

Dr. Robert L. Leahy

# ÎNVINGE-ȚI GELOZIA

*Învață să ai încredere, să îți depășești  
spiritul posesiv și să îți salvezi relația*



Traducere din limba engleză  
de Monica Vișan

Editura For You  
București



## Introducere

Phyllis este de obicei o persoană amuzantă, pe care vrei să o ai în preajmă. Râsul ei este molipsitor. E inteligentă, are un extraordinar simț al umorului și dă dovadă de o mare bunăvoință față de aproape toată lumea. Este atrăgătoare, creativă și are mulți prieteni.

Însă Phyllis este chinuită de gelozia față de iubitul ei, Michael, sentiment care o copleșește uneori, dându-i stări de greață, anxietate și furie. Devine anxioasă când Michael merge la petreceri și își face griji cu privire la prietenia lui cu fosta sa iubită. Când Michael ia cina cu aceasta, pe care el o descrie ca fiind „doar o prietenă“, în Phyllis se declanșează o stare de furie. Consideră că este ceva în neregulă cu ea pentru că nu își poate scoate din minte acest sentiment de gelozie. „Simt că înnebunesc“, îmi spune, cu ochii ațintiți spre podea, încercând să evite contactul vizual.

Să luăm acum exemplul lui Steve: nu era gelos atunci când a început să se vadă cu Rachel, dar acum este. Îi verifică pagina de Facebook și încearcă să-i intre pe telefon,

în căutare de semne care i-ar arăta că ea își pierde interesul față de el. Se întreabă mereu: „Oare se întâlnește cu altcineva?“, „Cine este tipul cu care s-a împrietenit pe Facebook?“, „Încă este în căutarea cuiva?“. Steve nu se poate concentra la muncă, consumă tot mai mult alcool și nu vrea să mai iasă cu prietenii deoarece se simte oribil. Îmi spune: „Chiar nu am un motiv întemeiat să cred că Rachel mă înșală, dar nu pot fi sigur. Nu mai suport anxietatea! Uneori mă gândesc că m-aș simți mai bine dacă pur și simplu aș pune capăt relației și n-ar mai trebui să-mi fac griji“.

Aproape oricine s-a simțit gelos la un moment dat sau a avut gânduri impregnate de gelozie față de soț/soție, partener(ă) de cuplu, prieten(ă), frate/soră sau alt membru al familiei.

După cum vei vedea în această carte, gelozia este un sentiment normal, la fel de uman precum iubirea sau frica. Este o emoție universală, pe care o găsim la oamenii din diferite culturi, la copii și chiar și la animale. O trăim deoarece ne simțim legați de cineva într-un mod special. Iar dacă acea legătură este în pericol, ne simțim amenințați sau insultați. Arareori suntem geloși într-o relație superficială, deci gelozia poate fi un semnal că cineva contează pentru noi. Dar când pune stăpânire pe noi, luptăm – precum Phyllis și Steve – să ne-o scoatem din minte și este posibil să facem lucruri pe care apoi le vom regreta. Gelozia ne poate crea probleme serioase.

Am scris 25 de cărți în domeniul psihologiei, abordând din perspectiva terapiei cognitiv-comportamentale (TCC) teme precum starea de îngrijorare, anxietatea, depresia și dificultatea de a ne schimba comportamentul. Și apreciez multitudinea de terapeuți talentați care au scris și ei astfel de cărți, dar m-a surprins foarte tare că nu exista

nicio carte care să le ofere celor ce se confruntă cu gelozia perspectiva cognitiv-comportamentală asupra temei. Acest lucru e ciudat mai ales pentru că gelozia implică multe dintre problemele pe care le abordăm și pe care le-am tratat în mod efectiv, inclusiv obiceiul de a-ți face griji, ruminația, autocritica, furia și soluționarea conflictelor. O carte care să trateze aceste aspecte era absolut necesară.

TCC a devenit cel mai apreciat tratament din lume pentru depresie și anxietate, printre multe alte probleme ce pot declanșa o luptă interioară. Acest tip de terapie se concentrează asupra gândurilor pe care le ai în prezent, pe comportament și pe interacțiunile tale cu alți oameni, oferindu-ți instrumentele de autoajutorare necesare ca să faci față mai bine dificultăților. În această carte, extrag aspecte dintr-o gamă largă de tehnici și conceptualizări puternice care te vor ajuta să faci față acestei emoții, adesea foarte dificilă și împovărătoare. Speranța mea este să îți ofer noi instrumente pe care să le folosești chiar azi pentru a gândi gelozia în perspectivă, astfel încât să nu îți controleze viața.

