



Iubire sau obișnuință?

Obișnuința, în mod firesc și pozitiv, face parte din viața de cuplu. Spunem adesea că ne-am obișnuit unul cu celălalt, ceea ce înseamnă mai multă înțelegere și cunoaștere reciprocă: ne știm punctele sensibile, dificultățile, preferințele personale, stilul de viață, viziunea asupra relației și lumii în care trăim. Fiecare cuplu are rutinele și obișnuințele lui, momentele familiare care oferă siguranță și stabilitate relației – cafeaua de dimineață, telefonul din timpul zilei, conversațiile de seară, plimbarea de sâmbătă, îmbrățișarea după o zi de muncă. Studiile din domeniul psihologiei cuplului ne arată că satisfacția în cuplu depinde de aceste obișnuințe sănătoase, de gesturile pe care le facem pentru celălalt și pentru relație fără să fim prea conștienți de ele și fără un efort de decizie. Numim aceste gesturi intimitatea invizibilă a cuplului. Pe de altă parte, deși benefice, obișnuințele nu ne dau sentimentul pasiunii.

Într-o relație sentimentală, ce ne poate face să confundăm iubirea cu obișnuința vieții în doi?
Acordând atenție relației și nouă înșine, învățăm să distingem tiparele din trecut, fricile, nesiguranțele, dependențele și credințele cu care am intrat într-o relație, pentru ca apoi să ne punem întrebările corecte.

DE DOMNICA PETROVAI



Când ne alegem partenerul din obișnuință, și nu din iubire

DOMNICA PETROVAI
psihoterapeut și psiholog clinician

Există și altfel de obișnuințe, mai ales când suntem într-o relație în care intimitatea, încrederea, admirația, atracția reciprocă și dorința de a fi un cuplu au lipsit chiar de la început. Ajungem ușor să confundăm obișnuința cu iubirea. De ce și când se întâmplă acest lucru?

- Ca urmare a unor relații eșuate anterior, după un divorț sau o perioadă lungă de singurătate, alegi un partener disponibil, pe cineva cunoscut. Poate că relația va avea la bază prietenia, însă lipsesc atracția sau admirația reciprocă. Prietenia e grozavă când vine vorba de iubire, însă, nu este suficientă.

- Teama, frica și propriile insecurități te îndemnă să faci alegeri nepotrivite, nu iubirea. E vorba de acele atracții inexplicabile, de acea „chimie“ pentru familiaritatea dureroasă cunoscută în copilărie. Poți trăi un sentiment de siguranță sau atracție față de partener, însă curând se dovedește că erau proiecții ale dorințelor și nevoilor tale neîmplinite.

- Tot frica și neîncrederea te pot face să alegi un partener care te place mult mai mult decât îl plăci tu pe el și spui „da“, deși sentimentele tale nu sunt nici pe departe ceea ce ar fi bine să fie pentru un cuplu. Frica de intimitate sau de singurătate sunt mai mari decât conștientizarea că ești într-o relație cu cineva pe care nu îl iubești suficient. Reciprocitatea este esențială într-o relație de iubire. Doi oameni construiesc o iubire, ea este ceea ce se întâmplă în conexiunea dintre ei.

- Intri în relație cu speranța că iubirea vine în timp și, chiar dacă nu te simți atras de partener, te convingi că se va întâmpla o „magie“ și te vei îndrăgosti. Uneori, după câteva săptămâni sau luni, te îndrăgostești, însă cu cât trece mai mult timp fără să se întâmple, cu atât e mai puțin probabil să fie vorba de iubire.

Relația din obișnuință se bazează pe o dependență de relație sau de iubire, pe nevoia de celălalt, pe teama de singurătate, pe convingerea că nu vei mai găsi un alt partener care să te accepte, pe frica de respingere („Cine se va mai uita la mine?“, „Toate prietenile mele sunt singure!“), pe neîncrederea în relații („Oricum toate relațiile sunt praf! Măcar noi ne înțelegem cât de cât!“), sau pe disconfortul perioadei de

curtare („Numai gândul că ar trebui să fac efortul de a o lua de la capăt cu întâlnirile mă sperie!“) – însă este calea către o relație teribil de frustrantă.

