

GHID
DE SUPRAVIETUIRE
CÂND AI FOST
ÎNȘELAT

DE LA DISPERARE LA BUCURIE!

dr. Simona Ciff

LETRAS

Dr. Ciff Simona

Ghid de supraviețuire când ai fost înșelat

De la disperare la bucurie!

LETRAS
Promovăm autorii români

Copyright

Ghid de supraviețuire când ai fost înșelat

COPYRIGHT 2020 DR. CIFF SIMONA

COPYRIGHT 2020 Editura LETRAS

Toate drepturile rezervate.

ISBN ePub 978-606-071-231-2

Publicat de Letras

<https://letras.ro/>

Distribuit de <https://piatadecarte.net/>

Contact editura: edituraletras@piatadecarte.com.ro

contact@letras.ro

Această carte este protejată de legea dreptului de autor.

Din respect pentru autorul cărții, folosiți-o pentru uzul personal.

Puteți reproduce extrase din această carte în limita a 300 de cuvinte, pe site-ul, blogul dvs., în rețelele sociale, folosind întotdeauna semnele citării, urmate de titlul cărții **GHID DE SUPRAVIEȚUIRE CÂND AI FOST ÎNȘELAT**, un link către această carte și către Editura Letras.

Cuprins

Ghid de supraviețuire când ai fost înșelat

Copyright

Prefață

PARTEA I – CE ESTE NEVOIE SĂ ȘTII DESPRE INFIDELITATE

Capitolul 1

Nu cred că mi se întâmplă tocmai mie!

Etapele prin care se trece după aflarea veștii

Etapa de șoc

Etapa de negare

Etapa de furie sau etapa de răzbunare

Etapa de teamă

Etapa de depresie

Etapa de acceptare

Capitolul 2

De ce înșală oamenii?

Infidelitatea emoțională

Infidelitatea fizică

Cum ajung oamenii să înșele?

Cele nouă tipare ale infidelității

Tiparul 1 – Infidelitatea emoțională

Tiparul 2 – Sex de ocazie

Tiparul 3 – Sufletul pereche

Tiparul 4 – Dependența sexuală

Tiparul 5 – Afemeiatu

Tiparul 6 – Viața dublă

Tiparul 7 – Îmi place să fiu îndrăgostit

Tiparul 8 – Colacul de salvare

Tiparul 9 – Răzbunarea

Formula infidelității

Cum încep infidelitățile

De ce înșală femeile – Psihologia infidelității la femei

De ce înșală bărbații – Psihologia infidelității la bărbați

PARTEA II – CE ESTE NEVOIE SĂ FACI PENTRU A TE VINDECA

Capitolul 3

Etapele emoționale prin care treci

5 pași pe care e nevoie să-i faci

Capitolul 4

Ce să nu faci – cele mai frecvente 12 greșeli

Capitolul 5

Primele șase săptămâni

4 lucruri pe care e nevoie să le faci

Capitolul 6

Există ieșire din nebunia asta?

Un strop despre legătura dintre emoții, gânduri și corp

Capitolul 7

Cum îmi controlez gândurile?

5 cele mai întâlnite erori de gândire

Capitolul 8

Cum îmi controlez stările emoționale?

Piramida emoțiilor

Semaforul emoțiilor

Capitolul 9

Cum mă poate ajuta spiritualitatea (nu religia)?

Capitolul 10

Gândurile, emoțiile și comportamentele care apar cel mai frecvent

Capitolul 11

Cum scap de imaginile din mintea mea?

Planul meu de refacere

Capitolul 12

Ce să fac pentru a scăpa de durere?

10 pași practici

Capitolul 13

Să iert sau să nu iert?

Cele 10 mituri ale iertării

Iertarea în infidelitate

Tehnici practice de iertare

PARTEA III – CE PUTEM FACE ÎN CUPLU PENTRU A NE PROTEJA RELAȚIA DE INFIDELITATE?

Capitolul 14

Plec sau îmi repar relația?

Capitolul 15

Cum să învățăm să trăim cu ceea ce s-a întâmplat?

Cinci pași pentru partenerul care a înșelat

Cinci pași pentru partenerul care a fost înșelat

Cinci sarcini pentru cuplu

Sugestii pentru un Contract de Refacere a Relației

Capitolul 16

Cum îmi protejez relația împotriva infidelității?

Factori de vulnerabilitate personală

Perioade de vulnerabilitate într-o relație

PARTEA IV – CUM SE ÎNVAȚĂ FIDELITATEA?

Capitolul 17

Cum învățăm să fim fideli?

Final de carte

Prefață

Despre carte

Această variantă a cărții a fost finalizată și readaptată, după ce am conștientizat faptul că primele două variante pe care le-am scris transmiteau mesaje reci și distante. La început, am scris prin prisma psihologului care știe mai bine ce ai tu de făcut. Chiar dacă tehnicile pe care ți le ofeream anterior funcționau, ele nu erau proiecția a ceea ce sufletul meu își dorea să îți ofere.

Experiența și diversitatea de oameni pe care i-am întâlnit și cunoscut într-un mod personal m-au învățat că suntem atât de diferiți și de frumoși, încât fiecare dintre noi deținem o autenticitate proprie.

Eu îmi doresc, prin această carte, să îți transmit experiența și cunoștințele care m-au ajutat și susținut în acel moment puternic și dureros din viața mea.

În această carte vei găsi nu doar povestea mea, ci și povestea a sute de oameni cu care eu am lucrat. Iar mai mult decât povestea, vei găsi soluțiile și tehnicile care m-au ajutat pe mine și pe ei să ne regăsim liniștea interioară.

Există ieșire! Există speranță!

Există lumină la capătul tunelului!

Deși știi cât de greu îți este să le vezi acum, eu am certitudinea că vei fi bine. Nu ești singur și nu ți se întâmplă doar ție! Suntem mulți și suntem împreună în această etapă.

Despre mine

Îmi pare rău că te doare! Știi ce simți, pentru că am fost și eu acolo. Cu mult timp în urmă, am fost înșelată. Am fost personal acolo unde ești tu acum și am fost și împreună cu alte câteva sute de oameni cu care am lucrat. Simțeam că se prăbușește pământul sub picioarele mele. Simțeam că

viața nu mai are sens. Mă întrebam cine sunt. Simțeam toate acele emoții negative și distrugătoare, fiindcă aflasem că omul care îmi era partener mă înșelase.

Știu că și tu te simți la fel. Crezi că totul e pierdut în haos. Nu mai ai niciun echilibru. Tot ce simți este o imensă și sufocantă durere în partea stângă. Îți simți sufletul cum se stinge și îți dorești să dormi. Ai vrea ca realitatea să fie doar un coșmar, iar când te trezești să fie totul bine și să apreciezi fiecare clipă a vieții.

Eu îmi amintesc cum stăteam lângă calorifer și plângeam, strângând perna în brațe. Alteori stăteam cu privirea în gol, așteptând ca durerea din piept să dispară. Aveam impresia că timpul s-a oprit, iar eu mă învârteam în cerc, ajungând mereu în același loc – lângă calorifer, cu privirea pierdută, cu aceeași durere în piept și cu aceleași gânduri confuze în minte.

Simțeam că joc într-un film pe care îl văzusem de atâtea ori cu clienții și prietenii mei. Știam care sunt etapele, știam care sunt capcanele, doar că acum eram actorul principal. Acum era durerea mea, pe care eu o simțeam fizic, psihic și spiritual.

Mai mult decât atât, mereu mă gândeam că eu sunt psiholog și știu exact ce e nevoie să fac într-o relație pentru ca ea să funcționeze. Eu am grijă să accept necondiționat. Să nu fac crize și să nu critic. Să am grijă de nevoile lui, dar și de ale mele. Mie nu are cum să mi se întâmple. Eu știu cum să am grijă de relația mea. Dar nu a fost așa. Am fost înșelată și m-a durut!

Așa că, mi-am făcut un plan. Mi-am dat două săptămâni să mă adaptez, timp în care am mers la alergat – cât de des am reușit să mă ridic de lângă calorifer – pentru că știam că îmi face bine. În timp ce alergam, inspiram bucurie și expiram durere. Am încercat să măncânc, dar nu am reușit. Mâncarea nu intra în stomacul meu și nu puteam dormi. În mintea mea, îmi repetam continuu: *Sim, cu cât accepți mai repede situația și îți reglezi stările emoționale, cu atât treci mai rapid peste această etapă!*

Așa a și fost. Am trecut! Am avut momente bune și momente mai puțin bune. Câteodată reușeam să îmi controlez emoțiile, însă câteodată nu reușeam. Am reușit să parcurg toată distanța de la *teamă – rușine – furie – mândrie la calm – curaj – iertare și pace.*

Mă bucur că ții această carte în mână pentru că îmi arată că te străduiești să cauți soluții. Mi s-a dat darul, și eu l-am cizelat, de a ajuta oamenii să își găsească liniștea sufletească în situațiile cele mai dificile din viața lor. Sper din toată inima că informațiile și tehnicile din această carte te vor ajuta să îți regăsești zâmbetul, bucuria și liniștea sufletească.

Vei găsi aici informații cu privire la infidelitate și motivele pentru care oamenii înșală. Vei afla tiparele de infidelitate, iar în partea a doua îți prezint metode concrete pe care le poți folosi pentru a putea depăși această etapă. În final, îți arăt cum ajungem să învățăm să fim fideli.

Sunt lângă tine. Te iubesc, te susțin, te încurajez și îți spun: există ieșire!

Cu drag,

Sim Sim

PARTEA I .CE ESTE NEVOIE SĂ ȘTII DESPRE INFIDELITATE

Capitolul 1

Nu cred că mi se întâmplă tocmai mie!

Povestea mea este la fel ca cea a miilor de alți oameni

În spatele profesiei, activităților și diplomelor pe care le am, sunt doar un simplu om. O femeie care se supune aceluiași reguli ale firii. Sunt femeie și am emoții. Iubesc, zâmbesc, sunt curioasă, plâng, sufăr, simt durerea și... am fost înșelată. Am învățat din munca desfășurată cu mine și cu clienții mei că pentru a putea găsi liniștea și fericirea din noi avem nevoie să parcurgem diverse etape.

Uneori viața ne pune în față situații care ne fac să ne simțim ghinionști, să credem că totul este împotriva noastră. Ajungem să ne întrebăm cât mai avem de dus sau când se va încheia suferința. Simțim că atragem tot ce este rău și ajungem să credem că nu avem dreptul la fericire.

Fiecare experiență este diferită și te învață altceva. În general, cultura noastră ne învață că fericirea și liniștea proprie depind de ceea ce se întâmplă în mediul în care trăim și nu de capacitatea noastră de acceptare și cunoaștere individuală. Este evident că lucrurile nu au cum să funcționeze mereu bine, iar mai mult decât atât, unii dintre noi nu ne găsim fericirea nici atunci când lucrurile se întâmplă așa cum ne dorim.

Suntem liber-arbitri, iar asta înseamnă că alegem singuri ce, cât și cum să simțim în fiecare situație diferită. Putem să avem emoții funcționale, care să ne ajute să ne adaptăm și să mergem mai departe. Doar că inteligența emoțională nu se predă în școală și nici nu e obligatoriu să o avem înainte de a intra într-o relație. Astfel că, experiența, chiar dacă e dureroasă, este un capitol necesar.

Vestea bună e că durerea emoțională este o alegere personală. Experiențele negative sunt garantate, însă avem opțiunea alegerii modului în care ne raportăm și trecem peste ele.

Repet: durerea emoțională nu este obligatorie. Nu e obligatoriu să suferim. Putem alege să simțim altceva, dacă învățăm cum să facem asta.

Pentru a învăța cum să facem din suferință o alegere, este important să ne conștientizăm persoana din interiorul nostru. Eu am ales să lucrez cu mine, să mă cunosc și să îmi cizelez comportamentele. Făcând asta, am renunțat la un comportament negativ în care îmi condamnam mama pentru că nu a avut grijă în mod corespunzător de mine și nu m-a învățat ceea ce eu aveam nevoie să știu în viață. Mama mea a clădit în mine bazele unui temperament isteric, pe care l-am depășit în ani de zile, dar în loc să dau vina pe circumstanțe, eu am ales să accept orice mi se întâmplă cu împăcare și cu întrebarea: Ce pot eu învăța din această experiență? Ce pot învăța despre mine, despre relație, despre oameni, despre lume?

Chiar dacă la început scrâșneam din dinți și mă întrebam cu victimizare în glas, după un timp am reușit să înțeleg că devine tot mai ușor cu fiecare lecție învățată, tot mai senin, tot mai calm. Însă lecțiile nu se termină, așa că învățăm continuu.

Pentru a scăpa de durere noi încercăm să ne construim propria realitate și să ne autosabotăm, acesta fiind motivul pentru care uneori, prin comportamentul nostru inconștient greșit, adăugăm tot mai multă durere la durerea pe care o avem deja. Ne întrebăm de ce simțim această durere și dăm vina pe ceilalți.

Identificând sursa problemelor noastre, putem găsi și metode pentru a le rezolva. Există tehnici clare prin care poți scurta etapele, acesta fiind motivul pentru care eu am ales să scriu această carte.

Povestea mea

Cu mult timp în urmă, am fost înșelată. Am aflat că iubitul meu a avut o aventură cu o altă femeie. Eram de trei ani împreună, îl iubeam, îl respectam și mă străduiam să am grijă de relația noastră.

Văzând schimbări în comportamentul și acțiunile lui – vorbea mai mult la telefon decât de obicei, trimitea și primea mesaje pe care le ștergea, venea acasă tot mai târziu –, l-am întrebat într-o seară, pe un ton mai mult jucăuș decât serios: *Ai pe cineva?*

Răspunsul lui mi-a doborât lumea interioară, și așa suficient de fragilă:
Nici eu nu știu.

Nu mai aveam nevoie de alte cuvinte. Dacă în prima relație m-am enervat când am aflat, aici am învățat ce înseamnă durerea. Am început să mă simt rău fizic și am trăit cele mai dureroase și fără sens șase săptămâni din întreaga mea viață. Refuzam să mănânc, privirea îmi era pierdută, eram dusă departe de realitate.

