

DRAGOSTE SAU SCLAVIE?

MANIFESTUL ELIBERĂRII AFECTIVE

ENAMORADOS O ESCLAVIZADOS

Walter Riso

Copyright © 2014 Walter Riso

Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria

www.schavelzon.com

DRAGOSTE SAU SCLAVIE? MANIFESTUL ELIBERĂRII AFECTIVE

Walter Riso

Copyright © 2016 Editura ALL EDUCATIONAL

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RISO, WALTER

Dragoste sau sclavie? / Walter Riso ; trad. : Elvira-Georgeta

Zamfir. – București : ALL Educational, 2016

Bibliogr.

ISBN 978-973-684-879-7

I. Zamfir, Elvira Georgeta (trad.)

159.922.1

Toate drepturile rezervate Editurii ALL EDUCATIONAL.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii ALL EDUCATIONAL.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside Romania, without the written permission of ALL EDUCATIONAL, is strictly prohibited.

Copyright © 2016 by ALL EDUCATIONAL.

Editura ALL EDUCATIONAL:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

www.all.ro

Redactare: Ioana Văcărescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Anca Tach

Design copertă: Andra Penescu

Editura ALL Educational face parte din Grupul Editorial ALL.

 /editura.all

allcafe.ro

<http://www.all.ro/dragoste-sau-sclavie.html>

WALTER RISO

DRAGOSTE SAU SCLAVIE?

MANIFESTUL ELIBERĂRII AFECTIVE



<http://www.all.ro/dragoste-sau-sclavie.html>

Pentru cei ce se revoltă în dragoste

Introducere

Prin eliberare afectivă înțeleg posibilitatea de a stabili o legătură de iubire sănătoasă și fără îngrădiri, în care fiecare dintre parteneri să poată da frâu liber propriei personalități, în ciuda iubirii și mai presus de aceasta. „Eliberare afectivă” înseamnă să preiei frâiele propriei vieți sentimentale, chiar dacă ești într-un cuplu, fără stres și suferințe inutile, care să te împiedice să fii așa cum ești cu adevărat sau cum ai chef să fii. Totul e să iubești fără a depinde de cineva și să construiești un model de *independență afectivă*, care să-ți ghideze viața emoțională: încă de la început, trebuie să subliniezi diferența între ceea ce oferi și ceea ce nu ești dispus să negociezi. Înțelepciune afectivă sau iubire înțeleaptă, o dragoste care se reinventează pe ea însăși, de neoprit și care tinde întotdeauna spre mai mult.

Sacrificiul de sine suportat la infinit, ca o condiție a cunoașterii iubirii în cuplu, este deja un vestigiu al unei concepții învechite, care se baza pe durere și sacrificiu în dragoste, ca principii esențiale ale unei relații armonioase și de durată. În culturile care supradimensionează iubirea, sacrificiul irațional din dragoste, fie el fizic sau psihologic, este întotdeauna privit cu o oarecare îngăduință („Cât de mult îl iubește!” sau „Tot ce face e din dragoste!”), ba chiar este justificat cu tot felul de explicații și argumente. Eu, în schimb, văd lucrurile în mod diferit: „Dacă ajunge să se autodistrugă în numele iubirii, cât de puțin se iubește pe el însuși!”.

Să-ți lași deoparte propria demnitate pentru a fi sau a trăi cu altcineva este un act de lașitate, chiar dacă societatea ridică în slăvi acest concept prin toți acei Romeo și prin Julietele care au invadat cinematografia, televiziunea, literatura și muzica. Ai ascultat vreodată cu atenție versurile cântece-
lor de dragoste? Serios? Par că sunt scrise de Dependenții Anonimi: personajele se târăsc, imploră, se chinuiesc, gem, blestemă, plâng și suferă din cale-afară. Prizonieri ai unei nostalgii mistuitoare, înoată într-o dragoste bolnavă, în ceea ce ar fi putut fi și nu a fost și într-o afecțiune transformată în suferință, indiferent de motiv. Un prezent, trecut și viitor neliniștite, agitate, pline de regrete și alimentate de câte o bucurie efemeră, transformată rapid în nostalgie. Acesta este discursul confuz al persoanei dependente, al gelosului și al omului plin de ciudă: „Fă cu mine ce vrei, atâta timp cât o faci din dragoste...”

