

Naslov originala:

Robin Norwood

Women Who Love Too Much: *When You Keep Wishing and Hoping He'll Change*

Copyright @ 1985, 1997 and 2008 by Robin Norwood

All rights reserved.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Jelena Radojičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Maja Banjac Kesić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6035-678-1
COBISS.SR-ID 278903820

ROBIN NORVUD

ŽENE
KOJE
SU VIŠE
Nale

HARMONIA

Sadržaj

Uvod u ovo izdanje	7
Originalni predgovor	9
1 Voleti muškarca koji ne uzvraća ljubav	13
2 Dobar seks u lošim vezama	35
3 Ako patim zbog tebe, da li ćeš me voleti?	53
4 Potreba da budete potrebne	69
5 Hajde da plešemo	83
6 Muškarci koji biraju žene koje suviše vole	103
7 Lepotica i zver	131
8 Kada jedna zavisnost hrani drugu	171
9 Umreti za ljubav	185
10 Put oporavka	205
11 Oporavak i intimnost: popunjavanje praznine	241
Zahvalnice	253
Dodaci	
Kako osnovati sopstvenu grupu podrške	255
Izvori pomoći	260
Preporuke za čitanje	267
Afirmacije	270
O autorki	272

Uvod

Gotovo četvrt veka žene se okreću ovoj knjizi koju držite u rukama kako bi se oslobodile bola zbog muškaraca i ljubavi. Najpre u Sjedinjenim Američkim Državama, a zatim i u celom svetu, i na dvadeset pet jezika, ova knjiga pomogla je ženama u Kini i Brazilu, Francuskoj i Finskoj, Irskoj i Izraelu, Saudijskoj Arabiji i Srbiji – milionima žena čiji su životi povezani kulturnim, socio-ekonomskim, edukativnim i generacijskim vezama preko potrebe da pomažu tako što će suviše voleti.

Na sreću, stavovi su se značajno promenili otkako se knjiga *Žene koje suviše vole* prvi put pojavila. Voleti suviše više se ne smatra prirodnim, normalnim stanjem stvari, već se prepoznaje kao opasno i zaglupljujuće stanje. Ipak, ovo prepoznavanje nije dovoljno da zaustavi definišuća osećanja i ponašanja u toj opsesiji.

Trudi, koju ćete upoznati u drugom poglavlju, pa ponovo u jedanaestom, više ne izgleda, ne oblači se, pa čak i ne jede na isti način na koji je to radila sredinom osamdesetih kada je ova knjiga prvi put objavljena – i definitivno ne bi provela celo leto kraj telefona čekajući poziv koji nikada neće stići. Današnja Trudi možda može prihvatiti da možda ima problem jer suviše voli jer neprestano proverava telefon u nadi da je stigla poruka od *njege*, a zatim mu šalje imejl ili poruku s još jednom njenom očajnom porukom. Površni detalji u ponašanju možda su se donekle promenili, ali osnovna opsednutost je jaka kao i ranije.

Zašto, ako sada slobodno damo ime svom problemu, ne možemo da ga prevaziđemo? Oštećena ličnost, koja je u korenu prevelike ljubavi, nema potrebnu moć da se isceli više nego što bismo uspeli sami sebe da podignemo za pertle. Potrebna nam je pomoć da bismo promenili sve ono duboko usađeno u naš karakter, a tu uskače ova knjiga. Za one koje *žele* da se promene, ona obezbeđuje tu pomoć.

Ovo novo izdanje knjige *Žene koje suviše vole*, sada s dodatim prilogom sa izvorima pomoći, i s proširenim spiskom preporuka za čitanje, istovremeno validira i proslavlja dokazano praćenje, baš kao i neprestanu relevantnost, neodložnost, i efikasnost poruke

ŽENE KOJE SUVIŠE VOLE

koja je delovala kroz vreme i širom sveta. Ova knjiga, s pričama koje se posebno odnose na zavisnost od veza, i njene preporuke za oporavak od njih, omogućila je ženama svuda da promene svoj život. Iskoristite je da promenite svoj.

