

## RELAȚIA CU CELĂLALT

Ce gândește lumea despre mine? Acestei întrebări îi consacram cea mai mare parte din timpul, eforturile și energia noastră. Evident, nu avem cum să răspundem vreodată cu certitudine la ea. De aceea, vom fi mai mult sau mai puțin reticenți în a le acorda celorlalți încredere totală. Va exista mereu un dubiu, fie că vrem, fie că nu. Sunt iubit? Părinții mei mă stimează? Sunt oare cu adevărat important pentru ceilalți?

Suspiciunea e permanentă, uneori copleșitoare, deoarece relațiile evoluează fără încetare și trebuie să ne evaluăm în permanență diversele loialități, în special în familie și în cuplu. Este și motivul pentru care la unii apare o neîncredere profundă, amplificată între altele de teama de a fi judecat, respins, abandonat, înșelat, rănit... Confrunțați cu aceste temeri, ne dezvoltăm deseori mecanisme de protecție psihoemoțională care nu fac decât să ne agraveze suspiciunile în ceea ce privește relațiile cu ceilalți.

### **FRICA DE A FI ABANDONAT**

#### *Separare, abandon*

Nu vom fi surprinși să aflăm că teama excesivă de separare, chiar de abandon, e pur și simplu o reminiscență din copilăria

timpurie. Se estimează că bebelușul manifestă aceste temeri în jurul vârstei de 8 luni, dar e posibil ca, de fapt, ele să fie prezente încă de la naștere. De îndată ce personajele de care este atașat se îndepărtează, copilul plânge, refuză contactul cu străinii și nu se liniștește decât după întoarcerea celor apropiați. Pe măsură ce se dezvoltă psihic, în timp ce se construiește ca individ distinct de ceilalți, el ajunge să înțeleagă că legătura – relația cu ceilalți – nu dispare neapărat prin îndepărtare. La unii persistă totuși o teamă excesivă, sub forma anxietății de despărțire. În acest caz, adultul va putea manifesta comportamente similare cu ale copilului mic, incapabil să rămână singur.

Cauzele obiective pot fi diverse: abandon real, comunicare ambiguă sau paradoxală în familie, deficiențe comportamentale ale părinților sau absența acestora, decesul unui apropiat, apariția unui nou-născut. Cauzele subiective sunt mult mai complexe: ele țin, așa cum am văzut, de locul atribuit copilului, de felul în care el își construiește protecțiile psihice, de închiderea în cadrul bazei de siguranță. Pornind de la incapacitatea lui de a crește, prin urmare, de la vulnerabilitatea lui, el își dezvoltă atunci o dependență psihoafectivă.

### *Ești dependent afectiv?*

Să ne amintim mai întâi că dependența de ceilalți nu are nimic patologic în sine. În fapt, nicio ființă umană nu poate fi total independentă sau autonomă. Este ca și cum ai fi singurul telefon de pe pământ... Ființa umană este în mod clar o ființă care relaționează, obligată să accepte provocarea de a fi ea însăși fără să se izoleze și fără să se dizolve în mulțime.

Dacă ai dificultăți în a accepta această provocare, se poate pune problema unei dependențe afective. Manualele de diagnostic vor vorbi atunci eventual de o „tulburare de personalitate

dependentă”. Principalele semne, din punct de vedere statistic, sunt următoarele<sup>1</sup>:

- Dificultatea de a lua hotărâri fără sfaturile altora.
- Dificultatea de a exprima dezacordul și a refuza.
- Dificultatea de implicare în proiecte, de a face lucruri din proprie inițiativă.
- Tendința de a face lucruri dezagreabile sau de a se nega pe sine însuși pentru a menține o relație.
- Tendința de a da prioritate intereselor altora înaintea celor personale.
- Teama excesivă de singurătate.
- Sensibilitate excesivă la critică.
- Lipsa stimei de sine.
- Dificultate de a se ocupa de sine.

