

CUM SĂ NU MORI DIN DRAGOSTE

MANUAL PARA NO MORIR DE AMOR

Walter Riso

Copyright © 2008 Walter Riso

By Agreement with Pontas Literary & Film Agency

CUM SĂ NU MORI DIN DRAGOSTE

Walter Riso

Copyright © 2012 Editura ALL

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României RISO, WALTER

**Cum să nu mori din dragoste : zece principii de supraviețuire
afectivă** / Walter Riso ; trad. : Medana Oltean. – București :

Editura ALL, 2012

ISBN 978-606-587-018-5

I. Oltean, Medana (trad.)

159.922.1

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **ALL**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside

Romania, without the written permission of **ALL**,

is strictly prohibited.

Copyright © 2012 by **ALL**.

Editura **ALL** : Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512 – București
Tel. : 021 402 26 00
Fax : 021 402 26 10

Distribuție : Tel. : 021 402 26 30 ; 021 402 26 33

Comenzi : comenzi@all.ro
www.all.ro

Redactare : Alina Bogdan
Tehnoredactare : Liviu Stoica
Corectură : Mădălina Vasile
Design copertă : Alexandru Novac

Walter Riso

CUM SĂ NU MORI DIN DRAGOSTE

Zece principii de supraviețuire afectivă

Traducere din limba spaniolă de
Medana Oltean



Pentru Ana Maria si Sandra,
pentru copilăria pe care o împărtășim,
pentru viața prin care călătorim,
pentru dragostea care nu se epuizează

*...A intrat în râu pe la apus,
a scos-o doctorul neînsuflețită:
se spune că frigul a răpus-o;
eu știu că a murit de-ndrăgostită.*

José Martí

*Nu mor de dragoste, eu mor pentru tine.
Mor după tine, iubire, de dragostea ta,
de nevoia urgentă a pielii mele de tine,
a sufletului meu de tine și a gurii mele,
și de insuportabilul ce sunt fără tine.*

Jaime Sabines

Introducere

„Să mori de iubire, încet și liniștit“, cânta Miguel Bosé. Și nu e doar o invenție, nici divertisment muzical, este pur și simplu realitatea. Pentru mulți, dragostea este o povară, o durere dulce și inevitabilă sau o cruce pe care trebuie s-o ducă în spate, deoarece ei nu știu, nu pot sau nu doresc să iubească într-un mod mai sănătos și mai inteligent. Sunt oameni care se sinucid sau se despart de partenerul lor, și mai sunt unii care ajung la epuizare și se usucă ca un copac în mijlocul deșertului, pentru că dragostea lor îi copleșea. De ce o astfel de iubire? Acesta este adevărul: nu toată lumea se întărește și își dezvoltă potențialul uman prin iubire; mulți slăbesc și nu mai sunt ei înșiși, din dorința de a menține o relație atât irațională, cât și dureroasă. Dragostea trebuie s-o trăiești, nu să mori din cauza ei. Dragostea nu este un act masochist în care te pierzi pe tine însuși sub jugul vreunei obligații impuse din exterior sau din interior.

Să mori din dragoste nu e un act iremediabil, cum susțin unii romantici excesivi. Relațiile afective care merită și care ne luminează viața se așază la mijlocul distanței dintre schizofrenie (dragostea nu e altceva decât „nebunie“) și vindecarea ezoterică (iubirea care le „vindecă“ pe toate). Dragostea pământeană, care zboară cam jos, dar zboară. Să te potrivești cu o persoană din punct de vedere mental și emoțional, este un noroc, o armonie remarcabilă și aproape întotdeauna inexplicabilă. Aristotel spunea că dragostea înseamnă să te bucuri, dar, de asemenea, înseamnă și să fii surprins și uimit

din cauza unui clic care se produce între tine și cineva care nu era în planurile tale. De aici, întrebarea tipică a unui iubit către celălalt: „Unde ai fost înainte să te gășesc?” sau „Cum se poate să fi existat fără ca eu să știu?” A iubi înseamnă a trăi mai mult și mai bine, dacă iubirea nu este bolnavă sau denaturată. În dragostea temeinică nu încape abandonul și nici martiriul, iar dacă trebuie să te anulezi sau să te distrugi pentru ca partenerul tău să fie fericit, înseamnă că ești cu persoana greșită.

Pentru a iubi nu trebuie „să mori din dragoste”, să suferi, să devii șters, să-ți pierzi orientarea, să fii una cu cealaltă persoană sau să-ți pierzi identitatea: aceasta se numește *intoxicație emoțională*. Când confundăm îndrăgostirea cu iubirea, justificăm suferința morală sau tulburarea/izbucnirile/agitația sa, și sfârșim încurcați în relații negative care ne amărăsc viața, pentru că avem impresia greșită că „așa este dragostea”. Uneori, la terapie, întâlnesc perechi atât de nepotrivite încât mă întreb cum oare au ajuns să fie împreună. Poate au fost orbi? Iar răspunsul este că, într-un anumit sens, chiar au fost. Nu este vorba de o orbire fizică, ci de una emoțională: sentimentele au hotărât pentru ei și i-au târât ca un râu ieșit din matcă. Iubirea are o inerție care te poate duce oriunde, dacă nu intervii și-ți arăți influența.