Concret: să ne eliberăm de ce? De patru convingeri absurde despre iubire, care ne zdrobesc și ne limitează creșterea personală. Patru maxime care generează o enormă povară emoțională, care îneacă iubirea și o transformă în ceva nesănătos și foarte periculos: „Dacă iubești, trebuie să fii obsedat”; „Dacă iubești, trebuie să renunți la propria identitate”; „Dacă iubești, trebuie să-ți fie teamă să nu îți pierzi partenerul” și „Dacă iubești, trebuie să devii un sclav”. Patru „trebuie” în mod clar distructive pentru sănătatea mintală: iubire obsesivă, contopită, temătoare și opresivă. Cei patru Călăreți ai Apocalipsei lumii amoroase, patru grămezi de balast pe care le remorcăm în cele mai multe dintre relațiile noastre emoționale, într-o măsură mai mare sau mai mică. Așa ne-au învățat de la început și așa am transmis și noi din generație în generație: dragoste și suferință, două fețe ale aceleiași monede.

Cu toate acestea, în ciuda acestui mod de conceptualizare a experienței afective, se poate crea o mentalitate eliberatoare și constructivă, care să se opună celor patru tendințe

Dragoste sau sclavie?

arătate: iubirii obsesive i se opune o dragoste pasională, dar senină; iubirii contopite i se opune o dragoste cu identitate personală; iubirii temătoare i se opune o dragoste curajoasă; și iubirii opresive i se opune o dragoste liberă. Patru piloni pe care se pot construi relații plăcute și suportabile, niciodată perfecte, dar vesele și confortabile, chiar dacă uneori ne vine să dăm dracului totul, cu tot cu partener.

Dar de ce doar acestea patru, în condițiile în care există mult mai multe? Cunoscând complexitatea subiectului, consider că aceste patru aspecte evidențiază mult mai bine decât altele epicentrul dependenței în iubire. Dacă ne-am putea elibera de ele, am reuși să vedem drumul către o iubire independentă, deplină și sănătoasă, mult mai degajată. Tocmai din acest motiv, cartea are patru capitole care fac referire la fiecare dintre cele patru convingeri amintite mai sus. Recomand citirea lor în ordinea în care sunt prezentate, pentru a le putea urmări logica internă și evoluția ideilor. Este o carte scurtă și condensată, de aici și cuvântul „manifest”, care apare în subtitlu.

Dicționarul lui María Moliner definește cuvântul „manifest” ca fiind un „document în care o persoană, un grup sau o instituție își face publice principiile sau intențiile”. În alte definiții din diverse dicționare, se adaugă faptul că principiile și intențiile unui manifest corespund unei ideologii legate, de obicei, de politică sau artă. În acest text, îmi expun opinia psihologică cu privire la anumite aspecte ale iubirii, opinie care este, fără îndoială, legată, la rândul său, de viziunea pe care o am despre lume, de principiile și ideologia mea personală. Sper ca unele dintre aspectele analizate aici să îndemne cititorii și cititoarele să se gândească și să descopere dragostea dincolo de termenii convenționali.

I. A IUBI NEOBSESIV

Nu mă înnebunești, doar mă înfierbânți

*Există oameni care au dorința de a iubi,
dar nu și capacitatea de a iubi.*

GIOVANNI PAPINI

Cei ce iubesc prea mult suferă pe măsură: „Te vreau mai mult, pe zi ce trece tot mai mult“

În *Everything I do, I do it for you*, cântărețul Bryan Adams aduce un elogiu plin de trăire suferinței din dragoste, fără rețineră sau scuze. Citez câteva versuri din melodia la care mă refer:

Lupt pentru tine, sufăr pentru tine.

Mor așa, mor pentru tine.

Știi că e adevărat

Tot ce fac, fac pentru tine.

Dacă Bryan Adams gândește într-adevăr așa, are nevoie urgent de terapie! Acest cântec a fost tradus în mai multe limbi, chiar și în spaniolă, și a fost interpretat de nenumărate ori. Este o contribuție suplimentară la construcția pe scară largă a ceea ce înseamnă iubirea dependentă și disperată.

Chiar nu este nevoie să treci prin viață palid, rugător, îndurerat și târându-te către persoana iubită, pentru a confirma că ești îndrăgostit. Atunci când cineva spune „Nu pot trăi fără tine“, deja a depășit limita raționalului, a intrat cu un picior în zona patologiei și cu celălalt în cea a dependenței emoționale.