Există și alte tulburări care rezonează mai mult sau mai puțin cu acest tablou clinic în care vom fi recunoscut multe comportamente deja abordate pe parcursul lucrării de față. De exemplu, conceptul de „stare de copilărie prelungită<sup>2</sup>”, de „infantilism psihologic<sup>3</sup>”, de „personalitate infantilă<sup>4</sup>”. Mai nou, tulburarea de imaturitate afectivă<sup>5</sup> este semnalată de următoarele caracteristici:

- Aviditate afectivă, incapacitatea de a se simți mulțumit de relațiile interpersonale.
- Posesivitate, nevoie exclusivă de afecțiune din partea celor apropiați.
- Dependență afectivă.
- Incapacitatea de a rămâne singur, nevoia de a fi în permanență susținut.
- Tendința de supunere pasivă.
- Hiperemotivitate, dispoziție fluctuantă.
- Intoleranță la frustrare.

Poate că doar persoanele fuzionale se vor recunoaște în unele dintre aceste simptome (din care vom evita totuși să tragem concluzii pripite și încă și mai puțin un diagnostic). Persoanele din categoria eroilor atotputernici nu se vor simți în general deloc vizate. Dar se înșală, sunt la fel de dependente, doar că într-un mod mai disimulat. Ca și persoanele fuzionale, ele se trădează, de exemplu, prin susceptibilitatea excesivă.

Susceptibilitatea obișnuită e o simplă sensibilitate la critică. Oricine o poate experimenta atunci când se simte judecat greșit sau percepe o anumită nedreptate în felul în care ceilalți îi apreciază calitățile. Asta se întâmplă însă ocazional. La personalitățile fuzionale și la cei din categoria eroilor atotputernici, care se tem mereu că sunt judecați, ea e permanentă.

## FRICA DE A FI JUDECAT

### *Susceptibilitatea la personalitățile fuzionale*

Persoana fuzională nu percepe criticile ca vizând calitățile sale, nici valoarea proprie. Este oarecum logic, fiindcă o asemenea persoană are tendința de a se deprecia și a minimaliza tot ceea ce face. Susceptibilitatea sa se manifestă prin faptul că se concentrează doar asupra *legăturii*. Astfel, când cineva exprimă o judecată critică, chiar și una lipsită de importanță, la adresa muncii, a talentelor sale sau a altor trăsături, cum ar fi punctualitatea, fiabilitatea etc., adultul fuzional gândește sistematic (și implicit) că *relația* este contestată. El se simte abandonat și trădat, deși nu a fost emisă decât o părere neutră ori i s-a dat doar un sfat.

Dacă te temi că vei fi concediat când șeful tău face o simplă remarcă sau îți dă o sarcină de îndeplinit, atunci ești vizat de acest gen de susceptibilitate. La fel, dacă te simți în defensivă

imediat ce se vorbește despre tine sau dacă ai impresia că nu ești suficient băgat în seamă. Prin urmare, ești ca un alpinist suspendat deasupra prăpastiei, prins doar de coarda care te leagă de camaradul tău. Dacă dă drumul frânghiei... s-a terminat. Ceea ce-l obsedează pe adultul fuzional, într-o manieră confuză, negândită, e ideea că nicio relație nu va fi niciodată suficient de securizantă.

*Susceptibilitatea la personalitățile de tip erou atotputernic*

Sub efectul furiei, adultul fuzional poate uneori să încline către latura sa eroică. Dacă o relație îl face să sufere prea mult, el rupe brusc legăturile. Trăiește atunci o susceptibilitate eroică, îndreptată către iluzia de independență.

Ca urmare a angoasei permanente privind soliditatea relațiilor umane, adultul eroic se convinge într-adevăr că nu are „nevoie de nimeni”. Mai bine singur decât într-o companie proastă!, pare să-și spună... ca și cum relația cu celălalt nu ar conta atât de mult pentru el. Dar bineînțeles că nu e așa.

Practic, se știe că, la maturitate, eroul atotputernic are o părere foarte bună despre sine și nu le recunoaște celorlalți dreptul de a-l judeca sau de a-l evalua. Convins de autosuficiența sa, el se judecă pe sine și e suficient. Astfel, încearcă să nege lipsa de încredere și de stimă pe sine, ca și profunda sa dependență de celălalt. Simte cum criticile ar putea să fragilizeze – și chiar să combată – iluzia sa de omnipotență.

