

## Căutarea dragostei, a aprobării, a recunoașterii

„Dacă sunt suficient de generos, de util, de disponibil sau de atent, o să fiu iubit“: aceasta este convingerea adâncă a dependentului afectiv patologic. Cei din jur îi vor spune că este o persoană „bună“, demnă de dragoste. Acordarea neîncetată a atenției, a sprijinului, a prezenței permite obținerea recunoștinței, în viața particulară (familie, prieteni, cuplu) și profesională. „Și ce mult o să-l iubesc pe cel ce mă va iubi, mă va aprecia!“: iată crezul dependentului afectiv patologic care va face totul – da, totul – ca să arate, să demonstreze că ceilalți au perfectă dreptate de a-l alege pe el ca obiect al dragostei sau al recunoștinței. Nu contează sacrificiile, uitarea de sine: trebuie să placă și mai ales să nu displacă.

*Léonard are 48 de ani. De aproape trei decenii, viața sa afectivă este „un adevărat coșmar“. Trăiește singur și, spune el, „fug de singurătate prin hiperactivitate“. Teama de abandon nu îl părăsește și, nu din întâmplare, este atras de femei „hiperexigente, care nu apreciază niciodată“ tot ce face pentru ele. Recunoaște că suferă de un „donjuanism acut“, o beție ce îi permite să uite de „tristețea lui fundamentală“. Când nu „muncește pe brânci“, petrece o mare parte din timp pe site-urile de întâlniri ca să își dea iluzia că e înconjurat de numeroase femei pentru „a umple golul, pentru a fugi de singurătate și plictiseală“.*

*„Simt încontinuu dorința de a avea un partener“, spune el, „și, în realitate, cred că sunt depresiv. Cu prietenii mei, ca și în dragoste, caut foarte repede fuziunea, fără a putea pune limite care să mă protejeze. Uneori mă tem atât de mult că nu o să seduc suficient, încât mi se întâmplă să am tulburări de erecție. Am un ulcer care nu vrea să se cicatrizeze... De fiecare dată sunt atât de dezamăgit de femei... Le învinuiesc așa de rău... și mă*

*învinuiesc și pe mine. Știu că sunt foarte imatur pe plan afectiv, dar de ce aleg mereu femei care nu mă înțeleg?”*

*Léonard trăiește în angoasa aproape permanentă de a nu fi iubit, de a nu fi iubit cum trebuie, angoasă pe care o transpune asupra performanțelor sale sexuale și profesionale. Astfel, nu își revine de pe urma faptului de a fi picat, cu mult timp în urmă, la un concurs important. Imaginea lui de sine, care e foarte importantă pentru el, a fost înjosită și nu își poate reveni. Plin de spaime, simte deopotrivă în adâncul lui o furie imensă pe care o exprimă cu o „violență verbală proporțională” cu suferința sa, astfel încât fuge de conflicte ca dracul de tămâie.*

*Léonard este foarte nefericit: nu se iubește și declară că nu știe ce rost ar avea să se aprecieze mai mult...*

„Regulile comportamentale” ale dependenților afectiv patologici le dictează constant acestora gesturile față de cei din jur, determinându-i să le dăruiască mereu (timp, energie, bani), să se preia problemele altora (indiferent că li s-a cerut sau nu), să se ocupe de binele lor, să evite cu orice preț dezacordurile și conflictele, să evite să displace și să fie criticați, să își ascundă propriile emoții și dorințe, să fie întotdeauna binedispuși și disponibili, empatici, compătimitori. „Atâta vreme cât îi fac pe ceilalți fericiți, sunt fericit”, cu subînțelesul (cel mai adesea inconștient): „Atâta vreme cât va avea nevoie de mine, mă va aprecia.” Dependenții afectiv patologici învață astfel să se conformeze dorințelor celor din jur (așa cum le văd ei), sperând să își satisfacă propriile nevoi (pe care nu și le mărturisesc decât rareori), știind că singurul lucru care contează cu adevărat este să fii iubit.