Originalni predgovor

Kada patimo zbog toga što smo zaljubljeni, suviše volimo. Kada je većina naših razgovora s najboljim prijateljima o njemu, njegovim problemima, njegovim razmišljanjima, njegovima osećanjima, a skoro svaka rečenica počinje s „on...”, znači da volimo suviše.

Kada pravdamo njegove promene raspoloženja, lošu narav, ravnodušnost ili spuštanja kao probleme zbog nesrećnog detinjstva i pokušavamo da mu budemo terapeut, tada volimo suviše.

Kada čitamo priručnike za samopomoć i podvlačimo sve pasuse za koje mislimo da će pomoći *njemu*, tada volimo suviše.

Kada nam se ne sviđaju mnoge od njegovih karakternih osobina, vrednosti i ponašanja, ali ostajemo s njim misleći da će želeći da se promeni zbog nas ako budemo dovoljno privlačne i pune ljubavi, tada suviše volimo.

Kada naša veza ugrožava naše emocionalno, a možda čak i fizičko zdravlje i čini nas nesigurnima, definitivno volimo suviše.

Uprkos svem bolu i svim razočaranjima, žene toliko često suviše vole da gotovo da verujemo kako ljubavni odnosi i treba da budu takvi. Većina nas je bar jednom u životu suviše volela, a mnogima od nas se ova tema ponavlja kroz život. Nekima od nas se događalo da smo tako opsednute svojim partnerima i vezama da jedva uspevamo da funkcionišemo.

U ovoj knjizi ukazaćemo na razloge zbog kojih tako mnogo žena, tražeći nekoga ko će ih voleti, umesto toga neizbežno nailazi na nezdrave partnere koji ih ne vole. Istražićemo i zašto nam je, jednom kada uvidimo da veza ne odgovara našim potrebama, ipak tako teško da je okončamo. Videćemo da se ljubav pretvara u suviše ljubavi kada nam partner ne odgovara, kada nije pažljiv ili je nepristupačan, a ipak ne možemo bez njega – zapravo ga želimo, potreban nam je još više. Na kraju ćemo shvatiti kako naša želja da volimo, naša čežnja za ljubavlju, naša ljubav sama po sebi, postaje *zavisnost*.

Zavisnost je zastrašujuća reč. Ona podseća na slike heroinskih korisnika koji zabadaju igle u ruke i vode očigledno autodestruktivan život. Ne volimo tu reč i ne želimo da primenimo taj koncept na način na koji se vezujemo za muškarce. Ali mnoge, mnoge od nas

su „zavisne od muškaraca” i, kao i ostali zavisnici, moramo priznati ozbiljnost svog problema pre nego što počnemo da se oporavljamo od njega.

Ako ste ikada primetile da ste opsednute nekim muškarcem, možda ste pomislile da koren te opsesije nije ljubav, već strah. Mi koje opsesivno volimo, mnogo čega se plašimo – da ćemo ostati same, da ćemo ostati nevoljene i da ne zaslužujemo ljubav, strahujemo da ćemo biti ignorisane, ostavljene ili uništene. Pružamo ljubav u očajničkoj nadi da će se muškarac kojim smo opsednute pobrinuti za naše strahove. Umesto toga, strahovi – kao i naša opsesija – postaju sve dublji, sve dok pružanje ljubavi da bi nam bila uzvraćena ne postane pokretačka sila u našem životu. A zbog toga što naša strategija ne uspeva, mi dajemo sve od sebe, i volimo još više. Volimo suviše.