Adultul susceptibil – fie eroic, fie fuzional – rămâne astfel la pândă. El construiește și dezvoltă deseori raționamente complexe, vizând interpretarea gândirii celorlalți, în special cea a apropiaților, asupra cărora tinde să proiecteze (fără să știe) propria sa agresivitate.

## FRICA DE A FI AGRESAT

*O „ușoară tendință paranoică”*

De fiecare dată când cineva, apropiat sau necunoscut, ne privește, resimțim în sinea noastră o mică tensiune: „Arăt suficient de bine? Ce părere are despre mine?” sau chiar una mai mare: „Cu ce am greșit iar?” În cazul fiecărui individ, întrebările privind valoarea și culpabilitatea sunt aproape continue și fluctuează pe tot parcursul zilei, în funcție de interacțiunile sociale și de evenimente. Locul nostru printre ceilalți este unul fundamental dinamic, generând fără încetare întrebări.

În măsura în care un individ nu e capabil să accepte un anumit grad de incertitudine (în general când îi lipsește siguranța privind valoarea sa intrinsecă), privirea celorlalți poate deveni foarte greu de suportat. Psihologii vorbesc atunci, în anumite cazuri, de o fobie socială, subliniind următoarele caracteristici:

- teama de a fi expus în diversele situații sociale (spații publice, reuniuni, discuții etc.), ceea ce are consecințe semnificative asupra calității vieții, a relațiilor, a activității profesionale;
- anxietate disproporționată și continuă față de părerea celorlalți;
- teama de a nu acționa „cum trebuie” și de a fi judecat negativ.

Firește, nimănui nu îi e ușor să facă o prezentare sau să țină un discurs. Dar, pentru unii, chiar și o simplă discuție poate reprezenta o provocare. Un exemplu ar fi cazul copilului în fața adultului. Asemenea copilului, adultul neasumat dezvoltă o suspiciune permanentă; el încearcă literalmente să intre în min-

tea celorlalți și sfârșește prin a „gândi în locul lor”. Necazul e că, bazându-se pe interpretări spontane și impresii vagi, el se aventurează dincolo de ceea ce faptele în sine i-ar permite să conchidă. Fiecare cuvânt, fiecare frază, fiecare gest va fi cântărit, evaluat, apoi inventariat ca o dovadă a faptului că celălalt nu e sincer și nu îl stimează deloc sau îl stimează insuficient.

„Când vorbesc cu oamenii”, povestește Hélène, „vreau să mă privească în ochi, pentru a fi sigură că mă ascultă. Am mereu impresia că nu mă ascultă”. Hélène se teme că legătura se va rupe de îndată ce celălalt se uită în altă parte. Scenariul care se formează în mintea ei e următorul: dacă nu sunt ascultată, atunci nu sunt interesantă, deci nu am valoare, deci sunt singură și abandonată. Ea nu mai resimte legătura cu celălalt, legătura pe care o consideră mereu prea fragilă. „Uneori”, spune ea, „mi se pare că sunt la limita paranoiei. Îmi imaginez că ceilalți îmi ascund lucruri, mă înșală, mă mint. Mă simt în pericol îndată ce prietenii mei fac diverse lucruri între ei, fără mine. De fapt, nu sunt capabilă să am încredere în nimeni.”

Suspiciunea sistematică amestecată cu anxietatea se generalizează în asemenea măsură, încât frica de a fi abandonat de apropiați se transformă în frica de ceilalți, în special de necunoscuți: frica de a fi agresat, violat, ucis. Necunoscuții, considerați deja ca potențiali distrugători de relații fuzionale în familie, sunt percepuți puțin câte puțin ca potențiale pericole, nebuni, psihopați, ucigași. În aceste condiții, numeroși adulți se chinuie să ducă o viață normală, imaginându-și cele mai urâte scenarii îndată ce trebuie să iasă din casă. În plus, suferința lor e dublată de faptul că ceilalți, prieteni, colegi par în largul lor și evoluează în permanență. După părerea lor, este o nedreptate de neînțeles.