Iubirea nu vindecă oricum, iar pentru a

înflori are nevoie de doi adulți maturi emoțional, conștienți de cine sunt și de nevoile lor de dezvoltare. Iubirea adevărată nu se întâmplă de la sine: nu e posibil nici să iubim fără prezență și cunoaștere, nici să evoluăm fără efort personal și al cuplului.

Pentru a ști dacă ești pregătit pentru o relație de iubire, ai nevoie ca tu să fii conștient de tine, de ce îți dorești o relație și ce îți dorești din/ de la ea, de cine ești ca individ, ai nevoie să fii autonom (emoțional, financiar), să poți trăi perioade de singurătate sau celibat fără că asta să te frustreze sau întristeze, să ai relații care au la bază încrederea și siguranța cu colegii și prietenii. Doar doi adulți maturi emoțional pot menține o relație de iubire pe termen lung, armonioasă și satisfăcătoare. Dacă (încă) nu ești într-o relație de cuplu, îți recomand ca între timp să-ți îmbunătățești celelalte relații. Acolo vei exersa, ceea ce îți va crește autonomia, vei învăța să te conectezi cu tine și nevoile tale, să fii capabil/ă de empatie și să construiești granițe sănătoase în relația cu viitorul partener.

Când obișnuința are drept cauză abuzul

Din păcate, multe din relațiile care au la bază obișnuința sunt cele abuzive. Unul dintre parteneri este dependent, nesigur pe el, subjugat, iar celălalt este egocentric, dominator, narcisist. Care sunt cele mai ușor de recunoscut trăsături ale narcisismului? Departe de a fi toate caracteristicile acestei tipologii, parte din profilul psihologic al narcisismului sunt neasumarea responsabilității, victimizarea frecventă, impulsivitatea, dificultatea sau imposibilitatea de a fi empatic și de a-și cere iertare, manipularea, tendința de grandomanie, sensibilitatea exagerată, un cerc restrâns de prieteni și dificultăți în relațiile cu colegii sau familia, tendința de a-și controla partenerul, o atitudine permanent critică și disprețuitoare. El sau ea se consideră cel mai deștept, toți ceilalți sunt proști și merită blamați. Ajută să vă analizați conflictele. Un conflict gestionat sănătos în cuplu este cel în care adesea amândoi își asumă

>>

>> contribuția și responsabilitatea, se ascultă unul pe celălalt și, chiar dacă pe moment reacționează defensiv, revin și au disponibilitatea de a-i înțelege și celuilalt perspectiva. Nesiguranța, îndoielile și sentimentul de vinovăție ne fac să recunoaștem cu greu abuzul pe care îl suportăm sau trăim, și la fel de greu să ne desprindem de el. Soluția este autonomia, dar și deschiderea de a învăța despre tine, de a cere ajutor din partea unui specialist familiarizat cu astfel de dificultăți. În aceste situații, obișnuința ne sabotează. Ne aducem aminte de momentele fericite, de rutinele plăcute și minimizăm multele și frecvențele momente de abuz (emoțional sau de altă natură).

Când și cum îmi dau seama dacă iubesc sau doar m-am obișnuit cu celălalt?

În literatura de specialitate relațiile lipsite de intimitate și dragoste sunt numite *relații paralele* sau *relații goale de conținut* sau sunt relațiile care au la bază abuzul și dependența. Pentru a ști să facem diferența este bine să ne uităm și la ce înseamnă de fapt iubirea, și la ce are nevoie un cuplu pentru o satisfacție a celor doi pe termen lung. Acum mai mult ca oricând în istoria cuplului, iubirea înseamnă siguranță emoțională, reciprocitate, preocuparea pentru nevoile partenerului și ale relației. Înseamnă atracție și apreciere, dorința de a fi împreună și de a rezolva dificultățile împreună. Înseamnă conflicte și conversații dificile, asumate de cele mai multe ori de ambii parteneri. Din ce în ce mai mulți adulți caută un partener alături de care să evolueze și au așteptări mari de la relație (adesea mult prea mari, însoțite de o imagine idealizată și un perfecționism nesănătos). De exemplu, dacă unele din cuplurile din cercul tău social s-au despărțit sau divorțat, riscul ca si tu să divorțezi crește, pentru că te familiarizezi cu un anumit mod de a rezolva probleme în cuplu. Sfatul meu pentru cei care vor o căsnicie satisfăcătoare pe termen lung este să-și aleagă prieteni care cred în cuplu și iubire, care își doresc să evolueze și sunt preocupați de dezvoltare personală, care merg împreună la un curs despre viața de cuplu, care aleg psihoterapia sau mentoratul ca sprijin pentru cuplu. Însă când doi oameni aleg să fie împreună din alte motive – teama de singurătate, prietenia, siguranța financiară, un sentiment de protecție – sau

