

Draga Prietena,

Iti multumesc ca ai citit pamfletul meu ce l-am postat acum cateva saptamani despre ce inseamna a trai singur dupa ce ai pierdut pe cineva. Probabil ca asta te-a facut sa-mi trimiti scrisoarea ta.

Imi scrii ca ai 19 ani si ca tocmai te-a parasit iubitul, te simti tradata si singura, nefericita si incapabila sa-ti revii si, cel mai mult, incapabila sa-ti inchipui ca va mai exista vreodata vreun iubit. Ai vrea sa intorci timpul inapoi! Tot ce spui e firesc si, fara teama ca gresesc, cred ca marea majoritate a oamenilor de varsta ta ar gandi la fel daca ar fi parasiti de persoana iubita. Imi spui ca erati o pereche foarte potrivita si ca nu credei ca o sa va despartiti vreodata, iar acum esti singura si confuza.

Eu o sa-ti raspund ca oamenii au un model mental care-i fac sensibili la ceva care se uneste precum doua lucruri sau fiinte care impreuna fac o armonie sau un tot. Parca nimic nu e mai frumos decat sa vezi o pereche: doi porumbei sau un baiat si o fata tinandu-se de mana, sau o pereche de oameni batrani, dorim sa vedem perechi, dorim sa stim ca lucrurile sunt perechi si suntem mirati cand vedem lucruri neimperechiate, ca si un lucru neterminat si verbalizam asta utilizand cuvinte ca: un lucru nepereche, lucruri neimperechiate, cautarea perechii, imperechiere, intr-un fel de a defini ceea ce se potriveste si ceea ce este de asteptat sa fie intreg. Si imi vine in minte povestea cu arca lui Noe, cand toate vetuitoarele care s-au salvat si erau perechi (sau pentru ca erau perechi?)... Exista ceva in secretul alcatuirii noastre care ne face sa vrem sa fim impreuna, in dragoste, in prietenie, in familie, in lume. Singuratatea este un accident!

Oamenii se ataseaza de cand se nasc pana cand mor de alte persoane, ne atasam de persoanele care ne-au adus sau ne tin in viata, precum mama, ne atasam de persoanele care ne protejeaza sau ne asigura protectia, ne atasam de persoanele care ne trezesc dragostea, ne atasam de cei care cu care vrem sa petrecem timpul nostru.

Atasandu-ne ne implinim un destin biologic si psihologic fara de care nu ne putem dezvolta. Persoanele care nu dezvolta legaturi de atasament evidentiaza un puternic deficit atat in viata individuala emotionala cat si in ce sociala fiind incapabili de a intelege pe altii, mesajele sociale, incapabili de a forma relatii cu altii si de a iubi si a fi iubiti, de a avea o familie. Culmea este ca si longevitatea lor este mai mica. Un exemplu, ca sa poti fi de acord cu mine, ar fii indivizii cu autism sau chiar “copii lup”, acele exceptionale cazuri de copii care au fost pierduti in padure si au fost “crescuti” de lupi.

De-a lungul vietii formam mereu legaturi mai mult sau mai putin stranse sau indelungate cu alti oameni si astfel devenim mai competenti in mediul social si familial si, draga prietena, platim pentru asta, unii mai scump alti mai putin, depinde de cat de strans legati sau dependenti suntem de persoana de atasament. Dar parca atunci cand iubim suntem cel mai strans legati de persoana iubita, iar cand suntem parasiti avem un sentiment al disperarii ca nu vom putea supravietui fara persoana iubita, este ca o rana care sangereaza. Tu experiemntezi cel mai bine lucrul acesta astazi. Cum o sa fi maine? O sa fie greu si o sa incerci sentimentul ca povara nu se mai termina. Exista insa si un liman si te rog sa citesti randurile mele pentru ca desi par generale, ele ti se adreseaza deopotriva.

In general sunt abandonate persoanele carora le e frica sa fie abandonate. Aceasta relatie oarecum ciudata se explica prin faptul ca acest tip de persoane, datorita diferitelor evenimente de pe parcursul vietii si-au construit un sistem de a intretine o relatie emotionala pe baza de posesivitate si dependenta. Ele doresc ca persoana iubita sa le fie tot timpul la indemana pentru ca de aceasta este legat sentimentul de implinire, de siguranta, de speranta si tine departe frica a fi singur, parasit si fara valoare. O astfel de persoana nu poate tolera nici chiar cele mai mici despartiri, lucruri marunte sunt interpretate ca semne ca partenerul ar dori sa plece si solicita mereu dovezi de fidelitate si de constanta, desi nici una din acestea nu este suficienta; aceasta persoana este terifiata de un abandon imaginar. Este usor de inteles ca acest tip de relatie este presarat cu tot felul de tensiuni. Pe masura ce partenerul devine mai deconectat in relatie, mai distant, agasat si rece, in aceeasi masura devi mai emotinala, mai solicitanta si mai