### *Tendința de a-i invidia pe ceilalți*

Jules, un pacient de 22 de ani, își dă seama că simte frecvent o bucurie tulbure de fiecare dată când prietenii lui au probleme. „Viața lor e mult mai bună ca a mea“, spune el, „și mă simt ușurat dacă văd că au și ei probleme. Nu pot să mă bucur pentru ei când reușesc! Fără să vreau, le doresc să aibă necazuri și în același timp consider că asta e îngrozitor.“

Ceea ce resimte Jules se numește *invidie*. Acest cuvânt nu e înțeles aici ca o simplă dorință, ci ca o „pasiune rea, care constă în a se întrista din cauza reușitei sau fericirii altuia, mergând până la a-i dori răul și a încerca să-i faci rău“. Să notăm, de asemenea, că invidia este diferită de gelozie, deoarece aceasta semnifică teama de a pierde ceva ce avem deja.

Invidia, al cărei caracter infantil chiar poate fi perceput, trimite direct la sentimentul de inferioritate, la insuficiență, la lipsă de stimă de sine. A o resimți, a o repera e deja o suferință în sine. În afară de faptul că e un secret inavubil, ea induce o imagine de sine extrem de negativă. Teamă de a fi judecat e și mai arzătoare atunci. Însoțită mereu de rușine și culpabilitate, ea tinde să îngreuneze și mai mult relațiile sociale, stârnind simultan teama de celălalt, inclusiv – și poate mai ales – în cadrul cuplului.

## **FRICA DE CELĂLALT ÎN CUPLU**

### *Cuplul – o nouă „bază de siguranță“*

La începutul vieții adulte, întâlnirea amoroasă constituie ocazia de a crea o nouă bază de siguranță, una secundară, care preia ștafeta de la baza de siguranță familială. Povestea de dragoste începe atunci în mod natural printr-o perioadă de fuziune – altfel numită „pasiune“. Căutăm să „fim una și aceeași ființă“; celălalt, în care ne-am recunoscut uneori „duplicatul“, devine repe-



de „jumătatea“ – și chiar întregul, mai ales dacă începi să îi declari febril că este viața ta.

Se produce un puternic proces de regresie. Creierul, supus valurilor de hormoni, e profund bulversat și își reface conexiunile, astfel încât fiecare dintre îndrăgostiți își construiește cuib în viața celuilalt. Această intricație fuzională transformă atunci virtual cele două persoane într-o singură ființă cu două capete, patru brațe și patru picioare. Or, această ființă „doi într-unul“ seamănă cu bebelușul care descoperă lumea. Într-adevăr, îndrăgostiții trebuie să (re)învețe să meargă (împreună, braț la braț), trebuie să (re)învețe să vorbească (își inventează propriul limbaj, au propriile lor apelative, „bebelușul meu“, „inimioara mea“, „pisoiașul meu“ ș.a.m.d.); ei se explorează, învață să se acordeze unul cu celălalt, să-și regleze psihomotricitatea, să-și găsească ritmul, obiceiurile, locul lor în pat, la masă, în mașină...

Fericirea intensă pe care ei o simt se datorează în mare măsură faptului că fuziunea amoroasă constituie probabil una dintre cele două apărări solide care există în fața angoaselor existențiale: sentimentul de singurătate dispare, viața are un sens (sub forma destinului amoros), moartea nu mai e o problemă (din moment ce murim împreună), responsabilitatea viitorului e lăsată pe seama entității reprezentate de „noi“. Ființa pe care o iubești te face să retrăiești simultan fuziunea și postura de erou atotputernic și reprezintă pentru un anumit timp o formă de siguranță absolută.

Dar timpul trece și situația evoluează inexorabil. O rapidă ontogeneză a cuplului ar putea de altfel să prezinte felul în care „bebelușul-cuplu“ crește și se schimbă. Să comparăm evoluția cuplului cu cea a copilului mic în timp.

---

\* Cealaltă apărare împotriva angoaselor existențiale este reprezentată de credința religioasă.