Prvi put sam uvidela da je fenomen „prekomerne ljubavi” specifičan sindrom misli, osećanja i ponašanja nakon nekoliko godina rada s alkoholičarima i narkomanima. Više stotina razgovora obavljenih sa zavisnicima i njihovim porodicama pomoglo mi je da dođem do iznenađujućeg otkrića. Neki od zavisnika koje sam intervjuisala odrasli su u problematičnim porodicama, a neki nisu; ali njihovi partneri su poticali iz veoma problematičnih porodica, u kojima su doživeli više stresa i bola nego što bi bilo normalno. Boreći se da izađu na kraj sa svojim partnerima koji su bili zavisnici, oni (u tretmanu alkoholizma poznati kao „ko-alkoholičari”) nesvesno su rekreirali i ponovo proživljavali značajne aspekte svog detinjstva.

Prirodu prekomerne ljubavi počela sam da shvatam uglavnom preko devojaka i supruga zavisnika. Kroz priče iz iskustva otkrila sam njihovu potrebu za time da budu superiorne i da pate, koju su ispunjavale kroz svoju ulogu „spasiteljke” i to mi je pomoglo da shvatim dubinu njihove zavisnosti od muškaraca koji su, sa svoje strane, bili zavisni od neke supstance. Bilo je jasno da je kod ovih parova pomoć potrebna i jednom i drugom partneru – njemu da bi se oslobodio posledica zloupotrebe hemijskih supstanci, a njoj da bi se oslobodila posledica prevelikog stresa.

Ove ko-alkoholičarke pomogle su mi da shvatim neverovatnu moć i uticaj iskustava iz detinjstva na obrasce u njihovim odnosima s muškarcima u odraslom dobu. Sve mi koje volimo suviše možemo

od njih naučiti mnogo toga o tome zašto smo razvile predispoziciju za problematične veze, kako većito ponavljamo svoje probleme, i, što je najvažnije, kako da se promenimo i ozdravimo.

Ne nameravam da impliciram da samo žene vole suviše. Ima i muškaraca koji praktikuju ovu opsesiju vezama s istom strašću kao i bilo koja žena, a njihova osećanja i ponašanja potiču iz iste vrste iskustava i dinamike iz detinjstva. Međutim, većina muškaraca koji su doživeli traume u detinjstvu ne razvija zavisnost u vezama. Zahvaljujući spletu kulturnih i bioloških faktora, oni obično nastoje da se zaštite i izbegnu bol tragajući za nečim što je više spoljne nego unutrašnje prirode, što nije u toj meri lično. Oni obično postaju opsednuti poslom, sportom ili hobijima, dok, zahvaljujući kulturnim i biološkim silama kojima su izložene, žene obično postaju opsednute vezom – možda baš sa tako oštećenim i nedostižnim muškarcem.

Nadam se da će ova knjiga biti od koristi *svima* koji previše vole, iako je pre svega pisana za žene, jer je prekomerna ljubav prvenstveno ženski fenomen. Namena ove knjige je veoma specifična: da pomogne ženama čiji su obrasci vezivanja za muškarce destruktivni da prepoznaju tu činjenicu, shvate kako su se ti obrasci formirali, i dobiju alat koji će im pomoći da promene svoj život.

Samo, ako ste žena koja suviše voli, osećam da je pošteno da vas upozorim da vam neće biti lako da pročitate ovu knjigu. Naravno, ako se uklapate u priču, a ipak vas ništa u knjizi ne dotakne, ili vam bude dosadno, ili se naljutite, ili ne uspevate da se koncentrišete na materijal koji je ovde predstavljen, ili samo budete mogle da mislite o tome koliko bi pomogla nekom drugom, predlažem da pokušate da je pročitate kasnije. Svi imamo potrebu da poričemo ono što je suviše bolno ili preteće da bismo ga prihvatili. Poricanje je prirodno sredstvo samozaštite, koje funkcioniše automatski i spontano. Možda ćete pri sledećem čitanju moći da se suočite sa sopstvenim iskustvima i dubljim osećanjima.

