

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

Prefață

De când Freud a început să exploreze implicațiile psihologice ale descoperirilor lui Darwin, am fost forțați să recunoaștem că evoluția ne echipează cu niște aspecte oarecum neplăcute. Istoria omenirii poate fi văzută ca o luptă constantă între capacitatea noastră de a fi violenți și potențialul nostru de a fi plini de compasiune.

La rădăcina motivațiilor noastre de bază se află problemele supraviețuirii și reproducerii genelor. Și competiția interpersonală se află în această schemă, fie că vorbim despre resurse, fie despre accesul la oportunități de tip sexual (de reproducere). Din aceste conflicte centrale apar o serie de procese motivaționale, de la competitivitatea narcisistă și autocentrată în mod psihopat până la tribalism, prejudecată, invidie și gelozie, adică subiectul acestei cărți.

În munca sa de pionierat, întinsă pe mai mulți ani, dr. Robert Leahy a căutat să realizeze un mariaj între înțelegerea în profunzime a originilor evoluționiste și sociale ale aspectelor noastre întunecate și capacitatea noastră de a deveni mai atenți la acestea și, în final, de a ne asuma

responsabilitatea față de ele. Pe măsură ce devenim conștienți de ceea ce ne motivează, suntem mai angajați în responsabilizarea față de comportamentul nostru – iată unul dintre scopurile principale ale acestei cărți importante și excepționale!

Dr. Leahy ne arată foarte clar cum gelozia se suprapune invidiei, dar și diferă de ea. Invidia apare când simțim că o persoană sau un anumit grup are mai multe decât noi și ne dorim ceea ce au ceilalți. Formele ostile de invidie ne pot face să distrugem ceea ce alții au obținut, pe când cele benefice ne fac să îi imităm și să luptăm să devenim mai buni.

Gelozia, pe de altă parte, presupune competiția între trei sau mai multe persoane pentru atenția și bunăvoința a cel puțin uneia dintre ele. De obicei este legată de relațiile sexuale, dar nu mereu. Gelozia și invidia se suprapun în tendința de a motiva un comportament ostil față de obiectul lor, chiar până în punctul în care ne dorim să facem rău sau să îi distrugem pe alții, de aici și gândul „Dacă eu nu-l pot avea, nu-l va avea nimeni“.

Rădăcinile geloziei sunt observabile la multe specii, mai ales în comportamentele numite „supravegherea partenerului“, în care indivizii (cel mai adesea masculii, dar nu mereu) încearcă atât să împiedice accesul altora la cei pe care îi păzesc, cât și să inducă frică în rândul celor păziți. Într-adevăr, inducerea fricii este o tactică uzuală a geloziei. În Vechiul Testament, cel puțin, Dumnezeu este descris ca un zeu gelos, capabil să le producă suferințe inimaginabile acelor care greșesc sau nu se supun. Mottoul „Nu pleca, altminteri o să...“ stă la baza amenințărilor celui gelos.

Nu este dificil să vedem că gelozia poate fi unul dintre cei mai mari distrugători ai relațiilor care ar trebui să

să fie bazate pe compasiune. Înlocuind iubirea, gelozia sădește furia. Gelozia alimentează multe feluri de conflicte din interiorul relațiilor, de la pasiv-agresivitate până la violența domestică și crimă. Gelozia stă adesea în spatele impulsului de a urmări și de a verifica și poate motiva răzbunarea atunci când obiectul dorinței cuiva alege pe altcineva. În final, gelozia este adesea ceea ce îi alungă de lângă noi pe aceia lângă care ne dorim să fim. Și, ca multe alte emoții din familia mâniei, gelozia are obiceiul de a-și găsi justificări.

În volumul *Învinge-ți gelozia*, dr. Leahy contribuie cu experiența consistentă dobândită în calitate de clinician la găsirea unei rezolvări pentru această tragedie personală și relațională, adeseori neglijată. El oferă o perspectivă profundă asupra sursei geloziei, dar și asupra lucrurilor pe care le putem face în această privință. Dacă suferi din cauza geloziei, această carte te va ajuta să îți dai seama că ești departe de a fi singur, că trăiești aceste impulsuri și suferințe ale geloziei tocmai din cauza creierului uman. Creierul tău a făcut posibil acest lucru!

Dr. Leahy li se adresează cu o mare sensibilitate nu doar celor care suferă din gelozie, ci și acelor care se află de partea cealaltă, celor tratați cu gelozie. În mod tragic, întrucât geloșii au un comportament ostil, cei care sunt obiectul geloziei lor se simt adesea rușinați de ceea ce se întâmplă. Uneori, încearcă să ascundă realitatea, chiar și de ei înșiși, și nu cer ajutor.

Într-adevăr, multe victime ale eroziunii sau violenței din gelozie se simt prea rușinate sau înfricoșate pentru a recunoaște tipul de relație în care sunt prinse. Această carte te ajută să îți dai seama dacă ești victima unei relații dominate de gelozie și să determini dacă ai nevoie de ajutor profesional.

Cartea *Învinge-ți gelozia* este extrem de valoroasă pentru claritatea înțelegerii sale asupra naturii și tiparelor geloziei. Sunt importante mai ales îndrumările privind capacitatea noastră de a renunța la rușinea pe care ne-o produc experiențele legate de gelozie. A fi onești cu noi înșine este un prim pas foarte important în asumarea responsabilității pentru comportamentul propriu. Nu putem mereu să ne oprim ceea ce ne vine în minte, dar putem să ne asumăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre și consecințele acestora. La urma urmei, suntem ființe efemere și determinate biologic. De când ne naștem și până murim, impulsurile și dorințele noastre urmează dictatele unei minți care a evoluat pe parcursul a milioane de ani. Și chiar și atunci când genele ne împing să îi constrângem și să îi controlăm pe cei pe care îi iubim, în final ajungem la pace și conexiune prin renunțarea la acele impulsuri.

Cartea de față este extrem de importantă și pătrunzătoare și te va ajuta să-ți înțelegi gelozia și să găsești antidotul pentru ea. Vei învăța cum să fii onest cu tine și să faci un salt curajos și absolut necesar pentru a-ți domoli mintea geloasă. Scrierile dr. Leahy sunt sensibile, accesibile și pline de compasiune. Înfrângerea geloziei presupune să ne eliberăm de o experiență umană extrem de dureroasă și distructivă. Ai în cartea de față un remarcabil ghid pentru această călătorie!

Dr. Paul Gilbert, OBE¹

¹ A dezvoltat terapia axată pe compasiune (TAC) și e cunoscut pentru contribuția sa în tratarea problemelor legate de depresie, rușine și autocritică. Este președintele Centrului de Studii pentru Sănătate Mintală al Universității din Derby și e autor sau coautor a nenumărate articole și volume științifice, printre care *The Compassionate Mind*, *Mindful Compassion* și *Overcoming Depression*. (n.red.)