

ANDREI SPIRTARU



UMBRA DORINȚEI

TRAUMĂ, INFIDELITATE ȘI REINVENTAREA IUBIRII

- AMBRA -

Prolog

Ce faci cu dorința pe care n-ai curajul s-o spui?

Te prefaci că nu există? O închizi într-o cutie de fier, cu lacăte morale, cu lanțuri făcute din promisiuni și jurăminte? Sau o hrănești pe ascuns, în noapte, în fantezii care te ard, în mesaje șterse, sau priviri interzise? O lași să crească acolo, în subsol, hrănind-o cu tot ce nu poți spune cu voce tare, până devine mai reală decât tot ce trăiești la suprafață?

Nu te grăbi să răspunzi. Ți-ai învățat deja replicile de suprafață: „Nu, eu sunt fidel. Nu, nu am asemenea dorințe. Nu, nu mă interesează prostiile astea.”

Dacă ai sta singur cu tine într-o cameră închisă și ai găsi curajul să rostești cu voce tare cel mai mare secret erotic, cum ai face asta? Cu capul în jos, rușinat, printre buzele strânse, sau rânjind mefistofelic? Ai lăsa cuvintele să iasă? Sau ai descoperi, în clipa aceea, că nici măcar pentru tine însuți nu ai curajul să le pronunți, că le-ai ținut atât de mult timp în beznă încât acum îți este frică să le privești?

Ei bine, ești un om ca oricare altul.

Toți avem o față luminoasă, responsabilă, care păstrează fidelitatea, imaginea, familia și o față ascunsă, în care trăiesc

dorințele refulate, jocurile „murdare”, despre care au tot vorbit de-a lungul timpului marii psihologi.

Iar tu, cititorule, nu ești excepția.

Umbra erotică nu e o metaforă frumoasă, ci o realitate psihică. Este partea din tine care s-a format în copilărie, când ți s-au spus mesaje contradictorii despre corp, plăcere, vinovăție. Este partea care a învățat că dorința trebuie ascunsă, acea parte care, mai târziu, în adolescență, a început să sexualizeze basmele, imaginile, jocurile, ca să dea formă unor pulsioni pe care nu le înțelegeai. Poate a fost o privire, un cuvânt auzit prin pereți, o atingere care s-a prelungit prea mult sau o absență care te-a lăsat să înțelegi că iubirea se câștigă doar dacă ești altcineva decât ești cu adevărat.

Reducând la un model simplu de înțeles, ai învățat să porți două măști. Una pentru zi, una pentru noapte. Una pentru ceilalți, una pentru tine. Și undeva, la granița dintre ele, a crescut un teritoriu pe care nu-l mai vizitezi decât în vis, în fantasmă, în acele momente când controlul îți scapă și te trezești gândindu-te la lucruri pe care nu le-ai fi putut planifica.

Și acum te întreb, cât de mult din viața ta erotică este creația părții luminoase din tine și cât este scenariul umbrelor pe care le-ai tot negat?

Aceasta nu este o carte clasică despre relația de cuplu sau un manual despre „cum să repari relații” cu toate că vorbește despre aceste aspecte. Totuși, direcția principală pe care am dorit-o este ne uităm la individ și să învățăm să cartografiem subpersonalitatea erotică din umbră. Vom face asta nu cu scopul de a o anula și nici ca să o alungăm, ci ca să o înțelegem,

să-i auzim vocea și să descoperim ce vrea să ne spună de atâta timp.

De ce este absolut necesar acest lucru? Pentru că dacă vei continua să o negi, ea se va întoarce compulsiv prin mesaje secrete, în infidelități care nu erau „planificate”, în dependențe erotice care îți fură liniștea, în acele momente când te trezești făcând exact ce ai jurat că nu vei face niciodată și nu înțelegi cum ai ajuns acolo...

Mă gândesc ce ar spune marii psihologi ai vremurilor, reuniți la o masă imaginară, discutând despre acest subiect.

Mi-l imaginez pe Richard Schwartz, autorul modelului terapeutic IFS (Internal Family Systems), care ar susține că partea erotică ascunsă este o „exilată”, o parte a ta care a fost izolată pentru că părea periculoasă, inacceptabilă. Dar care nu dispăre, ci se întoarce însoțită de protectori, în principal „pompieri”, care uneori folosesc comportamente riscante doar pentru a o ține departe de conștiința ta, paradoxal repetând exact ceea ce voiai să eviți.