Mă durea pieptul, îmi pierdeam echilibrul, nu puteam să mă concentrez la nimic, pluteam într-o lume ireală. Trăiam, dar nu mă simțeam în viață. Nimic nu mai avea sens pentru mine. Eram încătușată în propria mea durere și îmi era greu să mă concentrez asupra sarcinilor zilnice.

Gândurile mele erau pline de întrebări izvorâte din durerea și suferința ce îmi umpleau sufletul: *De ce nu m-a ales pe mine? De ce e viața atât de crudă cu mine? Cu ce am greșit? De ce eu? Ce e în neregulă cu mine? M-a iubit vreodată?*

Consider că am avut o relație frumoasă. Mereu eram atentă să întrețin o atmosferă plăcută, să nu am fixuri, să nu impun un tip de comportament. Am crezut în noi, am crezut în relația cu el. Mereu i-am spus că e liber să plece, dacă vrea, și faptul că eu apreciez fiecare clipă petrecută împreună.

Perioada imediat următoare răspunsului său a fost una dintre cele mai dureroase și puternice experiențe pe care le-am trăit vreodată. Însă, în acele momente intense am învățat despre mine, am învățat ce înseamnă autocontrolul, toleranța, dragostea și mai ales am învățat cum să supraviețuiesc, în ciuda durerii din interiorul meu.

Pentru prima dată în viață am luat atitudine! În loc să mă plâng și să continuu să mă lamentez, am încercat să învăț și să înțeleg concret ce se întâmplă cu mine. A fost perioada cu cele mai multe conștientizări referitoare atât la comportamentul meu, cât și al celorlalți. A fost etapa în care problemele nerezolvate din trecut au ieșit la iveală.

Am citit, am alergat plângând prin pădure, am strâns în brațe copacii și am vorbit cu ei, am stat cu ochii pierduți în gol lângă caloriferul din cameră, am ascultat Compact, Iris, Voltaj și mi-am promis că voi încheia această perioadă tulbure cu o nouă atitudine, cu un comportament mai curat, cu frumusețe în suflet și cu înțelepciune în viață.

ETAPELE PRIN CARE SE TRECE DUPĂ AFLAREA VEȘTII

Etapa de șoc

Etapa de șoc este prima fază cu care se confruntă mintea și corpul când primim o veste negativă. Fie că vorbim despre o boală gravă, despre un deces sau despre o infidelitate, etapa de șoc intervine automat și ne blochează pentru un timp gândirea. Această primă etapă se manifestă prin incertitudinea realității, adică nu ești sigur dacă faptul că are pe altcineva s-a întâmplat cu adevărat sau e doar un vis urât.

În cazul meu, după acel răspuns vag pe care l-am primit, simțeam că a căzut cerul peste mine. În momentul în care a ieșit din casă, am început să plâng. Nu îmi simțeam brațele sau picioarele. Simțeam că nu mai pot vorbi.

Mintea mi se blocase, iar creierul parcă funcționa în reluare. Nu mai puteam să mănânc sau să dorm. Eram flămândă și obosită, atât fizic, cât și psihic, iar creierul îmi striga mereu: *Cum a putut să mi se întâmple asta? Cu ce am greșit? Totul era atât de frumos și de plăcut...*

Povestea lui Bogdan

Aveam o relație de doi ani când iubita mea s-a împrietenit cu câteva fete mai tinere decât ea și au început să petreacă din ce în ce mai mult timp împreună.

Într-o seară ne-am certat, iar ea s-a supărat și a plecat să doarmă la o prietenă. Am încercat să o sun de câteva ori, însă fără niciun răspuns, iar mai apoi telefonul ei era închis. Știam că ceea ce se întâmplă nu este bine și îmi doream să remediez situația. Eram disperat și gelos. Am plecat spre casa prietenei la care își petrecea noaptea iubita mea, ca să o spionez. Când am ajuns acolo, am văzut din umbră că distracția era în toi. Patru fete, cinci băieți, învăluiți în aburii alcoolului. Eram supărat și nervos. Îmi vedeam iubita vorbind cu un alt băiat. Era fericită și jucăușă. Reușeam să aud câteva cuvinte. Era prima dată când se vedeau și iubita mea îi făcea complimente. După câteva momente, i-am văzut cum s-au luat de mâini și s-au retras într-o cameră. Eram oripilat! Simțeam că nu pot respira. Din

nefericire pentru mine, am reușit să văd, într-o oarecare măsură, prin fereastra camerei, ce se întâmplă acolo. Nu aveam nevoie de prea multe detalii. Mișcările patului și sunetele frenetice scoase de cei doi erau detalii suficiente de clare pentru mine. Prietena mea mă înșela.

În acel moment s-a dezlănțuit iadul în mine, simțeam cum trăiesc cele mai dureroase și necontrolate sentimente. Eram nervos și mă durea. Îmi venea să plâng și să țip. Mă simțeam înșelat și simțeam că lumea e un loc prea mic pentru mine.

Am plecat de la locul faptei, precum un suflet părăsește un trup care a murit. Eram în viață, însă sufletul și spiritul meu nu mai trăiau. Îmi doream să uit imaginea patului, îmi doream să nu mai aud acele sunete ale plăcerii trupești, îmi doream să nu mai exist. Simțeam că nu mai am pentru ce să trăiesc. Îmi doream să înceteze durerea din mine. Însă gândul la familia mea și la persoanele care mă iubeau m-a ajutat să alung acele porniri sinucigașe. Eram vreaște. Complet pierdut.

De cele mai multe ori, etapa de șoc, precum sugerează și numele ei, nu durează mult. Este un șoc care apare, iar mai apoi dispare. Însă în acele momente de șoc este foarte important să ne găsim rațiunea și echilibrul și să acționăm rapid. Puterea de a acționa este în noi, ea se naște din nevoia de supraviețuire și este dominantă în natura umană.

Etapa de negare

Etapa de negare se manifestă prin neacceptarea realității. În această etapă suntem dispuși să acceptăm chiar și o minciună, atât timp cât realitatea revine la normal.

Tot ce îmi doream era să vină să-mi spună: A fost o greșeală. Nu s-a întâmplat nimic. Eu doar pe tine te iubesc. A fost o glumă proastă, un test. Îmi pare rău pentru că te-am făcut să crezi așa ceva.

Îmi doream ceva, în principiu orice. Orice explicație ar fi fost validă. Eram determinată să accept orice. Iarba este roz, iar cerul este verde. Îmi doream doar să primesc o explicație și să ne întoarcem înapoi în timp, la seara în care am pus nefericita întrebare.

Din păcate, acea explicație nu a apărut niciodată.

Continuam să slăbesc. Eram deconectată și îmi venea să urlu neîncetat. Mergeam la alergat, luam copacii în brațe și îmi strigam: *Sim, revino-ți! Locul tău nu este aici!*

Îmi era greu și nu mă puteam opri din plâns. Nu eram obișnuită să vorbesc cu nimeni, pentru că știam că singură trebuie să o scot la capăt. Cum ar putea cineva să alunge durerea din mine?

Într-una din zile, am simțit că e nevoie să vorbesc cu cineva, să împărtășesc. Trebuia să îmi eliberez durerea și îmi doream să fie cineva care să mă asculte sau chiar să mă împiedice să acționez greșit. Am sunat o prietenă și i-am spus că mi-e greu.

Etapa de negare se caracterizează de cele mai multe ori prin dorința de a înlătura durerea. Din această dorință, care este perfect umană, ajungem să facem un compromis, care ne poate afecta întreaga existență. Este important să reușim să ieșim cât mai rapid din această fază și să ne focusăm mintea spre acceptare și rațiune.

Etapa de furie sau etapa de răzbunare

Etapa de furie este caracterizată de gândul că partenerul nostru este un nesimțit. În această etapă considerăm că întreaga lume ar trebui să cunoască comportamentul nefast al lui și ne dorim să fie pedepsit. De cele mai multe ori e posibil să îți vină să strigi la el, să-i reproșezi, să vorbești cu prietenii și părinții lui ca să le arăți adevărata lui față, ce fel de om e cu adevărat și ce a fost în stare să facă. Vrei să îi arunci hainele din casă, să-l lovești, să îl faci să simtă măcar un strop din suferința ta.

Oprește-te! În ciuda impulsului puternic, nu face nimic din toate astea. Nu câștigi nimic, din contră, vei avea alte greutăți de înfruntat și de vindecat. Ca regulă, amintește-ți: nu lua decizii când ești supărat și nu face promisiuni când ești bucuros! Toate sunt doar stări hormonale puternice și, în majoritatea cazurilor, vei regreta deciziile.

Datorită nivelului scăzut de serotonină (un hormon care echilibrează stările emoționale) vei fi înclinat să fii violent, impulsiv, să îți urmărești partenerul, să îl ameninți, să îl expui în fața altora, să faci crize de gelozie sau să îl lovești. Nu o face. Vei regreta. Eu am reușit să mă abțin, poți și tu. Emoțiile vor trece, însă consecințele acțiunilor tale vor rămâne.

Nu posta nimic pe Facebook, nu îți tăia părul, nu îți cumpăra lucruri scumpe pe care nu le-ai cumpăra în alte situații, nu vorbi cu toți cunoscuții tăi despre ce ți se întâmplă.

Aleargă, fă sport, chiar dacă nu ai chef, îmbrățișează copacii, animalele de companie și repetă-ți: *Pot să trec peste asta! Nimic din ceea ce mi se întâmplă nu mă poate afecta, decât dacă permit eu asta. Am să fiu bine!* (Atenție – Am să fiu bine. Nu – lucrurile vor fi cum vreau eu).

Pentru mine faza de furie și răzbunare a fost scurtă datorită faptului că am avut o relație frumoasă și pentru că am, de ani buni, obiceiul de a nu acuza oamenii. Nu mi-am permis să-i reproșez nimic pentru că îmi învățasem de mult lecția. În viață nu mi se cuvine nimic, iar uneori lucrurile nu sunt doar plăcute, frumoase și ușoare. Având deja acest obicei îndochinat, etapa de furie am reușit să o depășesc mult mai ușor.

Îmi doream să urlu și să îmi pun fața în pernă. Stăteam lângă calorifer și urlam la viață. Era nedrept ceea ce mi se întâmplase. Am respectat toate regulile, am fost fată cuminte și înțelegătoare. M-am comportat exemplar, nu am făcut ce fac celelalte femei, nu am cicălit și nu am criticat. Eram înțelegătoare și îl susțineam mereu...

Unul dintre exercițiile care pe mine m-a ajutat foarte mult și ar putea să te ajute și pe tine a fost să îmi spun constant:

Te iubesc, Simona! Îmi pare rău că încă nu am învățat cum să nu te doară. Te rog, iartă-mă! Mă iubesc și îmi place de mine așa cum sunt, cu calități și defecte. Pot să trec peste asta. Va fi bine!

Scrive-ți formula de mai sus și repet-o în momentele dificile. Nu e nevoie să înțelegi. Doar fă-o! Pune-o acum pe telefon să o ai la îndemână. Repetam în fiecare dimineață și de fiecare dată când simțeam cum mă copleșea acea durere. E nevoie să îți spui asta de cel puțin trei ori pe zi.

În capitolul despre gânduri vei înțelege cât de importante sunt aceste cuvinte pentru tine. Până atunci repetă-le acasă, în fața televizorului, când te uiți în oglindă, când stai în trafic, oricând ai cinci secunde doar pentru tine.

Repetă-le și vei fi bine! Îți promit!

Etapa de teamă

În această fază, unii oameni fac cele mai iraționale fapte: de la amenințări de suicid, sechestrări stângace ale partenerului, până la promisiuni mărețe – se lasă de băut, nu o să-i mai forțeze să facă ceva, o să le permită să iasă cu prietenii, renunță la fumat, își vor schimba întregul stil de viață, se apucă de citit, de meditat, sport ș.a.m.d. În acel moment fiecare dintre noi este dispus să zică orice crede că îl poate face pe partener să se reîntoarcă.

În această etapă am trăit stări distincte și extreme, oscilam între implorare și curaj. În momentele de implorare nu îmi puteam stăpâni teama și imploram cu toată ființa și toate lacrimile pe care le aveam în mine, iar în momentele curajoase, când îmi puteam stăpâni teama, îmi găseam de lucru, zâmbeam, eram ocupată, simțeam că totul se așază.

Teama de singurătate, teama de a a-l pierde pe el, m-au făcut să implor uneori, deși mă uram pentru asta. Încercam să o fac frumos, spunându-i că îmi pare rău că fac asta și apoi rugându-l să fie înțelegător cu mine.

Nu i-am cerut niciodată să rămână lângă mine. Era liber să plece oricând voia. I-am spus că în timp voi fi bine, însă nu atunci. În acele momente eram doborâtă.

Nu îmi imaginam viața fără el. Creierul meu îmi spunea că nu o să mai pot merge pe munte, nu o să mai am pe nimeni care să mă ajute, să mă înțeleagă sau să mă susțină.

Etapa de teamă este etapa în care cele mai profunde temeri ale tale, cu privire la persoana, viața, prezentul și viitorul tău ies la suprafață. Cu cât ai mai multe probleme cu stima de sine, cu atât vei fi mai afectat și te vei simți mai doborât.

Dacă înainte îți era rușine cu anumite părți ale corpului tău, acum te vei considera în totalitate dizgrațios. Te îndoiești de calitățile tale și nu știi dacă mai există ceva bun în tine. Te simți neatractiv, ești plin de cele mai cumplite complexe și ajungi să te autosabotezi.

În această perioadă îmi doream doar să înceteze durerea. Simțeam că nu mai pot suporta. Deși știam că la un moment dat organismul se va adapta și voi reuși cu ajutorul minții să ajut tot acest proces, mi se părea că durează o veșnicie până să reușesc să o fac.

Uneori eram chiar bine, zâmbeam, mâncam, mai dormeam. Reușeam să simt că trăiesc din nou. Dar uneori era mai greu, mai ales că exact când reușeam să fiu cumva bine, se întâmpla să mai aflu câte o informație despre infidelitatea partenerului. Astfel ajungeam să simt că mă învârt în cerc.

