn și m-am dus la el. Mi-a spus: „Ai numărul meu de telefon la tine”. N-am înțeles ce vrea să spună. A întins mâna și a tras cartea lui de vizită din buzunarul puloverului meu. Era una din cămășile acelea cu buzunar-marsupiu în față și o pusese acolo când ne întorceam de pe ringul de dans a doua oară. Am rămas uimită. Nu sesizasem când făcuse asta. Eram așa de încântată, gândindu-mă că acest bărbat chipeș își dăduse atâta osteneală. Pentru orice eventualitate, i-am dat și eu cartea mea de vizită.

72

I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Mi-a telefonat câteva zile mai târziu și am luat masa împreună. S-a uitat la mine lung și dezaprobator când m-am oprit cu mașina în fața lui. Mașina mea era destul de veche și m-am simțit prost - apoi ușurată că el avea să ia prânzul cu mine. A fost încordat și rece, dar eu mi-am propus să-1 fac să se simtă

bine, ca și cum ar fi fost, într-un fel, vina mea. Îi veneau părinții în vizită, iar el nu se înțelegea bine cu ei. A expus o întreagă listă de nemulțumiri împotriva lor, care nu mi s-au părut prea grave, dar am încercat să-l ascult plină de înțelegere. Am plecat de la acel prânz gândindu-mă că este o persoană cu care nu am nimic în comun. Nu-mi făcuse plăcere. Mă simțisem nelalocul meu și chiar puțin deabusolată. Când m-a sunat din nou, două zile mai târziu, și m-a invitat din nou, m-am simțit oarecum ușurată, ca și cum, dacă el se distrase îndeajuns ca să mă invite iar, totul era perfect.

Nu ne-am simțit cu adevărat bine împreună niciodată. Mereu era ceva ce mergea prost, iar eu tot încercam să fac totul să meargă bine. Eram încordată în compania lui, puținele ocazii plăcute fiind cele când se reducea, cumva, tensiunea. Răstimpul acela de calmare a tensiunii trecea drept fericire. Și totuși, mă simțeam încă puternic atrasă de el. Știu că pare o nebunie, dar m-am măritat cu omul ăsta fără ca măcar să-l plac. A rupt relația noastră de câteva ori înainte să ne căsătorim, pe motiv că nu e el însuși când e cu mine. Nu pot să-ți spun cât de îngrozitor a fost. Îl imploram să-mi spună ce ar trebui să fac ca să se simtă în largul lui. Nu-mi spunea decât: „Știi foarte bine ce trebuie să faci.” Dar nu știam. Înnebuneam încercând să aflu răspunsul. Oricum, mariajul nostru a durat doar două luni. A plecat definitiv, nu înainte de a-mi spune cât l-am făcut de nefericit. Nu l-am mai văzut de atunci, decât o dată sau de două ori, pe stradă. S-a prefăcut de fiecare dată că nu mă cunoaște.

Mi-e imposibil să-ți spun cât de obsedată am fost de el. De fiecare dată când mă părăsea, simțeam că mă atrage și mai mult. Când revenea, îmi spunea că are nevoie de ceea ce aveam să-i ofer. Nu mai exista altceva mai important pentru mine pe pământ. Îl îmbrățișam și el plângea și-mi spunea ce prost fusese. Scena asta ținea doar o noapte, apoi lucrurile o luau razna din nou, eu încercând din răspuțeri să-l fac fericit, ca să nu mai plece din nou.

Când, în sfârșit, a ieșit definitiv din viața mea, nu mai eram bună de nimic. Nu mai eram în stare să lucrez, nu mai făceam mare lucru, stăteam în balansoar și mă legănam, și plângeam.

Simțeam că sunt pe moarte. Am avut nevoie de ajutorul cuiva ca să nu iau legătura cu el, deși știam că nu voi reuși să supraviețuiesc unei noi aventuri de "montagne russe" alături de el.

De ce o atrăgea Baird pe Peggy

Peggy nu știa nimic despre cum e să fii iubită și deoarece crescuse fără tată, nu știa practic nimic despre bărbați, și cu atât mai puțin despre bărbații buni și iubitori. Dar știa foarte bine, din copilăria petrecută cu bunica ei, ce înseamnă să fii respins și criticat de o persoană bolnavă. Mai

I 73

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

știa și cum e să încerci din răspuțeri să câștigi dragostea unei mame care nu era în stare, din motive numai de ea știute, să ofere dragoste, sau măcar protecție. Prima dată se căsătorise pentru că se lăsase sedusă de un tânăr despre care aflase ulterior că e la fel de critic și dezaprobator la adresa ei, și pentru care nu simțea nici o afecțiune. Sexul cu el era mai mult o luptă pentru a-1 câștiga de partea ei, decât o expresie a afecțiunii și grijii pentru el. Căsătoria de cincisprezece ani cu acest om a lăsat-o și mai ferm convinsă de nevrednicia ei.

Atât de puternică era nevoia ei de a reproduce mediul ostil din copilărie și de a-și continua lupta pentru câștigarea dragostei de la cei care nu i-o puteau da, încât în momentul când a întâlnit un bărbat care a șocat-o cu răceala, indiferența și reticența lui, s-a simțit instantaneu atrasă de el. Era încă o ocazie de a schimba o persoană incapabilă de iubire într-una care urma s-o iubească. O dată ce legătura lor s-a consolidat, aluziile lui frecvente la faptul că făcea progrese în acțiunea ei de a-1 învăța s-o iubească, au stimulat-o să se străduiască și mai mult, chiar dacă asta îi ruina viața. Atât de puternică a fost nevoia ei de a-1 schimba (de fapt, de a încerca inconștient să le schimbe pe mama și pe bunica ei, pe care el le întruchipa).

Eleannor: 65 de ani; crescută de o mamă excesiv de posesivă, divorțată

- Mama nu s-a putut înțelege cu nici un bărbat. A divorțat de două ori într-o perioadă când nimeni nu divorța nici măcar o

dată. Am avut o soră cu zece ani mai mare decât mine, despre care mama mi-a repetat de o sută de ori: „Așa cum sora ta era favorita tatălui tău, m-am hotărât să am și eu una.” Exact asta am fost eu pentru ea, un bun al ei, și o extensie a propriului său eu. Nu putea concepe că suntem două persoane diferite.

Am simțit foarte tare lipsa tatei după divorț. Mama nu-l lăsa să se apropie de mine, iar el nu avea curajul s-o înfrunte. Nimeni nu avea. Eu m-am simțit întotdeauna prizonieră și responsabilă, în același timp, de fericirea ei. Mi-a fost foarte greu s-o părăsesc, deși simțeam că mă sufoc. M-am înscris la colegiu într-un oraș îndepărtat, unde am locuit la niște rude de-ale noastre. Mama s-a înfuriat așa de tare că nu le-a mai vorbit de atunci.

După absolvire, am lucrat ca secretară în departamentul de poliție dintr-un mare oraș. Într-o zi, un ofițer chipeș, îmbrăcat în uniformă, m-a întrebat de unde poate bea apă. I-am arătat. Apoi m-a întrebat dacă am o cană. I-am dat ceașca mea de cafea. Voia să ia două aspirine. Îmi amintesc și acum cum și-a dat capul pe spate ca să poată înghiți tabletele. Apoi a zis: „Mamă! Chiar că am făcut-o lată azi-noapte!” în momentul acela mi-am spus în sinea mea: „Ce păcat că bea atât de mult! Poate pentru că e singur.” Era exact ce îmi doream - cineva de care să am grijă, cineva care să aibă nevoie de mine. Mi-am zis: „Tare aș vrea să încerc să-1 fac fericit.” Ne-am căsătorit două luni mai târziu și am petrecut următorii patru ani tot încercând.

74

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Pregăteam mese minunate, sperând că astfel îl tentez să vină acasă, dar el se ducea la băutură și nu se întorcea decât noaptea târziu. Atunci ne certam și eu începeam să plâng. Data următoare când întârzia mă învinovățeam că mă supărasem așa de tare ultima dată și-mi spuneam: „Nu-i de mirare că nu vine acasă”. Lucrurile s-au înrăutățit tot mai mult până când, în cele din urmă, l-am părăsit. Toate astea s-au întâmplat acum treizeci și șapte de ani, dar numai anul trecut am înțeles că era alcoolic. Am crezut tot timpul că era doar vina mea, că eu nu eram în stare să-1 fac fericit.

De ce o atrăgea soțul pe Eleanor

Dacă ai fost învățată, de o mamă care urăște bărbații, că aceștia nu sunt buni de nimic, iar pe de altă parte l-ai iubit pe tatăl pe care l-ai pierdut, și găsești că bărbații sunt atrăgători, vei crește, mai mult ca sigur, cu teama că bărbatul pe care îl iubești te va părăsi. De aceea ar trebui să cauți un bărbat care are nevoie de ajutorul și de înțelegerea ta și să deții astfel întâietatea în această relație. Exact asta a făcut Eleanor când s-a trezit că o atrage polițistul acela chipeș. Deși această formulă ar trebui să te protejeze împotriva suferinței viitoare și abandonului, prin certitudinea că bărbatul depinde de tine, dezavantajul ei este că ai nevoie să începi cu un om care are o problemă. Cu alte cuvinte, un bărbat care e deja pe cale de a se alătura categoriei „bărbații nu sunt buni de nimic”. Eleanor a vrut să aibă garanția că bărbatul ei n-o va părăsi (cum făcuse tatăl ei, cum spunea mama ei că fac toți bărbații), iar nevoia lui de ajutor părea o dovadă a acelei garanții. Numai că natura problemei lui a mărit probabilitatea ca el să-și părăsească familia, în loc să o micșoreze.

În acest fel, condiția care trebuia s-o asigure pe Eleanor că nu va fi abandonată, a garantat, practic, acest lucru. Fiecare noapte în care el lipsea de acasă „dovedea” că mama ei avusese dreptate în legătură cu bărbații, iar, în final, Eleanor, ca și mama ei, a divorțat de „bărbatul care nu era bun de nimic”.

Arleen: 27 de ani; dintr-o familie violentă în care a încercat să-și protejeze mama și frații

- Eram amândoi într-o trupă de actori și jucam într-un teatru de mână a doua. Ellis era cu șapte ani mai mic decât mine și nu mă prea atrăgea fizic. Nu mă interesa în mod special, dar într-o zi am mers la cumpărături amândoi și după aceea am luat masa împreună. Din toată discuția nu mi-a rămas în minte decât ideea că viața lui e o harababură. Erau o grămadă de lucruri de care nu avea grijă, iar când l-am auzit vorbind despre ele, am simțit un impuls teribil să mă duc la el și să fac ordine. Mi-a spus în acea primă seară că e bisexual. Deși asta nu se prea potrivea cu sistemul meu de valori, am dat-o pe glumă și am zis că și eu sunt -când cineva vrea să facă sex cu mine îi spun ‚Pa!’

(n. tr.:joc de cuvinte, ,bi' din bisexual și ,bye' (pa, la revedere), se pronunță la fel în engleză). În realitate, mi-era frică de bărbații puternici. Fostul meu soț era foarte

75

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

violent, la fel fusese și un alt prieten. Cu Ellis mi s-a părut că sunt în siguranță. Eram tot atât de sigură că n-o să mă maltrateze, pe cât eram de convinsă că pot să îl ajut. Ei bine, nu mult după aceea, relația noastră s-a consolidat. De fapt, înainte de a mă hotărî să-l părăsesc, am locuit câteva luni bune împreună; am fost tot timpul încordată și îngrozită. Acum mă gândeam că-i fac o mare favoare, fiindcă nu sunt decât o epavă. Orogliul meu a încasat-o și el. Ellis a fost întotdeauna rmai atras de bărbați decât de mine. În noaptea în care m-am internat, mai mult moartă din cauza unei viroze pulmonare, nu a venit să mă vadă pentru că avea o întâlnire cu un bărbat. La trei săptămâni după ce am ieșit din spital, am pus capăt relației cu el, nu fără un sprijin imens. Sora mea, mama, terapeuta, toate m-au ajutat să depășesc momentul. Am suferit o depresie foarte gravă. Pur și simplu nu voiam să mă despart de el. Simțeam că are încă nevoie de mine și eram sigură că dacă aş depune ceva mai mult efort, am putea duce-o bine împreună. Și când eram copil simțeam asta: că în secunda următoare voi descoperi cum să îndrept lucrurile.

Eram cinci copii în familie. Eu eram cea mai mare și principalul sprijin al mamei. Ea trebuia să-l facă fericit pe tata, lucru imposibil, de altfel. Tata e și acum cel mai ticălos om pe care-l știu. Părinții mei au divorțat acum zece ani. Cred că s-au gândit că ne fac un serviciu dacă așteaptă până ne facem mari și plecăm de acasă, dar să crești într-o astfel de familie a fost un coșmar. Tata ne bătea pe toți, chiar și pe mama, dar cel mai rău o bătea pe sora mea, iar pe fratele meu îl insulta cât putea, într-un fel sau altul, ne-a schilodit pe toți. Simțeam că trebuie să fie ceva ce aş putea să fac ca lucrurile să se îndrepte, dar n-am descoperit niciodată ce era acel „ceva”. Am încercat să vorbesc cu mama, dar ea era mult prea pasivă. Apoi i-am luat partea tatei, dar nu prea mult, căci și asta era periculos. Îi învățam pe

sora și pe fratele meu să nu stea în calea lui, să nu-l contrazică. Ajunsesem să venim de la școală și să ne uităm cu atenție prin casă, să vedem ce l-ar putea irita, ca să punem totul în ordine până seara, când se întorcea acasă. Am fost cu toții înspăimântați și nefericiți atâta timp!

De ce o atrăgea Ellis pe Arleen

Pentru că se considera mai puternică, mai matură și mai practică decât Ellis, Arleen spera să dețină controlul în relația cu el și astfel, să evite suferința. Acesta a fost unul din factorii importanți ai atracției pe care el o exercita asupra ei, întrucât Arleen fusese un copil de care se abuzase fizic și emoțional. Groaza și furia ei împotriva tatălui l-au făcut pe Ellis să pară a fi, prin contrast, răspunsul perfect la problemele ei legate de bărbați, pentru că era puțin probabil ca el să reacționeze atât de puternic încât să devină violent. Din nefericire, în cele câteva luni de conviețuire, a avut parte de tot atâta nefericire și suferință ca și în relațiile pe care le avusese cu bărbații heterosexuali.

76 i

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Provocarea de a încerca, și la propriu și la figurat, să îndrepte viața unui bărbat homosexual era pe măsura luptei cu care Arleen era familiarizată încă din copilărie. Suferința emoțională inerentă acestei relații îi era și ea familiară - să te aștepți mereu că ți se va întâmpla ceva neplăcut, că vei fi rănit, șocat sau insultat de cineva care ar fi trebuit să fie de partea ta, care ar fi trebuit să țină la tine. Convingerea lui Arleen că îl poate forța pe Ellis să se transforme în bărbatul de care avea nevoie a făcut și mai dificilă despărțirea de el.

Suzannah: 26 de ani; divorțată de două ori de soți alcoolici; fiica unei mame dependente emoțional

- Eram în San Francisco la un curs de specializare de trei zile care ne pregătea în vederea examenului pentru postul de asistent social. În după-amiza celei de-a doua zile l-am reperat pe bărbatul acela foarte chipeș, și când a trecut pe lângă mine, i-am aruncat cel mai strălucitor zâmbet al meu. Apoi am ieșit să-mi caut un loc unde să mă relaxez. El a venit spre mine și m-a

Întrebat dacă aveam de gând să mă duc la cofetărie. Am spus, sigur, aș merge', iar când am ajuns, m-a întrebat un pic ezitant: „Pot să-ți ofer ceva de băut?” Am avut sentimentul că nu-și putea permite să plătească și i-am spus: „Nu, nu, nu e nevoie.” Mi-am cumpărat un suc și ne-am întors în sală, unde am stat de vorbă până la sfârșitul pauzei. Ne-am spus de unde suntem, unde lucrăm, iar el a adăugat: „Mi-ar plăcea să luăm masa împreună diseară.” Am căzut de acord să ne întâlnim la Fishermen's Wharf dar seara, când m-a întâmpinat acolo, arăta tulburat. Mi-a spus că încerca să se hotărăscă cum să fie: romantic sau practic, pentru că banii pe care-i avea îi ajungeau fie pentru o plimbare cu vaporul în golf, fie pentru o masă la restaurant. Bineînțeles că m-am repezit și i-am spus: „Hai să ne plimbăm cu vaporul și te invit eu la restaurant.” Așa am făcut, iar eu m-am simțit puternică și isteță, fiindcă l-am ajutat să-și îndeplinească ambele dorințe.

Croaziera a fost minunată. Soarele apunea, iar noi am vorbit tot timpul. Mi-a spus că îi e teamă să se apropie prea mult de cineva, că era implicat într-o relație care se țâra de ani de zile, dar că știa că nu e ce-i trebuie. Stătea pentru că ținea tare mult la băiețelul de șase ani al partenerei lui și nu putea suporta gândul că puștiul va crește fără tată. A făcut pe larg aluzii și la problemele sexuale pe care le avea cu femeia aceea, pentru că nu-1 atrăgea deloc.

Ei bine, toate rotițele mi se învârteau în cap. Îmi spuneam în sinea mea: „Iată un bărbat minunat care nu a întâlnit încă femeia potrivită. Se vede că e extraordinar de milos și de sincer.” N-avea nici-o importanță că avea 37 de ani și că avusese probabil o groază de ocazii pentru a stabili o relație reușită. Că poate - pur și simplu, poate - era ceva în neregulă cu el.

Îmi pusese, practic, la dispoziție, o întreagă listă cu defectele sale: impotență, teama de intimitate, probleme financiare. Și nu-ți trebuia prea multă istețime ca să înțelegi din felul cum acționa că era o fire pasivă.

Dar eu eram prea încântată de ideea că aş putea să fiu ea cea care-i schimbă viața, ca să fi luat spusele lui drept avertisment. Am luat masa împreună și, bineînțeles, am plătit eu. A protestat, spunând cât îl necăjește acest fapt, dar eu i-am făcut cu ochiul și i-am spus că poate să-mi facă o vizită și să mă invite la restaurant, ca să fim chit. A considerat-o o idee strălucită, a vrut să afle totul despre orașul în care locuiam, unde ar putea sta dacă vine în vizită, ce posibilități de serviciu sunt în orașul meu. Fusesse profesor cu cincisprezece ani în urmă și, după ce schimbase mai multe locuri de muncă - de fiecare dată, mărturisi, mai proaste și cu salariu mai mic - lucra acum într-o clinică de consiliere a alcoolicii. Ei, dar asta se potrivea de minune. Avusesem și eu relații cu alcoolici înainte, fusesem făcută zob din cauza lor, dar iată, în sfârșit, pe cineva sigur, cineva care nu poate fi alcoolic pentru că este cel care îi sfătuiește, nu? Chiar a menționat că ospătărița, o femeie mai în vârstă, cu o voce guturală, îi reamintește de mama sa, care era alcoolică, iar eu știam cât de des copiii de alcoolici devin ei înșiși alcoolici. Dar el nu a băut prea mult la masă, comandase doar apă minerală Perrier. Eu turnam în pahare și-mi spuneam: „Asta-i omul potrivit pentru mine”. Nu te mai gândi la câte slujbe a schimbat, cum se duce de râpă cariera lui. Asta se întâmplă pur și simplu pentru că a avut ghinion. Părea că a avut ghinion cu carul și asta l-a făcut în ochii mei și mai atrăgător. Mi-a fost milă de el.

A petrecut o bună bucată de vreme spunându-mi cât de mult îl atrăgeam, cât de bine se simțea cu mine, cât de potriviți eram. Și eu simțeam la fel. Ne-am despărțit în seara aceea, el jucând rolul bărbatului perfect, iar eu sărutându-l și spunându-i noapte bună foarte dulce. Mă simțeam în siguranță; iată un bărbat, îmi spuneam, care nu vrea să fiu pentru el doar un obiect sexual, care vrea să fie cu mine pentru că îi place să fie în compania mea. N-am luat asta drept semn că s-ar putea chiar să aibă probleme sexuale și încerca, deci, să evite chestiunea. Cred că eram sigură că, dacă mi se oferea ocazia, puteam să rezolv micile lui probleme.

Seminarul s-a încheiat a doua zi, după care am vorbit despre

data când ar putea să vină în vizită. A zis că s-ar putea să vină în săptămâna de dinaintea examenelor, ar sta la mine, dar ar vrea să învețe în acest timp. Mai aveam câteva zile de concediu și i-am spus că ar fi superb să mi le iau atunci și să-i arăt orașul. Dar nu, examenele erau mult prea importante. Am început, chiar foarte curând, să ignor tot ce aș fi vrut eu să fac și să încerc să-i îndeplinesc lui dorințele. Mă temeam tot mai mult, pe zi ce trecea, că nu va veni, deși să stau cu cineva care învăța toată ziua în timp ce eu eram la serviciu, nu era cine știe ce distracție. Dar eu simțeam această nevoie de a îndrepta lucrurile, și deja mă consideram vinovată dacă el nu era fericit. Mai era și provocarea asta fantastică de a-i menține interesul treaz. Fusesse de la bun început atât de atras de mine, încât acum, dacă îi scădea interesul, mă simțeam vinovată, ca și cum eu aș fi stricat totul, așa că aș fi stat și-n cap, numai ca să-l țin lângă mine.

78

T

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Ne-am despărțit fără să punem toate lucrurile la punct, chiar și după ce venisem cu soluții peste soluții, încercând să rezolv toate problemele vizitei lui. M-am simțit deprimată după ce ne-am luat rămas-bun și nu știam de ce, dar aveam sentimentul acela că n-am reușit să stabilesc toate detaliile și, deci, nu l-am făcut fericit.

Telefonul lui de a doua zi după-amiază m-a făcut să mă simt minunat. Eram iertată.

În seara următoare m-a sunat pe la 22.30 și a început să mă întrebe cum să rezolve problema cu prietena lui. Nu știam ce să-i răspund și i-am spus-o. Neliniștea mea creștea și mai mult. M-am simțit cumva prinsă în cursă, și pentru prima dată nu m-am ținut de vechiul meu obicei de a sări să îndrept lucrurile. A început să urle la mine la telefon și apoi, a închis. Am rămas stupefiată. Mă gândeam "Poate că e vina mea; nu l-am ajutat deloc". Și am simțit impulsul ăsta teribil de a-l suna și a-i cere iertare că l-am supărat atât de tare. Adu-ți aminte că mai avusesem de-a face cu alcoolici, și din cauza lor mă duceam

acum regulat la întrunirile de la Al-Anon. Într-un fel, programul lor m-a oprit să-l sun și să-i cer iertare. A sunat el, însă, după câteva minute și s-a scuzat că a trântit telefonul. Apoi a continuat să-mi pună aceleași întrebări, iar eu nu i-am putut răspunde nimic. A urlat din nou la mine și a trântit din nou receptorul. Mi-am dat seama că băuse, dar tot simțeam impulsul acela teribil de a-l suna și de a încerca să îndrept lucrurile. Dacă atunci mi-aș fi asumat responsabilitatea în locul lui, am fi fost împreună acum, și mă cutremur când mă gândesc la asta. După câteva zile am primit un bilet politicos în care-mi spunea că nu e încă pregătit pentru o nouă relație -nici un cuvânt despre urletele și telefonul trântit. Așa s-a sfârșit.

Cu un an înainte, așa ar fi început. Era tipul de bărbat pe care întotdeauna l-am considerat irezistibil: chipeș, încântător, nu prea descurcăreț, care nu se ridică până la posibilitățile lui reale. Când pomenește cineva, în ședințele de la Al-Anon, că a atras-o nu omul în sine, ci potențialul lui, izbucnim în râs pentru că ne simțim cu musca pe căciulă - toate am fost atrase de cineva pentru că eram sigure că are nevoie de ajutorul și încurajările noastre pentru a-și perfecționa calitățile. Cunoșteam totul despre încercările de a ajuta, de a mulțumi pe cineva, de a face toată munca și de a-ți asuma toate îndatoririle când erai implicată într-o relație. Doar așa procedasem cu mama, în copilărie, și cu fiecare din soții mei mai târziu. Nu m-am înțeles niciodată bine cu mama. O groază de bărbați au intrat și au ieșit din viața ei, iar când apărea vreunul nou, mama nu voia să-și bată capul și să aibă grijă de mine, așa că mă expedia la un internat. În schimb, ori de câte ori o părăsea vreun bărbat, mă voia înapoi acasă, ca s-o ascult cum se lamentează și plânge. Rolul meu, când eram împreună, era s-o liniștesc și s-o alin dar n-am reușit niciodată să-i ușurez suferința, iar ea se supăra pe mine, spunând că nu țin destul la ea. Apoi apărea alt bărbat, și iar uita de mine. Așa am crescut: făcând carieră din ajutorarea altora. A fost singura perioadă când m-am

79

P'd JVfi ,>'»

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

simțit utilă și importantă în copilărie, și am perfecționat astfel nevoia de a deveni din ce în ce mai bună la acest capitol. A fost, deci, o mare victorie pentru mine când mi-am înfrânt impulsul de a mă ține după un bărbat care nu avea ce să-mi ofere în afara ocaziei de a-1 ajuta.

De ce o atrăgea pe Suzannah bărbatul din San Francisco

Carierea în domeniul asistenței sociale era pentru Suzannah la fel de inevitabilă ca și atracția ei pentru bărbați care păreau să aibă nevoie de încurajările și alinarea ei. Primul indiciu pe care l-a avut despre acest bărbat a fost acela că avea probleme cu banii. Când i-a înțeles indicația discretă și și-a plătit singură sucul, ei doi au făcut un schimb de informații vitale: el a lăsat-o să înțeleagă că e strâmtorat, iar ea a reacționat scoțând bani din buzunar și protejându-i astfel sentimentele. Schema- că el nu are și ea are destul pentru amândoi - s-a repetat și la următoarea întâlnire când ea a plătit masa la restaurant. Problemele cu banii, probleme de sex, probleme de intimitate - indicații clare care ar fi trebuit s-o avertizeze pe Suzannah, dată fiind implicarea ei în relații cu bărbați semi-potenți, dependenți - au constituit, în schimb, semnale care i-au trezit interesul, pentru că au stârnit comportamentul ei de persoană care oferă ajutor și afecțiune. Era extrem de greu să ignori ceea ce a fost pentru ea un „cârlig” foarte solid - un bărbat care nu prea era cum trebuia, dar care părea să poată deveni, cu ajutorul și afecțiunea ei, o persoană deosebită. La început, Suzannah nu era în stare să se întrebe: „Eu cu ce mă aleg?”, dar în faza de însănătoșire, a fost capabilă, în final, să evalueze sentimentele în lumina lor reală. Pentru prima dată, ea a dat atenție la ce primea ea în acea relație în loc să se concentreze integral asupra modalităților de ajutorare a bărbatului neajutorat.

E limpede că fiecare din femeile despre care am vorbit aici a găsit un bărbat care i-a făcut cadou exact acel tip de provocare pe care ea îl cunoștea foarte bine, un bărbat care era exact persoana cu care ea se putea simți în largul ei, dar e foarte important să înțelegem că nici una din aceste femei nu a recunoscut ce o atrăgea spre el. Dacă s-ar fi produs această înțelegere, ar fi existat și o opțiune mai conștientă a relațiilor.

De multe ori suntem înclinate să credem că ne atrag calități care par să fie contrariul celor prezente la părinții noștri. Arleen, de exemplu, atrasă fiind de un bărbat bisexual, mult mai tânăr decât ea, cu o conformație zveltă și care părea a avea orice alte defecte, dar nu era totuși agresiv față de ea, a conștientizat sentimentul că va fi în siguranță cu un bărbat care nu va reproduce, sub nici un motiv, modelul de violență al tatălui ei. Dar efortul mai puțin conștient de a-1 schimba în altceva decât era, de a avea întâietatea într-o situație care era clar de la bun început că nu o să-i satisfacă nevoia de dragoste și securitate - a fost tocmai tentația care a făcut-o să dezvolte relația cu acel bărbat, și tot ea a făcut atât de dificilă despărțirea de el și de provocarea pe care el o reprezenta.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

La fel de contorsionată, dar nu mai puțin obișnuită este povestea dintre Chloe, studentă la arte plastice, și misoginul ei violent. Toate indiciile despre cum era și cum simțea el au ieșit în evidență la prima lor conversație, dar nevoia ei de a răspunde provocării reprezentate de el era atât de mare încât, în loc să-1 vadă cum era în realitate - periculos de furios și agresiv - l-a văzut ca fiind o victimă neajutorată care imploră înțelegere. Aș îndrăzni să afirm că nu toate femeile care l-ar întâlni pe acest bărbat l-ar vedea astfel: majoritatea l-ar ocoli cu grijă pe el și atitudinile lui, dar Chloe a distorsionat ce a văzut, atât de puternic era impulsul ei de a se angaja într-o relație cu acel bărbat și cu ceea ce reprezenta el.

Odată demarată relația, de ce e atât de greu să te desparți de acest partener care te târăște după el în etapele pline de suferință ale acestui dans distrugător? Regula de bază este: cu cât e mai greu să pui capăt unei relații pernicioase, cu atât înseamnă că ea înglobează mai multe elemente ale luptei din copilărie. Când iubești prea mult, motivul e că încerci să învingi vechile sentimente din copilărie: teama, frustrarea, mânia, iar despărțirea de partener reprezintă abandonarea ocaziei de a-ți găsi liniștea și de a remedia răul care ți s-a făcut.

Deși acestea sunt fundamentele psihologice inconștiente care fac explicabilă dorința ta de a fi cu el în pofida suferinței, ele

justifică prea puțin intensitatea experienței tale conștiente.

Ar fi greu să exagerăm încărcătura emoțională pe care o poartă, pentru femeia implicată, acest tip de relație, o dată ce a fost demarată. Când femeia încearcă să se rupă de bărbatul pe care-l iubește prea mult, simte ca și cum o mie de volți îi invadează nervii și se revarsă prin capetele secționate ale relației lor. Vechiul vârtej, la intensitate maximă, o cuprinde și o răsuțește, trăgând-o în străfundurile ființei ei unde trăiește încă teama de singurătate de pe vremea copilăriei și unde femeia e sigură că își va pierde viața, înecată în durere.

Acest tip de încărcătură emoțională - scânteile, combinațiile chimice, dorința arzătoare de a fi cu acel partener și de a face relația să meargă - nu este prezent în același grad în relațiile normale, satisfăcătoare, pentru că nu întruchipează toate posibilitățile de a încheia vechile conturi și de a prevala asupra a ceea ce a fost cândva copleșitor. Tocmai această posibilitate de a îndrepta vechiul rău, de a câștiga dragostea pierdută și de a cuceri acceptarea refuzată în copilărie constituie, la femeile care iubesc prea mult, cauza chimică inconștientă care determină îndrăgostirea lor.

Și tot de aceea, nu ne interesează, de obicei, bărbații care apar în viața noastră și sunt preocupați de fericirea și împlinirea noastră, bărbați care reprezintă potențialul limpede al unei relații normale. Și fiți atente: acest tip de bărbați chiar apar în viața noastră. Fiecare din pacientele mele care au iubit prea mult și-au amintit cel puțin un bărbat, dacă nu mai mulți, pe care l-a descris, cu glasul înecat de regret ca fiind „foarte atent”, atât de bun și „grijuliu față de mine”. După care urmează, de

81

mmmmmm.

FEMD CARE IUBESC PREA MULT

obicei, surâsul ironic și întrebarea: „Acum mă întreb, de ce n-6i fi rămas eu cu el?”. Adesea, e capabilă să dea ea însăși răspunsul:, Jntr-un fel, nu m-am simțit niciodată prea emoționată în prezența lui. Cred că era prea bun pentru mine, nu?”

Un răspuns mai bun ar fi acela că acțiunile lui și reacțiile noastre, manevrele lui și contra-manevrele noastre nu se armonizau într-un duet perfect. Deși ar putea fi interesant, deși împreună cu el s-ar putea să ne simțim bine, liniștite și încrezătoare, ne e greu să privim această relație ca fiind importantă și demnă de continuat. În schimb, un astfel de partener este de obicei ignorat, refuzat sau, în cel mai bun caz, trecut la categoria „amic”, din cauza eșecului său de a trezi în noi ticăitul inimii și nodul din gât pe care am ajuns să le numim dragoste.

Uneori, acești bărbați rămân în categoria „amici” mulți ani, întâlnindu-se cu noi din când în când, ștergându-ne lacrimile când le povestim ultima trădare, ruptură sau umilință îndurată în relația noastră curentă. Acest tip de bărbat afectuos și înțelegător e incapabil să ne ofere drama, suferința sau tensiunea pe care le considerăm atât de justificate și îmbătătoare. Motivul este că, pentru noi, ceea ce ar trebui să fie bun este străin, suspect și inoportun. Am fost învățate, într-un îndelungat și foarte intim trai în familie, să alegem durerea. Bărbatul normal și afectuos n-are cum să joace un rol important în viața noastră, atâta timp cât nu învățăm să renunțăm la nevoia de a retrăi mereu lupta din copilărie.

O femeie care provine dintr-un mediu familial normal are răspunsurile la astfel de relații, oricât de diferite ar fi ele, pentru că lupta și suferința nu-i sunt familiare, nu fac parte din copilăria ei, și deci le percepe ca inoportune. Dacă relația cu un bărbat o face să se simtă incomodată, rănită, îngrijorată, dezamăgită, supărată, geloasă sau, cu alte cuvinte, dezechilibrată afectiv, o va considera dezagreabilă și repulsivă - ceva care ar trebui mai degrabă evitat decât continuat. Pe de altă parte, va dezvolta cu siguranță o relație care-i oferă afecțiune, confort afectiv și o companie plăcută, tocmai pentru că o percepe ca fiindu-i benefică. Ar fi corect să spunem că atracția dintre doi parteneri capabili să dezvolte o relație recompensatorie bazată pe schimbul de reacții normale, deși puternică și interesantă, nu va fi niciodată la fel de „mistuitoare” ca aceea dintre o femeie care iubește prea mult și

bărbatul cu care ea reușește să „danseze”.

83

6. Bărbați care aleg femei ce iubesc prea mult

Ea e stânca pe care mă reazem,

Ea e răsăritul de soare al dimineților mele,

Și nu-mi pasă deloc ce spui despre ea,

Căci Doamne, ea m-a primit și m-a făcut ce sunt acum.

Ea e stânca mea

Cum se petrec lucrurile pentru bărbatul implicat? Ce transformări chimice trăiește el în primele momente când întâlnește o femeie care iubește prea mult? Și ce se întâmplă cu sentimentele lui, pe măsură ce relația evoluează, mai ales când el începe să se schimbe, în bine sau în rău?

Unii dintre bărbații ale căror interviuri urmează în acest capitol au atins un nivel neobișnuit de cunoaștere de sine, ca și o înțelegere extraordinară a relațiilor pe care le-au avut cu partenererele lor. Mulți din acești bărbați, pe cale de însănătoșire acum din diverse dependențe, au beneficiat de terapia de grup de la Alcoolicii Anonimi sau de la Toxicomanii Anonimi și au devenit astfel capabili să definească atracția pe care femeia co-alcoolică o resimte față de ei pe măsură ce se scufundă sau sunt deja prinși în labirintul dependenței. Alții, fără să fi avut vreodată probleme de dependență, au urmat alte terapii tradiționale, care i-au ajutat să se înțeleagă mai bine și pe sine, și relațiile cu partenererele lor.

Deși detaliile diferă de la caz la caz, atracția către femeia puternică, ce promite cumva să-1 despăgubească pentru ceea ce îi lipsește lui sau vieții lui, este întotdeauna prezentă.

Tom: 48 de ani; abstinent de 12 ani; tatăl a murit din cauza alcoolismului, la fel și un frate mai mare

- îmi amintesc noaptea în care am cunoscut-o pe Elaine. Mă dusesem la dans la un club country. Aveam amândoi douăzeci și ceva de ani, și venisem acolo fiecare cu altcineva. Alcoolul era deja o problemă pentru mine. Fusesem arestat la douăzeci de ani pentru conducere în stare de ebrietate, iar doi ani mai târziu am avut un accident grav de mașină, din cauză că băusem prea mult. Sigur, atunci nu credeam că alcoolul îmi poate face vreun

rău. Eram doar un tânăr care-și căuta drumul și care știa să se distreze.

Elaine era cu o cunoștință de-a mea, care ne-a făcut și prezentările. Era tare atrăgătoare și chiar m-am bucurat când am schimbat partenererele

82

FEMEI CARE IUBESC PŢIEA MUU

pentru următorul dans. Bineînțeles, băusem în noaptea aceea și mă simțeam țanțoș ca un cocoș; cum voiam s-o impresionez în timp ce dansam, am încercat chiar niște pași cam fanteziști. Îmi dădeam atâta silință să fiu suav, că m-am năpustit efectiv peste o pereche de dansatori, și am trântit femeia la pământ. Mi-a fost atât de rușine, încât n-am fost în stare decât să mormăi un fel de scuze, dar Elaine nu s-a pierdut cu firea deloc. A luat-o pe femeie de braț, s-a scuzat față de ea și de partenerul ei și i-a condus la locurile lor. A fost atât de dulce, iar soțul s-a bucurat, probabil, că s-a întâmplat așa. Apoi s-a întors la mine, îngrijorată de soarta mea. Altă femeie s-ar fi supărat și n-ar mai fi vorbit niciodată cu mine. Ei bine, după asta, chiar nu mai aveam de gând s-o las să plece.

M-am înțeles întodeauna excelent cu tatăl ei, până când a murit. Era și el alcoolic, știi. Mama mea o iubea pe Elaine. Îi tot spunea că eu am nevoie de cineva ca ea, cineva care să aibă grijă de mine.

Mult timp, Elaine a găsit scuze viciului meu, așa cum făcuse în acea primă noapte. Când, în sfârșit, a avut nevoie - și a primit - ea însăși ajutor și a încetat să-mi mai ușureze situația de alcoolic, i-am reproșat că nu mă mai iubește și am fugit cu secretara mea, o tânără de 22 de ani. După care am alunecat rapid pe panta degradării. Șase luni mai târziu, participam la prima mea ședință la A.A. și de atunci n-am mai pus strop de băutură în gură.

După un an, mi-am reluat viața alături de Elaine, A fost cumplit de greu, dar ne iubeam încă foarte mult. Nu mai eram aceiași oameni care se căsătoriseră cu douăzeci de ani în urmă, dar amândoi eram mulțumiți de noi înșine și de celălalt, mai mult decât înainte, și ne străduiam să fim, acum, cât mai sinceri unul

cu altul.

De ce 1-a atras Elaine pe Tom

Ceea ce s-a petrecut între Tom și Elaine e tipic pentru ce se întâmplă între un alcoolic și un co-alcoolic, la prima întâlnire. El dă de necaz, iar ea, în loc să se simtă ofensată, se gândește cum să-1 ajute, cum să-1 acopere și cum să-i facă pe toți, inclusiv pe el, să se simtă bine. Ea oferă sentimentul de siguranță, care are, pentru el, o puternică atracție din moment ce viața lui a devenit incontrollabilă.

Când Elaine s-a dus la Al-Anon și a învățat să nu-1 mai ajute pe Tom să-și ascundă viciul, el a procedat ca majoritatea persoanelor dependente când partenerii încep să se însănătoșească. S-a răzbunat cât a putut de tare și, întrucât pentru fiecare bărbat alcoolic există o mulțime de femei co-alcoolice (mereu în căutarea unuia pe care să-1 salveze), Tom a găsit repede cu cine s-o înlocuiască pe Elaine - o femeie dornică să continue acțiunea de salvare și mușamalizare pe care Elaine i-o refuza acum. Lui Tom i se făcea atât de rău, încât nu mai voia decât două lucruri: să înceapă să se însănătoșească sau să moară. Până ce alternativa n-a devenit mai mult decât sumbră, Tom nu s-a hotărât să se schimbe.

84 I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Relația dintre cei doi a rămas neschimbată datorită faptului că amândoi s-au implicat în programul Anonimilor: Tom la A. A., Elaine la Al-Anon. Acolo au învățat, pentru prima dată în viața lor, cum să se raporteze unul la celălalt corect, nemanipulativ.

Charles: 65 de ani; inginer constructor, pensionar, doi copii; divorțat, recăsătorit, acum văduv

- Sunt doi ani de când a murit Helen și de-abia acum încep să mă obișnuiesc cu realitatea. N-am crezut niciodată că voi avea nevoie de un terapeut, mai ales la vârsta mea. Dar după moartea ei, am devenit atât de nervos, că m-am speriat și eu. Nu-mi puteam stăpâni pornirea de a-i face rău. Visam că o lovesc și mă trezeam urlând la ea. Am crezut că-mi pierd mințile. În cele din urmă, mi-am luat curajul în dinți și i-am povestit totul doctorului meu. E și el în vârstă, și la fel de

conservator ca mine, de aceea când m-a sfătuit să merg la un terapeut, mi-am înghițit mândria și m-am dus. Am luat legătura cu cei de la Hospice care m-au îndreptat către un terapeut specializat în consilierea persoanelor incapabile să treacă peste starea lor de deprimare. Ne-am concentrat asupra suferinței mele, dar ea continua să se manifeste ca furie, așa că am sfârșit prin a mă considera nebun și am început, cu ajutorul terapeutului, să mă întreb care e cauza.

Helen a fost cea de-a doua soție a mea. Prima mea soție, Janet, stă tot în oraș, cu noul ei soț. Cred că nou e un fel de-a spune; asta s-a întâmplat cu 25 de ani în urmă. Am întâlnit-o pe Helen pe vremea când eram inginer constructor regional. Ea era secretară la departamentul de planificare, și ne întâlneam uneori la birou și o dată, de două ori pe săptămână, în timpul pauzei de prânz, la un local din centrul orașului. Era o femeie drăguță, întotdeauna îmbrăcată cu gust, puțin cam timidă, dar prietenoasă. Pot să afirm că mă plăcea, după felul în care mă privea și în care îmi zâmbea. Cred că eram puțin flatat de faptul că îmi dădea atenție. Știam că divorțase, că are doi copii, și mi-era milă de ea că e nevoită să-i crească singură. Ei bine, într-o zi am invitat-o la o cafea și am stat de vorbă. I-am spus clar că sunt însurat, dar cred că m-am lamentat cam mult despre frustrările vieții maritale. Nici acum nu știu cum de-a reușit în ziua aceea să-mi sugereze că sunt un bărbat prea bun ca să fiu nefericit. Am plecat de-acolo simțind cum crește inima în mine, ca și dorința de a o vedea din nou, de a mă simți din nou cum mă simțisem în prezența ei: apreciat. Poate era din cauză că nu exista nici un bărbat în viața ei și-i ducea lipsa, dar eu sigur m-am simțit mai important, mai puternic și mai deosebit după scurta noastră conversație.

Și totuși, n-aveam intenția să mă implic. Nu mai făcusem așa ceva înainte. Terminasem armata și, imediat după război, mă așezasem la casa mea cu cea pe care o lăsasem așteptându-mă. Eu și Janet nu eram cel mai fericit cuplu, dar nici cel mai nefericit. Niciodată nu m-aș fi gândit că aș putea să o înșel.

FEMEI CARE IUBESC PFIU MULT

Helen fusese măritată de două ori și suferise cumplit în ambele căsătorii. Amândoi soții o părăsiseră și o lăsaseră cu câte un copil de crescut. Acum își creștea singură copiii, fără nici un ajutor.

Cel mai rău lucru pe care l-am fi putut face era să ne implicăm. Mi-era milă de ea, dar știam că nu am ce să-i ofer. Pe vremea aceea, nu dădeai divorț doar pentru că așa voiai, iar eu eram sigur că nu câștig destui bani ca să-mi permit să pierd tot ce aveam și s-o iau de la capăt cu altă familie, plus cea pe care o lăsam în urmă. Pe lângă asta, nici nu voiam să divorțez. Nu mai eram nebunește îndrăgostit de soția mea, dar îmi iubeam copiii și țineam la ce aveam împreună. Toate astea însă au început să capete altă înfățișare pe măsură ce mă întâlneam tot mai des cu Helen. Nici unul din noi nu renunța. Helen era singură și spunea că mai bine să fiu al ei puțin decât deloc, și știam că și crede ce spune. O dată ce începusem relația cu Helen, nu mai exista cale de scăpare fără să îndurerez pe cineva foarte tare. Mă simțeam cel mai ticălos trădător. Aceste două femei se bazau pe mine, iar eu le dezamăgeam. Helen era nebună după mine. Făcea orice ca să ne vedem. O dată am încercat s-o rup cu ea, dar continuam s-o văd la birou, iar fața ei dulce și îndurerată mi-a frânt inima. După un an și ceva, Janet a aflat totul și mi-a pus în vedere să pun capăt relației cu Helen, sau să plec. Am încercat să-i pun capăt, dar n-am reușit. În plus, totul era acum diferit între mine și Janet. Părea că am cu atât mai puține motive acum să mă despart de Helen.

E o poveste lungă. Nouă ani am fost împreună cu Helen, timp în care soția mea a încercat din răputeri să mă țină lângă ea, iar mai apoi să mă pedepsească pentru că o părăsisem. În cei nouă ani am locuit când cu Helen, când în altă parte, până ce Janet s-a săturat și a consimțit să divorțeze.

Încă mi-e groază să mă gândesc la cât rău am făcut tuturor. Pe vremea aceea amanții nu se mutau împreună. Atunci cred că mi-am pierdut toată mândria. Mi-era rușine de mine, de copiii mei, de Helen și de copiii ei, chiar și de Janet, care nu făcuse nimic să merite așa ceva.

În cele din urmă, când Janet a renunțat să mai lupte și s-a pronunțat divorțul, m-am însurat cu Helen. Dar ceva se schimbase între noi după ce s-a terminat procesul. În toți acei ani, Helen fusese tandră, afectuoasă și seducătoare - foarte seducătoare. Sigur că îmi plăcea. Atitudinea asta a ei mă legase de ea în pofida suferinței provocate soției mele, copiilor mei și copiilor lui Helen - tuturor. Mă făcea să mă simt cel mai dorit bărbat din lume. Sigur că ne certasem și înainte de căsătorie, presiunea asupra noastră fiind îngrozitoare, dar după ce ne certam, ne împăcăm făcând dragoste și mă simțeam dorit, indispensabil și iubit, cum nu mai fusesem vreodată. Într-un fel, ce aveam împreună, eu și Helen, părea atât de deosebit, atât de just, încât merita prețul pe care-l plăteam.

Dar după ce ne-am căsătorit și am putut ieși în lume cu capul sus, Helen s-a schimbat. Se ducea tot bine îmbrăcată și aranjată la serviciu, dar o dată ce ajungea acasă, n-o mai interesa cum arată. Nu-mi păsa, dar

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

am remarcat faptul. Nici sex nu mai făceam atât de des. Nu mai arăta nici un interes. Am încercat să n-o presez, dar mă simțeam frustrat. Când, în sfârșit, scăpasem de sentimentul vinovăției și mă bucuram că suntem împreună, și acasă și în lume, ea se îndepărta de mine.

În mai puțin de doi ani, dormeam în camere diferite. Și astfel a continuat să se poarte, rece și distantă, până a murit. Nu m-am gândit nici un moment s-o părăsesc. Plătisem un asemenea preț să fiu cu ea, și acum să plec? Nu puteam.

Când mă gândesc la trecut, îmi dădeam seama ca Helen a suferit, probabil, mai mult decât mine, în toți anii aceia ai legăturii noastre. N-a știut niciodată sigur dacă o părăsesc pe ea sau pe Janet. A plâns de multe ori și de câteva ori m-a amenințat că se sinucide. Nu suporta să fie „cealaltă femeie”. Dar, oricât ar fi fost de îngrozitori acei ani dinainte de căsătoria noastră, au fost mult mai plini de iubire, atenție, au fost mai emoționanți și mai deosebiți decât anii ce au urmat. ,

M-am simțit ca un ratat după ce ne-am căsătorit, pentru că nu reușeam s-o fac fericită, acum când toate problemele noastre

rămăseseră în urmă.

Am ajuns să înțeleg multe despre mine la ședințele de terapie, dar cred că, în același timp, mi-au deschis ochii și asupra unor lucruri despre Helen pe care refuzam să le văd înaintea. Helen funcționa mai bine în condițiile de stres, tensiune și clandestinitate a legăturii noastre, decât când lucrurile au intrat pe un făgaș normal. Din cauza asta s-a ofilit dragostea noastră de îndată ce legătura noastră s-a legalizat prin căsătorie.

Când privesc lucrurile în această lumină corectă, sunt în stare să înving furia ce o resimt față de ea de când a murit. Eram furios pentru că m-a costat atât de mult să fiu cu ea: căsătoria cu Janet, dragostea copiilor mei, respectul prietenilor mei. Cred că m-am simțit trădat.

De ce l-a atras Helen pe Charles

Frumoasă și tentantă la prima întâlnire, Helen i-a oferit ulterior lui Charles extazul sexual, un devotament orb și o iubire asemănătoare venerației. Atracția lui puternică față de ea, în pofida mariajului lui stabil, satisfăcător, nu mai are nevoie de explicații sau justificări. Pur și simplu, Helen și-a făcut un scop în viață - de la începutul relației până la căsătoria lor - din a intensifica dragostea lui Charles pentru ea și de a face suportabilă și chiar meritorie lupta lui îndelungată pentru eliberarea din lanțurile căsătoriei.

Ce merită însă o explicație este dezinteresul subit și vădit al lui Helen pentru bărbatul pe care l-a așteptat și pentru care a suferit atât, imediat ce el a fost liber să-și împartă viața cu ea. De ce l-a iubit cu pasiune atâta timp cât a fost căsătorit, și s-a săturat repede de el după divorț?

Pentru că Helen voia doar ceea ce nu putea avea. Ca să accepte o relație personală și sexuală cu un bărbat, ea avea nevoie de garanția depărtării și inaccesibilității pe care i-o oferea Charles-căsătorit. Numai și numai în aceste condiții i se putea dăruia. Nu era capabilă să suporte cu calm un parteneriat fără ascunzișuri, care s-ar fi putut dezvolta și

87

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

îmbunătăți, eliberat de chingile mariajului lui Charles, pe o' altă

bază decât cea a luptei lor împotriva lumii. Ca să poată stabili o relație, Helen avea nevoie de emoțiile, tensiunea și suferința pe care i le oferea iubirea unui bărbat indisponibil. Sentimentul de intimitate, chiar cel de tandrețe, au dispărut o dată ce lupta pentru cucerirea lui Charles luase sfârșit. O dată cucerit, el era practic, înlăturat.

Și totuși, în toți acei ani în care l-a așteptat, Helen a dovedit că face parte din categoria femeilor care iubesc prea mult. A suferit cu sinceritate, a plâns, a tânjit după bărbatul pe care-l iubea, dar pe care nu-l putea avea. A trăit cu ideea că el este centrul universului ei, cea mai importantă forță din lume pentru ea - până când l-a câștigat. Atunci, existența lui ca partener indubitabil - lipsită de sentimentalismul dulce-amar al legăturii lor clandestine - n-a mai stârnit în ea pasiunea pe care i-o arătase aceluiași bărbat timp de nouă ani.

Observăm adesea că după ce doi oameni, implicați într-o relație de ani de zile, se hotărăsc să se căsătorească, relația începe să șchiopăteze; pierde interesul, moare iubirea. Acest fapt nu se explică obligatoriu prin faptul că cei doi încetează să se mai placă unul pe celălalt. Motivul e că, prin legalizarea relației lor, unul sau altul, sau chiar amândoi, își pierd capacitatea de intimitate. O relație care lasă o poartă deschisă promite să nu aprofundeze intimitatea. În urma căsătoriei, se produce adesea o retractare emoțională, din cauza efortului partenerului de a se autoproteja.

Asta s-a întâmplat între Helen și Charles. În ceea ce-l privește, Charles a ignorat semnele despre superficialitatea afectivă a lui Helen, pentru că se simțea flatat de atenția pe care i-o dădea. Departe de a fi victima mașinațiilor și manipulărilor ei, Charles a refuzat deliberat să recunoască acea parte a firii lui Helen care nu se potrivea cu imaginea lui despre sine - o imagine pe care ea a nutrit-o și pe care el a ținut cu tot dinadinsul s-o creadă - că e un bărbat irezistibil din punct de vedere sexual și demn de o mare iubire. El a trăit astfel cu Helen într-o lume imaginară abil construită, refuzând să distrugă iluzia la care ținea atât de mult ego-ul său. Parte din furia lui după moartea lui Helen era îndreptată spre el însuși pentru că acceptase cu întârziere auto-

negarea și rolul pe care-1 jucase în crearea și perpetuarea imaginii false a unei iubiri mistuitoare care a avut drept rezultat, în final, cel mai steril mariaj.