Freud ar spune că pulsiunea refulată caută mereu expresie, că-și face loc prin căi ocolite. Dacă nu o lași să iasă prin cuvânt, iese prin simptom, prin compulsie și prin repetiție. Prin toate acele acțiuni pe care le faci fără să le înțelegi, ca și cum altcineva le-ar fi programat în tine și tu ai fi fost doar un simplu executant.

Jung probabil ar zâmbi și ar spune: „Aceasta este umbra. Dacă o negi, devine destin. Ceea ce nu aduci în lumină te va conduce, fără să știi, fără să vrei și fără să poți opri.”

Adler ar intra și el în discuție afirmând poate ceva de genul: „Erosul este și contabilitate de putere. Dacă nu-ți asumi partea de umilire și de dominație, ea se va juca oricum în viața ta, doar că fără tine la masă. Vei fi un simplu spectator la propria ta dramă erotică.”

Și Eric Berne ar ridica din umeri: „Nu ești liber, ești în scenariu. Joci basmul tău sexualizat, chiar dacă nu știi asta. Și povestea aceasta s-a scris demult, pe când erai copil și observai cum funcționează dragostea, puterea, abandonul în jurul tău.”

Cartea mea este o invitație la o confruntare a ideilor și metodelor, pentru ca tu să vezi cine trăiește în întunericul tău și să-ți recunoști vocile interioare nu ca pe niște dușmani sau demoni, ci ca pe niște mesageri care vor să-ți transmită ceva important.

Ca să nu te pierzi pe drum, am să îți dau de la început harta acestei călătorii prin camerele ascunse ale casei tale interioare. În fiecare cameră vom aprinde lumina, chiar dacă te va dura să vezi ce se ascunde acolo.

Mai întâi, în **Manifest**, îți voi arăta că ești doar un om ca toți ceilalți, cu mai multe subpersonalități, unele ascunse în umbră. Și vei înțelege de ce negarea dorințelor tale nu te face mai pur, ci doar fragil, susceptibil la rupturi și prăbușiri neașteptate.

În **Terapia Umbrei**, trecem în revistă 10 dintre cazurile celebre în care renumiți analiști și terapeuți s-au înfruntat cu umbra erotică a pacienților lor. Acest capitol are rostul de a te face să înțelegi motivele pentru care explorarea umbrei tale erotice este atât de importantă.

Apoi ne apucăm de lucrul propriu-zis și coborâm în **Arheologia Umbrei**, acolo unde copilăria ta a sădit primele semințe ale erotismului interzis. Vei vedea cum mesaje aparent nevinovate, priviri, pedepse, atingeri sau absențe au lăsat în tine inscripții invizibile, hieroglife pe care le-ai citit fără să știi alfabetul, și pe care le citești încă, de fiecare dată când simți dorința.

În **Anatomia subpersonalității erotice**, vei învăța să recunoști actorii interiori care-ți conduc dorințele. Vei descoperi că nu ești „o singură voce”, ci un întreg cor, uneori haotic, și îți vei întâlni partea erotică exilată, dar și pe protectorii care o păzesc și vei afla modurile lor de exprimare, strategiile lor de supraviețuire.

Vom trece prin **Jocurile erotice**, acolo unde tachinarea aparent nevinovată se transformă în tranzacții cu plăți dureroase: vinovăție, rușine, abandon. Vei înțelege cum fiecare gest erotic este și o miză, cum fiecare cuvânt șoptit în întuneric poate deveni o datorie care se plătește ani la rând.

Mai târziu, vom păși în **Basmele sexualizate**, unde vei descoperi că poveștile copilăriei, Cenușăreasa, Scufița Roșie, Frumoasa și Bestia și multe altele, nu sunt doar amintiri dulci, ci scenarii erotice care ți-au conturat dorințele, *template*-uri după care îți construiești fanteziile.

În **Infidelitatea ca spovedanie**, vei înțelege de ce, pentru mulți, aventura nu e doar sex, ci nevoia disperată de a-și găsi un confesor, pe cineva care să le vadă umbra fără să o condamne. Vei vedea cum infidelitatea devine adesea singurul loc în care omul simte că poate fi întreg, chiar dacă pentru asta trebuie să-și trădeze toate promisiunile.