Să iubești prea mult, exagerat și fără măsură, înseamnă să cazi în lăcomie. Un pacient îmi spunea, cuprins de îngrijorare: „Nu mă satur niciodată... O vreau tot mai mult și, cu cât îmi dă mai mult, vreau și mai mult...”. Este un cerc vicios în ascendență. Dacă ești cu o persoană care te iubește prea mult, la un moment dat iubirea se va transforma într-o groapă fără fund. Îți va spune „Te vreau mai mult” din nou și din nou, în mod repetat și obsesiv, ca și cum ar fi un dependent în căutarea dozei.

Poate că te-ai întâlnit vreodată cu o persoană insașiabilă, nesățulă. Îți petreci toată noaptea în mângâieri și tandrețe, treci dintr-un orgasm în altul, iar în zori, spre surprinderea ta, celălalt se comportă ca și cum abia atunci ar începe lucrurile, cu aceeași dorință și fără urmă de oboseală. Și apoi te gândești: „Cum este posibil? Tot mai vrea? Aș vrea să mă odihnesc și să fiu puțin singur!”. Asta e realitatea: dragostea siropoasă și fără limite provoacă în timp aversiune.

E o tortură să fii cu o persoană pe care nu pare să o satisfacă nimic din punct de vedere afectiv, pentru că te vei vedea obligat să dai ceea ce deja nu mai ești dispus sau nu poți să dai. Sloganul este definitoriu: dacă există exigență în dragoste, apare stresul, iar dacă a apărut stresul, iubirea este distorsionată. Tandrețea este o virtute frumoasă, iar expresiile de afecțiune sunt, în general, fermecătoare și de dorit, însă atunci când depășesc limita, sunt sâcâitoare. Dacă întrece anumite limite, chiar și dulceața ajunge să fie insuportabilă. În plus, cum noi, oamenii, nu avem același prag de sensibilitate și toleranță, fiecare își are propria limită de excludere, dincolo de care gesturile exagerate de dragoste se transformă în coșmaruri.

Să fim sinceri: uneori, ne vine să ridicăm steagul alb și să declarăm „încetarea focului iubirii”, măcar pentru câteva ore sau câteva zile, pentru a ne trage sufletul. Odată am întrebat un pacient ce își dorea cel mai mult să obțină prin terapie de cuplu. M-a fixat cu privirea o clipă și mi-a spus:

„Să respir“. Prin asta îmi spusese totul. Există iubiri careucid prin asfixiere.

Ca și cum cele de mai sus nu ar fi de ajuns, cei care iubesc exagerat au nevoie de confirmarea că dragostea este activă în fiecare clipă, drept pentru care pun la îndoială și cercetează permanent gradul de afecțiune al celuilalt sau îl deduc, pentru a se calma sau pentru a se îngrijora: „Ești serios, ai pățit ceva?“, „Nu ești în apele tale“, „Și tu mă iubești tot atât de mult cât te iubesc eu pe tine?“, „Chiar mă iubești?“.

Unul dintre indicatorii preferați, folosit de cei care iubesc exagerat, este răspunsul sexual, care tot o greșeală este. Numărul și intensitatea actelor sexuale nu se corelează întotdeauna cu dragostea directă. Poți să ai parte de cel mai bun sex din lume fără să ai iubire, așa cum poți avea parte de un sex de cea mai proastă calitate iubind mult. O pacientă care anticipa că urma să fie părăsită de soț mi-a spus: „Atâta timp cât lui îi este bine cu mine din punct de vedere sexual, mai am speranțe“. Se înșela. La scurt timp, bărbatul a părăsit-o pentru o femeie cu care nu avea o viață sexuală atât de bună, dar cu care se potrivea în multe alte aspecte. Dorința nu garantează durata lungă a unei relații, pentru că este nevoie de mai multe lucruri, cum ar fi, printre altele: comunicare, simțul umorului, planuri și gusturi comune, legături adânci, compatibilitate și respect.

Revenind la muzică, trupa spaniolă El Canto del Loco, desființată între timp, amintea, într-unul dintre cântecele sale (*No puedo vivir sin ti*¹), unele dintre consecințele iubirii excesive:

*De ani și ani ești lipită de brațele mele,
de părul meu, de mintea mea,
și nu mai pot,
nu mai pot.*

¹ *Nu pot trăi fără tine* (limba spaniolă în original). (N. tr.)