Aceasta a fost etapa în care am luat decizia că voi fi bine cu sau fără această relație. *Eu am să fiu bine, eu am să reușesc!* Mereu auzeam în minte melodia „*I will survive*” și, cu lacrimile curgând, cu picioarele împleticindu-se prin pădure, încercam să alerg pentru ca organismul să secrete dopamina de care aveam nevoie ca să fiu bine. Șopteam mereu printre buze: „*I will survive no matter what*”, *am să fiu bine!*

Vei fi obsedat de amănunte, să afli, să înțelegi când, cum și unde te-a înșelat. Vei fi tentat să controlezi convorbirile de pe Facebook, să vorbești cu colegii sau prietenii lui, să ceri desfășurătorul convorbirilor telefonice ș.a.m.d.

Suspiciunea și neîncrederea vor fi partenerii tăi de drum, pentru mult timp. Vei avea tendința să interpretezi orice cuvânt sau acțiune a partenerului – dacă a întârziat 30 de secunde, dacă a cumpărat un alt fel de pâine, dacă spune că merge la antrenament, dacă nu răspunde la telefon etc. – totul va părea dubios și acuzator.

Acest tip de interpretare îți va da cele mai multe bătăi de cap și contribuie cel mai mult la distrugerea relațiilor. Cu cât vei face mai multe din ceea ce ești tentat să faci, cu atât vei avea nevoie de mai mult timp și efort să te vindeci.

Povestea lui Iacob

De curând am sărbătorit 11 ani de căsătorie și 17 ani de când ne cunoaștem. Avem împreună doi copii frumoși. Eu, muncitor și dedicat familiei, n-am călcat strâmb niciodată. În timpul facultății mi-am cunoscut soția și m-am îndrăgostit nebunește de ea. Din dorința de a le oferi celor dragi tot ce îmi doresc, aveam două joburi, astfel încât eram mai mult la muncă decât acasă.

Soția mea este o femeie foarte frumoasă și elegantă. Împreună am decis, după ce a născut al doilea copil, ca ea să nu mai muncească, astfel încât să se ocupe de copii și de cămin.

Am aflat că soția mea are, de aproximativ trei luni, o relație extraconjugală cu unul dintre profesorii de la activitățile la care participă copilul meu. Așa s-au și cunoscut. Am confruntat-o. A recunoscut. Cel mai dureros este că ea îl iubește și își dorește să fie cu el.

El, amantul, după ce a înțeles situația, a încercat de nenumărate ori să se retragă din această relație. Și-a cerut scuze pentru că nu știa că soția mea este căsătorită. Soția mea, cu toate că el o respinge, îl imploră să o primească înapoi.

Soția mea crede despre mine că sunt înalt și frumos, dar cam plictisitor și spune că nu o țin suficient de mult în brațe după ce facem dragoste.

Acum, viitorul e gri și în ceață. Nu știu ce să fac, cum să mă port. Mă întreb dacă e mai bine să mă despart de ea și să îmi continui viața? Sincer, nu îmi doresc pentru copilașii mei să crească fără unul dintre părinți. Îmi doresc o viață sănătoasă și curată pentru ei.

Sunt undeva între realitate și coșmar. Fizic și mental sunt slăbit, m-am închis în mine și în casă, stau nebărbierit ca un pustnic și plâng din orice. Mă rog la Dumnezeu să-mi dea un răspuns, astfel încât să iau o decizie înțeleaptă. Simt că viața curge, dar nu în sensul potrivit.

Etapa de depresie

În această etapă te simți cel mai mult la pământ. Nimic nu mai are culoare, nimic nu îți mai place. E etapa în care te învinovățești și te gândești la o variantă ideală a ta. Te gândești mereu că, dacă ai fi fost altfel, lucrurile ar fi fost diferite ș.a.m.d. În această fază este foarte important să îți setezi corespunzător creierul. Dacă nu ești atent, poți rămâne blocat ani întregi în această etapă. Ceea ce s-a întâmplat nu a fost alegerea ta, ci alegerea partenerului tău. Relația nu e viața ta, ci doar o parte din ea.

La nivel de ființă sunt bine, chiar dacă mai am lucruri de îmbunătățit la mine. Dacă el preferă pe altcineva, asta nu înseamnă că eu nu sunt bună și nu am calitate. Asta mi-am repetat din nou și din nou și din nou.

Am rezistat ispitei de a mă compara cu cealaltă. Nu am întrebat ce are ea și nu am eu. Știam că singura șansă să trec peste această perioadă

dureroasă este să lucrez cu mine, să mă accept pe mine și să accept situația așa cum este ea.

Consider că fiecare e responsabil pentru propriile fapte. Nu am luat asupra mea acțiunea lui. Nu eu l-am trimis. Nu eu i-am cerut să se culce cu ea.

Eu sunt responsabilă pentru faptele mele. Și da, dacă am greșit cu ceva față de el, sunt responsabilă pentru greșeala respectivă și doar atât.

Povestea Ramonei

După 15 ani de relație și 10 ani de căsătorie, soțul meu s-a gândit că cel mai frumos cadou aniversar ar fi să facă sex cu altă femeie.

Zis și făcut! Cadoul ideal, ambalat și cu fundiță.

Însă, întâmplarea a făcut să aflu despre acest cadou, după un an. Am fost șocată, oripilată, simțeam cum fiecare bucată din corpul meu se evaporă. Mă simțeam de parcă îmi reveneam după amnezie.

Eram pierdută și parcă totul provoca atât de multă durere... Minciuna în care am trăit, felul în care persoana cea mai importantă pentru mine m-a batjocorit. Mă simțeam uscată, dezgustată și goală.

Aș putea să descriu la infinit felul în care mă simțeam și felul în care durerea făcea parte din tot ceea ce eram eu, însă încercam să mă regăsesc și să mă gândesc la... ce vreau eu.

Ce vreau eu? E greu să îmi dau seama. Parcă am nevoie de mai mult timp. Avem doi copii împreună. Nu pot să le fac rău, chiar dacă acum fac compromisul vieții mele. Îmi e greu să duc povara adevărului și știu că am nevoie de ajutor!

Aș vrea să plec câteva zile din oraș, dar apoi mă gândesc că e momentul să fim împreună. Încercăm seara să povestim despre una-alta, ocolind subiectul, bineînțeles. Însă îmi este greu. El îmi zice să mă comport normal, dar cum să fac asta? Ce este normal între noi?

Un război, asta e normalitatea mea acum. Un crud și sângeros război pe care îl simt în fiecare por. Sunt complet dezechilibrată.

În urmă cu două nopți am avut o criză de vertij. Am deschis ochii, am vrut să mă ridic și pur și simplu eram într-o pâlnie în care mă învârteam și mă scufundam continuu.

M-am agățat de el în pat, eram convinsă că alunec în vârtej. Eram speriată, plângeam și încercam să înțeleg ce se întâmplă cu mine. Mă simt ca o nebună. Nu mă recunosc.

În această etapă ești predispus să cauți alinare prin înlocuitori – dulciuri, mâncat excesiv, alcool etc.

Bărbații apelează mai des la alcool, fumat și droguri, iar femeile se retrag din cercurile sociale și vorbesc cu cine pot despre ceea ce s-a întâmplat.

Indiferent câți prieteni îți spun că este în regulă, că nu e capătul lumii, sau că s-a mai întâmplat și la alții, că ești frumos, deștept, poți să treci peste asta, tu nu vrei să-i crezi și te complaci în autocompătimire. Rămâi în carapacea ta și te simți murdar, gol, trist. Am văzut și am lucrat cu oameni care nu au ieșit din faza asta nici după 10 ani de la eveniment. Te rog, tu nu face ca ei!

În această etapă, nivelul de serotonină, dopamină și norepinefrină este atât de scăzut, încât peste 60% dintre cei care trec prin această etapă suferă de simptome moderate de depresie și 24% de simptome severe. Eu am evitat cât de mult am putut această etapă făcând sport și folosind obiceiurile mentale pentru stimă de sine sănătoasă.

Te rog să încerci să alergi, să înoți, să mergi cu bicicleta, să te plimbi prin pădure, chiar dacă nu ai mai făcut-o niciodată și chiar dacă crezi că nu ai pregătirea fizică necesară. Poți merge repede, poți alerga în stilul și ritmul tău. Poți face orice tip de mișcare, important este să faci. Folosește-te de mișcare ca de un instrument. Important este să ieși din acel mediu în care gândurile ți se învârt ca o morișcă și te amețesc cu viteza și grozăvia conținutului lor. Trebuie să tragi de tine, să îți miști corpul. După doar o jumătate de oră vei vedea cât de diferit te simți. E important să faci mișcare minim 25 de minute. Aceasta este limita după care începe secreția endorfinelor în organism.

Îți recomand să alergi în această perioadă în fiecare zi sau cel puțin de patru ori pe săptămână. Da, știi, nu vei avea niciun chef să o faci! Va fi

nevoie să tragi de tine ca să ieși din casă. Nu ezita! O faci ca să îți vină cheful. O faci ca să fii bine, nu aștepta să îți fie bine ca să o faci. Procesul e în sens invers.

Etapa de acceptare

Aceasta este etapa în care mintea și corpul se adaptează la realitate. Este momentul în care începi să te simți bine și echilibrat din nou, când substanțele din creierul tău au ajuns din nou la un echilibru.

Începi să îți dai seama că viața merge înainte, că anul trecut nu ai observat când a înflorit cireșul, că ești atractiv, că poți să te bucuri din nou.

Lucrurile care te vor bântui mult timp, dacă nu lucrezi serios la asta și dacă partenerul nu te susține, vor fi imaginile și asocierile pe care le vei face (legate de locul unde s-au întâlnit, ziua în care s-au sărutat, ziua în care... etc.) Va interveni teama de: *dacă se întâmplă din nou?*

Etapele descrise până acum nu sunt succesive. Nu se întâmplă una după cealaltă și nu sunt separate. Uneori este posibil să treci prin etapa de furie și depresie în aceeași zi, la fel cum e posibil ca una dintre etape să nu se manifeste în cazul tău. Totul depinde de scriptul din creierul tău, de temerile și imaginile din subconștientul tău, de vulnerabilitățile tale.

Până acum am încercat să-ți transmit că infidelitatea poate face parte din viața noastră, chiar dacă nu o dorim, că sunt mulți oameni în această situație, că toate etapele și trăirile pe care le experimentezi sunt stări prin care trec, mai mult sau mai puțin, toți cei care se confruntă cu infidelitatea.

Capitolul 2

De ce înșală oamenii?

Există nenumărate definiții ale infidelității. Unii oameni consideră că au fost înșelați atunci când partenerul a avut o relație sexuală cu altcineva, iar alții consideră ca fiind infidelitate simplul fapt că partenerul s-a uitat la o altă femeie sau la un alt bărbat, în funcție de caz.

Infidelitatea apare în momentul în care cineva rupe sau încalcă promisiunea de a fi fidel partenerului. Există mai multe forme de a înșela. Înșeli nu doar atunci când faci sex cu o altă persoană, ci și atunci când există un schimb de mesaje (verbale sau nonverbale), de obicei în secret.

Tot ce nu ai face cu altă persoană de sex opus în prezența partenerului tău înseamnă a înșela.

A înșela are de-a face cu minciuna, cu faptul de a ascunde, și nu doar cu sexul.

De aceea, mulți se ascund în spatele expresiei „nu s-a întâmplat nimic”, referindu-se la faptul că nu s-a ajuns până la sex. Un simplu sărut, sexul oral, atingerile pasionale, schimbul de mesaje intime (emoționale sau explicite sexuale), toate acestea se încadrează în această categorie.

Este vital ca într-o relație de lungă durată să se discute clar așteptările pe care cei doi le au față de comportamentul sexual și manifestarea afecțiunii față de alte persoane.

Dacă ești într-o relație deschisă și partenerul tău este de acord să ai alte relații sexuale și să manifesti afecțiune față de alți parteneri, atunci această carte nu este pentru tine.

Cu toate acestea, cred că, dacă nu ai ajuns la un anumit grad de dezvoltare a nivelului de conștiință și de asumare, în interiorul tău s-ar declanșa aceleași etape emoționale, dacă partenerul tău te-ar înșela. Dacă te aștepti ca partenerul tău să aibă relații sexuale și afective exclusiv cu tine pe perioada relației voastre, atunci e obligatoriu să discutați pe această temă și să stabiliți limitele și regulile după care vă ghidați în cuplu, pentru a vă proteja relația de infidelitate (puțin mai încolo vom discuta astfel de reguli).

Altfel, există doar așteptări pe care doar noi le avem și vom fi foarte șocați să descoperim că partenerul acționează diferit de așteptările noastre.

Din punct de vedere al legăturii dintre parteneri, există două tipuri de infidelitate:

Infidelitatea emoțională

Se referă la situația în care partenerul devine intim cu altcineva la nivel emoțional, dar nu atinge nivelul fizic. Această formă presupune depășirea limitei date de – *suntem doar prieteni* – și implică trimiteri de mesaje, schimb de informații personale, discuții despre problemele intime, destăinuirii, flirt, petrecerea unei perioade tot mai semnificative de timp împreună, ascunderea mesajelor față de partener, mici minciuni față de partener (sau mai multe decât înainte) și așa mai departe.

Este situația în care discuți cu altcineva lucruri intime, faci confidențe. Astfel, începeți să aveți secrete, să vă atașați emoțional unul de celălalt, începeți să aveți fantezii, iar dacă cineva vă întreabă dacă se întâmplă ceva între voi, răspunsul dat de voi este: „*suntem doar prieteni*”.

Infidelitatea fizică

Se referă la situația în care partenerul a avut contact fizic cu altă persoană, ceea ce implică atingeri, sărutări, mângâieri, sex și atașament emoțional.

În această carte ne vom referi la infidelitate ca la „o relație între unul dintre parteneri și o altă persoană, diferită de partenerul său, relație care are un efect asupra intimității, încrederii, distanțării emoționale și a echilibrului relației” – D.J. Moultrup în *Husbands, Wives&Lovers* (Soți, soții și iubiți).

Cum ajung oamenii să înșele?

Vreau să încep cu o scurtă poveste, despre un copil și un bătrân indian.