pur și simplu că s-au obișnuit unul cu celălalt, iubirea nu este prezentă. Absența iubirii se observă în felul în care cei doi reacționează când apar dificultăți, în cum și dacă au grijă de relație. Orgoliul și indiferența pun stăpânire pe ce se întâmplă în cuplu. V-ați obișnuit unul cu celălalt, posibil să vă și apreciați unul pe celălalt, să fiți chiar buni prieteni, însă nu vă iubiți.

IUBIREA ESTE MAI MULT DECÂT OBIȘNUINȚĂ, APRECIERE, SIMPLĂ AFECȚIUNE.

Iubirea este o putere personală pe care ambii parteneri o aduc în cuplu, este posibilă când doi adulți maturi emoțional aleg să fie împreună. Iubire este atunci când cei doi se sprijină unul pe celălalt în propriile evoluții individuale, învață unul de la celălalt, au identitatea clar conturată, fără legătură cu prezența sau absența celuilalt, au fiecare propriile pasiuni, interese și preocupări profesionale și personale, vorbesc și au grijă de nevoile relației pentru ca ea să evolueze. Iubire este atunci când nu se renunță la relație și partener când este greu și, mai mult de atât, se acceptă că dificultățile sunt parte din viață și cei doi sunt hotărâți să le rezolve. Partenerii știu că vor exista subiecte de ceartă și motive de conflict, a căror rezolvare poate dura luni sau ani și, în ciuda lor, știu să aibă o relație bună, care îi împlinește pe amândoi. Iubire înseamnă ca, atunci când îl observi pe partener că este trist, furios sau îngrijorat, tu ești cel care îi oferi siguranță și prezență. Îi comunică (prin prezență, privire, gesturi, vorbe, atingeri) că îl vezi și îi ești alături, așa cum știi că are nevoie. Iubire înseamnă disponibilitate emoțională, nu orgoliu, înseamnă acceptare, nu competiție și comparație, înseamnă încredere, nu suspiciune.

Iubirea, diferită de obișnuință, înseamnă deschiderea celor doi în a-și rezolva dificultățile, a-și asuma contribuția la tensiunile care apar în viața de zi cu zi, înseamnă disponibilitatea de a avea conversații dificile. A iubi nu este ușor, chiar dacă ne dorim mult să fim iubitori și să primim iubirea celuilalt. Dacă toate acestea vi se par nerealiste, vă invit să construim această lume în care iubirea să fie mai prezentă în viețile noastre! Această lume nu e posibilă fără să ieșim din zona de confort, fără efort și educație a relațiilor, mai ales a celor de cuplu.

Când iubirea se transformă în obișnuință fără dragoste

O relație poate fi uneori grea, cu momente dureroase și dificile; ele fac parte din evoluția respectivei relații. A fi vulnerabil, adică a-l lăsa pe celălalt să te cunoască cu adevărat, implică deschiderea către insecuritate, teamă, nevoia de a ne proteja. Cu cât ne apropiem mai mult unul de celălalt, cu atât crește probabilitatea să trăim tensiuni și disconfort. Așa este firesc și uman, însă înțelept este să le învățăm și să le înțelegem împreună, în cuplu, ca să ne înțelegem unul pe celălalt.