Russell: 32 de ani; asistent social licențiat (a fost grațiat de guvernator); elaborează programe comunitare pentru tinerii care încalcă legea

- Copiii cu care lucrez sunt impresionați de tatuajul pe care-1 am pe brațul stâng. Este simbolul vechiului meu stil de viață. L-am făcut pe la șaptesprezece ani, pentru că aveam certitudinea că într-o zi voi fi găsit mort cine știe pe unde și nimeni n-o să știe cine sunt. Credeam, pe atunci, că sunt un tip al naibii de rău. Am stat cu mama până la vârsta de șapte

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

ani. Atunci ea s-a căsătorit, iar noul ei soț nu mă prea înghițea. Am fugit de câteva ori de-acasă; pe vremea aceea erai închis pentru așa ceva. Mai întâi a fost casa de copii, apoi oficiul de adopție, și iarăși casele de copii. Ceva mai târziu, Casa de Corecție și A.T. (Autoritatea Tutelară). Pe măsură ce creșteam, intram și ieșeam din închisorile locale, apoi din penitenciarele de stat. Împlinisem douăzeci și cinci de ani și trecusem prin toate tipurile de „facilități” corecționale oferite de statul California - de la taberele din păduri, până la închisorile de maximă securitate.

Inutil să adaug că mi-am petrecut mai mult timp din viață în închisoare decât în libertate. În pofida tuturor acestor lucruri, am cunoscut-o pe Monica. Într-o noapte, eram în San Jose cu un amic pe care-1 cunoscusem la A.T. și ne plimbam cu o mașină „împrumutată”. Am tras pe dreapta la un snack-bar în aer liber unde se putea comanda din mașină, ca să luăm un hamburger, și am parcat lângă mașina unor fete. Am intrat în vorbă cu ele, am glumit și nici nu știu când ne-am trezit pe bancheta din spate în mașina lor.

Ce să zic, amicul meu era un adevărat expert în materie de femei. Se pricepea să le îmbrobodească, așa că îl lăsam pe el să vorbească când dădeam peste fete drăguțe. Reușea întotdeauna să le trezească interesul, dar alegerea îi aparținea, doar el făcea toată treaba, eu rămâneam mereu vioara a doua.

N-am avut de ce să mă plâng în noaptea aceea, el s-a întovărășit cu micuța blondă care conducea mașina, iar mie mi-a revenit Monica. Avea 15 ani, era cu adevărat drăguță, cu ochi mari și blânzi și mai ales, „interesată”. Te cucerea de la început cu aerul acela drăgălaș și protector.

Acum știi și tu, când ești închis, te înveți cu ideea că sunt femei care cred că ești un ratat și nu vor să aibă de-a face cu tine. Dar sunt altele cărora le place la nebunie ideea. Le fascinează. Te văd mare și rău, și devin al naibii de seducătoare încercând să te îmblânzească. Sau cred că ai avut parte de o mare suferință și te compătimesc și vor să te ajute. Monica făcea, neîndoielnic, parte din categoria celor care se oferă să te ajute. Era o fată tare bună. Pentru început, nimic din artileria grea. În timp ce amicul meu făcea dragoste cu prietena Monicăi, noi ne-am plimbat sub clar de lună și am pălăvrăgit. Voia să știe totul despre mine. Mi-am periat puțin povestea, ca să n-o sperii prea tare, și i-am înșirat o mulțime de lucruri triste, cum mă ura tatăl meu vitreg, și despre amărătecele alea de case de copii în care am stat, și unde îmi dădeau haine de pomană, și cheltuiau banii primiți pentru mine ca să le cumpere jucării copiilor lor. M-a strâns de mână în timp ce vorbeam și m-a bătut ușor cu palma, avea chiar lacrimi în ochi. Dumnezeuule, eram deja îndrăgostit când ne-am spus la revedere în noaptea aceea. Amicul meu voia să-mi povestească fiecare detaliu picant al aventurii lui cu blondina, dar eu nici nu voiam să-l ascult. Monica îmi dăduse adresa și numărul de telefon și aveam de gând s-o sun a doua zi sigur, dar la întoarcerea în oraș ne-a oprit poliția, căci mașina era furată. Nu m-am gândit la nimic altceva decât la Monica.

■ 89

t't

FEMEI CAŢIE IUBESC PREA MULT

Eram sigur că ăsta era sfârșitul, pentru că îi spuseseam cum încercam din răspuțeri să rămân „curat” și s-o țin pe drumul drept.

Când m-au închis din nou la A.T. m-am hotărât să-mi încerc norocul și să-i scriu. I-am spus că sunt închis din nou, dar pentru ceva ce n-am făcut - că m-a arestat poliția pentru că aveam

cazier și nu i-a plăcut polițistului de mutra mea. Monica mi-a răspuns imediat și mi-a tot scris, aproape în fiecare zi, în următorii doi ani. Nu ne scriam decât că ne iubim foarte tare, că ne e dor și ce vom face când o să ies din închisoare.

Mama ei n-a lăsat-o să vină la Stockton când am fost eliberat, așa că am luat autobuzul până în San Jose. Eram așa de emoționat la gândul că o s-o văd din nou, dar și tare speriat. Cred că mă temeam că n-o să mă mai vrea. Așa că, în loc să mă duc drept la ea acasă s-o văd, m-am dus să-mi caut niște amici și prostiile s-au ținut lanț. Am făcut tărăboiul de pe lume și când, în sfârșit, m-au lăsat în fața casei Monicăi, trecuseră deja patru zile. Eram cam dărâmat. A trebuit să iau ceva la bord ca să-mi fac curaj s-o întâlnesc, așa de frică mi-era că o să-mi spună să-mi iau tălpășița.

Slavă Domnului, mama ei era la serviciu când m-au depus băieții pe trotuarul din fața casei ei. Monica a ieșit zâmbind, bucuroasă că mă vede, chiar dacă nu dădusem nici un semn de când apărusem în oraș. Mi-aduc aminte că, de îndată ce mi-a trecut exaltarea, am făcut iar una din plimbările noastre faimoase. Nu aveam bani s-o duc undeva, n-aveam nici mașină, dar n-a părut s-o intereseze asta, nici atunci, nici mai târziu. Mult timp, nimic din ce făceam nu era rău pentru Monica. Găsea scuze pentru orice. Am intrat și am ieșit din închisoare ani la rând, dar ea tot s-a măritat cu mine și a rămas alături de mine. Tatăl ei își părăsise familia când Monica avea câțiva ani. Mama ei era încă înverșunată împotriva acestui lucru, și nici pe mine nu mă prea avea la inimă. De fapt, tocmai de aceea s-a căsătorit Monica cu mine. O dată, când fusesem arestat pentru falsificare și deținere ilegală de cecuri, mama ei n-a lăsat-o să vină să mă vadă când am ieșit pe cauțiune, așa că Monica a fugit de-acasă și ne-am căsătorit. Avea 18 ani pe atunci. Am stat la un hotel câteva zile până la proces. Avea o slujbă - era chelneriță, dar și-a dat demisia ca să poată veni în fiecare zi la tribunal, cât a durat procesul. Apoi, eu am fost luat la închisoare, iar Monica s-a întors la mama ei. Se certau însă atât de tare, încât a plecat de-acasă, s-a mutat în cel mai apropiat oraș de închisoare și s-a angajat ca ospătăriță din nou. Orașul

avea colegiu, iar eu am sperat mereu că o să-și reia studiile; îi plăcea să învețe și era foarte inteligentă. Dar a zis că nu vrea, că vrea doar să mă aștepte să ies din închisoare. Ne scriam și venea să mă viziteze ori de câte ori era program de vizită. Discuta cu preotul închisorii despre mine, și îl ruga să-mi vorbească și să mă ajute, până când m-am săturat și am rugat-o să înceteze. Nu-mi plăcea să vorbesc cu preotul ăla. Mi-era pur și simplu imposibil să comunic cu el.

Deși mă vizita, continua să-mi scrie și-mi trimitea tot felul de cărți și articole despre cum să devii mai bun. îmi spunea mereu că se roagă să

FEMEI CARIE IUBESC PREA MULT

mă pot schimba. Voiam și eu să nu mai fiu închis, dar se întâmplase de atâtea ori, că nu știam să fac altceva.

Până la urmă, s-a aprins o luminiță în capul meu și m-am înscris la un program de recuperare care să mă ajute să mă împac cu lumea. Mi-am continuat studiile în închisoare și am făcut un curs de comerț, mi-am terminat liceul și m-am înscris la colegiu. Când am ieșit din închisoare am avut grijă să nu mai dau de necaz și mi-am continuat studiile, reușind să-mi dau licența în domeniul asistenței sociale. Dar mergând pe acest drum, am pierdut-o pe Monica. La început, când ne chinuiam să reușim, ne-am înțeles foarte bine, dar pe măsură ce situația se îmbunătățea și izbuteam să ne îndeplinim visurile, Monica devenea tot mai irascibilă, și mai posomorâtă. Nu fusese niciodată așa, în toți anii aceia când ne luptaserăm cu necazurile. M-a părăsit tocmai când am fi putut fi cei mai fericiți oameni. Nici nu știu pe unde o fi acum. Mama ei nu vrea să-mi spună, iar eu am hotărât că nu e treaba mea s-o caut, dacă ea nu vrea să fim împreună. Uneori îmi vine să cred că Monicăi i-a fost mai ușor să iubească ideea despre mine decât pe mine însămi. Eram atât de îndrăgostiți unul de celălalt pe vremea când eu stăteam mai mult prin închisori, când ne scriam și mă vizita în penitenciar și visam la tot ce o să realizăm împreună. Când, în sfârșit, visele au început să se transforme în realitate, ne-am despărțit. Cu cât intram mai mult în rândul lumii, cu atât mai mult îi displăcea Monicăi. Bănuiesc că-și pierduse

sentimentul de milă pentru mine.

De ce îl atrăgea Monica pe Russell

Nimic din educația lui Russell nu era de natură să-l implice, afectiv sau chiar fizic, într-o relație stabilă, plină de afecțiune. Toată viața căutase asiduu sentimentul de putere și securitate fie fugind de acasă, fie angajându-se în tot felul de aventuri periculoase. Prin toate aceste acțiuni generatoare de tensiuni și distragere a atenției, el căuta, de fapt, să-și uite disperarea. Se implica în acțiuni periculoase, pentru ca astfel să scape de suferința și disperarea că fusese abandonat afectiv de mama sa.

Când a întâlnit-o pe Monica, a fost fermecat de înfățișarea ei blândă și atitudinea afectuoasă față de el. În loc să-l respingă pentru că era „rău”, ea a răspuns problemei lui cu sincer interes și adâncă compasiune. L-a făcut să înțeleagă imediat că este acolo pentru el și n-a trecut mult până când a fost pusă la încercare hotărârea ei de a rămâne lângă el. La dispariția lui, ea a răspuns cu o răbdătoare așteptare. A părut capabilă de îndeajuns de multă dragoste, echilibru și putere de îndurare, cât să depășească toate situațiile grele în care se vâră Russell. Deși reiese că Monica avea o capacitate uriașă de a tolera comportamentul lui Russell, în realitate lucrurile stăteau exact invers. Nici unul din cei doi nu a realizat faptul că ea putea să fie acolo pentru el doar atâta timp cât el nu era lângă ea. Cât timp au fost separați, Russell a găsit în Monica partenerul ideal, soția ideală pentru un deținut. Ea și-a petrecut anii mariajului lor mânată de dorința sinceră de a-l aștepta, cu speranța la fel de sinceră că

90

91

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

el se va schimba și că vor rămâne împreună. Soțiile de deținuți Monica reprezintă, poate, cel mai relevant exemplu de femei care iubesc prea mult. Nefiind capabile de nici un sentiment de intimitate cu un bărbat, ele se mulțumesc, în schimb, să trăiască cu o fantasmă, un vis despre cât vor iubi și vor fi iubite într-o bună zi când el se va schimba și va fii

disponibil. Dar ele pot vizualiza intimitatea doar în lumea lor imaginară.

Când Russell a făcut imposibilul, a început să meargă pe drumul drept și n-a mai fost închis, Monica s-a îndepărtat cât de repede a putut. Prezența lui constantă în viața ei solicita un grad de intimitate periculos, care o incomoda infinit mai mult decât absența lui. Realitatea conviețuirii zilnice cu Russell nici nu putea concura cu viziunea idealizată a dragostei lor nutrită de ea. Circulă o zicală printre deținuți: pe fiecare îl așteaptă un Cadillac în parcare. Nu e decât versiunea super-idealizată, hrănită cu grijă de toți deținuții, a ceea ce le va putea oferi viața când vor fi iarăși în lume. În imaginația soțiilor de deținuți, ca Monica, ceea ce îi așteaptă în parcare nu e Cadillacul, simbol al bogăției și puterii, ci o trăsură cu șase cai albi reprezentând dragostea miraculos-romantică. Cum vor iubi și vor fi iubite - acesta e visul lor. Împreună cu soții lor deținuți, e mai ușor pentru ele să trăiască cu un vis decât să lupte pentru realizarea lui în viața cea de toate zilele.

Ce trebuie să înțelegem este că în aparență Russell era incapabil de o iubire profundă, în timp ce Monica, date fiind răbdarea și compasiunea ei, era. În realitate, amândurora le lipsea în aceeași măsură capacitatea de a iubi și de a comunica. Acesta e motivul pentru care au devenit parteneri pe vremea când nu puteau fi împreună, și au pus capăt relației lor când lucrurile au intrat în normalitate. Trebuie menționat și faptul că Russell nu și-a găsit o nouă parteneră în acest moment. El se luptă încă cu problema intimității.

Tyler: 42 de ani; director executiv; divorțat, fără copii

- Pe vremea când mai eram împreună, obișnuiam să le spun, în glumă, prietenilor mei, că prima oară când am văzut-o pe Nancy, inima a început să-mi bată atât de tare, de mi s-a tăiat răsuflarea. Era adevărat: lucra ca asistentă medicală pentru firma unde eram și eu angajat, iar eu eram în cabinetul ei pentru un control de rutină al sistemului respirator - asta era motivul bătăilor de inimă și respirației greoaie. Fusesem trimis la control de șeful meu pentru că luasem mult în greutate și aveam niște dureri în piept. De fapt, eram într-o stare

deplorabilă. Cu un an și jumătate în urmă, soția mă părăsise pentru un alt bărbat, și deși știam că așa începi să-ți petreci nopțile în baruri, eu stăteam în casă și mă uitam la televizor.

Fusesem întodeauna un gurmand. Jucasem mult tenis cu soția mea și cred că asta prevenise excesul meu de calorii când eram împreună, dar fără ea, tenisul mă deprima. Totul mă deprima. Atunci, în biroul lui Nancy, am aflat că mă îngrășasem aproape 30 kg într-un an și jumătate. Nu mă obosisem nici măcar să mă cântăresc până atunci, deși schimbasesm măsurile la costume de câteva ori, dar nu-mi păsa.

92

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Nancy a fost foarte oficială la început; m-a avertizat asupra excesului serios de greutate și m-a sfătuit cum s-o dau jos, dar eu mă simțeam prea îmbătrânit și nu aveam nici un chef să fac efortul de a mă schimba.

Cred că mă auto-compăttimeam. Până și fosta mea soție, când mă vedea, mă certa: „De ce te porți cu tine în halul ăsta?” Nutream o vagă speranță că se va întoarce la mine să mă salveze, dar n-a făcut-o.

Nancy m-a întrebat dacă surplusul de greutate se leagă de vreun eveniment recent. Când i-am povestit de divorț, n-a mai fost așa oficială și m-a bătut pe mână cu înțelegere. Mi-amintesc că am simțit un mic fior când a făcut asta; era ceva deosebit, pentru că trecuse mult timp de când nu mai simțisem nimic pentru nimeni. M-a sfătuit să țin regim și mi-a dat o groază de prospecte și diagrame; mi-a spus să vin la control de două ori pe lună ca să vadă cum evoluez. Abia așteptam să mă duc din nou. Cele două săptămâni au trecut fără să țin regim sau să slăbesc, dar eram sigur că i-am câștigat simpatia. La cea de-a doua vizită, ne-am petrecut timpul vorbind despre divorțul meu și consecințele pe care le-a avut asupra mea. M-a ascultat și m-a îndemnat apoi să fac ce te sfătuiește de fapt, toată lumea: să urmez niște cursuri, să mă înscriu la un club, să merg în excursii în grup, să-mi găsesc noi preocupări. Am fost de acord cu tot ce mi-a spus, dar n-am făcut nimic, am așteptat doar să treacă cele două săptămâni ca s-o văd din nou. La

această nouă vizită am întrebat-o dacă vrea să iasă cu mine. Știam că eram gras și că arătam mizerabil, și nu știu cum de-am avut curajul s-o invit, dar ea a acceptat. Când m-am dus s-o iau de-acasă sâmbătă seara, a venit încărcată de și mai multe prospecte și articole despre regimuri de slăbire, inimă, gimnastică și stări depresive. Nu mai beneficiasem de mult de atâta atenție.

Am început să ieșim împreună și foarte curând relația noastră a devenit cât se poate de serioasă. Speram că Nancy va îndepărta suferința din sufletul meu. Pot spune cu siguranță că s-a străduit. Am plecat din apartamentul meu și m-am mutat la ea. Își făcuse un țel din a-mi pregăti mâncăruri fără colesterol și supraveghea tot ce mâneam. Deși nu mai mâneam nimic din ce mâncasem toate nopțile acelea petrecute singur în fața televizorului, nu slăbeam deloc. Greutatea mea rămânea constantă, nici nu mă îngrășam, nici nu slăbeam. Îți spun sincer, Nancy se străduia mult mai mult decât mine să slăbesc. Ne purtam amândoi ca și cum ar fi fost țelul ei, datoria ei să mă însănătoșesc.

De fapt, cred că metabolismul are nevoie de efort fizic serios ca să ardă eficient surplusul de calorii, iar eu nu făceam gimnastică aproape deloc. Nancy juca golf și uneori jucam și eu cu ea, dar nu mă dădeam în vânt după el.

La opt luni după ce ne mutasem împreună, am făcut o călătorie de afaceri în orașul meu natal, Evanston. După vreo două zile de ședere, nu se putea să nu dau peste prietenii din liceu... Nu voiam să văd pe nimeni, prea arătam mizerabil, dar erau vechii mei prieteni și aveam o groază de lucruri să ne spunem. Au fost surprinși când au auzit de divorț. Soția

I 93

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

mea era și ea din oraș. M-au convins, nu știu cum, să facem b partidă de tenis. Amândoi jucau tenis și știau că e sportul meu favorit încă din liceu. Nu credeam că o să rezist mai mult de un set și le-am spus-o. Dar au insistat.

M-am simțit tare bine jucând din nou. Chiar dacă surplusul meu de kilograme m-a făcut să mă mișc mai încet și să pierd de

fiecare dată. I-am amenințat că o să mă întorc să-mi iau revanșa.

Când am revenit acasă, Nancy m-a anunțat că a participat la un mare seminar de nutriție și că voia să încerc metodele acelea noi pe care le aflase. I-am spus: „Nu; am de gând s-o fac în felul meu o vreme”.

Ei bine, până atunci, eu și Nancy nu ne certaserăm niciodată. Desigur, ea se agita tot timpul din cauza mea și mă pisa să am mai multă grijă de mine, dar până n-am început să joc iar tenis nu ne-am ciorovăit niciodată. Jucam după-amiaza, nu furam deci din timpul pe care ar fi trebuit să-l petrecem împreună, dar ceva intervenise între noi.

Nancy e o țipă atrăgătoare, cu aproape opt ani mai tânără decât mine, și credeam că, începând să dau jos surplusul de kilograme, ne vom înțelege chiar mai bine ca înainte pentru că va fi mândră de succesul meu. Dumnezeu mi-e martor, eu eram foarte mulțumit de mine. Dar n-a fost să fie așa. S-a plâns că m-am schimbat și în cele din urmă mi-a cerut să mă mut. Cântăream, pe atunci doar cu trei kilograme mai mult decât pe vremea divorțului. Mi-a fost îngrozitor de greu să o părăsesc. Sperasem că ne vom căsători. Dar acum că slăbisem, avea dreptate - nimic nu mai era ca înainte între noi.

De ce l-a atras Nancy pe Tyler

Tyler era un bărbat cu o dependență destul de pronunțată, întărită de criza provocată de divorț. Ruinarea lui fizică, aproape deliberată, menită să trezească mila și solitudinea soției, a dat greș în cazul ei, dar a avut efect în cazul unei femei care, iubind prea mult, a făcut din recuperarea unei ființe umane singurul ei scop în viață. Neputința și suferința lui, dublate de dorința ei de a fi de folos, au constituit elementele de bază ale atracției lor reciproce.

Tyler resimțea încă acut durerea pricinuită de faptul că fusese respins de soție, suferea crunt că o pierduse și că mariajul lor luase sfârșit. În această situație nefericită, comună celor ce se luptă cu agonia despărțirii de partener, el a fost atras nu atât de Nancy ca persoană, cât de rolul ei de asistentă medicală și de vindecător, și mai ales de promisiunea curmării suferinței, pe

care ea părea să i-o ofere.

Aproape la fel cum folosise uriașe cantități de hrană ca să umple golul lăsat de soție și să-și înece pierderea suferită, folosea acum solitudinea covârșitoare al lui Nancy ca sursă de securitate afectivă și sprijin pentru respectul său de sine deteriorat. Nevoia lui de a fi total în centrul atenției lui Nancy a fost însă temporară, o etapă tranzitorie în procesul de însănătoșire. Pe măsură ce timpul, trecând, făcea minuni -

94 I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Înlocuind obsesia de sine și auto-compătirea cu afirmarea de sine -protecția lui Nancy, reconfortantă altădată, devenea acum sufocantă. Spre deosebire de dependența lui Tyler, temporar intensificată, nevoia lui Nancy de a se simți utilă nu era trecătoare, ci dimpotrivă, o trăsătură esențială a firii ei și aproape singura structură pe care putea înălța o relație cu altă persoană. Era „asistentă medicală” și la serviciu și acasă. Deși Tyler era un partener destul de dependent, chiar după recuperarea din șocul divorțului, nevoia lui de solitudine nu putea satisface nevoia ei de a manevra și controla viața altcuiva. Însănătoșirea lui, pentru care ea muncise neobosit, a constituit, de fapt, semnul prevestitor de moarte al relației lor.

Bart: 36 de ani; fost director executiv, alcoolic de la 14 ani; n-a mai băut de doi ani

- Eram divorțat de doi ani și îmi petreceam nopțile ca orice bărbat singur, când am întâlnit-o pe Rita. La început ne drogăm amândoi. Mai aveam încă o grămadă de bani și, o vreme, ne-am distrat de minune împreună. Dar Rita n-a fost niciodată o adevărată hippy. Era prea responsabilă ca să uite de sine. Fuma puțin cu mine, dar solida ei educație bostoniană nu dispărea niciodată cu adevărat. Chiar și în apartamentul ei, era tot timpul ordine. Aveam acest sentiment de siguranță când eram cu ea, ca și curn nu m-ar fi lăsat niciodată să decad prea rău.

Prima seară când am ieșit împreună, am luat o masă grozavă și apoi ne-am întors la ea acasă. Mă îmbătasem crișă și cred că am leșinat. Oricum, m-am trezit pe canapeaua ei, învelit cu o pătură moale, drăguță, cu capul pe o pernă parfumată, și m-am

simțit ca și cum ajunsesem, în sfârșit, acasă - un port sigur, un refugiu... știi cum e. Rita știa tot ce trebuia despre îngrijirea alcoolicilor. Tatăl ei, bancher, murise din cauza acestei boli. Ei bine, după numai câteva săptămâni, m-am mutat la ea și am dus-o nemaipomenit câțiva ani, atâta timp cât nu mă drogăm prea tare. Până când am pierdut totul.

Rita a renunțat cu totul la droguri după primele șase luni de conviețuire. Bănuiesc că se gândea că cineva trebuia să dețină controlul din moment ce eu eram total pe dinafară. În toiul acestei situații ne-am căsătorit. Atunci am devenit cu adevărat speriat. Aveam acum o altă îndatorire, dar nu mă împăcasem niciodată prea bine cu spiritul de responsabilitate. În plus, tocmai în preajma căsătoriei, am pierdut toți banii. Pur și simplu, în starea în care eram, beat tot timpul, n-am mai știut ce fac cu ei. Rita n-a știut că situația e așa de proastă, pentru că dimineața îi spuneam că mă duc la o întâlnire de afaceri, dar eu plecam cu Mercedesul pe plajă și stăteam în mașină și beam. În cele din urmă, când afacerea s-a dus de râpă și ajunsesem să datorez bani tuturor, n-am mai știut ce să fac.

Am pornit-o la drum cu intenția de a mă sinucide în mașină, făcând în așa fel încât să pară un accident, dar Rita a venit după mine, m-a găsit în hotelul ăla mizerabil și m-a luat acasă. Banii se duseseră, dar tot m-a

95

■nununul

FEMEI CARE IUȘESC PREA MULT

internat pentru dezalcoolizare. E ciudat, dar nu i-am fost recunoscător. Am fost nervos, confuz, foarte speriat, și total dezgustat sexual de ea, timp de aproape un an de la externare. Înă nu știu dacă o să reușim împreună, dar lucrurile par a se îmbunătăți o dată cu trecerea timpului.

De ce l-a atras Rita pe Bart

Când, la prima lor întâlnire, Bart s-a îmbătat și a leșinat, Rita, asigurându-i confortul, i-a promis, într-un fel, un respiro în graba lui deliberată către auto-distrugere. O vreme, părea că ar fi în stare să-l protejeze împotriva ravagiilor dependenței lui de băutură, să-l salveze într-un fel liniștitor și liniștit. Această

atitudine în aparență protectoare, n-a făcut în realitate decât să prelungească perioada în care el și-a putut practica nestingherit viciul fără să simtă consecințele; protejându-1 și calmându-1, ea l-a ajutat să rămână bolnav mai multă vreme. O persoană dependentă care-și pune în aplicare viciul, nu caută pe cineva care să o ajute să se însănătoșească, dimpotrivă, caută pe cineva lângă care e sigură că poate rămâne dependentă. Rita a fost partenera perfectă o vreme, până ce Bart s-a îmbolnăvit atât de tare că nici ea n-a mai putut opri răul pe care și-1 făcea singur.

După ce l-a adus acasă și l-a internat pentru dezalcoolizare, Bart a început să renunțe la alcool și să se însănătoșească. Dar Rita se interpusese între el și drogul lui. Ea nu-și mai îndeplinea rolul de a-1 liniști și a pune lucrurile în ordine, iar el se simțea ofensat de aparenta ei trădare, dar și de faptul că părea să fie atât de puternică, pe când el era slab și neajutorat.

Oricât de proști cârpaci am fi în ale vieții, fiecare simte nevoia să dețină singur controlul propriei existențe. Când cineva ne ajută, ne irită puterea și superioritatea acelei persoane implicate în ajutorul dat. În plus, ca să fie atras sexual de partenera sa, un bărbat trebuie să se simtă mai puternic decât ea. În cazul nostru, ajutorul pe care i l-a dat Rita lui Bart, internându-1 în spital, n-a făcut decât să evidențieze gravitatea bolii, iar gestul ei, profund afectuos de altfel, a subminat astfel, chiar și temporar, atracția lui sexuală față de ea. Pe lângă acest aspect emoțional, mai există și un factor fiziologic relevant, care trebuie luat în considerație. Când un bărbat abuzează de alcool și droguri, curn făcea Bart, și le întrerupe apoi, e nevoie de un an și ceva până ce metabolismul lui revine la normal, devenind capabil să aibă o reacție sexuală normală, în absența drogului din organism. În toată această perioadă de reacomodare, cuplul poate avea mari dificultăți în înțelegerea și acceptarea lipsei de interes și/sau inabilității bărbatului de a-și manifesta sexualitatea.

Se poate întâmpla și invers. Fostul alcoolic recent însănătoșit și abstinent poate dezvolta un impuls sexual puternic, datorat probabil unui dezechilibru hormonal. Sau la fel de bine, motivul

poate fi psihologic. După cum spunea un tânăr la câteva săptămâni de abstenență de alcool și droguri, „sexul e singurul mod în care mă pot droga acum”. Sexul poate fi un substitut al drogului, care să atenueze anxietatea tipică primei faze a abstenenței.

96

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Recuperarea celor dependenți și co-dependenți este un proces extrem de complex și delicat pentru un cuplu. E posibil ca relația lui Bart cu Rita să supraviețuiască acestei tranziții, deși ceea ce i-a unit inițial au fost tocmai bolile lor: alcoolismul și co-alcoolismul. Dar, pentru a rămâne împreună în absența dependenței active, cei doi trebuie să meargă - o vreme - fiecare pe drumul lui, și să se concentreze asupra propriului proces de însănătoșire. Fiecare în parte trebuie să analizeze și să accepte eul acela pe care au căutat, iubindu-se unul pe altul și dansând unul cu altul, să-1 evite.

Greg: 38 de ani; abstinent de paisprezece ani, participă la programul Toxicomanii Anonimi; căsătorit, cu doi copii; activează în calitate de consilier pentru tinerii consumatori de droguri

- Ne-am cunoscut într-o zi, în parc. Ea citea un ziar clandestin, iar eu încercam să-mi găsesc un loc sub soare. Era vară, o sâmbătă după-amiază toridă și calmă.

Aveam 22 de ani și mă lăsasem de facultate după primul an, dar strigam în gura mare că o s-o reiau cât de curând, ca să-i conving pe ai mei să-mi trimită bani în continuare. Le era imposibil să renunțe la visul lor de a mă vedea licențiat și profesând o meserie, așa că au fost garanții mei financiari o groază de timp.

Alana era cam grasă, avea 20-25 kg peste greutatea normală, ceea ce însemna că nu constituia o amenințare pentru mine. Nefiind perfectă, nu conta dacă mă respingea. Am început conversația cu ea întrebând-o ce citește; a fost ușor chiar de la început. Râdea tot timpul și asta m-a făcut să mă simt bine, ca și cum aș fi fost un tip încântător, foarte amuzant. Mi-a povestit despre Mississippi și Alabama, despre marșurile lui Martin

Luther King și cum a participat la ele, despre ce a simțit lucrând cu oamenii aceia care voiau să schimbe lumea.

Până atunci nu mă interesase nimic în mod special, decât cum să mă distrez mai bine. Motto-ul meu era: "Droghează-te și treci neobservat", dar o făceam mult mai bine pe prima decât pe a doua. Alana era plină de viață. Spunea că îi place la nebunie acum, că s-a întors în California, dar că uneori crede că n-are dreptul să se simtă mulțumită când atâția oameni suferă în țara asta.

Am stat câteva ore în parc în ziua aceea, rătăcind fără nici un scop și pălăvrăgind despre noi. În cele din urmă, ne-am îndreptat spre casă, pe care o împărțeam cu alții, ca să ne drogăm, dar când am ajuns, ei i se făcuse foame. A început să mănânce și să facă ordine în bucătărie, în timp ce eu mă îndopam cu droguri în sufragerie. Pusese muzică, și-mi aduc aminte că a venit cu o cană de unt de alune, biscuiți și un cuțit și s-a așezat „în sufletul meu” cum se spune. Ne-am pus pe râs și am râs până n-am mai putut. Cred că în ziua aceea amândoi am lăsat să se vadă că suntem dependenți, mai limpede decât am făcut-o vreodată după aceea. Nu ne-am scuzat nici unul, ne-am comportat ca atare. Am făcut amândoi

I 97

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

ce ne-a trecut prin cap, acum că fiecare găsise pe cineva care să nu-i facă viața amară din cauza viciului pe care-l avea. Fără să vorbim despre asta, am știut de la bun început că o să ne înțelegem bine amândoi.

Ne-am distrat de multe ori după aceea, dar nu cred să mai fi trăit vreodată sentimentul acela de comunicare totală, când amândoi lăsasem garda jos fără frică. Persoanele dependente stau mai tot timpul în defensivă.

Mi-aduc aminte că ne certam mereu cum că n-aș putea să fac dragoste cu ea dacă nu mă drogăm înainte. Era sigură că îmi trezea repulsia fiind așa grasă. Când mă îndopam cu droguri înainte să facem dragoste, era sigură că mă vedeam obligat s-o fac, numai ca s-o suport pe ea. În realitate, trebuia să mă droghez ca să fiu în stare să fac dragoste cu cineva, oricine ar fi

fost acea persoană. Nici unul dintre noi nu avea o părere prea bună despre sine. Pentru mine era ușor să mă ascund în spatele dependenței ei pentru că la ea, excesul de kilograme dovedea clar că există o problemă. Lipsa mea de motivație și înfundătura în care intrase viața mea nu săreau în ochi ca surplusul ei de kilograme, care o însoțea peste tot. Deci, asta făceam, ne certam, ea zicând că n-aș putea s-o iubesc cu adevărat pentru că e supraponderală. Mă făcea să-i spun că nu contează cum arată, important era eul ei interior și atunci era liniște o vreme. Spunea că mănâncă pentru că era nefericită. Iar eu îi spuneam că mă droghez pentru că nu sunt în stare s-o fac fericită. În felul ăsta bolnăvicios de a vedea lucrurile, ne potriveam perfect. Fiecare găseam o scuză pentru ceea ce făceam.

Cu toate astea, însă, ne prefăceam că nu avem probleme cu adevărat. La urma urmei, erau atâția oameni grași și atâția drogați pe lume. Așa că ignoram, pur și simplu, întreaga problemă.

Eu am fost arestat, apoi, pentru deținere ilegală de droguri. Am stat zece zile în închisoare, iar părinții mei mi-au adus un avocat zelos, care m-a înscris la un program de recuperare, ca alternativă la o detenție de mai lungă durată. În timpul celor zece zile cât am fost închis, Alana s-a mutat de la mine. Am fost furios. Mă simțeam abandonat. De fapt, ne certam aproape tot timpul. Acum, când privesc înapoi, îmi dau seama că nu era ușor de trăit cu mine.

Paranoia care apare la consumatorii de droguri, indiferent dacă sunt începători sau veterani, începuse să mă afecteze și pe mine. De asemenea, tot timpul fie eram drogat, fie simțeam nevoia să mă droghez. Alana o lua ca pe ceva personal, gândindu-se că dacă ea ar arăta mai bine, eu aș dori să fiu lângă ea mai mult, nu să mă droghez în fiecare clipă. Credea că fug de ea. Pe naiba, nu fugeam decât de mine!

Oricum, a dispărut fără urmă vreo zece luni; din cauza vreunui marș, bănuiesc. Consilierul pe care-l aveam a insistat să asist la ședințele Toxicomanilor Anonimi. Cum trebuia să aleg între asta și închisoare, m-am dus. Am întâlnit acolo oameni pe care-i știam din vedere și, după o vreme, a început să se facă lumină

În capul meu: ar fi posibil, totuși, să

98 I

■■■-■ '■«î

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

am probleme cu drogurile. Oamenii aceia își vedeau mai departe de viața lor în timp ce eu mă drogăm încă în fiecare zi, de dimineață până noaptea. Așa că am dat dracului ședințele și l-am rugat pe un tip la care mă tot gândisem dacă poate să mă ajute. A devenit sponsorul meu la Toxicomanii Anonimi, și-l chemam de două ori pe zi, dimineața și seara. Asta însemna că trebuia să schimb totul - prieteni, distracții, absolut totul - dar am făcut-o. Acțiunea de consiliere a ajutat și ea, căci consilierul meu știa dinainte prin ce aveam să trec și mă avertiza. Oricum, am reușit, am fost în stare să mă țin departe de droguri și alcool.

Alana s-a întors la patru luni după ce începuse abținerea mea la T.A. și jocul a reînceput. Era același joc pe care îl mai jucasem amândoi. Consilierul meu îl numea „pactizare”. Era felul nostru de a ne folosi unul de celălalt și, bineînțeles, de a ne exersa dependența. Știam că dacă intru în jocul nostru, o să mă droghez din nou. Acum nu mai suntem nici măcar prieteni. N-avea cum să meargă dacă nu mai puteam „boli” împreună.

De ce l-a atras Alana pe Greg

Greg și Alana s-au legat puternic unul de celălalt chiar de la început. Fiecare suferea de o dependență care le conducea viața și, din prima zi a întâlnirii lor, fiecare s-a concentrat pe dependența celuilalt ca să diminueze, prin comparație, importanța și forța propriei boli. Apoi, de-a lungul relației lor, când mai subtil, când mai pe față, își dădeau pe rând voie să prelungească boala, chiar dacă fiecare își nega propria condiție. Este un tipar extrem de comun la cuplurile de dependenți, indiferent dacă folosesc substanțe chimice identice sau diferite. Ei folosesc comportamentul și problemele celuilalt pentru a evita confruntarea cu gravitatea deteriorării propriei persoane - și cu cât e mai gravă deteriorarea cu atât e mai mare nevoia ca partenerul să-ți ofere distragerea, să fie cât mai bolnav, cât mai obsedat, cât mai ușor de manevrat.

În conformitate cu această dinamică, Alana i-a apărut lui Greg ca fiind plină de compasiune, dornică să sufere pentru ceva în care credea. Această trăsătură constituie întotdeauna o atracție magnetică pentru o persoană dependentă, întrucât disponibilitatea de a suferi este o condiție sine qua non a relației cu un astfel de bolnav. Ea este garanția că bolnavul nu va fi abandonat când lucrurile încep, ineluctabil, să se înrăutățească. Numai după luni întregi de certuri, numai după ce Greg a fost închis, a găsit Alana forța să-1 părăsească, chiar dacă pentru scurtă durată. A revenit la el, dornică să reia relația lor de unde o lăsase, ca doi dependenți activi.

Greg și Alana știau cum să fie împreună doar dacă erau bolnavi. Cu toată dependența ei incontrollabilă de mâncare, Alana se simțea puternică și sănătoasă, cu condiția ca Greg să se drogheze mereu, după cum Greg considera că dependența lui de droguri nu era atât de gravă ca excesul ei de hrană și greutate. Recuperarea lui Greg a evidențiat, prin contrast, dependența ei, din care cauză nu s-au mai putut simți bine unul cu celălalt. Ea ar fi trebuit să saboteze abținerea lui pentru a reveni, împreună, la vechiul status quo.

I 99

îwfrw

FEMEI CARE IUBESC PREA MUȚ

Erik: 42 de ani; divorțat și recăsătorit

- Eram divorțat de un an și jumătate când am întâlnit-o pe Sue. Un instructor de la colegiul unde antrenam echipa de fotbal m-a pus să jur că voi veni la petrecerea lui de casă nouă, și iată-mă, într-o duminică după-amiază, singur în dormitorul lor, uitându-mă la meciul dintre Rams și Forty Niners, în timp ce toți ceilalți petreceau în sufragerie.

Sue a intrat să-și lase haina și ne-am salutat. A plecat și s-a întors după vreo jumătate de oră să vadă dacă mai sunt acolo. M-a tachinat că mă ascund ca un urs în bârlogul lui, iar în timpul pauzei publicitare, am schimbat câteva vorbe. A plecat din nou și s-a întors cu un platou încărcat cu toate bunătățile de la masă. Atunci am văzut-o, de fapt, mai bine, și mi-am dat seama că era drăguță. După ce s-a terminat meciul, m-am alăturat

oaspeților, dar ea nu mai era. Am aflat că era instructor cu jumătate de normă la secția de engleză, așa că a doua zi am trecut pe la biroul ei și am rugat-o să mă lase să mă revanșez pentru prânzul pe care mi-l adusese.

Zise „sigur, dacă am putea merge undeva fără televizor”, și am izbucnit amândoi în râs. Dar n-a fost chiar o glumă. Nu exagerez cu nimic când spun că sportul era totul pentru mine când am cunoscut-o pe Sue. Așa se întâmplă cu sportul. Dacă îți dai voie, te captivează atât de tare, că nu mai ai timp pentru nimic altceva. Eu alergam în fiecare zi. Mă antrenam pentru maraton, îmi antrenam jucătorii și îi însoțeam la meciuri, mă uitam la toate emisiunile sportive la televizor.

Dar mă simțeam singur, iar Sue era foarte atrăgătoare. Chiar de la început mi-a dat toată atenția ori de câte ori aveam nevoie de ea, fără a interveni însă în doleanțele sau nevoile mele. Avea un băiat, Tim, de șase ani, și mă înțelegeam bine cu el. Fostul ei soț locuia în alt stat și venea să-1 vadă foarte rar, așa că ne-a fost ușor - mie și băiatului - să ne împrietenim. Pot să afirm că Tim simțea nevoia unui bărbat lângă el.

M-am căsătorit cu Sue după un an, dar foarte curând lucrurile au început să meargă prost între noi. Se plângea că nu-i dau niciodată atenție, nici ei, nici lui Tim, că sunt mai mereu plecat, iar când stau acasă, mă uit tot timpul la televizor. Îi replicam că n-are de făcut altceva decât să mă bată la cap, și că știa foarte bine când m-a întâlnit, că așa sunt. Dacă nu-i place, poate să plece. Eram furios pe Sue mai tot timpul, dar nu mă puteam supăra deloc pe Tim; eram conștient că certurile noastre îl îndurerează foarte tare. Deși, pe vremea aceea n-am vrut să recunosc, Sue avea dreptate. Îi evitam și pe ea și pe Tim. Sportul îmi oferea ceva de făcut, subiecte de conversație, de meditație, ceva solid și confortabil.. Crescusem într-o familie în care sportul era singurul subiect de discuție cu tata, singurul mod în care îi puteam capta atenția. Era aproape tot ce știam despre ce înseamnă să fii bărbat.

Eram pe punctul de a o rupe cu Sue, prea ne certam mult. Cu cât mă presa mai mult, cu atât o contraziceam mai mult și îmi găseam scăparea în jogging, meciuri de tot felul, și altele de genul

acesta. Apoi s-a produs

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

ireparabilul. într-o duminică după-amiază, era un meci între Miami Dolphins și Oakland Raiders; a sunat telefonul. Sue era afară cu Tim, și-mi amintesc cât de tare m-a deranjat că a trebuit să mă întrerup, să mă ridic și să las televizorul. La telefon era fratele meu care mi-a spus că tata făcuse un atac de cord și murise.

M-am dus la înmormântare fără Sue. Ne certaserăm atât de tare, că am vrut să mă duc singur, și bine am făcut. Revenirea acasă, la ai mei, mi-a schimbat viața. Iată-mă, prezent la înmormântarea tatălui meu, cu care nu fusesem niciodată în stare să stau de vorbă, și pe punctul de a divorța a doua oară, din cauză că nu știam cum să stabilesc o legătură nici cu soția mea. Simțeam că-mi lipsește ceva, și nu înțelegeam de ce totul mi se întâmpla numai mie. Eram un tip cumsecade, munceam din greu, nu supăram pe nimeni. Mi-am plâns de milă, mie și singurătății mele.

M-am întors de la înmormântare cu fratele meu mai mic. Nu se putea opri din plâns. Spunea, printre lacrimi, că acum e prea târziu, că n-a fost niciodată apropiat de tata. Acasă, toată lumea vorbea de tata, știi cum e după înmormântare, și oamenii își aminteau diverse lucruri despre tata și sporturile lui, cât de mult le iubea, cum se uita într-una la televizor. Cumnatul meu, încercând să facă o glumă, spuse: „Știți, e prima dată de când sunt în casa asta că nu merge televizorul și el nu se uită la meci”. M-am uitat la fratele meu; a început să plângă din nou; nu cu tristețe, cu amărăciune. Brusc, mi s-au deschis ochii și am văzut ce făcuse tata cu viața lui și ce făceam eu cu a mea. Ca și el, nu lăsam pe nimeni să se apropie de mine, să mă cunoască, să-mi vorbească. Televizorul era armura mea.

Am ieșit după fratele meu și ne-am dus cu mașina până la lac. Am rămas mult timp acolo. Pe măsură ce-1 ascultam spunându-mi cum sperase ani la rând că tata o să vadă că există, am început să mă uit la mine cu alți ochi, să realizez cât de mult îi semănăm tatei. M-am gândit la fiul meu vitreg, Tim, cum aștepta trist, ca un cățel, să-i dedic un pic din timpul și atenția

mea, și cum eram prea ocupat pentru el și mama lui.

În avion, pe drumul spre casă, m-am gândit la ce aș vrea să spună oamenii despre mine la înmormântarea mea, și asta m-a ajutat să văd ce aveam de făcut.

Ajuns acasă, am stat de vorbă, sincer, cu Sue, pentru prima dată în viața mea. Am plâns amândoi și l-am chemat pe Tim, și a plâns și el. După asta, totul a fost minunat o vreme. Făceam o mulțime de lucruri împreună, mă plimbam cu bicicleta cu Tim și mergeam la picnic-uri împreună. Leșeam cu prietenii și îi invitam la noi. Mi-a fost greu să mă dispensez de vechiul meu obicei, sportul, dar trebuia să renunț dacă voiam să am vreo perspectivă. Doream din tot sufletul să fiu apropiat de cei pe care îi iubeam, nu să mor și să las în urma mea aceleași sentimente ca tatăl meu.

Dar s-a dovedit a fi mai greu pentru Sue decât pentru mine. După câteva luni, mi-a spus că are de gând să se angajeze undeva cu jumătate de normă în week-end. Nu mi-a venit a crede. Sfârșitul de săptămână îl

101

1, 1!

FEMEII CARE IUBESC PREA MULT

petreceam întotdeauna împreună. Era reversul medaliei: Sue fugea de mine acum! Am căzut de acord că avem nevoie de ajutor.

La ședințele de consiliere, Sue a recunoscut că apropierea noastră o călca pe nervi, pentru că nu știa ce să facă, cum să se poarte cu mine. Amândoi am vorbit despre dificultatea de a fi apropiat de o altă persoană. Deși mă cicălise înainte că o ignor, acum, că-i dădeam atenție, se simțea incomodată. Nu era obișnuită cu așa ceva. Familia ei stătuse și mai rău la capitolul afecțiune-atenție. Tatăl ei, căpitan în marină, era mereu plecat, iar mama ei se simțea foarte bine așa. Sue crescuse cu sentimentul singurătății, tânjind să se apropie de cineva, dar, ca și mine, neștiind cum s-o facă.

Am urmat, câțva timp, programul de consiliere și, la îndemnul terapeutului, ne-am înscris în asociația familiilor cu rude adoptate. Pe măsură ce eu și Tim ne apropiam mai mult unul de

celălalt, Sue îmi făcea greutăți, nelăsându-mă să particip la educația fiului ei. Se simțea ignorată și i se părea că pierde controlul asupra lui. Dar eu știam că trebuia să-mi stabilesc prerogativele în ceea ce-l privea pe Tim dacă voiam să am o relație adevărată cu el.

Prezența la ședințele asociației m-a ajutat mai mult decât orice altceva. Erau ședințe pentru familii ca a noastră. A fost o adevărată experiență pentru mine să-i ascult pe alții cum povesteau despre lupta lor cu sentimentele. M-a ajutat să-i pot vorbi lui Sue despre lupta mea.

Vorbim încă și suntem încă împreună, învățând cum să ne apropiem unul de celălalt și să avem încredere unul în celălalt. Nici unul din noi nu e atât de bun pe cât ar vrea, dar exersăm. Este un joc cu totul nou pentru amândoi.

De ce l-a atras Sue pe Erik

Erik, solitar în izolarea sa auto-impusă, tânjea după iubire și afecțiune, dar nu voia să riște o apropiere. Când Sue l-a abordat în ziua în care au făcut cunoștință, semnalizând tacit că-i acceptă mijloacele de evitare -obsesia față de sport - Erik s-a întrebat dacă nu cumva a găsit femeia ideală - cea care îl va iubi, dar îl va și lăsa în pace. Deși Sue s-a plâns subtil de lipsa lui de atenție, sugerând ca întâlnirea lor să fie undeva, departe de televizor, el a-presupus, corect, că ea are marea capacitate de a tolera distanța dintre ei. Altfel l-ar fi evitat.

În realitate, carența evidentă de comunicativitate socială și incapacitatea de a se lega afectiv, dovedite de Erik, au atras-o pe Sue. Tăcerea lui i l-a făcut și mai drag și a asigurat-o că nu va căuta compania altor persoane, incluzând femeile, iar asta era foarte important. Sue, ca multe alte femei care iubesc prea mult, se temea să nu fie părăsită. Mai bine să fii cu cineva care nu corespunde perfect doleanțelor tale, dar pe care n-o să-1 pierzi niciodată, decât să ai pe cineva care te iubește și merită să fie iubit, dar care s-ar putea să te părăsească pentru altcineva.

De asemenea, izolarea socială a lui Erik îi oferea ceva de făcut -putea să arunce o punte peste prăpastia care se întindea între el și ceilalți.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Putea explica în fața lumii personalitatea și obsesia lui, dând vina mai degrabă pe timiditate decât pe indiferență, pentru fuga lui din fața oricăror contacte sociale. Mai simplu spus, el avea nevoie de ea.

Pe de altă parte, Sue se lăsa prinsă într-o situație care reproducea toate aspectele negative ale copilăriei ei - singurătatea, așteptarea plină de speranță a dragostei și atenției, dezamăgirea adâncă, și, în final, disperarea plină de furie. Pe măsură ce încerca să-l oblige pe Erik să se schimbe, comportamentul ei confirma temerile lui legate de relațiile interumane și l-a făcut să se izoleze și mai mult.

Erik, însă, s-a schimbat profund, datorită unor evenimente dramatice din viața sa. Pentru a nu deveni un alter-ego al tatălui său - rece, inabordabil - și-a manifestat dorința de a înfrunța căpcăunul din el: teama de apropiere. Faptul că s-a identificat atât de puternic cu micuțul Tim a fost un factor major în hotărârea de a se schimba. Dar schimbarea lui a atras după sine necesitatea schimbării celorlalți membri ai familiei. Sue, catapultată de la ignorarea și evitarea de către soț la curtea asiduă și atenția permanentă a acestuia, a fost nevoită să privească în față disconfortul cauzat de atenția pe care o primea și după care tânjise. Le-ar fi fost ușor, lui Sue și Erik, să se oprească în acest punct, cu masa de joc răsucită și următorul devenit urmărit, iar evitatorul - evitat. Ar fi putut, pur și simplu, să-și schimbe rolurile, să păstreze distanța dintre ei și să mențină nivelul de sprijin reciproc. Dar Sue și Erik au avut curajul să privească în adâncul sufletului lor și să riște apoi, ajutați de terapie și de un grup de oameni înțelegători și empatici, să se apropie unul de celălalt ca să formeze un cuplu și, împreună cu Tim, o familie.

Cuvintele sunt prea ne semnificative pentru a scoate în evidență importanța deosebită, pentru noi toți, a primelor întâlniri. Ca terapeut, impactul pe care-l are asupra mea un pacient nou, la prima noastră întrevvedere, îmi furnizează cele mai importante informații pe care le primesc de la acea persoană de-a lungul

tratamentului. Prin ceea ce spune și ceea ce nu spune, prin tot ce relevă înfățișarea fizică - poziție, eleganță, expresie facială, maniere și gesturi, ton al vocii, contact vizual (sau absența acestui contact), atitudine, stil - primesc o multitudine de informații despre felul cum acționează clientul meu în lume, mai ales în condiții de stres. Toate concură spre a-mi forma o impresie puternică, indubitabil subiectivă, care-mi spune intuitiv cum voi lucra cu această persoană în relația pacient-terapeut.

Dacă eu, ca terapeut, caut conștient să evaluez felul în care noul meu client privește viața, când se întâlnesc oricare două persoane, se petrece un proces asemănător, deși mai puțin conștient. Fiecare caută răspunsurile la întrebările pe care și le pune despre celălalt, bazându-se pe bogăția de informații transmise automat în primele clipe ale întâlnirii. Întrebările care se pun tacit sunt, de obicei, simple: „Ești o persoană cu care am ceva în comun?”, „Voi avea vreun avantaj dacă îți cultiv prietenia?”, „Ești amuzant?”

103

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Dar se pun și altfel de întrebări depinzând de cine sunt și ce vor cele două persoane. Pentru fiecare femeie care iubește prea mult, în spatele întrebărilor clare, raționale, practice, se află altele, mai ferme, întrebări la care ne străduim cu atât mai mult să răspundem cu cât provin din străfundurile ființei noastre.