Copilul l-a întrebat pe bătrân:

– *De ce unii oameni sunt buni, iar alții sunt răi? De ce unii sunt generoși, iar alții sunt zgârciți? De ce unii oameni iubesc, iar alții urăsc?*

Bătrânul i-a răspuns:

– *Uite, în inima noastră, a fiecăruia dintre noi, există doi lupi. Unul rău, cuprins de ură, invidie, gelozie, aroganță și unul bun, care aduce cu el pace, iubire, speranță și credință; iar aceștia se luptă mereu în interiorul nostru.*

Copilul l-a întrebat din nou pe bătrân:

– *Care dintre cei doi lupi câștigă?*

Bătrânul indian i-a răspuns cu blândețe:

– *Câștigă cel pe care îl hrănești mai des.*

La fel este și cu fidelitatea.

Nu ne naștem știind să fim onești. Fidelitatea, la fel ca orice alt lucru, se învață. Învățăm să spunem adevărul chiar și în situații neplăcute, învățăm să spunem „nu” ofertelor pe care le primim, chiar dacă sunt apetisante, învățăm să avem principii.

Dacă vei cultiva fidelitatea, vei avea șanse mai mari să nu înșeli. Dacă îți construiești încrederea în sine, dacă vrei să ai o relație sănătoasă, dacă îți asumi că dorești să fii fidel, atunci vei avea șanse mai mari să nu înșeli.

Dacă prietenii cu care te înconjoari sunt oameni care sunt fideli la rândul lor (nu cei care nu sunt sau cei cărora li se pare normal să nu fie), atunci vei avea șanse mai mari să nu înșeli.

Dacă îți reasiguri partenerul că vrei să fii fidel atât timp cât relația voastră funcționează și îl anunți, dacă apare o schimbare, atunci vei avea șanse mai mari să nu înșeli.

Dacă îți iei acest angajament față de tine și îți hrănești gândurile cu idei precum „*este bine, vreau să îmi respect decizia*”, iar pe lângă acestea înveți și cum să faci față la stimulii și „oportunitățile” cu care te poți întâlni, atunci vei hrăni lupul cel bun (de a fi fidel) și vei avea șanse mai mari să nu înșeli. Altfel ești *la mila sorții*.

Dacă nu te cunoști pe tine, dacă nu îți cunoști punctele sensibile, dacă nu știi să spui *nu*, dacă ai în jurul tău prieteni care înșală și faci glume cu ei, dacă ajungi să crezi în mintea ta că „*e bine și așa, toată lumea o face*”, atunci șansele să înșeli cresc. De ce? Pentru că noi credem că, dacă intri într-o relație, te muți împreună cu cineva sau te căsătorești și ai copii, sau dacă aveți împreună rate la bancă, automat se consideră ca fiind un certificat de protecție sau garanție împotriva infidelității.

E necesar să știi că nimeni nu este imun. Este ca și cum ai dori să ții cură de slăbire, iar cineva ar veni la tine cu tot felul de torturi și prăjituri sau te-ai duce să te plimbi prin fața vitrinelor pline cu prăjituri sau mâncăruri care îți plac.

La fel se întâmplă și în societate: vrem afecțiune, ne place sexul, suntem atrași de anumite lucruri.

Dacă privești în jurul tău, poți observa faptul că aproximativ 70% dintre reclame au o tentă sexuală. De exemplu, reclama la ciocolată sau reclama la o casă este făcută în așa fel, încât să se regăsească cel puțin o tentă sexuală. De ce? Pentru că bărbații sunt atrași de ceea ce văd, iar femeile sunt atrase de putere. Aceasta este una dintre cauzele pentru care ajungem să fim infideli față de partenerul nostru.

Nimeni nu iese din casă zicând: *azi vreau să înșel*. Se poate întâmpla oricând. Mergi la muncă și poate, după o ceartă cu partenerul, cineva îți face o apreciere sau cineva te atinge într-un anumit fel și astfel te trezești că nu mai ajungi seara acasă.

Din punct de vedere al fidelității, există următoarele categorii de oameni:

Cei care își doresc să fie fideli și reușesc.

Cei care își doresc să fie fideli și nu reușesc (au acest principiu, însă în anumite situații ajung să înșele pentru simplul fapt că nu știu să recunoască semnele care duc pe acest drum).

Cei care nu își doresc să fie fideli (dacă se ivește o ocazie profită de ea).

Pentru a-și justifica alegerea pentru un singur partener sau pentru mai mulți, oamenii caută asemănări și exemple din lumea animalelor. Astfel, cei care pledează pentru mai mulți parteneri aduc ca exemplu animale care au

mai mulți parteneri, precum maimuța, delfinul, leul, morsa etc. De cealaltă parte, cei care pledează pentru un singur partener scot în evidență animale precum vulturul pleșuv, lupul, pinguinul, lebedele, castorii, turturelele sau vulpile.

Greșeala pe care o fac oamenii constă în faptul că încearcă să își justifice comportamentul prin exemple din natură și omit cel mai important lucru, și anume faptul că ființele umane sunt înzestrate cu rațiune și abilitatea de a alege cum vor să trăiască.

Fidelitatea sau infidelitatea, monogamia sau poligamia, sunt alegeri și nu determinări genetice ale speciei. Este alegerea fiecărui individ cum și în ce fel își trăiește viața.

Cartea aceasta și informațiile pe care le prezintă în ea sunt pentru cei care își doresc să fie fideli și care își doresc să aibă acest principiu. Trăim într-o societate în care ocaziile de a înșela sunt nelimitate, iar ofertele care ni se prezintă sunt greu de refuzat. Pentru a putea spune un „nu” cât de cât hotărât, e nevoie să fii pregătit. Simplul fapt că ți se oferă o oportunitate nu înseamnă că trebuie să și profiți de ea.

Cele nouă tipare ale infidelității

Există mai multe tipuri de infidelitate. De multe ori, oamenii și chiar specialiștii se raportează la infidelitate ca și când aceasta ar fi universală: s-a întâmplat și gata. Ca și când o aventură de o noapte, într-un hotel unde ai avut un team building, e același lucru cu o relație de 5 ani în care ai lipsit nopți de acasă, i-ai renovat casa celui/celeia cu care înșeli și ai fost implicat profund, atât emoțional cât și fizic.

E posibil ca cineva să treacă prin mai multe tipare. Fiecare tip de infidelitate are anumite caracteristici și descrie etapele prin care trece individul.

Și, cel mai important, afectează în mod diferit abilitatea persoanei de a-și putea reface relația de bază.

Tiparul 1. Infidelitatea emoțională

Relațiile de infidelitate emoțională sunt, uneori, mult mai periculoase decât cele sexuale, deoarece partenerul se ascunde în spatele faptului că nu a avut loc un act sexual: „suntem doar prieteni”. Aceștia au ceva în comun (sport, pasiune, serviciu) și își oferă sprijin emoțional și validare.

În momentul în care apare cuvântul „doar” în fața cuvântului „prieteni” e nevoie să îți pui niște semne de întrebare. Problema e că vei întreba ceva de genul: „E ceva între voi?”, „Te-ai culcat cu el?”. La toate aceste întrebări îți poate răspunde liniștit cu „nu” și va începe să devină iritat de sugestiile tale cum că ar putea să aibă o relație cu cel mai bun prieten al său, care se întâmplă să fie de sex opus.

E foarte probabil ca partenerul să își justifice lui însuși că nu face nimic greșit, astfel încât și el să creadă. Însă intensitatea emoțională și consumul de energie din relația cu partenerul prieten depășește o relație obișnuită care are loc între doi prieteni.

Shirley Glass afirmă că „partenerul cu care cei care înșală au relația de infidelitate este o oglindă pentru vanitatea lor, în timp ce partenerul oficial este o oglindă care le mărește și le scoate în evidență defectele”.

Faptul că nu are încă o relație sexuală cu celălalt partener îl ajută pe cel care înșală să se poată scuza în fața altora, dar de fapt acest lucru nu înseamnă că nu și-a înșelat partenerul.

De cele mai multe ori, partenerul înșelat va fi acuzat de gelozie, deviind astfel discuția de la infidelitate la caracterul partenerului. Absența actului sexual nu scade efectele infidelității asupra partenerului și nici durerea provocată.

De fapt, multe persoane spun că ar fi acceptat mai ușor infidelitatea, dacă partenerul lor ar fi fost implicat doar sexual cu altcineva și nu emoțional.

Acest tip de relație nu e prietenie. Da, există prietenie sinceră între două persoane de sex opus. Însă în acest tip de relație atașamentul emoțional depășește nivelul unei prietenii. Există flirt, tensiune sexuală, probabil și discuții cu tentă sexuală (confesiuni despre preferințe, neîmpliniri) deși, din diferite motive (distanță, lipsa circumstanțelor), aceștia nu ajung să se implice sexual.

Cu toate acestea, amândoi sunt implicați într-o relație. Partenerul oferă altcuiva timp, energie și afectivitate.

Se spune că relațiile emoționale sunt relații sexuale care nu au ajuns încă să facă sex. De obicei, acest tip de relație este greu de descoperit, deoarece partenerul neagă implicarea sexuală. Dacă nu se ajunge la sex, relația este uneori dezvăluită prin găsirea unui email sau mesaj pe telefon.

Tiparul 2. Sex de ocazie

Acest tip de relație „se întâmplă pur și simplu” când o persoană se află în locul nepotrivit, la timpul nepotrivit și total nepregătit pentru ceea ce are loc. Curiozitatea, alcoolul, incapacitatea de a spune nu, politețea, teama de nu fi considerat inferior sau de a fi respins conduce la aventuri de o noapte.

Aceste relații sunt neplanificate și se datorează unei decizii impulsive de moment. Călătoriile de afaceri, în interes de serviciu, conferințele, team building-urile, nopțile cu anumite grupuri în afara orașului, soții plecați în străinătate sunt situațiile în care au loc cel mai adesea aceste relații.

Deși e posibil ca relația să aibă loc cu cineva cunoscut, de obicei, cealaltă persoană este cineva străin.

Majoritatea persoanelor care experimentează o relație de o noapte nu vor să plece din relația oficială și adesea sunt apăsați de sentimentul vinovăției. În acest tipar de infidelitate ajunge, cel mai adesea, persoana cu o încredere de sine scăzută, care dorește atenție și se simte bine, atractiv și important datorită atenției pe care o primește de la un străin.

Deși e posibil ca această relație să fie singura din viața persoanei și să reprezinte semnalul de trezire, datorită faptului că acest tipar se bazează pe lipsa încrederii de sine și a faptului că atunci când înșală se simte bine și apreciat, persoana este în pericol să devină un „infidel în serie” care profită de orice ocazie care i se oferă, doar pentru a-și crea acel sentiment de „a fi apreciat, dorit, important”.

Acest tipar se întâmplă datorită lipsei limitelor individului, vulnerabilității acestuia față de aprecieri și oportunității care i se oferă pe tavă, fără să depună niciun efort.

Factorii interni care predispun la acest tip de relație sunt sentimentul de singurătate, oboseala, furia, plictiseala. De obicei, mândria îi face pe acești oameni să creadă că se pot juca fără să se întâmple nimic (pot glumi, flirta, atinge, dansa, arunca cuvinte cu dublu sens). De obicei, persoanele care au

avut o aventură de o noapte și s-au oprit (și-au învățat lecția), spun că vor intra în mormânt cu secretul lor, deoarece nu vor să-și rănească partenerul de viață și nu vor să îl piardă.

Persoana cu care a avut loc aventura va fi surprinsă și va descrie evenimentele prin expresia: „pur și simplu s-a întâmplat”. Reacția celui care a înșelat (imediat după eveniment) va stabili dacă aceasta a fost pur și simplu o greșeală sau începutul unei serii de astfel de incidente.

Cei care reacționează cu vinovăție după incident și se întreabă „unde mi-a fost capul?”, de cele mai multe ori nu vor mai repeta experiența. Cei pentru care experiența a fost una plăcută, vor începe să-și învinovățească partenerul pentru infidelitatea lor și vor găsi alte scuze pentru a repeta experiența în circumstanțe asemănătoare.

Dr. Pittman se referă adesea la acest tip de infidelitate făcând o comparație cu un șofer care are nevoie doar de o clipă de neatenție pentru a trece pe contrasens și a provoca un accident precum și moartea mai multor persoane. Deși șoferul nu a cauzat intenționat accidentul, nu putem da vina pe partenerul său de acasă. Simplul fapt că nu a fost o alegere conștientă nu înseamnă că nu este responsabilitatea lui.

Așa cum condusul în trafic necesită atenție la condițiile de drum, la semnele de circulație, la celelalte mașini pentru a evita ajungerea în anumite circumstanțe, tot la fel este și în relații. Infidelitățile accidentale pot fi evitate dacă ne concentrăm asupra relației, dacă suntem hotărâți să nu înșelăm și dacă avem limite față de alte persoane din afara relației noastre.

Dacă nu îți iei măsuri de precauție, accidentele se întâmplă. Și dacă nu învățăm dintr-un accident și dăm vina pe altcineva, vom avea tendința să reacționăm la fel atunci când ne vom afla din nou în aceleași condiții.

Mulți nu își dau seama de faptul că atunci când doi oameni lucrează împreună la un proiect sau au aceeași pasiune și încep să comunice, chiar dacă nu sunt informații personale, în creierul lor se formează o legătură între ei. Această legătură nu are de-a face cu logica, ci cu emoțiile.

Dacă situația continuă, cei doi încep să se simtă bine împreună și să declanșeze mecanismul de plăcere al creierului, ceea ce se simte ca o recompensă, iar ei nici măcar nu pot să realizeze acest lucru. Odată ce se

ajunge la acest punct, este nevoie de multă voință și tărie pentru a opri acest tip de prietenie care a început să se dezvolte.

E posibil ca amândoi să aibă relații foarte împlinite și niciodată să nu se fi gândit că e posibil să înșele. Dar centrul plăcerii din creier le creează senzații pe care încep să le dorească din nou și din nou, iar acestea încep să preia controlul acțiunilor lor, astfel încât devine aproape imposibil să nu se îndrăgostească unul de celălalt.

Povestea lui Mihai

Sunt însurat de vreo 9 ani, nu am fost despărțiți mai mult de 2-3 zile în tot acest timp, făceam totul împreună.