Walter Riso

*Ar trebui să fiu sătul de mâinile tale,
de părul tău, de ciudățeniile tale,
însă vreau mai mult, te vreau mai mult.*

„Ar trebui să fiu sătul, însă vreau mai mult...” Expresiv și tragic. Dependență clară, cântată și capturată de imaginația colectivă. Așa cum remarcam mai sus, atunci când sentimentul este insașiabil, avem de-a face cu un fenomen extrem de nociv și distrugător. De aceea, cei care iubesc prea mult nu suportă să stea departe de persoana iubită nici măcar o clipă. Dacă trebuie să stea departe unul de altul câteva zile, li se pare un calvar.

Chiar nu există nicio modalitate de a aborda o iubire care acționează ca un tsunami și distruge totul? Ba da, există: se numește „ajutor de specialitate”. Dacă simți că situația ți-a scăpat de sub control și dragostea te împinge să te porți într-un mod prostesc sau periculos, trebuie să ceri ajutor; nu subestima aceste trăiri, nu sunt o problemă minoră. Din contră, dacă nu faci nimic, vei trăi într-o instabilitate permanentă. O iubire zburciunată se destramă întotdeauna, se face țăndări, îți explodează în față și este extraordinar de greu, dacă nu imposibil, să aduni bucățelele, astfel încât să iubești din nou.

„Aș vrea să repet ce am trăit cu el noaptea trecută”, îmi spunea o doamnă mai în vârstă, care avusese un *affaire*² cu un bărbat mai tânăr decât ea. O aventură sexuală întâmplătoare, în aparență lipsită de importanță, prinsese rădăcini în mintea ei avidă de iubire. O singură noapte fusese suficientă pentru ca femeia să dezvolte o așteptare optimistă legată de posibilitatea de a ajunge să aibă o relație serioasă cu amantul său secret. Argumentul pe care își baza așteptările nu era unul dintre cele mai solide: „Știu că i-am plăcut foarte mult”. Am sfătuit-o să nu-l mai caute și să încerce să analizeze lucrurile

² *Aventură* (fr. în original). (N. tr.)

la rece. Însă ea era deja dominată de forța lui Eros. Nu m-am dat nici eu bătut și i-am explicat că există întâlniri care au loc o singură dată și cel mai indicat este să le uiți apoi. Cu toate acestea, pacienta mea își dorea mai mult, își dorea să se repete, așa că până la urmă l-a sunat și s-au văzut din nou. Nimic nu o făcea să vadă lucrurile în mod rațional. La a treia întâlnire, a aflat că tânărul avea logodnică. A fost o lovitură dură pentru stima ei de sine și am presupus că, de data aceasta, n-o să-și mai dorească să știe nimic de subiectul acesta, însă o inimă entuziasmată este, prin definiție, deosebit de încăpățânată și exigentă: de data aceasta nu numai că-și dorea să se repete experiența, dar spera ca bărbatul să-și părăsească logodnica pentru ea. Într-una dintre ședințele de terapie, m-a întrebat: „Dumneavoastră considerați că ar trebui să lupti pentru persoana pe care o iubești?”. Se îndrăgostise după numai trei întâlniri! Puțin prea repede, după părerea mea, prea multă fascinație, prea multe speranțe, prea multă dependență de plăcere. O mulțime de „prea multe” pe care ea nu a știut să le gestioneze și a sfârșit prin a fi încă una dintre amantele aceluși bărbat, chiar și după căsătoria lui cu logodnica respectivă.

Îndrăgostiții de dragoste: „Ești drogul meu preferat”

Dacă îndepărtăm aura de transcendență și lăsăm totul în mâinile biochimiei, putem vedea că procesul de îndrăgostire se aseamănă foarte mult cu anumite boli mintale, cum ar fi, de exemplu, mania, hipomania, tulburarea obsesiv-compulsivă, tulburările de control al impulsurilor și dependența de droguri. În toate aceste afecțiuni, un cocteil biologic de

substanțe activează circuitele fiziologice de recompensă și zonele cerebrale legate de motivație. Dopamina, feniletilamina și norepinefrina sunt unii dintre neurotransmițătorii responsabili pentru sentimentul de energie, euforie și insistență comportamentală pe care îl au în comun îndrăgostiții frenetici și unii dintre subiecții care prezintă tulburări psihologice. Poate că o să vină o vreme în care „ziua iubirii și a prieteniei” sau „Ziua Îndrăgostiților” o să fie numită „Ziua Dopaminei”, în cinstea acestui neurotransmițător care produce atâta plăcere și satisfacție. Și cel mai interesant: nu trebuie să-l cumpărăm, există deja în structura noastră.