În timpul primilor doi-trei ani, cuplul – ca și copilul – e mai mult sau mai puțin închis în spațiul propriu. Fiecare e bebelușul, fiecăruia îi place să fie mângâiat prin cuvintele rostite, să i se vorbească cu o voce infantilă... Apoi, ca și copilul de trei ani, care se distanțează puțin de părinții săi, îndrăgostiții încep să defuzioneze imperceptibil și să se deschidă spre exterior. Fiecare dintre ei își amintește că are prieteni și îi reintegrează în viața sa; e posibil să se deschidă și către noi întâlniri amicale. Exclusivitatea indusă de fuziunea inițială își pierde din intensitate.

Către șase ani, copilul se simte capabil să se îndepărteze de părinți fără prea multă teamă; la fel se întâmplă și în cuplu, unde fiecare își permite din nou activități „fără celălalt”... Către 12 sau 13 ani, la începutul pubertății, preadolescentul își descoperă sexualitatea; în cuplu, atunci pot apărea tentațiile extraconjugale, ca și impulsurile de emancipare. În fine, către 15 ani, adolescentul își respinge părinții, încearcă să își afirme personalitatea, visează „să-și facă o viață”, în timp ce, la aceeași vârstă, cuplul traversează eventual o criză și se gândește la despărțire...

Bineînțeles, contează, de fapt, nu durata fiecărei perioade, ci procesul care merge de la fuziune la separare. Deoarece, dacă transformarea relației de cuplu e inevitabilă în timp (rutină, uzură, modificare a sentimentelor etc.), fiecare îi face față în felul său. Despărțirea nu e singura soluție posibilă, evident: multe persoane își transformă iubirea în prietenie sau tandrețe; altele evită pur și simplu să se gândească, preferând siguranța și stabilitatea pe plan sexual sau sentimental. Mulți se agață literalmente de baza lor de siguranță conjugală, în detrimentul dezvoltării personale. Or, ca și pentru copilul mic, care crește cu părinții și apoi îi părăsește (sau nu), miza existențială în cuplu este, probabil, să ajungi să te îndepărtezi de baza de siguranță fără alte efecte secundare negative. Asta nu înseamnă că destinul obligatoriu al

unui cuplu este despărțirea, ci că este esențial să nu uiți de propria persoană și să n-o sacrifici; în caz contrar, vei ajunge cu siguranță să te negi ca adult și te vei condamna să trăiești dominat de fricile tale infantile.

### *Cuplul și temerile sale...*

„Faceți dragoste, nu război... Sau faceți-le pe amândouă: căsătoriți-vă“, a spus un anonim inspirat. Se vorbește mult, și pe bună dreptate, despre flagelul violențelor conjugale. În prezent există numeroase lucrări pe această temă. În schimb, se vorbește mult mai puțin sau chiar deloc despre temerile obișnuite, aproape silențioase, dar omniprezente, care formează totuși cotidianul cuplului: teama de a-l contraria pe celălalt, de a-l răni, de a-l supăra, de a-l decepționa, de a-i displăcea... În timp, îndrăgostiții învață implicit ceea ce nu trebuie să spună sau să facă, subiecțiile care trebuie evitate, atitudinile sau comportamentele interzise. Fiecare acceptă tot felul de mici concesii, pentru a-l face pe celălalt să se simtă în largul lui, până când ajung la un mod de viață care-i satisface pe amândoi. Nimic mai normal... și nimic mai iluzoriu. Fiindcă, pe de-o parte, compromisul perfect nu va fi niciodată atins; pe de alta, un astfel de mod de viață are tendința de a se impune progresiv, fără să ducă niciodată la dispariția temerilor inițiale. Prețul va fi întotdeauna renunțarea la o bună parte din propria spontaneitate și autenticitate.

Întrucât cuplul constituie o bază de siguranță, să notăm, de asemenea, că interdicția care are întâietate – cel puțin în cuplul clasic – sună așa: „cuplul e mai important decât orice“ și fiecare îi datorează loialitate. Aceasta le impune unuia și celuilalt, pe modelul bazei de siguranță originare, să se supună unui soi de consens conjugal care constă în a nu se îndepărta, a-și îndrepta eforturile în aceeași direcție ca și celălalt, a menține coeziunea

cuplului, a fi transparent, securizant etc. Aceste reguli par legitime și chiar sunt, până la un anumit punct. Problemele apar când fiecare dintre îndrăgostiți sfârșește prin a se simți, fie că vrea sau nu – ca și copilul în fața părintelui –, „supravegheat“ de celălalt și mereu supus potențialelor greșeli.