Neajunsurile au făcut ca eu să plec în străinătate și după un an, timp în care am vorbit zilnic, am observat schimbările de comportament. Am simțit că se petrece ceva... I-am spus... a negat. A început la un moment dat să-mi spună că sunt un om cu un suflet minunat, că sunt frumos, că pot avea ce femeie vreau... că nu e un capăt de țară.

A recunoscut după un timp că cineva o curta, dar că nu a fost nimic mai mult decât niște ieșiri la un suc, la un grătar. Am plâns, m-am rugat... am încercat să-mi spun: „asta e, merg mai departe”, să mă îmbărbătez singur... nu am putut mai mult de o zi, maxim două.

Când am revenit în țară a fost la fel de rece, cu toate că mi-a spus că îi tremurau genunchii când ne-am revăzut.

Acum îmi spune să o iert, dar nu mai pot avea încredere, cu toate că o iubesc foarte mult; aceste două sentimente se bat cap în cap.

Nu știu ce să fac, am impresia mereu că se vede cu el, dacă iese undeva, o face ca să se vadă cu el. Sunt nesigur.

Tiparul 3. Sufletul pereche – m-am îndrăgostit

În acest tip de infidelitate, partenerul este puternic atras de altă persoană. Partenerul crede că s-a îndrăgostit și că nu are nicio putere asupra fenomenului și asupra emoțiilor sale. Această emoție puternică se numește infatuare.

De foarte multe ori partenerul se simte vinovat pentru ceea ce simte și pentru felul în care acționează. Își justifică acțiunile prin „îmi iubesc partenerul de viață, dar nu mai sunt îndrăgostit/ă de el”. Cu alte cuvinte: sunt atașat de tine, țin la tine, dar sunt atras de altcineva. Sentimentele mele sunt puternice față de tine, dar atracția e mai mare față de altcineva.

Uneori, aceștia își spun că s-au căsătorit sau au intrat într-o relație cu persoana greșită și acum și-au descoperit sufletul pereche.

Aceste relații pot apărea cu unul dintre prietenii cu care existau anterior relații amicale și care acum s-au transformat într-o obsesie pe măsură ce, în timp, aceștia au devenit intimi emoțional (și-au împărtășit pasiunile, traumele, dificultățile).

Punctul principal în acest tip de relație este puterea emoțiilor produse de infatuare. Persoana infidelă este obsedată de cealaltă persoană și începe să fie nesigură. Nu știe ce să facă, ce să aleagă: partenerul oficial sau partenerul din relația de infidelitate (jumătate din mine vrea acasă, jumătate din mine vrea la celălalt). Când sunt cu partenerul de acasă se simt nefericiți, iar când sunt cu partenerul cu care înșală se simt vii, însă vinovați.

În acest tip de infidelitate, uneori partenerul își rescrie istoria relației oficiale, pentru a se justifica față de el însuși: *nu am fost niciodată fericit în această relație*.

În timp ce toate relațiile au probleme, niciodată relația cu probleme nu reprezintă mai mult de o treime din decizia de a fi infidel.

Însă aceste defecte devin motivul și justificarea pe care partenerul o folosește pentru a-și scuza faptele.

Sunt multe persoane care au reușit să își refacă relația după o astfel de experiență.

Acest tip de infidelitate este o încercare de a-și descoperi emoțiile care au fost negate pe timpul vieții, în încercarea de a face ceea ce este corect și anume, așezând ca prioritate: familia, copiii, serviciul. De obicei, în această categorie intră persoane căsătorite de 20 de ani, cu copii și familie.

Este posibil ca între parteneri să nu fi existat niciodată o legătură afectivă puternică și s-au căsătorit pentru un statut social, pentru că era o sarcină la mijloc, sau pentru a face ceea ce considerau că era corect la acel moment.

Dragostea nu prea a fost prezentă în relație și ei au făcut tot ce le-a stat în putință pentru a face relația să funcționeze. Nevoile personale au fost date la o parte pentru a face din familie ceea ce considerau ei că trebuie să fie o familie.

Ambii parteneri au învățat din familiile de origine că în viață trebuie să facă ceea ce e corect, în loc de a da atenție la ceea ce simt și la nevoile lor.

Problemele apar, adesea, când copiii cresc și partenerii nu prea mai au ce să discute. Relația e goală, lipsită de intimitate. E posibil ca partenerii să nu doarmă în același dormitor și comunicarea să fie limitată la chestiuni legate de gospodărie sau evenimente sociale la care participă împreună.

Persoanele implicate în relația de tip „viață dublă” vor vorbi despre partener ca fiind „sufletul pereche”. Atracția este foarte puternică și adesea aceștia cred că „soarta i-a făcut să se întâlnească”.

Cu toate că există presupunerea conform căreia bărbații înșală pentru sex, iar femeile pentru legătura emoțională, nu întotdeauna lucrurile stau așa. Dr. Pittman afirmă că bărbații sunt mai sinceri cu privire la sex decât femeile și că aceștia sunt mai capabili să separe sexul de nivelul emoțional.

Cei care au fost prinși în astfel de relații sunt capabili să sacrifice orice pentru a le prelungi. Sunt dispuși să își sacrifice serviciul, familia, să își distrugă chiar situația financiară, doar pentru a putea avea parte în continuare de relație.

Dintre toate tipurile de relații, aceasta e cea care conduce cel mai probabil la separare sau divorț. Pe măsură ce partenerul a renunțat la tot ce se putea renunța, nivelul de substanțe chimice din creierul său începe să scadă și apare sentimentul de „am renunțat la tot pentru tine” și pretinde să primească ceva în schimb. Dacă nu primește, emoțiile încep să pălească și, eventual, să dispară.

Relația „sufletului pereche” are loc, de multe ori, cu cineva care se află într-o situație mai complicată decât a partenerului. Acesta începe, de obicei, prin a ajuta într-o situație de viață serioasă, iar această criză are de-a face cu problemele din căsătoria sau relația unuia dintre cei doi.

Astfel, se creează un anumit nivel de intimitate care îi face pe parteneri să creadă că „destinul a făcut să ne întâlnim”.

Tiparul 4. Dependența sexuală – nu pot să spun „nu”

Dependența sexuală este prezentă la persoanele care au un control extrem de scăzut al impulsului sexual.

Această categorie de infidelitate este un tipar sexual care continuă de câte ori are ocazia și include frecventarea cluburilor de noapte sau striptease, vizionarea de materiale pornografice, masturbare compulsivă, prostituție, relații sexuale cu mai mulți parteneri etc. Persoanele din această categorie pot fi căsătorite, însă nu găsesc liniștea și împlinirea în relațiile lor. Acestea sunt conduse de dorința de a-și satisface impulsurile sexuale și își cultivă gândurile și comportamentele prin materialele pe care le privesc și mediile pe care le frecventează, astfel că ajung să nu își poată controla propriile acțiuni.

Ce este interesant la această categorie e faptul că spun că sunt fericiți în relațiile lor și nu vor să își piardă partenerul.

Acest comportament sexual este foarte probabil să fi avut loc, indiferent de cine ar fi fost partenerul oficial.

De multe ori se simt prinși în capcană, însă le e teamă și rușine să vorbească, deoarece se simt amenințați că își vor pierde partenerul.

Acest tip de infidelitate este foarte greu înțeles de partenerul care a fost înșelat, deoarece nu e vorba doar de suferința de a fi înșelat, ci și de incapacitatea de a înțelege un astfel de comportament. În timp ce acceptăm și înțelegem mai ușor dependența de alcool sau chiar de droguri, ne e greu să înțelegem și să acceptăm dependența sexuală.

„Diferența dintre dependența sexuală și persoanele care se complac în a avea mai multe relații este faptul că persoanele dependente o fac împotriva voinței lor. Aceștia nu vor să aibă aceste comportamente. Ei știu că își fac rău lor și celorlalți, că își distrug căsniciile, prietenii, cariera, reputația, însă nu se pot opri.”

– Dr. Kort.

Tiparul 5. Afemeiatul – nu vreau să spun „nu”

Acest tipar este specific bărbaților care au conceptul „atât de multe femei și atât de puțin timp” și care se specializează în relații scurte, sexuale. Este bărbatul căruia îi plac mult femeile. Așa că are o soție frumoasă și o întâlnire cu altă femeie în fiecare săptămână.

Cum spune Florin: „*Îmi plac femeile. Nici nu văd de ce mi-aș cere iertare. Dacă mie îmi place și ei îi place, care e problema? Le spun frumos de la început: nu ai să te trezești cu mine dimineața și nu am să fiu tatăl copiilor tăi. Sunt căsătorit și asta așa va rămâne*”.

Ceea ce nu realizează multe femei aflate în această situație este că dacă soțul lor le înșală asta nu are de-a face cu ele. Soțul lor afirmă adesea că este foarte mulțumit și că își iubește soția. Astfel de bărbați pot să își ascundă comportamentele timp de zeci de ani, fără a fi descoperiți și pot să ia decizii care să-i ruineze din punct de vedere profesional sau financiar, din cauza riscurilor pe care și le asumă.

Aceștia obișnuiesc să aibă *compartimente, sertare* diferite pentru fiecare aspect al vieții: soția e o parte a vieții lor și nu are legătură cu restul femeilor.

În familia de origine, acesta este adorat și protejat de mama lui și este posibil ca și tatăl lui să fi avut alte relații sau să fi plecat cu o altă femeie.

Este foarte posibil să se înțeleagă mai bine cu familia lui de origine decât cu soția.

În acest caz, masculinitatea este văzută ca o scăpare de sub controlul femeii, fie că tatăl său a obținut-o, fie că a dorit-o dar nu a putut-o face.

Femeile îi oferă siguranță și fericire. Fetele crescute de un tată afemeiat (care știi asta) cresc învățând să desconsidere și să umilească bărbații.

Stereotipul comun mai multor culturi este faptul că bărbații sunt atrași de frumusețe și tinerețe, iar femeile de putere și resurse. Astfel, bărbații sunt tentați de oportunitatea de a cuceri femei frumoase.

Majoritatea bărbaților descoperiți afirmă: „*Nu înțeleg de ce faci atâta caz. Nu a însemnat nimic pentru mine*”.

Întrebați de soție: „*Și dacă eu aș face la fel?*”, răspunsul oferit este tranșant: „*Te-aș omori. Însă știu că tu niciodată nu ai putea să faci asta*”.

Aceștia recunosc că infidelitatea soției ar fi o mai mare amenințare pentru relație decât infidelitatea lor.

Partenerul înșelat este, de obicei, o femeie romantică, feminină, atractivă, care se supune, atrasă de bărbații de succes, se simte neapreciată, singură, are multe temeri și a ignorat relațiile soțului timp de mulți ani sau a pretins că nu știe că au avut loc.

Partenerul care înșală este, de obicei, foarte atractiv (fizic sau prin personalitatea sa), are abilități sociale și multe talente. Sunt foarte seducători și, de multe ori, populari. Soțiile acestora îndură abuzuri emoționale severe ani de zile, timp în care fac față emoțiilor de respingere, abandon și rușine. Altele preferă să închidă ochii și să pretindă că așa ceva nu se întâmplă, deoarece, dacă ar accepta realitatea, ar însemna că au eșuat în ceea ce și-au dorit mai mult: o relație funcțională și sănătoasă.

Povestea Larisei

Momentan mă aflu într-o stare dificilă. Am sau am avut o relație de aproape un an în care am iubit și am dat tot ce mi-a stat în putere.

Am aflat din telefonul lui că m-a înșelat. Mă doare foarte tare, mai ales că nu recunoaște ceea ce a făcut. A fost la mare cu fosta prietenă, dar mă suna mereu și îmi vorbea.

M-a mai înșelat după aceea cu aproximativ 10 fete, dintre care cunosc și eu patru. Nu vrea să recunoască nimic.

Eu i-am dat posibilitatea de a se gândi în 48 de ore, dacă este destul de bărbat să își asume responsabilitatea și să stăm să discutăm sau să-și ia „la revedere”.

Am avut o relație frumoasă și am fost în excursii împreună, mereu am comunicat. Din punctul meu de vedere, i-am oferit tot ce a avut nevoie și nu pot înțelege de ce a ajuns să mă înșele.

Tiparul 6. Viața dublă – vreau și familia și relația

Relația de acest tip este caracterizată de faptul că partenerul este implicat în viața celeilalte persoane. Nu există intenția de a renunța la relația oficială

(adesea aceasta fiind de căsătorie) și nici de a opri relația de infidelitate. Aceștia își doresc beneficiile pe care le au din ambele tabere.

De foarte multe ori, relația oficială este caracterizată de formalism, răceală, mai mult ca un parteneriat de colaborare: creștem copiii, facem casa, plătim ratele la bancă, mergem la reuniuni de familie etc.

Persoana care înșală va avea două vieți: o viață în care crește copiii și plătește ratele la bancă și o alta în care se bucură de viață, se simte bine, iubește și este iubit.

Partenerul înșelat crede, de multe ori, că are o relație reușită cu partenera din căsnicie și sunt fericiți.

Aceștia vor ca relația lor să funcționeze, însă din viața lor lipsesc intimitatea emoțională, pasiunea, faptul de a înțelege și a fi înțeles, iubit, apreciat. Angajamentul lor față de relație îi va opri să plece sau să divorțeze. E posibil să fie într-o relație „fericită pe jumătate”, adică prea singur pentru a pleca, prea plictisitor pentru a sta.

Astfel că în această circumstanță, dacă se ivește ocazia ca cineva să fie interesat, să îl aprecieze, să îi ofere ce își dorește, partenerul va accepta și va începe să ducă, în secret, două vieți separate. Își va compartimenta mintea: viața de acasă și viața cu cealaltă persoană, nevoile de acasă și nevoile din viața cu cealaltă persoană. Va deveni un maestru al minciunii și va face tot ce e posibil ca să continue și să facă față ambelor relații. Nu de puține ori va susține financiar, va construi și amenaja, va rezolva probleme de viață pentru cealaltă persoană, la fel cum face acasă.