Am văzut oameni cumsecade care se luptă cu gelozia. Își iubesc partenerul de viață și vor să aibă încredere în el și să evolueze împreună. Dar sentimentele lor escaladează în anxietate și mânie incontrolabile, care conduc adesea la sentimente de vină și de rușine. O femeie plângea odată, cuprinsă de rușine și de frică, deoarece își pierdea controlul și își distrugea relația. Un bărbat spera că femeia lângă care era va deveni partenera lui pe viață, dar gelozia îl făcea să o interogheze, să o acuze și să îi urmărească activitatea de pe rețelele de socializare. Un alt bărbat își iubea soția și cei trei copii, dar era atât de copleșit de sentimentele de gelozie, încât credea că e mai bine să-și ia viața. Din fericire, nu a pus în practică această

idee și a fost capabil să își salveze căsnicia de gelozia care pusese stăpânire pe el.

Gelozia este o emoție tragică deoarece rezultă dintr-o combinație de *iubire puternică* și *frică puternică*. Acțiunile rezultate de aici pot sabota chiar relația pe care vrei să o protejezi. Iar gândurile, emoțiile și comportamentul izvorâte din gelozie sunt însoțite de rușine și vină.

Dacă te lupți cu gelozia, poate că ai ajuns uneori să te îndoiești de propria rațiune, ba chiar de dreptul tău de a avea sentimente de gelozie. Cultura din care facem parte ne trimite uneori mesajul că sentimentele dureroase și dificile nu sunt permise și că, dacă le avem, trebuie să fie ceva fundamental greșit în legătură cu noi. Dar vreau să știi că gelozia face parte din faptul de a fi om, de a avea intimitate și de a te angaja în relații foarte puternice.

Oamenii primesc adesea sfaturi de la prieteni bine intenționați sau chiar de la terapeuți, însă acele sfaturi nu îi ajută și chiar înrăutățesc lucrurile. Iată câteva dintre lucrurile pe care poate le-ai auzit și motivele pentru care acestea nu sunt corecte sau de folos:

- „Ai o stimă de sine foarte scăzută.“ Realitatea este că gelozia poate fi și rezultatul unei stime de sine puternice. Probabil că nu vrei să-i lași pe ceilalți să te trateze nedrept. Nu e atât de simplu.
- „Trebuie să te gândești la altceva.“ Încercarea de a nu te gândi la gelozie va face ca gândurile din gelozie să riposteze. Trebuie să învățăm să acceptăm gândurile pe care le avem, dar fără să ne lăsăm guvernați de ele.
- „Încearcă să gândești pozitiv.“ Adeseori, acest sfat îi face pe oameni să se simtă și mai rău, pentru că, dacă acesta este cel mai bun sfat pe care îl poți obține, totul va părea lipsit de speranță.

## EVOLUȚIA EMOȚIILOR DE COMPETITIVITATE

Chiar și cea mai rațională și logică persoană se poate simți copleșită de gelozie și sabotată de furia, anxietatea și sentimentul de neajutorare pe care le implică. Psihologul evoluționist David Buss își amintește că, fiind în primii ani de studii universitare, se gândea că, dacă ar avea o iubită, iar aceasta și-ar dori să aibă relații sexuale cu alte persoane, el nu ar avea dreptul să protesteze, nefiind stăpânul corpului ei. Fata ar fi trebuit să se simtă liberă să facă orice dorește. Dar în momentul în care și-a făcut o iubită, și-a schimbat părerea.<sup>2</sup> Nu este singurul. Aproape oricine simte același lucru.

Dintre toate emoțiile pe care le putem trăi, probabil că geloziei ne este cel mai greu să îi facem față, de aceea este și cea mai periculoasă. Gelozia e pasiune îndreptată

---

<sup>2</sup> D.M. Buss, *Dangerous Passion*, Free Press, New York, 2000. (n.aut.)

împotriva amenințării cu trădarea sau abandonul. Este furie împotriva cuiva pe care îl vedem ca pe un intrus sau competitor. Este resentiment față de persoana care ne temem că va abuza de încrederea noastră.

Gelozia este viscerală, fundamentală și uneori violentă. Ne putem simți copleșiți, purtați de val sau controlați de gelozie. Inima și mintea ne sunt sabotate și ne simțim pierduți în anxietate și neajutorăți.