„Ai nevoie de mine?”, întreabă, în taină, femeia care iubește prea mult.

„Vei avea grijă de mine și-mi vei rezolva problemele?” este întrebarea tacită din spatele vorbelor rostite de bărbatul care vrea s-o aleagă parteneră.

105

7. Frumoasa și bestia

„Sunt mulți bărbați - spuse Frumoasa, care sunt mult mai urâți decât tine, iar eu, în ciuda înfățișării tale, te prefer pe tine”.

Frumoasa și bestia

În cele două capitole anterioare, femeile au exprimat la unison aceeași nevoie de a fi de folos, de a ajuta bărbații cu care au o relație. Cu siguranță, ocazia de a fi de folos acestor bărbați este

ingredientul principal al atracției pe care au resimțit-o. La rândul lor, bărbații au mărturisit că vor să găsească pe cineva care să-i ajute, să le controleze comportamentul, să le asigure sentimentul de securitate sau să-i salveze - cineva care să fie, după expresia unuia din clienții mei bărbați - „femeia în alb”.

Tema femeii care-i reabilitează pe bărbați prin forța iubirii ei altruiste, perfecte, atotconsimțitoare, nu este nicidecum modernă. Basmele -constituind, în felul în care o fac, cele mai importante lecții ale culturii care le creează și le perpetuează în timp - ne oferă, de veacuri, variațiuni ale acestei teme. În „Frumoasa și bestia”, o tânără frumoasă și inocentă întâlnește un monstru respingător și înspăimântător. Ca să-și salveze familia de mânia lui, consimte să trăiască alături de el. După ce îl cunoaște mai bine, reușește să-și învingă dezgustul și chiar să-1 iubească, în pofida înfățișării sale exterioare dezgustătoare. Atunci se petrece, bineînțeles, miracolul și chipul de monstru fioros dispare, iar el își reia înfățișarea umană, de prinț. Sub noua înfățișare, îi este nu doar recunoscător, ci și partener potrivit. Astfel, iubirea pentru el și acceptarea chipului său monstruos sunt răsplătite însutit când Frumoasa își ia locul cuvenit lângă el pentru a duce, împreună, o viață binecuvântată.

Ca orice basm care a înfruntat secolele, fiind povestit și repovestit, „Frumoasa și bestia” este întruchiparea unui adevăr spiritual profund în contextul unei povești eterne. Adevărurile spirituale sunt greu de înțeles și chiar mai greu de pus în aplicare, pentru că de multe ori ele contravin valorilor contemporane. La fel, există tendința de a se da o anume interpretare basmului, care reconstituie o prejudecată culturală. În aceste condiții, se trece ușor cu vederea peste semnificația lui profundă. Vom analiza în alt capitol lecția de profundă spiritualitate pe care ne-o oferă „Frumoasa și bestia”. Dar mai întâi, să aruncăm o privire la prejudecata culturală pe care basmul pare să o evidențieze, și anume că o femeie poate schimba un bărbat dacă îl iubește îndeajuns.

Această credință, atât de puternică și perseverentă, pătrunde până în străfundurile psihicului individual și colectiv. Se reflectă insistent în vorbirea și comportamentul cotidian afirmația culturală tacită că putem îndrepta pe cineva prin forța dragostei noastre și că, dacă suntem femei, e chiar datoria noastră să o facem. Când persoana la care ținem nu acționează și nu simte cum vrem noi, căutăm cu tot dinadinsul posibilitățile de a schimba comportamentul sau mentalitatea acelei persoane, cu binecuvântarea celorlalți, de obicei, care ne sfătuiesc și ne încurajează efortul („Ai încercat și...?"). Sugestiile pot fi pe cât de contradictorii pe atât de numeroase, dar sunt puțini prieteni sau rude care se pot abține să nu le ofere. Toți vor să te ajute. Chiar mass media se prinde în joc și reflectă acest sistem de idei preconcepute, consolidându-1 și perpetuându-1 prin impactul pe care îl are, și delegând femeia să-1 pună în aplicare. De exemplu, revistele pentru femei, și chiar publicațiile de interes general, au mereu articole de genul „cum să-ți ajuți bărbatul să devină...", în timp ce articolele corespunzătoare „cum să-ți ajuți partenera să devină..." sunt practic, inexistente, în publicațiile pentru bărbați.

Iar noi, femeile, cumpărăm revistele și încercăm să le urmăm sfaturile, sperând să-1 putem ajuta pe bărbatul prezent în viața noastră să se schimbe conform dorințelor și nevoilor noastre.

De ce ne atrage pe noi, femeile, ideea de a schimba persoana nefericită, bolnavă de lângă noi, într-un partener perfect? De ce este acest concept atât de tentant în pofida încercărilor la care ne supune?

Pentru unele, răspunsul e limpede: morala iudeo-creștină cuprinde porunca de a-i ajuta pe cei mai puțin norocoși decât noi. Suntem învățate că avem datoria să răspundem cu compasiune și generozitate celor aflați în nevoie. Să nu judecăm, să ajutăm; asta pare a fi obligația noastră morală.

Din nefericire, aceste motive pline de virtute explică indubitabil și integral comportamentul milioanei de femei care decid să-și ia ca parteneri bărbați violenți, indiferenți, abuzivi, cu curențe afective, dependenți, sau altfel spus, incapabili de iubire și atenție. Femeile care iubesc prea mult fac această alegere din

nevoia compulsivă de a-i controla pe cei dragi, nevoie care își are originea în copilărie, când fetițele au trăit deseori emoții copleșitoare ca teama, furia, tensiunea insuportabilă, vinovăția, rușinea, mila față de sine și față de alții. Copilul care crește într-un asemenea mediu va fi distrus de aceste emoții până într-atât, încât va deveni incapabil să acționeze dacă nu găsește modalități de auto-apărare. Instrumentele sale de auto-apărare vor include, întotdeauna, un puternic mecanism de protecție - negarea - și o motivație subconștientă la fel de puternică - controlul. Fiecare din noi folosește inconștient întreaga viață diverse mecanisme de apărare ca negarea, uneori din cauza unor fleacuri, alteori din cauza unor probleme sau evenimente majore. În caz contrar, am fi nevoite să ne întrebăm cine

106

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

suntem și ce gândim și am avea astfel sentimentul că nu ne potrivim nici imaginii idealizate despre noi înșine, nici circumstanțelor în care ne aflăm. Mecanismul negării este folositor în special pentru ignorarea informației pe care nu vrem s-o conștientizăm. De exemplu, a nu observa (a nega) cât de mare s-a făcut copilul poate fi o modalitate de evitare a sentimentelor cauzate de plecarea copilului de acasă. A nu vedea și simți (a nega) excesul de greutate pe care ți—1 arată oglinda și hainele devenite prea strâmte reprezintă permisiunea de a ne afunda în continuare în plăcerea de a mânca.

Negarea poate fi definită ca refuz de a accepta realitatea la două niveluri: la nivelul a ceea ce se întâmplă de fapt și la nivelul sentimentelor. Să analizăm cum pregătește atitudinea de negare o fetiță să se transforme într-o femeie care iubește prea mult. Copil fiind, ea poate avea, de exemplu, un părinte care lipsește nopțile de acasă din cauza unei legături extraconjugale. Spunându-și, sau spunându-i-se de către ceilalți membri ai familiei, că tata este „ocupat cu munca”, ea neagă că există probleme între părinții ei, sau că se întâmplă ceva anormal. Asta o împiedică să se teamă pentru confortul ei sau pentru stabilitatea familiei. Ea își spune că tata muncește din greu, ceea ce provoacă mai degrabă compasiunea, decât mânia

și teama care ar fi resimțite dacă ar înfrunta realitatea. Astfel, ea neagă, în același timp, realitatea și propriile sentimente despre această realitate, și creează o lume imaginară în care trăiește confortabil. Exercițiul o ajută, în felul acesta, să-și dezvolte capacitatea de auto-apărare împotriva suferinței, dar, în același timp își pierde capacitatea de a alege liber. Negarea practică astfel operează automat, nestânjenită.

În familiile cu probleme, membrii ei împărtășesc întotdeauna capacitatea de a nega realitatea. Nu contează cât de grave sunt problemele, familia nu devine disfuncțională decât dacă intră în funcțiune negarea. Și dacă vreunul din membrii familiei încearcă, cumva, să destrame negarea descriind, de exemplu, situația familiei în termeni exacti, restul familiei va opune o rezistență puternică. Ridiculizarea e adeseori folosită pentru a aduce la ordine persoana ieșită din rând, sau, dacă asta nu are efect, renegatul va fi exclus din cercul acceptării, afecțiunii sau activităților.

Nici una din persoanele care folosesc mecanismul defensiv nu alege conștient să intre în dezacord cu realitatea, să poarte ochelari de cal ca să nu perceapă cu acuratețe faptele și spusele celorlalți. Nici una din persoanele la care acționează negarea nu decide să-și reprime sentimentele. Asta „se întâmplă de la sine” întrucât în efortul de a se proteja împotriva conflictelor, responsabilităților și temerilor copleșitoare, eul anihilează informația și percepțiile incomode.

O fetiță ai cărei părinți se ceartă deseori invită o prietenă să doarmă la ea. Noaptea, târziu, fetele sunt trezite din somn de țipetele părinților care se ceartă. Prietena șoptește: „Da' știi că fac gălăgie părinții tăi. De ce țipă așa?”

I 107

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Fiica stânjenită, care a asistat, trează, la multe asemenea incidente, răspunde vag „Nu știu”, și rămâne tăcută, în agonia conștiinței ei, în timp ce strigătele continuă să se audă. Micuța invitată habar nu are de ce prietena ei începe să-o evite curând după aceea.

Invitata e ocolită deoarece a fost martora unui secret de familie

și i-ar aminti astfel, permanent, prietenei sale de ceea ce ea se străduie să nege. Incidente stânjenitoare ca acela al certurilor dintre părinți sunt atât de dureroase pentru fetiță că ea se simte mai bine negând adevărul și cu atât mai asiduu va evita pe oricine sau orice amenință să-i dărâme sistemul defensiv împotriva suferinței. Refuză să retrăiască stânjeneala, teama, furia, neputința, panica, disperarea, rușinea, resentimentele și dezgustul. Dar pentru că aceste emoții puternice și conflictuale sunt adversarii cu care ar trebui să lupte dacă s-ar lăsa cuprinsă de ele, preferă să devină total insensibilă. De aici provine nevoia ei de a controla oamenii și evenimentele din viața ei. Controlând ce se întâmplă în jurul ei, își poate crea sentimentul de securitate. Fără șocuri, fără surprize, fără sentimente.

Orice persoană, aflată într-o situație incomodă, caută, în măsura posibilului, s-o stăpânească. Această reacție firească devine exacerbată la membrii unei familii dezorganizate din cauza suferinței. Amintiți-vă povestea Lisei, când părinții făceau presiuni asupra ei să-și îmbunătățească rezultatele școlare: exista speranța, realistă de altfel, că ea ar putea obține note mai mari, dar șansele ca mama ei să pună capăt alcoolismului erau aproape inexistente; astfel că, în loc să înfrunte implicațiile devastatoare ale alcoolismului mamei, familia a ales convingerea că viața lor ar fi mai bună dacă și când Lisa va lua note mai bune.

Lisa, amintiți-vă, căuta și ea să îmbunătățească (controleze) situația străduindu-se „să fie mai bună”. Comportamentul ei altruist nu reprezenta nici pe departe expresia fericirii ei de a trăi în acea familie sau de a trăi, în general. Ba dimpotrivă. Fiecare activitate casnică pe care o făcea din proprie inițiativă reprezenta o încercare disperată de a corecta circumstanțele insuportabile, pentru care copilul-Lisa se simțea responsabilă.

Copiii poartă, inevitabil, povara vinovăției și blamului pentru problemele grave care le afectează familia. Motivul este că, datorită omnipotenței imaginației lor, cred că ei sunt cauza neînțelegerilor familiale dar și că au puterea să le schimbe, în bine sau în rău. Ca Lisa, mulți copii nefericiți sunt învinovați de părinți sau rude pentru probleme asupra cărora nu au nici un

control. Dar chiar și fără blamul verbal al membrilor familiei, copilul își asumă o mare parte din responsabilitatea pentru necazurile lor.

Nu e ușor să considerăm că acest comportament altruist de „a fi bun”, alături de eforturile de a fi de folos sunt, de fapt, încercări de a controla oamenii și situațiile fără a avea o motivație altruistă. Am văzut această dinamică simbolizată, simplu și succint, de un semn afișat pe ușa unei

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

agenției unde am lucrat odată. Era un cerc tăiat în două, partea superioară reprezentând un răsărit de soare - strălucitor și puternic colorat - partea inferioară fiind colorată în negru. Pe afiș scria: „Ajutorul este partea însorită a controlului”. Propoziția era menită să ne amintească nouă, consilierilor, dar și clienților noștri, să analizăm întotdeauna motivele care se ascund în spatele nevoii de a-i schimba pe oameni.

Când efortul de a fi de folos vine de la persoane provenite din medii familiale nefericite sau care au, în prezent, o relație stresantă, ar trebui să suspectăm nevoia de control. Când facem pentru altul ce ar putea să facă singur, când îi planificăm activitățile zilnice sau viitoare, când îndemnăm, sfătuim, reamintim, avertizăm sau încercăm să convingem un adult, când ne e greu să-l vedem confruntat cu consecințele acțiunilor lui și căutăm fie să-i schimbăm acțiunile, fie să înlăturăm consecințele -exact asta facem: controlăm. Nutrăm speranța că dacă putem să deținem controlul asupra partenerului nostru, atunci vom reuși să ne ținem în frâu și sentimentele. Bineînțeles, cu cât mai asiduu încercăm să-l controlăm, cu atât mai mult eșuăm. Dar nu ne putem opri.

Femeia care are obiceiul să nege și să controleze este atrasă de situațiile care necesită aceste caracteristici. Ținând-o departe de realitatea situației și de sentimentele cauzate de ea, negarea o va conduce drept spre relațiile încărcate de dificultăți. Ca urmare, ea va face uz de toate capacitățile ei de a ajuta (adică de a controla), pentru a face situația tolerabilă, în timp ce va nega gravitatea realității. Negarea alimentează nevoia de control, iar eșecul inevitabil al controlului alimentează nevoia de a

nega.

Cazurile de mai jos ilustrează această dinamică. Femeile respective au reușit, datorită terapiei, să pătrundă semnificațiile adânci ale comportamentului lor și, atunci când natura problemelor era asemănătoare, să se implice în alte grupuri de sprijin. Ele au fost capabile să recunoască adevărata semnificație a ajutorului lor - încercarea, inconștient motivată, de a nega suferința controlându-i pe cei dragi. Intensitatea dorinței acestor femei de a fi de folos partenerului constituie dovada că era mai mult o nevoie decât o decizie.

Connie: 32 de ani; divorțată, are un băiat în vârstă de 11 de ani - înainte de programul terapeutic, nu-mi aminteam nici măcar un motiv pentru care să se certe părinții mei. Tot ce îmi puteam aminti este că se certau tot timpul. În fiecare zi, la fiecare masă, aproape în fiecare clipă. Se criticau unul pe altul, se contraziceau unul pe altul, se insultau unul pe altul, iar eu și fratele meu eram spectatori. Tata stătea la birou, sau știu eu pe unde, cât putea, dar mai devreme sau mai târziu, trebuia să ajungă acasă, și atunci o luau de la capăt. Rolul meu în toată această poveste era, mai întâi, să pretind că nu se întâmplă nimic, și apoi să încerc să le atrag atenția, pe rând sau deodată, cu tot felul de prostii. Îmi aruncam capul pe spate și le trăgeam un zâmbet de zile mari sau spuneam

I 109

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

o glumă sau orice altă prostie care-mi trecea prin cap, ca să le captez atenția. De fapt, în adâncul sufletului meu eram speriată de moarte, dar teama nu mă împiedica să-mi joc rolul cu măiestrie. Făceam, deci, pe clovnul și glumeam, și pentru că mă pricepeam, am ajuns curând s-o fac cu normă întreagă. Exersam atât de mult în familie, că, nu după multă vreme am început să joc acest rol peste tot. Îmi șlefuiam interpretarea. În esență, totul s-a redus la asta: când se întâmpla ceva rău, nu-i dădeam atenție și încercam să ascund realitatea. Această propoziție încapsulează, în esență, tot ce s-a întâmplat cu mariajul meu.

L-am întâlnit pe Kenneth pe când aveam 20 de ani, la piscina din

locuința mea. Era foarte bronzat și arăta nemaipomenit cu bronzul acela de la surfing. Faptul că interesul lui față de mine a fost atât de mare încât a vrut să se mute la mine curând după ce am făcut cunoștință, m-a făcut să cred că aveam un viitor împreună. De asemenea, fiind destul de vesel, ca și mine, m-am gândit că aveam toate atuurile pentru a fi fericiți.

Kenneth era cam indecis, cam confuz în legătură cu cariera lui, cu ceea ce vroia să facă în viață, iar eu l-am încurajat cât am putut. Eram sigură că îl ajut să progreseze dacă-l ghidez și-i dau sprijinul de care avea nevoie. Practic, eu am luat toate deciziile care priveau cuplul nostru, chiar de la început, și totuși el făcea, cumva, tot cum vroia. Mă simțeam puternică, iar el știa că se poate rezema de umărul meu. Era exact ce ne doream fiecare, bănuiesc.

Locuiam împreună de trei sau patru luni, când a trecut pe la noi o fostă prietenă de-a lui de la serviciu. A fost surprinsă când a auzit că locuiesc cu Kenneth. Mi-a spus că el nu menționase vreodată că are o prietenă, chiar dacă se văd de două-trei ori pe săptămână la lucru. Toate astea au ieșit la iveală când ea a dat din colț în colț încercând să se scuze că l-a vizitat. Ei bine, asta m-a derutat un pic și l-am întrebat pe Kenneth ce se întâmplă. El a zis că nu crezuse că e un lucru important pentru ea. Îmi amintesc și acum cât mi-a fost de teamă și cât am suferit în momentul acela. Dar numai pentru o clipă. Am alungat sentimentul acela și am devenit foarte rațională. Aveam doar două posibilități: fie să mă cert cu Kenneth, fie să dau uitării incidentul și să nu-l las pe Kenneth să vadă lucrurile decât din perspectiva mea. Am ales-o pe ultima, m-am predat și am făcut o glumă despre tot ce se întâmplase. Mi-am promis să nu mă cert niciodată, niciodată, ca părinții mei. De fapt, gândul de a mă enerva îmi producea efectiv greață. Pentru că în copilărie fusesem atât de preocupată să-i amuz pe toți și nu îndrăznisem să am vreun sentiment mai puternic, acum sentimentele mă speriau și-mi stricau echilibrul. În plus, îmi plăcea să am liniște în casă, așa că am acceptat explicația lui Kenneth și am îngropat cât mai adânc îndoielile despre sinceritatea legăturii noastre. Ne-am căsătorit câteva luni mai târziu.

Au trecut rapid doisprezece ani, când, într-o zi, la sugestia unei prietene de la serviciu, m-am trezit în cabinetul unui terapeut. Credeam că dețin încă integral controlul asupra vieții mele, dar prietena mea îmi spusese că e îngrijorată din pricina mea și insistase să cer ajutorul unui terapeut.

no i

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Fusesem căsătorită cu Kenneth toți acei doisprezece ani și avusesem impresia că suntem fericiți, acum, însă, la sugestia mea, ne despărțisem. Terapeuta a vrut să știe de ce. Ce mergea prost? I-am povestit despre o grămadă de lucruri, menționând, în toiul divagațiilor mele, că pleca de acasă seara, la început o dată sau de două ori pe săptămână, apoi de trei-patru ori, iar în ultimii cinci ani, șase ani, în șase din cele șapte nopți ale săptămânii. În cele din urmă, i-am spus lui Kenneth că mi se pare că dorește să fie în altă parte, așa că ar face mai bine să se mute.

Terapeuta m-a întrebat dacă știu unde își petrecea nopțile și i-am spus că nu, nu-l întrebasesm niciodată. Mi-aduc aminte cât de uimită a fost. „Toate nopțile acelea, în toți acești ani, și tu nu l-ai întrebat nimic? Am răspuns că nu, nimic, m-am gândit că oamenii căsătoriți trebuie să-și acorde o oarecare libertate. Ce am făcut totuși a fost să-l sfătuiesc să petreacă mai mult timp cu fiul nostru, Thad. Era întotdeauna de acord cu mine, dar seara își lua din nou zborul, revenind, destul de rar în câte o duminică, pe care și-o petrecea alături de noi. Hotărâsem să-l privesc ca pe o persoană nu prea inteligentă, care avea nevoie de toate lecțiile alea nesfârșite pe care i le dădeam ca să-l mențin pe linia de plutire ca tată, cel puțin. N-am vrut niciodată să recunosc că făcea exact ce vroia el să facă și că mi-era cu neputință să-l schimb. De fapt, în decursul anilor, lucrurile s-au înrăutățit tot mai mult, în pofida încercărilor mele de a mă purta perfect. La acea primă ședință, terapeuta m-a întrebat ce credeam că face în nopțile în care lipsea. M-am enervat. Refuzam, pur și simplu, să mă gândesc la asta, pentru că, dacă nu mă gândeam, nu sufeream.

Acum știu că Kenneth era incapabil să aibă o relație cu o

singură femeie, deși îi plăcea siguranța pe care i-o dădea o relație permanentă, îmi dăduse o mie și unul de indicii despre acest comportament al lui, și înainte, și după căsătorie: la picnicuri unde dispărea ore întregi, sau la petreceri, unde începea să vorbească cu o femeie și apoi pleca cu ea. Fără măcar să mă gândesc la ce e de făcut în situațiile acelea, apelam la șarmul meu pentru a abate atenția oamenilor de la ceea ce se întâmpla și pentru a le arăta ce persoană de treabă sunt eu... și poate pentru a demonstra că meritam să fiu iubită, că nu eram o țipă de care prietenul sau soțul dorea să scape când putea.

Mi-a trebuit mult timp la terapeut să-mi aduc aminte că mariajul părinților mei suferise tot din cauza altor femei. Se certau pentru că tata lipsea de acasă, iar mama, fără s-o spună pe șleau, făcea aluzii la faptul că tata o înșela și apoi îi reproșa că ne neglijează pe toți. Am crezut că ea l-a gonit și am hotărât să nu mă port niciodată ca ea. Așa că am ținut totul în mine și m-am străduit să zâmbesc. Asta m-a adus la terapeut. Eram tot zâmbitoare și radioasă și a doua zi după ce fiul meu, în vârstă de nouă ani, a încercat să se sinucidă. Am „uitat” întâmplarea la fel de repede cum uiți o glumă, și asta a alarmat-o pe prietena cu care lucram. Ținusem atâta timp la credința fermecată că lucrurile se vor termina cu bine dacă sunt drăguță și nu mă supăr niciodată...

111

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Și faptul că l-am considerat pe Kenneth mai puțin inteligent mi-a fost de folos. Simțeam nevoia să-i dau lecții și să încerc să-i organizez viața, asta fiind probabil pentru el un preț mic pentru avantajul de a avea pe cineva care să-i gătească și să-i spele, deși el făcea exact ce voia și nici nu-l întreba nimeni nimic.

Dimensiunea atitudinii mele de negare a realității era atât de mare, că mi-era imposibil să renunț la ea fără ajutor. Fiul meu era extrem de nefericit, dar nu voiam să-l las s-o arate. Am încercat să-l conving că e fericit, am făcut glume pe socoteala acestui fapt, care l-au făcut, probabil, să se simtă și mai nefericit. Refuzam de asemenea să admit că merge ceva prost,

când eram în prezența cunoștințelor sau a prietenilor. Kenneth nu mai stătea cu noi de șase luni și nu spusese încă nimănui de despărțirea noastră, ceea ce făcea lucrurile și mai greu de suportat pentru fiul meu. Era nevoit să țină totul secret și să-și ascundă, în plus, suferința. Nu voiam să afle nimeni și nu-l lăsam nici pe el să vorbească cu cineva despre asta. N-am vrut să văd că dorea cu disperare să scape de acest secret. Terapeuta m-a obligat să încep să spun oamenilor că mariajul meu perfect se terminase. Mi-a fost îngrozitor de greu să recunosc asta. Cred că încercarea de sinucidere a fiului meu a fost felul lui de a spune: „Hei, oameni buni! Ceva nu merge!”

Acum suntem mai bine. Eu și Thad urmăm, împreună și separat, programul de terapie și învățăm cum să vorbim unul cu celălalt și să ne conștientizăm sentimentele. Terapeuta a instituit o regulă: n-am voie să fac glume despre ceea ce se întâmplă în timpul ședinței. Mi-e greu să renunț la defensivă și să conștientizez ce simt când fac așa, dar acum reușesc. Când mă întâlnesc cu câte un bărbat, îmi trece prin minte, uneori, gândul că bărbatul acela ar avea nevoie de mine să-i îndrept, pe ici, pe colo, viața, dar acum știu că nu trebuie să mă las în voia aceluia gând. Amintiri fugare ale aceluia îndemn bolnăvicios de „a ajuta” sunt singurele breșe permise acum de terapie. Mă simt mai bine acum, râzând de comportamentul meu bolnăvicios, decât înainte, când râdeam ca să ascund în străfundul sufletului tot ce era rău.

Connie a folosit mai întâi umorul pentru a distrage atenția - a ei și părinților ei - de la realitatea amenințătoare a relației lor instabile. Folosindu-și farmecul și inteligența, le atrăgea atenția asupra ei și astfel, cearta înceta, cel puțin pentru o vreme. De fiecare dată când se întâmpla așa, ea interpreta rolul liantului care-i ținea laolaltă pe cei doi combatanți, cu toate responsabilitățile care decurgeau de aici. Aceste interacțiuni au dat naștere nevoii ei de a-i controla pe ceilalți, ca să se poată simți în siguranță și și-a exercitat controlul distrăgând atenția prin umor. A învățat să fie extrem de sensibilă la semnele de mânie și ostilitate manifestate de cei din jurul ei și să le evite fie cu o plecare bine cronometrată, fie cu distragerea atenției

printr-un zâmbet dezarmant.

Avea un dublu motiv pentru a-și nega sentimentele: primul, gândul despărțirii potențiale a părinților ei era prea înspăimântător și insuportabil;

112 |

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

al doilea, orice sentiment ar fi trăit, n-ar fi fost decât o piedică în calea perfecțiunii spectacolului pe care îl dădea. A ajuns să-și nege automat sentimentele, după cum, tot automat, căuta să-i manipuleze și să-i controleze pe cei din jurul ei. Efervescenta ei găunoasă îndepărta, neîndoielnic, multe persoane, dar alții, cum era Kenneth, care nu aveau de gând să stabilească o relație altfel decât la nivel superficial, erau atrași de stilul ei.

Faptul că ea a putut trăi ani de zile cu un bărbat care dispărea cu orele, apoi a început să lipsească nopțile, fără să-1 întrebe ce face sau unde își petrece timpul, ne dă măsura capacității ei extraordinare de negare, dar și a imensei temeri din spatele ei. Connie nu voia să știe; nu voia să se certe sau să înfrunte pe cineva, și mai ales nu voia să trăiască teroarea copilăriei: aceea că din cauza disensiunilor, întreaga ei lume se va sfărâma în bucăți.

A fost foarte greu s-o fac pe Connie să se angajeze într-un proces terapeutic care îi cerea să abandoneze principala sa armă defensivă -umorul. A fost ca și cum i-ar fi cerut cineva să înceteze să mai respire; într-o anumită etapă a terapiei, era sigură că nu va supraviețui fără umor. Ruga disperată a fiului ei de a începe amândoi să înfrunte realitatea dureroasă n-a penetrat sistemul ei solid de apărare. Era atât de departe de realitate, că se apropiase foarte mult de limita nebuniei. Mult timp la ședințele de terapie a insistat să vorbească numai despre problemele lui Thad, negând că ea ar avea vreuna. Întotdeauna „cea puternică”, n-avea de gând să renunțe la acea poziție fără luptă. Dar încetul cu încetul, pe măsură ce devenea tot mai dispusă să trăiască panica ce ieșea la suprafață când nu apela la umor, a început să se simtă în siguranță. Connie a învățat că deține, ca adult, mecanisme de înfruntare a realității mult mai sănătoase decât cele pe care le folosise din copilărie.

A început să pună întrebări, să înfrunte realitatea, să dea glas eului ei și să-și facă cunoscute dorințele. A învățat să fie mai sinceră decât fusese ani de zile cu ea însăși și cu ceilalți. Și a reușit în cele din urmă să-și redirecționeze umorul care include acum și râsul sănătos de ea însăși.

Pam: 36 de ani; divorțată de două ori, mamă a doi băieți adolescenți

- Am crescut într-o familie tensionată, nefericită. Tata a părăsit-o pe mama înainte de a mă naște eu, iar mama a devenit ceea ce eu numesc „părintele unic” original. Nici unul din copiii pe care îi știam nu aveau părinți divorțați, și locuind unde locuiam, într-un oraș de clasă mijlocie, prin anii '50, eram privite ca niște ciudățenii ce eram.

Eram foarte conștiincioasă la școală, și fiind un copil drăguț, profesorii mă simpatizau. Asta m-a ajutat enorm. Aveam succes la școală, cel puțin. Am devenit super-conștiincioasă, am obținut numai note maxime în toate clasele primare. Ulterior, însă, tensiunea emoțională s-a acumulat atât de mult, că în gimnaziu n-am mai reușit să mă concentrez deloc, notele

I 113

FEMEII CARE IUBESC PREA MULT

mele au început să scadă, deși n-am avut niciodată curajul să mă duc la școală nepregătită. Aveam mereu sentimentul că o dezamăgesc pe mama și mi-era teamă să n-o fac de râs.

Mama, care era secretară, muncea din greu ca să ne întrețină, și realizez acum că era extenuată mai tot timpul. Avea o doză mare de orgoliu și un profund sentiment de jenă pentru că era divorțată, bănuiesc. Se simțea stânjenită când veneau copii la noi acasă. Eram săraci, de-abia reușeam să ne descurcăm, dar resimțeam această nevoie fantastică de a menține aparențele. N-ar fi fost greu s-o facem, dacă n-ar fi văzut nimeni cum locuim, căci casa noastră nu era deloc o casă primitoare, ca să nu spun decât atât. Când prietenele mă rugau să petrec noaptea la ele, mama îmi spunea: „Ele nu te vor pe tine.” Făcea asta în parte pentru că nu voia să le întorc invitația și să vină să doarmă la noi, dar nu știam asta când eram mică. Credeam ce îmi spunea, că sunt o persoană pe care oamenii nu o doresc în

preajma lor.

Am crescut cu ideea că e ceva în neregulă cu mine. Nu-mi dădeam seama ce, dar trebuia să fie legat de faptul că nu meritam să fiu iubită și acceptată. În casa noastră, nu exista iubire, doar îndatoriri. Partea cea mai rea era că nu aveam voie să vorbim despre minciuna în care trăiam; când eram afară, printre oameni, căutam să arătăm mai bine decât în realitate - mai fericiți, mai înstăriți, mai plini de succes. Presiunea de a ne purta astfel era imensă, dar practic, tacită. Mi-era îngrozitor de teamă că în orice moment lumea ar putea vedea că nu sunt la fel de bună ca ceilalți. Deși știam să mă îmbrac frumos și să mă port civilizată, mă simțeam ca o impostoare. În adâncul sufletului, știam că sunt plină de defecte până în măduva oaselor. Dacă lumea mă simpatiza, era pentru că îi păcăleam. Dacă m-ar fi cunoscut mai bine, ar fi fugit de mine.

Faptul că am crescut fără tată a înrăutățit lucrurile, bănuiesc, pentru că n-am aflat niciodată cum să stabilesc o relație cu bărbații, o relație de tip „dăruiești-primești”. Bărbații erau pentru mine niște animale exotice, interzise, dar și fascinante în același timp. Mama nu mi-a vorbit niciodată prea mult despre tata, dar puținul pe care mi l-a spus m-a făcut să cred că nu aveam de ce să fiu mândră de el. Așa că n-am pus întrebări; mi-era teamă de ceea ce aș fi putut afla. Mamei nu-i plăceau bărbații și lăsa să se înțeleagă că în esență sunt periculoși, egoiști, și nu poți avea încredere în ei. Dar eu n-aveam încotro, îi găseam pe toți fascinanți, începând cu băieții pe care i-am cunoscut în prima zi de grădiniță. Făceam eforturi disperate să descopăr ce îmi lipsește. Dar nu reușeam să aflu. Cred că era din cauza dorinței mele arzătoare de a fi apropiată de cineva, de a dăru și a primi afecțiune. Știam că bărbații și femeile, soții și soțiile se iubeau. Dar mama îmi sugera mai pe față sau mai subtil, că bărbații nu te fac fericită, că te fac să suferi, că te părăsesc fugind cu cea mai bună prietenă a ta, sau înșelându-te în alte feluri. Acestea sunt poveștile pe care le-am auzit de la mama pe măsură ce creșteam. Am luat hotărârea, probabil, în copilărie, să-mi găsesc pe cineva care nu mă va părăsi, care

«4 !

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

nu va putea să mă părăsească, poate o persoană pe care nu o dorește nimeni altcineva. Apoi cred că am uitat de hotărârea mea. Mi-am văzut mai departe de rolul meu.

N-aș fi reușit niciodată să exprim asta în cuvinte pe vremea când nu eram încă adult, dar nu știam decât un singur mod de a fi alături de cineva, mai ales dacă acel cineva era bărbat: dacă avea nevoie de mine. Atunci nu m-ar fi părăsit, pentru că eu îl ajutam, iar el îmi era recunoscător.

Nu-i de mirare că primul meu prieten era infirm. Avusese un accident de mașină și își rupsese coloana. Avea proteze la picioare și folosea cârje metalice ca să poată merge. Mă rugam noaptea la Dumnezeu să mă facă pe mine infirmă în locul lui. Ne duceam împreună la dans și stăteam toată seara lângă el. Sigur că era un băiat destul de drăguț și orice fată s-ar fi bucurat să fie cu el, pentru că era o companie plăcută. Dar eu aveam alt motiv. Eram prietenă cu el pentru că era singur; întrucât îi făceam un serviciu, nu mă putea respinge și deci nu eram în pericol să sufăr. Era ca și cum aș fi avut o poliță de asigurare împotriva suferinței. Eram nebună după el, dar acum știu că îl alesesem pentru că și el, la fel ca și mine, avea un defect: defectul lui era vizibil, deci puteam fi liniștită simțind durerea și compasiunea pentru el. A fost cu siguranță, cel mai sănătos prieten al meu. După el au urmat tineri delincvenți, nerealizați -toți niște ratați.

Aveam 17 ani când l-am cunoscut pe primul meu soț. Avea necazuri la școală și picase și la examene. Părinții lui erau divorțați, dar se războiau încă unul cu altul. Comparată cu situația lui, a mea era bună] Puteam să răsufli ușurată și să nu-mi mai fie așa rușine. Desigur, mi-era milă de el. Era un răzvrătit, e adevărat, dar bănuiam că era așa pentru că nimeni înaintea mea nu-l înțeleșese cu adevărat.

De asemenea, coeficientul meu de inteligență era cu 20 puncte mai mare decât al lui. Și zău că aveam nevoie de asta. Mi-a trebuit un munte de argumente ca să încep doar a crede că sunt egala lui și că nu mă va părăsi pentru altcineva mai bun.

Relația mea cu el - și, fii atentă, am fost căsătoriți 12 ani - se

baza pe refuzul meu de a accepta adevăratul lui eu și pe încercarea - în compensație - de a-l schimba în ceea ce credeam eu că ar trebui să fie. Eram convinsă că ar fi mult mai fericit, s-ar simți mult mai bine cu el însuși, dacă m-ar lăsa să-i arăt cum să se poarte cu copiii noștri, cum să-și conducă afacerea, cum să comunice cu familia. Urmasem școala în continuare, specializându-mă, bineînțeles, în psihologie. Viața mea devenise incontrollabilă, mizerabilă, iar eu nu-mi găsisem altceva de făcut decât să studiez cum să am grijă de toată lumea. Ca să fiu sinceră cu mine însămi, căutam din răspuțeri răspunsurile, dar credeam că de fapt cheia fericirii mele era să-l fac pe el să se schimbe. Era evident că el avea nevoie de ajutorul meu. Uita să-și plătească facturile și impozitele. Uita de promisiunile pe care le făcea copiilor și mie. Îi aducea pe clienții

I 115 FEMEII CARE IUBESC PRO MULT

lui la exasperare, iar aceștia mi se plâneau mie că nu-și ducea la bun sfârșit lucrările pe care le începuse pentru ei.

N-am fost în stare să-l părăsesc până ce n-am înțeles cum era el de fapt și că era altfel decât voiam eu să fie. Am petrecut ultimele trei luni ale mariajului nostru privind - și nu ținându-i acele interminabile lecții - fără să scot nici un cuvânt, doar privind. Atunci am realizat că nu pot trăi cu acela care era el în realitate. Toți acei ani așteptasem să-l pot iubi pe bărbatul acela minunat care ar fi putut deveni, credeam eu, cu ajutorul meu. Doar speranța că se va schimba de dragul meu m-a ținut lângă el toți acei ani.

Nu-mi era încă limpede că aveam tendința să aleg bărbați care nu erau buni, după părerea mea, așa cum erau ci așa cum îi vedeam eu: având nevoie de ajutor. M-am prins de asta doar după mai multe relații cu bărbați imposibili: unul era dependent de marijuana, altul era homosexual; unul era impotent, altul cu care am avut o relație îndelungată spunea că are o căsnicie nefericită. Când acea relație s-a terminat (dezastruos), nu am mai putut să cred că eram ghinionistă. Înțelegeam că trebuie să fi avut și eu partea mea de vină în tot ce mi se întâmplase, îmi luasem de acum licența în psihologie, dar viața mea se derula

acum cu un singur scop: să ajut oamenii. Acum știu că domeniul meu de activitate este plin de oameni ca mine, care-i ajută pe alții la serviciu și, tot simt nevoia să-i ajute și pe cei apropiați. Singura mea metodă de a stabili o relație cu băieții mei era să le aduc aminte de ceva, să-i încurajez, să le dau lecții, să mă îngrijorez din cauza lor. Asta era tot ce știam că înseamnă iubire: să încerci să ajuți oamenii, să te preocupe viața lor. N-aveam nici cea mai vagă idee despre cum să-i accepti pe oameni așa cum sunt, poate din cauză că nu mă acceptasem pe mine însămi niciodată.

Viața mi-a făcut un mare serviciu în acel moment. Tot eșafodajul meu s-a dărâmat. Când s-a încheiat legătura mea cu bărbatul care era căsătorit, băieții mei aveau probleme cu legea, iar sănătatea mea era la pământ. Pur și simplu, nu mai eram în stare să am grijă de nimeni. Polițistul sub supravegherea căruia se afla fiul meu, a fost cel care mi-a spus că aș face mai bine să încep să am grijă de mine. Și nu știu cum am auzit ce-mi spune. După toți anii aceia petrecuți cu psihologia, a trebuit să vină el și să pătrundă în sufletul meu. A fost nevoie ca viața mea să se prăbușească cu zgomot în jurul meu, ca să mă trezesc și să mă uit la mine și la profunzimea urii mele față de mine însămi.

Unul din cele mai dificile lucruri pe care am fost nevoită să le înfrunt a fost faptul că mama nu dorise niciodată responsabilitatea de a mă crește, nu mă dorise niciodată, clar. Acum, ca adult, sunt în stare să înțeleg cât de greu i-a fost. Dar toate mesajele acelea pe care mi le dădea despre cei care nu voiau să mă aibă în preajmă - o descriau de fapt pe ea însăși. Și am știut asta într-o oarecare măsură, copil fiind, dar cred că n-am putut s-o accept, așa că am ignorat realitatea. Curând de tot, ignoram orice, îmi interziceam să aud criticile pe care mi le arunca în față, sau cât de

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

tare se supăra când mă amuzam de ceva. Era prea înspăimântător să simt toată ostilitatea pe care o îndrepta spre mine, așa că am încetat să simt, n-am mai reacționat și mi-am folosit întreaga energie ca să fiu bună, și să-i ajut pe alții. Atâta timp cât lucram cu altcineva, nu aveam timp pentru mine, n-

aveam timp să-mi simt propria-mi suferință.

A fost un adevărat șoc pentru orgoliul meu, dar m-am alăturat unui grup de psihoterapie alcătuit din femei care aveau probleme cu bărbații, similare cu ale mele. Grupul era de felul celor pe care în mod obișnuit le-aș fi condus datorită profesiei mele, dar iată-mă acolo, un umil participant. Deși eul meu a încasat-o zdravăn, grupul m-a ajutat să-mi examinez impulsul de a-i conduce și de a-i controla pe alții, și să-i pun capăt. Începeam să mă vindec în forul meu interior. În loc să mă concentrez asupra altora, aveam, în sfârșit, grijă de mine. Și aveam atâtea de făcut. O dată ce am început să mă concentrez asupra renunțării la rectificarea vieților altora, a trebuit, practic, să nu mai vorbesc! Tot ce spuseseam atâta amar de timp fusese „de ajutor”. A fost un șoc îngrozitor să realizez cât de mult am organizat și controlat viețile altora. Schimbarea de comportament a adus și o schimbare radicală a muncii mele profesionale. Sunt mult mai capabilă acum să fiu alături de clienții mei, sprijinindu-i în timp ce ei își rezolvă problemele. Înainte, simțeam această responsabilitate uriașă de a hotărî pentru ei. Acum e mult mai important să-i înțeleg.

A trecut un timp și a apărut în viața mea un bărbat drăguț. Nu avea nevoie de ajutorul meu deloc. Nu era nimic în neregulă cu el. La început m-am simțit stingheră, învățând cum „să fiu” cu el în loc să încerc să-l schimb complet. La urma urmei, acela fusese felul meu de a mă raporta la oameni. Dar am învățat să nu fac nimic, ci doar să fiu eu însămi și pare să meargă. Mă simt ca și cum viața mea tocmai începe să capete sens. Și continui să mă duc la grupul meu, ca să nu cad iar în vechile deprinderi. Uneori totul în mine vrea din nou să fie maestrul de ceremonii, dar știu că nu e bine să mai cedez acelui impuls.

Ce legătură are asta, cu negarea și controlul?

Pam a început prin a nega realitatea atitudinii de mânie și ostilitate a mamei față de ea. A refuzat să accepte ce însemna în familia ei să fii mai curând un obiect indezirabil decât un copil iubit. Și-a interzis să simtă, și cu asta basta, pentru că suferea prea mult. Ulterior, această incapacitate de a percepe și trăi normal emoțiile a făcut posibilă implicarea ei în relațiile cu

bărbații pe care i-a ales. Sistemul ei emoțional de avertizare, care altfel ar fi îndepărtat-o de ei, a fost inoperant la începutul fiecărei relații, din cauza atitudinii de negare exacerbate. Întrucât nu era capabilă să perceapă, emoțional, ce înseamnă să fii cu un bărbat, ea percepea bărbații doar ca având nevoie de înțelegerea și ajutorul ei. Modelul lui Pam de dezvoltare a unei relații în care rolul ei era de a înțelege, a încuraja și a-și perfecționa partenerul este o formulă des folosită de femeile care iubesc prea mult

I 117

wjipj^w

=*'''

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

și produce, de obicei, exact contrariul rezultatului așteptat: în locul unui partener recunoscător, loial, legat de ea prin devotament și dependență, o astfel de femeie descoperă curând că are un bărbat care devine din ce în ce mai răzvrătit, mai ranchiunos și mai critic la adresa ei. Din nevoia de a-și menține independența și respectul de sine, el e nevoit să înceteze de a o vedea ca soluție la toate problemele lui și o transformă, în schimb, în sursa multora dintre problemele sale, dacă nu chiar a tuturor.

Când se întâmplă asta, și relația se fărâmițează, femeia se scufundă adânc în eșec și disperare. Dacă nu e în stare să determine pe cineva atât de neputincios și nepotrivit s-o iubească, cum ar putea spera să câștige și să mențină vie dragostea unui bărbat mai sănătos și mai potrivit? Asta explică de ce femeile care iubesc prea mult schimbă o relație proastă cu una și mai proastă - cu fiecare eșec, ele se simt din ce în ce mai puțin valoroase.

Ne lămurim, astfel, și ce dificil este pentru asemenea femei să distrugă acest tipar până nu ajung să înțeleagă nevoia fundamentală care le împinge să acționeze așa. Ca multe alte femei a căror profesiune implică asistența, Pam și-a folosit cariera ca să-și susțină fragilul sentiment al valorii. Se putea raporta doar la nevoia de ajutor față de ceilalți - clienții, propriii copii, soții, partenerii. Căuta modalitatea de a evita

conștientizarea sentimentului de inadecvare și inferioritate. Până ce nu a început să simtă cât de mare este puterea de vindecare a înțelegerii și acceptării pe care le-a primit de la egalii ei din grupul de terapie, respectul ei de sine nu s-a dezvoltat și nu i-a dat posibilitatea să stabilească relații normale cu ceilalți, inclusiv cu un bărbat sănătos.

Celeste: 45 de ani; divorțată, mamă a trei copii care locuiesc cu tatăl lor în străinătate

- Au fost, probabil, mai mult de o sută de bărbați în viața mea și pariez pe ce vreți că fiecare, fără excepție, a fost fie cu mult mai tânăr decât mine, fie vreun artist escroc, fie dependent de droguri sau alcool, fie homosexual, fie nebun de legat. O sută de bărbați și toți imposibili. Cum i-oi fi găsit?

Tata era preot în armată. Asta însemna că juca rolul bărbatului bun, iubitor, peste tot, dar nu și acasă, unde nu se obosea să fie altfel decât era - egoist, autoritar și critic. El și mama credeau că noi, copiii, existam ca să-1 ajutăm să-și îndeplinească șarada profesională. Trebuia să fim perfecți, luând numai note de zece, fiind încântător de sociabili și nefăcând niciodată necazuri. Data fiind atmosfera din casă, era imposibil. Puteai să tai tensiunea cu cuțitul când era tata acasă. El și mama nu erau deloc apropiați. Ea era furioasă tot timpul. Nu țipând la el, ci înăbușindu-și mânia care clocotea în ea. De câte ori tata făcea ceva ce-1 rugase mama, făcea dinadins pe dos. O dată se stricase ceva la ușa din față și el a reparat-o cu niște cuie mari de tot, care au stricat-o și mai rău. Învățasem cu toții să-1 lăsăm în pace.

118

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Când a ieșit la pensie, a rămas acasă fiecare zi și fiecare noapte lăsată de Dumnezeu, șezând în fotoliul lui cu un aer posac. Nu vorbea, dar simpla lui prezență ne făcea viața grea. Îl uram. Atunci n-am reușit să văd că are propriile lui probleme, sau că și noi avem, după felul în care reacționam la prezența lui și-1 lăsam să ne controleze. Era o competiție permanentă: cine controlează pe cine? Iar el o câștiga întotdeauna fără să facă nimic.

În orice caz, devenisem de mult răzvrătită familiei. Eram furioasă la fel ca mama, iar singura modalitate în care dădeam glas furiei era să resping toate valorile întruchipate de părinții mei, să mă desprind și să încerc să fiu opusul oricui și oricărui lucru din familie. Presupun că ce mă înfuria cel mai tare, era faptul că păream așa de normali priviți din afară. Aș fi vrut să strig din toate puterile și să spun tuturor cât de îngrozitoare era familia mea, dar nimeni nu se obosea să observe. Mama și surorile mele se bucurau că eu sunt singura problemă, iar eu le-am făcut pe plac, jucându-mi rolul cu prisosință..

Am lansat un ziar clandestin în liceu, care m-a vârat într-o groază de neazuri. Apoi am plecat la colegiu și de îndată ce mi s-a ivit ocazia, am plecat din țară. Nu puteam pune între mine și familie distanța care să mă mulțumească. În exterior eram o rebelă, dar în forul meu interior nu era decât dezorientare.

Prima mea experiență sexuală am trăit-o în Europa cu un american, și nu s-a consumat. Am făcut apoi dragoste cu un student african. Era dornic să afle multe lucruri despre State, iar eu m-am simțit ca și cum aș fi fost mentorul lui - mai puternică, mai înțeleaptă, mai practică. Faptul ca eu eram albă și el negru a produs vâlvă. Nu mi-a păsat; mi-a consolidat ideea că sunt o răzvrătită.

Câțiva ani mai târziu, eram tot la colegiu, am cunoscut un englez și m-am măritat cu el. Era tipul de intelectual provenit dintr-o familie bogată. Tot respectul pentru el. Avea tot 27 de ani și era virgin. Ca și înainte, eu eram profesorul, ceea ce m-a făcut să mă simt puternică și independentă. • Și simțeam că am controlul.

Am fost căsătorită șapte ani, am trăit în străinătate, iar eu eram teribil de agitată și nefericită fără să știu de ce. Apoi am cunoscut un tânăr student orfan și am început cu el o relație cu adevărat furtunoasă, în timpul căreia mi-am părăsit soțul și cei doi copii. Tânărul avusese relații sexuale doar cu bărbații, până să mă întâlnească pe mine. Am trăit doi ani cu el în apartamentul meu. A avut și amanți bărbați, dar nu mi-a păsat. Am încercat tot felul de lucruri când făceam sex, am încălcat toate regulile. Pentru mine a fost o experiență, dar după un

timp m-a apucat din nou neliniștea și l-am îndepărtat din viața mea ca iubit, deși suntem și azi prieteni. După el a urmat un lung șir de legături, cu niște țipi foarte dubioși. Toți, absolut toți, s-au mutat la mine, ca să nu spun mai mult. Majoritatea au împrumutat bani de la mine, uneori mii de dolari, iar câțiva m-au târât chiar în niște afaceri ilegale.

| 119

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Nici prin cap nu-mi trecea că am o problemă, în ciuda celor petrecute. Cum fiecare din bărbații ăștia primea ceva de la mine, credeam că eu sunt cea puternică, cea care deține controlul.

Apoi m-am întors în State și m-am încurcat cu un tip care cred că a fost cel mai rău din tot șirul. Era atât de alcoolic, încât îi fusese afectat creierul. Devenea violent cât ai clipi, nu se spăla, nu muncea și era deseori arestat pentru delikte legate de alcoolism. M-am dus cu el la agenția unde participa la un program pentru șoferii condamnați pentru alcoolism, iar instructorul de acolo mi-a sugerat să consult și eu un consilier, pentru că se vedea că am și eu probleme. „Se vedea” pentru el, poate, nu și pentru mine; credeam că omul cu care eram avea probleme, că eu n-aveam nimic. Dar m-am dus la o ședință de consiliere și într-o clipă, femeia aceea m-a făcut să vorbesc despre relațiile mele cu bărbații. Nu-mi privisem niciodată viața din acest punct de vedere mai înainte. Am hotărât să continui și astfel, am fost ajutată să încep să văd modelul pe care mi-l creasem.

Îmi zăvorâsem, în copilărie, atât de adânc capacitatea de a simți, că acum aveam nevoie de toate dramele acestor bărbați ca să pot simți, cel puțin, că trăiesc. Probleme cu poliția, droguri, fraude financiare, oameni periculoși, sex nebunesc - toate acestea deveniseră obișnuite în viața mea. În realitate, nici chiar ele nu mă făceau să am vreun sentiment.

Am continuat cu ședințele de consiliere, și la sugestia consilierului meu, m-am alăturat și unui grup psihoterapeutic de femei. Acolo am început să aflu, treptat, câte ceva despre mine, despre atracția față de bărbații nesănătoși sau nepotriviți pe

care îi puteam domina prin efortul de a-i ajuta. Deși mă analizasem în Anglia ani la rând, vorbind la nesfârșit despre ura pentru tata și mânia față de mama, nu le-am legat niciodată de obsesia mea pentru bărbați imposibili. Deși mă gândeam că analiza îmi făcea un serviciu enorm, nu m-a ajutat deloc să-mi schimb modelul de viață. De fapt, când îmi analizam comportamentul, vedeam că situația mea se înrăutățea cu timpul.