instabila. Este modelul de relatie instabila care poate l-ai format in copilarie, in familie, in institutii prescolare precum gradinita, la scoala, in relatile cu persoanele semnificative cu care ai avut de-aface, relatie dominata de ambivalenta, de pulsionea de a tine persoana de care esti dependenta dar si de dorinta de a o indeparta pentru ca relatia dogoreste prea tare: cand persoana este departe ti-o doresti aproape pentru ca asa te simti in siguranta si iubita, iar cand este aproape iti apar fanteziile de abandon care duc la solicitari nesfarsite de dovezi de fidelitate, la presiune emotionala si implicit la confruntari si conflicte; relatia este presarata de frecvente rupturi si reconcilieri. Chiar daca partenerul este stabil, tu il percepi ca “instabil” pentru ca la asta te astepti mereu. El nu intelege de ce tu vorbești asa de mult despre acest lucru: “tu nu ma iubesti cu adevarat”, “stiu eu ca vrei sa ma lasi”, “nu ti-e dor de mine niciodata”, “esti bucuros cand esti departe”... Cu o mana impingi partenerul si cu alta il tii foarte strans. Astfel de persoane se apara uneori prin detasare si spun “nu am nevoie de tine” sau pleaca intempestiv, trantesc usa. Este o expresie a maniei de a ramane singure, de a nu avea ce si-au dorit, vrei sa pedepsești partenerul pentru ca nu ti-a dat ce ai dorit, el pe deaintregul. Si plonjezi in confuzia ca orice ai face tu nu poti sa ti o relatie, sa ai pe cineva, nu e nimeni aici pentru tine. Te simti frustrata, manioasa dar si vinovata, dezolata si fara speranta.

Acest timp de relatie afecteaza atat relatiile tale intime cat si relatiile tale cu prietenii. Ai relatii instabile cu acestia, unii vin si altii pleaca, exista tensiune, solicitare, presiune, mereu cereri si dovezi, te arati hipersenzitiva la orice ti-ar evoca posibilitatea unui abandon si astfel te porti mofturos, nu raspunzi la telefon, la invitatii, ai momente de anxietate si de manie, esti ambivalenta. Esti obisnuita din copilarie sa stai in relatii instabile si aceasta instabilitate pastreaza activa frica ta de a fi abandonata, iti place inconștient sa stai in astfel de legatura “pasionala”, inconștient te atrage acest tip de relatie instabila si solicitanta.

O persoana de acest tip trebuie sa evite cu grija un partener care este predispus la o astfel de relatie incarcata si care ar putea raspunde la criteriile de mai jos:

- Partenerul nu este disponibil pentru o relatie lunga din cauza ca este casatorit sau implicat in alta relatie;

- Nu este disponibil sa petreaca mult timp cu tine (calatoreste mult, traieste in alta localitate, munceste mult);
- Este emotional instabil (bea, consuma droguri, este depresiv, schimba multe joburi);
- Partenerul vrea sa fie liber, nu vrea sa aiba o relatie stransa sau constanta, iubeste libertatea;
- Este ambivalent, vrea sa fie cu tine, dar vrea sa nu fie implicat emotional, sau un moment vrea si in altul apare detasat.

Dar lucrurile nu sunt numai in alb si negru, nimic nu e pierdut daca intelegi ce s-a intamplat si cum este prezentul. O sa ma intrebi cum sa-ti schimbi trasaturile de sensibilitate la abandon? Iata aici o mica lista:

- sa intelegi sentimentele de abandon pe care le-ai avut din copilarie, din familia din care provii, din alte locuri si cu alte persoane unde ai trait;
- sa-ti monitorizezi sentimentele de abandon, sa identifici hipersensibilitatea ta si cum se manifesta, frica de a fi singur, frica de a pierde pe cineva, solicitarile ilogice, nevoile partenerului si reactiile lui;
- sa-ti treci in revista relatiile anterioare si sa clarifici modelul tau comportamental;
- sa eviti parteneri instabili si ambivalenti pentru a nu reintari propriul model de ambivalenta pasionala;
- incearca sa crezi partenerul si sa-l accepti asa cum e, daca iti place de el;
- nu fi posesiva si geloasa, reactioneaza normal la separare;
- nu tine prea strans de partener, respecta spatiul privat al acestuia, ai si tu nevoie de el, foloseste-l pentru dezvoltare personala;
- incearca sa-ti descoperi calitatile si trasaturile propri prin tine insuti, propria valoare si aspiratii;
- construiești o interdependenta mutual acceptata si acceptabila prin renegociere si reconciliere continua, pentru ca o relatie trainica este intr-o dinamica care nu se repeta.

Tot ce ti-am scris aici se refera la o persoana cu o forma distorsionata a modului cum se ataseaza de persoana iubita si cum reactioneaza la separare si abandon. Trebuie sa sti ca fiecare din noi are modelul lui in functie de istoria lui si zestrea biologica pe

care a mostenit-o dar exista si un model comun, “normal” dar de care nu iti mai vorbesc acum. Daca te intereseaza mai multe despre acest subiect scrie-mi din nou si o sa-ti mai scriu. Aici e doar o fateta, a persoanei care prin felul ei de a fi genereaza separarea si chiar o cauta, ca apoi sa sufere si sa porneasca din nou dupa acelasi tipar. De aici poti sa iei unele sugestii ca sa te cunosti mai bine si sa constientizezi ce fel de relatii de atasament generezi in relatiile cu partenerii ipotetici.

Cu toata prietenia,

Radu

Kitchener, Ontario

5 Septembrie, 2008