Să mori din dragoste înseamnă, de asemenea, să mori din lipsa iubirii: respingerea, jocul insuportabil al incertitudinii, a nu ști dacă te iubește cu adevărat, așteptarea, acel „nu” care îți pare ca o găleată de apă rece turnată în cap. Înseamnă a te umili, a te ruga, a implora, a insista și a persista dincolo de orice logică, a aștepta miracole, reîncarnări, întâmplări magice sau orice ți-ar putea restitui persoana iubită ori intensitatea unui sentiment care se stinge sau pe care l-ai scăpat din mână.

Oameni din toată lumea au rămas captivi unor stări emoționale, așteptând să li se schimbe norocul, fără să înțeleagă că ei sunt cei care trebuie să realizeze propria revoluție afectivă. Toată lumea reinventează dragostea după priceperea sa

și în conformitate cu nevoile și credințele sale de bază, fiecare o construiește sau o distruge, se bucură de ea sau suferă. Să mori din dragoste nu este ceva de neevitat, o determinare biologică, socială sau cosmică: poți seta propriile reguli și poți refuza să suferi inutil. Acesta este cuvântul de ordine.

Ce să faci atunci? E posibil să iubești fără să te înșeli atât de mult și ca suferința să fie mai degrabă o excepție decât o regulă? Cum să iubești fără să mori încercând, și încă să te bucuri de iubire și să-i simți pasiunea irevocabilă?

În această carte, am încercat să surprind câteva dintre problemele care transformă dragostea într-o sursă de agonie și suferință, și le-am pus în față un set de *principii de bază ale supraviețuirii afective* care să ofere instrumente pentru a nu muri din iubire și pentru a ne înlocui concepția despre dragostea tradițională cu una mai nouă și mai sănătoasă. Aceste principii acționează ca modele de imunitate sau ca factori de protecție.

Să vedem, pe scurt, care sunt aceste probleme și ce principiu i se opune în fiecare caz.

1. Ești cu cineva care nu te iubește, ți-o spune fără ocolișuri și abia așteaptă să plece sau să pleci tu. Dar tu rămâi acolo, așteptând miracolul care nu mai vine și îndurând o respingere care te sufocă. Indiferent de cauză, lectura Principiului 1 te va ajuta și îți va da de gândit: *Dacă nu te mai iubește, învață să pierzi și retrage-te cu demnitate.*
2. Mai ai pe cineva pe care îl dorești și îl iubești. Fără să-ți dai seama, încetul cu încetul, ți-ai construit o viață paralelă, care merge dincolo de aventură. Te întrebi toată ziua ce să faci, deși de fapt știi foarte bine, dar nu știi cum: îți lipsește curajul. Visul tău este să-ți înlocuiești magic partenerul cu amantul și totul să rămână neschimbat, ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat. Ești într-o mare dilemă care nu te lasă în pace. Lectura Principiului 2 te va ajuta, îți va da de gândit: *Să te căsătorești cu amantul e ca și cum ai pune sare în desert.*
3. Trăiești într-un martiriu continuu: pentru că dorești să rezolvi problemele partenerului tău, ai uitat de propria

persoană. Dar nu numai că îl sprijini și încerci să-l ajuți să meargă mai departe cu orice preț, ci ai un mod cu totul irațional de a te sacrifica: te pui în umbră în mod deliberat, pentru ca partenerul tău, prin contrast, să strălucească mai mult. Te compromiți și îți ascunzi virtuțile astfel încât lipsurile partenerului tău să fie mascate sau să nu fie prea evidente. Practici o formă ciudată de sinucidere emoțională. Lectura Principiului 3 te va ajuta și îți va da de gândit: *Evită sacrificiul irațional: nu te anula pentru ca partenerul tău să fie fericit.*

4. Te afli într-o relație nebunească, deoarece „partenerul” tău este cofuz și „nu știe” până unde vrea să ajungă cu tine, pentru că nu este sigur de sentimentele sale. Este vorba de sindromul „nici cu tine, nici fără tine”, căruia i-ai căzut victimă și nu ai nicio idee cum să-i faci față. Partenerul tău oscilează între dragoste și indiferență, iar tu îi cânti în strună. Lectura Principiului 4 te va ajuta: *Nici cu tine, nici fără tine? Fugi cât te țin picioarele!*
5. Simți (și știi) că puterea emoțională sau afectivă în relație o deține partenerul tău, adică: el se poate dispensa de tine mult mai ușor decât ai putea s-o faci tu de el. Și în această luptă dintre punctele forte și cele slabe, dintre atașament și detașare, mereu ieși în dezavantaj; ceea ce te face să spui „da” atunci când vrei să spui „nu” sau să accepți lucruri care nu-ți convin. Toate acestea pentru iubire sau de teama de a nu pierde persoana iubită? Lectura Principiului 5 îți va da de gândit: *Puterea afectivă o deține cel care are mai puțină nevoie de celălalt.*
6. Ai o dragoste înrădăcinată, recentă sau mai veche, de care nu poți uita și care nu-ți permite să începi noi relații. Pentru a o elimina din mintea și inima ta, ai crezut că „un cui scoate pe altul” și ai pornit la drum să cauți pe altcineva mai „mare” și mai puternic pentru a-l elimina pe fostul sau pe fosta din inima ta o dată pentru totdeauna. Din păcate, nu ai avut sorți de izbândă, iar vechea iubire plutește în continuare în memoria ta emoțională la fel de puternic

ca întotdeauna. Lectura Principiului 6 te va ajuta să reflectezi: *Nu întotdeauna un cui scoate pe altul: uneori, amândouă rămân înăuntru.*

