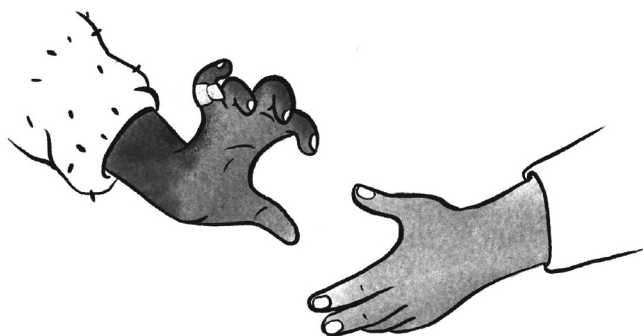


*Frica de a iubi
sau când nu vreau să sufăr*



„Mi-e frică de iubire. Mi-e frică, fiindcă am fost atât de decepti-
onată și bărbații nu își dau seama cât de tare ne afectează com-
portamentul lor. Același tip mi-a frânt inima în mod repetat, fi-
indcă eram o fraieră, doar ca să simt și eu dragostea. Știu că îl
vreau și sunt dispusă să sufăr o săptămână doar ca să fiu cu el o
noapte. Resimt durerea în suflet, fiindcă de fiecare dată când
mă gândesc la el, am o senzație dureroasă în piept. Mă îngro-
zește faptul că are un impact atât de mare asupra mea, doar din
dragoste. Simplul fapt că scriu aceste lucruri mă face să plâng.
Mă simt paralizată la gândul că mă despart de el și cunosc pe
altcineva, fiindcă nu vreau să mai simt așa ceva... Cam trist, nu-i
așa?“

– Mesaj primit pe Instagram

Confundăm iubirea cu:

- sacrificiul • lipsa • atașamentul • gelozia
- dependența afectivă • suferința
- posesivitatea • siguranța

Încă de când venim pe lume, avem două nevoi fundamentale: atașamentul și siguranța. Ele se traduc prin două noțiuni complementare: iubirea și supraviețuirea. În primele etape ale existenței noastre, cele două noțiuni sunt prisma prin care ne filtrăm și ne categorisim toate experiențele. Această clasificare necesară va duce uneori la niște combinații ciudate, când și o îmbrățișare, și o palmă sunt considerate semne de dragoste. La fel, să bei lapte dintr-un biberon la temperatura potrivită și să fii agresat de un tată alcoolic țin ambele de ideea de supraviețuire. În cele din urmă, definim legătura de atașament și siguranța prin tot ceea ce am clasificat acolo, iar cele două sunt strâns legate: **o dragoste echilibrată se construiește pe o bază de încredere în celălalt și de siguranță interioară. La rândul ei, siguranța interioară se dezvoltă într-un cadru caracterizat de bunătate și iubire.**

După câțiva ani, la adolescență, începem să verificăm felul în care am clasat totul prin intermediul primilor prieteni, al primelor relații sentimentale și sexuale etc. Explorarea lumii și a propriilor limite se înscrie în țesătura de relații intime din afara contextului familial. În ciuda decorului și personajelor diferite, proiectăm inconștient bazele pe care ne-am construit pornind de la educația primită.

La maturitate, ne consolidăm definițiile fixându-le prin intermediul scenariilor repetitive care ne permit să le dovedim și să

le apărăm până când ne descriem prin termeni precum: abandonat, respins, violent, frigid, impulsiv, stângaci, sacrificat, util, instabil, plin de resurse, fragil, neînțeleș, delăsător, gelos, posesiv, curajos etc. Din această perspectivă ne vom percepe viața și ne vom alege experiențele și relațiile. Dacă m-am construit convins fiind că iubire = decepție și siguranță = inaccesibil, voi avea relații care mă vor dezamăgi, cu persoane la a căror inimă nu poți ajunge. Mă voi defini ca fiind o persoană care acceptă să sufere din dragoste.

Din punctul meu de vedere, am pus multă vreme semn de egalitate între noțiunea de compromis în cuplu și cea de sacrificiu, la fel ca mama, care, după ce a fost mult prea absentă după părerea mea de bebeluș *nesigur*, și-a sacrificat cariera de dansatoare ca să aibă grijă de mine. **Am integrat ideea că sunt iubit doar dacă eram pregătit să mă sacrific pentru el. Mi-am ignorat mama de fiecare dată când se întorcea de la serviciu ca strategie prin care să o fac să înțeleagă și pentru a mă proteja.** Faptul că lipsea în mod repetat seara și în weekenduri ca să danseze m-au făcut să definesc siguranța și supraviețuirea plecând de la ciclul prezență-absență justificat prin muncă.

Ulterior, am impus acest ritm și partenerelor mele, ajungând până la a le reproșa că nu au o pasiune care să le justifice lipsa o dată pe săptămână. Într-un final, la nivel subconștient, mă simțeam iubit doar atunci când iubita mea se sacrifică pentru mine. În plus, paradoxal, mă simțeam liniștit doar dacă era autonomă și își făcea treburile fără mine. Eram prins în această contradicție existențială: pe de o parte, nevoia de a fi în legătură cu cineva, cu riscul de a dispărea ca individ ca urmare a fuziunii, iar pe de altă parte, nevoia de separare și individualism – cu riscul de a pierde

legătura cu celălalt. Firește, pentru partener era un nonsens, dar pentru mine chiar avea logică.

Există ceva masochist în reproducerea tiparelor familiale și a lipsurilor din copilărie. Încă o dată însă, inconștientului nostru i se pare mai liniștitor să urmeze mereu aceeași cale, parcursă de ani de zile. Iubirea adultă, nu cea infantilă și parentală, poate apărea doar dacă ne debarasăm și ieșim de pe drumurile bătătorite, folosite și deformatate din trecut. **Atunci când sunt într-o relație am oportunitatea să conștientizez tiparele pe care le proiectez și să profit de creativitatea și de voința mea ca să redefinesc ce înseamnă pentru mine iubirea și siguranța.**

Cu un pas mai aproape de iubire

Pentru a-mi clădi propria siguranță interioară, pot începe prin a enumera tot ceea ce îmi permite să mă simt mai liniștit, indiferent că sunt singur sau într-o relație, la serviciu, în timpul reuniunilor de familie, în cuplu, cu prietenii sau când mă aflu în preajma unor persoane necunoscute. Prin această listă, pot observa și dacă prefer canalul vizual („Am nevoie să văd, să citesc, să privesc...“), auditiv („Am nevoie să aud, să ascult, să tac...“) sau kinestezic („Am nevoie să simt, să ating, să iau...“). Pentru a mă simți încrezător, am nevoie, de exemplu, să primesc mesaje, să mi se facă diferite complimente sau ca ceilalți să se implice alături de mine în tot felul de activități.