Acum, datorită consilierii și grupului de psihoterapie, pe măsură ce mă însănătoșesc, relațiile mele cu bărbații se normalizează, câte puțin, și ele. Cu câțva timp în urmă am avut o relație cu un diabetic care nu voia să-și ia insulina, iar eu stăteam cu el încercând să-l ajut, bătându-l la cap că e periculos ce face și căutând să-i îmbunătățesc respectul de sine. Poate că sună aiurea, dar legătura cu el a fost un pas „înainte"! Cel puțin, el nu era total dependent. Și totuși, îmi jucam rolul bine-cunoscut de femeie puternică, responsabilă de bunăstarea bărbatului.

Am să-i las în pace pe bărbați o vreme, pentru că am înțeles, în sfârșit, că în realitate nu vreau să port de grijă unui bărbat, dar aceasta este încă singura modalitate pe care o cunosc de a stabili o relație cu un bărbat. Bărbații au reprezentat felul meu de a evita să am grijă de mine. Mă străduiesc să învăț să mă iubesc, să am grijă de mine de data aceasta, și să renunț la toate acele distracții, căci asta au fost bărbații în viața mea. Mă tem, totuși, pentru că mă pricepeam mai bine să le port de grijă lor decât mie.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Vedem aici din nou cele două teme inseparabile, negarea și controlul. Familia lui Celeste trăia într-un haos emoțional, dar haosul nu a fost niciodată recunoscut sau exprimat pe față. Nici chiar revolta ei împotriva regulilor și normelor familiale n-a lăsat să se înțeleagă decât vag drama profundă a familiei. Urla, dar nimeni n-o asculta. În frustrarea și izolarea ei, Celeste și-a îngropat toate sentimentele, în afară de unul singur: furia față de tatăl său care nu era acolo, lângă ea, față de restul familiei pentru că refuza să accepte problemele sau suferința ei. Dar furia ei plutea în derivă; Celeste nu a înțeles că furia își avea

originea în incapacitatea ei de a schimba familia pe care o iubea și de care avea nevoie. Cum nu-i erau satisfăcute nici una din nevoile ei de iubire și securitate în acel mediu familial, a căutat relații pe care le putea controla, cu bărbați care nu erau la fel de educați, experimentați, înstăriți sau realizați din punct de vedere social ca ea. Cât de adâncă devenise nevoia ei de implicare ne-o relevă inadecvarea totală a ultimului ei partener, alcoolic în ultima fază, foarte aproape de stereotipul bețivului cronic. Și totuși, Celeste, inteligentă, sofisticată, educată, practică, a trecut cu vederea toate semnele care-i arătau cât de bolnăvicioasă și nepotrivită este această legătură. Negarea propriilor sentimente și percepții și nevoia de a controla bărbatul și relația cu el au tras în balanță mult mai mult decât inteligența ei. Un aspect major al recuperării lui Celeste a implicat renunțarea la analiza intelectuală a propriei persoane și vieți, și conștientizarea acelei dureri emoționale profunde care însoțea izolarea enormă pe care o suportase continuu. Aventurile sexuale - numeroase și exotice - au fost posibile tocmai pentru că Celeste a sesizat o atât de fragilă conexiune între ea și ceilalți, între ea și propriul ei trup. Cert este că aceste relații au împiedicat-o să riște o apropiere reală de ceilalți. Dramele și frământările au substituit intensitatea amenințătoare a intimității. Recuperarea a însemnat o perioadă în care să fie doar cu ea însăși, fără nici un bărbat care s-o distragă, și să-și conștientizeze sentimentele. Inclusiv dureroasa izolare. A însemnat, de asemenea, prezența altor femei care i-au înțeles comportamentul și sentimentele și i-au validat eforturile de a se schimba. Recuperarea îi cere lui Celeste să învețe mijloacele de a stabili relații cu alte femei și de a avea încredere în ele, dar și modalitatea de a stabili o relație cu ea însăși și de a avea încredere în sine.

Înainte de a putea stabili o relație sănătoasă cu un bărbat, Celeste trebuie să dezvolte o relație cu ea însăși, iar în această privință mai are multe de făcut. În esență, toate întâlnirile ei cu bărbații au fost doar expresii ale mâniei, revoltei și haosului din sufletul ei, iar încercarea de a-i controla pe partenerii ei nu a fost decât o altă încercare de a înăbuși forțele și sentimentele

care o mânau. Ea are de lucrat cu sine și cu cât va câștiga o mai mare stabilitate interioară, cu atât aceasta se va reflecta mai mult în relațiile ei cu bărbații. Până când nu va învăța să se iubească pe sine și să aibă încredere în sine, Celeste nu va fi în stare să simtă ce înseamnă să iubești și să ai încredere într-un bărbat, sau să fii iubită de el și considerată demnă de încredere...

120

121

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Multe femei fac greșeala de a căuta un bărbat cu care să dezvolte o relație fără ca, mai întâi, să stabilească o relație cu sine; ele trec de la un bărbat la altul încercând să afle ce le lipsește. Căutarea trebuie să înceapă acasă, cu sine. Nimeni nu ne va iubi vreodată îndeajuns ca să ne împlinească, dacă nu ne iubim noi înșine, pentru că încercând, cu sufletul gol, să găsim dragostea, nu vom găsi decât un alt suflet gol. Evenimentele ce se manifestă în viața noastră nu sunt decât reflectarea forului nostru interior: ce credem despre propria noastră valoare, despre dreptul nostru la fericire, despre ce merităm în viață. Când ne schimbăm aceste păreri, se schimbă și viața noastră.

Janice: 38 de ani; căsătorită, mamă a trei băieți adolescenți

- Uneori, când ai depus eforturi imense să menții aparențele în exterior, e practic imposibil să mai arăți cuiva ce se petrece în sufletul tău. Îți vine greu și să te cunoști pe tine însăși. Ani de zile tănuisem ce se petrecea în casă, jucând teatru în fața celorlalți. Am început, de timpuriu, ca elevă, să-mi asum responsabilități, să alerg după funcții în școală, să vreau să dețin controlul. Mă simțeam formidabil. Uneori cred că aș fi fost în stare să rămân în liceu ani la rând. Acolo eram cineva care avea succes. Veneam acasă cu titlul de regină, căpitan al echipei de instructori și vice-președintă de clasă. Eu și Robbie chiar am fost aleși cel mai drăguț cuplu pentru albumul anual al școlii. Totul părea minunat.

Și acasă totul părea minunat. Aveam o casă mare și frumoasă, cu piscină și aproape tot ce ne doream sub aspect material. Ce ne lipsea era tănuit în sufletul nostru, unde nu se vedea.

Tata călătorea mai tot timpul. Îi plăcea să stea la motel, să culeagă câte o țipă de la bar. De câte ori era acasă, cu mama, începeau niște certuri înfiorătoare. Atunci mama și noi toți, care ne aflam în casă, eram nevoiți să-1 auzim cum o compara cu celelalte femei pe care le cunoscuse. Se și băteau. Când se întâmpla asta, fratele meu încerca să-i despartă, sau eu eram nevoită să chem poliția. Era de-a dreptul înfiorător.

După ce pleca înapoi la drumurile lui, mama purta lungi discuții cu mine și cu fratele meu, întrebându-ne dacă să-1 părăsească pe tata. Nici unul din noi nu voiam să ne luăm responsabilitatea acestei decizii, chiar dacă uram certurile dintre ei așa că ocoleam răspunsul. Dar nu s-a despărțit de el niciodată; îi era prea teamă că pierde suportul financiar pe care i-1 oferea tata. A început să meargă la doctor regulat și să ia o grămadă de pastile, ca să poată îndura totul. Atunci nu-i mai păsa de ce-i zicea tata. Se ducea în camera ei, lua încă două-trei pastile și se înclua în dormitor. Când se refugia în cameră, eu trebuia să preiau multe din îndatoririle ei, dar, într-un anume fel, nu mă deranja. Era mai bine așa decât să ascultăm cum se ceartă.

Când l-am cunoscut pe viitorul meu soț, devenisem deja expertă în preluarea responsabilităților altcuiva.

Robbie avea deja probleme cu băutura când ne-am cunoscut în primul an de liceu. Avea chiar și o poreclă, „Burgi'e", pentru că bea cantități

122

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

industriale de bere Burgermeister. Dar nu mă deranja. Eram sigură că pot avea grijă de viciile lui Robbie. Mi se spusese mereu că sunt matură pentru vârsta mea, și am ajuns s-o cred.

Robbie avea ceva atât de drăgălaș, că m-a atras imediat. Mă făcea să mă gândesc la un cocker spaniol, cu ochi mari, cafenii, tot numai puf și drăgălășenie. Am început să ne întâlnim după ce i-am spus prietenului lui cel mai bun că mă atrage Robbie. Practic, am pus totul la cale singură. Simțeam că eu trebuie să ajut întâmplarea, pentru că el era așa de timid... Relația noastră a mers înainte, fără probleme, de atunci. Din când în când, se întâmpla să nu vină la o întâlnire, iar a doua zi își cerea iertare,

foarte convingător, că se luase cu băutura și uitase. Ii țineam un discurs, îl certam și îl iertam, în cele din urmă. Părea chiar recunoscător că mă are pe mine, să-1 țin pe calea cea dreaptă. Întotdeauna am fost pentru el și mamă și iubită. Îi coseam pantalonii, îi aminteam de zilele de naștere din familia lui, îl sfătuiam ce să facă la școală și mai târziu, în carieră. Părinții lui Robbie erau foarte cumsecade, dar aveau șase copii. Bunicul lui, care era bolnav, stătea tot cu ei. Toți erau puțin neatenți din cauza problemelor, dar eu eram mai mult decât dornică să compensez atenția pe care Robbie n-o primea de acasă.

Recrutarea 1-a prins la doi ani după ce terminase liceul. Era la începutul războiului din Vietnam și dacă un tânăr era căsătorit, era scutit de serviciul militar. Nu mă împăcăm cu gândul că i s-ar putea întâmpla ceva în Vietnam. Aș putea spune că mi-era teamă să nu fie rănit sau ucis, dar dacă e să fiu sinceră, trebuie să recunosc că mi-era mult mai teamă că se va maturiza acolo și nu va mai avea nevoie de mine la întoarcerea acasă.

I-am spus clar că vreau să mă mărit cu el ca să nu-1 înroleze, și asta am și făcut. Ne-am căsătorit când aveam amândoi 20 de ani. Mi-aduc aminte că s-a îmbătat atât de tare la nuntă, că am fost nevoită să trec eu la volan când am pornit în călătoria de nuntă. S-a făcut mare haz de asta.

După nașterea băieților, Robbie se îmbăta și mai des. Îmi spunea că trebuie să scape de toată tensiunea și că ne-am căsătorit prea tineri. Se ducea deseori la pescuit și petrecea nopți întregi cu prietenii. Nu mă supăram, pentru că mi-era milă de el. Îi găseam scuze ori de câte ori se îmbăta și mă străduiam și mai tare să fac plăcută atmosfera de acasă.

Presupun că am fi putut-o duce așa toată viața, lucrurile s-ar fi înrăutățit cu fiecare an mai mult, dacă nu s-ar fi observat la serviciu că bea. Colegii de miincă și șeful lui l-au chemat la o discuție, și l-au pus să aleagă: băutura sau slujba. Ei bine, n-a mai băut.

Atunci au început problemele. În toți acei ani în care Robbie băuse și dăduse de bucluc, fusesem conștientă de două lucruri: unu - avea nevoie de mine și doi - nimeni altcineva nu l-ar fi suportat. Era singurul mod în care mă simțeam în siguranță.

Recunosc, trebuia să îndur multe, dar era O.K. Pro veneam dintr-o familie în care tatăl meu făcea lucruri infinit mai rele decât făcuse Robbie vreodată. Tata o bătea pe mama și avea o

I 123

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

mulțime de aventuri cu femei pe care le agăța în baruri. Așa că, să am un soț care bea peste măsură nu era prea greu de suportat pentru mine. Apoi, puteam să-mi conduc casa cum voiam, iar când depășea măsura, îl certam și plângeam și se îndrepta o săptămână-două. Nu-mi doream nimic mai mult.

Sigur, n-am știut nimic din toate astea până ce nu a lăsat băutura. Dintr-o dată, bietul, neajutoratul meu Robbie se ducea în fiecare seară la ședințele A.A., își făcea prieteni, discuta la telefon cu oameni pe care eu nici nu-i știam. Apoi și-a găsit un mentor la A. A, și pe el îl căuta de câte ori avea vreo problemă sau întrebare de pus. Mă simțeam ca și cum aș fi fost dată afară din serviciu, și zău că eram furioasă! Din nou, dacă e să fiu sinceră, trebuie să recunosc că-mi plăcea mai mult situația când se îmbăta. Înainte de abțință, îl sunam pe șeful lui cu tot felul de scuze pentru că Robbie era prea mahmur să se ducă la serviciu. Îi mințeam familia și prietenii în legătură cu problemele pe care le avea la serviciu, sau pentru că șofase în stare de ebrietate. Mă interpuneam, în general, între el și viața lui. Acum eram exclusă din joc. De câte ori avea ceva dificil de rezolvat, îl suna pe mentorul lui care insista pe ideea că Robbie trebuie să-și înfrunte problemele cu capul sus. Atunci doar, va fi în stare să se confrunte cu ele, orice s-ar fi întâmplat, iar după aceea îl suna din nou pe mentor, ca să-i dea raportul. În toată această poveste, eu eram lăsată să mă descurc cu celelalte treburi.

Deși trăisem ani de zile cu un bărbat iresponsabil, nesincer, pe care nu te puteai baza, după numai nouă luni de abțință, când Robbie începuse să se însănătoșească din toate punctele de vedere, am descoperit că ne certam mai mult decât o făceam înainte. Ce mă scotea din minți era că-și suna mentorul ca să afle cum să mă manipuleze pe mine! Ca și cum „eu” aș fi fost cea mai mare amenințare pentru abțința lui!

Mă pregăteam să introduc cererea de divorț când m-a sunat

soția mentorului și m-a rugat să ne întâlnim la o cafea. Am acceptat fără tragere de inimă, iar ea a pus problema pe tapet. Mi-a vorbit despre cât de greu i-a fost când soțul ei s-a lăsat de băut, pentru că nu mai putea să-1 manevreze, nici pe el, nici viața lor în doi. Mi-a vorbit despre ura ei pentru întâlnirile lui la A. A., și în special față de mentorul acestuia; mi-a spus că i se pare un miracol că mai sunt încă împreună, nemaivorbind de faptul că sunt fericiți. A zis că Al-Anon a ajutat-o imens și m-a îndemnat să particip la câteva ședințe.

Am ascultat-o doar pe jumătate. Tot mai credeam că eu n-am nimic și că Robbie mi-era dator pentru toți anii aceia în care-1 suportasem. Credeam că ar trebui să încerce să mă recompenseze pentru asta și nu să se ducă la ședințele alea tot timpul. Nu aveam idee cât îi fusese de greu să se abțină de la băutura, iar el nu avea curajul să-mi spună nimic, pentru că l-aș fi învățat ce să facă - ca și cum eu știam totul!

Cam în aceeași perioadă, unul din fiii mei a început să fure și să aibă probleme la școală. M-am dus, împreună cu Robbie, la o ședință cu

124 I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

părinții și s-a aflat, cumva, că Robbie era alcoolic abstinent și că participa la ședințele A.A. Consilierul ne-a îndemnat cu fermitate să ne trimitem fiul la Alateen și m-a întrebat dacă mă duc la Al-Anon. M-am simțit încolțită, dar femeia asta avea experiență cu familii ca a noastră și s-a purtat tare blând cu mine. Băieții noștri au început toți să se ducă la Alateen, doar eu mă țineam departe de Al-Anon. Am continuat cu formalitățile de divorț și m-am mutat cu copiii într-un apartament. Când a venit vremea să stabilim toate detaliile, băieții mi-au spus că vor să rămână la tatăl lor. Am fost șocată. După ce-1 părăsisem pe Robbie, îmi concentrasem toată atenția asupra lor, și iată-i acum alegându-1 pe tatăl lor în locul meu. Trebuia să le dau drumul. Erau destul de mari să ia o hotărâre. Așa am rămas singură cu mine însămi. Și nu mai fusesem singură cu mine nicicând înainte. Eram îngrozită, deprimată și isterică în același timp.

După câteva zile de expectativă, i-am telefonat soției mentorului. Voiam să arunc vina pe soțul ei și pe A.A. pentru toată suferința mea. A ascultat îndelung cum țipam la ea. Apoi a trecut pe la mine și a stat cu mine cât am plâns. Nu mă mai opream din plâns. A doua zi m-a dus la o ședință la Al-Anon, iar eu am stat și am ascultat, chiar dacă eram îngrozitor de furioasă și înfricoșată. Am început, treptat, să înțeleg cât eram de bolnavă. Trei luni m-am dus la ședințe în fiecare zi. După aceea, mult timp m-am dus doar de 3-4 ori pe săptămână.

Știi, în timpul acelor ședințe, am învățat să râd de lucrurile pe care le luasem înainte în serios - încercarea de a schimba oamenii, manipularea și controlarea vieților lor. Și ascultam ce povesteau celelalte persoane despre cât de greu le-a venit să aibă grijă de ei înșiși în loc să se concentreze asupra alcoolicii. Asta mi se potrivea și mie. Habar n-aveam ce-mi trebuie să fiu fericită. Întotdeauna crezusem că voi fi fericită de îndată ce toți ceilalți se vor fi format. Am văzut acolo femei atât de frumoase, având parteneri alcoolici. Învățaseră să se desprindă și să-și vadă de viața lor. Dar tot de la ele am auzit cât de greu le-a fost să se dezbrace de vechiul obicei de a avea grijă de toți și de toate, și de a face pe părintele cu partenerul lor alcoolic. Auzindu-i pe oamenii aceia vorbind despre cum au suportat singurătatea și sentimentul de secătuire am început să-mi găsesc drumul. Am învățat să nu-mi mai plâng de milă și să fiu recunoscătoare pentru ce mi-a oferit viața. Curând am încetat să mai plâng ore în șir și m-am trezit cu o groază de timp la dispoziție, așa că m-am angajat undeva cu jumătate de normă. Și asta mi-a fost de folos. Am început să mă simt bine făcând ceva de una singură. Nu mult după aceea vorbeam cu Robbie despre reunirea familiei. Muream de nerăbdare să mă întorc la el, dar mentorul lui 1-a rugat să mai aștept puțin. Soția acestuia mi-a spus același lucru. Atunci n-am înțeles de ce, dar alte persoane de la Al-Anon au fost de acord cu ei, așa că i-am ascultat. Acum înțeleg de ce era necesar. Pentru mine era foarte important să aștept până apărea cineva în sufletul meu gol înainte să mă întorc la Robbie.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

La început eram așa de secătuită, că simțeam cum suflă vântul prin sufletul meu. Dar cu fiecare decizie pe care o luam în privința mea, golul se umplea puțin câte puțin. A fost nevoie să aflu cine sunt, ce îmi place și ce nu, ce-mi doresc pentru mine și pentru viața mea. Nu puteam învăța toate aceste lucruri dacă nu eram singură, fără nimeni prin preajmă care să se gândească la mine și să se îngrijoreze din pricina mea, pentru că având pe cineva lângă mine, aș fi avut tendința să-i organizez lui viața, în loc să-mi văd de a mea.

Când am început să ne gândim cum să ne mutăm iar împreună, m-am trezit sunându-1 pe Robbie ca să discut cu el tot felul de fleacuri și dorind să-1 întâlnesc și să punem la punct fiecare detaliu. Simțeam că regresez de câte ori îl sunam. Așa că în cele din urmă, dacă simțeam nevoia să vorbesc cu cineva, mă duceam la o ședință sau sunam pe cineva din grup. Era ca și cum m-aș fi înțârcat singură, dar știam că trebuie să mă obișnuiesc mai degrabă să las lucrurile să curgă între noi, decât să mă reped tot timpul și să le forțez. Am suportat greu să mă las trasă înapoi. Cred că mie mi-a fost mult mai greu să-1 las în pace pe Robbie, decât i-a fost lui să se lase de băut. Dar știam că așa trebuie. Altfel, aș fi alunecat iarăși spre vechile mele roluri. E ciudat: am înțeles, în sfârșit, că până n-o să-mi „placă” să trăiesc singură, n-am să fiu pregătită să reiau mariajul. A trecut aproape un an și am fost din nou împreună cu copiii și Robbie. El nu dorise divorțul, deși acum nu înțeleg de ce. Doar îi controlam așa de dur pe toți! Oricum, m-am refăcut, le-am dat mai multă libertate, iar acum suntem bine. Băieții participă la Alateen, Robbie la A.A., iar eu la Al-Anon. Cred că acum suntem mai sănătoși decât am fost vreodată înainte, deoarece ne trăim fiecare viața proprie.

Nu mai sunt multe de adăugat la povestea lui Janice. Nevoia ei uriașă de a fi solicitată, de a avea un bărbat slab, nepotrivit și de a controla viața aceluia bărbat constituiau, toate, modalități de negare și evitare a golului ei sufletesc născut în anii copilăriei. E un fapt deja stabilit că acei copii proveniți din familii cu probleme se simt responsabili pentru problemele familiilor

lor, dar și datori să le rezolve. Există, în principiu, trei căi prin care acești copii încearcă să-și „salveze” familiile: devenind invizibili, devenind răi sau devenind buni.

A deveni invizibil înseamnă să nu ceri niciodată nimic, să nu faci niciodată necazuri, să nu pretinzi niciodată nimic. Fetița care joacă acest rol se ferește cu tenacitate să adauge vreo povară familiei deja stresate. Stă cuminte în camera ei sau se lipește strâns de perete; vorbește foarte puțin și face ceea ce face fără să i se ceară. La școală nu e nici rea, nici bună - de fapt, nimeni nu-și va mai aminti de ea. Contribuția ei în familie este de a nu se ști că există. În ceea ce privește suferința, ea e amortită, nu simte nimic.

A fi rău înseamnă să fii rebel, delincventul juvenil, cel care agită steagul roșu. Copilul de acest tip se sacrifică pe sine, acceptând să fie țapul ispășitor al familiei, copilul-problemă al familiei. El sau ea devine,

\n i

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

din proprie voință, punctul de convergență al suferinței, mâniei, temerilor și frustrării familiei ei. Relația părinților săi se deteriorează - el sau ea le oferă subiectul sigur pe care cei doi adulți pot conlucra. Părinții se vor întreba „Ce ne facem cu Joanie?” în loc de „Ce facem cu mariajul nostru?” în acest fel încearcă ea să-și „salveze” familia. Și nu are decât un singur sentiment - mânia. Care-i înăbușă suferința și teama.

A fi bun înseamnă a fi așa cum era Janice, o persoană realizată pentru cei din afară, ale cărei împliniri au drept scop să salveze familia și să umple golul interior. Aparenta fericire, strălucire și entuziasm sunt menite să acopere tensiunea, teama și mânia din suflet. Devine mult mai important să lași o impresie bună, decât să te simți bine - sau să simți, oricum, ceva.

Janice avea neapărată nevoie să adauge la lista ei de realizări grija față de cineva, iar Robbie, replica fidelă a alcoolismului tatălui ei și dependenței pasive a mamei ei, era o alegere bună. El (și după ce a plecat de la el, copiii) a devenit cariera, perspectiva și felul ei de a se feri de propriile-i sentimente.

Fără soțul sau copiii asupra cărora să-și reverse atenția, căderea

nervoasă era inevitabilă pentru că ei reprezentaseră principalele mijloace prin care ea putea să evite suferința, golul sufletesc și teama. Fără ei, a fost copleșită de sentimente. Janice se văzuse întotdeauna o ființă puternică, persoana care ajută, sfătuiește și-i încurajează pe cei din jurul ei, și cu toate acestea, soțul și copiii au jucat un rol mult mai important pentru ea, decât a jucat ea pentru ei. Chiar dacă le lipseau „forța” și „maturitatea”, s-au descurcat fără ea. Ea nu s-a putut descurca fără ei. Faptul că familia a supraviețuit intactă se datorează în mare măsură norocului lor de a întâlni un consilier experimentat și un cuplu - mentorul și soția sa - onest și înțelept. Fiecare din aceste persoane au recunoscut că boala lui Janice era la fel de dezechilibrantă ca a lui Robbie, iar însănătoșirea ei la fel de importantă.

Ruth: 28 de ani; căsătorită, mamă a două fete

- Știam, dinainte de a ne căsători, că Sam avea probleme cu potența sexuală. Încercasem de câteva ori să facem dragoste, fără să reușim, dar amândoi dădeam vina pe faptul că nu eram căsătoriți. Aveam amândoi convingeri religioase foarte puternice - de fapt, ne cunoscusem la cursurile serale de la un colegiu de teologie, și am fost prieteni doi ani înainte să încercăm să avem relații sexuale. Eram logodiți, fixasem data nunții, așa că am socotit impotența lui Sam ca pe un semn de la Dumnezeu care ne împiedica astfel să păcătuim înainte de căsătorie. Am crezut că Sam nu e decât un tânăr timid și că voi fi în stare să-l ajut să treacă peste asta, o dată ce vom fi căsătoriți. Așteptam cu nerăbdare să-i fiu ghid în această experiență. Dar nimic din toate astea n-a fost așa.

În noaptea nunții, Sam era gata să ejaculeze, dar n-a reușit și m-a întrebat șoptit: „Mai ești virgină?” Nu i-am răspuns imediat, iar el a zis: „Nu cred”, s-a ridicat, s-a dus la baie și a închis ușa. Am plâns amândoi,

I 127

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

de o parte și de alta a ușii. A fost o noapte lungă, catastrofală, prima din multe altele, identice.

Fusesem logodită, înainte de a-l întâlni pe Sam, cu un bărbat

de care nu-mi plăcea foarte mult, dar mă făcuse să-mi pierd capul o dată și am făcut sex, după care am simțit că trebuie să mă mărit cu el ca să-mi răscumpăr greșeala. Dar el s-a plictisit de mine repede și a dispărut. Purtam încă inelul de la el când l-am cunoscut pe Sam. Cred că mă așteptam să devin celibatară după experiența aceea, dar Sam era așa de bun și n-a insistat niciodată să avem relații sexuale, că m-am simțit în siguranță și am acceptat. Vedeam că Sam era chiar mai puțin sofisticat și mai conservator decât mine în privința sexului, iar asta m-a făcut să cred că dețin controlul situației. Acest fapt, împreună cu convingerile noastre religioase m-au asigurat că ne potriveau perfect.

După căsătorie, din cauza sentimentului meu de vinovăție, m-am crezut datoră să-l vindec pe Sam de impotență. Am citit toate cărțile ce mi-au căzut în mână, el refuzând să citească vreuna. Am păstrat toate cărțile acelea, sperând că le va citi și el. Am descoperit mai târziu că le-a citit, când nu eram acasă să-l privesc. Era ahtiat după răspunsuri, dar nu știam, pentru că nu voia să vorbească despre asta. Mă întreba dacă nu voiam să fim doar prieteni, iar eu am mințit și am spus da. Pentru mine, partea cea mai proastă a vieții noastre nu era lipsa sexului, oricum nu mă interesa prea mult, ci vina mea, sentimentul că stricasem totul de la început.

Nu încercasem încă terapia de grup. L-am întrebat dacă vrea să meargă. Mi-a răspuns: „Fii sigură că nu”. Devenisem deja obsedată, aveam sentimentul că „eu” îl privesc pe „el” de viața sexuală minunantă pe care ar fi avut-o dacă nu s-ar fi însurat cu mine. Speram să existe ceva care ne-ar putea ajuta - ceva pe care un terapeut mi l-ar putea spune și pe care cărțile îl omiseseră. Doream cu disperare să-l ajut pe Sam. Îi iubeam încă. Acum înțeleg că mare parte din dragostea mea pentru el era atunci o combinație de vinovăție și milă, dar țineam sincer la el. Era un om bun, drăguț și atent.

Ei, m-am dus la prima întâlnire, la un consilier recomandat de Planificarea Familială ca fiind expert în sexualitate. Mă aflam acolo doar ca să-l ajut pe Sam și i-am spus-o. Mi-a spus că nu-l putem ajuta pe Sam, pentru că el nu se afla acolo, dar că putem

lucra cu mine; m-a întrebat care este părerea mea despre ce se întâmplă și ce nu se întâmplă între mine și Sam. Nu eram deloc pregătită să vorbesc despre sentimentele mele. Nici măcar nu știam dacă am vreunul. Am petrecut acea primă oră, eu căutând să abat discuția spre Sam, ea aducându-mă înapoi cu blândețe la mine și sentimentele mele. A fost prima dată când mi-am dat seama cât de pricepută eram să mă evit pe mine, și doar pentru că a fost atât de sinceră cu mine am hotărât să mai vin o dată, deși nu ne concentram asupra a ceea ce credeam eu a fi problema adevărată - Sam.

Între a doua și a treia ședință am avut un vis extrem de clar și de tulburător, în care eram urmărită și amenințată de o persoană a cărei față

121

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

nu o vedeam. Când i-am povestit visul terapeutei, m-a ajutat să-1 interpretez până când am înțeles că figura amenințătoare era a tatălui meu. Acesta a fost primul pas într-un lung proces care mi-a dat posibilitatea, în final, să-mi amintesc că tata mă molestase sexual de multe ori timp de șase ani - de la nouă la cincisprezece ani. Îngropasem complet acest aspect al vieții mele, iar când amintirile au început să revină, le-am lăsat să pătrundă în conștient una câte una pentru că erau prea devastatoare.

Tata ieșea deseori seara și se întorcea acasă noaptea târziu. Mama, presupun ca să-1 pedepsească, încuia ușa de la dormitor. Tata ar fi trebuit să doarmă pe canapea, dar după o vreme, a început să vină în patul meu. Îmi șoptea vorbe dulci și mă amenința, în același timp, să nu scot vreo vorbă despre asta, și n-am scos, pentru că mi-era foarte rușine. Eram sigură că ce se întâmpla între noi era din vina mea. Familia mea era din cele în care nu se vorbea niciodată despre sex, dar se transmitea cumva ideea ca sexul e o treabă murdară. Eu mă simțeam cu siguranță murdară și nu voiam să afle nimeni.

Mi-am luat serviciu când aveam 15 ani, lucram de noapte, în week-end și vara. Stăteam departe de casă cât puteam de mult, și mi-am cumpărat un lacăt la ușă. Prima dată când am încuiat-

o și nu l-am lăsat pe tata să intre, a rămas acolo și a început să bată cu pumnii în ușă. M-am prefăcut că nu știu ce se petrece, mama s-a trezit și l-a întrebat ce face. A răspuns: „Ruth a încuiat ușa!”, iar mama a zis: „Și? Du-te la culcare!” Astfel s-a terminat totul. Fără vreo întrebare din partea mamei. Fără vreo altă vizită din partea tatei.

Avusesem nevoie de tot curajul din lume ca să-mi pun lacăt la ușă. Mă temusem că n-o să meargă și că tata o să dea buzna înăuntru, furios că nu-i dau voie să intre. Dar chiar și așa, doream să continui în acest fel mai degrabă, decât să risc să aflu cineva ce se petrecuse.

La 17 ani am plecat la colegiu și l-am cunoscut pe bărbatul cu care m-am logodit un an mai târziu. Împărțeam apartamentul cu încă două fete, iar într-o noapte au venit niște prieteni la ele, pe care nu-i cunoșteam. M-am culcat devreme, în primul rând ca să evit fumatul de marijuana care urma. Deși practic toți studenții călcau în picioare regulile stricte ale școlii despre băuturile alcoolice și fumat, n-am avut niciodată obiceiul să mă învârt pe lângă cei care le practicau și cu atât mai puțin să le practic. Ușa dormitorului meu era chiar lângă baie, amândouă fiind la capătul unui hol lung. Unul din tipii de la petrecere care căuta baia a intrat din greșeală la mine în cameră. Când a văzut unde se află, în loc să plece, m-a întrebat dacă îi dau voie să stăm de vorbă. Nu am putut să spun „Nu”. E greu de explicat, dar n-am putut. S-a așezat pe marginea patului și a început să vorbească. Apoi mi-a spus să mă întorc pe burtă, iar el o să-mi maseze spatele. N-a trecut mult și era în pat făcând dragoste cu mine. Fie că fuma marijuana fie că nu, presupun că era la fel de conservator ca mine și credea că dacă am făcut sex, trebuie să rămânem

129

«£.,*L*~. • fl

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

împreună. Ne-am întâlnit vreo trei-patru luni până ce, cum-am spus, a dispărut. L-am cunoscut pe Sam un an și ceva mai târziu. Am presupus atunci, pentru că nici el, nici eu nu vorbeam de sex, că era din cauza convingerilor noastre

religioase. Nu mi-am dat seama că ne feream pentru că sexualitatea amândurora era perturbată. Îmi plăcea sentimentul că îl ajut pe Sam, că depuneam eforturi amândoi să depășim problema, pentru a face un copil. Îmi plăcea să fiu de ajutor, înțelegătoare, răbdătoare -și să dețin controlul. Orice altceva decât controlul total mi-ar fi trezit vechile sentimente produse de dezmierdările tatălui meu în nopțile acelea din copilărie.

Când ceea ce se întâmplase între mine și tatăl meu a început să iasă la suprafață în ședințele de terapie, terapeuta m-a îndemnat ferm să particip la ședințele „Fiicelor Unite”, un grup de auto-ajutorare al fiicelor molestate sexual de tații lor. Am rezistat o vreme, dar în cele din urmă, m-am implicat. A fost o adevărată binecuvântare... Să vezi că sunt multe alte femei care au trecut prin experiențe similare și adeseori mult mai dureroase decât a mea, era liniștitor și tămăduitor. Multe dintre femei se căsătoriseră cu bărbați care aveau și ei, la rândul lor, tulburări sexuale. Bărbații formau și ei un grup de auto-ajutorare, iar Sam a prins curaj și li s-a alăturat.

Părinții lui Sam fuseseră obsedați de ideea de a crește, după spusele lor, un „băiat pur, curat”. Dacă la masă, Sam își ținea mâinile în poală, i se cerea să le pună pe masă „ca să vedem ce faci cu ele”. Dacă stătea în baie prea mult, băteau în ușă și strigau la el: „Ce faci acolo?” Asta se petrecea mereu. Îi scotoceau sertarele după reviste și-i controlau hainele să nu fie pătate. Se temea atât de tare să aibă vreun sentiment sau vreo experiență sexuală că, în cele din urmă, să fi vrut, n-ar fi putut.

Pe măsură ce noi reveneam la normal, viața noastră maritală devenea, în multe privințe, tot mai dificilă. Simțeam încă o nevoie uriașă să controlez fiecare gest de sexualitate al lui Sam (la fel cum făcuseră și părinții lui), pentru că orice formă de agresivitate sexuală din partea lui era încă amenințătoare pentru mine. Dacă întindea mâna după mine brusc, tresăream, mă trăgeam înapoi, mă îndepărtam sau începeam să vorbesc sau să fac orice altceva ca să mă feresc de el. Nu suportam să se aplece deasupra mea când eram în pat pentru că îmi aminteam de felul în care se apropia tata de mine. Dar pentru el, recuperarea însemna să devină singurul stăpân al trupului și

sentimentelor lui. Trebuia să încetez să-1 mai controlez ca să-și poată cunoaște, literalmente, potența. Și totuși, teama mea de a fi copleșită era încă o mare problemă. Am învățat să spun „Mi-e frică”, iar Sam mă întreba: „Ce trebuie să fac?” De obicei atât era de ajuns - să știu că îmi respectă sentimentele și că mă ascultă.

Ne-am gândit la un plan în care fiecare aveam, pe rând, comanda a ceea ce se petrecea între noi din punct de vedere sexual. Fiecare putea să spună „nu” la ceea ce îi dispăcea sau nu voia să facă, dar, în principiu, unul din noi orchestra totul. A fost una din cele mai bune idei pe care

130 j

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

le-am avut, pentru că se adresa nevoii noastre de a ne conduce trupul și acțiunile sexuale. Am învățat să avem încredere unul în altul, și să fim siguri că putem da și primi dragoste cu trupurile noastre. Aveam și grupurile care ne ajutau. Problemele și sentimentele celor din grup erau atât de asemănătoare, că ne-au fost de mare folos în susținerea, în perspectivă, a eforturilor noastre. Într-o seară grupurile noastre s-au întâlnit și am petrecut toată seara discutând despre reacțiile personale la cuvintele „impotent” și „frigid”. Au fost lacrimi și zâmbete și multă înțelegere și acceptare. Întâlnirea ne-a alinat tuturor suferința și vinovăția.

Poate pentru că eu și Sam ne împărtășiserăm atâtea lucruri până atunci și aveam atâta încredere unul în celălalt, componenta sexuală a relației noastre a început să funcționeze. Acum avem două fete minunate și suntem atât de fericiți cu ele, cu noi înșine și cu celălalt. Acum mă port mult mai puțin ca o mamă față de Sam, și mult mai mult ca partener. El nu mai este așa pasiv și se afirmă tot mai mult. Nu-mi cere să tănuiesc secretul impotenței sale, iar eu nu-i cer să fie asexual. Avem o mulțime de posibilități acum și avem libertatea de a alege.

Povestea lui Ruth ilustrează o altă fațetă a modalității de manifestare a negării și nevoii de control. Ca multe alte femei pentru care problemele partenerilor lor devin obsedante, Ruth cunoștea foarte bine, înainte de a se căsători cu Sam, ce fel de probleme avea el. De aceea n-a fost surprinsă de incapacitatea

lui de a avea o viață sexuală normală. De fapt, eșecul a constituit un fel de garanție pentru ea că nu va mai fi nevoită să lase altcuiva controlul asupra sexualității ei. Putea să aibă inițiativa, să dețină controlul și să nu mai joace, în plan sexual, singurul rol pe care-l știa -cel de victimă.

Ca și alții, cuplul Ruth-Sam a avut noroc pentru că ajutorul primit s-a potrivit perfect problemelor lor. Pentru ea, grupul de sprijin potrivit a fost „Fiicele Unite”, o ramificație a „Părinților Uniți”, înființat cu scopul de a promova recuperarea persoanelor din familiile în care s-a produs un incest. Din fericire, s-a înființat și un grup corespunzător al soților victimelor, în acest climat de înțelegere, acceptare și împărtășire a experiențelor, fiecare din persoanele afectate putând avansa cu precauție către o manifestare sexuală normală.

Pentru fiecare din femeile din acest capitol recuperarea a însemnat confruntarea cu suferința, trecută și prezentă, pe care a încercat s-o evite. Fiecare a dezvoltat, în copilărie, un stil de supraviețuire care cuprindea practica negării și încercarea de a deține controlul. La maturitate, acest stil le-a adus mari deservicii. De fapt, sistemul lor de apărare a constituit contribuția majoră la suferința lor.

Pentru femeia care iubește prea mult, practica negării, eufemistic exprimată ca „ignorarea greșelilor lui” sau „păstrarea unei atitudini pozitive”, ocolește, în avantajul ei, aspectul dansului în doi al felului în care defectele lui îi permit ei să-și interpreteze rolurile familiare. Când impulsul de a deține controlul se ascunde sub masca „solicitudinii” și

I 131

-.iH*/ijr'1'

FEMEII CARE IUBESC PREA MULT

„încurajării”, ea ignoră de fapt nevoia de superioritate și putere pe care le implică acest tip de relație.

Trebuie să recunoaștem că practicarea negării și controlului, oricum ar fi denumite, nu ne îmbunătățesc sub nici o formă viața sau relațiile. Dimpotrivă, mecanismul negării ne conduce spre relații ce permit reinterpretarea compulsivă a vechilor lupte, iar nevoia de control ne ancorează acolo, în timp ce ne

străduim să schimbăm pe altul, în loc să ne schimbăm noi. Să revenim acum la basmul menționat la începutul capitolului. După cum subliniam, „Frumoasa și bestia” pare să fie un mijloc de perpetuare a convingerii că femeia are puterea de a transforma un bărbat dacă îl iubește cu adevărat. La acest nivel de interpretare, basmul pare să susțină că negarea și controlul sunt, ambele, metode de realizare a fericirii. Frumoasa, iubindu-l necondiționat (negare) pe monstrul fioros, pare să aibă puterea de a-l schimba (control). Această interpretare „pare” corectă pentru că se potrivește rolurilor sexuale dictate de cultura noastră. Cu toate acestea, eu sunt de părere că această interpretare simplistă nu sesizează semnificația acestui basm, asupra căruia timpul nu și-a pus amprenta. Faptul că basmul a supraviețuit nu e din cauză că promovează preceptele și stereotipurile culturale ale vreunei epoci. El a învins timpul pentru că întruchipează o lege metafizică profundă, o lecție vitală despre cum să ne trăim viața înțelept și just. E ca și cum povestea ar conține o hartă secretă care, dacă suntem destul de ageri s-o descifrăm și destul de curajoși s-o urmăm, ne va arăta drumul spre o comoară - propria noastră „și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți”.

Care este, așadar, semnificația basmului? Este „acceptarea”. Acceptarea este antiteza negării și controlului. Este disponibilitatea de a recunoaște realitatea și de a-i permite să fie așa, fără să avem impulsul de a o schimba. În asta constă fericirea, izvorâtă nu din manipularea condițiilor exterioare sau a oamenilor, ci din dezvoltarea unei păci interioare chiar în fața încercărilor și dificultăților.

Amintiți-vă, Frumoasa din basm nu urmărea să transforme Bestia. Ea l-a judecat în mod realist, l-a acceptat așa cum era și l-a apreciat pentru calitățile lui. N-a încercat să facă un prinț dintr-un monstru. Nu și-a spus: „Voi fi fericită când el nu va mai fi monstru!” Nu l-a compătimit pentru felul cum arăta și n-a căutat să-l schimbe. În asta constă lecția. Datorită atitudinii ei de acceptare, el a fost „liber” să redevină ceea ce era de fapt. Faptul că eul său adevărat s-a întâmplat să aibă în față un Făt-Frumos (partener perfect pentru ea) demonstrează simbolic

că „ea” a fost recompensată astfel pentru atitudinea ei de acceptare. Recompensa a constat într-o viață bogată în împliniri, evidențiată de faptul că ea și prințul „au trăit fericiți până la adânci bătrâneți”.

Acceptarea unei persoane așa cum e, fără să încerci s-o schimbi prin încurajări, manipulări sau coerciție, este o formă superioară de iubire, dar aproape inaccesibilă multora din noi. La baza tuturor

132

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

eforturilor noastre de a transforma pe cineva stă un motiv egoist, convingerea că dacă el se schimbă, vom fi fericite. E foarte bine să-ți dorești să fii fericit, dar să plasezi sursa acestei fericiri în afara sinelui tău, în mâinile altcuiva, înseamnă să eviți capacitatea și responsabilitatea de a-ți schimba viața în bine.

Ironia este că tocmai acceptarea noastră îi dă posibilitatea celuilalt să se schimbe, dacă o vrea cu adevărat. Să aruncăm o privire la ce se petrece în acest caz. Dacă partenerul unei femei are, de exemplu, o problemă cu impulsul de a munci asiduu, la nesfârșit, iar ea se plânge și se ceartă cu el din cauza orelor nesfârșite petrecute departe de casă, care este, de obicei, rezultatul?

El petrece tot atâta timp - sau chiar mai mult - departe de ea, simțindu-se îndreptățit să facă astfel, ca să scape de veșnicele ei lamentări. Cu alte cuvinte, certându-1 și lamentându-se, încercând să-1 schimbe, îi dă lui posibilitatea de a crede că problema dintre ei nu este „patima lui pentru muncă”, ci cicăleala ei. Și, într-adevăr, nevoia ei de a-1 schimba poate deveni un factor care să contribuie la distanțarea lor afectivă, un factor tot atât de important ca și obsesia lui de a munci. În efortul ei de a-1 forța să se apropie mai mult de ea, nu face decât să-1 îndepărteze.

Dependența de muncă este o tulburare gravă, ca toate celelalte comportamente compulsive. Această dependență are un scop în viața soțului, protejându-1, probabil, de apropierea și intimitatea de care se teme și anticipând răbufnirea unor sentimente supărătoare, în special a anxietății și disperării.

(Dependența de muncă este una din modalitățile folosite adeseori de bărbații din familiile cu disfuncționalități pentru a se evita pe sine, după cum a iubi prea mult este unul din primele mijloace de evitare folosite de femeile din acest tip de familii.) Prețul pe care el îl plătește pentru această atitudine de evitare este o existență unidimensională, care îl împiedică să se bucure de viață. Dar el e singurul care poate judeca dacă prețul plătit e prea mare, și e singurul care poate decide ce măsuri să ia, și ce riscuri să-și asume ca să se schimbe. Sarcina soției sale este nu de a-i face ordine în viață, ci de a-și face mai multă ordine în propria existență.

Majoritatea avem capacitatea de a fi infinit mai fericiți și mai realizați ca indivizi, decât ne închipuim. Adeseori, nu revendicăm această fericire pentru că ne imaginăm că suntem împiedicați de purtarea „altei persoane”. Ignorăm obligația ce ne revine, de a ne dezvolta pe noi înșine în timp ce facem planuri și manevre ca să schimbăm pe altcineva și ne supărăm, ne descurajăm și ne întristăm când eforturile noastre eșuează. Încercarea de a schimba pe cineva este frustrantă și deprimantă, în timp ce exercitarea puterii (pe care o deținem deja) de a efectua schimbarea în propria noastră viață este înșuflețitoare.

Pentru ca soția unui „împătimit de muncă” să fie liberă să trăiască o viață împlinită, a ei și numai a ei, proprie, indiferent de ce face soțul ei, ea trebuie să ajungă să înțeleagă că problema lui nu este a ei, că nu stă în

I 133

tj*tv*»r

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

puterea ei, nu e datoria ei, și nu are dreptul să-1 schimbe. Ea trebuie să învețe să respecte dreptul lui de a fi ceea ce este, oricât de mult ar dori ca el să fie altfel.

Doar când înțelege aceasta, va fi liberă - liberă de resentimente față de absențele lui, liberă de vina de a nu fi în stare să-1 schimbe, liberă de povara strădaniilor de a schimba ceva ce nu poate fi schimbat. Cu mai puține resentimente și o vină mai mică, ea va simți, poate, mai multă afecțiune pentru el și pentru

acele calități ale lui pe care ea le apreciază într-adevăr.

Când va renunța să mai încerce să-1 schimbe și își va redirecționa energia spre propriile ei interese, va cunoaște ce înseamnă fericirea și satisfacția, indiferent de comportamentul soțului. Ea va descoperi, probabil, că scopurile urmărite o satisfac într-atât încât se poate bucura de o viață bogată și recompensatorie, în absența soțului. Sau, pe măsură ce devine din ce în ce mai puțin dependentă de el în privința fericirii ei, ar putea decide că angajarea ei față de un partener absent este inutilă și ar putea alege să-și continue viața, eliberată de constrângerile unui mariaj nesatisfăcător. Nici una din aceste căi nu este posibilă atâta timp cât ea vrea să-1 transforme pe partenerul ei ca să poată fi fericită. Până când nu-1 „acceptă” așa cum e, va rămâne ancorată într-un entuziasm temporar, așteptând ca el să se schimbe, înainte de a fi capabilă să-și trăiască propria ei viață.

Când femeia care iubește prea mult renunță la cruciada pe care o poartă ca să-1 transforme pe bărbatul din viața ei, el rămâne cu libertatea de a medita la consecințele comportamentului său. Întrucât ea nu mai e frustrată și nefericită, ci devine din ce în ce mai interesată de viață, se intensifică contrastul dintre viața ei și viața lui. El se poate decide să lupte împotriva obsesiei sale și să devină disponibil din punct de vedere fizic și afectiv. Sau poate nu. Dar, indiferent de alegerea lui, acceptând bărbatul din viața ei așa cum e, femeia va fi liberă, într-un fel sau altul, să-și trăiască propria viață - până la adânci bătrâneți.

134

135

8. Când o dependență alimentează altă dependență

Există multă suferință în viață și poate că singura suferință care poate fi evitată este cea care provine din încercarea de a evita suferința.

R.D.Laing

În cel mai rău caz, noi, femeile care iubim prea mult, suntem dependente de relațiile interumane, „dependente de bărbați”, legate prin suferință, teamă și dorințe neîmplinite. Ca și cum toate acestea n-ar fi de ajuns, bărbații nu sunt singurul lucru de

care ne agățăm. Ca să blocăm cele mai profunde sentimente din copilărie, unele din noi dezvoltă dependența de substanțe chimice. În tinerețe sau la maturitate am putea începe să facem abuz de alcool sau droguri, sau, tipic, pentru femeile care iubesc prea mult, de alimente. Mâncăm prea mult sau prea puțin -sau amândouă - ca să ajustăm realitatea, să ne distragem atenția și să amortim golul emoțional imens din sufletul nostru.

Nu toate femeile care iubesc prea mult mănâncă în exces, beau prea mult sau fac abuz de droguri, dar pentru cele care procedează astfel, recuperarea din dependența de relații trebuie să meargă mână în mână cu recuperarea din dependența față de substanța pe care o folosesc. Și iată de ce: cu cât depindem mai mult de alcool, droguri sau alimente, cu atât simțim mai acut vina, rușinea, teama, ura față de noi înșine. Din ce în ce mai singure și mai izolate, am putea dori cu disperare liniștea pe care pare să ne-o promită relația cu un bărbat. Pentru că ne simțim îngrozitor cu noi înșine, dorim un bărbat care să ne facă să ne simțim mai bine. Pentru că nu ne iubim pe noi înșine, avem nevoie de el ca să ne convingă că putem fi iubite. Ne spunem chiar că alături de bărbatul potrivit, nu vom mai avea nevoie de alcool, droguri sau alimente. Folosim relațiile în același scop în care folosim substanțele aditive: ca să îndepărtăm suferința. Când relația eșuează, ne repezim la substanța de care am făcut abuz, tot ca să căutăm alinare. Se creează un cerc vicios când dependența fizică de o substanță este exacerbată de tensiunea unei relații bolnăvicioase, în timp ce dependența emoțională de o relație este intensificată de sentimentele haotice produse de dependența fizică. Folosim absența unui bărbat din viața noastră, sau viața alături de un bărbat nepotrivit, ca scuză pentru dependența de care suferim. Dimpotrivă, folosirea continuă a substanței chimice ne permite să tolerăm relația nesănătoasă, pentru că anihilează suferința și ne smulge

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

motivația necesară schimbării. Dăm vina pe una din cauza celeilalte. Folosim una ca să ne ocupăm de a doua. Și

amândouă ne înlănțuie din ce în ce mai mult.

Atâta timp cât suntem înclinate să scăpăm de noi înșine și să evităm suferința, vom rămâne bolnave. Cu cât ne străduim mai mult, cu cât căutăm mai multe căi de scăpare, cu atât ne îmbolnăvim mai tare, pentru că amestecăm dependențele cu obsesiile. Descoperim că soluțiile noastre au devenit, în realitate, problemele noastre cele mai grave. Având o uriașă nevoie de alinare și negăsind-o nicăieri, putem ajunge uneori chiar la o formă incipientă de nebunie.

- Sunt aici pentru că m-a trimis avocatul meu. Brenda făcu această mărturisire în șoaptă la prima noastră întâlnire.

- Eu... eu... știți... am luat câteva chestii și am fost prinsă, iar el s-a gândit că ar fi o idee bună să vin la consiliere... a continuat ea cu același aer conspirativ, că aș face impresie bună la tribunal dacă ar vedea că primesc ajutor pentru problemele mele.

N-am avut timp nici să dau din cap a înțelegere, că ea s-a grăbit să continue:

- Exceptând asta... eu... nu cred că am, într-adevăr, vreo problemă. Am luat câte ceva din farmacia aia și am uitat să plătesc. E destul de rău să creadă că le-am furat, dar, serios, mi-a scăpat din vedere. Cel mai rău lucru în toată povestea asta e rușinea. Dar nu am nici o problemă în realitate, nu de genul celor pe care le au unii oameni.

Brenda reprezenta unul din cele mai dificile cazuri din activitatea mea de consiliere: o clientă care nu e destul de motivată ca să caute ea însăși ajutorul nostru, care neagă că ar avea nevoie de ajutor, dar se află, totuși, în cabinet, trimisă de altcineva care crede că sfatul unui consilier i-ar fi benefic.