Cealaltă persoană crede, de cele mai multe ori, că acesta își va părăsi partenerul pentru a avea o viață împreună cu ea. Aceste relații pot continua ani de zile. De multe ori, cealaltă persoană începe să pună presiune pe partener și au parte de despărțiri repetate, certuri și discuții.

Povestea Danielei

Nici nu știu cum să încep. Îmi este atât de greu. Sunt căsătorită de 30 de ani și am aflat că soțul meu a avut o relație de 15 ani cu o altă femeie, cu care are și un copil. Bănuiam de mult că mă înșală și i-am spus că simt că are pe cineva în viața lui, dar el îmi spunea mereu că nu este adevărat.

Mereu trebuia să plece în deplasare (interes de serviciu), dar de fapt pleca cu ea în excursii. Nu știu ce să fac. Sunt atât de confuză.

Am trăit toți anii ăștia în minciună. Nu îl cunosc. Nu știu ce a fost minciună și ce a fost adevăr. Nu doresc nimănui să treacă prin ceea ce trec eu acum.

Povestea Mirunei

Trec printr-o perioadă crunt de dureroasă pentru mine, o susținătoare a căsniciei monogame, tradiționale.

După o relație de 10 ani, în care i-am reproșat continuu că e prea sociabil cu sexul feminin din anturajul nostru, anul trecut am descoperit că mă înșală, de cel puțin 5 luni, cu mătușa mea. Au negat totul atunci și am ales să trec peste, fără să îi zic unchiului și fără să le stric căsnicia și copilăria verișoarei mele.

Acum două săptămâni am aflat că relația lor a continuat (cine știe până unde). Soțul meu a recunoscut că tot el a căutat-o. El m-a rugat să nu îi zic unchiului dacă vreau să mai avem o șansă. Dar oare vreau asta? Ce să fac?

De două săptămâni mă cert cu el, iar el neagă că ar fi fost mai mult decât niște sms-uri și poze (deși eu simt altceva), cu toate că am probe concludente (mail-uri, poze, sms-uri). Spune doar că a greșit și că mă vrea în continuare în viața lui. Sunt însărcinată, am rămas în perioada în care el își făcea de cap cu ruda asta.

Cum să procedez? Oscilez: acum zic că îl părăsesc (că nu mai pot suporta gândul că va mai continua), acum zic că îl vreau (mă simt liniștită în brațele lui). Mă simt depășită psihic... dar trebuie să am grijă de mine, pentru bebelușul nostru.

Tiparul 7. Îmi place să fiu îndrăgostit – poate de data asta e dragostea vieții mele

Dependența de iubire este caracterizată de trecerea de la o relație la alta, în căutarea unei iubiri care să dureze veșnic. Deși în acest tip de relație poate fi prezent și sexul, nu sexul este punctul central, ci relația de iubire.

Acest tip de relație se deosebește de relația emoțională prin faptul că accentul se pune pe experimentarea acestor emoții puternice față de cineva și nu pe prietenie; diferă și de adicția (dependența) de sex, deoarece accentul cade pe intensitatea emoției și pe dorința de a iubi și a fi iubit veșnic, nu pe sex.

Dacă nu sunt implicați într-o relație la un moment dat, aceștia se pot simți dezorientați și pierduți. Scopul lor este să găsească acea persoană unică. E posibil să aibă o relație oficială bună, dar el nu se simte sigur 100% că e cea potrivită. Este posibil să simtă că s-au implicat sau căsătorit cu persoana greșită și se simt cu un picior într-o barcă și cu celălalt în altă barcă, în căutarea partenerului perfect.

Acest tip de infidelitate caracterizează persoanele care se află într-o continuă căutare a „îndrăgostirii de cel ales, incomparabilul, unicul”, care îi poate ajuta să își mențină emoțiile la acel nivel ridicat de intensitate care apare la începutul oricărei relații, însă nu poate fi menținut la acel nivel în nicio altă relație.

Această căutare și îndoială că poate vor avea o ocazie mai bună în viitor îi împiedică să se implice cu toată inima în relația lor. Odată ce sentimentele încep să se diminueze și descoperă că partenerul lor are defecte și nu e „cel special și unic”, încep să își continue cercetările.

Oricine se îndrăgostește se va „dezîndrăgosti” la un moment dat. Adevărata iubire nu se limitează la pasiunea de la începutul relației. Adevărata iubire este o alegere de a ne iubi partenerul după ce pasiunea s-a diminuat. Este alegerea de a-i permite partenerului să te cunoască profund și sincer, iar tu să îl cunoști pe el.

Aceasta înseamnă să ai o relație sănătoasă și nu falsa intimitate bazată pe percepția din capul nostru despre cealaltă persoană, cât timp nivelul de hormoni din sânge este foarte ridicat. Aceste persoane confundă pasiunea cu iubirea.

Tiparul 8. Colacul de salvare – sunt extrem de nefericit în relația mea

De obicei, în această situație relația de infidelitate este folosită pentru a ieși dintr-o relație sau o căsătorie nefericită. Relația partenerului este considerată a fi nefericită, lipsită de dragoste, terminată. Infidelitatea poate

fi considerată o strategie de a ieși din această relație, însă cu asigurarea că are ceva (de rezervă) în altă parte.

Unul dintre parteneri s-a decis să părăsească relația, iar relația cea nouă îl ajută să facă pasul. Partenerul înșelat dă vina pe infidelitate în loc să observe nivelul de disfuncționalitate la care a ajuns relația lor. Deși acest tip de relații au o componentă sexuală foarte accentuată, puterea lor stă în faptul că partenerul care înșală se simte împlinit emoțional, în sfârșit.

Infidelitatea începe cu ani de zile înainte în mintea partenerului, iar relația oficială este tolerată, pentru că acesta știe că se va termina. Când este pregătit să plece, acesta spune adesea: „*de ani de zile m-am gândit la asta, iar acum am luat decizia să o fac*”.

Planul de a ieși din relație este rezultatul faptului că partenerul refuză să se schimbe sau să se implice în relație. Partenerul infidel tolerează situația și tensiunea mulți ani, pe baza scenariului pe care și-l face în minte. Partenerul interpretează tăcerea ca pe un semn că totul e în regulă.

De multe ori, partenerul infidel solicită părerea unui specialist pentru a-și ajuta partenerul să facă față situației. El nu vrea să-i facă rău acestuia.

După ce se desparte de partener, rareori se căsătorește cu celălalt partener. Dacă totuși o face, relația nu durează mai mult de 2 ani. Celălalt partener îi servește, pur și simplu, pentru a-l ajuta să treacă de durerea despărțirii.

Tiparul 9. Răzbunarea – îți arăt eu ție

Relația de infidelitate poate fi un răspuns direct la faptul că acesta a fost înșelat, la rândul lui: „*Îți arăt eu ție! Uite cum e! Vreau să suferi și tu ca și mine, să vezi cum e!*”

De asemenea, relația poate să fie un răspuns și o răzbunare pentru o altă „nedreptate suferită”: „Nu primesc suficient, nu sunt apreciat. Merit. Mi se cuvine”.

Aceasta se întâmplă, de obicei, în relațiile în care partenerii doresc mai mult unul de la celălalt și de la relație, însă nu știu cum. De obicei sunt cupluri în care se vorbește frumos, politicos, formal, însă partenerii nu se cunosc cu adevărat. Sunt menținute imaginea și statutul social, fără a ști cu adevărat ce simte, ce gândește și de ce are nevoie celălalt.

Există o mare neîncredere în a se deschide și manifesta față de partener. Tensiunea care există poate să fie rezultatul frustrării pe care unul sau ambii parteneri o experimentează atunci când nu le sunt împlinite nevoile. Ei vor atenție, vor apreciere, vor sex, vor căldură și nu primesc.

Această formă de relație are ca scop trezirea la realitate a partenerului. Aceasta are loc dacă partenerii reușesc să elimine tensiunea, să se înțeleagă unul pe altul și să-și cunoască și să-și îplinească unul altuia nevoile.

Acest tip de relație are șanse mari să poată fi refăcută.

Există un al doilea tip de infidelitate din răzbunare care este mult mai distructiv, fiind rezultatul unei furii nerezolvate de mult timp împotriva sexului opus. Acest tip de relație are foarte puține șanse de a fi rezolvată și de a fi transformată într-o relație sănătoasă. Unui astfel de partener nu-i pasă de celălalt.

În primul rând, te rog să faci diferența dintre cele două tipare: furie și răzbunare. Dacă este furie, trebuie să începi să te protejezi, să ai grijă de tine. Începe să spui nu. Dacă este frustrare, începe să spui care îți sunt nevoile emoționale, sexuale, afective. Spune cum vrei să fii tratat. Fă-o frumos, calm. Fii deschis pentru ca și partenerul să spună care îi sunt nevoile. Citiți împreună cartea „*Cele 5 limbaje ale iubirii*” de Gary Chapman.

Va fi evident că va dori să afli despre relația lui. Nu va fi foarte atent să ascundă relația. Vor exista semne și indicii, unele foarte evidente, cum că ar fi implicat într-o relație cu altcineva. Și e posibil să anticipeze și chiar să își dorească un răspuns puternic din partea ta.

Vor exista momente de tăcere și momente în care se retrage, totodată e posibil să aibă și izbucniri de furie. Nu vei ști niciodată când izbucnește din nou.

Uneori e posibil să îți arunce foarte pasiv relația cu celălalt partener direct în față. E posibil să te compare cu celălalt partener. Și, bineînțeles, vei ieși în pierdere. E posibil să lase la vedere notițe sau emailuri în care tu ești denigrat. Poate începe să cheltuiască bani cu celălalt partener și să îl ducă în locuri în care ați fost voi doi.

Și, bineînțeles, va face astfel încât să afli.

Vei avea impresia că se joacă cu tine. Nu te lasă să pleci, însă păstrează și cealaltă persoană, amintindu-ți constant acest lucru. Posibil să nu-ți spună toate detaliile și să te lase să ghicești. Pretinde că nu știe ce vrea să facă și vei simți că nu știi în ce direcție să o apuci: să pleci sau să rămâi?

Există la el o ostilitate interioară. O simți. E posibil ca uneori să o mascheze, însă se află chiar la suprafață. Deși se străduiește din greu să fie „băiatul bun sau fata bună”, limbajul corpului, tonul vocii, cuvintele pe care le folosește sunt pline de ostilitate.

Dacă îl întrebi, cu siguranță va nega că e furios sau ostil. Ești conștient de tensiunea care există când e în apropiere.

Relația cu partenerul este o luptă constantă. Tu tragi într-o direcție, el trage în alta. Nu poți să ai cu el o întâlnire, o discuție, o negociere despre ce se întâmplă. Ostilitatea îl oprește să poată face asta.

Focusul lui ești tu și nu cealaltă persoană. Deși e posibil să declare că îl iubește pe celălalt partener, deși ție ți se poate părea că au o relație pasională și puternică, el este cu ochii pe tine. Te urmărește.

Durata legăturii cu cealaltă persoană depinde de cât de mult o să-i ia partenerului să conștientizeze tensiunea și frustrarea lui internă și să recunoască, în primul rând față de el, ce vrea și ce are nevoie de la tine. Cu cât îi ia mai mult timp, cu atât va vrea ca cealaltă persoană să fie prin apropiere.

Un alt factor de care depinde durata acestei relații constă în cât este de dispus celălalt partener să tolereze schimbările de dispoziție, comportamentul haotic și dezorganizat al partenerului său. E posibil ca acesta să aleagă să termine relația.

Dacă ajungeți să ameliorați tensiunea lui interioară și dacă el ajunge să conștientizeze și să spună direct ce își dorește, cealaltă persoană va fi dată la o parte imediat.

Relația de infidelitate de acest tip este cauzată de o frustrare puternică bazată pe faptul că nevoile lui nu sunt împlinite. Nu s-a gândit prea mult la ce își dorește și cum poate obține aceste lucruri. Așteaptă doar să le primească.

Aceasta este o problemă comună în multe cupluri. Nu prea stăm la masă să îl întrebăm pe celălalt: „Care sunt nevoile tale? Ce ai vrea să fac pentru a

te simți împlinit?” Cu acest tipar, acest lucru e chiar și mai greu de făcut.

O altă problemă pe care o întâmpini la acest tipar este faptul că se opune la orice sugestie. Decât să recunoască adevărul, începe să murmure, să vocifereze, pleacă și refuză să te asculte. Dacă tu spui alb, el spune negru. Dacă tu spui negru, el spune alb. Dacă îi spui să mănânce, refuză, deși cu 10 minute înainte ți-a cerut mâncare. Dacă îi sugerezi să vă uitați la un film, spune „nu”, iar după o jumătate de oră se uită singur. Dacă îi spui că ai vrea să rămână cu tine în noaptea asta, va pleca.

Experiența lui Călin

Am trecut prin 3 tipuri de infidelitate. Privind înapoi, găsesc în comportamentul meu caracteristicile a 3 tipare de mai sus. În primele 2-3 luni, am fost doar prieteni, însă flirtam. Abia o cunoșteam. Nici măcar nu am vorbit la telefon, decât după trei luni. Între lunile 3-6 am fost într-o „relație emoțională”. Flirt, discuții și aluzii despre sex. Am vorbit despre fanteziile noastre și ne-am trimis poze indecente. În luna a 6-a am ajuns să facem sex și a fost și prima dată când ne-am întâlnit.

Următoarele 6 luni am fost în „viață dublă”. Nu voiam să renunț la căsnicia mea (la suprafață părea că sunt mulțumit și participam la sarcinile de familie) deși găsisem pe cineva care umplea golul și bucățile care îmi lipseau. Aceasta părea să mă înțeleagă. Era interesată de mine ca bărbat, ca om, și din punct de vedere sexual. Nu aveam nicio intenție să o părăsesc, însă nici să vreau mai mult. Cealaltă femeie a început, însă să pună presiune pe mine, undeva după 8 luni, fapt care a dus la descoperirea relației mele cu ea, câteva luni mai târziu.

După aproximativ un an, am început să caut scuze pentru a ieși din relația în care eram cu soția mea și am ajuns în faza „colacului de salvare”. Am început să cred și să mă conving tot mai mult că cealaltă femeie este ceea ce am nevoie pentru a fi fericit și ar fi fost soluția pentru a ieși din căsnicia mizerabilă în care eram blocat.