REALITATEA ÎNDRĂGOSTIRII

Faptul că îndrăgostirea funcționează ca un drog intrinsec este pe zi ce trece tot mai acceptat, în măsura în care creează dependență (atunci când ne lovește avem senzația că nu mai putem să trăim fără ea), toleranță (ne simțim nesatisfăcuți și ne dorim întotdeauna mai mult) și abstenență (dacă se termină, organismul nostru este perturbat și suferă). Dar biologia este foarte inteligentă și nu ne dă voie să devenim prea dependenți, pentru că, după un timp, creierul ar fi distrus de atâta stimulare intensă. Așadar, dragostea pasională are o durată limitată în timp (deși recunosc faptul că uneori se întâlnesc și excepții). Cercetările efectuate asupra mai multor culturi coincid: faza activă a îndrăgostirii durează între optsprezece și treizeci de luni. Nu că am trece de la extaz la depresie, dar nebunia se mai domolește și se adaptează unei realități mai puțin amețitoare: *montagne russe*-ul intră în linie dreaptă și încetinește. Această scădere a impulsului emoțional nu este întotdeauna acceptată de către „utilizatorii” iubirii, drept pentru care multora le aduce o dezamăgire profundă să descopere că „medicamentul” a dispărut.

Acesta este momentul în care încep să caute noi doze. Aceste persoane sunt cunoscute sub numele de „îndrăgostiți de dragoste“, sau mai bine zis „dependenți de dragoste“, de pasiune, de sentimentele generate de romantismul înflăcărat. În aceste cazuri, diversele cuceriri nu sunt altceva decât un pretext, o modalitate de a produce compușii chimici ceruți de organism.

O femeie se plângea: „Nu vreau să se termine ceea ce simt, eram fericită cu acel sentiment de sufocare!“. Am încercat s-o determin să vadă că dragostea pentru partenerul său nu dispăruse, ci doar suferise o schimbare în modalitatea de manifestare: o iubea într-un alt mod, mai calm și senin. Însă ea tânjea după palmele transpirate și inima care îi bătea cu o mie de kilometri pe secundă. Confunda îndrăgostirea cu iubirea, dar nu a avut altceva de făcut decât să accepte căderea, pentru că nu putem declanșa îndrăgostirea doar prin voință.

În frământările îndrăgostirii, organismul nostru face ce vrea, sau, mai bine zis, natura umană lucrează după cum consideră ea că este mai bine și mai confortabil pentru supraviețuirea speciei. Ca și cum ar spune: „Dumneavoastră v-ați luat deja doza, doamnă. Ce trebuie să faceți acum este să construiți o relație emoțională, pentru care să vă mai puneți și capul la contribuție. Dacă nu, pentru ce am mai lucrat milioane de ani să dezvolt mintea umană? Folosiți-o!“.

Pacienta mea refuza să o folosească. Îi dispăcea total o dragoste gândită și mai puțin exuberantă. Ceea ce își dorea era o ploaie de emoții, fluturi în stomac și să saliveze după partener ca și cum ar fi suferit de o leziune cerebrală. Trăia ca o dependentă, sărind de la o relație la alta, până când pasiunea îndrăgostirii se stingea în fiecare dintre ele. Obișnuia să-mi spună: „Am probleme în dragoste, nu găsesc persoana potrivită“. Și era adevărat că nu înțelegea: idealizase o „stare biochimică“ trecătoare și aștepta într-un mod pueril ca acea stare febrilă a pasiunii să devină o unire eternă cu un suflet pereche inexistent.

IUBIREA PASIONALĂ AFIȘATĂ: POEZII ȘI CÂNTECE

Nenumărați oameni sunt „dependenți de iubire” și nu sunt conștienți de acest lucru. Cu toate acestea, comportamentul lor arată clar că insistă să își creeze situații care să le aducă dragostea după care tânjesc: „Cum nu le pot cumpăra, creez circumstanțele care să le activeze”. Anumite situații create ajută ca Eros să-și facă apariția.

Poeții și cântecele populare au contribuit în mod semnificativ la ideea de iubire pasională, posesivă și care aduce fericirea absolută. Lucrul cel mai amuzant este că mesajul nu s-a schimbat substanțial de-a lungul istoriei, din punct de vedere al conținutului. Să analizăm două exemple de scriitori clasici și două grupuri muzicale din zilele noastre. Citește-le, te rog, ca să-ți faci o imagine mai clară despre ceea ce vorbim aici.

