

Draga prietene,

Nu ti-am raspuns pana acum la ultima ta scrisoare pentru ca intre timp cineva de care eram atasat profesional s-a sinucis. Cand cineva se sinucide ne lasa pe noi care supravietuim sa raspundem la o multime de intrebari: am facut bine? am fost adecvat? e din vina mea? am ignorat o astfel de eventualitate? etc. In fond suicidul este un mod de a comunica cu ceilalti, este un ultim mesaj care asteapta un raspuns: “acum va las pe voi sa vorbiti”... acest mesaj nu te lasa sa fi liber, te incorseteaza in sentimente de auto-repros si vinovatie, in frica de a accepta evenimentul ca si cum ti s-ar putea intampla si tie...

Confidentialitatea ma opreste sa fac mai multe comentatii dar ceea ce vreau sa-ti spun tie acum este ca aceasta persoana era teribil dependenta de dragoste, era ca si cum un drogoman nu poate trai fara drogul lui si il ia inca de dimineata devreme ca sa previna sevrajul. Persoana de care ti-am vorbit s-a sinucis pentru ca era in acest fel de “sevraj”, dorea sa fie iubita, mereu si in orice moment iubita si a sfarsit sa fie singura prin aceasta cerere imperioasa.

Imi aduc aminte ca ani de zile am auzit in diferite medii si de la diferiti oameni sloganul: “daca dragoste nu e, nimic nu e” si am crezut mult timp in el, eram si eu atunci un fel de “consumator” de dragoste, in modul in care ma defineam, in modul prin care imi castigam stima de sine si energia de a face ceva. Eram adictiv? Poate... Acum nu mai gandesc si simt la fel si asta se reflecta in ceea ce sunt acum si ceea ce fac acum! O sa ma intrebi, cum ai ajuns aici, ce chimie s-a petrecut in sufletul tau de esti altfel, cum de ai scapat din aceasta “capcana”?

O sa-ti spun: Intai m-am “intoxicat”, am luat o supradoza si eram sa mor dar am scapat. In convalescenta am aflat mai multe despre mine: cat de vulnerabil sunt cand sunt atasat de cineva, cat de mult conteaza asta pentru mine, daca exista un “sorogat” care sa ma elibereze, care sa-mi creieze iluzia tamaduirii, cat ma costa toate acestea, cat de departe ma tine de viata adevarata...si apoi am lucrat cu oameni care sufereu din dragoste, a trebuit sa-i fac sa inteleaga ca pot trai si cu altfel de dragoste: dragostea de sine; este

ceea ce incercasem sa fac si cu persoana de care ti-am amintit la inceputul scrisorii. Dar atunci am esuat!

Imi scriai mai demult ca prietena ta a plecat, ca o vezi cu altul, ca te doare si uneori esti confuz, te intrebi unde ai gresit, ce ar fi trebuit sa faci sa o pastrezi si asta te paralizeaza, iti da un sentiment de esec si de inferioritate. Ai incercat sa te vezi cu altcineva dar inca vezi lumea prin ochelarii acestia. Asta m-a facut sa-ti scriu acum, la cateva saptamani de la tragicul eveniment, cand mi-am adus aminte de “problema” ta si ca iti sunt dator un raspuns si un gand prietenesc.