Puterea relației mele cu cealaltă femeie nu era sexual, ci faptul că nevoile mele emoționale erau împlinite. Astfel, am început să cred ce îmi spunea cealaltă femeie. Nu doar că era bine pentru mine să îmi părăsesc soția, însă era corect și uman și pentru ea să-i dau șansa să fie liberă sau să găsească pe altcineva.

Am început să merg în această direcție în următoarele 6-7 luni. Nu îmi puteam găsi liniștea decât dacă eram cu ea și eram din ce în ce mai convins că trebuie să fiu cu ea.

Din fericire, am început să văd că eu proiectasem în mintea mea o imagine a ei și că ea nu era în realitate așa cum o văzusem eu.

Iar acest lucru, combinat cu faptul că fusesem descoperit și că soția mea a început să vorbească, m-a ajutat să ies din această relație și să văd lucrurile mai clar.

Formula infidelității

Laura M. Brotherson, a sintetizat infidelitatea într-o manieră simplă, prin următoarea formulă:

PUNCT SLAB + OCAZIE + DECIZIE EMOȚIONALĂ = TEREN MINAT

Din miile de cazuri care au ajuns în atenția specialiștilor și din mărturiile personale ale celor care au trecut prin situații de infidelitate reiese cu tărie un aspect: *este vorba mult mai mult despre a fi dorit și apreciat și mai puțin despre sex.*

În relațiile de lungă durată, de cele mai multe ori partenerii își pierd interesul unul față de celălalt, omit să mai aibă grijă de nevoile și dorințele celuilalt și se cimentează undeva credința că celălalt e mereu acolo. Asta până în momentul în care – surpriză – celălalt are pe altcineva. Abia atunci realizezi că tot efortul depus pentru a-ți construi o casă, a plăti creditele, a duce copiii la școală, la cursurile de înot și la cele de limbi străine după școală, v-au distras atenția unul de la celălalt.

Există numeroase cazuri în care bărbații se plâng că partenerile și-au pierdut apetitul sexual iar femeile se plâng că bărbații nu le spun cuvinte frumoase și nu le ajută. Pe fondul acestor nemulțumiri apare, așa ca din senin, cineva care seamănă realmente cu Făt-Frumos sau Ileana Cosânzeana, în funcție de sex. Aceste personaje de basm te fac să crezi că lumea în care te zbați cu creditele și certurile legate de copii și programul TV sunt ireale și că, de fapt, există o lume de basm în care poți trăi și tu.

Problema începe cu faptul că această lume de basm durează aproximativ un an și jumătate (maxim). Apoi începi, din nou, să dai nas în nas cu realitatea.

Făt-Frumos este om și se comportă în consecință. Are momente în care minte, nu e chiar așa de curajos și de bogat precum ți-ai imaginat. Mai are și el o nevastă și copii care trebuie duși la școală, la fel ca și ai tăi. Își aruncă hainele lângă pat, la fel ca alți bărbați, nu coboară capacul de la toaletă, întârzie la masă, nu iese din cuvântul mamei sale, uită de el și de tine când stă pe telefon, se gândește prea mult la job și la afacere și nu îți mai acordă atenție.

Ileana Cosânzeana nu e chiar un super model, mai mult decât atât, are abilitatea de a te cicăli la fel ca nevasta de acasă. Începe și ea să aibă pretenții tot mai mari cu privire la timpul pe care îl petreci departe de ea. Pune întrebări tot mai indiscrete din dorința de a te controla și așa mai departe. I se pare tot timpul că puteai reacționa mai bine, puteai să faci mai mult și mai repede decât ai făcut și nu uită să își amintească (la fel ca cealaltă) că te-ai schimbat și nu mai ești ca la început, iar sexul e din ce în ce mai rar.

Cum încep infidelitățile?

Majoritatea relațiilor de infidelitate nu sunt rezultatul unor oportunități de a avea parte de sex – unde o persoană care se află într-o relație stabilă și fericită se confruntă cu o ocazie neașteptată în care i se fac avansuri și i se oferă posibilitatea de a întreține relații sexuale. Deși aceste tipare există și se întâmplă de obicei în cluburi, la conferințe, team building-uri sau alte evenimente unde oamenii consumă alcool și își pierd limitele, acestea nu reprezintă o regulă.

Celelalte relații încep ca o legătură de prietenie care se dezvoltă în timp ce ambele persoane împărtășesc pasiuni, greutăți, se ajută reciproc, fiind acolo unul pentru altul în momentele dificile. Acest tip de relație poate dura ani de zile și poate duce la separarea/divorțul de partenerul actual și intrarea într-o relație cu celălalt partener.

Majoritatea relațiilor sunt cele care se situează între relațiile de o noapte și cele de lungă durată. Acestea durează, în medie, între două și patru luni și

au o încărcătură emoțională puternică, fie că se ajunge la o relație fizică sau nu.

Toate relațiile de infidelitate încep cu o conversație! Majoritatea oamenilor nu înțeleg una dintre cele mai puternice realități ale infidelității, și anume faptul că oamenii nu pleacă de acasă cu ideea: *oare cu cine îmi pot înșela partenerul astăzi?*

Cei mai mulți dintre ei privesc în urmă și se întreabă: *cum am putut face una ca asta?*

Mihai este unul dintre cei care și-au înșelat partenera și mi-a mărturisit următoarele: *Uneori mă uit în urmă la ultimii doi ani și parcă aș privi o altă persoană. Nu pot crede că eram eu. Ce a fost în capul meu? La ce m-am gândit? Am acționat împotriva tuturor principiilor și valorilor în care cred. Știam că e greșit și totuși am făcut-o.*

Atunci când ești în tabăra celor care au fost înșelați, ai tendința să crezi că cei care au înșelat sunt un fel de demoni sau persoane fără suflet care au încercat să-ți facă rău și care nu au nici măcar un strop de conștiință. Sau poate chiar aceștia au pus la cale un plan mârșav pe la spatele tău.

Rareori se întâmplă asta. De cele mai multe ori, relațiile sunt rezultatul unor legături nevinovate între doi oameni. De obicei sunt oameni care se cunosc de ceva timp, pot fi chiar colegi sau vecini.

Un psiholog a descris fenomenul cu următoarele cuvinte:

Oamenii spun: *nu am vrut niciodată să se întâmple asta.* Și sunt sinceri când spun asta. Se aflau într-o relație de lungă durată, însă nu erau neapărat nefericiți. Se poate să fie mai mult sau mai puțin nefericiți, însă cu siguranță au motive de nemulțumire în relația lor. Nu au planuri să înșele.

Și, cumva, o altă persoană începe să se învârtă în jurul lor. Încearcă să îți imaginezi o persoană care umblă cu două pahare de vin goale și dă nas în nas cu cineva care are o sticlă plină de vin. Și cei doi se hotărăsc să guste un pic.

Totul începe foarte nevinovat. Foarte încet, încep să se cunoască. De obicei, se începe cu o relație emoțională. E posibil să aibă lungi conversații.

Indiferent ce se întâmplă, cumva își dau seama că au depășit o anumită limită, însă observă acest lucru doar după ce au trecut de ea. Și se simt atât de minunat, deoarece era o limită peste care au tânjit să treacă.

Totuși, se simt groaznic, pentru că realizează că înșală și niciodată nu și-au dorit să facă asta.

Cu toate astea, continuă să meargă înainte. Dacă nu vrei să divorțezi (și sunt multe motive pentru care oamenii nu vor să divorțeze: copiii, motive financiare, rușinea divorțului) infidelitatea este un mod de a se adapta.

Au iluzia că nimeni nu va ști. *Dacă divorțez, este un act public și toată lumea va afla că mariajul meu a eșuat și că eu nu sunt capabil. Dacă am o relație, sunt în stare să pretind că totul este în regulă și nimeni nu va suferi.* Astfel, aceștia se trezesc că sunt implicați în două relații și au impresia că acestea (ambele) vor funcționa.

La un anumit moment reușesc să gestioneze și sentimentul de vinovăție și refuză să se gândească la viitor. E ca și când au acest prezent minunat și cred că aceasta este rezolvarea tuturor problemelor lor.

Nu vrei să înșeli, nu îți programezi asta, însă faci un mic compromis.

Nu este o scuză pentru infidelitate. Este doar descrierea modului în care aceasta se întâmplă. Ceva lipsește în relația inițială, există anumite nemulțumiri.

Nu vrei să înșeli, nu îți programezi asta, însă faci un mic compromis (accepti o mică atenție de la o altă persoană, începi să discuți despre visele sau problemele tale), apoi alt compromis (începi să trimiți mesaje pe ascuns, îți justifici că nu faci nimic greșit), pe urmă încă un compromis și tot așa, până te trezești în mijlocul unei adevărate furtuni emoționale.

În cele din urmă, nici nu mai vrei sau poate nici nu mai poți să te oprești. Astfel că încerci să jonglezi cu ambele relații în același timp; dar asta nu funcționează decât extrem de rar. Puține relații de infidelitate durează mai mult de câteva luni. Majoritatea relațiilor de infidelitate sunt fragile și devin tot mai fragile pe măsură ce partenerii se cunosc și își descoperă defectele pe care inițial nu le-au văzut din cauza norului de hormoni.

De asemenea, majoritatea sunt prinși (partenerul află) și astfel își dau seama că nu vor o astfel de relație.

Cei mai mulți dintre cei care înșală nu doresc să facă asta. Vor doar atenție, înțelegere, apreciere, nu pot să spună „NU”, pentru a nu se simți respinsă cealaltă persoană sau pentru a nu fi desconsiderați ei (cineva va face greu față avansurilor unui potențial partener dacă nu are o stimă de sine puternică – *cum, să creadă că nu sunt bun? Că nu sunt în stare? Că nu sunt valoros?*).

Nu există vreo scuză pentru infidelitate. Infidelitatea este alegerea persoanei care se implică într-o astfel de relație. Însă e clar că nu este, de cele mai multe ori, un act intenționat, premeditat.

De aceea, este esențial să învățăm să ne protejăm relațiile de infidelitate (vezi capitolul care tratează acest aspect).

Oricine este vulnerabil

Suntem atât de devastați de durere și surpriză, fiindcă am considerat imposibil faptul că un tată responsabil – care se joacă cu copiii săi – sau o soție care se îngrijește de soțul ei să ajungă să înșele. Și asta deoarece am făcut greșeala (formulată mai sus) de a considera că suntem imuni, că nouă nu ni se poate întâmpla.

E ca și când am locui într-o zonă seismică și nu ne-am lua măsuri de precauție. În societatea noastră, zona seismică în relații e foarte răspândită, iar cutremurele emoționale și sexuale sunt extrem de frecvente. Faptul de a nu-ți proteja relația, sperând că acest cutremur nu te va afecta, este un lucru irațional.

Infidelitatea lui Florin

Nu m-am gândit niciodată să îmi înșel soția. Dacă îmi spuneai, chiar cu câteva luni înainte să se întâmple, că eu îmi voi înșela soția cu o altă femeie, aș fi jurat că așa ceva nu e posibil. Însă atunci când am avut ocazia, toată convingerea și jurămintele mele au încetat să existe.

Câteva luni mai târziu, un prieten mi-a spus aproape urlând: „eu nu aș face niciodată așa ceva!” M-am recunoscut pe mine și deși știam că prietenul meu e sincer și crede ceea ce spune, eram conștient că acea convingere nu era decât o simplă naivitate pe care am avut-o și eu acum câțiva ani.

Cine înșală?

Avem tendința să credem că doar oamenii răi înșală sau că infidelitatea apare doar în relațiile în care există probleme. Adevărul este că infidelitatea poate să apară în toate situațiile vieții, la toate categoriile de oameni. Nimeni nu este imun.

Majoritatea oamenilor nu intenționează să aibă o relație în afara cuplului. Vulnerabilitatea lor (emoțională sau la nivel de valori), suprapusă peste factorii favorizanți, duce la situația de infidelitate.

Da, este alegerea lor, însă în cele mai multe cazuri nu este una plănuită.

Relațiile de căsătorie sau de cuplu sunt idealizate în filme și în povestiri. Se pune, de multe ori, accent pe evenimentul căsătoriei, dar nu toți partenerii sunt pregătiți să treacă peste momentele dificile care apar inerent într-o relație. Astfel, când se confruntă cu greutăți, aceștia caută acel ideal ușor, frumos, pe care îl au în minte.

Ai auzit de multe ori oameni spunând: *nouă nu o să ni se întâmple*. Și aceeași oameni, în momentul în care trec prin situație exclamă: *Nu-mi vine să cred! Nu am crezut că e posibil să mi se întâmple tocmai mie!* Poate ai spus-o chiar tu. Din păcate, nimeni nu este imun la a înșela și la a fi înșelat.

Majoritatea oamenilor își doresc un partener doar pentru ei, dar realitatea este de multe ori diferită.

Cercetările au arătat că, în general, infidelitatea apare:

Atât în relațiile funcționale, cât și în cele disfuncționale;

Mai des în cazurile în care partenerii nu s-au cunoscut bine înainte de a se căsători sau de a se muta împreună;

Mai mult la generațiile de 20 și 40 de ani;

Când unul sau ambii parteneri lucrează prea mult;

Cu colegi de serviciu sau cu cei cu care practică același sport sau pasiune;

Cu un prieten sau membru de familie;

Cu cineva asupra căruia exerciți influență.

Infidelitatea apare în toate tipurile de relații, în toate mediile sociale, indiferent de sex, apartenența la o religie, vârstă sau ocupație.

Nu există reguli și nu ține de statut, de vârstă, de studii, de situația financiară, de anii de relație, de certificatul de căsătorie sau de numărul de copii.

De aceea, mi-aș dori să înțelegi clar că e inutil să te învinovățești sau să îl acuzi pe partener. În viață puteam face multe lucruri diferite uitându-ne în urmă, însă dacă nu se întâmpla, nu mai primeam lecția.

E ca și cum ai spune că: *dacă gândeam la 17 ani cum gândesc acum, aș fi fost în altă situație*, dar a fost nevoie să treci prin multe experiențe ca să ajungi să gândești așa.