În timp ce povestea cu respirația întretăiată, m-am trezit că nu-i mai ascult cascada de cuvinte care mă potopea. În schimb, o studiam pe vorbitoarea mea: era înaltă, cel puțin 1,75 m, slabă ca un fotomodel, cântărind cel mult 52 de kg. Purta o rochie elegantă, simplă, de mătase cărămizie, pusă în evidență de bijuterii masive din aur și fildeș. Cu părul blond-auriu și ochii verzi ca smaraldul, ar fi trebuit să fie frumoasă. Avea tot ce era necesar, dar lipsea ceva. De atâta încruntat, se crease o cută

adâncă verticală între sprâncene. Respira greu în timp ce vorbea, iar nările îi fremătau continuu. Părul, deși tuns și coafat cu grijă, era uscat și lipsit de strălucire. Pielea îi era uscată și lividă, în ciuda unui ten atrăgător. Buzele ar fi fost frumoase dacă nu și le-ar fi strâns tot timpul, făcându-le să pară subțiri și tivite. Când zâmbea, își dezvelea cu grijă dinții, ca și cum ar fi tras încet o perdea, iar când vorbea, își mușca foarte des buzele. Am început s-o suspectez de faptul că își provoca deliberat starea de vomă, o suspectam de foame excesivă (bulimie) și/sau inapetență (anorexie), din cauza aspectului pielii și a slăbiciunii ei.

136

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Femeile care suferă de tulburări de apetit simt frecvent impulsul de a fura; acesta era, deci, un alt indiciu. O bănuiam de asemenea de alcoolism. Din experiența mea de terapeut, aproape toate clientele mele cu tulburări de apetență proveneau dintr-o familie cu un alcoolic, doi alcoolici (în special femeile bulimice) sau un alcoolic și un hiper-sau hiporexice. Sunt foarte frecvente căsătoriile între un hiper- sau hiporexice și un alcoolic; nu e de mirare, din moment ce atâtea femei bulimice sau anorexice sunt fiice de alcoolici, iar fiicele de alcoolici au tendința să se căsătorească cu alcoolici. Femeia cu dependență de alimente este hotărâtă să-și țină hrana, trupul și partenerul sub un control strict, prin forța voinței sale. Ne aștepta o muncă grea, pe Brenda și pe mine.

- Vorbește-mi despre tine, i-am cerut cu multă blândețe, deși știam ce va urma.

Cu siguranță, multe din cele ce mi-a spus în acea primă zi au fost minciuni: se simțea bine, era fericită, nu știa ce se întâmplase în magazin, nu-și putea aminti nimic, nu mai furase niciodată înainte. A continuat spunându-mi că avocatul ei era foarte drăguț, cum eram și eu de altfel, și că nu vrea să se afle despre acest incident, pentru că n-ar înțelege nimeni așa cum am făcut noi: avocatul și eu. Flatarea era menită să mă convingă să pactizez cu ea, să fiu de acord că nu era nimic rău, să o susțin în legenda pe care o crease -că arestarea era o

greșeală, un tertip al sorții și nimic mai mult.

Din fericire, am avut ceva timp între prima întâlnire și data la care se judeca cazul ei și, întrucât știa că sunt în contact cu avocatul ei, a încercat să fie „o clientă bună”. Și-a respectat toate programările, iar după un timp a început chiar să fie mai sinceră în ceea ce o privea, împotriva voinței ei. Mulțumesc lui Dumnezeu, când s-a întâmplat asta, a cunoscut alinarea care vine o dată cu renunțarea la minciună. N-a trecut mult și deja urma programul de terapie cel puțin în aceeași măsură pentru ea însăși și pentru efectul pe care acest fapt urma să-l aibă asupra judecătorului care instrumenta cazul. Când a fost condamnată (șase luni cu suspendare și restituirea integrală a bunurilor furate, plus 40 de ore de muncă în folosul comunității, pe care le-a făcut la localul „Clubul Fetelor”), se străduia la fel de mult să devină sinceră, pe cât se străduise înainte să tăinuiască cine este și ce făcuse.

Povestea adevărată a Brendei, pe care, inițial, a dezvăluit-o ezitant și prudent, a început să transpară la a treia noastră întâlnire. Arăta obosită și trasă la față, iar când am comentat acest lucru, a recunoscut că avusese probleme cu somnul săptămâna aceea.

- Care a fost cauza? am iscodit-o.

Mai întâi a dat vina pe procesul care urma să aibă loc în curând, dar explicația nu suna pe deplin convingătoare, așa că am iscodit-o mai departe:

137

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

- Te-a mai necăjit ceva săptămâna aceasta?

A așteptat puțin, mușcându-și buzele, cum o făcea de obicei - mai întâi buza de sus, apoi pe cea de jos și înapoi la buza de sus. Apoi, lăsând să-i scape cuvintele:

- I-am cerut, în sfârșit, soțului meu să plece... și acum aș vrea să n-o fi făcut. Nu pot să dorm, nu pot să lucrez, sunt la pământ cu nervii. Îl uram pentru ce-mi făcea, afixându-se cu fata aia de la birou, dar să mă descurc fără el e mai greu, decât să mă împac cu faptele lui. Acum nu știu încotro s-o iau și mă întreb dacă, la urma urmei, n-a fost vina mea. Întotdeauna mi-a spus că eu

sunt de vină, că sunt prea rece și distantă, că nu sunt femeia potrivită pentru el. Și cred că avea dreptate. Eram furioasă și retrasă mai tot timpul, dar era din cauză că mă critica mereu. Îi spuneam: „Dacă vrei să fii tandră cu tine, trebuie să te porți cu mine ca și când m-ai plăcea, și să-mi vorbești frumos, în loc să-mi spui cât sunt de îngrozitoare, proastă și urâtă”. I s-a făcut imediat teamă, sprâncenele înălțându-se și mai mult pe frunte, și începu să retragă ceea ce tocmai divulgase. Dând din mâinile cu unghiile manichiurate, tăgădui:

- Nu suntem despărțiți în adevăratul sens la cuvântului, trăim separat câțva timp. Iar Rudy nu este chiar atât de sever cu mine, serios, presupun că o merit. Uneori vin obosită de la serviciu și nu vreau să gătesc, mai ales că nu-i place cum gătesc. Îi place atât de mult cum gătește mama lui că e în stare să se ridice de la masă și să plece la ea, și nu mai vine acasă, decât la două noaptea. M-am săturat să tot încerc să-l fac fericit, când oricum nu are nici un efect. Dar nu e chiar așa de rău. Alte femei o duc mai rău.

- Ce face până la două? Nu poate să stea la mama lui atâta timp, am întrebat.

- Nici nu vreau să știu. Presupun că iese cu prietena lui. Dar nu-mi pasă. Mă simt mai bine când mă lasă în pace. De multe ori vine acasă pus pe ceartă - când vine, într-adevăr, acasă - și mai mult din această cauză - pentru că mă duc obosită la serviciu a doua zi - decât din cauza faptelor lui - i-am spus să plece.

Iată o femeie hotărâtă să nu simtă și să nu-și devăluie sentimentele. Faptul că ele strigau ca să se facă auzite nu trezea în ea decât dorința de a crea noi neplăceri în viața ei, ca să le înăbușe strigătul.

După cea de-a treia ședință, l-am chemat pe avocatul ei și i-am spus să-i sugereze cu precauție Brendei, că e foarte important pentru ea să continue consilierea cu mine. Aveam de gând să-mi încerc norocul cu ea și nu voiam s-o pierd. La începutul celei de-a patra ședințe, am început s-o descos.

- Povestește-mi cum stai cu mâncarea, Brenda, am rugat-o cât mai blând cu putință. Ochii ei verzi s-au mărit de spaimă, i-a pierit orice urmă de culoare de pe fața și așa palidă și brusc, s-a

închis în ea. Apoi ochii i s-au îngustat și a zâmbit dezarmant.

- Cum adică cum stau cu mâncarea? E o întrebare prostească! I-am spus ce văzusem în înfățișarea ei și mă alertase și i-am explicat

etiologia tulburărilor de apetit. Înțelegerea că e o boală de care sufereau

138

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

multe, foarte multe alte femei a ajutat-o pe Brenda să vadă cu ochi mai buni comportamentul ei compulsiv. Nu mi-a trebuit așa mult timp pe cât îmi imaginasem, ca s-o fac să vorbească.

Povestea Brendei era lungă și complicată, și i-a trebuit destul timp să separe realitatea de nevoia ei de a o distorsiona, învălui și disimula. Devenise atât de versată în disimulări că se prinsese în plasa propriilor minciuni. Se străduise din răzputeri să perfecționeze imaginea pe care o prezenta lumii, o imagine care camufla teama, singurătatea și golul îngrozitor din suflet. Îi era aproape imposibil să evalueze situația în care se afla, ca să poată veni în întâmpinarea propriilor ei necesități. Iar neîmplinirile erau motivul pentru care simțea impulsul de a fura, mânca, de a voma și mânca iar, de a minți, încercând disperată să-și camufleze fiecare mișcare.

Mama Brendei fusese de asemenea bulimică - era supraponderală de când o știa Brenda. Tatăl ei, un bărbat zvelt, vânjos și energic, îndepărtat atât de înfățișarea soției sale cât și de religiozitatea ei excentrică, își bătuse joc în văzul lumii de jurămintele căsătoriei. Nimeni din familie nu se îndoia că își înșela soția și nimeni nu aducea vreodată vorba despre asta. A ști era un lucru, a admite era cu totul altceva - o violare a acordului tacit al membrilor familiei: ce nu recunoaștem în auzul tuturor nu există pentru noi, ca familie, și deci, nu ne poate îndurera. A fost o regulă pe care Brenda a aplicat-o cu rigurozitate vieții ei. Dacă nu recunoștea că ceva nu mergea bine, atunci nimic nu mergea prost. Problemele nu existau, atâta timp cât nu le dădeai glas. Nu e de mirare că se agăța cu tenacitate de minciunile și născocirile care-i ruinau viața. Nu e de mirare nici că îi venea foarte greu să urmeze programul de terapie.

Brenda a crescut zveltă, viguroasă, ca tatăl ei și liniștită că poate mânca orice fără a se îngrășa ca mama ei. La vârsta de 15 ani, corpul ei a început brusc să pună în evidență efectele cantităților enorme de mâncare pe care le îngurgita. La 18 ani cântărea 109 kg și era disperată cum nu fusese vreodată înainte. Tatăl îi arunca acum jigniri tinerei care fusese copilul lui favorit, spunându-i că va deveni, în final, ca mama ei. E adevărat că nu i-ar fi spus cuvintele alea dacă n-ar fi fost beat, dar realitatea era că acum mai tot timpul era beat, chiar când venea acasă, deși și asta se întâmpla foarte rar.

Mama se ruga și-L lăuda pe Domnul, tata bea și o înșela pe mama, iar Brenda se îndopa, încercând să nu simtă cum o inundă panica.

Plecată de acasă pentru prima dată, ca studentă la colegiu, și simțindu-se teribil de singură fără mama și tata pe care îi regreta acum, a făcut o descoperire incredibilă. Singură în camera ei, în toiul unei mese îmbelșugate, și-a dat seama că poate vomita tot ce mâncase, și că astfel, nu va mai fi pedepsită pentru consumul enorm de mâncare, îngrășându-se. Fu atât de uimită de controlul pe care simțea că îl are

139

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

acum asupra greutății sale, că a început să țină regim și să vomite tot ce mânca. Trecea acum de la etapa bulimică la etapa anorexică a tulburării ei de apetență.

În anii care au urmat, Brenda a trecut prin perioade de obezitate alternativ cu perioade de slăbire extremă. N-a trăit, în tot acest timp, nici măcar o zi, eliberată de obsesia ei față de mâncare. Se trezea în fiecare dimineață cu speranța că azi va fi altfel decât ieri și se ducea la culcare în fiecare noapte cu hotărârea de a fi „normală” mâine, adesea doar ca să se scoale în miez de noapte gata de o nouă ghiftuială. Brendei îi era imposibil să înțeleagă ce se întâmpla cu ea. Nu știa că are o tulburare de apetit, adeseori prezentă la fiicele de alcoolici sau la copiii persoanelor bulimice sau anorexice. N-a înțeles că și ea și mama ei sufereau de o dependență alergică la anumite alimente, aproape comparabilă cu dependența alergică a tatălui

ei la alcool. Nici unul nu putea ingera un strop din substanța respectivă, fără a declanșa un nesaț mai mare, și mai mare, tot mai mare. La fel ca relația tatălui ei cu alcoolul, relația Brendei cu alimentele, în special cu tot ce însemna produs de patiserie, consta într-o luptă îndelungată de a controla substanța care, în realitate o controla ea pe ea.

A continuat să-și provoace starea de vomă mulți ani după ce a „inventat” procedura în colegiu. Izolarea și secretomania ei au devenit din ce în ce mai cuprinzătoare și mai adânci, iar în multe privințe, comportamentul ei a fost susținut de familie și de boala însăși. Familia Brendei nu voia să audă nimic din partea ei, nimic la care să nu se poată replica: „O, dar e minunat, draga mea.” Nu era loc pentru durere, teamă, singurătate, sinceritate, nu era loc pentru adevărul despre ea și viața ei. Cum ei ocoleau adevărul cu încăpățănare, se înțelegea că și ea trebuie să facă la fel și să nu clatine barca. Cu ajutorul complicității tacite a părinților ei, Brenda s-a scufundat tot mai adânc în minciuna care reprezenta viața ei, dar cu certitudinea că dacă reușește să arate foarte bine în exterior, totul va fi în regulă - sau cel puțin liniștit - în interior.

Chiar atunci când ani întregi înfățișarea ei a fost ținută sub control, neliniștea interioară nu putea fi ignorată. Deși făcea tot ce era posibil ca să arate bine - haine foarte elegante asortate cu cel mai modern machiaj și cea mai sofisticată coafură - nu era suficient ca să adoarmă teama și să umple golul din suflet. Pe de o parte din cauza sentimentelor pe care refuza să le recunoască, pe de alta, din cauza subminării sistemului nervos, efect al malnutriției auto-impuse, starea mentală a Brendei era dominată de dezorientare, anxietate, morbiditate și obsesie.

În încercarea de a găsi modalitatea de eliberare din marasmul interior, Brenda, urmând modelul mamei ei, a căutat alinare la un grup religios întâlnit în campus. În acest grup 1-a întâlnit, în ultimul ei an de studiu, pe viitorul soț, Rudy, un fel de eminență cenușie care a fascinat-o cu atât mai mult cu cât era foarte misterios. Brenda era obișnuită cu secretele, iar el avea o grămadă. În poveștile pe care le spunea și numele pe care le arunca neglijent erau aluzii la faptul că fusese implicat în

activități de

140

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

pariuri în New Jersey, orașul său natal. Făcea destul de vag aluzii la . sumele uriașe de bani pe care le câștigase și le cheltuise, la mașini și femei strălucitoare, cluburi de noapte, băuturi și droguri. Și iată-1, aici și acum, metamorfozat într-un student conștiincios, locuind în campusul unui colegiu liniștit și activând într-un grup religios de tineri, după ce-și lăsase în urmă trecutul pentru a căuta ceva mai bun. Faptul că plecase în grabă de acasă și constrâns de împrejurări, era dovedit de întreruperea oricărei legături cu familia sa, dar Brenda a fost atât de impresionată de trecutul lui întunecat, misterios și de încercările lui aparent sincere de a se schimba, că n-a mai fost nevoie să-i ceară alte explicații despre faptele din trecutul lui. În definitiv, avea și ea propriile ei secrete.

Astfel că acești doi oameni, care pretindeau a fi ce nu erau, el - un fugar sub masca unui băiat de cor, ea - dependentă de alimente, dar îmbrăcată după ultima modă, s-au îndrăgostit fiecare de imaginea iluzorie a celuilalt. Acel cineva iubea ceea ce ea pretindea a fi: iată soarta pecetluită a Brendei. Acum era obligată să continue minciuna, chiar și în propria ei casă. Mai multă tensiune, mai mult stres, mai mare nevoie de a mânca, vomita și de a se ascunde.

Abstinența lui Rudy de la țigări, alcool și droguri a durat până ce a aflat că familia lui s-a mutat în California. Hotărând că distanța geografică dintre el și trecutul său era suficientă pentru a se putea întoarce în siguranță și la familie și la vechile deprinderi, a împachetat totul, inclusiv pe noua sa soție, Brenda, și a pornit-o spre vest. Nici nu trecuse bine granița primului stat, că personalitatea lui a început să se schimbe, revenind la ceea ce fusese înainte să-1 întâlnească Brenda. Camuflajul ei a durat mai mult, până ce ea și Rudy s-au mutat la părinții lui. Cu atâta lume în casă, i-a fost imposibil să continue practica vomei auto-induse. În timp ce îi era din ce în ce mai greu să ascundă cantitățile industriale de mâncare, acestea au luat avânt din cauza stresului creat de condițiile de viață și

greutatea Brendei a început să urce vertiginos. S-a îngrășat rapid cu 23 kg, frumoasa soție a lui Rudy dispărând între faldurile venerabile ale trupului Brendei care se îngrașă văzând cu ochii. Simțindu-se înșelat și furios, Rudy o lăsa acasă și pleca să bea și să caute o femeie a cărei înfățișare s-o completeze pe a sa, așa cum făcea altădată Brenda. Cuprinsă de disperare, ea mânca și mai mult, promițându-și sieși și lui Rudy că ar deveni la fel de zveltă ca înainte, cu condiția să aibă o casă doar a lor - era tot ce avea nevoie. Când, în fine, au avut casa lor în oraș, greutatea Brendei a început, bineînțeles, să scadă pe cât de vertiginos urcase, numai că Rudy stătea prea puțin pe acasă ca să observe. A rămas însărcinată, iar patru luni mai târziu a avortat, în timp ce Rudy își petrecea noaptea pe undeva.

Acum Brenda era deja convinsă că totul se întâmpla numai din cauza ei. Omul care fusese altădată normal și fericit și care îi împărtășise valorile și convingerile era o persoană diferită acum, o persoană pe care nu o cunoștea și nu o plăcea. Se certau din cauza purtării lui și a cicălelii ei.

IMI

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Ea încerca să nu-1 bată la cap, sperând că purtarea lui se va schimba. Dar n-a fost așa. Ea nu era grasă ca mama ei, și totuși, el alerga după alte femei, la fel ca tatăl ei. Neputința de a-și pune ordine în viață o panica.

Brenda furase în adolescență, nu împreună cu prietenii, într-un asalt colectiv asupra prăzii lumii adulte, ci singură, în taină și rareori păstrând, sau folosind lucrurile furate. Acum, în timpul căsătoriei nefericite cu Rudy, a început să fure din nou, deposedând, simbolic, lumea, de ceea ce îi fusese refuzat: iubire, sprijin, înțelegere și acceptare. Dar furtul nu făcea decât să o izoleze și mai mult, să-i dea încă un secret de păzit, încă o sursă de rușine și vinovăție. Între timp, „ambalajul” exterior devenea - din nou - cel mai important sistem de apărare al Brendei împotriva descoperirii a ceea ce era de fapt - o persoană slabă, temătoare, secătuită și singură. Era din nou zveltă și și-a luat o slujbă, în primul rând ca să își poată procura

toaletele scumpe pe care și le dorea. Pe unele le-a prezentat, și a sperat ca Rudy să fie mândru de ea. Deși el se lăuda cu soția lui manechin, nu s-a oboșit niciodată să vină s-o vadă pe scenă. Pentru că Brenda alerga la Rudy după apreciere și aprobare, incapacitatea lui de a i le oferi a avut drept rezultat scăderea drastică a respectului ei de sine și așa destul de redus. Cu cât îi oferea mai puțin, cu atât ea îi cerea mai mult. S-a străduit să-și îmbunătățească înfățișarea, dar simțea că îi lipsește acel element misterios-atractiv pe care brunetele cu care umbla Rudy păreau să-1 emane fără nici un efort. A tras de ea să slăbească și mai mult, pentru că a fi slabă însemna a fi perfectă. A devenit o perfecționistă și în privința gospodăriei, fiind rapid acaparată de comportamentul ei obsesiv-compulsiv: curățenie, furt, mâncat, vomat, în timp ce Rudy se îmbăta și umbla după femei, Brenda deretica până noaptea târziu, dar se arunca imediat în pat și se prefăcea că doarme dacă-i auzea mașina intrând în garaj.

Rudy critica pretențiile ei de curățenie și distrugea cu nervozitate efectele muncii ei elaborate, atunci când venea acasă, mai devreme sau mai târziu, cu rezultatul că Brenda nu avea răbdare să aștepte până pleca, pentru a curăța și aranja ce stricase el. Când el pleca să bea și să petreacă, ea se simțea ușurată. Totul devenea din ce în ce mai înnebunitor.

Arestarea ei în farmacie a fost, fără îndoială, o binecuvântare în sensul că a dat naștere crizei care a adus-o la ședințele de consiliere, unde a început să realizeze ce devenise viața ei. Dorea să se despartă de Rudy de mult, dar nu era în stare să plece din cauza compulsiei de a remedia o relație perfecționându-se pe sine. Paradoxal, cu cât ea se îndepărta mai mult de el, cu atât mai pasionat o urmărea el, telefonându-i, trimițându-i flori, apărând pe neașteptate unde lucra ea, fluturând bilete la un concert. Colegii de serviciu, care-1 cunoscuseră în timp ce el juca acest rol, erau de părere că Brenda greșea părăsind un bărbat adorabil, devotat, ca el. I-au trebuit două reconcilieri, ambele pline de speranță și ambele urmate de despărțiri dureroase, ca să înțeleagă că Rudy dorea doar ce nu putea avea. O dată ce reîncepeau să trăiască alături,

ca soț și soție, afemeiatul

142 I

FEMEI CARE IUBESC PEA MULT

din Rudy o lua de la capăt. La a doua despărțire, Brenda i-a spus că bănuiește că el are probleme cu băutura și drogurile. Rudy a încercat să-i dovedească că nu are dreptate. Două luni n-a pus nimic în gură. S-au împăcat din nou, iar cu ocazia primei certe, câteva zile mai târziu, s-a îmbătat și a a lipsit toată noaptea. După această întâmplare, Brenda, ajutată de terapie, a înțeles modelul în care erau prinși amândoi. Rudy folosea turbulența deliberat creată în relația sa cu Brenda ca să camufleze și să justifice dependența lui față de băutură, droguri și femei. În același timp, Brenda folosea tensiunea enormă generată de relația lor ca scuză pentru a ceda și a se complăcea în bulimia ei, ca și în alte comportamente compulsive. Fiecare îl folosea pe celălalt ca să evite să se gândească la propria sa persoană și la dependența de care suferea. Când a recunoscut acest lucru, Brenda a fost capabilă să renunțe la speranța de a avea un mariaj fericit cu Rudy.

Recuperarea Brendei a implicat trei elemente, foarte importante și foarte necesare. A urmat terapia, a participat la Al-Anon ca să trateze alcoolismul ei de-o viață și, în fine, după alinarea care vine o dată cu capitularea, s-a pierdut printre Obezii Anonimi unde a primit ajutor și sprijin pentru a-și trata tulburarea de apetit. Implicarea în O. A. a constituit pentru Brenda cel mai important factor din recuperarea sa, dar și cel căruia i-a rezistat cel mai tare la început. Mâncatul, vomatul și răbdatul de foame compulsiv alcătuiau cea mai gravă și mai profundă problemă a ei, procesul primar al bolii ei. Obsesia față de alimentație îi acapara toată energia solicitată de stabilirea unei relații sănătoase cu ea însăși și cu ceilalți. Până ce n-a reușit să pună capăt obsesiei față de greutatea ei, alimentația, kaloriile, regimul de slăbire, etc, Brenda nu a fost capabilă să se emoționeze de nimic, decât de mâncare, și nici să fie sinceră cu sine și cu alții.

Atâta timp cât sentimentele îi erau amorțite de tulburarea de apetit, nu putea începe să-și poarte de grijă, să ia singură

decizii înțelepte sau să-și trăiască, cu adevărat, viața. În schimb, mâncarea era viața ei, și în multe privințe, asta era singura viață pe care o dorea. Deși disperată, lupta de a deține controlul asupra alimentației era mai puțin amenințătoare, decât lupta pe care o avea de purtat cu sine însăși, cu familia, cu soțul. Deși își fixase un program pe ore cu ce trebuia să mănânce și ce nu, Brenda nu stabilise limite și pentru ce aveau voie alții să-i facă sau să-i spună. Pentru a se însănătoși, ea trebuia să definească limita unde se opreau ceilalți și de unde începea independența ei. Era, de asemenea necesar să învețe să se supere pe ceilalți, nu doar pe ea însăși - stare care se cronicizase între timp.

La O.A. Brenda începu să practice sinceritatea pentru prima dată după mulți, foarte mulți ani. În definitiv, ce rost avea să-i mintă pe cei care o înțelegeau și o acceptau așa cum era, cu comportamentul și faptele ei? În schimbul sincerității ei, primi forța vindecătoare a acceptării de către cei ca ea. Asta i-a dat curajul de a lărgi cercul sincerității ei dincolo de programul de la O.A., la familie și prieteni, la potențialii parteneri.

I 143

FENCI CARE IUBESC PREA MULT

Al-Anon a ajutat-o să înțeleagă ce generase problemele ei în copilărie și i-a oferit instrumentele pentru a înțelege atât tulburările compulsive ale părinților ei, cât și felul cum s-au răsfânt asupra ei. Acolo a învățat cum să stabilească o relație normală cu părinții ei.

Rudy a procedat la o nouă căsătorie, în momentul când s-a pronunțat divorțul, chiar dacă a sunat-o pe Brenda cu o seară înainte de nuntă și i-a spus că, de fapt, o vrea numai pe ea. Convorbirea aceea a făcut-o pe Brenda să înțeleagă și mai bine că Rudy era incapabil să-și onoreze angajamentele, că simțea, permanent, nevoia să găsească o modalitate de a scăpa de relația în care se implicase. La fel ca tatăl ei, era un afemeiat căruia îi plăcea să aibă și o soție și o amantă.

Brenda a mai învățat că trebuia să mențină o distanță considerabilă, atât geografică cât și emoțională, între ea și familia ei. Cele două vizite acasă, ambele soldate cu reactivarea

temporară a sindromului îndopării și purgației, au învățat-o că nu e încă pregătită să stea cu familia ei fără a apela iar la vechile deprinderi de evitare a tensiunii.

Însănătoșirea a devenit prima ei prioritate, dar se mira continuu cât de dificilă era provocarea și cât de puține capacități avea ca s-o înfrunte. Umplerea vieții ei cu o muncă plăcută, cu noi prieteni și noi preocupări a fost un proces lent, cu pași mici. Pentru că nu prea știa ce înseamnă să fii fericită, liniștită și împăcată, a fost nevoită să evite orice problemă care ar fi readus vechiul, familiarul sentiment al nebuniei.

Brenda continuă să participe la O.A., Al-Anon, și uneori la ședințele de terapie când simte nevoia. Nu mai este atât de slabă, dar nici la fel de grasă ca înainte. „Sunt normală”, strigă ea, capabilă, acum, să râdă de ea însăși, știind însă că nu va fi așa niciodată. Tulburarea de apetit este o boală care ține toată viața și care trebuie privită cu respect, deși acum nu-i mai sufocă sănătatea fizică și mentală ca în trecut.

Recuperarea Brendei este încă fragilă. E nevoie de timp îndelungat înainte ca modul sănătos de viață să fie resimțit ca fiind corect și nu forțat. Ar putea să recadă în deprinderea de a se feri de sine și de sentimentele ei, mâncând compulsiv și lăsându-se obsedată de o relație nesănătoasă. Conștientă de asta, Brenda își condiționează relațiile, nefixând niciodată o întâlnire, de exemplu, care se suprapune cu o ședință la O. A. sau Al-Anon. Însănătoșirea este extrem de prețioasă pentru ea și nu vrea s-o pună în pericol. După cum spune ea:

- Mi-am făcut un obicei din a nu mai avea secrete, pentru că din cauza lor, în primul rând, m-am îmbolnăvit. Acum dacă fac cunoștință cu un bărbat și-mi dau seama că relația are șanse, îi vorbesc despre boala mea și despre cât de important este programul Al-Anon pentru mine. Dacă nu poate suporta sau nu poate înțelege adevărul despre mine, consider că este problema lui, nu a mea. Nu mai caut să mă întorc pe dos ca să fac plăcere unui bărbat. Prioritățile mele sunt altele astăzi. Însănătoșirea mea e pe primul loc. Altfel, nu voi avea nimic de oferit nimănui.

145

9. Să mori din dragoste

Purtăm cu toții, fiecare în parte, o groază în suflet. Dacă te căsătorești ca să scapi de ea, vei reuși doar să unești groaza ta cu a altcuiva; și căsătoria va fi a lor, tu vei sângera și vei numi asta iubire.

MICHAEL VENTURA

„Dans de umbre In zona căsătoriei”

Fumând țigară de la țigară, cu umerii drepți și încordați și picior peste picior, Margo își legăna piciorul în ritm alert, iar talpa tresărea la capătul fiecărei oscilații. Ședea puțin aplecată în față și se uita pe fereastra sălii de așteptare la una din cele mai frumoase priveliști din lume. Acoperișul de țiglă roșie al Sântei Barbara se ridica pe dealurile albastrui și purpurii deasupra oceanului, dar scena, molcom stropită cu roz și auriu în după-amiaza de vară, nu împrumuta nimic din seninătatea stilului spaniol chipului ei. Arăta ca o femeie grăbită, și chiar așa era. Am invitat-o în cabinet și a intrat repede, păcănind cu tocurile în parchet, s-a așezat, tot pe marginea scaunului și m-a străfulgerat cu privirea.

- Cum să fiu sigură că mă poți ajuta? N-am mai făcut asta, să vin să vorbesc cu cineva despre viața mea. Cum pot să fiu sigură că nu-mi pierd timpul și banii?

Știam că ascundea și o altă întrebare:

- Cum să fiu sigură că pot să am încredere în solitudinea ta dacă-ți dezvălui cine sunt? Am încercat să-i răspund la ambele întrebări.

- Nu poți să faci terapie fără timp și bani. Dar oamenii nu vin niciodată la prima ședință dacă nu se întâmplă ceva foarte dureros sau foarte înspăimântător cu ei, ceva ce au încercat din răputeri să rezolve, dar n-au reușit. Nimeni nu vine din întâmplare la terapeut. Sunt sigură că te-ai gândit mult înainte de a te hotărî să vii.

Acuratețea cuvintelor mele a părut s-o calmeze întrucâtva, căci s-a rezemat de spătarul scaunului cu un oftat.

- Ar fi trebuit, probabil să fac asta acum cincisprezece ani, mai înainte chiar, dar de unde să știu că am nevoie de ajutor? Credeam că n-am nimic. Și, într-un anumit fel, n-aveam... nu am nimic. Am o slujbă bună și câștig destui bani ca jurist.

Se opri brusc, continuând apoi, gânditoare.

- Uneori mi se pare că trăiesc două vieți. Mă duc la serviciu, sunt energică și eficientă, respectată. Oamenii îmi cer sfatul și mă încarcă de responsabilități, și mă simt matură, capabilă și sigură de mine.

144

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Ridică privirea în tavan și înghiți ca să-și stăpânească tremu'rul din glas.

- Apoi vin acasă, iar viața mea pare a fi un roman fără sfârșit. E așa de anostă, că dacă ar fi o carte, n-aș citi-o. Genul siropos-vâscos, știi? Dar iată-mă prinsă și obligată s-o trăiesc. Am fost măritată deja de patru ori și n-am decât 35 de ani. Numai 35\ Doamne, mă simt așa bătrână, începe să mi se facă teamă că n-am să-mi pun niciodată ordine în viață, că timpul mi se scurge printre degete. Nu mai sunt tânără și nici așa frumoasă. Mi-e teamă că n-o să mă mai vrea nimeni, că am pierdut toate trenurile și va trebui să rămân singură toată viața.

Teama din glas era dublată de ridurile de pe frunte, săpate de îngrijorare. Înghiți în sec de mai multe ori și clipi repede.

- Mi-ar fi greu să spun care mariaj a fost mai prost. Toate au fost un dezastru, dar fiecare în alt fel.

- M-am căsătorit când aveam 20 de ani. Când l-am cunoscut pe primul meu soț, știam că e de nestăpânit. M-a înșelat înainte de căsătorie, și m-a înșelat și după aceea. Am crezut că, însurat fiind, va fi altceva, dar n-a fost așa. Când s-a născut fiica noastră, am fost convinsă că asta îl va mai liniști puțin, dar efectul a fost total opus. Lipsea de acasă și mai mult. Când era acasă, se purta ca un ticălos. L-am lăsat să țipe la mine, dar când am văzut cum o pedepsește pe Autumn fără motiv, am intervenit. Când nici asta n-a mai dat rezultate, mi-am luat copilul și am plecat. Nu mi-a fost ușor, pentru că era micuță, iar eu trebuia să-mi găsesc o slujbă. El nu ne-a ajutat financiar niciodată și mi-era teamă că o să-mi facă necazuri pentru că nu anunțasem procurorul de district sau ceva de genul acesta. Nu mă puteam întoarce nici la familia mea, pentru că și acolo era la fel. Mama era maltrată de tata, fizic și verbal, și la fel și noi

copiii. Mereu fugeam de acasă când eram copil. Ultima dată am fugit de tot și m-am măritat ca să scap de acolo și sigur, nu aveam nici cea mai mică intenție să mă întorc.

- Mi-au trebuit doi ani de când fugisem de acasă ca să-mi iau inima în dinți și să divorțez de primul meu soț. Nu m-am putut despărți de el, până n-am găsit un alt bărbat. Avocatul care a instrumentat divorțul meu a sfârșit prin a se însura cu mine. Era puțin mai în vârstă decât mine și divorțase de curând. Nu cred că eram îndrăgostită de el, dar voiam să fiu și m-am gândit că uite, cineva poate să aibă grijă de Autumn și de mine. Vorbea deseori despre faptul că vrea să înceapă o viață nouă, să-și întemeieze o nouă familie, alături de cineva pe care să-1 iubească. Presupun că mă simțeam flatată că gândește așa despre mine. Ne-am căsătorit în ziua în care s-a pronunțat divorțul. Totul avea să fie bine acum, eram sigură. Am înscris-o pe Autumn la grădiniță și mi-am reluat cursurile. Îmi petreceam după-amiezile cu fiica mea, apoi pregăteam cina și plecam la cursurile serale. Dwayne stătea serile cu Autumn și lucra la cazurile lui. Apoi, într-o dimineață, când eram singure, Autumn mi-a povestit ceva din care am înțeles că ceva îngrozitor, ceva sexual se petrecea între ea și Dwayne. Bănuiam

146

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

că sunt însărcinată, dar am așteptat până a doua zi, ca și când totul ar fi fost normal și, după ce Dwayne a plecat la serviciu, am pus-o pe fiica mea și tot ce era al nostru în mașină, și am plecat. I-am lăsat un bilet în care-i scriam ce-mi spusese Autumn și-1 avertizam să nu încerce să ne găsească, fiindcă am să dezvălui ce i-a făcut. Mi-era așa de teamă că ne va găsi și ne va sili să ne întoarcem, că am hotărât, dacă eram însărcinată, să nu-i spun, nici să-i cer ceva. Nu voiam decât să ne lase în pace.

- A aflat unde locuiam, bineînțeles, și mi-a trimis o scrisoare, fără nici un cuvânt despre Autumn. În schimb, mă învinovățea că fusesem rece și indiferentă cu el, că-1 lăsam singur acasă când plecam, seara, la școală. M-am simțit vinovată din cauza asta mult timp, gândindu-mă că tot ce i se întâmplase lui

Autumn fusese din vina mea. Crezusem că fac totul pentru ca fiica mea să fie în siguranță, când de fapt, o pusesem într-o situație oripilantă. La amintirea acelei perioade, o expresie de groază trecu, ca o umbră, peste chipul lui Margo.

- Am avut noroc și am găsit o cameră într-o casă unde mai locuia o tânără mămică. Amândouă ne căsătoriserăm prea devreme și proveneam din familii nefericite. Tații noștri semănau foarte bine și, la fel, primii noștri soți. Ea avea un singur „fost”, însă. Margo scutură din cap și continuă:

- în sfârșit, stăteam cu copiii pe rând, ceea ce ne-a dat posibilitatea amândurora să ne continuăm studiile și să ne și distrăm. Am cunoscut, atunci, mai multă libertate decât avusesem vreodată înainte, deși am aflat că eram însărcinată. Dwayne nu aflase încă și nici nu i-am spus vreodată. Îmi aminteam toate poveștile lui avocățeste despre cum putea să facă necazuri oamenilor cu legea și știam că mi-ar fi făcut și mie la fel. Nu mai voiam să am de-a face cu el. Înainte de a mă mărita cu el, poveștile acelea mă făcuseră să cred că e puternic. Acum mă umpleau de frică.

- Susie, colega mea de cameră, m-a învățat cum să nasc ușor și iat-o apărând pe cea de-a doua fiică a mea, Daria. Pare o nebunie ce spun, dar aceia au fost cei mai frumoși ani din viața mea. Eram sărace, mergeam la cursuri, munceam, aveam grijă de copii, cumpăram haine de mână a doua și alimente ieftine. Dar eram libere.

Dădu din umeri.

- Și totuși, ceva mă neliniștea. Voiam să fie un bărbat în viața mea. Nutream speranța să găsesc pe cineva care să-mi facă viața așa cum mi-o doream. La fel simt și acum. De-aia sunt aici. Vreau să învăț cum să găsesc pe cineva potrivit pentru mine. Până acum n-am prea știut cum.

Chipul lui Margo, încordat, încă frumos, deși dureros de slăbit, mă privea rugător. N-aș putea să o ajut să-1 găsească pe Dl. Perfectiune? Asta era întrebarea care i se citea pe față, motivul prezenței ei aici.

Continuă cu „saga” ei. Următorul pe lista ei maritală a fost Giorgio, care conducea un Mercedes Benz alb, decapotabil, și își

câștiga existența

147

FEMEI CM IUBESC PREA MULT

vânzând cocaină celor mai bogate nasuri aristocrate din Montecito. Cu Giorgio a fost, de la bun început, o cursă în montagne russe. Curând de tot, Margo nu mai făcea deosebirea între structura chimică a drogului pe care el i-l procura cu mărinimie, și cea a relației ei cu acest bărbat brunet și periculos. Viața, curgând acum cu viteză, devenise, brusc, fascinantă. Dar îi venea j*reu și fizic, și afectiv, s-o suporte. O lăsau nervii, din ce în ce mai mult. Ii certa pe copii din orice fleac. Certurile frecvente cu Giorgio degenerau în bătăi. La capătul unei alte lamentări nesfârșite despre indiferența, infidelitatea și activitățile lui ilegale, Margo a rămas șocată când Susie i-a dat un ultimatum: lasă-l pe Giorgio sau pleci din casă. Susie se săturase s-o asculte și s-o vadă așa. Nu era bine nici pentru Margo nici pentru copii. Margo, exasperată, a fugit în brațele lui Giorgio. El o lăsă să se mute împreună cu fetițele în casa lui, unde își desfășura toate afacerile, cu condiția ca aranjamentul să fie temporar. Curând după aceea, a fost arestat pentru vânzare de droguri. Înainte de proces, Margo și Giorgio s-au căsătorit, deși relația lor ajunsese, în acel moment, pe punctul de a exploda.

Explicația hotărârii ei de a se mărita a treia oară o constituie insistențele lui Giorgio, căci, fiind soția lui, nu i se putea cere să depună mărturie împotriva lui. Tentația de a depune mărturie era o posibilitate clară, dată fiind natura explozivă a relației lor, și tenacitatea procurorului. O dată căsătoriți, nerecunoscătorul Giorgio refuză să mai aibă relații sexuale cu ea, pentru că, zicea el, se simțea prins în cursă. Căsătoria a fost anulată, nu înainte ca Margo să-l întâlnească pe numărul 4, un bărbat cu patru ani mai tânăr decât ea, care nu lucrase niciodată pentru că studiasse tot timpul. Ea își spuse că studentul ăsta conștiincios e tocmai ce-i trebuia, ca să trăiască singură. Margo a muncit și l-a întreținut și pe el, până când a părăsit-o pentru o sectă religioasă. În timp ce era căsătorită cu el, ea a primit o moștenire considerabilă la moartea unei rude de-a ei, moștenire

pe care i-a dat-o soțului ei, ca să-i dovedească loialitatea, încrederea și dragostea ei (pe care el le punea mereu sub semnul întrebării). El a donat aproape toți banii acelei secte, după care i-a spus răspicat lui Margo că nu mai vrea să fie însurat cu ea, că ea nu are ce căuta în secta lor, învinovățind-o că mariajul lor a eșuat din cauza „firii ei lumești”.

Toate aceste evenimente lăsaseră răni adânci asupra lui Margo și totuși dorea cu disperare să-1 întâlnească pe numărul 5, fiind convinsă că, de data asta, totul are să fie bine, de-ar putea doar să găsească bărbatul potrivit. A venit la terapie trasă la față, cu ochii în fundul capului, temându-se că și-a pierdut frumusețea și că n-o să mai atragă nici un bărbat. Era departe de a realiza modelul - de-o viață - al relației ei cu bărbați imposibili, în care nu avea încredere și pe care nu-i plăcea. Deși era de acord că nu avusese noroc în alegerea soților ei, nu era conștientă de faptul că propriile ei nevoi o atrăseseră în capcana căsătoriilor ei catastrofale.

Tabloul pe care-1 înfățișa era alarmant. JPe lângă că era foarte slabă (ulcerul transformase orice masă într-o tortură auto-impusă, și asta în

148

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

rarele ocazii când avea poftă de mâncare), Margo prezenta și alte simptome de nervozitate, legate de stres. Era palidă (ceea ce confirma faptul că era anemică), își rodea unghiile, iar părul îi era uscat și lipsit de strălucire. Avea frecvent probleme cu eczeme, diaree și insomnie. Tensiunea arterială era prea mare pentru vârsta ei, iar nivelul de energie era alarmant de scăzut.

- Uneori asta e tot ce pot să fac, să mă scol și să mă duc la serviciu. Mi-am luat tot concediul medical și am stat acasă, și-am plâns. Mă simt vinovată dacă plâng când sunt copiii acasă; mă simt mai ușurată dacă mă descarc când sunt plecați la școală. Nu știu cât o s-o mai duc așa. .

Povesti că amândouă fetițele au probleme la școală, și cu învățatul și cu purtarea. Acasă se certau tot timpul, iar ea își pierdea repede răbdarea cu ele. Apela încă frecvent la cocaină pentru a-și „ridica” moralul, obicei pe care-1 păstrase din

perioada petrecută cu Giorgio și care o afecta acum și fizic și financiar.

Nici unul din toți acești factori, însă, nu o tulbura pe Margo mai mult decât faptul că nu era atașată de nimeni. Din adolescență nu mai trăise singură, fără un bărbat în viața ei. Copil fiind, purtase bătălia cu tatăl ei, la maturitate repeta lupta cu fiecare partener pe care-1 avusese. De patru luni singură, doar din cauza tristului ei record nu se întâlneau cu nimeni, căci se trezise tot atât de indecisă să iasă din casă pe cât era să stea liniștită cu ea însăși.

Multe femei, din cauza realităților economice presante, simt nevoia să fie susținute financiar de un bărbat, dar nu era cazul lui Margo. Avea o slujbă bine plătită și îi plăcea ce făcea. Nici unul din cei patru soți nu o sprijinise financiar, nici pe ea nici pe copii. Nevoia de a avea un bărbat în viața ei avea o altă cauză. Margo era dependentă de relații, de relații proaste, în orice caz. În familia de bază, toți fuseseră maltratați: mama, surorile și frații ei, și ea însăși. Existaseră probleme financiare, insecuritate și suferință. Tensiunea emoțională din copilărie lăsase urme adânci asupra psihicului ei.

Ca să începem cu începutul, Margo suferea de o stare depresivă gravă, prezentă frecvent la femeile cu un trecut asemănător cu al ei. Paradoxal, din cauza depresiei dar și a rolurilor bine-cunoscute pe care le juca cu fiecare partener, Margo era atrasă de bărbați imposibili: violenți, imprevizibili, iresponsabili sau insensibili. În acest tip de relații sunt multe certuri, chiar violență, ieșiri dramatice din scenă și reconcilieri, interludii de așteptare tensionată și înfricoșată. Ar putea exista probleme financiare sau probleme cu legea. Dramă. Haos. Emoție. Stimulare.

Pare extenuant, nu? Sigur, în ultimă instanță, chiar este, dar, ca și cocaina sau alt stimulent puternic, aceste relații oferă o posibilitate de evadare, o mare varietate și, indubitabil, o mască extrem de eficace pentru stările depresive. Este aproape imposibil să trecem printr-o depresie când suntem foarte emoționați, fie pozitiv, fie negativ, din cauza nivelului ridicat de adrenalină pe care o eliberăm, și care ne stimulează. Dar

£U'«nf-""rttt">'

-îv 4 . » . .

FEMEII CARE IUBESC PREA MULT

expunerea îndelungată la emoții puternice reduce capacitatea de reacție a organismului, rezultatul fiind o depresie și mai severă decât înainte, de data asta pe un fundament*1 atât fizic, cât și emoțional. Multe femei ca Margo, din cauza mediului afectiv de viață—episoade permanente și/sau grave de stres în copilărie (și de asemenea pentru că de multe ori ele moștenesc o vulnerabilitate biochimică la depresie de la un părinte alcoolic, sau altfel spus, ineficient din punct de vedere biochimic) sunt persoane depresive înainte chiar de a-și începe relațiile amoroase ca adolescente sau adulte. Asemenea femei par să caute inconștient stimularea puternică oferită de o relație dificilă și tensionată, cu scopul de a excita glandele să elibereze adrenalina - un exercițiu similar biciuirii unui cal oboșit de muncă pentru a mai scoate câțiva kilometri de la bietul animal extenuat. Din această cauză, când se îndepărtează stimulentele puternice al implicării într-o relație nesănătoasă, fie pentru că se pune capăt relației, fie pentru că bărbatul se însănătoșește și începe să se raporteze la ea normal, femeia din această categorie va cădea, de obicei, într-o stare depresivă. Când nu are bărbat, ea va încerca fie să resuscite ultima relație eșuată, fie să caute frenetic un alt bărbat dificil asupra căruia să se concentreze, întrucât are mare nevoie de stimulentele oferite de el. Dacă din întâmplare, bărbatul începe să se raporteze la problemele lui corect, ea se va găsi în situația de a dori cu ardoare pe cineva mai interesant, mai stimulantiv, cineva care să o împiedice să se confrunte cu propriile ei sentimente și probleme.

Paralela cu drogurile și reacția la abținere devine, din nou, relevantă. Ca să-și evite sentimentele, femeia face, literalmente, o „fixație” pentru un bărbat și-1 folosește ca drog pentru tendința ei evazionistă. Pentru ca recuperarea să se producă, femeia trebuie să se lase invadată de sentimentele dureroase. În această etapă are nevoie de vindecare atât

emoțiile, cât și trupul ei. Nu e exagerată deloc comparația acestui proces cu cel al unui dependent de heroină care renunță la drog. Teama, suferința, neplăcerea sunt proporționale, iar tentația de a apela la alt bărbat, la o altă „fixație” nu este mai mică.

Femeia care folosește relația cu un bărbat ca pe un drog va nega acest fapt tot atât de asiduu ca și persoana dependentă de o substanță chimică, va opune aceeași rezistență și va resimți aceeași teamă față de înlăturarea gândului obsesiv și de modalitatea intens încărcată emoțional de a interacționa cu bărbații. De obicei, însă, dacă este înfruntată, blând dar ferm, va recunoaște, la un anumit nivel, forța dependenței ei relaționale și va deveni conștientă că se află în puterea unui tipar asupra căruia a pierdut controlul.

* N. aut.: Există două tipuri de depresie, exogenă și endogenă. Depresia exogenă se produce ca reacție la evenimente exterioare și este strâns legată de mâhnire. Depresia endogenă este rezultatul funcționării improprie a biochimiei organismului și pare a fi genetic legată de apetitul compulsiv și/sau dependența de alcool sau droguri. De fapt, acestea pot fi expresii diferite ale aceleiași disfuncționalități biochimice sau ale unora asemănătoare.

ISO I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Primul pas în tratarea unei femei care prezintă această tulburare este s-o ajuți să înțeleagă că suferă, ca orice altă persoană dependentă, de o boală care poate fi identificată, care progresează dacă nu e tratată, și care răspunde bine la tratamentul specific. Ea trebuie să afle că e dependentă de suferință și de obișnuința cu o relație nerecompensatorie, că asta este o boală care afectează extrem de multe femei, și care își are originea în relațiile dezechilibrate din copilărie.

Să te aștepti ca o femeie ca Margo să realizeze singură că iubește prea mult, că această boală a ei evoluează progresiv și o poate costa, în ultimă instanță, chiar viața, este tot atât de irațional ca atunci când ascuți un pacient descriind simptomele tipice ale unei boli și-1 lași pe el să definească boala și să

prescrie tratamentul. În plus, e foarte puțin probab?' ca Margo, cu boala ei specifică și atitudinea de negare implicită, să se poată auto-evalua, după cum, la fel de improbabil este ca un alcoolic să se evalueze corect. În mod similar, nici unul din ei nu poate spera să se însănătoșească pur și simplu, sau chiar cu ajutorul unui medic sau al unui terapeut, pentru că recuperarea presupune stoparea acelu „ceva” care le aducea alinare.

Terapia singură nu oferă alternativa de sprijin adecvată dependenței alcoolicii de băutură sau dependenței femeii de bărbatul ei. Când o persoană care prezintă o dependență încearcă să-i pună capăt, se creează în viața ei un gol imens - prea mare ca să poată fi umplut de o ședință de o oră, o dată sau de două ori pe săptămână. Din cauza anxietății foarte mari generate de întreruperea dependenței de o substanță sau de o persoană, sprijinul, grija și înțelegerea trebuie să fie la îndemână permanent. Și ele sunt cel mai bine puse la dispoziție de persoanele care au trecut ele însele prin procesul dureros al reacțiilor la abținere.

Un alt eșec al terapiei tradiționale în tratarea tuturor tipurilor de dependență este tendința de a privi această dependență - indiferent că e vorba de o substanță sau de o persoană care constituie "drogul" - ca pe un simplu „simptom”, când ea e mai degrabă o boală primară care trebuie tratată ea însăși în primul rând, pentru ca terapia să poată continua și progresa. În schimb, pacientului i se permite, de obicei, să-și continue comportamentul dependent, în timp ce ședințele terapeutice au drept scop să dezvăluie „motivele” acelu comportament. Această abordare este complet retrogradă și, de obicei, total inefficientă. Dacă cineva e alcoolic, problema fundamentală este dependența de alcool, și ea trebuie tratată; cu alte cuvinte, trebuie oprit mai întâi consumul de băutură, după care se pot îmbunătăți și alte aspecte ale vieții. Căutarea motivelor care stau la baza abuzului de alcool în speranța că descoperirea „cauzei” va duce la încetarea consumului de alcool, nu dă rezultate. Motivul abuzului de alcool este că pacientul e bolnav de alcoolism. Numai prin tratarea prioritară a alcoolismului există o șansă de recuperare.

În cazul femeii care iubește prea mult, boala primară este dependența de suferință și obișnuința cu o relație nesatisfăcătoare. E adevărat, aceasta

151

■I

FEMEII CARE IUBESC PREA MULT

e generată de tipare-modele de-o viață, datând din copilărie, dar femeia trebuie, mai întâi de toate, să se ocupe de modelele ei în prezent, doar astfel poate să înceapă procesul de recuperare. Indiferent de cât de bolnav, violent sau neajutorat este partenerul ei, ea trebuie ajutată de medicul sau terapeutul ei, să înțeleagă că fiecare încercare de a-1 schimba, ajuta, controla sau blama pe el, este o manifestare a bolii ei și că trebuie să pună capăt acestui comportament înainte ca alte aspecte ale vieții ei să se poată îmbunătăți. În capitolul următor vom schița măsurile specifice pe care trebuie să le ia o femeie dependentă de relații, ca să se însănătoșească.

Coloanele de mai jos, conținând descrierea caracteristicilor alcoolicilor și femeilor dependente relațional evidențiază paralelismul comportamental al celor două boli, atât în faza activă, cât și în cea pasivă. Ceea ce nu poate arăta această schiță este similitudinea eforturilor de recuperare ale celor dependenți de una din cele două boli. Este tot atât de greu să te însănătoșești de o dependență relațională, pe cât de greu este să te vindeci de alcoolism. Iar pentru bolnavii de una din cele două boli, recuperarea reflectă diferența dintre viață și moarte.