## Dependența afectivă nu se declină doar la feminin

Secole de-a rândul, fetițelor și adolescentelor li s-au repetat întruna două lucruri, singurele despre care se credea că vor face din ele negreșit niște femei respectabile și respectate: să placă bărbaților ca să își găsească un soț și, ca să nu fie respinse sau abandonate, să se conformeze în totalitate dorințelor acestora. Fericirea lor nu era luată în considerare. Așa se face că ele au fost „formatate” pentru a seduce – și, în acest fel, să își alieneze propria personalitate – și a suporta. Literatura nu duce lipsă de exemple! După cum amintește Alice Miller<sup>4</sup>: „Femeile (erau) gata să-și plătească tandrețea prin umilință și violență.” Condiționate pentru a deveni niște dependente afectiv patologice... Dar bineînțeles că nu este vorba numai de femei. Această dependență afectivă se întâlnește la fel de bine și la bărbați. La fel ca teama (pentru unii, eroarea) de a fi părăsit, angoasa de separare, sentimentul de incapacitate de a te asuma, de a fi autonom sunt declinate fără deosebire de sex.

Pentru a obține dragoste, admirație față de devotamentul de care dă dovadă și, de asemenea, gratitudine, recunoștință și aprobare, dependentul afectiv patologic își alienează total libertatea și își refulează multă vreme propriile sentimente și emoții – uneori până la a se îmbolnăvi. „Dacă trebuie, m-aș transforma în cârpă de șters pe jos, doar ca să fiu iubit”, spune Luce, într-atât are nevoie, într-atât îi este absolut necesar să placă, iar și iar, într-atât de vitală îi este prietenia sau dragostea celorlalți, fără ca totuși să se întrebe ce simte el însuși pentru acești ceilalți și fără ca măcar să se întrebe ce doresc ei cu adevărat, deoarece nu le dă

<sup>4</sup> Vezi bibliografia, p. 267.

decât ceea ce ar vrea să primească, fără să încerce să afle ce așteaptă de fapt aceștia de la el. Dacă i s-ar explica faptul că fiecare om este unic și diferit de toți ceilalți, nu ar lua în seamă aceste cuvinte care l-ar face să se îndoiască de sine, pe el, „specialistul“ în dragoste. Și dacă această dragoste, această aprobare i-ar lipsi, dacă privirea celui alt se abate de la el, se afundă în disprețul față de sine însuși și nu se mai ridică decât plâcând altcuiva. „Privirii insuportabile a celui care te părăsește îi răspunde această solicitare canibalică a prezenței.”<sup>5</sup> Numeroși autori au descris aviditatea întâlnită la pacienții patologici dependenți. Această formă de aviditate corespunde întru totul fenomenului de sevraj, termen utilizat când administrarea produsului toxic a devenit o adicție și acesta nu este disponibil.

Anumiți dependenți afectiv patologici, în căutarea lor nesfârșită a recunoașterii, devin niște „obsedați de muncă” total dependenți de activitatea profesională – sau asociativă – care le aduce atâta aprobare și îi valorizează. Nu numai că nu refuză niciodată sarcinile, dar preiau deseori și sarcini care le sunt pasate de colegi. Și nu numai că nu refuză aceste eforturi suplimentare, ci preiau și problemele personale ale colegilor. Nefiind întru totul siguri că ceilalți îi admiră, ei nu sunt niciodată împăcați și nu își acordă niciun răgaz. Ei trebuie să ajute, să sprijine, să încurajeze, să asculte, să compătimizească, să consoleze, fără a cere niciodată nimic pentru ei: ar fi rușinos și umilitor să nu le meargă bine.

Se vorbește frecvent de „personalități narcisice” în privința pacienților dependenți afectiv patologici. Să nu uităm că narcisismul primar este sentimentul de omnipotență al copilului foarte mic. Narcisismul secundar se instalează când încetează

<sup>5</sup>J.-R. Freymann, *Les parures de l'oralité*, Springer-Verlag, 1992, p. 102.

fuziunea dintre mamă și copil: acesta, întorcându-se către el însuși, va compensa o asemenea pierdere. O astfel de apropiere este logică deoarece egocentrismul se întâlnește, printre altele, la personalitățile zise narcisice. Conform DSM IV, principalele aspecte ale acestuia sunt nevoia de a fi admirat, lipsa frecventă de empatie, iluzia unei iubiri ideale, nevoia excesivă de a fi iubit, folosirea celorlalți. Ca și dependenții afectiv patologici, persoanele având o personalitate narcisică sunt adesea invidioase, au tendința de a manipula, multiplică scurtele amoruri succesive. Ele suferă de somatizări, de anxietate, devin în majoritatea timpului depresive și au comportamente adictive (droguri, abuz de alcool etc.).