Când intră într-o relație, doi adulți vin cu propriile istorii de viață, cu aspecte ale personalității încă neînțelese, uneori puțin conștienți de propriile sensibilități. Prin urmare, au mare nevoie să se înțeleagă într-un mod profund, atât unul pe celălalt, cât și relația, pentru a preveni ca diferențele sau nevoile neîmplinite din trecut să cauzeze conflicte și resentimente. A ști cum să depășești momentele dificile sprijină relația să evolueze, să devină mai profundă, iar încrederea mai adâncă. De multe ori însă, cuplul are nevoie de sprijin pentru a trece peste situațiile conflictuale fără să rămână cu resentimente, dezamăgiri sau distanță emoțională. În timp, acestea duc la o relație lipsită de dragoste și afecțiune, la un parteneriat fără intimitate, la „obișnuință“ care e, de fapt, tolerarea celuilalt: cei doi rămân împreună pentru că relația durează de mult timp sau în trecut le-a fost bine.

VĂ INVIT SĂ EXPLORAȚI URMĂTOARELE ÎNTREBĂRI:

- Ce vă face să vă simțiți iubiți/ iubite? Dar pe partener?
- Care sunt diferențele în cuplu care v-au ajutat și sprijinit să evoluati împreună?
- Care sunt diferențele care creează tensiune și conflicte în cuplu?
- Cum vă protejați când nu vă simțiți în siguranță? Prin critică, cicăleală, nevoia de dreptate, retragerea afecțiunii, tăcerea, învinovățirea celuilalt, manipulare, jigniri? Cum se protejează partenerul tău?
- Ați vorbit cu partenerul despre ce se întâmplă în relație când apar conflicte? Aveți tendința de a le evita sau, dimpotrivă, aveți nevoie să fie abordate imediat?
- Care sunt nevoile profunde neîmplinite care se retrezesc sau se activează când vă simțiți răniți sau rănite? Simțiți nevoia de afecțiune și atenție, nevoia de încredere, nevoia de apreciere? Ce impact credeți că a avut istoria d-voastră de viață, în modul în care iubiți?
- Ce faceți pentru relația d-voastră de cuplu? Cum aveți grijă de ea?

Cum contribuim la o viață de cuplu satisfăcătoare?

Pentru a încheia într-o notă optimistă și plină de speranță, punctez mai jos reperele construirii unei relații satisfăcătoare, cu toate dificultățile pe care le implică.

- Să ne înțelegem pe noi, ca indivizi, și să devenim mai conștienți de cine suntem, de impactul istoriei proprii vieți. Să fim preocupați de evoluția noastră personală și să ne asumăm propriul proces de vindecare emoțională. Să recunoaștem impactul traumei, când a fost prezentă, și să ne asumăm vindecarea ei. Să ieșim din zona de confort și să evoluăm, chiar dacă partenerul încă nu este pregătit.

- Să avem grijă de relația de cuplu, să observăm ce are ea nevoie, dincolo de nevoile fiecărui individ în parte. Relația cu celălalt să fie despre conectare, curiozitate, explorare și descoperire. Iubirea există în și din interacțiunea noastră, din ceea ce trăim și ne oferim unul celuilalt.

- Să sprijinim și cuplurile din viața noastră, prietenii noștri, să evolueze. Impactul fericirii sau nefericirii celorlalți este mult mai mare decât vi-l imaginați. Cuplul are nevoie de tot sprijinul, susținerea și grija celorlalți; doar așa iubirea rămâne vie și trează.

- Să-mi propun să clădesc relații de încredere cu colegii de muncă. Încrederea este baza siguranței personale și, cu cât vom avea relații mai sănătoase, cu atât coeziunea și reziliența grupului și a

comunității în care trăim va fi un sprijin pentru cupluri și familii.

- Să contribuim la construirea unor comunități care promovează și susțin încrederea, generozitatea, asumarea și contribuția reciprocă. Așa vom deveni oameni mai buni și capabili de iubire, într-o cultură adânc traumatizată, dar în proces de vindecare și maturizare emoțională. Relațiile să fie mai mult despre iubire, și mai puțin despre obișnuințe încă nesănătoase. ■