Alcoolici

Caracteristici ale practicii

Obsedați de alcool

Negând gravitatea problemei

Mințind ca să acopere cât de

departe merge abuzul de alcool Ferindu-se de oameni ca să

ascundă problemele cauzate de băutură Încercări repetate de a controla

consumul de băutură Schimbări bruște de atitudine Mânie,

depresie, vină Resentimente Acțiuni iraționale Violență

Accidente datorate stării de

ebrietate

Ura de sine/justificări de sine Debilitate fizică datorată abuzului de alcool

152

Femei dependente relațional

Obsedate de relații

Negând gravitatea problemei

Mințind ca să acopere ce se

întâmplă

Ferindu-se de oameni ca să ascundă problemele cauzate de relații încercări repetate de a controla

relația

Schimbări bruște de atitudine Mânie, depresie, vină

Resentimente Acțiuni iraționale Violență Accidente datorate obsesiei

Ura de sine/justificări de sine Debilitate fizică datorată bolilor provocate de stres

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT Caracteristici ale recuperării

Alcoolici

Recunoscând că nu poți să

controlezi boala încetând să-i blameze pe alții

pentru problema lor Concentrându-se asupra propriei

persoane devin responsabili de

propriile acțiuni Căutând ajutorul persoanelor

recuperate începând să se preocupe de

„propriile” sentimente în loc să

le evite Construindu-și un cerc de

prieteni buni și interese variate

Femei dependente relațional

Recunoscând că nu poți să

controlezi boala încetând să-i blameze pe alții

pentru problema lor Concentrându-se asupra propriei

persoane devin responsabili de

propriile acțiuni Căutând ajutorul persoanelor

recuperate începând să se preocupe de

„propriile” sentimente în loc să

le evite Construindu-și un cerc de

prieteni buni și interese variate

Când suntem grav bolnave, recuperarea necesită adesea o identificare corectă a procesului specific al bolii de care suferim, ca să ni se prescrie tratamentul corespunzător. Dacă consultăm specialiști, parte a responsabilității lor față de noi constă în familiarizarea cu semnele și simptomele bolilor uzuale specifice, în vederea diagnosticării maladiei și a prescrierii tratamentului corespunzător, folosindu-se cele mai eficiente mijloace.

Vreau să explic aplicarea conceptului de boală la modelul iubirii excesive. Este o sarcină dificilă, dar dacă nu ești gata să accepți această propunere, sper că vei înțelege, cel puțin, strânsa analogie dintre o boală ca alcoolismul, care reprezintă dependența de o substanță, și cea de care suferă femeile care iubesc prea mult, dependente cum sunt de bărbații din viața lor. Eu sunt absolut convinsă de faptul că ceea ce le afectează pe femeile care iubesc prea mult nu seamănă cu o boală, ci este o boală, care necesită un diagnostic și un tratament anume.

Să examinăm, mai întâi, ce se înțelege prin cuvântul „boală”: orice deviere de la starea de sănătate, cu o serie de simptome specifice și progresive, identificabile la un număr de pacienți, și care răspunde la forme specifice de tratament.

Această definiție nu presupune prezența unui virus sau microb, sau a altui agent patogen, doar că victima bolii se îmbolnăvește din ce în ce mai rău, previzibil și recognoscibil, tipic bolii respective, iar vindecarea este posibilă doar după aplicarea unui anumit tratament.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Și totuși, e un concept greu de aplicat în profesia medicală, când boala are manifestări comportamentale și nu fizice, în fazele inițiale și medii. Acesta e unul din motivele pentru care majoritatea medicilor nu recunosc alcoolismul, dacă victima nu e în ultima fază, când deteriorarea fizică devine evidentă.

Probabil că simptomele iubirii excesive sunt și mai dificil de sesizat ca aparținând unei boli, întrucât persoana e dependentă, în acest caz, nu de o substanță, ci de o altă persoană. Cea mai mare piedică în considerarea iubirii excesive ca fiind o stare patologică este aceea că medicii, consilierii,

oamenii, în general, nutresc anumite convingeri, adânc înrădăcinate, despre femei și iubire. Toți suntem înclinați să credem că suferința este un semn de dragoste adevărată, că a refuza să suferi e un semn de egoism și că, dacă un bărbat are o problemă, femeia trebuie să-l ajute să se schimbe. Această atitudine ajută cele două boli, alcoolismul și iubirea excesivă, să progreseze.

Atât alcoolismul cât și iubirea excesivă sunt boli mult prea subtile în faza incipientă. Când devine evident că procesul distructiv a evoluat, ești tentat să consideri și să tratezi manifestările fizice - ficatul sau pancreasul alcoolicului, sistemul nervos sau tensiunea arterială a femeii dependente relațional - fără să faci o evaluare a întregului. Este vital să privim aceste „simptome” în contextul general al proceselor de boală care le-au dat naștere, și să recunoaștem aceste boli cât mai devreme în evoluția lor, ca să putem opri distrugerea progresivă a sănătății fizice și emoționale.

Paralela dintre evoluția alcoolismului și cea a iubirii excesive este clar delimitată în schemele următoare. Fiecare schemă demonstrează cum dependența, fie de o substanță chimică ce afectează starea mentală, fie de o relație nefericită, afectează în final toate aspectele vieții persoanei dependente în mod progresiv-dezastruos. Efectele pornesc de la tărâmul emoțional și merg spre cel fizic, implicând nu numai alți indivizi (copii, vecini, prieteni, colegi) ci și, pentru femeia dependentă de relații, alte boli, cum ar fi abuzul de hrană, furatul sau munca nesfârșită. Schemele descriu de asemenea procesele paralele de vindecare pentru cele două categorii de persoane dependente: de substanțe chimice și de relații. E de notat că schema evoluției și însănătoșirii unui alcoolic este mai relevantă pentru procesul evolutiv și însănătoșirea unei femei, decât a unui bărbat care iubește prea mult. Variațiile de sex nu sunt majore și pot fi pe deplin și ușor înțelese din ambele scheme, dar cartea nu-și propune să exploreze în profunzime aceste diferențe. Ideea principală este înțelegerea clară a fenomenului: cum se îmbolnăvește și cum se face bine o femeie care iubește prea mult.

Nu uitați, de asemenea, că povestea lui Margo nu s-a bazat pe schemă și că nici schema n-a fost concepută ca reflectare a ei. Margo, cu un număr de parteneri, a trecut prin aceleași etape progresive ale bolii ca și o femeie cu un singur partener. Dacă dependența de relații - sau iubirea

154 I

FEMEII CARE IUBESC PREA MULT

excesivă - este o boală asemănătoare alcoolismului, atunci etapele ei sunt la fel de simplu de identificat, iar evoluția - la fel de previzibilă.

Următorul capitol va examina în detaliu aspectul recuperator al schemei, dar acum, să ne concentrăm, pe scurt, asupra sentimentelor și comportamentelor descrise în schemă, indicând prezența și involuția bolii denumită iubire excesivă.

După cum demonstrează fiecare caz prezentat în carte, femeile care iubesc prea mult provin din familii în care au fost fie singure și izolate, fie respinse sau împovărate cu responsabilități inadecvat de grele, devenind astfel excesiv de devotate și sacrificându-se pe sine; sau au fost subiectul unei situații haotice, și au dezvoltat o nevoie copleșitoare de a-i controla pe cei din jur și situațiile în care s-au aflat. Rezultă, în mod normal, că o femeie care simte nevoia să instruiască, să controleze, sau amândouă, va putea face asta doar cu un partener care îi permite, cel puțin, dacă nu chiar o invită, la acest tip de comportament. Ea va stabili, fără îndoială, o relație cu un bărbat care este iresponsabil în cel puțin câteva aspecte ale vieții lui, căci el are reală nevoie de ajutorul, instruirea sau controlul ei. Apoi ea începe lupta pentru a-1 schimba prin puterea și capacitatea persuasivă a iubirii ei.

Aici, în acest punct, se prefigurează evoluția de mai târziu a relației, când femeia începe să nege realitatea relației. Amintiți-vă, atitudinea de negare este un proces inconștient care se declanșează automat și spontan. Visul despre cum ar putea fi, și efortul de a-1 transforma în realitate, denaturează percepția realității. Fiecare dezamăgire, eșec și trădare din cadrul relației este fie ignorată, fie îndepărtată printr-o scuză. „Nu este chiar atât de rău”. „Tu nu înțelegi cum este el în realitate”, „Nu asta i-

a fost intenția", „Nu e vina lui". Sunt doar câteva din frazele folosite de femeia care iubește prea mult, în acest punct al evoluției bolii ei, în scopul de a-și apăra partenerul și relația. În același timp, pe măsură ce bărbatul o dezamăgește și o trădează, ea devine din ce în ce mai dependentă, emoțional, de el. Asta se întâmplă pentru că ea și-a concentrat deja întreaga atenție asupra lui, asupra problemelor și bunăstării lui și, mai ales, asupra sentimentelor lui pentru ea. În timp ce ea încearcă, neîntrerupt, să-l schimbe, el absoarbe întreaga ei energie, devenind curând sursa tuturor lucrurilor bune care se întâmplă în viața ei. Dacă a fi împreună cu el nu-i oferă satisfacții, ea încearcă să-l schimbe pe el sau pe sine însăși, ca relația să meargă bine. Nu caută recompense emoționale în altă parte. E prea prinsă de strădania de a aduce relația lor pe drumul bun. E convinsă că, dacă l-ar putea face fericit, el ar trata-o mai bine, și-atunci va fi și ea fericită. În efortul de a-l mulțumi, ea devine gardianul bunăstării lui. De fiecare dată când el e supărat, ea ia reacția lui drept un eșec al ei și se simte vinovată pentru nefericirea lui, pe care nu e în stare s-o amelioreze, pentru imperfecțiunile lui, pe care nu e în stare să le corecteze. Dar, mai presus de toate, se simte vinovată pentru propria ei nefericire. Negarea îi șoptește că nu e nimic rău cu el, deci vina e numai a ei.

| 155

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

În disperarea ei, pe care o gândește ca fiind fundată pe fleacuri și nemulțumiri minore, începe să simtă nevoia imperioasă de a discuta cu partenerul ei. Urmează lungi dialoguri (în cazul când el vrea să vorbească cu ea), fără a fi abordată problema reală. Dacă el bea prea mult, negarea o împiedică să recunoască asta, iar ea îl imploră să-i spună de ce e nefericit, presupunând de la bun început că important nu e abuzul de alcool, ci nefericirea lui. Dacă el nu-i este credincios, ea îl roagă să-i spună ce-i lipsește ei ca femeie, acceptând că situația e numai din vina ei, nu și a lui. Și așa mai departe.

Lucrurile se înrăutățesc. Dar pentru că partenerul ei se teme că ea, prea descurajată fiind, s-ar putea despărți de el, iar el are

nevoie de sprijinul ei - emoțional, financiar, social sau practic - îi spune că face o greșeală, că imaginația ei a luat-o razna, că el o iubește, că situația lor se îmbunătățește, dar că ea e prea negativistă ca s-o vadă. Iar ea îl crede, pentru că are mare nevoie să-1 creadă. Ea acceptă părerea lui: că ea exagerează problemele cu care se confruntă. Și astfel se îndepărtează și mai mult de realitate.

El a devenit barometrul, radarul, aparatul ei de măsură. Și se uită la el permanent. Toate sentimentele ei sunt generate de comportamentul lui. Simultan cu „împuternicirea” pe care i-o dă, de a o face să vibreze și s-o controleze emoțional, ea intervine între el și lume. Încearcă să-1 facă pe el să arate mai bine decât în realitate, iar tandemul lor să pară mai fericit decât este. Alungă cu o explicație eșecurile lui, dezamăgirile ei și, în acțiunea de mușamalizare a adevărului în fața lumii, îl ascunde și de ea însăși. Incapabilă să accepte adevărata înfățișare a partenerului ei, sau faptul că problemele sunt ale lui, nu ale ei, ea trăiește cu sentimentul că a eșuat în toate eforturile ei de a-1 schimba. Frustrarea irupe în furie și au loc adevărate bătălii, chiar fizice uneori, din cauza furiei neputincioase împotriva a ceea ce pare să fie zădărnicierea deliberată a eforturilor ei de către el. Așa cum altădată îi scuza toate eșecurile, acum le ia pe toate ca pe un afront personal. Are sentimentul că e singură în strădania de a pune pe picioare relația lor. Sentimentul de vinovăție crește în ea, pe măsură ce își pune întrebarea de unde provine această furie a ei și de ce el nu o poate iubi îndeajuns ca să dorească să se schimbe de dragul ei, de dragul lor.

Mai hotărâtă ca niciodată să provoace schimbarea pe care o caută la el, ea devine acum dornică să experimenteze orice. Face schimb de promisiuni. Nu-1 va mai cicăli dacă bea prea mult, sau lipsește nopțile de acasă, sau umblă cu alte femei, sau cine știe ce face. Nici unul nu reușește să se țină de cuvânt, iar ea are senzația vagă că a pierdut controlul - nu numai asupra lui, dar și asupra ei însăși. Respectul ei de sine plonjează în adânc.

Poate se vor muta, gândindu-se că prietenii, serviciul, sau familia poartă responsabilitatea problemelor lor. Și lucrurile chiar se pot îmbunătăți o vreme - dar numai temporar. Pentru

că foarte curând, vechile modele își fac din nou simțită prezența.

156 I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Acum, ea este atât de stoarsă de lupta continuă pe care o duce, că nu mai are timp sau energie pentru altceva. Dacă are copii, aceștia sunt neglijați din punct de vedere afectiv, dacă nu și fizic. Activitățile sociale rămân încremenite. Există prea multă acrimonie și prea multe secrete de ascuns ca menținerea aparențelor să nu devină un marasm. Iar lipsa contactelor sociale o izolează și mai mult pe femeia care iubește prea mult. Ea a pierdut astfel încă o legătură vitală cu realitatea. Relația ei a devenit totul pentru ea.

Odată, demult, iresponsabilitatea și neputința acestui bărbat i se păruseră atrăgătoare. Asta se întâmpla pe vremea când era convinsă că îl poate schimba, că îi poate corecta defectele. Acum se trezește împovărată de îndatoriri care îi aparțin de drept lui și în timp ce îi poartă pică pentru această turnură a evenimentelor, se bălăcește fericită în senzația de control pe care îl are asupra lui, pe măsură ce organizează banii câștigați de el și preia controlul total asupra copiilor.

Dacă vă gândiți la schemă, veți observa că ne găsim în ceea ce e îndeobște numit „faza crucială” - perioada de deteriorare rapidă, mai întâi emoțională, apoi fizică. Femeia, obsedată până acum de relația ei, va adăuga în acest moment o tulburare de apetență la problemele ei, dacă nu o are deja. Căutând să se recompenseze singură pentru toate eforturile făcute și să înăbușe furia și resentimentele care fierb în ea, începe să folosească mâncarea ca pe un drog de sedare. Sau poate neglija mâncarea din cauza unui ulcer sau unei boli de stomac, combinată, poate, cu atitudinea de victimă exprimată prin „N-am timp să mănânc!” Sau poate instituie un control rigid al mâncării ca să compenseze lipsa de control asupra sentimentelor pe care le trăiește în general. Acum poate începe să abuzeze de alcool sau de alte droguri „recreaționale”, iar deseori, medicamentele prescrise devin parte integrantă a repertoriului ei de manipulare a situației nerezonabile în care se

află. Medicii, nereușind să diagnosticheze corect maladia ei progresivă, pot exacerba starea ei prin tranchilizantele prescrise pentru a calma sentimentul de anxietate, generat de evenimentele din viața ei și de atitudinea ei față de ele. Oferindu-i femeii în această situație acest tip de medicamente cu un înalt potențial de dependență este totuna cu a-i oferi câteva pahare zdravene de gin. Și ginul și sedativul vor amorți, temporar, suferința, dar folosirea lor poate crea noi probleme, fără s-o rezolve pe cea adevărată.

Inevitabil, când femeia se găsește în acest punct al evoluției bolii ei, vor apărea și probleme de sănătate fizică și emoționale. Se pot manifesta acum oricare din tulburările asociate cu stresul prelungit și acut. După cum am menționat deja, poate evolua și dependența de mâncare, alcool sau de alte droguri. Pot exista, de asemenea, probleme digestive și/sau ulcer, tot felul de disfuncții ale pielii, alergii, tensiune arterială mare, ticuri nervoase, insomnie, constipație sau diaree sau amândouă, alternativ. Se pot declanșa stări depresive, sau dacă, așa cum se întâmplă deseori, ele s-au instalat deja, crizele vor fi mai lungi și alarmant de severe.

I 157

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

în acest punct, când organismul dă semne de colaps din cauza stresului, intrăm în faza cronică. Poate că reperul cel mai important al acestei faze este faptul că gândirea s-a deteriorat atât de mult, că femeia nu mai e în stare să evalueze obiectiv situația. Există, implicit, un anumit grad de nebunie progresivă în iubirea excesivă, iar în această etapă, ea este în floare. Femeia este acum incapabilă să vadă care sunt șansele pe care le are în viața pe care o duce. Multe din faptele sale sunt reacția la cele ale partenerului ei, incluzând aventurile amoroase, obsesia față de muncă sau față de alte preocupări, sau devotamentul pentru „cauze” în care încearcă să ajute/controleze viețile sau stările celor din jurul ei. E trist, dar revenirea la oamenii sau preocupările din afara relației au devenit acum o componentă a obsesiei ei.

Ea îi invidiază pe cei care nu au problemele ei, și aruncă vina

pentru frustrările ei pe cei din jur, atacându-și din ce în ce mai violent partenerul sau copiii. În acest punct, ca o ultimă încercare de a-și controla partenerul prin vină, poate amenința, sau chiar comite suicidul. Inutil să mai spunem, ea și cei din jurul ei sunt de acum foarte, foarte bolnavi - emoțional dar și fizic, de multe ori.

Este interesant să ne oprim o clipă asupra efectelor pe care o mamă care suferă de boala iubirii excesive le are asupra copilului. Multe din femeile pe care le-ați cunoscut citind cartea au crescut în acest tip de condiții.

Poate că femeia care a început prin a iubi prea mult realizează, în sfârșit, că a încercat tot ce se putea ca să-1 schimbe pe bărbatul ei, că toate eforturile ei s-au soldat cu un eșec, și devine capabilă să vadă că ea însăși are nevoie de ajutor. Ajutorul pe care-1 caută, implică, de obicei, recurgerea la un profesionist, ca o ultimă încercare de a-1 schimba pe bărbatul ei. Este crucial ca persoana căreia i-a cerut ajutorul, s-o facă să înțeleagă că ea este cea care trebuie să se schimbe, că recuperarea trebuie să înceapă cu ea însăși.

Acest lucru este extrem de important, atâta timp cât iubirea excesivă este b boală evolutivă, ceea ce am demonstrat anterior. O femeie ca Margo se află pe drumul care o duce spre moarte. Aceasta poate surveni din cauza unei tulburări legate de stres - un atac de cord, sau cerebral, sau orice altă suferință fizică produsă sau exacerbată de stres. Sau poate muri din cauza violenței, care a devenit acum parte integrantă a vieții ei, sau dintr-un accident, care n-ar fi avut loc dacă atenția ei n-ar fi fost acaparată de obsesii. Femeia poate muri foarte repede, sau poate trăi mulți ani într-o stare de continuă deteriorare. Oricare ar fi cauza morții, vreau să repet că se poate muri din iubire excesivă.

Să ne întoarcem acum la Margo, consternată de întorsătura pe care au luat-o evenimentele din viața ei și căutând, cel puțin pentru moment, ajutor. Margo nu are decât două șanse. Mai întâi trebuie să și le definească clar și apoi poate alege una din ele.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Poate continua să caute partenerul ideal. Dată fiind predilecția pentru bărbați ostili, în care nu poți avea încredere, va fi atrasă inevitabil de acele tipuri de bărbați pe care le știe deja. Sau poate începe sarcina foarte dificilă și solicitantă de a conștientiza modelele bolnăvicioase de relaționare, în paralel cu examinarea obiectivă a ingredientelor care s-au adăugat „atrăției” dintre ea și bărbații din viața ei. Poate continua să caute în afara ei bărbatul care o poate face fericită, sau poate începe procesul lent și dureros (dar mult mai satisfăcător în ultimă instanță) de învățare al iubirii și educării de sine, cu ajutorul și sprijinul celor ca ea.

E trist, dar femeile ca Margo nu vor renunța la dependența lor, vor continua să caute bărbatul minunat care le va aduce fericirea, sau vor încerca la nesfârșit să-1 controleze și să-1 schimbe în bine pe bărbatul cu care trăiesc.

Să cauți sursa de fericire în afara propriei persoane pare să fie mai ușor și mai familiar, decât să practici disciplina cerută de edificarea propriilor resurse interioare și să înveți cum să umpli golul din interior. Pentru acelea dintre voi care sunt destul de înțelepte, destul de obosite sau destul de disperate încât să vrea să se însănătoșească, mai mult decât să schimbe bărbatul cu care sunt sau să caute altul - pentru cele dintre voi care vor cu adevărat să se schimbe, urmează etapele recuperării.

159

10. Drumul spre recuperare

Dacă un individ e capabil de o dragoste productivă, atunci el se iubește și pe sine; dacă îi poate iubi numai pe ceilalți, atunci ele incapabil de iubire.

Erich Fromm - Arta iubirii

După ce ați citit despre atâtea femei care se aseamănă din punctul de vedere al relațiilor lor bolnăvicioase, veți fi de acord că aceasta e o boală. Care este, atunci, tratamentul corespunzător? Cum se poate vindeca femeia prinsă în strânsoarea ei? Cum începe să renunțe la seria nesfârșită de lupte cu „el” și să învețe să-și folosească energia pentru a edifica o existență bogată în împliniri pentru ea însăși? Și cum se diferențiază de numeroasele femei care nu se însănătoșesc,

care nu sunt în stare să se smulgă din mocirla și mizeria relațiilor nesatisfăcătoare?

Cu certitudine, nu gravitatea problemelor este factorul hotărâtor al însănătoșirii. Înainte de a se însănătoși, femeile care iubesc prea mult se aseamănă foarte bine în privința caracterului lor, indiferent de detaliile specifice ale circumstanțelor prezente sau trecute. Femeia care a învins modelul de iubire excesivă este total diferită de persoana care a fost înainte.

Până acum, poate norocul sau soarta a hotărât care din aceste femei își vor găsi drumul și care nu. Eu am observat însă că toate femeile care se însănătoșesc au urmat anumite etape în acest scop. Trecând prin multe încercări, greșind tot de atâtea ori, fără nici un ghid uneori, ele au reluat, iar, și iar, și iar, programul de însănătoșire pe care-1 voi schița mai jos. Mai mult, pot spune din experiența mea personală și profesională că n-am văzut să fi eșuat nici o femeie care a urmat aceste etape, și nici vreuna care să se fi însănătoșit fără să le urmeze. Dacă asta vi se pare o garanție, să știți că așa este. Femeile care vor urma acești pași se vor face bine.

Pașii sunt simpli de făcut, dar dificili în sine. Au toți aceeași importanță și sunt menționați în ordine cronologică.

1. Caută ajutor.
2. Recuperarea să fie prioritatea numărul 1 în viața ta.
3. Găsește un grup de persoane care au trecut prin aceleași experiențe și care te vor înțelege.
4. Îmbunătățește-ți componenta spirituală prin exercițiu zilnic.

FEMEII CARE IUBESC PREA MULT

5. Încetează să-i mai controlezi și să-i manipulezi pe alții.
 6. Învăță să nu te mai lași „prinsă” în joc.
 7. Înfruntă cu curaj problemele și defectele pe care le ai.
 8. Cultivă nevoile care urmează să se dezvolte în forul tău interior.
 9. Devino mai „egoistă”.
 10. Împărtășește-ți experiențele și ceea ce ai învățat.
- Vom examina, pe rând, ce importanță are fiecare etapă, ce

cere, de ce e necesară, și ce implicații are.

1. Caută ajutor

Ce înseamnă

Primul pas în căutarea ajutorului poate însemna orice - de la consultarea unei cărți în bibliotecă (asta îți cere un curaj enorm; ți se pare că toată lumea se uită la tine!) la o programare la terapeut. Poate însemna un apel anonim la un hotline pentru persoanele cu probleme, ca să vorbești despre despre ceea ce ai ținut secret până acum, sau contactarea unei agenții specializate în problemele cu care te confrunți, fie alcoolism, incest, violența partenerului, sau orice altceva. Poate însemna să faci rost de adresa unui grup de într-ajutorare și să-ți iei inima în dinți, și să te duci la un centru de consiliere care se ocupă de problema ta. Poate chiar însemna să chemi poliția. În esență, să ceri ajutor înseamnă să faci ceva, să faci primul pas, să întinzi o mână. Este foarte important să înțelegi că a cere ajutor nu înseamnă să-ți ameninți partenerul că ai de gând să faci asta. O astfel de mișcare este, de obicei, o încercare de a-l convinge, prin șantaj, să se schimbe, ca să nu fii nevoită să-l expui oprobriului public din cauza defectelor îngrozitoare pe care le are. Lasă-l în pace. Altfel, căutarea ajutorului (sau amenințarea că-l vei căuta) nu este decât încă o încercare de a-l manipula și controla pe partenerul tău. Încearcă să ții minte: faci asta pentru tine.

Ce necesită căutarea ajutorului

Când cauți ajutor, ești obligată, cel puțin temporar, să renunți la ideea că te poți descurca singură. Trebuie să înfrunți realitatea că, în timp, viața ta s-a înrăutățit, nu s-a îmbunătățit, și să înțelegi că în pofida eforturilor tale, nu ești capabilă să rezolvi problema. Asta înseamnă că trebuie să fii sinceră cu tine însăși și să recunoști cât de rău stau lucrurile în realitate. Din păcate, această sinceritate nu apare decât după ce viața ne-a izbit o dată sau de mai multe ori, până ne-a îngenuncheat și ne-a lăsat fără suflare. Întrucât asta e de obicei o situație temporară, în secunda când ne revenim, încercăm să reluăm viața din punctul unde am lăsat-o: să fim puternice, să manipulăm, să controlăm și să ne descurcăm singure.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Nu căutați alinarea de scurtă durată. Dacă începeți prin a citi o carte, trebuie să faceți și pasul următor - să contactați, probabil, sursele recomandate de carte.

Dacă vă programați la un specialist, aflați dacă persoana respectivă e capabilă să înțeleagă dinamica problemei voastre. Dacă, de exemplu, ați fost victima unui incest, o persoană fără studii speciale și rezultate în domeniu nu vă va da același ajutor ca una care știe prin ce-ați trecut și cum v-a afectat asta.

Mergeți la cineva capabil să vă pună întrebări despre trecutul dumneavoastră, similare celor din această carte. Ar fi bine să aflați dacă terapeutul dumneavoastră este de acord cu premisa că iubirea excesivă este o boală evolutivă, și dacă acceptă tipul de tratament schițat aici.

Convingerea mea - foarte puternică - este că femeile ar trebui să meargă la consilieri-femei. Împărtășim experiența fundamentală a ceea ce înseamnă să fii femeie în societatea noastră, iar asta dă o anumită profunzime înțelegerii. Suntem de asemenea capabile să evităm aventurile, de multe ori inevitabile, dintre sexe, pe care am fi tentate să le avem cu terapeutul-bărbat sau pe care, din nefericire, el ar fi tentat să le joace cu noi.

Nu e de ajuns, însă, doar să consulți o terapeută. Ea trebuie să cunoască cele mai eficiente metode de tratament, pe baza factorilor prezenți în trecutul tău, și să te trimită la un grup de într-ajutorare corespunzător -și chiar să facă din participarea la un asemenea grup un element obligatoriu al tratamentului.

De exemplu, eu nu consiliesc o persoană co-alcoolică dacă nu participă și la ședințele Al-Anon. Dacă refuză să facă astfel după câteva ședințe cu mine, închei o înțelegere cu ea: continuăm să ne vedem dacă e dispusă să meargă și acolo, dacă nu, nu ne mai vedem. Experiența m-a învățat că, fără participarea la Al-Anon, co-alcoolicii nu se însănătoșesc. În schimb, reiterează modelele de comportament și continuă modul de gândire nesănătos, iar terapia singură nu e de ajuns. Recuperarea se produce mult mai repede când terapia se asociază cu Al-Anon;

cele două tratamente se completează unul pe altul foarte bine. Terapeută trebuie să vă ceară să vă alăturați unui grup de înțajutorare potrivit cazului dumneavoastră. Altfel, ea vă dă posibilitatea să vă plângeți de situația în care vă aflați, fără să vă oblige să faceți tot ce e posibil și să vă poate fi de folos.

O dată ce găsiți o terapeută bună, trebuie să rămâneți la ea și să-i urmați recomandările. Nimeni, niciodată, n-a reușit să modifice un model de-o viață doar într-una sau două ședințe.

Căutarea ajutorului poate necesita cheltuirea unor bani, sau poate nu. Multe agenții au tarife variate, în funcție de posibilitățile de plată ale

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

clienților, și nu există nici o corelație între cel mai costisitor terapeut și cel mai eficace tratament. Mulți profesioniști competenți și devotați lucrează în aceste agenții. Ceea ce trebuie să cauți este o persoană cu experiență și rezultate bune, în prezența căreia să te simți bine. Ai încredere în sentimentele tale, și consultă mai mulți terapeuți până îl găsești pe cel mai potrivit pentru tine.

Nu este imperios necesar să urmezi un program terapeutic ca să te însănătoșești. De fapt, un terapeut prost va face mai mult rău, decât bine. Dar o persoană care înțelege procesul maladiv al iubirii excesive poate fi de un ajutor inestimabil.

Căutarea ajutorului nu necesită întreruperea relației prezente, dacă ea există. Nu există o asemenea cerință în nici una din etapele procesului de recuperare. În timp ce tu treci de la o etapă la alta - de la 1 la 10 -relația ta se descurcă singură. Când încep să vină la mine, multe femei vor să pună capăt relației înainte de a fi pregătite, ceea ce înseamnă fie că se vor întoarce la relația lor, fie că vor începe alta, la fel de maladivă. Dacă urmează cele zece etape, perspectiva de a rămâne sau de a se despărți se modifică. A fi cu el încetează să mai fie Problema, iar a-1 părăsi încetează să mai fie Soluția. În schimb, relația devine unul din multiplele obiective de luat în considerare în contextul general al felului în care își trăiesc viața.

De ce e necesară căutarea ajutorului

Este necesară pentru că ați încercat timp îndelungat fără ca

vreuna din încercări să fi dat rezultate. Deși eforturile dumneavoastră s-ar fi putut să aducă alinare, ocazional și temporar, tabloul general arată o deteriorare progresivă. Partea iluzorie în acest caz este că nu sunteți conștiente de gravitatea situației întrucât există încă, neîndoios, o mare cantitate de negare care operează în dumneavoastră. Aceasta este natura bolii. De exemplu, multe din clientele mele mi-au spus că, de fapt, copiii lor nu știu că lucrurile stau prost în familie, sau că nu se trezesc, în ciuda certurilor nocturne. Acesta este un exemplu foarte obișnuit de negare auto-protectoare. Dacă aceste femei ar privi realitatea în față - suferința copiilor lor - ar fi copleșite de vinovăție și remușcări. Pe de altă parte, negarea le împiedică să vadă gravitatea problemei și să ceară ajutor.

Credeți-mă pe cuvânt când spun că situația dumneavoastră este mai gravă decât vreți să credeți și că boala progresează. Înțelegeți că aveți nevoie de tratament corespunzător și că singure nu puteți face nimic.

Ce implică ajutorul

Una din cele mai temute implicații este că s-ar putea încheia relația, dacă există. Sigur că este adevărat, deși, dacă urmați cele zece etape, pot garanta că relația se va îmbunătăți sau se va sfârși. Nici ea, nici dumneavoastră nu veți mai fi la fel.

I 163

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

O altă implicație de temut este că secretul va fi cunoscut de toată lumea. O dată ce femeia a căutat sincer ajutorul, nu regretă că a făcut-o, dar teama dinainte de a o face este uriașă. Chiar dacă problemele cu care se confruntă o femeie sunt neplăcute, inconvenabile, grav vătămătoare sau fatale, ea poate, sau nu, să se hotărască să caute ajutor. Ceea ce determină hotărârea ei, într-un sens sau altul, este magnitudinea temerii ei și uneori, mândria, dar niciodată severitatea problemelor.

Pentru multe femei, a cere ajutor nu pare să fie nici măcar o opțiune; a proceda astfel seamănă cu asumarea unui risc inutil într-o situație oricum precară. „N-am vrut să-1 supăr” este răspunsul clasic al femeii bătute la întrebarea de ce n-a chemat

poliția. O teamă adânc înrădăcinată de a nu înrăutăți lucrurile, plus, paradoxal, convingerea că poate controla, în continuare, situația, o împiedică să se adreseze autorităților sau celor care i-ar putea oferi ajutor. Lucru adevărat și în cazurile mai puțin dramatice. O soție frustrată nu vrea să clatine barca, deoarece indiferența rece a soțului față de ea „nu este chiar atât de gravă”. Ea își spune că el este, de fapt, un bărbat bun, fără multe din trăsăturile indezirabile pe care le vede la soții prietenelor sale, și astfel se împacă cu o viață sexuală inexistentă, cu atitudinea lui descurajantă în fața entuziasmului ei, sau cu interesul lui pentru sport în timpul puținelor momente pe care le petrec împreună acasă. Asta nu este toleranță din partea ei. Este o lipsă de încredere că relația va supraviețui refuzului ei de a continua să aștepte răbdătoare să i se dea atenție - ceea ce el nu face niciodată - și, chiar mai mult, este lipsa convingerii că merită mai multă fericire decât primește de la el. Acesta e un concept-cheie în procesul de recuperare. Meriți mai mult decât ce ai în prezent? Ce ești dispusă să faci ca să îmbunătățești situația pentru tine? Începe cu începutul și caută ajutorul.

2. Recuperarea să fie prioritatea numărul 1 în viața ta.

Ce înseamnă

A considera recuperarea prioritatea numărul 1 înseamnă să iei decizia că, indiferent ce trebuie să faci, ești dispusă să urmezi cele zece metode care te pot ajuta. Dacă asta vi se pare excesiv, gândiți-vă o clipă până unde ați merge ca să-l schimbați pe el, ca să-l ajutați pe el să se însănătoșească. Formula magică aici este că, deși eforturile și strădaniile voastre n-au reușit să-l schimbe pe el, totuși puteți, cheltuind aceeași energie, să vă schimbați pe dumneavoastră. Așadar, folosiți-vă puterea cât vă mai poate ajuta - în folosul propriei voastre vieți!

Ce necesită prioritatea nr. 1

Necesită un angajament total față de propria dumneavoastră persoană. Aceasta e poate prima dată în viață când vă considerați cu adevărat importantă, cu adevărat demnă de atenția și interesul proprii. Probabil că vă vine greu să faceți asta, dar dacă depuneți efortul de a respecta programările, de a

participa la grupurile de într-ajutorare etc, veți fi

164 1

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

ajutate să învățați cum să apreciați și să promovați propria bunăstare. Așadar, măcar pentru o vreme, faceți-vă apariția și se va declanșa procesul de vindecare. Nu după mult timp vă veți simți atât de „mai bine” că veți dori singure să continuați.

Pentru a facilita procesul, fiți dornică să vă instruiți asupra problemei pe care o aveți. Dacă ați crescut într-o familie de alcoolici, de exemplu, duceți-vă la conferințele relevante pentru acest subiect și aflați ce se cunoaște în prezent despre efectele pe care această experiență le va avea ulterior asupra vieții. Va fi dezagreabil și poate chiar dureros uneori să vă expuneți acestei experiențe, dar nu tot atât de neplăcut cum ar fi să continuați să trăiți după aceleași modele, fără să înțelegeți cum sunteți controlate de trecut. O dată cu înțelegerea vine oportunitatea alegerii, deci, cu cât mai profundă e înțelegerea, cu atât mai mare e libertatea de alegere.

La fel de necesară este și dorința de a „continua” să cheltuiți timp și bani, poate, ca să vă însănătoșiți. Dacă sunteți împotriva „irosirii” timpului și banilor pentru propria dumenavoastră însănătoșire, dacă vi se pare inutil, evaluați cât timp și bani ați irosit încercând să evitați suferința unei relații sau a sfârșitul ei. Băutura, drogurile, bulimia, excursiile făcute ca să vă îndepărtați de tot și de toate, înlocuirea lucrurilor (ale lui sau ale voastre) pe care le-ați distrus în accese de furie, absențele la serviciu, apelurile telefonice lungi și costisitoare ca să vorbiți cu el, sau cu cineva care sperați să vă înțeleagă, cadourile cumpărate pentru a-l împăca, cadourile pentru dumneavoastră ca să vă ajute să uitați, zile și nopți pierdute plângând după el, neglijarea sănătății proprii până la punctul în care boala a devenit extrem de gravă - lista felurilor în care v-ați irosit timpul și banii rămânând bolnavă este probabil îndeajuns de lungă ca să vă simțiți stingherită când o priviți cu onestitate. Iar ca investiție, vă garantez că veți primi în schimb infinit mai mult.

Angajarea totală în procesul de recuperare necesită de asemenea reducerea drastică sau suspendarea completă a

folosirii alcoolului sau a altor droguri în timpul procesului terapeutic. Folosirea substanțelor psihotrope în această perioadă obstrucționează trăirea intensă a emoțiilor pe care le dezvăluți; doar cunoscând în întregime aceste emoții veți obține vindecarea, ce vine o dată cu eliberarea lor. Teama de aceste sentimente și disconfortul provocat de ele vă trezesc dorința de a le estompa într-un fel sau altul (inclusiv prin folosirea alimentelor ca drog), dar eu vă sfătuiesc să n-o faceți. Cea mai mare parte a muncii terapeutice are loc în intervalele când nu vă aflați la ședințe sau în grup. Experiența mea arată că orice conexiuni s-ar face în timpul ședințelor de terapie sau între ele, acestea durează doar dacă starea mentală nu e alterată în timp ce se procesează materialul.

I 165

FEMEII CARE ÎNȚEASCĂ PŢEA MULT

De ce e necesar să faci din vindecare prioritatea nr. 1

Pentru că, în caz contrar, nu vei avea niciodată timp să te faci bine. Vei fi prea ocupată cu tot felul de alte treburi, care îți întrețin boala.

După cum învățarea unei limbi străine necesită expunerea repetată la noile sunete și structuri care contrazic felul familiar de a vorbi și gândi, și care nu pot fi memorate dacă expunerea e sporadică și de scurtă durată, la fel se întâmplă cu vindecarea. Un gest făcut pentru tine însăși, dar fără tragere de inimă și ocazional, e insuficient pentru a afecta sistemele fortificate de gândire, simțire și relaționare. Numai și numai prin puterea obișnuinței, ele se vor reafirma.

Pentru a te ajuta să privești în perspectivă, gândește-te până unde ai merge dacă ai avea cancer, și cineva ți-ar da speranța vindecării. Fii dornică să faci tot atât de mult ca să te vindeci de această boală care ruinează calitatea vieții și poate chiar viața însăși.

Ce implică prioritatea nr. 1

Programările la terapeut sau întâlnirile de grup sunt pe primul loc. Ele sunt mult mai importante decât:

- o invitație la prânz sau la cină cu bărbatul vieții tale;
- o întâlnire cu bărbatul tău pentru a discuta unele lucruri;

- evitarea criticii sau mâniei lui;
- să-1 faci pe el (sau pe oricine altcineva) fericit; să obții aprobarea lui (sau a altcuiva);
- să faci o excursie ca să scapi de tot și de toate (doar ca să revii și să înduri totul din nou).

3. Găsește un grup de persoane care să te înțeleagă Ce înseamnă

Să găsești un grup de tovarăși de suferință care să te înțeleagă necesită un efort. Dacă ai, sau ai avut vreodată, o relație cu un alcoolic sau consumator de droguri, du-te la Al-Anon; dacă ești copilul unui alcoolic sau consumator de droguri, du-te la întâlnirile Al-Anon pentru adulții proveniți din acest tip de familie; dacă ești victima unui incest, participă la întrunirile Fiicelor Unite (locul tău e acolo indiferent de cine a fost agresorul - tatăl sau altcineva); dacă ești sau ai fost victima violenței, contactează serviciile sociale de protecție a femeilor din zona în care locuiești și alătură-te grupurilor de sprijin. Dacă nu faci parte din nici una din aceste categorii, sau grupul care s-ar potrivi nevoilor tale nu există în cartierul tău, găsește un grup de sprijin în care femeile discută despre dependența emoțională de bărbați sau formează-ți propriul grup.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Un grup de sprijin din tovarăși de suferință, nu este o întâlnire haotică de femei care vorbesc despre tot ce le-au făcut lor bărbații, sau despre ghinioanele pe care le-au avut în viață. Grupul este un loc în care muncești pentru propria ta însănătoșire. Este important să se discute despre traumele trecutului, dar dacă te trezești - tu sau altcineva - relatând povești fără sfârșit, cu zeci de „el a zis... și atunci eu am spus...”, te afli pe o pistă greșită, sau chiar într-un grup nepotrivit. Empatia singură nu va atrage după sine recuperarea. Un grup de sprijin bun își propune să-i ajute pe toți participanții să se însănătoșească, și cuprinde câțiva membri care s-au însănătoșit într-o oarecare măsură și care pot împărtăși nou-veniților principiile pe care le-au urmat. Nicăieri această structură nu e. mai bine modelată, decât la Al-Anon. Indiferent dacă alcoolismul a fost sau nu prezent în viața ta, ar fi bine să

participi la una sau mai multe întruniri, să vezi cum funcționează principiile procesului de recuperare, în esență, ele sunt aceleași pentru toți, indiferent de circumstanțele trecutului sau prezentului fiecăruia.

Ce necesită un grup de sprijin

Ți se va cere să faci un angajament cu tine însăși și cu grupul, referitor la participarea la cel puțin șase întruniri, înainte de a decide dacă are ce să-ți ofere. Acest lucru e necesar pentru că atâta îți ia să te integrezi grupului, să înveți limbajul lui, dacă există, și să începi să înțelegi în ce constă procesul de recuperare. Dacă te duci la Al-Anon, care are câteva ședințe pe săptămână, încearcă să te duci în zile diferite. Fiecare grup are caracteristici diferite, deși structural ele sunt identice. Găsește unul sau două compatibile cu tine și rămâi la ele, și mergi la mai multe ședințe dacă simți nevoia.

Va trebui să participi cu regularitate. Deși prezența ta e importantă pentru ceilalți, te afli acolo pentru propriul tău beneficiu. Pentru a primi ce-ți oferă grupul, prezența ta e obligatorie.

Ar fi ideal să ai o anumită doză de încredere, dar chiar dacă nu ești încă în stare de așa ceva, „poți” cel puțin să fii sinceră. Vorbește despre lipsa ta de încredere în oameni în general, în grup, în procesul de recuperare; paradoxal, vei avea din ce în ce mai multă încredere.

De ce e necesar un grup de sprijin

Pe măsură ce participanții își împărtășesc necazurile, te vei identifica cu ei și cu experiențele lor. Ei te vor ajuta să-ți amintești tot ceea ce ai blocat în subconștient - sentimente și evenimente. Legătura ta cu ele va fi din ce în ce mai directă.

Pe măsură ce te identifici cu ceilalți și-i accepți în ciuda secretelor și defectelor lor, vei deveni din ce în ce mai deschisă la aceleași trăsături pe care le descoperi la tine. Acesta e începutul procesului de auto-acceptare, cerință absolut vitală pentru recuperare.

Când vei fi pregătită, vei împărtăși celorlalți propriile tale experiențe și astfel vei deveni mai sinceră, iar teama și secretomania se vor atenua.

FEMEI CARE IUBESC PRUMUIR

Datorită acceptării de către grup a ceea ce a fost pentru tine inacceptabil, tu însăși te vei accepta din ce în ce mai mult.

Vei vedea că metodele folosite de alții în viață dau rezultate și le vei încerca și tu. Vei vedea că la alții ele nu dau rezultate, și astfel poți învăța din greșelile lor.

Alături de empatia și împărtășirea experiențelor pe care le asigură grupul, există și un element umoristic, de asemenea vital pentru procesul de recuperare. Zâmbetele pline de înțelegere la sesizarea unei alte încercări de a manipula pe cineva, bucuria celorlalți când unul dintre ei a depășit un obstacol important, hohotul de râs spontan la obsesiile comune - toate sunt cu adevărat tămăduitoare.

Vei începe să simți că locul tău e printre ei. Acest lucru este extrem de important pentru cei care provin din familii disfuncționale, întrucât experiențele din trecut generează un puternic sentiment de izolare. Fiind împreună cu alții, care-ți înțeleg experiența de viață și o împărtășesc, vei avea un sentiment de siguranță și o stare de bine de care ai mare nevoie.

Ce implică găsirea și integrarea într-un grup de sprijin

Nu mai există secrete. E adevărat, secretul tău nu-l va ști toată lumea, ci doar câteva persoane. Te alături grupului de la Al-Anon și plutește în aer presupunerea că undeva, cândva, ai fost afectată de alcoolism. Îți faci apariția la Fiicele Unite și asta e o indicație că ai fost cumva victima unor avansuri sexuale nedorite din partea cuiva în care ai avut încredere... și așa mai departe.

Teama că li se va afla secretul îi împiedică pe mulți să ceară ajutorul care le-ar salva viața și relația. Ține minte, în orice grup de sprijin normal, prezența ta și ceea ce se discută este o informație care nu trece dincolo de grup. Caracterul personal e respectat și protejat. Dacă nu, trebuie să găsești un grup în care este.

Pe de altă parte, dacă te duci doar o dată, ceilalți vor ști că ai o problemă. Sper că citind până aici, ai înțeles că, a lăsa pe

ceilalți să afle, în special când „ceilalți” au aceeași problemă, este soluția pentru dureroasa ta izolare.

4. Sporește-ți latura spirituală prin exerciții zilnice

Ce înseamnă

Ei bine, înseamnă lucruri diferite pentru persoane diferite. Unora din voi, ideea le repugnă și vă întrebați probabil dacă nu cumva puteți sări peste această etapă. Nu e pentru voi chestia cu Dumnezeu. Pentru voi, convingerile de genul acesta sunt imature și naive, voi sunteți prea sofisticate pentru a le lua în serios.

Alte femei s-ar putea să se roage deja, pline de credință, unui Dumnezeu care pare să nu le audă. I-ați spus Domnului ce necazuri aveți, ce trebuie remediat, și degeaba, vă simțiți la fel de miserabil. Sau

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

poate v-ați rugat din suflet, îndelung, fără nici un rezultat, așa că v-ați înfuriat, ați renunțat, sau v-ați simțit trădate și vă întrebați cu ce ați păcătuit de sunteți așa de crunt pedepsite.

Fie că aveți sau nu credință în Dumnezeu, și dacă aveți, fie că vă rugați Lui sau nu, tot trebuie să treceți prin această etapă.

Dezvoltarea spirituală poate însemna mult pentru calea pe care fiecare o alege. Chiar dacă ești sută la sută atee, poate găsești plăcere și consolare într-o plimbare în singurătate, sau în contemplarea unui apus de soare sau a vreunui colț de natură. Orice te poartă dincolo de șinele tău, către viziunea mai largă asupra lucrurilor, reprezintă întocmai cerința acestei etape. Află ce-ți aduce pace și seninătate în suflet și alocă ceva din timpul tău, o jumătate de oră cel puțin, acestui exercițiu. N-are importanță cât de disperată e situația, exercițiul îți aduce alinare, poate chiar liniște.

Dacă te îndoiești că există o putere superioară în univers, poate ar fi bine să încerci să acționezi ca și cum ai crede, chiar dacă nu crezi, încredințarea lucrurilor pe care nu le poți rezolva unei puteri superioare, îți poate aduce o imensă alinare. Sau dacă asta ți se pare o constrângere - să faci ceva împotriva voinței tale - ce ai zice să folosești grupul de sprijin ca forță superioară? Grupul are cu siguranță mai multă forță, decât toată forța ta adunată la un loc. Simte-te liberă să folosești grupul ca entitate

pentru forță și sprijin, sau aranjează să iei legătura cu un membru al grupului care să te ajute să treci mai ușor prin situațiile grele, când vor apărea. Fii conștientă că nu mai ești singură.

Dacă ești o credincioasă ferventă și mergi regulat la biserică și te rogi, dezvoltarea spirituală înseamnă să ai credința că tot ce ți se întâmplă are un scop și o rezolvare și că Dumnezeu are grijă de partenerul tău, nu tu. Așează-te undeva în liniște și meditează, roagă-te, cere-i Domnului să te îndrume cum să-ți trăiești viața și lasă-i pe cei din jurul tău să-și trăiască propria viață.

Dezvoltarea spirituală, indiferent de convingerile religioase pe care le ai, înseamnă în esență, renunțarea la propria îndărătnicie, la hotărârea nestrămutată de a face ca lucrurile să ia întorsătura pe care o vrei tu. În loc de asta, trebuie să accepți faptul că nu știi ce e mai bine într-o situație anume, nici pentru tine, nici pentru altcineva. S-ar putea să existe soluții și rezultate la care nu te-ai gândit niciodată, sau poate cele de care te-ai temut cel mai mult și te-ai străduit din răspuțeri să le anticipezi să fi fost exact ce trebuia ca lucrurile să se îmbunătățească. Îndărătnicia înseamnă să crezi că tu și numai tu deții toate răspunsurile. Renunțarea la îndărătnicie înseamnă disponibilitatea de a sta liniștit, de a fi deschis și de a aștepta să fii îndrumată. Înseamnă să înveți să alungi teama (toate acele „și dacă”) și disperarea (și toate acele „dacă nu...”) și înlocuiește-le cu gânduri și afirmații pozitive despre viața ta.

| 169

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Ce necesită dezvoltarea spirituală

Necesită disponibilitate, nu credință. Adeseori, o dată cu disponibilitatea apare și credința. Dacă n-ai nevoie de credință, probabil că n-o s-o obții nicicând, dar vei găsi cu siguranță mai multă seninătate, decât ai avut vreodată înainte.

Dezvoltarea spirituală cere, de asemenea, să-ți folosești afirmațiile pentru a depăși vechile tipare de gândire și simțire, și să înlocuiești vechile convingeri. Fie că împărtășești credința într-o forță superioară, fie că nu, afirmațiile îți pot schimba viața.

Folosește-le pe cele din Anexa 2 sau și mai bine, alcătuieste-ți-le singură. Fă-le să sune pozitiv și repetă-le în gând, sau cu glas tare dacă e posibil, de câte ori ai ocazia. Pentru început, iată un exemplu: „Nu mai sufăr, viața mea e plină de bucurie, prosperitate și împliniri”.

De ce e necesară dezvoltarea spirituală

Fără dezvoltare spirituală, e aproape imposibil să renunți la vechiul obicei de a manipula și controla, și să crezi că totul se va rezolva după cum e merit. Exercițiul spiritual te calmează și te ajută să-ți schimbi viziunea: nu te mai consideri victimă, ci ființă superioară.

Este o sursă de putere în momente de criză. Când te copleșesc sentimentele sau evenimentele, ai nevoie de o resursă superioară ție, către care să te îndrepti.

Fără dezvoltare spirituală, e aproape imposibil să renunți la îndărătnicie, iar fără să faci asta, nu poți să faci următorul pas. Nu vei fi în stare să încetezi manipularea și controlul bărbatului din viața ta, pentru că vei fi convinsă că asta e datoria ta. Nu vei fi în stare să cedezi controlul vieții lui unei ființe superioare ție.

Ce implică dezvoltarea spirituală

Te eliberezi de responsabilitatea copleșitoare de a remedia totul, de a-1 controla pe bărbatul din viața ta și de a preveni dezastrele.

Ai la dispoziție mijloacele necesare obținerii calmului, mijloace care nu au nimic de-a face cu manipularea altei persoane, ca să facă sau să fie cum vrei tu. Nimeni nu e obligat să se schimbe pentru ca tu să te simți bine. Pentru că drumul cultivării spirituale ți-e deschis, ajungi să ai mai mult control asupra vieții și fericirii tale, care devin astfel mai puțin vulnerabile la acțiunile celorlalți.