### Obsedații de muncă

Într-o societate în care competiția, cultul performanței, al excelenței și al nesigurantei serviciului fac ravagii, când toți salariații – indiferent de postul lor – stau astăzi pe „scaune ejective” și când liber-profioniștii nu știu cât vor mai putea „rezista”, obsedații de muncă (numiți și workaholici, un termen care nu are decât 20 de ani de existență!) sunt foarte numeroși. Ce mijloc ar putea fi mai bun pentru a obține recunoștință, pentru a-ți făuri o imagine satisfăcătoare de sine? Ce mijloc ar putea fi mai bun pentru a simți că trăiești? Și nu întotdeauna ca să câștigi bani. Îi întâlnim zilnic, sau pe aproape. Pleacă în concediu – o săptămână pe ici, pe colo, fiindcă nu le prea place să o facă –, cu telefonul mobil de serviciu și laptopul, în caz că ar fi nevoie de ei urgent. Să fii indispensabil, să te dovedești oricând disponibil, să îți sacrifici viața personală (familiară, amicală și socială) în favoarea serviciului, să confunzi viața cu munca: acestea sunt caracteristicile dependenților de muncă. Sunt ridicați în slăvi, adulați și dați drept model, ca și cum nu ar exista decât această modalitate de a avea o viață împlinită...

Totuși, medicii specializați în adictologie îi cunosc bine, ca și terapeuții: ei sunt dependenți patologici de muncă. Simptomele lor fac parte dintr-un tablou clinic precis: „Migrene, hipertensiune, probleme cardiace și renale, indigestie, dureri gastrice, insomnii, iritabilitate, agresivitate, apatie, tristețe, furie, tulburări de comportament, anorexie sau bulimie<sup>6</sup>.“ Când antidepresivele și anxioliticele nu mai sunt suficiente, ei „clachează“: este vorba de burnout, depresie, angoasă. Nu înțeleg foarte bine de ce, convinși că nu sunt motivați decât de o ambiție de bună-credință care corespunde modelului nostru de societate. Epuizarea este atât de natură fizică, cât și psihică. Începând din momentul în care viața particulară a acestor femei și bărbați nu mai este luată suficient în seamă, când e sacrificată, este vorba de dependență de muncă. Obsedații de muncă, practicând inconștient autoterapia (ca toți dependenții), s-au aruncat cu trup și suflet ca să nu se mai gândească la altceva în afară de activitatea lor profesională și în primul rând să nu mai simtă, să evite orice confruntare cu ei înșiși. Ei s-au născut cel mai adesea într-o familie în care *a fi* era confundat cu *a face*, în care reușita și eficiența erau valori preponderente, ceea ce, inevitabil, a provocat o falie importantă în construcția narcisismului lor, a unei imagini pozitive despre ei înșiși. Toată această agitație pentru... pentru a deveni, un timp, acei eroi ai vremurilor de azi care proslăvesc depășirea de sine. Ei își închipuie că nu pot primi semne de aprobare, de dragoste și de recunoștință decât în funcție de puterea lor de muncă, ceea ce le explică depresia atunci când au rezultate mai slabe și dificultăți de concentrare. Deoarece chiar și mândria pentru ceea ce au îndeplinit se șterge în fața angoasei născute din nesiguranța de a putea menține același nivel de reușită. Când intră în depresie, ceea ce este foarte normal

---

<sup>6</sup>Dr. W. Lowenstein, *op. cit.*, p. 223.

dat fiind că își supun psihicul și corpul unei atât de mari violențe, obsedații de muncă decompensează în sfârșit, într-un mod brutal și neașteptat: ei suferă de o *supradoză* severă. Prăbușindu-se, își pierd chiar rațiunea de a exista: recunoștința. Dar, un lucru pozitiv, vor putea să aibă în sfârșit grijă de ei...

Deși dispoziția lor pare mai curând egală și veselă – dând de altfel impresia că au o stimă de sine destul de mare –, nu este decât o aparență, deoarece controlul de sine este mare pentru a-și ascunde teama de a fi criticați, de a dispărea, de a fi respinși. Această stăpânire de sine de fiecare clipă nu rezistă totuși întotdeauna unor accese de furie incontrolabile. În viața lor relațională, nuanța își are rareori locul. Conform DSM IV, ceilalți sunt fie admirați, fie utili, fie disprețuiți, ceea ce se observă în numeroase exemple. Această patologie poate fi înțeleasă analizându-le copilăria: dezvoltarea lor pare să se fi oprit la stadiul centralității nevoilor, ceea ce implică faptul că, deveniți adulți, ei sunt egocentrice – fără a-și pune totuși la îndoială facultățile intelectuale.