Ajungem apoi la **Putere și umilire**, unde aflăm că erosul nu este doar plăcere, ci și un joc ascuns de dominație și supunere. Vei fi pus față în față cu scenele în care ai vrut să controlezi sau să fii controlat, chiar dacă nu ai recunoscut niciodată acest lucru, chiar dacă ți-ai spus mereu că tu nu ești genul care...

De unde vin deviațiile? Poate te va șoca să afli că rădăcina lor se găsește în traumă. Și după ce vei descoperi acest lucru, poate le vei privi într-un mod diferit. Nu vei mai căuta să le înfieri, ci vei vrea să le vindeci.

Unul dintre cele mai interesante capitole, **Atlasul fantasmelor**, îți va arăta acel loc în care visurile erotice prind aripi. Tot aici vei descoperi că fantasmele înseamnă deopotrivă libertate sau lanț.

În **Fantezie vs. compulsie**, vom separa granița dintre imaginația creativă și prăpastia compulsiiei. Folosind instrumente simple afli cum să deosebești ceea ce te hrănește de ceea ce te devorează, cum să distingi între dorința care te face viu și obsesia care te ucide încet.

Apoi intrăm în **Laboratorul de integrare**, spațiul în care vei lucra direct cu părțile tale interioare. Aici vei învăța să faci ritualuri, exerciții, să pornești dialoguri interioare, vei scrie, vei confrunța. Este locul unde umbra nu mai este doar teorie, ci material de lucru. Este locul unde încetezi să mai citești despre transformare și începi să o trăiești.

În final, în **Intimitatea după umbre**, vei afla cum arată viața după ce accepți că dorința are două fețe: una de lumină și alta de întuneric. Nu ca să alegi una, ci ca să le trăiești

împreună, ca să construiești o viață erotică în care nu mai trebuie să ascunzi jumătate din cine ești.

Iar în **Epilog**, vei înțelege ce înseamnă să nu-ți mai demonizezi părțile ci să accepți că fiecare are o intenție pozitivă pentru tine, chiar dacă până acum nu a știut cum s-o exprime într-un mod care să te ajute. Și să începi să scrii o nouă filă, aducând la un loc toate aceste părți pentru ca ele să colaboreze și să dea mai multă valoare vieții tale, să-ți permită, în sfârșit, să fii întreg.

În fiecare capitol vei găsi explicații și tehnici de lucru individual, iar uneori vei avea parte și de o experiență interactivă, exerciții de meditație (sub forma de fișiere audio accesabile prin scanarea unor coduri QR) pentru a te ajuta să-ți înțelegi și să-ți integrezi mai bine umbra erotică.

Acesta e traseul. Nu este ușor, dar pot să te asigur că rezultatul merită. Pentru că la capătul ei te așteaptă cea mai bună versiune a ta de până acum!

Primul exercițiu

Acum, pregătește-te să începi călătoria.

Ia o foaie și un pix. Scrie titlul: „Ceea ce nu aș spune nimănui, niciodată”.

Apoi notează prima fantezie, imagine sau dorință pe care nu ai avut curajul să o spui nimănui. Nu te gânde prea mult. Las-o să iasă exact așa cum vrea. Nici măcar nu trebuie să fie o propoziție întregă. Poate fi doar un cuvânt, o scenă, sau o senzație. Poate fi ceva ce te face să roșești chiar și când ești singur. Scrie-o.

Acum citește-o cu voce tare, sau șoptește-o doar pentru tine. Dă-ți permisiunea să simți cum sună. Să simți cum e să existe în afara tăcerii tale. Și așa ai făcut primul pas. Ai privit în întuneric. Și ai supraviețuit.

Dacă ai rezistat să faci asta, poți merge mai departe. Dacă nu, probabil vei închide cartea aici. Și e în regulă. Fiecare dintre noi avem un moment specific când suntem pregătiți pentru schimbare. Poate acesta nu e momentul tău. Sau poate că, peste câteva luni, vei reveni. Umbra așteaptă. Nu pleacă nicăieri.

Pactul

Aceasta nu este o carte comodă. Nu este un manual de „cum să fii mai bun în pat” și nici o colecție de trucuri de cuplu. Este o oglindă. Și odată ce te-ai privit în ea, nu mai poți nega ceea ce vezi. Nu mai poți pretinde că nu știi.