5. Încetează să-1 mai manipulezi și controlezi

Ce înseamnă

A înceta să mai manipulezi și să-ți controlezi partenerul înseamnă să nu-1 mai ajuți, să nu-i mai dai sfaturi. Gândește-te, te rog, că acest adult pe care îl ajuți și-1 sfatuiesti este tot atât de capabil ca și tine să-și găsească

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

singur o slujbă, un apartament, un terapeut, o ședință A.A., sau orice are nevoie. Poate că nu este la fel de motivat să-și caute singur sau să-și rezolve problemele. Dar când tu îți asumi responsabilitatea de a-i rezolva problemele, îl eliberezi de orice îndatorire legată de viața lui. Atunci, bunăstarea lui e în mâinile tale, iar când eforturile tale în ceea ce-l privește nu sunt încununuate de succes, pe tine va da vina.

Să-ți dau un exemplu ca să vezi cum stau lucrurile. Primesc deseori telefoane de la soții sau prietene care vor să facă o programare pentru partenerii lor. Insist întotdeauna să-i lase pe ei să-și fixeze ședințele cu mine. Dacă persoana care urmează să fie clientul meu nu e destul de motivată ca să își aleagă terapeutul și să se programeze singură, cum să fie motivată să urmeze programul terapeutic, și să depună eforturi pentru propria sa recuperare? La începutul carierei mele, acceptam aceste programări, doar ca să primesc ulterior un alt telefon de la soție sau prietenă, ca să-mi spună că el s-a răzgândit, sau că nu vrea să consulte o femeie terapeut, sau că vrea să consulte un alt specialist. Femeile mă rugau apoi să le recomand pe altcineva unde ar putea face o programare pentru partenerul lor. Am învățat să nu accept programări făcute de cineva pentru altcineva și să le cer, în schimb, acestor soții și prietene să vină să mă consulte pentru ele, nu pentru ei.

Să nu-1 mai manipulezi și controlezi înseamnă, de asemenea, să lași deoparte rolul de a-1 încuraja și lauda mereu. Sunt șanse ca tu să fii aplicat deja aceste metode pentru a-1 determina să facă ce voiai tu, iar asta înseamnă că în timp ele au devenit instrumente de manipulare. Elogiul și încurajarea nu sunt departe de impunere, iar când faci asta încerci, de fapt, să preiei controlul asupra vieții lui. Întreabă-te de ce lauzi lucrul făcut de el. Pentru a-i ridica respectul de sine? Asta e manipulare. Pentru a-1 determina să se comporte în continuare în același fel? Asta e manipulare. Pentru a-i arăta cât de mândră ești de el? Asta s-ar putea să fie o povară prea grea pentru umerii lui. Lasă-1 să-și dezvolte singur mândria pentru

realizările sale. Altfel te apropii periculos de mult de rolul de mamă față de el. El nu are nevoie de încă o mamă (nu contează cât de rea a fost mama lui) și încă și mai important, ia aminte: el nu e copilul tău.

Înseamnă să nu-l mai veghezi. Acordă mai puțină atenție la ceea ce face el și mai multă propriei tale vieți. Uneori, după ce l-ai lăsat să se descurce singur, partenerul te trage de mânecă, ca să zicem așa, ca să te țină în alertă și ca să te tragă la răspundere pentru rezultat. Lucrurile se pot înrăutăți în ceea ce-l privește. Și ce dacă? Necazurile sunt ale lui, nu ale tale, lasă-l să le rezolve singur. Lasă-l să își asume întreaga responsabilitate pentru problemele sale și tot meritul pentru soluțiile găsite. Stai deoparte. (Dacă vei fi preocupată de viața ta și vei exersa ca să-ți îmbunătățești starea spirituală, vei reuși mai ușor să-ți iei privirea de la el.)

FTMEI CARE IUBESC PREA MULT

Înseamnă detașare. Detașarea cere desprinderea eului tău din plasa în care te-au prins sentimentele lui și mai ales acțiunile lui și rezultatele lor. Aceasta îți cere să-l lași să se ocupe singur de consecințele comportamentului său, să nu-l scutești de suferință. Continuă să ții la el, dar nu să ai grijă de el. Lasă-l să-și găsească singur drumul, la fel cum te străduiești tu să-l găsești pe al tău.

Ce necesită încetarea manipulării și controlului

E necesar să spui nu și să nu faci nimic. E una din cele mai dificile sarcini cu care te confrunți în procesul de recuperare. Când viața lui devine greu manevrabilă, și toată ființa ta vrea să preia conducerea, să-l sfătuiască și să-l încurajeze, să manipuleze situația în orice fel posibil, trebuie să înveți să stai deoparte, să respecti acest individ îndeajuns ca să-i lași libertatea de a lupta; lupta e a lui, nu e a ta.

E necesar să-ți înfrunți temerile legate de ce i s-ar putea întâmpla lui, sau relației voastre, dacă renunți să mai manipulezi totul - și apoi să depui eforturi pentru a scăpa de temeri și nu pentru a continua să-l manipulezi.

Trebuie, de asemenea, să folosești exercițiul spiritual ca sprijin în momentele când ți se face teamă. Dezvoltarea spirituală e cu

atât mai importantă atunci când înveți să renunți la sentimentul că trebuie să conduci totul. Când începi să te dezobișnuiești să-i mai controlezi pe cei din jurul tău, vei avea senzația - aproape fizică - a unei rostogoliri în prăpastie. Senzația că-ți pierzi controlul asupra ta când îi eliberezi pe ceilalți de sub controlul tău e alarmantă. Aici poate interveni exercițiul spiritual, pentru că în loc să-i dai drumul în gol, poți lăsa controlul (pe care îl exerciți asupra celor dragi) unei forțe superioare.

De asemenea, va trebui să examinezi atent lucrurile, așa cum sunt și nu așa cum speri să fie. O dată ce renunți la manipulare și control, trebuie să abandonezi și ideea când el se va schimba, voi fi și eu fericită. Poate că el nu se va schimba niciodată. Trebuie să te oprești să mai încerci. Și trebuie să înveți să fii fericită oricum.

De ce e necesar să nu-l mai manipulezi și controlezi

Atâta timp cât atenția ți-e îndreptată spre schimbarea cuiva asupra căruia nu ai nici o putere (n-are nimeni puterea să schimbe pe altcineva, decât pe el însuși), nu-ți poți canaliza energia spre a te ajuta pe tine însăși. Din nefericire, să-l schimbăm pe altul ne atrage mult mai mult, decât munca cu noi înșine, deci, până când nu renunțăm la prima, nu vom reuși niciodată s-o îndeplinim pe a doua.

Cea mai mare parte a disperării și tulburării (mentale) prin care treci, se datorează nemijlocit încercării de a manipula și a controla ceea ce nu stă în puterea ta. Adu-ți aminte toate încercările pe care le-ai făcut: convorbirile nesfârșite, implorările, amenințările, mituirea, poate chiar

172

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

violența, toate căile pe care ai mers și care nu au dat rezultate. Și amintește-ți cum te-ai simțit după fiecare eșec. Respectul de sine a mai scăzut cu o treaptă, iar tu ai devenit și mai temătoare, și mai neajutorată, și mai furioasă. Singura ieșire din impas este să abandonezi încercarea de a controla ceea ce nu poți - pe el și viața lui.

În fine, trebuie să te oprești pentru că el nu se va schimba niciodată din cauza presiunii la care îl supui. Ceea ce ar trebui

să fie problema lui, începe să devină a ta, și sfârșești prin a fi prinsă în mrejele ei până când nu te eliberezi. Chiar dacă el încearcă să te împace cu promisiunea că se va schimba, va reveni cel mai probabil la vechiul său comportament, de cele mai multe ori, plin de resentimente împotriva ta, când se va întâmpla asta. Ține minte: dacă tu ești motivul pentru care renunță la un obicei, tot tu vei fi motivul pentru reluarea lui.

Exemplu: doi tineri se află în biroul meu. Trimis de ofițerul supraveghetor din cauza abuzului de alcool sau droguri, el se află aici pentru că are probleme cu legea. Ea este aici pentru că îl însoțește peste tot. Ea consideră că e de datoria ei să-l mențină pe drumul drept. Cum se întâmplă adesea în asemenea cazuri, amândoi provin din familii cu cel puțin un părinte alcoolic. Cum stau așa, în fața mea, ținându-se de mână, îmi spun că au de gând să se căsătorească.

- Cred că îl va ajuta căsătoria, spune tânăra, uneori cu timidă compasiune, alături cu fermitate.

- Da..., dă din cap el, supus. Are grijă să nu-mi pierd busola. Îmi e de mare ajutor, continuă tot el.

Răzbate o notă de ușurare din vocea lui, iar tânăra radiază de bucurie din cauza încrederii pe care el o are în ea, din cauza responsabilității pentru viața lui, care i-a fost dată.

Iar eu încerc - cu multă blândețe în fața speranței și dragostei lor - să le explic că dacă el are probleme cu alcoolul sau drogurile, iar ea e motivul pentru care el va reduce consumul sau va renunța la băutură sau droguri acum, tot ea va fi motivul pentru care el va relua sau va accelera consumul de alcool sau droguri ulterior. Îi avertizez că într-o zi, în toiul unui scandal, el îi va spune:

- M-am lăsat de dragul tău și care e rezultatul? Tu tot nu ești fericită. De ce aș continua?

În curând, aceleași forțe care par să-i lege acum, îi vor despărți. Care sunt implicațiile renunțării la manipulare și control

El va deveni furios și te va acuza că nu mai ții la el. Furia se naște din panica ce-l cuprinde la gândul că va fi nevoit să devină responsabil pentru viața lui. Atâta timp cât el se luptă cu tine, îți face promisiuni sau încearcă să te recâștige de partea

lui, lupta lui se duce din afară, cu tine, nu în interior cu el însuși. (Vi se pare cunoscut? E valabil și pentru tine atâta timp cât lupți cu el.)

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Vei descoperi că nu mai rămân multe de spus după ce toate lingușirile, certurile, amenințările, violența și împăcărilor vor înceta. E foarte bine. Repetă-ți în gând afirmațiile, undeva în liniște.

E foarte probabil ca, o dată cu renunțarea totală la manipularea și controlarea lui, să se elibereze o mare parte din energia ta, pe care o poți folosi pentru a te explora, dezvolta și perfecționa pe tine însăși. E bine să știi totuși, că tentația de a privi în afara ta pentru un *raison d'etre* nu va muri. Ține-ți în frâu această înclinație și concentrează-te doar asupra ta.

E de datoria mea să menționez că, pe măsură ce renunți la rolul de a netezi drumul lui în viață, lucrurile pot evolua haotic, iar tu vei fi criticată de cei care nu înțeleg ce faci (sau ce nu faci). Încearcă să nu treci în defensivă și nu te obosi să le dai explicații detaliate. Dacă vrei, recomandă-le să citească această carte și pune capăt discuției. Dacă sunt insistenți, evită să-i mai vezi o vreme.

De obicei, acest gen de critică este mai puțin frecvent și acerb decât ne așteptăm și ne temem că ar putea fi. Suntem proprii noștri critici - cei mai înverșunați - și proiectăm propriile noastre speranțe de a fi criticate, asupra celor din jurul nostru. Și vedem și auzim critici pretutindeni. Fii de partea ta de data asta și lumea va deveni, ca prin farmec, un loc al acceptării.

Una din implicațiile renunțării la manipularea și controlarea celorlalți este că trebuie să abandonezi identitatea lui „a fi de folos” numai că, paradoxal, acțiunea de a renunța în sine este cel mai adesea singurul și cel mai „de folos” lucru pe care îl poți face pentru cel pe care îl iubești. Identitatea lui „a fi de folos” este o greșeală a eului. Dacă vrei să fii cu adevărat de folos, lasă problemele lui și ajută-te pe tine.

6. Învață să nu te lași prinsă în joc

Ce înseamnă

Conceptul de joc, aplicat dialogului dintre două persoane, își are

originea în tipul de psihoterapie cunoscut sub numele de analiză tranzacțională. Jocurile sunt modalități structurate de interacțiune, folosite pentru a evita intimitatea. Toți apelăm uneori la jocuri în interacțiunile noastre, dar în relațiile bolnăvicioase, jocurile abundă. Ele sunt modalități stereotipe de răspuns care au drept scop denaturarea oricărui schimb corect de informații și sentimente, și permit participanților să treacă responsabilitatea pentru starea lor de bine sau de tristețe pe umerii celuilalt. Tipic, rolurile jucate de femeile care iubesc prea mult și de partenerii lor sunt variații ale funcției de salvator, persecutor și victimă. Toate cuplurile joacă fiecare din aceste roluri de nenumărate ori, într-o alternanță tipică. Notăm rolul de salvator cu (S) și-l definim ca „acela care caută să ajute”; rolul de persecutor cu (P), definit ca „acela care caută să învinovățească”; rolul de victimă cu (V), definit ca „acela care

174

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

e nevinovat și neajutorat". Următorul scenariu va demonstra cum funcționează acest joc:

Tom, care ajunge deseori târziu acasă, tocmai a intrat în dormitor. Este 23:30; Mary, soția lui, începe:

Mary (cu ochii în lacrimi): (V)

- Unde ai fost? Mi-am făcut o mulțime de griji. N-am putut dormi, mă tot gândeam că ai fi putut avea un accident. Doar știi cât mă frământ. Cum ai putut să mă lași să aștept și să nu-mi dai măcar un telefon, să știu că ești în viață?

Tom (împăciuitor): (S)

- Draga mea, îmi pare rău. Mă gândeam că dormi și nu voiam să te trezesc. Nu fi supărată. Sunt acasă acum, și data viitoare o să te sun, promit. Imediat sunt gata de culcare și-ți fac un masaj, ai să te simți mai bine.

Mary (înfuriindu-se): (P)

- Să nu mă atingi! Spui c-o să mă suni data viitoare! Glumești. La fel mi-ai spus și data trecută când s-a întâmplat, că altă dată o să mă suni, și-ai sunat? Nu! Nu-ți pasă că stau și mă frământ, gândindu-mă că zaci undeva mort pe șosea. Nu te gândești niciodată la altul, ca să știi ce înseamnă să-ți faci griji pentru cel

pe care îl iubești.

Tom (cu o nuanță de neputință în glas): (V)

- Draga mea, nu-i adevărat. Tocmai, că m-am gândit la tine. N-am vrut să te trezesc. N-am știut că o să te superi așa de tare. Am încercat doar să fiu drăguț cu tine. Dar orice fac, e greșit. Ce-ai fi zis dacă te-aș fi sunat și tu dormeai? Atunci aș fi fost un ticălos că te-am sunat. Mă dau bătut.

Mary (înduioșată): (S)

- Da' nu-i adevărat. Doar că țin la tine atât de mult; vreau să știu că ești bine, nu călcat de vreo mașină cine știe pe unde. Nu încerc să te învinovățesc; vreau doar să înțelegi că mă frământ pentru că te iubesc atât de mult. îmi pare rău că m-am înfuriat.

Tom (sesizând mișcarea): (P)

- Atunci, dacă ești așa de îngrijorată, de ce nu te bucuri când vin acasă? De ce mă întâmpini cu toată tânguiala asta, și mă tot întrebi unde am fost? N-ai încredere în mine? Am obosit să-ți tot explic ce fac și unde sunt. Dacă ai avea încredere în mine, te-ai culca liniștită, iar când aș veni acasă, te-ai bucura, în loc să sari la mine. Uneori cred că îți place să te cerți cu mine!

Mary (ridicând glasul): (P)

- Să mă bucur că te văd! După ce te-am așteptat două ore frământându-mă și gândindu-mă pe unde oi fi? N-am încredere în tine pentru că nu faci nimic, nu mă ajuți să-mi formeze încrederea în tine. Nu suni, dai vina pe mine că mă supăr, și mă mai și acuzi că nu sunt bucuroasă când, în fine, catadicsești să vii acasă! Mai bine ți-ai lua tălpășița și te-ai întoarce de unde ai venit, acolo unde ți-ai petrecut toată seara.

I 175

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Tom (cu voce blândă): (S)

- Uite, înțeleg că ești supărată, dar eu am mâine o zi grea. Ce-ar fi să-ți fac un ceai? E exact ce-ți trebuie. Apoi fac un duș și vin la culcare. Bine?

Mary (plângând): (V)

- Nu înțelegi cum e să stau și să aștept și să mă frământ, știind că ai putea să suni, dar că n-o faci pentru că nu sunt atât de importantă pentru tine...

Ne oprim aici? După cum v-ați dat seama, cei doi ar putea continua așa, schimbând locurile pe triunghiul celor trei poziții - salvator, persecutor, victimă - ore în șir, zile în șir sau chiar ani. Dacă te trezești răspunzând afirmațiilor sau acțiunilor altei persoane din una din aceste trei poziții, fii atentă! Ești prinsă în cercul vicios al jocului „nimeni nu câștigă”, joc de acuzații, riposte, învinovățiri și dezvinovățiri fără sens, futile și degradante. Oprește-te. Renunță la încercarea de a face lucrurile să ia întorsătura pe care o vrei tu, renunță să mai fii când drăguță, când furioasă, când neajutorată. Schimbă ce stă în puterea ta, adică schimbă-te pe tine însăși! Pune capăt nevoii de a câștiga. Termină cu nevoia de a lupta, de a-1 face pe partenerul tău să-ți ofere motive și scuze pentru comportamentul lui, sau pentru indiferența lui. Termină cu nevoia de a-1 face să regrete.

Ce necesită neparticiparea la joc

Să nu te lași prinsă, înseamnă să nu reacționezi, chiar dacă te simți tentată să răspunzi într-unui din felurile care țin jocul în mișcare. Răspunde în așa fel încât să pui capăt jocului. Va fi puțin cam complicat la început dar, cu exercițiu, vei reuși să-1 stăpânești (dacă îți stăpânești în primul rând nevoia de a juca jocul care e o componentă a etapei anterioare - renunțarea la a manipula și controla).

Să mai privim o dată scena de mai sus și să vedem cum ar putea Mary să rămână în afara aceluiași triunghi fatal. În acest moment, Mary și-a îmbunătățit starea spirituală, și e conștientă că nu e treaba ei să-1 manipuleze și să-1 controleze pe Tom. Pentru că a învățat cum să se preocupe de ea însăși, în seara respectivă când s-a făcut târziu și Tom n-a apărut, în loc să se enerveze și să-și imagineze tot felul de lucruri, a telefonat unei prietene din grupul ei de sprijin. Au vorbit despre teama care crește vertiginos în sufletul ei, și asta a calmat-o. Mary avea nevoie de cineva care s-o asculte vorbind despre sentimentele ei, iar prietena a ascultat-o cu înțelegere, fără să-i dea sfaturi. După ce a închis, a exersat una din afirmațiile ei favorite: „Viața mea e în mâinile divinității, iar eu trăiesc în pace, siguranță și seninătate fiecare zi, fiecare oră”, întrucât nimeni nu se poate

gândi la două lucruri deodată, Mary a a descoperit că, dacă renunță la gândurile ei în favoarea afirmațiilor liniștitoare, devine calmă și relaxată. Când Tom a ajuns acasă la orele

176 I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

23:30, Mary dormea. S-a trezit când el a pășit în cameră și a simțit imediat cum revine nervozitatea și furia, așa că și-a repetat de câteva ori afirmația, apoi a spus: „Bună, Tom. Mă bucur că ai venit”. Tom, obișnuit până acum cu un scandal în acest caz, a rămas puțin perplex din cauza formalității salutului ei. „Aveam de gând să te sun, dar...”, a început el să se scuze, apărându-se. Mary așteaptă până termină fraza și zice: „Putem vorbi mâine dimineață dacă vrei. Mi-e somn acum. Noapte bună.” Dacă Tom se simțea vinovat că a întârziat, cearta cu Mary i-ar fi micșorat sentimentul de vinovăție. Și-ar fi spus că Mary e o scorpie cicălitoare, și vina ar fi fost a ei că-1 cicălea, nu a lui că întârzia. Dar așa, el rămâne cu vina lui, iar ea nu suferă din cauza acțiunilor lui. Așa ar trebui să se desfășoare lucrurile.

Jocul seamănă întrucâtva cu ping-pong-ul, amândoi jucătorii fiind, pe rând, salvator-persecutor-victimă. Când mingea e la tine, o trimiți înapoi la adversar. Ca să nu te lași prinsă în joc, trebuie să înveți să lași mingea să treacă pe lângă tine, dincolo de masă. Una din cele mai bune metode în acest caz este folosirea cuvântului „Ah”. De exemplu, ca răspuns la scuza lui Tom, Mary spune doar „Ah” și se culcă la loc. Reușita de a nu te lăsa prinsă în lupta implicită a schimbului de roluri salvator-persecutor-victimă îți dă putere. Te simți minunat când nu te lași prinsă, când îți menții echilibrul și demnitatea. Și este un pas înainte în procesul de vindecare.

De ce e necesar să nu te lași prinsă în joc

Pentru început, înțelege că rolurile pe care le jucăm nu se limitează doar la schimburi de replici. Ele se extind la felul în care facem pe actorii în viață, fiecare din noi având un anumit rol la care ține mult.

Al tău e, poate, rolul de salvator. Pentru femeile care iubesc prea mult, e ceva obișnuit și liniștitor să simtă că au grijă

(manipulând și controlând) de o altă persoană. Din viața lor haotică și/sau carențială, ele au ales această cale ca modalitate de a se simți în siguranță, și de a câștiga o oarecare acceptare de sine. Ele procedează astfel cu prietenii, cu membrii familiei și adesea, și în carieră.

Sau poate joci rolul de persecutor, femeia înclinată să găsească culpa, să arate cu degetul și să îndrepte lucrurile. Iar și iar, această femeie recrează lupta cu forțele întunecate care au învins-o în copilărie, sperând să învingă în luptă acum, la maturitate. Supărată din copilărie și căutând să se răzbune în prezent pentru trecut, ea e luptătoarea, războinica, oratoarea, scorpia. Ea simte nevoia să pedepsească. Ea cere scuze, recompense.

Și, în sfârșit, poți fi victima, cea mai neajutorată din cele trei roluri, negăsind nici o opțiune, decât să fii la cheremul comportamentului celorlalți. Poate că, într-adevăr, n-ai avut ce face în copilărie și ai fost o victimă nevinovată a întâmplărilor, dar acum rolul este atât de binecunoscut, că îți poți trage forța din el. Există o doză de tiranie în slăbiciune; moneda ei este vinovăția - valută forte în relațiile victimei.

I 177

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Interpretarea unuia din aceste roluri, fie într-o conversație, fie în viață, îți îndepărtează atenția de la propria persoană și te ține captivă în tiparul copilăriei - caracterizat de teamă, furie și neputință. Nu-ți poți dezvolta adevăratul potențial de ființă umană evoluată, de adult stăpân pe viața lui, dacă nu renunți la aceste roluri restrictive, la obsesiile față de cei din jur. Atâta timp cât ești captiva acestor roluri și jocuri, ți se va părea că o altă persoană te ține departe de idealul tău de fericire. O dată ce ai părăsit jocul, îți revine întreaga responsabilitate a comportamentului tău, a alegerilor pe care le faci, a vieții tale. De fapt, când se oprește jocul, hotărârile tale (cele pe care le-ai luat deja și cele care sunt acum doar opțiuni) devin mai clare, mai inevitabile.

Ce implică să nu te lași prinsă în joc

Acum e necesar să dezvolți noi căi de comunicare cu tine însăși și cu alții, care să demonstreze disponibilitatea ta de a-ți asuma

responsabilitatea propriei vieți. Să spui cât mai rar „De n-ar fi...”, și cât mai des „în acest moment aleg să...”

Vei avea nevoie de toată energia eliberată prin renunțarea la manipulare și control o dată ce începi să exersezi acest pas, ca să eviți integrarea în joc (chiar și anunțul „Nu mai joc...” este tot joc.) Etapa devine mai ușor de parcurs prin exercițiu, iar după o vreme exercițiul însuși îți dă puterea de a merge mai departe.

Va trebui să înveți să trăiești fără emoțiile cauzate de certurile înfierbântate, fără dramele care-ți mănâncă timpul și energia, în care ești protagonistă. Nu e ușor de îndeplinit. Numeroase femei care iubesc prea mult și-au îngropat sentimentele atât de adânc, că au nevoie de senzațiile provocate de certuri, despărțiri și împăcări, ca să simtă că trăiesc. Fii atentă! Fără nimic altceva, decât viața ta interioară asupra căreia să te concentrezi, s-ar putea să te cuprindă plictiseala la început. Dar dacă poți accepta plictiseala, curând ea se va metamorfoza în auto-descoperire și vei fi pregătită astfel pentru următoarea etapă.

7. Înfruntă cu curaj propriile tale probleme și defecte Ce înseamnă

A-ți înfrunta problemele înseamnă ca, după ce te-ai desprins de manipulări, control și joc, să nu rămâi cu nimic care să-ți distragă atenția de la propria-ți viață, probleme și suferință. Acum e timpul să începi să privești în străfundurile sinelui tău cu ajutorul programului spiritual, al grupului de sprijin și al terapeutului, dacă ai unul. Nu e întotdeauna necesar să ai un terapeut pentru această etapă. În programele Anonimilor, de exemplu, cei care au străbătut cea mai mare parte din calea însănătoșirii, pot deveni sponsori ai nou-veniților, și îi pot ajuta, în această calitate, să parcurgă procesul căutării și descoperirii de sine. 178 I

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Înseamnă, de asemenea, să-ți scrutezi viața - așa cum e ea în prezent - atât ce e bun cât și ce te face să te simți neliniștită sau nefericită. Trece-le pe o listă. Aruncă o privire și în trecut. Examinează toate amintirile - bune, rele - realizările, eșecurile, momentele când ai fost rănită și când ai rănit tu pe alții...

Analizează totul și scrie o altă listă. Concentrează-te asupra aspectelor mai dificile. Dacă sexul este unul din ele, așterne pe hârtie întreaga ta „istorie” sexuală. Dacă bărbații au fost întotdeauna o problemă pentru tine, începe cu primele tale relații și mergi apoi cu relatarea până în prezent. Părinții? Folosește aceeași metodă și pentru ei. Începe cu începutul și scrie. Ai de scris, recunosc, dar acesta este un instrument extrem de valoros care te ajută să pui ordine în trecut' și să începi să recunoști modelele și teme redundante în lupta cu tine însăși și cu alții.

Când începi această acțiune, fă-o cât poți de exhaustiv înainte de a pune punct. Este o metodă pe care vei dori să o reieși ulterior, când problemele se vor înmulți. Poate te concentrezi la început asupra relațiilor. Mai tâziu vei dori, poate, să scrii despre slujbele pe care le-ai avut, ce ai simțit înainte să te angajezi în altă parte, în timpul activității tale acolo, sau după ce ai plecat de acolo. Lasă-ți amintirile, gândurile, sentimentele să curgă. Nu căuta tiparele în timp ce scrii; lasă asta pentru mai târziu.

Ce necesită înfruntarea problemelor și defectelor tale

Vei fi nevoită să scrii foarte mult, dedicându-ți timpul și energia realizării acestei activități. Scrisul nu va fi, poate, pentru tine, un mijloc de exprimare ușor sau confortabil. Dar este, totuși, cea mai bună metodă pentru acest tip de exercițiu. Nu-ți face griji că n-o să te exprimi perfect. Scrie oricum, numai să aibă sens pentru tine.

Va trebui să fii cât se poate de sinceră și conștiincioasă în tot ce vei scrie despre tine.

O dată ce ai încheiat proiectul, cât ai putut de bine, împărtășește-l cuiva care ține la tine și în care ai încredere. Alege pe cineva care înțelege ce efort depui pentru a te însănătoși și care poate asculta, pur și simplu, ce ai scris despre evoluția ta sexuală, relațiile cu bărbații, cu părinții, despre sentimentele legate de propria ta persoană și despre evenimentele din viața ta, bune sau rele. Persoana pe care ai ales-o trebuie să aibă multă înțelegere și compasiune. Nu e nevoie să comenteze, asta trebuie stabilit de la bun început.

Nici să-ți dea sfaturi, nici să te încurajeze. Doar să te asculte. În această etapă a procesului de vindecare, să nu-l alegi pe partenerul tău drept persoana care te ascultă. Mult, mult mai târziu, ai voie să hotărăști dacă îi vei împărtăși ceea ce ai scris sau nu. Dar nu este oportun să faci asta acum. Lași pe cineva să te asculte ca să înțelegi ce înseamnă să-ți spui povestea și să vezi că este acceptată. Nu este o metodă de netezire a problemelor care au apărut în relația voastră. Scopul acestui lucru este auto-cunoașterea. Clar.

I 179

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

De ce e necesar să-ți înfrunți problemele și defectele

Majoritatea femeilor care iubesc prea mult sunt îndinate să-i învinovățească pe ceilalți pentru nefericirea din viața lor, în timp ce reneagă propriile lor defecte și alegeri. Este o perspectivă gravă asupra vieții, care trebuie smulsă din rădăcină și eliminată, iar calea prin care putem face asta este să ne examinăm cu sinceritate și seriozitate. Doar considerând că problemele și defectele tale (ca și calitățile și realizările) îți aparțin și nu au nici o legătură cu el, vei putea să urmezi aceste zece etape și să schimbi ce e de schimbat.

Ce implică înfruntarea problemelor și defectelor

În primul rând, vei fi în stare să te desprinzi de sentimentul de culpabilitate, legat de numeroasele evenimente și sentimente din trecut și tăinuit până acum, lucru ce va lăsa drum liber bucuriei și atitudinilor sănătoase manifestabile de acum înainte în viața ta.

Apoi, pentru că ți-a ascultat cineva cele mai grave secrete și n-ai murit din pricina asta, vei începe să te simți în siguranță.

Când încetezi să-i mai blamezi pe alții și îți asumi responsabilitatea alegerilor, devii liberă să îmbrățișezi toate opțiunile care-ți erau interzise când te considerai victima celorlalți. Asta te pregătește în vederea schimbării acelor lucruri din viața ta care nu-ți sunt folositoare, care nu te mulțumesc, sau pe care nu le poți realiza.

8. Cultivă tot ce crezi că merită dezvoltat în forul tău interior Ce înseamnă

Cultivarea a ceea ce merită să fie dezvoltat în forul tău interior înseamnă să nu aștepti să se schimbe el înainte de a reuși tu în viață, înseamnă, de asemenea, să nu aștepti sprijinul lui - financiar, afectiv, practic - ca să-ți începi o carieră, s-o schimbi, să-ți reiei școala, sau orice altceva ai vrea să faci. În loc să-ți construiești planurile pe baza cooperării lui, fă-le ca și cum n-ai avea pe nimeni pe care să te bazezi, decât pe tine. Acoperă toate cheltuielile neprevăzute legate de copil, situații financiare, transport etc, fără să te folosești de el ca resursă (sau scuză!). Dacă începi să protestezi citind aceste rânduri că, în lipsa cooperării lui, planurile tale se năruiesc, gândește-te singură sau discută cu o prietenă: ce ai face dacă nici măcar nu l-ai cunoaște? Vei constata că e foarte posibil să-ți vezi de viața ta când încetezi să mai depinzi de el și să folosești toate oportunitățile.

Cizelarea personalității tale înseamnă să-ți urmărești interesele. Dacă el te-a preocupat atâta timp și nu ai deloc o viață a ta, începe prin a urma mai multe piste ca să vezi ce te interesează. Nu e un lucru ușor, pentru multe din femeile care iubesc prea mult. Pentru că atâta timp el a fost singura ta preocupare, ți se pare incomod să-ți îndrepti atenția spre tine

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

și să explorezi ce e folositor dezvoltării tale. Fii dornică să încerci cel puțin o activitate inedită pe săptămână. Privește viața ca pe un hors d'oeuvre apetisant și servește-te singură cu diverse experiențe până descoperi ce te interesează mai mult.

Cizelarea propriei persoane înseamnă să-ți asumi riscuri: să faci cunoștință cu alte persoane, să intri într-o sală de curs după ani de zile, să mergi singură într-o excursie, să cauți o slujbă... orice crezi că ar trebui să faci, dar n-ai reușit să-ți iei inima în dinți până acum. Acum e momentul să te arunci cu capul înainte. Nu există greșeli în viață, există doar învățăminte, așa că ieși în lume și învață ceva din ce vrea viața să te învețe. Folosește grupul de sprijin ca sursă de încurajări și reacții. (Nu apela pentru încurajări la partenerul tău sau la familia dezorganizată în care ai crescut. Ei vor ca tu să rămâi neschimbată, ca să nu se schimbe nici ei. Nu te sabota singură, sprijinindu-te din nou

pe ei.)

Ce necesită cizelarea propriei personalități

Pentru început, trebuie să încerci să te concentrezi în fiecare zi asupra a două lucruri pe care nu vrei să le faci, ca să-ți întinzi aripile și să-ți lărgesci concepția despre cine ești și ce ești în stare să faci. Spune-ți punctul de vedere chiar dacă înclini să crezi că n-are importanță, sau înapoiază un obiect care nu-ți place, chiar dacă ai prefera să-l arunci la coș. Dă acel telefon pe care l-ai tot amânat. Învață cum să ai mai multă grijă de tine și mai puțină de cei din jurul tău. Spune nu dacă îți face plăcere, în loc de da ca să faci plăcere altora. Solicită ceea ce vrei, chiar cu riscul de a fi refuzată.

Apoi, învață să oferi, nu altora, ci ție. Oferă-ți timp, atenție, obiecte materiale. Adeseori, hotărârea de a-ți cumpăra ceva în fiecare zi poate fi o lecție foarte bună pentru iubirea de sine. Darurile pot fi ieftine, dar, crede-mă pe cuvânt, cu cât sunt mai puțin utile și mai frivole, cu atât e mai bine. Acesta e un exercițiu de îngăduință față de sine. Trebuie să învățăm că putem fi noi înșine sursa lucrurilor bune din viața noastră, iar acesta e un bun început. Dar, dacă n-ai probleme cu banii, dacă în realitate faci cumpărături și cheltuiești compulsiv ca să-ți adormi furia sau depresia, atunci această lecție despre cum să fii generoasă cu tine trebuie redirecționată. Oferă-ți experiențe noi în loc să acumulezi obiecte materiale (și datorii). Fă o plimbare în parc sau o excursie la munte, sau vizitează grădina zoologică. Oprește-te și privește apusul de soare. Ideea este să te gândești la tine și la ce ți-ar plăcea să fie cadoul tău din ziua respectivă, și să te lași în voia sentimentului de dăruire și primire de daruri. În general, ne pricepem foarte bine să facem daruri, dar nu ne pricepem deloc să ne oferim singuri un dar. Așa că, exersează!

În cursul acestor etape, va fi nevoie, din când în când, să faci ceva extrem de dificil. Te vei confrunta cu golul afectiv îngrozitor care iese la iveală când încetezi să te mai concentrezi asupra altora. Uneori golul

181

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

este atât de adânc, că vei simți cum șuieră vântul prin locul unde ar trebui să fie inima. Nu te împotrivi, lasă-1 să șuie cu toată puterea (altfel, vei căuta un alt mod bolnăvicios de a-ți distrage atenția). Strânge golul la piept și fii sigură că nu te vei simți astfel mult timp și că, stând liniștită și conștientizându-1, vei începe curând să-1 umpli cu sentimentul mângâietor al acceptării de sine. Lasă grupul de sprijin să te ajute în această încercare. Acceptarea venită din partea lor umple, de asemenea golul, la fel cum îl umplu propriile tale proiecte și activități. Sentimentul de sine se naște din ceea ce facem pentru noi înșine, din felul în care ne dezvoltăm propriile capacități. Dacă toate eforturile tale s-au îndreptat spre schimbarea celorlalți, e normal să te simți secătuită. Direcționează-le către tine, acum.

De ce e necesară cizelarea

Dacă nu-ți perfecționezi aptitudinile, te vei simți întotdeauna frustrată. Iar vina pentru frustrarea ta va cădea asupra lui, când de fapt, acest sentiment provine doar din incapacitatea ta de a te înțelege bine cu propria viață. Dezvoltarea potențialului tău la reala capacitate ia vina de pe umerii lui și plasează responsabilitatea pentru viața ta exact acolo unde îi e locul - la tine.

Proiectele și activitățile pe care te hotărăști să le realizezi te vor preocupa atât de mult, că nu vei mai avea timp să te concentrezi asupra a ceea ce face sau nu face el. Dacă nu ai o relație în această perioadă, vei avea, în schimb, alternativa sănătoasă de a tânji după ultima dragoste sau de a aștepta o iubire nouă.

Ce implică

O primă implicație ar fi că nu vei mai avea nevoie de un partener total opus ție ca să aduci echilibrul în viața ta. Să mă explic: ca și majoritatea femeilor care iubesc prea mult, ești, probabil, mai mult decât serioasă și responsabilă. Dacă nu-ți vei cultiva cu tenacitate latura jovială a caracterului tău, vei fi atrasă de bărbații la care primează această carență a ta. Un bărbat nepăsător, iresponsabil, este o cunoștință fermecătoare, dar o slabă perspectivă pentru o relație satisfăcătoare. Și, cu toate astea, până nu-ți vei acorda permisiunea de a te simți mai

liberă și mai puțin încorsetată, vei avea nevoie de el să aducă zâmbetul și distracția în viața ta.

Un alt aspect ar fi acela că perfecționarea personalității tale te ajută să te maturizezi. Pe măsură ce devii tot mai capabilă să fii astfel, îți asumi responsabilitatea deciziilor, alegerilor - responsabilitatea vieții tale - și astfel atingi maturitatea. Până când nu ne asumăm responsabilitatea integrală a vieții și fericirii noastre, nu suntem complet mature; rămânem, mai degrabă copii înspăimântați și dependenți, în trupuri de adulți.

În fine, perfecționarea ființei tale face din tine un partener mai bun, căci ești o femeie capabilă să se exprime pe sine, cu imaginație, și nu o

m i

FEMEI CARE IUBESC PEA MULT

persoană incompletă (și deci înfricoșată) în absența unui bărbat. Paradoxal, cu cât ai mai puțină nevoie de un partener, cu atât devii o parteneră mai bună - și cu atât mai mult vei atrage (și vei fi atrasă de) un partener complet.

9. Fii egoistă Ce înseamnă

Cuvântul egoist necesită o explicație atentă. El evocă, probabil, imaginea a tot ceea nu vrei să fii: indiferentă, brutală, neatentă față de ceilalți, egocentristă. Pentru majoritatea oamenilor, egoismul asta' înseamnă, dar, ține minte, tu ești o femeie care iubește prea mult. Pentru tine, a deveni egoist este un exercițiu necesar în procesul de abandonare a martirajului. Să analizăm ce înseamnă egoismul normal pentru femeile care iubesc prea mult.

Trebuie să pui bunăstarea ta, dorințele, munca, distracția, planurile, activitățile tale pe primul loc, nu pe ultimul - ele trebuie să te preocupe în primul rând, nu după ce au fost satisfăcute nevoile celorlalți. Chiar dacă ai copii mici, trebuie să incluzi în programul tău zilnic o activitate pentru sufletul tău.

Trebuie să te-aștepți să primești ceva bun, și chiar să soliciți relațiilor tale și situațiilor care decurg din ele, să fie plăcute pentru tine. Nu căuta să te adaptezi tu unor relații sau situații neplăcute.

Trebuie să crezi că dorințele și trebuințele tale sunt foarte importante și că ție îți revine datoria de a le împlini. În același

timp, dă-le și celorlalți dreptul de a fi responsabili pentru îndeplinirea dorințelor și trebuințelor lor.

Ce necesită

Pe măsură ce te pui pe tine însăși pe primul loc, trebuie să înveți să tolerezi dezaprobarea și mânia celorlalți. Sunt reacțiile inevitabile ale celor care au fost până acum pe primul loc în viața ta. Nu argumenta, nu te scuza, nici nu încerca să te justifici. Păstrează-ți calmul, fii cât de jovială poți, și vezi-ți mai departe de activitățile tale. Schimbările pe care le aduci în viața ta necesită schimbarea celor din jurul tău, la care, în mod firesc, vor opune rezistență. Dar, dacă nu dai importanță indignării lor, ea va fi de scurtă durată. E doar o încercare de a te convinge să te întorci la vechiul tău comportament altruist, de a face pentru ei tot ceea ce ar putea și ar trebui să facă singuri.

Ascultă ce-ți spune vocea interioară despre ce e bine și ce e rău pentru tine și ia-te după ea. Doar așa, ascultând glasul inimii, îți vei dezvolta interesul normal față de propria persoană. Până acum ai fost ca un medium care se lua după indicațiile celor care îi spuneau cum să se poarte. Nu da atenție acestor indicații, sau te vei scufunda o dată cu ele.

A deveni egoist presupune, în fine, să recunoști că valoarea ta e mare, că aptitudinile tale sunt demne de a fi exprimate, că împlinirea ființei tale este

I 113

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

tot atât de importantă ca a oricărei alte persoane, și că tot ce ai mai bun este cel mai grozav dar pe care-l poți oferi lumii și, mai ales, celor dragi.

De ce e necesar să devii egoistă

În absența unui angajament ferm cu tine însăși, vei avea tendința de a deveni pasivă, de a te perfecționa nu pentru tine însăși, ci pentru beneficiul altcuiva. Deși, după ce vei deveni egoistă (ceea ce mai înseamnă, de fapt, și a deveni sinceră), vei fi o parteneră mai bună, nu acesta trebuie să fie scopul tău fundamental. Scopul tău trebuie să fie perfecționarea ființei tale.

Nu e de ajuns să te ridici deasupra tuturor dificultăților care ți-

au ieșit în cale. Ai încă o viață de trăit - a ta, un potențial de explorat - al tău. Este singurul pas firesc pe care trebuie să-1 faci după ce ți-ai câștigat respectul de sine și ai început să-ți tratezi cu respect propriile dorințe și necesități.

Asumarea responsabilității pentru propria ta viață și fericire eliberează copiii de vina și responsabilitatea pentru nefericirea ta (căci ei se simt întotdeauna vinovați și responsabili). Copilul nu poate spera să echilibreze vreodată balanța, sau să recompenseze cumva părintele care și-a sacrificat viața, fericirea, împlinirea, pentru e] sau pentru familie. Când copilul vede că părintele își trăiește cu bucurie viața, e ca și cum ar primi permisiunea de a face la fel, după cum suferința părintelui relevă copilului, că viața nu înseamnă decât suferință.

Ce implicații are faptul de a deveni egoistă

Relațiile tale devin, automat, mai sănătoase. Nimeni nu-ți datorează nimic, pentru că ești altfel decât ei, pentru că nu mai ești altfel pentru ei.

Le dai libertatea celorlalți să se preocupe de propria lor viață, fără să-și mai facă griji pentru tine. (E foarte probabil ca, de exemplu, copiii tăi să se fi simțit responsabili pentru suferința și frustrarea ta. Întrucât îți îndeplinești mai bine datoria de a avea grijă de tine însăși, ei sunt liberi să-și poarte de grijă mai bine).

Acum poți spune „da” sau „nu” de câte ori vrei.

Pe măsură ce întreprinzi această schimbare drastică de roluri - de la responsabilitatea față de alții la responsabilitatea față de tine însăși - comportamentul tău va fi echilibrat, cu siguranță, de schimbările de roluri ale celor din anturajul tău. Dacă aceste schimbări sunt prea greu de suportat de bărbatul din viața ta, s-ar putea să te părăsească și să caute pe altcineva care să fie cum erai tu odată - s-ar putea, deci, să nu rămâi până la sfârșitul acestor etape cu bărbatul cu care erai la începutul lor.

Pe de altă parte, ironia sorții face ca, pe măsură ce devii tot mai capabilă să ții la tine, să îți dai seama că ai atras pe cineva care e capabil să țină la tine. Cu cât devenim mai sănătoase și mai echilibrate, cu atât atragem parteneri mai sănătoși și echilibrați. Cu cât devenim mai puțin dependente, cu atât se realizează mai multe din nevoile noastre. Pe măsură ce renunțăm la rolul

de femeie super-responsabilă, lăsăm locul liber cuiva care să ne îndrăgească.

184

FEMEII CARE IUBESC PREA MULT

10. Împărtășește și altora experiența și învățămintele tale

Ce înseamnă

A-ți împărtăși experiența și învățămintele înseamnă să-ți amintești că acesta e ultimul pas pe calea însănătoșirii, nicidecum primul. Disponibilitatea de a-i ajuta pe ceilalți și concentrarea asupra nevoilor celorlalți fac parte din boala de care suferim; ai răbdare, deci, până când eforturile tale în vederea restabilirii dau rezultate și numai după aceea abordează această etapă.

În grupul de sprijin, înseamnă să împărți cu nou-veniții experiența ta trecută și prezentă. Ceea ce nu înseamnă că trebuie să dai sfaturi, ci doar să explici ce a dat rezultate în cazul tău. Nu înseamnă nici să dai nume, sau să arunci vina pe alții. Când atingi acest stadiu al însănătoșirii, ar trebui să fii deja conștientă că a învinovăți pe alții nu-ți e de nici un folos.

A-ți împărtăși experiența și învățămintele înseamnă, de asemenea, să vrei să vorbești despre însănătoșirea ta cu cei care au avut o copilărie asemănătoare cu a ta, sau aflați într-o situație asemănătoare cu cea în care ai fost tu, fără însă a forța persoana respectivă să facă ce ai făcut tu ca să te însănătoșești. Nu e nici locul potrivit, nici cazul să controlezi și să manipulezi aici, după cum nu era nici în relația ta.

A-ți împărtăși experiența mai poate însemna să dedici câteva ore din timpul tău altor femei, lucrând poate la o linie telefonică ca voluntar sau întâlnindu-te cu o femeie care a întins mâna după ajutor.

În fine, poate însemna ajutorul dat personalului medical și consultant referitor la cel mai potrivit tratament aplicabil ție și altor femei ca tine.

Ce necesită împărtășirea experienței

Trebuie să lași liber sentimentul de grațitudine pentru că ai ajuns în acest punct, și pentru ajutorul primit, pe parcursul acestui drum, de la cei care ți-au împărtășit experiența lor.

Ai nevoie de sinceritate și de dorința de a-ți dezvălui secretele, de a renunța la nevoia de „a fi bună”.

În sfârșit, trebuie să dovedești capacitatea de a dăruia fără să ceri nimic în schimb. Cea mai mare parte a „altruismului” nostru din perioada când iubeam în exces, era, de fapt, manipulare. Acum suntem îndeajuns de libere să dăruim fără să manipulăm. Nevoile noastre se împlinesc și suntem pline de iubire. Cel mai normal lucru pe care-l putem face acum este să dăruim această iubire fără să așteptăm să fim recompensate.

De ce e necesară împărtășirea experienței

Dacă ești convinsă că suferi de o boală, trebuie să și înțelegi că, întocmai unui alcoolic care e treaz, ai putea aluneca și cădea. Fără să te supraveghezi permanent, ți-ai putea relua vechiul fel de a gândi, simți și stabili o relație. Lucrul cu nou-veniții în grup te ajută să nu uiți cât ai fost odată de bolnavă și cât de departe ai ajuns cu recuperarea. Te împiedică

185

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

să negi cât a fost de rău, căci povestea persoanei nou-venite va fi, mai mult sau mai puțin, asemănătoare cu a ta, iar tu îți vei aminti cu compasiune, față de tine și față de ea, cum a fost.

Vorbind despre experiența ta, trezești speranța în sufletul celorlalți și confirmi marasmul prin care ai trecut în lupta pentru însănătoșire. Câștigi încredere în curajul tău și în viața ta.

Ce implică împărtășirea experienței

Îi vei ajuta pe alții să se însănătoșească și îți vei menține gradul de vindecare câștigat.

Această împărtășire a experienței este, în ultimă instanță, un act de egoism sănătos prin care promovezi propria ta stare de bine, întrucât ești în contact cu principiile procesului de însănătoșire care îți vor fi de folos toată viața.

187

11. Însănătoșire și intimitate: închiderea prăpastiei

„Pentru noi mariajul este o călătorie cu destinație necunoscută... descoperirea că oamenii trebuie să-și împărtășească nu numai ce nu știu unul despre altul, dar și ce nu știu despre ei înșiși.”

MICHAEL VENTURA

„Dans de umbre în zona căsătoriei”

- Ce vreau să știu este unde au dispărut toate emoțiile mele sexuale? Trudi nu s-a așezat încă, e în drum spre canapeaua din cabinetul

meu. Aruncă întrebarea peste umăr, în joacă parcă, dar sesizez o licărire acuzatoare în privirea ei în timp ce trece în viteză pe lângă mine. Pe mâna stângă, un inel de logodnă cu diamant aruncă licăriri similare, în timp ce eu am o bănuială despre motivul vizitei ei. Sunt opt luni de când am văzut-o ultima dată, iar azi arată mai bine decât oricând, cu ochii căprui, blânzi, strălucitori și părul frumos, puțin ondulat, castaniu-roșcat, mai lung și mai bogat decât la ultima noastră întâlnire. Chipul are aceeași mină dulce, de pisicuță, iar cele două măști pe care le alterna odată continuu - de micuță orfană tristă și de femeie sofisticată delicată - au fost înlocuite de o încredere plină de căldură și feminitate. A parcurs un drum lung în cei trei ani care trecuseră de la încercarea de sinucidere, când se sfârșise relația ei cu Jim, polițistul căsătorit.

Mă bucur să văd că procesul de recuperare evoluează bine. Ea nu știe încă, dar chiar și problemele sexuale cu care se confruntă acum fac parte din procesul inevitabil de însănătoșire.

- Vorbește-mi despre asta, Trudi, o îndemn, iar ea își reia locul pe canapea.

- Ei bine, există un bărbat minunat în viața mea. Ți-1 amintești pe Hal? Mă întâlneam cu el când ne-am văzut ultima oară.

Îmi aminteam bine numele. Era unul din cei câțiva tineri cu care se întâlnea Trudi la încheierea programului terapeutic.

- E drăguț, dar cam plicticos, spusese ea despre el atunci. Discutam mult și mi se pare serios și demn de încredere. Arată bine, dar lipsesc focurile de artificii, nu cred că el e alesul. Fusese de acord atunci cu ceea ce îi spuseseam - că trebuie să exerseze mai mult - să fie în compania acestui tip de bărbat atent și de treabă mai mult timp, iar ea s-a hotărât să se mai vadă cu el o vreme „doar pentru antrenament”.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Acum Trudi continuă cu mândrie în glas:

- E atât de diferit de bărbații cu care obișnuiam să am o relație; mulțumesc lui Dumnezeu, ne-am logodit și o să ne căsătorim în septembrie; dar... avem, cum să spun, o problemă. Nu noi, de fapt; eu. Problema mea e că nu mă mai excit; și vreau să știu de ce, că n-am avut o asemenea problemă înainte. Tu știi cum eram. Îi ceream, practic, fiecăruia din bărbații aceia care nu m-au iubit deloc, să facă sex cu mine, iar acum, că nu mă mai arunc în brațele nimănui, mă port ca o fată bătrână pudică, inhibată. Hal e plăcut, responsabil, demn de încredere și foarte îndrăgostit de mine. Iar eu stau întinsă acolo în pat lângă el, și mă simt ca o bucată de lemn.

Am încuviințat din cap; știam că Trudi se confruntă cu un obstacol pe care majoritatea femeilor care iubesc prea mult trebuie să-1 depășească când se însănătoșesc. Pentru că au folosit sexul ca instrument de manipulare a unui bărbat dificil sau imposibil, ca să le iubească, o dată ce această provocare este înlăturată, nu mai știu să facă sex cu un partener tandru, generos.

Neliniștea lui Trudi este evidentă. Își lovește genunchiul ușor, cu pumnul, după fiecare cuvânt.

- De ce nu mă excit?

Se oprește din lovit și mă privește cu teamă în ochi.

- E oare, pentru că nu-1 iubesc? Asta să fie problema dintre noi?

- Tu ce crezi? Îl iubești? Întreb.

- Cred că da, dar nu sunt sigură, totul e atât de diferit de cum simțeam înainte. Îmi place să fim împreună. Vorbim despre câte-n lună și în stele, îmi știe povestea, deci nu avem secrete unul față de celălalt. Nu mă prefac când suntem împreună. Sunt eu însămi, adică sunt mult mai relaxată când sunt cu el, decât eram înainte cu alți bărbați.