Personalitățile narcisice au astfel comportamente care, uneori, se apropie de ale persoanelor suferind de tulburări de personalitate histrionică. Într-adevăr, se regăsesc căutarea aproape permanentă a atenției celorlalți, atitudinile prin care urmăresc să iasă în evidență, să seducă (seducția a devenit o adevărată nevoie, cea de a plăcea), să atragă privirile sau compasiunea, deoarece trebuie să fie și să rămână în centrul atenției. Egocentrismul acestor persoane este foarte marcat, ca și dependența de ceilalți. Intoleranța lor la frustrare îi poate duce și ea la depresie.

## Capcana perfecționismului

Nu numai că ar fi rușinos și umilitor să nu îți meargă întotdeauna bine, dar ar fi rușinos și umilitor să nu fii perfect. Perfecțiunea! Un ideal de care atâția pacienți în terapie se chinuiesc să scape. Deoarece dacă nu sunt perfecți, riscă să nu fie iubiți, ba chiar să fie respinși. Sau își vor trăda părinții, ori cel puțin îi vor dezamăgi. Dreptul de a greși le este (dintotdeauna) interzis – sau poate costa uneori foarte scump, deoarece frica, sau teroarea în cazul unora, e cea care îi menține pe calea perfecțiunii iluzorii. Cel mai mic pas greșit i-ar duce pe calea batjocurii, a disprețului, a dezaprobării. Și ce s-ar alege de imaginea frumoasă? Cum să redobândești încrederea, stima, respectul celorlalți? Presiunea constantă a unui ideal al perfecțiunii le încordează gâtul, le înțepenește umerii, le frânge spinarea, le tulbură somnul. Ce contează! Această „idealopatie”<sup>7</sup> le condiționează comportamentele. Tiranică, exigentă până la exces, ea îi menține în extrema lor dependentă și îi ferește de depresia în care i-ar duce orice scăpare, orice greșală.

Charlotte tocmai a împlinit 40 de ani. Antreprenoare, mamă a doi copii mici, viața ei este „o tornadă”. „Obsedată de muncă”, ea veghează totodată la binele angajaților, implicându-se fără limite, ceea ce nu o împiedică să încerce să fie o „mamă perfectă”, foarte devotată copiilor ei, dar și o „gospodină perfectă” și o „parteneră perfectă”. Trăiește de șapte ani cu M., care are o problemă gravă de toxicomanie.

*Am fost o fetiță foarte răsfățată de viață și mi-e teamă că va trebui să plătesc pentru asta, așa că, chiar dacă uneori teama asta*

<sup>7</sup> C. André și F. Lelord, *op. cit.*, p 179.



*mă paralizează, mă străduiesc să fiu cea mai bună ca să arăt că nu sunt ingrată. E drept că trebuie să îmi asum totul, dar nu vreau în niciun caz să fiu compătimită. La urma urmei, trebuie să suferi ca să reușești, nu? Și sunt datoare să fructific tot ce am primit. Singura dificultate pe care o întâlnesc este relația cu M. Poate fi fermecător, dar cel mai adesea mă critică. După părerea lui, nu sunt o mamă bună, nu am grijă cum trebuie de casă, sunt prea drăguță cu angajații. Totuși, fac tot ce pot în situația în care nu mă pot baza niciodată pe el. Nu îl învinuiesc pentru problemele lui cu drogurile sau cu alcoolul, vreau doar să nu îl vadă copiii când nu se simte bine. Poate că nu sunt destul de înțelegătoare, poate că îi cer prea mult... Mă supune unei presiuni enorme pe toate planurile și fac realmente tot ce pot. Singura viață socială pe care o am se datorează serviciului, prin care întâlnesc destui oameni care par să mă aprecieze. E plăcut. Ce nu înțeleg e de ce am fost mereu atrasă de oamenii suferinzi... Sunt nemulțumită de mine în permanență, când de fapt am impresia că gestionez totul cât de bine se poate... E la fel ca acasă: am fost un copil foarte cuminte și o adolescentă care nu a creat probleme. Dar eram luată mereu în râs fiindcă aveam o tulburare compulsiv-obsesivă: făceam duș de cel puțin trei ori pe zi, ceea ce îi amuza pe toți. Mama mi-a cerut chiar să contribui la plata apei... În interiorul meu simt în permanență nevoia pregnantă să mulțumesc pe toată lumea.*