Promisiunea mea este că aici nu vei găsi morală, ci adevărul gol-goluț. Nu vei fi judecat sau condamnat, dar vei fi confruntat să descoperi cine ești în întuneric. Cine ești tu atunci când nimeni nu te vede? Cine ești când nici tu însuși nu te mai supraveghezi?

Și dacă vei avea curajul să parcurgi tot acest drum, vei învăța cum să-ți iei demonii de mână, nu ca să-i ucizi, ci ca să nu te mai ucidă ei pe tine. Vei învăța că monstrul din tine nu e un monstru, ci un copil care a uitat să vorbească și a început să urle.

Lumina păzește fidelitatea. Întunericul aprinde dorința. Iar tu ești făcut din amândouă.

Capitolul 1

Manifest

Există o ruptură în fiecare dintre noi. Nu e o rană deschisă și nu se găsește pe piele sau ascunsă prin analizele medicale. Este ceva care îți vorbește în șoaptă noaptea, atunci când ești singur și liniștea devine asurzitoare. O simți atunci când ești între oameni și deodată o imagine te arde, o privire îți străpunge armura, sau o dorință neașteptată îți rupe echilibrul.

Toți trăim cu această ruptură. O mascăm cu atenție, cu viața ordonată pe care o afișăm lumii, cariere, familii, postări curate pe rețelele sociale. Dar oricât de atent o acoperim, ea e acolo. Pe de o parte, lumina, partea noastră responsabilă, morală, care respectă legile, care ține promisiuni, care construiește. Pe de altă parte, întunericul, o parte flămândă, neliniștită, care vrea să evadeze din reguli, care îți cere să muști din fructul interzis și să-ți trăiești viața fără cenzură, să arzi măcar o dată tot ce e respectabil.

Nu ești un monstru pentru că simți asta. Nu ești stricat pentru că în mintea ta revin imagini pe care nu le poți spune nimănui. Nu ești defect pentru că dorința ta iese uneori din zona logicii. Toți suntem așa.

De mici am fost învățați să ne arătăm doar partea luminoasă. Părinții ne-au lăudat când am fost cuminți și ne-au

certat atunci când am tulburat ordinea. Profesorii ne-au felicitat când am spus răspunsul corect și ne-au privit cu dezaprobare când am ieșit din rând. Bisericile au întărit legea, spunându-ne că instinctele trebuie stăpânite, că trupul trebuie ținut în frâu și că dorința poate fi păcat. Așa a crescut în noi partea respectabilă, disciplinată. Dar nimeni n-a reușit să omoare cealaltă jumătate.

Întunericul nu dispare. El doar învață să aștepte. Se ascunde prin vise, prin gesturi mici, prin dorințe de o secundă care par nesemnificative. Dar fiecare dintre ele spune: „Eu sunt aici. Eu fac parte din tine.” Și, dacă îl ignori, întunericul se adună, devine mai dens, mai fierbinte, mai nerăbdător. Până într-o zi, când izbucnește. Atunci oamenii spun „a făcut o greșală”, „a avut un moment de nebunie”, „a cedat tentației”. Dar nu a fost nebunie. A fost partea ascunsă care și-a cerut locul în viața ta.

Gândește-te la o casă veche, cu o pivniță de care nu te ocupi niciodată. Trăiești la parter, ai camere luminoase, ordonate, cu mobilier atent ales. Îți inviți prietenii, le arăți sufrageria, biblioteca, balconul cu flori. Dar în subsol te ferești să intri. Ușa e mereu închisă. Știi vag că acolo e umezeală, poate mucegai, sau chiar șoareci. Și, de fiecare dată când cobori, ți se strânge stomacul. Așa e și cu întunericul din tine, nu-l lași la vedere, dar știi că există, și prezența lui îți dă fiori. Îl negi, dar el îți respiră în ceafă.

Unii își petrec viața întreagă fugind de această pivniță. Trăiesc numai în camerele luminoase. Își păstrează căsniciile impecabile, merg la muncă la timp, au conversații politicoase. Și totuși, în privirea lor există o neliniște, o încruntare abia perceptibilă, ca o rană care nu se vindecă...