Čitajte polako, dopuštajući sebi da se povežete i emocionalno i intelektualno sa ovim ženama i njihovim pričama. Istorije slučajeva u ovoj knjizi možda će vam izgledati ekstremno, ali vas uveravam da su istinite. Osobnosti, karakteristike i istorije sa kojima sam se susretala među stotinama žena koje sam poznavala lično i profesionalno, a koje se uklapaju u kategoriju „prekomerne ljubavi”, nikako

nisu preuveličane. Njihove prave priče daleko su komplikovanije i bolnije. Ako vam njihovi problemi izgledaju mnogo ozbiljniji i teži od vaših, dozvolite mi da kažem da je vaša prva reakcija tipična za većinu mojih klijenata. Svaka od njih veruje da njen problem „nije toliko veliki” i čak sa žaljenjem gleda na nevolje drugih žena koje, po njenom mišljenju, imaju „pravi” problem.

Jedna od životnih ironija je ta što žene mogu da odgovore s toliko sažaljenja i razumevanja na nevolje u životima drugih, a da pritom ostanu slepe na patnje u sopstvenom. Ja to veoma dobro poznajem jer sam veliki deo svog života suviše volela, sve dok danak mom fizičkom i emocionalnom životu nije postao toliko veliki da sam morala ozbiljno da se pozabavim svojim odnosima s muškarcima. Poslednjih nekoliko godina provela sam radeći predano da izmenim te odnose, i to su najuspešnije godine mog života.

Nadam se da će svima vama koje volite suviše ova knjiga pomoći ne samo da postanete svesne stvarnosti vašeg stanja nego da će vas i podstaći da počnete da se menjate, preusmeravajući pažnju svoje ljubavi s opsednutosti muškarcem na sopstveni oporavak i život.

Dolazimo do drugog upozorenja. U ovoj, kao i u mnogim knjigama tipa „pomoći sebi”, postoji lista koraka koje treba preduzeti da biste se promenile. Ukoliko odlučite da zaista želite da sledite te korake, to će, kao i sve terapijske promene, zahtevati godine rada i pune predanosti. Nema kratkog puta da bi se izašlo iz šeme „voleti suviše”. Ona je naučena rano i dobro je uvežbana, a da biste je se rešili, biće zastrašujuće, užasavajuće i konstantno izazovno. Ovo upozorenje ne treba da vas obeshrabri. Jer vama sasvim sigurno predstoji borba ako ne promenite način odnosa. Ali u tom slučaju vaša borba neće biti za napredak, već za opstanak. Izbor je vaš. Ako izaberete proces oporavka, promenice se iz žene koja voli nekog drugog do bola u ženu koja voli sebe dovoljno da prekine taj bol.

Voleti muškarca koji ne uzvraća ljubav

*Žrtvo ljubavi,
Vidim slomljeno srce,
Ispričaj svoju priču.*

*Žrtva ljubavi;
Uloga je sasvim laka,
A ti je tako dobro igrati.*

*... Čini mi se da znaš
Na šta mislim.
Hodaš po žici
Bola i čežnje,
I tražiš ljubav između njih.*

„Žrtva ljubavi”

DŽil je tada prvi put bila kod mene, i izgledala je nesigurno. Žustra i sićušna, s plavim uvojcima poput siročeta Eni, ukočeno je sedela preko puta mene na ivici stolice. Sva je bila nekako zaobljena: takav je bio oblik njenog lica, blago popunjena figura i posebno plave oči, dok je pogledom upijala uramljene diplome i sertifikate na zidu moje kancelarije. Postavila je nekoliko pitanja o mom fakultetu i licenci za savetovanje, a onda je, očigledno ponosna, pomenula da studira prava.

Nastupila je kraća tišina. Gledala je svoje prekrštene ruke.

„Verovatno bi trebalo da počnem da pričam zbog čega sam ovde”, govorila je brzo, zastajkujući između reči kako bi skupila hrabrost.

„Došla sam ovde – mislim na terapiju – jer sam zaista nesrećna. Naravno, reč je o muškarcima. Mislim, o meni i njima. Uvek uradim

nešto čime ih oteram. Sve počinje lepo. Zaista me jure i sve to, a onda, pošto me upoznaju” – lice joj se vidno zgrčilo od bola koji je osetila – „sve se raspadne.”