„Numai perfecțiunea îmi va aduce dragostea și recunoștința de care am nevoie ca să trăiesc“: așa se formulează convingerea dependenților afectiv patologici. Un asemenea ideal nu dă nicio permisiune, impunând doar interdicții și datorii, indiferent că e vorba de aparență, de acte sau de cuvinte. Viața emoțională este zidită, deoarece trebuie să treci sub tăcere ce simți: singurele ex-

primări autorizate sunt bucuria de-a face plăcere, satisfacția de a fi reușit și suferința resimțită față de durerea celuilalt, din moment ce contează doar emoțiile celorlalți: aidoma cameleonilor care iau culoarea frunzei, acești mari dependenți afectiv se bucură de fericirea celorlalți și suferă din cauza nefericirii lor, sau cel puțin așa cred, dar idealul lor de perfecțiune i-a izolat de ceea ce resimt în adâncul lor. Având o dispoziție în aparență egală, ei se conformează așteptărilor pe care cred că ceilalți le au de la ei, iar când își evocă propriile emoții, se limitează la fericirea de a-i face pe ceilalți fericiți, de a-i fi putut ajuta.

Există și un alt mod de a trăi dependența afectivă patologică, mai discretă și mai mascată. Ea se întâlnește la persoanele care spun sus și tare că nu au nevoie de nimeni, care sunt în general atente la nevoile și dorințele lor, pe care reușesc uneori să și le satisfacă atât de bine, încât unii îi pot acuza de egoism sau de egocentrism. Dacă am vrea să le punem diagnosticul de dependență afectivă, nu ar înțelege și l-ar refuza. Ele nu caută în permanență dragoste sau aprobare și se dovedesc într-un totu capabile să își exprime ideile, siguri de emoțiile și de dorințele lor. Cel mai adesea, ele își suportă foarte bine celibatul, apreciindu-i confortul și libertatea. Când sunt îndrăgostite, au destul de repede – odată ce trec primele luni de pasiune – sentimentul că se sufocă, simțindu-se oprimată, ca și cum de-a lungul timpului partenerul i-ar stânjeni, ceea ce după o vreme devine atât de insuportabil încât provoacă ruptura<sup>8</sup>. Această descriere, deși românească, li s-ar putea potrivi foarte bine: „Au existat întotdeauna cel puțin două femei în mine, o femeie pierdută și disperată, care simțea că se înecă, și o alta care intra într-o situație ca și cum

<sup>8</sup> Descriu acest tip de comportament în *Cherche désespérément l'homme de ma vie*, Albin Michel, 2004.

ar fi urcat pe scenă, ascunzându-și adevăratele emoții fiindcă nu erau decât slăbiciune, neputință, disperare, pentru a prezenta lumii un zâmbet, înflăcărare, curiozitate, entuziasm, interes.”<sup>9</sup>

*Florence (38 de ani): „A fost cât pe ce să mă îndrăgostesc. Cu adevărat. Din tot sufletul. Dar un anumit instinct de supraviețuire mi-a salvat viața și inima. Am hotărât, fiindcă bărbatul îmi plăcea, și eram luptătoare, să mă simt bine cu el. Toată dificultatea era într-un punct precis: cum să nu-mi ard aripile, cum să mă feresc de noi răni.*

*Am traversat fluviul ca să ne sărutăm pe malul său, ca niște copii. Da, îmi place... (atenție, să nu trecem Rubiconul...). Atunci, da, pielea îmi arde lipită de a lui, așa cum a lui arde lipită de a mea. Asta nu durează. Asta nu va dura. Timpul... La fel de trecător ca un zbor de rândunele.*

*Va trebui în curând să refuz, să mă eschivez, să spun nu, ca să nu trec fluviul sacru, ca să mă apăr de răni prea adânci. Și foarte curând, foarte repede, și mai repede, primăvara mea va fi gustat gustul pielii pe care vara mea nu îl va cunoaște. Așa merge viața mea. E complicată, și aleg bărbații care o străbat și mă răstoarnă în consecință. Asta vreau. În sfârșit...*

*Din gustul delicat al pielii la rana vântului și a ploii... Este ceea ce îmi oferă cuvinte drăguțe, amintiri frumoase, și zile de după pline de moleșeală. Știu așa de bine să joc rolul fetei care nu se leagă, care păstrează distanța. Știu să îmi impun o distanță de siguranță. Dar uneori, încetul cu încetul, simt clar că dau greș. Mă clatin, mă împleticesc. Simt ceva nou în adâncul meu. Care ar putea să mă ducă. Care ar putea face ca soarele să strălucească chiar și pe ploaie. Uneori, în adâncul meu, simt o poveste născându-se. Dar rămân*

<sup>9</sup> Anaïs Nin, *Être une femme*, Stock, 1977.