## CE ESTE GELOZIA?

Gelozia apare când simțim că *relația noastră specială* este amenințată. Ne este teamă că partenerul de viață își va pierde interesul față de noi și va lega o relație mai apropiată cu altcineva. Ne simțim amenințați de atenția pe care i-o acordă acelei persoane.

Gelozia nu apare în vid, este mereu vorba despre *trei persoane*. Cea de-a treia persoană este cea care amenință relația noastră specială. Putem fi geloși pe partenerul de viață, pe prieteni, pe membri ai familiei sau pe colegi de muncă. Dacă nu avem noroc, ajungem să percepem amenințări de la oricine care pătrunde în sfera noastră socială. Ne este teamă că totul se va destrăma rapid și vom fi umiliți, marginalizați și abandonați.

Adesea, confundăm gelozia cu invidia. Invidia apare când credem că cineva a obținut – uneori pe nedrept – *un avantaj* față de noi și ne displace succesul acelei persoane, având impresia că ne va pune pe noi într-o lumină proastă. *Succesul* altcuiva este *eșecul* nostru. Suntem invidioși pe aceia care intră în competiție cu noi într-un domeniu pe care îl considerăm foarte important. În mediul de lucru, îi

invidiem pe cei care fac mai mulți bani decât noi sau pe cei care sunt promovați într-o funcție pe care ne-o dorim. În mediul academic, îi invidiem pe cei care obțin o bursă sau publică un articol.

Invidia este despre *comparare*. Gelozia este despre *amenințarea unei relații*. Chiar dacă gelozia și invidia sunt emoții diferite, adesea avem ambele sentimente față de aceeași persoană, deoarece ambele sunt despre sentimentul nostru că ne aflăm în competiție cu alții și că am putea pierde.<sup>3</sup> În cartea de față, mă voi concentra asupra geloziei.

## CUM SIMȚIM GELOZIA

Gelozia nu este o emoție singulară, ci un amestec compus din multe sentimente puternice și derutante, precum furia, anxietatea, groaza, deruta, surescitarea, neajutorarea, lipsa de speranță și tristețea. De fapt, cineva care se află într-o relație romantică poate să simtă gelozie față de o posibilă infidelitate și, în același timp, să fie stârnit sexual de fantezia acelei infidelități. Ajungem să fim atât de confuzi deoarece credem că ar trebui să avem câte un singur sentiment pe rând.

În plus, există și iubire în acest amestec. Sentimentele negative dureroase se amestecă adeseori cu sentimentele pozitive, de iubire. Vrem să ne simțim într-un singur fel, fie negativ, fie pozitiv, dar avem ambele tipuri de sentimente, adesea venind în valuri și copleșindu-ne.

Spunem că „ne simțim“ geloși, dar gelozia noastră implică și o gamă foarte largă de tipuri de gânduri: „Este

<sup>3</sup> R.L. Leahy, *Emotional Schema Therapy*, Guilford Press, New York, 2015. (n.aut.)



## CUPRINS

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>Învinge-ți gelozia</i> | 5  |
| Prefață                                                      | 9  |
| Introducere                                                  | 13 |

### **Partea I / Despre pasiunea geloziei**

|             |                                       |    |
|-------------|---------------------------------------|----|
| Capitolul 1 | Evoluția emoțiilor de competitivitate | 23 |
| Capitolul 2 | Este gelozia o problemă pentru tine?  | 40 |
| Capitolul 3 | Atașament și angajament               | 49 |

### **Partea a II-a / Cum devine gelozia o problemă**

|             |                                                                 |     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Capitolul 4 | Deturnat de mintea geloziei                                     | 73  |
| Capitolul 5 | Strategii izvorâte din gelozie care te îndepărtează de partener | 105 |

### **Partea a III-a / Vindecarea de gelozie**

|                      |                                                          |     |
|----------------------|----------------------------------------------------------|-----|
| Capitolul 6          | Fă un pas înapoi pentru a observa și a accepta           | 127 |
| Capitolul 7          | Cum trăiești cu gândurile tale                           | 147 |
| Capitolul 8          | Cum să reacționezi la gelozie                            | 171 |
| Capitolul 9          | Pune gelozia în context                                  | 199 |
| Capitolul 10         | Rezolvați împreună                                       | 210 |
| Capitolul 11         | Depășește trecutul pentru a depăși gelozia retrospectivă | 237 |
| Capitolul 12         | „Este complicat“. Depășirea infidelității                | 255 |
| Gânduri de încheiere |                                                          | 278 |
| Mulțumiri            |                                                          | 283 |
| Despre autor         |                                                          | 285 |