Cam pe la 1600, poetul și dramaturgul spaniol Lope de Vega a scris un sonet care descrie în detaliu în ce constă îndrăgostirea:

*Să leșini, să îndrăznești și să fii furios,
dur, blând, literal și evaziv,
însuflețit, muritor, mort, viu,
loial, trădător, laș, curajos;*

*Să nu-ți găsești, în afara binelui, echilibru și odihnă,
să fii vesel, trist, umil și mândru,
supărat, curajos, fugar,
mulțumit, jignit, suspicios;*

*Să-ți ascunzi fața de dezamăgirea clară,
să bei otrava ca pe o dulce licoare,
să uiți binele, să iubești durerea;*

*să crezi că raiul încapă într-un iad,
să-ți dai viața și sufletul unei dezamăgiri;
Aceasta e iubirea: cine a trăit-o știe.*

Cuprins

Introducere	7
I. A iubi neobsesiv. Nu mă înnebunești, <i>doar mă înfierbânți</i>	11
Cei ce iubesc prea mult suferă pe măsură: „Te vreau mai mult, pe zi ce trece tot mai mult“	13
Îndrăgostiții de dragoste: „Ești drogul meu preferat“	17
Realitatea îndrăgostirii	18
Iubirea pasională afișată: poezii și cântece	20
Cum să identificăm starea de îndrăgostire	23
Idealizarea	23
Dependența / atracția sexuală	24
Exclusivitatea radicală	25
Iluzia permanenței	26
Gânduri obsesive	27
Expunerea la riscuri iraționale	27
Imperiul simțurilor: „Îmi ocupi întreaga ființă și minte“	28
Mirosul exacerbat	30
Iluzia exacerbată	31
Memoria exacerbată	32
Erotismul absolut: Când dragostea se stabilește de la talie în jos	33
Pasiune obsesivă versus pasiune armonioasă: Este posibil să calmezi și să moderezi entuziasmul amoros?	36

II. Iubirea fără renunțare la propria identitate.	
<i>Exist nu pentru tine, ci împreună cu tine</i>	41
Pericolul iubirii siameze: „Suntem o singură ființă, chiar dacă suntem doi“	43
În apărarea sinelui: Esența nu se negociază, nici măcar în numele iubirii.....	45
A fi identic cu celălalt	47
Împotriva nedeterminării emoționale:	
„Nu aș fi nimic fără tine“	49
Nu ai nevoie de nimeni care să te definească, nici să te completeze	50
Autonomie și autodeterminare emoțională	51
Sunt parte din tine sau îți aparțin?	52
Nu mă aproba, acceptă-mă	54
III. Dragostea fără teama de a pierde. Nu sper la o	
<i>eternitate împreună, ci la deplinătatea prezentului</i>	57
Cel mai oribil coșmar pentru un dependent:	
„Și dacă ai fi fericit fără mine?“	59
Fericirea ta mă face nefericit	60
Îți interzic să fii fericit fără mine.....	61
Cinci temeri legate de iubirea stabilă	62
Teama de angajament	62
Teama că persoana iubită ne-ar putea dezamăgi	64
Teama că iubirea s-ar putea degrada fără vreun motiv vizibil.....	66
Teama de abandon	67
Teama că partenerul ar putea fi infidel.....	69
În dragoste nu există certitudini: „Am nevoie să fii mereu lângă mine“	71
Probabilitate versus posibilitate	72
Iubirea ezitantă	74
Complet previzibil, sfâșietor de plictisitor.....	77

Iubirea liberă este pentru curajoși.....	78
Libertatea ta mă sperie	80
Contracte afective ce pot fi prelungite	81
IV. Iubirea liberă. Nu am nevoie de tine, te prefer.....	85
Dacă nu iubești liber, e mai bine să nu iubești	87
Cele trei libertăți ale iubirii	87
Două exemple de „libertate supravegheată“	92
Nevoie versus preferință	94
Până când moartea ne va despărți? Nimeni nu te poate obliga să iubești	100
Iubire veșnică sau asfixiere existențială.....	101
Dragostea ce constrânge: „Am nevoie de dragostea ta și punct!“	103
Două declarații împotriva libertății și un răspuns de eliberare emoțională	104
Sclavi ai iubirii: „Tot ce fac, fac pentru tine“	107
Nimeni nu-ți poate ocupa teritoriul emoțional fără consimțământul tău: „Nu tot ce este al meu este și al tău“	110
Nu-i povesti totul partenerului tău.....	112
Două exemple de „teritorii ocupate“	113
Să iubești, liber fiind: Stilul dependent versus stilul independent.....	116
Rezumat	120
Bibliografie	123