*liniștită. Nu vreau să aud scârțâind covorul de sticlă spartă pe care merg. Să-mi țin întotdeauna capul sus. Orice ar fi.*

Aceste femei sunt foarte independente în toate domeniile vieții lor, independente și cu siguranță deloc deprimare, cel puțin în cea mai mare parte a timpului. Totuși, viața lor de cuplu e alcătuită din rupturi succesive, deoarece se tem considerabil de angajarea în acest domeniu. Lui Florence i-a fost mereu „teamă de angajamentul total“, descriindu-se „foarte exigentă, prea nerăbdătoare“: „Mă țin la distanță ca să mă protejez, așa că sunt mereu a doua, așa de mult mă tem să nu sufăr. Și teama mea cea mai mare e să întâlnesc pe cineva ca «femeie care caută dragostea»: nu vreau ca un bărbat să creadă asta despre mine. Refuz să-mi imaginez că un bărbat mi-ar putea descoperi cea mai mare slăbiciune: că nu sunt perfectă. Adolescența mi-a permis să-mi măresc paleta de culpabilitate și de denigrare. Părinții mei mi-au influențat în mod negativ ideea pe care trebuie să o am despre dragoste. Am văzut-o pe mama suferind atât de mult, încât dragostea mă sperie. Și totuși, uneori, visez la un bărbat care mă iubește și mă protejează. Aș fi vrut așa de mult ca mama să-mi spună că credea în mine, că mă iubea așa cum eram; ca tata să-mi spună că sunt inteligentă.“ Voința lor sălbatică de independență „totală“ nu e încurajatoare pentru candidații (candidele) în dragoste, care se lovesc de un zid și sunt derutați, în toate sensurile termenului. Când nu sunt celibatate, sunt foarte des dezamăgite și frustrate de realitatea jalnică (în ochii lor) a schimburilor de afecțiune – dar preferă să tacă. Chiar și față de prietenii sau prietenele lor, totuși numeroși.

*Anabelle (36 de ani): „De la sfârșitul adolescenței, mi-e foarte frică să mă implic în relații, să mă pierd în sentimente de dragoste, să mă dezvălui, să mă simt vulnerabilă. Totuși, nu îmi*

*place să trăiesc singură, așa că ies aproape seară de seară, cunosc bărbați și femei și m-am temut o clipă că sufeream de dependență de sex. Ziua, sunt tăcută și mai curând sumbră, ca să țin oamenii la distanță...”*

De ce se vorbește atunci de dependență afectivă patologică în cazul acestor persoane care sunt autonome, responsabile, care știu foarte bine să aibă grijă de ele și nu sunt deloc izolate, fără ca totodată să se teamă, aparent, de singurătate? Motivul rezidă în copilăria lor: nicio dorință nu putea fi exprimată – și deci cu atât mai puțin împlinită. Intruziunea constantă a părinților, pe deasupra tiranici în privința ideilor, gândurilor și sentimentelor „autorizate”, i-a împiedicat într-o asemenea măsură să își dezvolte propria personalitate, încât le este foarte greu să asocieze intimitatea și dragostea, angajament și dragoste autentică. Cererile celuilalt sunt deseori percepute ca niște intruziuni, iar exprimarea dragostei sale ca niște frâne ale propriei independențe, o independență pe care și-o apără aprig, cu prețul singurătății. Ei trăiesc astfel o luptă interioară deosebit de anevoioasă, între dorința de a iubi și de a fi iubiți și apărarea independenței atât de scump dobândite. Exprimarea dorințelor și a emoțiilor, formularea unor cereri sunt comportamente pe care le evită, fiindcă s-ar dezvălui și, astfel, ar îndrăzni să își asume riscul de a-și dezvălui vulnerabilitatea.

Atunci, prea adesea, se mulțumesc cu relații „la suprafață”, în care senzualitatea și sexualitatea ocupă tot locul, sau pe aproape. Totuși, în adâncul lor, ele nu înțeleg de ce nu „dau” decât peste bărbați care nu sunt disponibili, de ce sunt mereu pe locul doi, de ce sunt, în cele din urmă, mereu singure.