Pogledala me je tada, očima koje su se caklile zbog suza koje je zadržavala, pa je nastavila nešto sporije.

„Želim da znam gde ja to grešim, šta je to što treba da promenim – jer ja ću to učiniti. Učiniću sve što je potrebno. Zaista se uvek trudim.” Ponovo je ubrzala govor.

„Nije da nemam volje. Jednostavno *ne znam* zašto mi se to stalno dešava. Strah me je da započnem novu vezu. Mislim, uvek me samo boli na kraju. Stvarno počinjem da se plašim muškaraca.”

Odmahnuvši glavom, oko koje su odskakivali uvojci, uzbuđeno je objasnila: „Ne želim da mi se to događa jer sam veoma usamljena. Na fakultetu imam mnogo obaveza, a i radim da bih se izdržavala. Zbog toga sam prilično zauzeta sve vreme. U stvari, proteklih godinu dana uglavnom sam samo to i radila – išla na posao i na predavanja, učila i spavala. Međutim, nedostajao mi je neki muškarac u životu.”

Brzo je nastavila: „Onda sam upoznala Rendija, dok sam pre dva meseca bila u poseti prijateljima u San Dijegu. On je advokat, a upoznali smo se jedne večeri kada su me prijatelji izveli na igranku. I tako, čim smo se upoznali, nešto je 'kliknulo'. Imali smo mnogo tema za razgovor – samo, čini mi se da sam uglavnom ja pričala. Ali činilo mi se da mu se to *sviđa*, i bilo je sjajno biti s muškarcem koga interesuje sve ono što je i meni važno.”

Namrštila se. „Izgledalo je da sam mu se zaista dopala. Znate, pitao me je da li sam udata – razvedena sam, bila sam u braku dve godine – da li živim sama i slično.”

Mogla sam da zamislim koliko je te prve noći Džilina želja bila jasna dok je vedro ćaskala s Rendijem uz zaglušujuću muziku, kao i spremnost s kojom ga je dočekala nedelju dana kasnije, kada je produžio sto kilometara dalje sa službenog puta kako bi je posetio u Los Anđelesu. Tokom večere ponudila mu je da prespava kod nje kako bi odložio dugu vožnju za sledeći dan. Prihvatio je njen poziv, i te večeri je počela njihova veza.

„Bilo je divno. Dozvolio mi je da mu kuvam i uživao u tome što se brinem o njemu. Ispeglala sam mu košulju pre nego što se obukao

tog jutra. Volim da se brinem o muškarcu." Nasmešila se čežljivo. Međutim, kada je nastavila svoju priču, bilo je jasno da je Džil gotovo istog trena postala opsednuta Rendijem.

Kada se vratio kući u San Dijego, zvonio mu je telefon. Džil mu je nežno rekla kako je brinula zbog duge vožnje i kako joj je lakše jer zna da je bezbedno stigao. Kada joj se učinilo da zvuči pomalo odsutno, izvinila se što ga uznemirava i prekinula vezu, ali je u njoj počela da raste neka nelagodnost, koja ju je mučila, dopunjena saznanjem da je, još jednom, njoj mnogo više stalo nego muškarcu sa kojim je.

„Rendi mi je jednom rekao da ga ne pritiskam, jer će jednostavno nestati. Mnogo sam se uplašila, sve je zavisilo od mene. Trebalo je istovremeno da ga volim i da ga ostavim na miru. Nisam mogla tako i plašila sam se sve više. Što sam više paničila, više sam jurila za njim.”

Uskoro ga je Džil zvala skoro svake večeri. Dogovorili su se da naizmenično zovu jedno drugo, ali kada bi Rendi došao na red, poziv bi često kasnio, a ona bi postala suviše uznemirena da bi to podnela. Nije dolazilo u obzir da ode na spavanje, tako da bi ona pozvala njega. Ti razgovori su bili i neodređeni i dugi.