O sa incep prin a-ti spune ca intr-un fel sau altul toti dorim sa fim iubiti, este un sentiment care vine din insasi neuropsihologia creierului nostru. Prin dragoste creierul se imbogateste cu serotonina si endorfine, suntem rezistenti la stress, colectam mai multa energie si avem sentimentul de implinire. Desi iubirea este un lucru care se “invata treptat” pe parcursul dezvoltarii individuale, creierul uman are dinainte mecanismul preformat gata sa declanseze cascada reactiilor emotional-vegetative ale dragostei si sursa tuturor “relelor” este in aria prefrontala si a legaturilor ei cu formatiunile de la baza creierului¹. Deci, am putea spune ca suntem nascuti sa iubim! Da, nu pot sa neg. Cu toate acestea, s-a demonstrat ca acest mecanism preformat si determinat genetic este intretinut, intarit sau deturnat de influentele familiale, educationale, culturale, sociale si chiar politice din mediul in care individul vietuieste. Deci cum spuneau autorii ce i-am citat in josul paginii, noi nu sunt suntem prizonierii genelor atunci cand iubim, mai avem o sansa! Indivizii dependenti, adictivi la dragoste vad dragostea ca o nevoie fara de care nu pot supravietui, ei tind sa adopte o atitudine care sa-i faca iubiti, cocolosi, protejati, se pun intr-o pozitie inferioara in relatiile cu persoanele de care vor sa fie iubiti, solicita direct sau indirect dovezi de afectiune si le cauta sau genereaza pentru a-si lua “doza” zilnica de drog. Ca orice adictiv, ei sunt constrangatori si manipulativi si contrar celor ce doresc, ei sfarsesc rechetati, repudiati si singuri. La polul opus sa afla indivizii care vad dragostea ca ceva de dorit dar nu singurul lucru care ii poate face fericiti si impliniti. Dragostea nu este singurul lucru care contribuie la realizarea umana si stima de sine.

¹ Riane Eisler and Daniel S. Levine: Nurture, Nature, and Caring: We Are Not Prisoners of Our Genes, Brain and Mind, 2002, 3: 9-52.

Daca vrei sa sti ce fel de individ esti evalueaza afirmatiile urmatoare, cat de mult esti de acord cu ele, de la a fi total de acord (5), partial de acord (4), neutru (3), partial dezacord (2) si total dezacord (1). In paranteza este scorul pentru raspunsul tau. Apoi aduna scorul fiecarei afirmatii si fa totalul. Deci evalueaza afirmatiile cat mai adevarat (nu te gandii prea mult):

- 1 . Nu pot fi fericit fara ca cineva sa ma iubeasca
2. Daca altii nu ma plac nu voi fi fericit
3. Daca oamenii de care-mi pasa imi intorc spatele inseamana ca nu sunt bun
4. Daca cineva pe care iubesc nu ma iubeste inseamana ca nu sunt vrednic de a fi iubit
5. Daca sunt departe de altii sunt nefericit

Acum fa scorul total si afla ca cu cat scorul este mai mare cu atat esti mai dependent de dragoste, deci mai vulnerabil. Cum ti-a iesit, unde te plasezi? incearca sa fi corect cu tine insuti!

Iti mai spun o “smecherie”, ia o foaie de hartie si scrie toate activitatile care iti fac placere: de ex. sa citesti, sa asculti muzica, sa gatesti, sa mergi pe bicicleta, sa alergi sau sa faci altfel de sport, sa te duci sa faci o activitate voluntara, sa navighezi pe internet, sa mergi la pescuit sau sa-ti ingrijesti masina si cate altele si o sa ramai mirat ca cele mai multe activitati care iti fac placere sunt cele care le faceai sau le faci singur! Acum poate realizezi ca problema este cum anticipezi satisfactia sau fericirea pe care doresti s-o dobandesti in diferite momente si credinta nejustificata ca totul depinde de prezenta unei persoane iubite langa tine. Daca faci o analiza pro si contra a fiecarei situatii in care doresti sa fi cu cineva iubit si pui avantajele si dezavantajele o sa vezi ca:

- a fi singur este posibilitatea sa explorezi cu adevarat ceea ce simti, gandesti si sti;
- a fi singur iti da realmente oportunitatea sa experimentezi lucruri noi in viata si sa vezi daca iti sunt potrivite sau nu;
- a fi singur iti da posibilitatea sa te dezvolti ca individualitate;
- a fi singur iti da masura responsabilitatii individuale;
- doar daca poti fi singur poti sa accezi la a fi cu cineva si sa ramai tu insuti si sa dai ce ai mai bun fara sa pierzi nimic...

Doar felul cum gandim noi despre o situatie face ca acea situatie sa arate intr-un fel sau altul. Dragostea nu este o nevoie, nu e ca oxigenul, ea este doar o dorinta justificata de natura noastra umana de a forma un cuplu, o familie, de a avea si oferi protectie, ingrijire si siguranta, de a avea copii si de a-i invata sa fie si sa reuseasca singuri ca premiza esentiala pentru a iubi si a fi iubiti...

Cu drag ca totdeauna,

Radu

Kitchener, Ontario, 22 August 2008