Ne plac amândurora cam aceleași lucruri: să ne plimbăm cu barca, să mergem pe bicicletă sau să facem alpinism. Apreciem aceleași valori, iar când ne certăm, luptă cinstit. De fapt, a te certa cu Hal e aproape o plăcere. Dar la început mă speriau chiar și discuțiile sincere, deschise, despre dezacordurile noastre. Nu eram obișnuită să fie cineva atât de onest și deschis în legătură cu sentimentele lui și să ceară de la mine să

fiu la fel. Hal m-a ajutat enorm să nu-mi mai fie frică să spun ce gândesc, sau să cer de la el ce vreau, pentru că niciodată nu m-a pedepsit că am fost sinceră. Sfârșim întotdeauna prin a rezolva chestiunea și ne simțim și mai apropiați după aceea. E cel mai bun prieten pe care l-am avut vreodată și sunt mândră să ies cu el. Așa că, da, cred că-1 iubesc, dar dacă-1 iubesc, de ce nu simt nimic când mă culc cu el? Nu-i nimic rău în felul lui de a face dragoste. Este foarte atent, dorește să-mi facă plăcere. Asta e ceva nou pentru mine. Nu e agresiv cum era Jim, dar nu cred să fie asta problema. Știu că mă crede minunată, se excită, iar eu... stană de piatră. Sunt mai mereu rece și stânjenită. Dacă mă gândesc cum eram înainte, n-are nici un sens, nu-i așa?

188

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

Mă bucur că o pot liniști.

- În realitate, are foarte mult sens, Trudi. Tu treci acum prin ce au trecut multe alte femei care au avut aceeași problemă cu a ta - femei care au reușit să se facă bine - la începutul unei relații cu bărbatul potrivit. Emoția, provocarea, golul din stomac lipsesc, și, pentru că astea erau semnele „iubirii” înainte, se tem că acum lipsește ceva important. Lipsesc, de fapt, nebunia, suferința, teama, așteptarea și speranța.

Acum, pentru prima dată, ai un bărbat drăguț, echilibrat, de nădejde, care te adoră, iar tu nu mai ai de ce să depui eforturi să-1 schimbi. El are calitățile pe care le voiai la un bărbat și ți-e loial. Problema este că până acum n-ai știut ce înseamnă să ai ce ți-ai dorit. Știi doar cum e să nu ai, și să lupți nebunește să capeți acel lucru. Ești obișnuită cu jindul și suspansul care creează emoția aceea, când ne sare inima din piept. Va face asta sau n-o va face? Mă iubește, nu mă iubește? Știi ce vreau să spun.

Trudi zâmbește.

- Eu să nu știu? Dar cum se leagă asta de sexualitatea mea?

- Se leagă, pentru că e mai stimulatив să nu ai ce-ți dorești, decât să ai. Un bărbat bun, iubitor, devotat nu te va face niciodată să-ți simți adrenalina izbucnind în valuri, așa cum

făcea Jim, de exemplu.

- Chiar așa! Pun sub semnul întrebării relația mea cu Hal pentru că nu sunt obsedată de el. Mă întreb dacă n-am prea multă încredere în el.

Trudi nu mai e supărată. E curioasă acum, ca un detectiv care descurcă ițele încurcate ale unei taine importante, îi spun:

- Probabil că ai, într-adevăr, prea multă încredere în el. Ești sigură că va fi lângă tine la nevoie. Nu te va părăsi. E inutil, deci, să fii obsedată de el. Obsesia nu înseamnă iubire, Trudi. E doar obsesie, nimic mai mult.

Încuviințează din cap. -Știu, știu!

- Iar uneori, continui eu, sexul funcționează foarte bine când suntem obsedate. Toate acele sentimente puternice de îngrijorare și anticipare neliniștită, de groază chiar, contribuie la un amalgam puternic, care a primit numele de iubire. De fapt, e orice altceva în afară de iubire. Și totuși, este ceea ce ne spun cântecele că este iubirea. Știi, genul „nu pot trăi fără tine, iubito”. Nimeni nu scrie cântece despre cât de ușoară și reconfortantă este o relație de dragoste normală. Toate cântecele descriu teama, suferința, pierderea și dorul din suflet. Așa că, asta numim dragoste și nu știm ce să facem când apare ceva care nu e așa. Ne relaxăm și începem să credem că asta nu e iubire, pentru că ne lipsește obsesia.

Trudi încuviințează.

- Așa e. Exact asta s-a întâmplat. N-am numit-o iubire pentru că era prea liniștită, iar eu nu eram deloc obișnuită să fiu liniștită, știi doar. Zâmbește amar și continuă.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

- M-a cucerit complet în lunile în care ne-am văzut. Simțeam că mă pot relaxa, că pot fi eu însămi și el n-o să mă părăsească. Numai asta, și tot era ceva incredibil. N-am avut niciodată pe cineva care să nu mă părăsească, mai devreme sau mai târziu. Am așteptat mult înainte să avem și relații sexuale, am vrut să ne cunoaștem mai întâi foarte bine. L-am plăcut din ce în ce mai mult și mi-era atât de bine, eram așa fericită când eram împreună. Când, în sfârșit, m-am culcat cu el, a fost foarte tandru, iar eu m-am simțit atât de vulnerabilă. Am plâns tot

timpul. Mai plâng și acum, uneori, dar nu pare să se supere din cauza asta. Ar dori să ne simțim amândoi bine, dar nu se plânge. Eu, în schimb, mă plâng, pentru că știu cum ar trebui să fie.

- Bine, îi răspund, spune-mi cum este acum.

- E îndrăgostit de mine. Spun asta după felul cum mă tratează. De câte ori fac cunoștință cu vreun prieten de-al lui, știu, după cum mă salută, că Hal i-a vorbit deja foarte frumos despre mine. Iar când suntem doar noi doi, e așa afectuos, atât de dornic să mă facă fericită. Numai că eu sunt încordată, rece, așa spune chiar rigidă. Nu reușesc să mă aprind deloc. Nu știu ce mă împiedică...

- Ce simți când faceți dragoste?

Rămâne tăcută câteva clipe, meditând. Apoi își ridică capul și mă privește.

- Înfricoșată, poate? Apoi, ca o confirmare pentru sine: Da, asta e. Mi-e frică, foarte frică!

- Și? O îndemn eu.

Tace și se gândește. Apoi, într-un târziu, continuă:

- Nu știu sigur. Să te lași cunoscută, cumva. Ah, asta sună a citat biblic. Știi cum se spune în Biblie: „Apoi el a cunoscut-o”. Cam așa ceva. Dar eu am senzația că dacă l-aș lăsa, Hal ar reuși să mă cunoască pe de-a întregul, nu doar sexual, ci și în alte feluri. Mi se pare că nu mă predau lui în întregime. Mi-e prea frică.

Pun o întrebare care sare în ochi.

- Și ce s-ar întâmpla dacă ai face-o?

- O, Doamne, nu știu! Trudi începe să se foiască în scaun.

- Mă simt vulnerabilă, ca și cum aș fi dezbrăcată, când mă gândesc la asta. Mă simt prost vorbind acum despre așa ceva, după toate isprăvile mele din trecut. Dar acum e altfel, să știi. Nu e simplu să ai relații intime cu cineva care dorește să fie cât se poate de apropiat de tine din toate punctele de vedere. Mă închid în mine ca o scoică, deși fac dragoste, dar e ceva care mă reține. Mă comport ca o virgină timidă...

- Trudi, încerc s-o liniștesc, când atingi gradul de intimitate la care ai ajuns tu cu Hal, și lucrurile pe care le puteai avea

împreună în viitor, chiar ești virgină. Totul e nou, iar tu nu ai deloc experiența în acest tip de relație cu un bărbat, nici cu alte persoane, de fapt. Sigur că ești speriată.

- Da, exact așa mă simt - auto-protectoare, ca și cum aș pierde ceva foarte important, încuviințează ea.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

- Da, te temi să nu-ți pierzi armura, pavăza ta împotriva suferinței. Chiar dacă înainte te aruncai asupra bărbaților, n-ai riscat niciodată să te apropii de vreunul din ei. N-ai avut de-a face cu această apropiere, pentru că nici unul nu era în stare să fie atât de apropiat. Acum când ești cu Hal, care nu vrea decât să fie cât se poate de apropiat de tine, te cuprinde panica. Te simți bine când vorbești și vă bucurați să fiți împreună, dar, în ceea ce privește sexul, când cad toate barierele dintre voi, e altceva. În cazul foștilor tăi parteneri, nici măcar sexul nu făcea să cadă barierele, în realitate, îi ținea la o anumită distanță pentru că tu foloseai sexul ca să eviți să comunici cu ei, să le spui cine ești și ce simți de fapt. Așa că,, indiferent de cât de mult sex făceai, nu ajungeai să te apropii de nici unul din ei. Pentru că te-ai folosit o dată de sex ca să controlezi relațiile, bănuiesc că ți-e foarte greu acum să renunți la acest control și să ai un comportament sexual normal, în loc să folosești sexul ca instrument.

Îmi place expresia ta, Trudi - „să te lași cunoscută" - pentru că asta reprezintă acum contopirea voastră sexuală. Tu și Hal v-ați împărtășit atâtea despre voi, că sexul a devenit o cale mai profundă de a vă cunoaște unul pe altul și nu un obstacol.

Lacrimile strălucesc în ochii lui Trudi.

- De ce trebuie să fie așa? De ce nu mă pot liniști? Știu că omul acesta nu mă va răni deliberat. Cel puțin, nu cred că este... Când realizează îndoiala din glas, își schimbă repede atitudinea.

- Ei bine, îmi spui că știu doar să fiu sexy cu cineva care nu mă dorește - sau nu dorește tot ce însemn eu - și că nu pot fi sexy cu cineva ca Hal care e bun și mă consideră minunată, pentru că mi-e teamă de intimitate. Ce e de făcut?

- Întrebarea este cum. Mai întâi, renunță la ideea de „a fi sexy" și lasă-te în voia sexualității. A fi sexy e o atitudine. Dorința

sexuală este stabilirea unei relații intime la nivel fizic. Trebuie să vorbești cu Hal despre ceea ce ți se întâmplă, așa cum se întâmplă - să-i spui totul despre sentimentele tale, indiferent de cât de iraționale sunt. Spune-i când ți-e teamă, când simți nevoia să te retragi, când te simți pregătită pentru intimitate. Dacă crezi că e bine, încearcă să ai mai mult control când faceți dragoste și să mergi doar până acolo unde ți se pare confortabil. Hal va înțelege dacă îi ceri să te ajute în privința temerilor tale. Și nu căuta să judeci ce ți se întâmplă. Cu dragostea și încrederea nu prea ai avut de-a face până acum. Nu te grăbi și construiește-ți cu răbdare capitularea. Știi, Trudi, în felul în care făceai sex înainte era foarte puțină capitulare și multă, foarte multă manipulare și controlare a altcuiva prin sex, și impunerea propriei tale voințe. Jucai teatru, sperând să te auzi ridicată în slăvi pentru asta. Compară ce făceai înainte și ce faci acum cu diferența dintre interpretarea rolului unei mari îndrăgostite și permisiunea pe care ți-o oferi acum de a fi iubită. Acceptarea (de a fi iubită) este mult mai dificilă pentru că ea trebuie să vină dintr-un loc foarte intim, locul unde sălășluiește și iubirea de sine. Dacă există deja

I 191

FIMEI CARE IUBESC PREA MULT

multă dragoste acolo, e mai ușor să accepți că meriți și iubirea altcuiva. Dacă nu există dragoste de sine acolo, e mult mai greu să lași dragostea să pătrundă acolo din afară. Ai parcurs un drum lung în ceea ce privește dragostea de sine. Mai ai încă un pas: să ai atâta încredere în tine încât să-1 lași pe Hal să te iubească. Trudi reflectează.

- Toată acea abandonare pe care o practicam înainte era, de fapt, foarte bine calculată. Abia acum înțeleg asta. De fapt, nu renunțam la control deloc, deși îmi făcea plăcere să joc acel rol. Așadar, acum nu mai trebuie să interpretez nici un rol, doar să fiu eu însămi. Ciudat, asta mi se pare și mai greu. Să fii iubită... Trudi rămâne pe gânduri.

- Știu că mai am multe de făcut în această privință. Uneori mă uit la Hal și mă întreb cum poate fi atât de fericit cu mine. Nu cred că sunt fermecătoare când nu interpretez marele meu rol.

Ochii ei se măresc.

- De-asta mi-e atât de greu, nu-i așa? Că nu mai trebuie să-mi joc rolul. Că nu mai trebuie să fac nimic anume. Nu mai trebuie să încerc. Mi-a fost teamă să-i arăt lui Hal că îl iubesc pentru că eram sigură că nu știu cum. Credeam că dacă nu-mi folosesc toată arta de seducție, orice aș face va fi insuficient și Hal se va plictisi. Nu puteam să o folosesc pentru că fusesem atât de buni prieteni înainte de a deveni iubiți că mi se părea total nepotrivit să încep să gem și să mă arunc asupra lui. În plus, nu era nevoie. Hal mă iubește și fără asta.

E la fel cu toate celelalte lucruri pe care ni le împărtășim. Totul e mult mai simplu decât mi-am imaginat eu că este dragostea. E de ajuns să fiu eu însămi! Trudi se oprește, apoi mă privește cu sfială.

- Crezi că asta se întâmplă și altor femei? întrebă ea.

- Nu atât de des pe cât aș vrea eu, răspund. Tu te lupți acum cu o problemă pe care o au doar femeile care s-au vindecat de iubirea lor excesivă... dar cele mai multe nu se vindecă. Își irosesc timpul, energia, viața, folosindu-și sexualitatea ca instrument, încercând să schimbe bărbatul incapabil să le iubească într-o persoană capabilă de iubire. Metoda nu dă rezultate niciodată, dar e mai sigură pentru că atâta timp cât sunt protejate de această luptă nu sunt nevoite să stabilească o relație de totală intimitate, să-1 lase pe celălalt să le cunoască în sensul cel mai profund al cuvântului. Majoritatea oamenilor se tem de asta. Astfel că, în timp ce singurătatea îi împinge spre o relație, teama îi face să aleagă parteneri cu care nu se vor înțelege niciodată.

Trudi întrebă:

- Așa a făcut și Hal cu mine? A ales pe cineva cu care nu poate fi foarte apropiat?

- Poate, răspund.

- Deci eu sunt acum la capătul opus - sunt cea care se opune intimității. Asta-i reversul medaliei.

132 |

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

- Se întâmplă des. Toate avem capacitatea de a juca ambele

roluri. Urmăritorul, rol pe care l-ai jucat înainte, și reticentul, rol jucat de partenerii tăi anteriori. Acum, într-un anumit grad, tu ești reticentul, cel care fuge de intimitatea reală, iar Hal este urmăritorul. Ar fi interesant să vezi ce se întâmplă dacă te-ai opri din fugă. Vezi, lucrul care va rămâne neschimbat în decursul acestei povești este prăpastia dintre tine și partenerul tău. Poți schimba rolurile, prăpastia va exista întotdeauna.

- Deci indiferent cine e reticentul și cine urmăritorul, nici unul nu va fi preocupat de apropierea totală, spune Trudi. Apoi, șoptit, prevenitoare:

- Nu e sexul, nu-i așa? Intimitatea e atât de înfricoșătoare. Dar cred că îmi doresc să rămân pe loc și să-l las pe Hal să mă prindă. Mă sperie și mi se pare amenințător, dar vreau să închid prăpastia.

Trudi vorbește acum de dorința de a realiza intimitatea totală cu o altă persoană, la care ajung foarte puțini. Nevoia de a o evita se află în spatele luptei în care se angajează femeile care iubesc prea mult și bărbații care iubesc prea puțin. Rolurile de urmăritor și reticent sunt intersanjabile, dar, ca să le elimine complet, cei doi parteneri au nevoie de foarte mult curaj. Le dau singurele indicații de care sunt în stare, pentru călătoria lor.

- Ei bine, îți sugerez să discuți cu Hal despre toate aceste lucruri. Și nu evita discuția când sunteți în pat. Lasă-l să știe prin ce treci. E o formă foarte importantă de intimitate, să știi. Fii foarte sinceră și lasă restul în grija „restului”.

Trudi arată ca și cum i s-ar fi luat o piatră de pe inimă.

- E bine să înțelegi ce se petrece. Știu că ai dreptate, că totul e nou pentru mine și nu știu cum să mă port normal încă. M-am gândit că poate ar trebui să fiu pasională cum eram odată dar nici asta n-ar ajuta. De fapt, asta a produs și mai multe probleme. Dar deja inima și sentimentele mele au încredere în Hal. Mai rămâne ca și trupul meu să aibă încredere în el. Zâmbește și-și scutură părul.

- Nimic nu e ușor, așa-i? E clar că trebuie să se întâmple astfel. O să-ți povestesc cum merg lucrurile... și mii de mulțumiri.

- Cu multă plăcere, Trudi, îi răspund, dorindu-i din tot sufletul să-i fie bine, și ne îmbrățișăm înainte de a pleca.

Ca să vedem cât de departe a ajuns Trudi în procesul de recuperare, să comparăm convingerile ei despre sine și stilul ei de a stabili o relație intimă, cu caracteristicile unei femei care s-a vindecat de iubirea excesivă. Nu uitați că recuperarea este un proces îndelungat și un scop pe care ne străduim să-l atingem și nu ceva ce realizezi imediat și pentru totdeauna.

Iată caracteristicile unei femei care s-a vindecat de iubirea excesivă:

1. Se acceptă pe sine în totalitate, chiar dacă mai vrea să schimbe ceva la personalitatea ei. Există o iubire de sine și un respect de sine pe care le nutrește sincer și le sporește deliberat.

2. Îi acceptă pe ceilalți așa cum sunt și nu încearcă să-i schimbe ca să-și satisfacă dorințele.

193

■ M I FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

4.

3. Își analizează sentimentele și atitudinile față de orice aspect al vieții ei, inclusiv sexualitatea.

Apreciază orice aspect al sinelui său: personalitatea, înfățișarea, convingerile și valorile, trupul, interesele și realizările. Se auto-validează și nu mai caută o relație care să-i dea sentimentul propriei valori.

5. Respectul ei de sine a atins cota la care se bucură de compania altora, în special a bărbaților care sunt buni așa cum sunt. Nu are nevoie să se simtă solicitată ca să aibă sentimentul propriei valori.

6. Este deschisă și încrezătoare în persoanele „potrivite”. Nu-i este teamă să se lase cunoscută la nivel personal profund, dar nu se expune exploatării celor care nu sunt interesați de starea ei de bine.

7. Își pune întrebări: „Este această relație potrivită pentru mine? îmi dă posibilitatea să dau la iveală tot ce e mai bun în mine?”

8. Când o relație e distructivă, femeia are puterea să renunțe la ea fără să cunoască depresia handicapantă. Are un cerc de

prieteni care o susțin și preocupări sănătoase care o ajută să depășească momentele de criză.

9. Dă importanță, mai presus de toate, propriului ei sentiment de seninătate. Toate luptele, drama, haosul din trecut și-au pierdut puterea de atracție. Se auto-protejează, are grijă de sănătatea și starea ei de bine.

10. Ea știe că o relație, pentru a merge bine, trebuie stabilită între parteneri care împărtășesc valori, interese și idealuri asemănătoare și care apreciază, fiecare în parte, intimitatea. Ea știe, de asemenea, că e demnă de tot ce-i poate oferi viața mai bun.

Există mai multe faze în vindecarea de iubirea excesivă. Prima fază începe când înțelegem ce facem și vrem să ne oprim. Urmează dorința de a primi ajutor pentru noi înșine și apoi prima încercare reală pe care o facem pentru a ne asigura ajutorul. După aceea, intrăm în faza care necesită angajamentul nostru față de vindecare și disponibilitatea de a continua programul de recuperare. În timpul acestei faze începem să ne schimbăm modul de a acționa, gândi și simți. Ce părea odată normal și familiar devine incomod și anormal. Intrăm în următoarea fază în momentul în care începem să facem alegeri care nu mai urmează vechile tipare, ci ne sporesc viața și promovează propria noastră stare de bine. Iubirea de sine se intensifică de-a lungul acestei etape încet, dar sigur. Mai întâi, încetăm să ne mai urâm, apoi devenim mai tolerante față de noi înșine. Urmează înmugurirea aprecierii propriilor noastre calități, după care se dezvoltă acceptarea de sine. În sfârșit, apare iubirea de sine.

Dacă nu există acceptare și dragoste de sine nu putem tolera să fim „cunoscute”, după cum foarte bine s-a exprimat Trudi, pentru că, în absența acestor sentimente, nu putem crede că suntem demne de iubire așa cum

194 |

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

suntem. În schimb, încercăm să câștigăm dragostea dăruindu-ne iubirea cuiva, fiind pline de solitudine, răbdătoare, suferind și sacrificându-ne, dăruind arta noastră de a face sex sau de a

găti minunat sau mai știu eu ce.

Odată ce încep să se dezvolte și să se stabilizeze acceptarea și dragostea de sine, suntem gata să fim noi înșine conștient, fără să mai încercăm să mulțumim pe cineva, fără să mai interpretăm deliberat și calculat anumite roluri pentru a câștiga aprobarea și iubirea altcuiva. Dar încetarea spectacolului și renunțarea la rolurile interpretate, deși liniștitoare, pot fi înspăimântătoare. Ne copleșesc stângăcia și sentimentul acut al vulnerabilității când suntem noi înșine, pur și simplu, și nu interpretăm. Pe măsură ce ne străduim să ne convingem că suntem demne, așa cum suntem de iubirea unei persoane importante pentru noi, vom simți tentația să interpretăm măcar puțin unul din rolurile noastre pentru acea persoană; cu toate acestea, dacă procesul recuperării a progresat, vom resimți întotdeauna o aversiune față de revenirea la vechile comportamente și manipulări. Aceasta este răscrucea la care se află Trudi acum: incapabilă de a-și mai folosi vechiul fel de a stabili o relație sexuală dar înspăimântată de a înainta pe calea unei experiențe sexuale nefalsificate, mai puțin controlate (tot acel abandon zgomotos fiind, de fapt, un spectacol bine controlat). Încetarea interpretării rolurilor îți dă aceeași senzație, la început, ca rigiditatea trupului înghețat. Când renunțăm la dorința de a ne calcula orice mișcare ca să obținem efectul dorit, există o perioadă în cursul căreia suferim pentru că nu știm ce să facem până când impulsurile de iubire „sinceră” găsesc șansa de a se face auzite și simțite și de a se reafirma.

Renunțarea la vechile stratageme nu înseamnă să nu ne mai apropiem, îndrăgim, alinăm, stimulăm sau să nu ne mai seducem partenerul. Dar o dată cu recuperarea, stabilim o relație cu cineva ca să ne exprimăm propria noastră personalitate și nu pentru că încercăm să producem un răspuns, sau să creăm un efect, sau să schimbăm persoana respectivă. Ce avem de oferit este ceea ce suntem sincer, când nu ne ascundem sau facem calcule, când nu purtăm măști și nu ne mai deghizăm.

Mai întâi trebuie să învingem teama de a fi respinse dacă

permitted cuiva să ne vadă, să ne cunoască așa acum suntem în realitate. Apoi trebuie să învățăm să nu ne panicăm atunci când frontierele noastre emoționale nu-și mai găsesc locul știut și nu ne mai înconjoară spre a ne proteja. Pe tărâm sexual, această nouă calitate a relaționării noastre presupune nu doar goliciunea și deci vulnerabilitatea fizică, ci mai ales goliciunea și deci vulnerabilitatea emoțională și spirituală.

Nu trebuie să ne mire că acest tip de comuniune dintre două persoane este atât de rar. Ne îngrozim la gândul că fără acele frontiere emoționale vom pieri.

Ce conferă valoare riscului? Doar când ne dezvăluim în întregime și sincer, putem fi iubite sincer. Când ne raportăm la alții așa cum suntem, din adâncul sufletului nostru, atunci ceea ce este iubit la noi este tocmai

I 195

li!

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

această adâncime. Nimic nu întărește mai mult, la nivel personal, și nimic nu eliberează mai mult o relație. Trebuie să remarcăm, totuși, că acest tip de comportament din partea noastră devine posibil doar într-un climat lipsit de teamă; trebuie deci nu numai să învingem propriile noastre temeri de a fi sincere, ci să și evităm persoanele ale căror atitudini sau purtări față de noi produc teamă. Indiferent de cât de mare devine dorința de a fi sinceră pe măsură ce te vindeci, vei întâlni persoane a căror mânie, ostilitate și agresivitate vor inhiba onestitatea ta. Să fii vulnerabilă în fața lor înseamnă să fii masochistă. Așadar, trebuie să lăsăm garda jos și să îndepărtăm barierele doar față de acele persoane - prieteni, rude sau iubiți - cu care avem o relație bazată pe încredere, dragoste, respect și stimă profundă pentru umanitatea noastră iubitoare pe care o împărtășim celorlalți.

Se întâmplă frecvent ca, o dată cu recuperarea, pe măsură ce se schimbă tiparele de a ne relaționa, se schimbă și cercurile de prieteni, ca și relațiile cele mai intime. Ne schimbăm felul în care ne raportăm la părinții și copiii noștri. Față de părinți

devenim mai puțin neajutorate și mai puțin furioase, adeseori și mai puțin prevenitoare. Devenim mult mai oneste, adeseori, mult mai tolerante, iar iubirea noastră e mai sinceră. Cu copiii devenim mai puțin autoritare, mai puțin îngrijorate și mai puțin vinovate. Ne relaxăm și ne bucurăm de ei mai mult pentru că suntem capabile să ne relaxăm și să ne bucurăm de noi înșine mai mult. Ne simțim mai libere să ne urmărim propriile interese și dorințe, iar asta le dă și lor libertatea de a face la fel.

Prietenele care ne-au plâns odată pe umăr fără încetare ne pot părea acum obsedate de o idee sau bolnavă și dacă ne oferim să le împărtășim ceea ce ne-a fost nouă de folos, nu mai avem voie să purtăm povara necazurilor lor. Reciprocitatea suferinței - până acum criteriu de prietenie - este înlocuită cu interese reciproc avantajoase.

Pe scurt, vindecarea îți va schimba viața în mult mai multe feluri decât pot eu să înșir în această artă, schimbarea fiind, uneori, neplăcută. Nu te opri din drum. Ceea ce ne împiedică să devenim o persoană mai sănătoasă, care se iubește mai mult și mai sincer pe sine este teama de schimbare, de abandonare a ceea ce am fost, am știut să facem și am făcut toată viața. Nu suferința ne reține. O vom îndura în continuare, va atinge cote alarmante, fără speranța de a înceta vreodată dacă refuzăm să ne schimbăm. Ceea ce ne reține este teama, teama de necunoscut. Cel mai bun mod de a înfrunța și lupta împotriva acestui sentiment este să-ți unești forțele cu un grup de călători pe același drum. Găsește un grup de sprijin alcătuit din persoane care au fost în situația în care ești tu acum și care se îndreaptă sau au ajuns deja la destinația la care vrei și tu să ajungi. Alătură-te lor pe drumul către un nou mod de viață.

196

197

Anexa 1

Cum să alcătuiești propriul tău grup de sprijin

Mai întâi, află ce resurse există în cartierul tău. Sunt multe cataloage care conțin liste de agenții și surse de ajutor. Dacă nu știi de existența unui asemenea catalog sau cum să faci rost de el, sună la bibliotecă sau la telefoanele pentru cazuri de

urgență. Chiar dacă nu există o asemenea publicație în zona în care locuiești, liniile telefonice pentru cazurile de urgență îți pot da numele unor agenții de consiliere sau ale , altor grupuri de sprijin care se pot dovedi potrivite cazului tău. În plus, toate cărțile de telefon cuprind acum o listă de „servicii umane” pe care o poți examina.

Nu spera, totuși, că un singur apel telefonic la o agenție sau specialist îți va furniza toate informațiile de care ai nevoie. Este greu pentru un specialist dintr-o comunitate mare să se documenteze referitor la toate resursele pe care le oferă zona, iar din păcate, sunt mulți specialiști care nu sunt la curent cu ceea ce e disponibil.

Fă-ți singură tema. Dă toate telefoanele pe care le crezi necesare, nu-ți spune numele, dacă nu vrei. Vezi dacă grupul de care ai nevoie există deja. N-are sens să reinventezi roata sau să intri în competiție cu un grup care funcționează deja și care ar putea folosi experiența ta. Dacă ești candidată la Fiicele Unite sau Obezii Anonimi sau Al-Anon sau la asociațiile de adăpostire a femeilor maltratate sau la grupurile pentru supraviețuitoarele violurilor, fii gata să sacrifici ceva timp și eforturi, poate chiar să călătorești la distanță, pentru a participa la întâlnirile lor. Vei vedea că merită.

Dacă, după cercetări minuțioase, ai certitudinea că grupul de care ai nevoie nu există, alcătuiește tu unul.

Poate că modul cel mai bun de a demara este să inserezi un anunț la rubrica Personale din ziarul local. Anunțul ar putea suna așa:

„FEMEI: Faptul că sunteți îndrăgostite v-a făcut să suferiți afectiv, mai devreme sau mai târziu? Se formează acum un grup de sprijin pentru femeile ale căror relații cu bărbații au fost, până cum, dezastruoase. Dacă doriți să depășiți această problemă, sunați (prenumele tău și numărul de telefon) pentru informații și adresa unde are loc la întâlnirea.”

E suficient să publici de câteva ori anunțul pentru a-ți forma grupul. Ideal ar fi ca grupul să cuprindă până la 12 membre, dar începe cu mai puține dacă e necesar.

Nu uita: la acea primă întâlnire, femeile care au venit se află acolo

pentru că au o problemă foarte gravă și pentru că au nevoie de ajutor.

FEMEI CARE IUBESC PEA MULT

Nu irosi timpul vorbind despre organizarea viitoarelor ședințe, chiar dacă și asta e important. Cel mai bun mod de a începe este să vă împărtășiți problemele, pentru că așa se va suda numaidecât legătura între voi și sentimentul apartenenței la grup. Femeile care iubesc prea mult sunt mai mult asemănătoare, decât diferite, și asta o veți resimți cu toatele. Așadar, prima prioritate să fie împărtășirea problemelor voastre. Încearcă această ordine de zi pentru prima ședință, care nu trebuie să dureze mai mult de o oră:

1. Începe la ora fixată. Astfel toată lumea va ști că trebuie să fie punctuală la următoarele întruniri.
2. Prezintă-te și spune că ești persoana care a dat anunțul și menționează faptul că vrei ca grupul să devină o sursă de sprijin pentru tine și pentru toți cei prezenți.
3. Subliniază faptul că tot ce se va discuta în timpul ședinței va rămâne acolo, că nimeni din cei prezenți și nimic din ce se discută nu trebuie să fie cunoscut în altă parte. Propune celor prezenți să-și spună doar prenumele când se prezintă.
4. Explică faptul că e de folos pentru toți cei prezenți să asculte motivele care i-au îndemnat să vină și, de asemenea, că fiecare persoană poate vorbi nu mai mult de cinci minute, arătând ce a făcut-o să vină. Menționează că nu e obligatoriu pentru nimeni să vorbească cinci minute, dar că aceasta e limita maximă pentru fiecare vorbitor. Fii tu cea care începe, spune-ți prenumele și expune cazul tău pe scurt.
5. După ce toți care au vrut să ia cuvântul și-au expus cazul, întoarce-te la persoana care nu a vorbit și întreab-o cu blândețe dacă vrea să o facă acum. Nu presa pe nimeni să vorbească. Fă-i să înțeleagă că toți sunt bineveniți, fie că sunt sau nu pregătiți să-și spună povestea în acel moment.
6. Vorbește apoi despre principiile pe care grupul trebuie să le respecte. Iată câteva recomandări. Ele trebuie copiate și distribuite fiecărui participant.
 - A nu se da sfaturi. Fiecare e liberă să-și împărtășească

experiențele și aspectele de viață care au ajutat-o să se simtă mai bine, dar nimeni nu trebuie să sfătuiască pe altcineva ce să facă. Dacă vreo participantă dă sfaturi, trebuie să i se atragă atenția cu blândețe.

- Conducerea grupului trebuie să revină, săptămânal, prin rotație, fiecărui membru; fiecare ședință trebuie să aibă alt conducător. Conducătorul are responsabilitatea de a începe ședința la timp, de a alege subiectul care va fi abordat, de a rezerva câteva minute la sfârșitul ședinței pentru problemele administrative și de a alege un alt conducător pentru ședința următoare.

- Ședința trebuie să dureze o anumită perioadă de timp. Eu recomand o oră. Nimeni nu-și va rezolva problemele într-o singură

198

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

ședință și e important să nici nu încerce. Ședințele trebuie să înceapă și să se încheie la orele fixate. (E mai bine ca întrunirile să fie mai scurte, decât să se lungească. Participanții pot hotărî, ulterior, dacă ședința trebuie să dureze mai mult.) Ședințele trebuie ținute în alt loc, decât acasă la cineva, dacă e posibil. În casă sunt tot felul de lucruri care distrag atenția: copiii, telefoanele, lipsa intimității pentru membrii grupului și mai ales pentru gazdă. În plus, trebuie evitat rolul de gazdă. Ședințele nu sunt întâlniri mondene; voi lucrați împreună ca tovarășe de suferință în vederea vindecării voastre. Sunt multe bănci, oficii de economii sau împrumuturi, companii sau biserici care pun la dispoziție, gratuit, încăperi pentru ședințe de grup. A nu se mânca, fuma sau bea în timpul ședinței; toate acestea distrag atenția. Asemenea lucruri se pot face înainte sau după ședință dacă grupul decide că e important. Nu serviți, sub nici o condiție, alcool. Alcoolul denaturează sentimentele și reacțiile și obstrucționează activitatea ședinței.

Evitați să vorbiți despre el. Asta e deosebit de important. Membrele grupului trebuie să-și centreze atenția asupra lorînșile și asupra gândurilor, sentimentelor, comportamentului lor și nu asupra bărbatului care constituie obsesia lor. Inevitabil, la

Început, se va vorbi despre „el”, dar e bine ca fiecare vorbitoare să se limiteze, în acest sens, la minimum posibil. Nimeni nu trebuie criticat pentru ce face sau ce nu face, fie că e prezent, fie că nu. Deși membrii grupului sunt liberi să solicite explicații celorlalți, nimeni nu e obligat să răspundă. La fel ca sfaturile, critica nu are ce căuta într-un grup de sprijin. Tratați doar subiectul pe care l-ați propus. Practic, orice subiect propus de conducătorul grupului este binevenit, cu excepția celor referitoare la religie, politică sau evenimente externe ca personalități celebre, cauze, programe de tratament sau modalități terapeutice. Într-un grup de sprijin nu e loc pentru dezbateri sau invenții. Și ține minte: nu vă întâlniți ca să vă lamentați despre bărbați. Scopul vostru este recuperarea și evoluția propriei persoane, găsirea, în comun, a noi instrumente de rezolvare a vechilor probleme. Sunt menționate mai jos câteva propuneri de subiecte:

De ce am nevoie de acest grup

Vinovăție și resentimente

De ce mă tem cel mai mult

Ce îmi place și ce nu îmi place la mine

Cum am grijă de mine și cum îmi satisfac dorințele

Singurătatea

Cum tratez starea depresivă

| 199

*■":

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT

201

Atitudinea sexuală: ce este și de unde vine

Mânie: cum o tratez pe a mea și pe a celorlalți

Cum mă raportează la bărbați

Ce cred că gândește lumea despre mine

Analiza idealurilor

Responsabilități față de mine; responsabilități față de alții

Starea mea spirituală (nu e o discuție despre convingerile religioase, ci despre trăirea dimensiunii spirituale a fiecărui membru al grupului)

Abandonarea culpabilizării celorlalți, inclusiv auto-culpabilizării

Tiparele din viața mea

Se recomandă membrilor grupului să citească „Femei care iubesc prea mult”, dar nu o cerință, doar o sugestie.

Grupul poate hotărî prelungirea ședinței cu 15 minute o dată pe lună pentru discutarea problemelor administrative sau schimbărilor de structură sau a principiilor, dacă e cazul, sau despre orice altă problemă.

Să revenim acum la propunerile pentru prima întâlnire:

7. Discutați lista principiilor împreună, ca grup.

8. Întreabă dacă vrea cineva să conducă următoarea ședință.

9. Menționați adresa unde se va ține ședința și hotărâți ce și dacă aperitivele și băuturile răcoritoare se servesc înainte sau după întrunire.

10. Discutați dacă să fie invitate mai multe femei la întrunire, dacă să mai publicați anunțul încă o săptămână, dacă participantele prezente pot aduce și alte persoane.

11. Încheiați ședința stând în picioare, în cerc și ținându-vă de mână, cu ochii închiși, câteva clipe.

Un ultim cuvânt despre principiile grupului: principiile confidențialității, conducerii grupului prin rotație, evitării criticii, sfătuirii, dezbaterii subiectelor controversate sau externe etc. sunt toate foarte importante pentru armonia și coeziunea grupului. Nu încălcați aceste principii în interesul unui singur participant. Interesele grupului ca entitate trebuie să primeze întotdeauna.

Acestea fiind zise, dispuneți de instrumentele de bază pentru constituirea unui grup de sprijin pentru femeile care iubesc prea mult. Nu subestimați forța de vindecare pe care o va avea în viața voastră această simplă întâlnire de o oră în care vă împărtășiți experiența personală. Împreună vă oferiți una alteia posibilitatea de a vă vindeca.

Succes!

Anexa 2

Afirmații

Voi începe cu o afirmație care este extrem de importantă, dar și foarte greu de rostit de femeile care iubesc prea mult. De două ori pe zi, timp de trei minute, uitați-vă în oglindă și rostiți cu glas tare: „(numele), te iubesc și te accept așa cum ești”.

Este o afirmație excelentă care poate fi repetată cu glas tare în timp ce șofați, singură în mașină, sau în gând, ori de câte ori aveți tendința de a vă critica. Nimeni nu se poate gândi la două lucruri în același timp; înlocuiți, deci, gândurile negative despre voi, de exemplu: „Cum pot să fiu așa de proastă?” sau „N-o s-o scot niciodată la capăt cu asta” cu gânduri pozitive. Repetate conștiincios, afirmațiile pozitive au puterea reală de a anihila gândurile și sentimentele distructive, chiar dacă ați fost negativiste ani în șir. Iată alte câteva afirmații mai scurte și ușor de memorat care pot fi folosite când șofați, faceți gimnastică, așteptați sau pur și simplu, stați liniștită.

Au dispărut suferința, teama, mânia. Trăiesc o stare de bine și de pace perfectă.

Mă îndrept spre cea mai mare fericire și împlinire în tot ceea ce înseamnă viața mea.

Iată apare cea mai bună soluție pentru fiecare problemă a mea. Mă simt liberă și inundată de lumină.

Dacă credeți în Dumnezeu sau într-o forță superioară, includeți credința dumnezeoasă în acest tip de afirmații.

Dumnezeu mă iubește. Dumnezeu mă binecuvântează. Lucrarea Domnului se vede în viața mea.

Rugăciunea de pace sufletească e una din cele mai desăvârșite afirmații posibile când e rostită așa:

Dumnezeu îmi dă liniștea

De a accepta ceea ce nu stă în puterea mea să schimb,

Curajul de a schimba ceea ce pot schimba

Și înțelepciunea de a înțelege diferența.

(Nu uita: nu poți schimba pe nimeni; te poți schimba pe tine.)

200

FEMEII CARE IUBESC PREA MULT

Dacă nu crezi în Dumnezeu, poate ți se pare mai potrivită o afirmație

ca aceasta:

ie

Totul e posibil prin iubire

Iubirea lucrează în mine spre vindecarea și întărirea mea,

Spre liniștea și pacea sufletului meu.

E la fel de important să-ți formulezi singură afirmațiile. Cele care ți se par cele mai potrivite pentru tine vor da cele mai bune rezultate; practică, deci, unele din afirmațiile menționate mai sus până vei fi în stare să concepi acele afirmații 100% pozitive, indubitative, validante, potrivite ție ca o mânășă, gândite de tine pentru tine. Nu concepe afirmații de genul „Totul merge perfect între mine și Tom și ne vom căsători”. Partea cu „și ne vom căsători” poate nu e cea mai bună soluție pentru ceea ce se petrece între tine și Tom. Păstrează doar „totul merge perfect” și adaugă, dacă vrei, „spre binele meu”. Nu cere anumite rezultate. Fă o afirmație despre tine, despre viața, valoarea ta și despre viitorul minunat care te așteaptă. Când faci o astfel de afirmație, îți programezi subconștientul să abandoneze vechile tipare și să adopte un nou mod de viață sănătos, jovial și prosper. Afirmația următoare nu e rea deloc, la urma urmei:

„Mă eliberez de toată suferința trecutului și ies în întâmpinarea sănătății, bucuriei și succesului pe care am dreptul să le cer.”
Vezi cum se face? Ei bine, mai e loc și pentru propriile tale creații.

<http://BOOKS.ANET.RO>

O

ORICE CARTE CV UN SIMPLU CLICK !

Librăria virtuală ANET.BO îți oferă mai
mult decât orice altă librărie !

Cauți o carte pe care nu o găsești ?

Nu ai timp să vizitezi o librărie ?

Nu știi ce noutăți au apărut ?

Nu ai în apropiere nici o librărie bine
aprovizionată ?

PESTE 10.000 DE TITLURI !

Cu un simplu click beneficiați de:

Clasificare pe domenii

Căutare după titlu

Căutare după autor

Prezentări ale cărților

Comanda se face on-line !

Plata se face ramburs la primirea coletului.

Termenul de livrare este de 7 zile.

SPECIAL: Printr-un simplu click puteți fi periodic informat de noutățile din domeniile de interes pentru dv. !

Veniți cu noi în lumea wwwirtuală! www.amaltea.ro

Află ce e nou la noi. Poți face precomenzi și poți beneficia de reduceri pentru comenzile prin poștă. Poți face download pentru textele cărților epuizate. Poți face o mulțime de alte lucruri.

Dacă vrei să știi cum va arăta viitorul, noi putem doar să deschidem o ușă. Mai departe, depinde numai de tine.

amaltea.ro este un e-business realizat de anet.ro

i

I

l

I

202

<http://BOOKS.ANET.RO>

<http://WWW.ANET.RO>

£5

s

o

CC UJ

z

Cum ai vrea să fie un site gândit pentru tine ?

Să se încarce rapid; Să conțină ceva ce-mi trebuie;

Să fie interactiv;

Să aibă informație nouă;

Să-mi placă designul lui;

Să am motiv să-l vizitez și mâine.

Cum ți s-ar părea un site care-ți oferă:

Free mail;

Starea vremii în orice localitate din țară; Download la cerere cu inscripționare pe CD;

Chat; Articole și comentarii;

Premii;

Link-uri către ce vrei și ce nu vrei; Magazine & oferte speciale;

Și mai ales... Posibilitatea să-ți spui părerea și să fii auzit!

LOADING.....ANET.RO

<http://WWW.ANET.RO>

NOI APARIȚII LA EDITURA AMALTEA

JOCURI PENTRU ADULȚI Dr. Eric Berne

Ce-ar fi dacă cineva ar veni și v-ar spune că toată viața ați fost un actor fără voie, într-o piesă cu scenariu fix? Jocuri pentru adulți descompune interacțiunea umană și-i explorează sursele, motivele și implicațiile. Autorul, un binecunoscut psihiatru și în același timp inițiatorul analizei tranzacționale, expune în această carte teoria jocurilor sociale: relațiile umane văzute ca tot atâtea piese de teatru, cu scenarii, decoruri și replici ce pot fi descompuse pentru a afla sensul ascuns sub fiecare replică, gândurile din spatele cuvintelor.

Jocuri pentru adulți este o carte despre cum să afli gândurile nerostite de sub cuvinte, despre înțelegerea sensurilor din replicile personajelor de pe marea scenă a lumii. Eric Berne este un nume de marcă în psihologie, iar modelul său social, analiza tranzacțională, este menit să integreze toate aceste jocuri pe care adulții, copiii, femeile, bărbații, bătrânii și tinerii le joacă fără să-și dea seama o viață întreagă. Conștientizarea acestor jocuri reduce din vulnerabilitate, iar psihoterapia se împletește strâns cu analiza sociologică. O carte pentru toți aceia care vor să-i înțeleagă pe ceilalți, să se înțeleagă pe sine și să devină stăpâni pe propria scenă. Dar mai ales o carte pentru cei interesați de psihologie, psihiatrie sau comportament uman.

FACTORUL EINSTEIN : Exploatează posibilitățile minții tale Dr. Win Wenger, Richard Poe

Bodybuilding? Exerciții fizice. Brainbuilding? Exerciții mentale. Iată în sfârșit o carte care nu mai tratează atotputernicul IQ (Intelligence Quotient, coeficient de inteligență) ca pe un tabu, o caracteristică moștenită genetic, ci îl analizează, ajungând la concluzia inevitabilă: IQ-ul POATE fi îmbunătățit. Și asta nu e totul. Autorii nu doar explică mecanismele complicate ale minții, ci propun și câteva modele de exerciții "de deșteptare". Probleme dificile de matematică? Puzzle-uri intricate? Nici gând. În loc de toate acestea, exercițiile se concentrează asupra adevăratei puteri a creierului uman: imaginația, adică abilitatea

de a crea imagini. Exercițiile propuse de autori constau în redarea verbală a imaginilor care ne vin în minte. Atât. Prea simplu? Ok, închideți ochii, și apoi încercați să-i povestiți persoanei de alături ce vedeți în gând... Iar, pe lângă toate acestea, sunt propuse și o serie de "chei" pentru descifrarea sensurilor acestor imagini: de ce când închid ochii, îmi apare o anumite imagine și nu alta? Ce poate însemna? Ce dorește subconștientul să-mi comunice? Cum îmi pot controla mintea? Iată tot atâtea întrebări la care Factorul Einstein vă răspunde.

COMANDAȚI ACUM !

r:iV#!^|I||I

NOI APARIȚII LA EDITURA AMALTEA

SECRETELE FERICIRII ȘI SUCCESULUI Og Mandino

Dacă visurile par prea îndepărtate, dacă toți vă spun că nu se poate, dacă totuși știți că sunteți altfel... această carte este pentru dvs. Autorul, scriitor foarte apreciat în Statele Unite, își descrie calea spre succes, cu urcușurile și coborâșurile ei, cu realizări și nereușite. A dorit să aibă succes și a luptat pentru asta. Dar, de multe ori, lupta pentru succes nu este deloc glorioasă și plină de evenimente, ci este tocmai lupta cu întâmplările: a face lucrurile să se întâmple, a le impulsiona, a ști să aștepti momentele favorabile, iată un drum anevoios pentru tânărul care dorește succesul ACUM și AICI... Og Mandino și-a dorit să trăiască din scris, și a reușit acest lucru. Nu de la început. Nu foarte repede. Dar a reușit. Și nu a trebuit să-și sacrifice nici viața personală, nici familia, nici bucuriile de fiecare zi. O carte scrisă ca un jurnal, adresată mai degrabă sufletului, despre viața unui scriitor care a reușit în viață. Ca scriitor. Și a rămas fericit.

FEMEI CARE IUBESC PREA MULT Robin Norwood

Îl iubești. Nu e perfect, dar cine este? E mai ciudat, mai retras, cam timid și parcă totul în el îți cere ajutorul. Iar tu ești mereu acolo, când bea prea mult, când rămâne șomer cu lunile, când se poartă cum se poartă... Pentru că ȘTII că are nevoie de tine. Toată viața ta se-nvârte în jurul lui. Poate-poate, cine știe, într-o zi o să se schimbe de-adevăratelea, precum broasca din

povestea fermecată. Numai că anii trec, tu dai tot mai mult, iar el nu se schimbă. Te întrebi de ce, apoi treci peste asta, viața trebuie trăită, n-ai timp să te oprești din drum. Ei bine, Robin Norwood spune stop: oprește-te, e prea mult. Nu EL e cel care trebuie să se schimbe, ci TU. Tu ești cea care iubește prea mult, și, ca și băutura, mâncarea sau orice altă activitate excesivă, iubirea care a trecut de la "mult" la "prea mult" nu mai este iubire, e obsesie. Nu-i ușor de acceptat, nici de trăit cu ideea că nu el, ci tu greșești.

Dar autoarea, care a trecut ea însăși printr-o astfel de relație epuizantă, propune câțiva pași către autocunoaștere și conștientizare: de ce te-ndrăgostești numai de bărbați distanți, sau care nu-ți pot oferi ceea ce îți dorești în viață? De ce nu reușești să-1 schimbi? Pentru că ei corespund unui tipar ascuns în psihicul tău. O dată ce-1 vei schimba, vei deveni alta și vei atrage un alt gen de bărbați. Stabilește-ți prioritățile: TU ești cea mai importantă persoană din viața ta. Doar de-asta este a TA, nu?

NOI APARIȚII LA EDITURA AMALTEA

SUPĂ DE PUI PENTRU SUFLETE TINERE

Povești, istorii de viață pentru adolescenți, cu și despre problemele lor. Despre dragoste, prietenie, prima întâlnire cu EL sau cu EA, despre părinți și dramele din familie, dar și despre fericire și experiențe de ținut minte. Scrisă în mare parte chiar de adolescenți, cartea are avantajul de a NU fi un manual sec, cu povește și îndrumări de diriginte obosit. O carte concepută cu respect față de adolescenți, față de problemele și bucuriile lor, o carte ce dă speranță. Dincolo de durerea trecerii într-o altă vârstă, adolescenții din ziua de azi se confruntă nu doar cu o grămadă de probleme specifice, dar se văd puși în fața unor decizii adesea mult prea dificile. Volumul acesta de Supă de Pui conține povești ne cure fiecare adolescent le înțelege și le simte ca fiind ale sale. Dar mai ales, este o carte fără morală: nimeni nu e profesor, cu toții suntem elevi pe scena vieții.

SUPĂ DE PUI PENTRU SUFLET DE FEMEIE

Cine poate cunoaște și înțelege sufletul femeii? Poate doar o altă femeie. Editată de Jack Canfield și Mark Victor Hansesn, dar

scrisă în majoritate de femei, această Supă de Pui ne atinge sufletele cu bagheta magică a înțelegerii: nu asta își doresc cel mai mult femeile, să fie înțelese? Dragostea, prietenia, problemele de zi cu zi pe care doar femeia le știe, schimbările aduse de un copil, trecerea anilor... cum să facem față acestora? Prin poveștile sale de viață, cartea aduce o alinare și o bucurie în sufletul oricărei femei, ea aduce lacrimi în colțul ochilor, dar și mândrie pentru statutul său unic pe acest pământ. Scrisă cu dragoste și înțelegere, e una din acele cărți la care o femeie se întoarce mereu, ca la un țărm însorit.

SUPĂ DE PUI PENTRU SUFLET DE MAMĂ

De acord, uneori devenim prea sentimentali când e vorba de mame. Dar în ritmul amețitor al dezintegrării familiilor, al cinismului care atinge cote nebănuite și usucă viețile atâtor oameni, poveștile acestea despre dragostea maternă, despre curaj, fidelitate și triumf pot fi încântătoare și ne pot inspira o altă viziune asupra vieții înseși. Povești scrise de mame obișnuite, despre cum este să ai copii, despre miracole de zi cu zi, care ne așteaptă la fiecare colț de stradă, despre bucuria de a vedea cum crește un copil. Despre bucuriile și durerile nașterii, dar mai ales despre darul unic și exclusivist al femeilor: acela al nașterii. Era o vreme când eram mici și răceam, iar mama ne dădea o supă caldă. Aceasta este o supă pentru orice suflet însetat de frumusețe, de dragoste.

SUPĂ DE PUI PENTRU SUFLETUL ÎNDRĂGOSTIȚILOR

Supa de Pui cu arome diferite este aici! Povestirile de o pagină sau două încălzesc inima și ajung exact în cotlonul acela al sufletului care se cere luminat și alinat. Într-un cuplu, dragostea nu stă acolo, ca o piatră, ea trebuie mereu refăcută, reclădită, remodelată, ca o pâine mereu nouă. Cum s-ofaci să rămână și să fie mereu ca-n prima zi? Cum s-o păstrezi intactă dar să o înnoiești totuși mereu? Nu există lecții pentru așa ceva, dar exemplele și poveștile din această carte vă vor da o idee. Povestiri despre dragoste adevărată, fidelitate, depășirea piedicilor și păstrarea unei relații frumoase și înviorătoare de-a lungul anilor. Fie că suntem singuri, despărțiți sau căsătoriți, fiecare dintre noi își dorește acest lucru numit "dragoste". Cum

au descoperit alții dragostea și partenerul ideal? Cum se poate găsi fericirea? Iată ce veți afla între copertile acestei cărți. Incluzând capitole despre regăsiri, intimitate, fidelitate, relații mai noi sau mai vechi, această Supă de Pui merită într-adevăr devorată până la ultima picătură.

COMANDAȚI ACUM !

COMANDAȚI ACUM