Astfel, o culpabilitate vicleană invadează deseori relația, fără să ne dăm seama. Élisabeth, o femeie de 45 de ani, nu se poate opri în fața vitrinei unui magazin de îmbrăcăminte fără să se simtă vinovată. „Dacă soțul meu mă sună în clipa aceea și mă întrebă ce fac, mă simt imediat cuprinsă de vină. Și atunci mint. Iar dacă vreodată cumpăr un obiect vestimentar, îl ascund în dulap când mă întorc, apoi îl scot peste câteva zile, pretinzând că era acolo de mult...”

Obiectiv vorbind, nimic nu justifică asemenea strategii de disimulare, dar mulți adulți neasumați se simt obligați să dea socoteală, chiar și pentru simplul fapt că au cumpărat o carte, pentru o mică întârziere în drum spre casă, pentru că au chef să iasă în oraș cu prietenii după serviciu etc. Fără să-și dea seama, așteptările celuilalt sfârșesc prin a deveni simultan greu de descoperit și apăsătoare – și, de altfel, în mare măsură imagine și extrapolate. Astfel, după un anumit timp, umorul și subînțelesurile tind să dispară, învinse de susceptibilitate, de agasarea de a fi nevoit să ascuți. Teama de a-l decepționa sau de a-l contraria pe celălalt produce atunci o atitudine esențial defensivă, cu sentimentul de a merge în permanență „în vârful picioarelor”.

Aici se regăsește sursa multor crize: în multe cazuri, cuplul devine o bază de siguranță la fel de restrictivă ca și baza de siguranță originală (parentală), cel puțin dacă îndrăgostiții nu se străduiesc să se dezvolte unul pe altul. Dacă nu au suficientă încredere unul în celălalt, dacă nu-și permit reciproc să existe ca indivizi separați, atunci vor sfârși prin a se supune reciproc. Fiecare îi va reproșa celuilalt ceea ce îl seducea la începutul poveștii. Nu

va mai vedea în calitățile sale de la început decât istoria defectelor sale: calmul va fi resimțit ca apatie, discreția ca pasivitate, entuziasmul ca agitație, spiritul logic ca rigiditate, cultura ca aroganță... și tot ce decurge de aici în consecință.

Tabloul pare sumbru, cu siguranță, dar să ne amintim că, teoretic, toate acestea pot fi depășite, dacă facem distincția între iubire și atașament. În caz contrar, temerile vor fi tot mai numeroase, mai ales teama că legătura se va rupe.

„Mă tem să descopăr prin terapie că nu-mi mai iubesc soțul“, mă previne Anaïs în timpul primei ședințe. Acest gen de declarație nu e rar. După zece ani de viață în comun, Anaïs nu mai știe unde e: „Sentimentele mele s-au schimbat, dar sunt foarte atașată de el. Nu pot să-mi imaginez o despărțire“. Nevoia de siguranță domină sentimentele. Ca și Anaïs, mulți acceptă să facă tot mai multe concesii, deși în cuplu începe să apară o falie.

Această falie, această îndepărtare, această eroziune a sentimentelor amoroase va fi mult timp respinsă din conștiință; de altfel, ea este percepută inconștient. De foarte multe ori, în momentul în care cei doi membri ai unui cuplu se distanțează, simt nevoia de a pune în aplicare un proiect, de la a cumpăra un câine la a face un copil, a cumpăra o casă, a demara o nouă activitate comună, a organiza o călătorie importantă... Astfel de proiecte sunt uneori (nu întotdeauna, din fericire!) menite să astupe falia și să refacă inegritatea cuplului, dar în general, e pierdere de vreme.

În acest stadiu, nu e vorba despre reconstituirea pasiunii în începutului, ci de a înțelege mai bine natura reală a legăturii.

### *Gelozia*

Una dintre strategiile cele mai comune vizând menținerea bazei de siguranță în cuplu constă în declanșarea unor conflicte.