„On bi rekao da je zaboravio, a ja bih rekla: 'Kako si mogao da zaboraviš?' Na kraju, ja nikada ne zaboravim. Onda bismo pričali o razlozima i činilo mi se kao da se plaši da mi se približi, a ja sam želela da mu u tome pomognem. Stalno je ponavljao da ne zna šta želi od života, a ja sam pokušavala da mu pomognem da shvati kakav problem ima.” Tako je Džil preuzela ulogu Rendijevog „psihi-jatra”, i trudila se da mu pomogne da joj postane emocionalno što dostupniji.

To, da je nije želeo, bilo je nešto što nije mogla da prihvati. Ona je prethodno već odlučila da mu je potrebna.

Džil je dva puta letela u San Dijego da s njim provede vikend; kada je došla drugi put, ceo dan u nedelju ju je ignorisao, gledao televiziju i pio pivo. Bio joj je to jedan od najgorih dana u životu.

„Da li je mnogo pio?” pitala sam Džil. Pogledala me je zapanjeno.

„Pa, ne, ne baš. U stvari, ne znam. Nikada nisam o tome ozbiljno razmišljala. Naravno, te noći kada sam ga upoznala je pio, ali to nije bilo ništa čudno. Na kraju, bili smo u baru. Ponekad, dok

bismo razgovarali telefonom, čula bih zveckanje leda u čaši, pa bih ga zadirkivala zbog toga – znate, da pije sam i tome slično. U stvari, nikada se nije desilo da nije pio kada sam bila prisutna, ali sam jednostavno pretpostavljala da voli da pije. To je normalno, zar ne?”

Zastala je i zamislila se. „Znate, ponekad je zvučao čudno preko telefona, posebno za jednog advokata; zaista je zvučao neodređeno i neprecizno, nekako zaboravno i nepovezano. Ali nikada nisam pomislila da je to zbog pića. Ne znam kako sam to sebi objašnjavala. Pretpostavljam da jednostavno nisam dopuštala sebi da o tome razmišljam.”

Tužno me je pogledala.

„Možda on *jeste* previše pio, ali sigurno je bilo tako zato što sam mu dosađivala. Pretpostavljam da nisam bila dovoljno zanimljiva i da nije zaista želeo da bude sa mnom.” Zabrinuto je nastavila. „Moj muž nikada nije želeo da bude u mojoj blizini – to je bilo očigledno!” Oči su joj se napunile suzama dok se trudila da nastavi priču. „Ni moj otac... Šta je to sa mnom? Zašto se svi tako ponašaju prema meni? Gde to grešim?”

Onog trenutka kada je Džil postala svesna problema u svojim odnosima s ljudima koji su joj važni, želela je ne samo da pokuša da ga reši nego i da preuzme odgovornost za to što je napravila problem. Pošto je Rendi, muž i otac nisu voleli, zaključila je da je tako zbog nečega što je učinila ili propustila da učini.

Džilini stavovi, osećanja, ponašanje i životna iskustva bili su tipični za ženu za koju voleti znači doživljavati bol. Kod nje su se pokazale mnoge od karakteristika koje su zajedničke ženama koje suviše vole. Bez obzira na jedinstvene detalje njihovih priča i borbi, bilo da su prošle kroz dugu i tešku vezu s jednim muškarcem, ili su imale niz nesrećnih veza s mnogo muškaraca, one su slične jedna drugoj. Voleti previše ne znači ni voleti veliki broj muškaraca, ni često se zaljubljevati, niti osećati suviše duboku, iskrenu ljubav prema nekome. To, zapravo, znači da ste opsednute muškarcem i nazivate tu opsesiju ljubavlju, dopuštajući joj da kontroliše vaše emocije i u velikoj meri postupke, da shvatate da ona negativno utiče na vaš život i zdravlje, a ipak niste u stanju da joj se oduprete. To znači da stepen svoje ljubavi merite dubinom svoje patnje.