7. Relația ta curentă este pe cât de rece, pe atât de distantă. Partenerul tău nu își exprimă iubirea așa cum ai dori și cum ai avea nevoie. Simți că te dă la o parte și că indiferența este regula de bază în care evoluează relația. Răcirea iubirii și respingerea te rănesc profund și îți afectează respectul de sine, dar nu ești în stare să iei o decizie. Lectura Principiului 7 te va ajuta să te gândești la asta: *Dacă dragostea nici nu se vede, nici nu se simte, înseamnă că nu există sau nu îți folosește.*
8. Ți-ai așezat jumătatea pe un piedestal. Crezi că ești cu cineva extrem de special, pe care nu-l meriți, și nu încetezi să te minunezi de acea persoană. Ți-ai idealizat partenerul și te-ai atașat de această imagine iluzorie care te împiedică să vezi partea sa obișnuită și umană. Problema este că la un moment dat va trebui să cobori cu picioarele pe pământ și este posibil să nu-ți placă ceea ce vei vedea, fără iluziile în care te-ai adâncit singur și fără deghizări. Poate că ești îndrăgostită sau îndrăgostit de un miraj creat de tine. Lectura Principiului 8 îți va servi drept ajutor: *Nu-ți idealiza iubitul; observă-l așa cum este, direct și fără menajamente.*
9. Ești cu cineva mult mai în vârstă sau mult mai tânăr decât tine, și asta, deși nu vrei să recunoști, îți provoacă o oarecare neliniște sau preocupare. Știi că, în timp, diferența de vârstă va fi din ce în ce mai evidentă și nu vrei să devii o persoană geloasă, istovită sau nesigură. Totuși, preferi să nu te gândești la chestiunea asta cu seriozitate, pentru că îți este frică să nu cumva să strici bucuria de a trăi o iubire ca cea pe care o simți acum. Cu toate acestea, conștient sau inconștient, te întrebi: câți ani de fericire îmi rămân? Lectura Principiului 9 te va pune pe gânduri: *Dragostea nu are vârstă, dar îndrăgostiții au.*
10. Te-ai despărțit și îți vine să mori. Ți-ai pierdut valorile de referință obișnuite, te simți singură sau singur și te-ai

săturat până peste cap de dragoste. În plus, juri că nu vei mai avea niciodată pe nimeni și că bărbații sau femeile sunt toți niște idioți. Pe scurt: îți este greu să accepți o despărțire care încă te doare și nu ești capabil să o iei de la capăt. Lectura Principiului 10 te va ajuta în acest sens: *Unele despărțiri sunt instructive; ele te învață ceea ce nu vrei să știi despre dragoste.*

Fiecare capitol se adresează unui anumit principiu, în care se explică, pe rând, o serie de ipoteze și idei care completează imaginea și servesc drept ghid. În epilog, am rezumat o serie de maxime care trebuie puse în practică, rezultate din alineatele precedente.

Decalogul sugerat aici nu are pretenția să epuizeze problemele iubirii nesănătoase, nici pe departe, deoarece variabilele implicate în crearea ei sunt numeroase și complexe. Cu toate acestea, cele zece principii de supraviețuire prezentate pot fi foarte utile dacă vor fi reținute și aplicate în mod constant. În experiența mea profesională, am observat că utilizarea lor crește foarte mult șansele de stabilire a unor relații funcționale, mai satisfăcătoare și fericite. Prin urmare, recomandarea mea este să ne apropiem de toate principiile și nu doar de cele care se potrivesc în cazul problemei noastre specifice.

În momentul în care am elaborat conținutul cărții, m-am gândit la oamenii fragili din punct de vedere emoțional și la cei care suferă din dragoste, în ciuda tuturor eforturilor de a merge mai departe și de a găsi o iubire care să merite efortul. Nu m-am gândit la cei puternici sau la prădătorii emoționali, ci la cei care se luptă pentru dragoste, cei care insistă și persistă în ciuda greșelilor și a deciziilor neinspirate. Adevărata virtute nu constă în a iubi, ci în a iubi cum se cade; către acest scop intenționează să vă ducă această carte.

Principiul 1

**DACĂ NU TE MAI IUBEȘTE,
ÎNVAȚĂ SĂ PIERZI
ȘI RETRAGE-TE CU DEMNITATE**

Uitarea este o formă de libertate.

K. GIBRAN

*Toate pasiunile sunt bune când le stăpânim,
și toate sunt rele atunci când ne subjugă.*

J. J. ROUSSEAU