E ușor de spus: *puteai să nu faci asta asta sau eu nu aș fi făcut niciodată așa ceva!* După război, mulți viteji se arată. După ce s-a întâmplat ceva e ușor să arătăm cu degetul și să spunem care era soluția. Însă lucrurile stau cu totul diferit atunci când ești în situație. Și am observat că de cele mai multe ori, nu învățăm decât atunci când suntem într-o asemenea situație.

De aceea, întrebarea esențială este: *care e soluția și ce vreau eu să fac în situația dată?*

De ce înșală femeile? – Psihologia infidelității la femei

Femeile își doresc romantism. Nu, nu cel din telenovele neapărat, deși acestea le-au deformat mult modul în care se raportează la relații. Își doresc să fie curtate, înțelese, apreciate și admirate. Deși nu pot să obțină în viața reală ceea ce își doresc, ele vor continua să viseze și să își imagineze acest tip de romantism.

Dacă nu mă crezi, uită-te cine cumpără romanele de dragoste și cine este publicul majoritar al telenovelelor.

Femeile se identifică cu eroina filmului sau a cărții și își imaginează că sunt dorite, apreciate și curtate. Unele femei se implică atât de mult în acțiunea cărții sau în acțiunea filmului, încât corpul lor secretă adrenalină și endorfine, fapt care le face să trăiască în timp real acțiunea, ca și cum li s-ar întâmpla lor.

Renunțarea la momentele romantice de la începutul relației nu conduce automat la infidelitate, însă lasă ușa deschisă pentru o anumită oportunitate.

Femeile tind să înșele din motive emoționale: nevoia de a se simți apreciate, dorite, faptul că vor să se asigure că înseamnă ceva, că ceea ce sunt și cum arată poate să impresioneze pe cineva. Pentru a nu ajunge să înșele, o femeie are nevoie să înțeleagă această vulnerabilitate a ei și să pună limite de la început.

Sensibilitatea emoțională nu este singurul motiv pentru infidelitatea femeilor. Cu cât o femeie are o părere mai proastă despre ea, cu atât este mai vulnerabilă în fața unei oportunități, atunci când aceasta se ivește. Bineînțeles, nu vorbim de femeile pentru care infidelitatea este o alegere firească și care vor să fie infidele.

Povestea Cristinei

De ce am înșelat eu?

Când l-am întâlnit mi-era teamă, dar în același timp eram și încântată. A fost cel mai incitant lucru pe care l-am făcut în ultimii ani. Se exprima atât de bine și îmi vorbea atât de frumos. Era, în sfârșit, ceva ce făceam pentru mine. La sfârșit nu mă mai puteam abține. Aveam impresia că mi-a atins sufletul, înainte să îmi atingă corpul. Mă pierdeam când mă privea în ochi. Simțeam, după atât de mult timp, că sunt frumoasă și că pot și eu să fiu iubită. Soțul nu mă mai iubește de mult. A trecut atât de mult timp de când cineva s-a purtat așa de frumos cu mine...

Pe dinafară eram o femeie de succes. Aveam un soț important, o carieră bună. Sunt inteligentă, drăguță și, da, sunt o femeie bună. Însă m-am simțit neiubită. După ani în care soțul meu m-a criticat și a vorbit urât și sarcastic cu mine, am găsit pe cineva cu care îmi puteam îngriji rănilor sufletului.

Dacă soțul meu ar fi avut grijă să nu mă rănească, nu ar fi fost nevoie ca altcineva să se îngrijească de aceste răni. Am făcut-o pentru mine, pentru a-mi recăpăta încrederea de sine pe care mi-am pierdut-o fiind acuzată, insultată și umilită de propriul meu soț.

De ce înșală bărbații? Psihologia infidelității la bărbați

În timp ce femeile își doresc emoție, bărbații vor aventură. În timp ce femeile vor să fie urmărite, bărbații vor să vâneze.

Bărbații care se plictisesc ușor, care au o viață plină de stres și cărora li se cere să performeze în condiții de stres, dar și cei care sunt foarte competitivi, sunt mult mai susceptibili spre a înșela. Modul în care bărbatul răspunde la stres, presiune și plictiseală sunt indicatorii cei mai puternici despre probabilitatea ca aceștia să înșele sau nu. Bărbații care au abilități scăzute de rezolvare a problemelor sunt cei mai predispuși să înșele. Cu cât cunoști mai multe despre mecanismele de adaptare ale bărbatului, cu atât poți prezice mai clar modul în care va reacționa în momentul în care va apărea oportunitatea.

Toți bărbații înșală? Nu! Majoritatea bărbaților căsătoriți sau care se află într-o relație de lungă durată pe care și-o asumă sunt fideli.

De ce unii bărbați înșală și alții nu?

Bărbații înșală din motive diverse.

În timp ce comportamentul și situațiile care duc la infidelitate sunt multe, decizia în sine de a înșela este o alegere personală. O relație nesatisfăcătoare poate lăsa ușa deschisă spre infidelitate, însă intrarea pe acea ușă e mereu o decizie personală.

Poveștile bărbaților

De ce am înșelat?

„Am fost derutat de încrederea ei în sine și de faptul că m-a abordat direct. Acasă, soția nu a inițiat niciodată sexul. Căutam o cale de a scăpa de stresul de zi cu zi, o cale de a mă elibera. A fost admirația și acceptarea pe care am simțit că o are față de mine. Acasă se părea că nimic din ceea ce făceam nu era suficient de bun sau destul.”

„Prietena mea mă acuza mereu că o înșel. Așa că, de vreme ce oricum eram acuzat, puteam la fel de bine să o și fac.”

„Suntem amândoi adulți. Nu am comis o crimă. Nu am de ce să fiu pedepsit.”

„Am 44 de ani și o făceam în mașină, ca și când am fi avut 16 ani. Era ceva ce nu am putut refuza.”

„Avea grijă de ea, era independentă. Singurul lucru la care mă puteam gândi era: de ce nu poate fi și soția mea așa?”

„Nu beau, nu fumez, nu îmi bat nevasta. Am simțit că merit o noapte fierbinte de sex. Dumnezeu știe că nu primesc asta acasă.”

„Simt că ea chiar mă înțelege. Nu își bate joc de visele mele, așa cum face soția mea.”

„E doar sex. Toți o fac, doar că nu vorbesc despre asta.”

PARTEA II. CE ESTE NEVOIE SĂ FACI PENTRU A TE VINDECA

Capitolul 3

Etapele emoționale prin care treci

Imediat după ce afli că ai fost înșelat, încep să apară emoții confuze. Gândurile se amestecă cu sentimentele, lacrimile cu strigătele de disperare sau de ură. Uneori îți vine să îl omori, alteori să te sinucizi. Pui la îndoială tot ce a existat vreodată între voi – *totul a fost o minciună. Acum și-a arătat adevărata față.*

Pentru a înțelege ce ți se întâmplă, îți prezint mai jos etapele prin care vei trece.

Imediat ce descoperi relația partenerului, intri în stare de șoc. Pe măsură ce șocul trece, începi să treci prin câteva transformări mentale imense. Prima dată înveți despre infidelitate, iar apoi despre faptul că nu este responsabilitatea ta și că nu ești un om defect.

Vei începe să îți învingi temerile și nesiguranța (care te fac foarte neatractiv din cauza faptului că dai impresia că te agăți de partener și implori), iar în final vei ajunge să îți pui întrebarea: *chiar vreau să fiu cu acest om?*

Începi să înveți cu ce tip de infidelitate ai de-a face și cum să te porți pentru ca partenerul tău să aibă un anumit tip de răspuns. Înveți despre importanța stilurilor de atașament și a modului în care ați fost iubiți sau nu în copilărie, în primii voștri șapte ani.

Din interacțiunea cu partenerul, în timp, începi să-ți dai seama dacă e bine să rămâi sau să termini relația. Dacă ai ales să rămâi în relație, începeți să reconstruiți împreună relația voastră. Dacă ai ales să pleci, începe să-ți reconstruiești viața fără partener.

Odată ce relația partenerului este descoperită, ambii parteneri se trezesc într-o abundență de emoții contradictorii. Astfel, partenerul înșelat simte sentimentul de pierdere, în timp ce partenerul care a înșelat se simte vinovat

sau confuz. De multe ori apare, în acest moment, întrebarea: *pe cine să aleg?*

Odată ce începi să îți controlezi emoțiile, să ai încredere în tine, să faci ca fericirea ta să nu mai depindă de o relație, este timpul să începi să te gândești ce îți dorești și ce e bine cu adevărat pentru tine.

Ce îmi doresc? Ce tip de partener este potrivit pentru mine? Mă ajută această relație să cresc și să mă dezvolt? Îmi răspunde la nevoile mele fizice, emoționale, afective?

Atât în cuplu, cât și în mod individual, aveți nevoie să învățați următoarele:

- să clarificați ce înseamnă aventură pentru fiecare dintre voi;
- să aveți un set de limite pe care să vă angajați să
- nu le încălcați;
- să te desparți de amant sau de amantă, în funcție
- de caz;
- să vă recâștigați încrederea unul în celălalt;
- să vă identificați sincer emoțiile și să le comunicați partenerului vostru;
- să vă vorbiți sincer și deschis, fără a vă condamna reciproc;
- să vă dați seama cum vă afectează experiențele din trecut și să vă vindecați (singuri sau împreună) rănilor;
- cum să deveniți intimi din nou;
- cum să îți ierți partenerul;
- cum să te ierți pe tine însuși.

Una dintre probleme este faptul că, de multe ori, în cazuri de infidelitate, se sare direct la faza a treia și se propune (și chiar se începe) terapia de cuplu. Încerci să repari un cuplu în care fiecare individ are probleme emoționale proprii cu care se confruntă. Terapia de cuplu nu funcționează în cazurile de infidelitate, decât după ce fiecare individ în parte și-a sortat emoțiile și s-a adaptat din punct de vedere emoțional.

De-a lungul procesului de vindecare vei trece prin mai multe etape, fiecare marcată de emoții puternice. Trecerea nu este echilibrată și nu respectă ordinea de mai jos. Unii pot reacționa direct cu furie la aflarea veștii, alții intră în depresie și ulterior se enervează. De asemenea, poți experimenta câteva zile de liniște și acceptare doar ca să te întorci la etapa de anxietate. Însă important este ca momentele și durata staționării în etapele finale de acceptare și bucurie să fie cât mai dese și cât mai lungi.

Identificarea etapei în care te afli la un moment dat te poate ajuta enorm să îți găsești puterea interioară. Pe măsură ce înveți despre ce se întâmplă în acel moment, începi să observi opțiunea gândurilor, a cuvintelor și a faptelor pe care le ai la dispoziție. Vei alege tu ce să ți se întâmple.

Mulți alții au trecut înaintea ta prin aceste etape.

Pe măsură ce vei înainta prin ele și pe măsură ce vei cunoaște alte persoane care au fost înșelate vei putea să vezi unde te afli tu și unde se află ceilalți; asta îți va da curaj și certitudinea că există ieșire, că drumul duce undeva, că durerea va înceta și că liniștea, pacea și speranța pot lua locul durerii de acum.

Listează aceste etape și pune-le pe frigider, tabletă, laptop, telefon, și de fiecare dată când ai momente dificile analizează-le și spune-ți: *Ah, acum sunt aici! E firesc. Hai să văd, ce pot face în această etapă? Care sunt gândurile care mă ajută?* (după descrierea etapelor vei găsi gândurile care te ajută să faci față în fiecare dintre ele).

Când ești înșelat treci printr-un carusel emoțional și experimentezi emoții precum furie, vinovăție, depresie și teamă. Nu ești anormal! Este important să nu iei decizii în momentele în care te simți rău și să înveți să treci peste ele cu cât mai puține daune!

Acum tu ești prioritar!

Nu te concentra pe aventura partenerului și nu căuta detalii mai mult decât e necesar să te ajute să iei o decizie. Concentrează-te asupra ta! Nu te pierde pe tine! Fă-ți planuri pentru tine și pentru viața ta. Ulterior vei vedea dacă vrei să fie inclus și partenerul în aceste planuri. Nu îți face planuri de viață în funcție de partener. Obiectivul tău este bine să fie *liniștea* (de la etapa finală). Pentru asta e nevoie să îți iei un angajament față de tine.

Este nevoie să îți asumi că vei face tot ce îți stă în putință pentru a-ți recăpăta liniștea.

Angajament

Repetă-ți și citește cu voce tare, de trei ori pe zi, acest angajament. E nevoie să-i reamintești minții care este direcția spre care vrei să mergi.

Eu, _____, mă angajez față de mine însumi să fac tot ce ține de mine ca să îmi regăsesc liniștea interioară. Sunt decis/ă să nu las ca această întâmplare nefericită din viața mea să îmi distrugă sănătatea fizică și psihică.

Sunt cea mai importantă persoană din viața mea și am datoria să am grijă de mine înainte de a putea avea grijă de alții.

Data

Semnătura

Chiar dacă ți se pare că înaintezi încet, nu contează. Ceea ce contează e direcția în care mergi. Ia-ți tot timpul de care ai nevoie ca să ajungi la înțelegere cu demonii din inima ta.

Din momentul în care am aflat că am fost înșelați, trecem cu toții prin anumite etape.

În funcție de temperamentul nostru, de credințele pe care le avem despre relație, de tipul de relație (dependentă sau interdependentă) pe care am avut-o cu partenerul nostru, trecerea prin aceste etape se face mai rapid sau mai lent. Unii vor sta mai mult în etapa de furie, alții în cea de depresie, iar alții în cea de teamă. Astfel putem trece de la fericire la disperare, de la furie la nepăsare, de la o direcție clară la un haos de nedescris.

Depresia – victimizarea, negarea

Nu se poate să mi se întâmple chiar mie așa ceva! Te vei simți lipsit de valoare, vei avea tendința să te compari cu celălalt, să crezi că tu nu valorezi nimic și nu meriți nimic. Vei plânge cu ușurință și vei căuta cu

disperare orice situație în care să fii aprobat sau să îți se dea de înțeles că ești apreciat.

ATENȚIE! S-ar putea să faci compromisuri și să îți pierzi demnitatea. Nicio relație nu merită pierderea demnității. Emoțiile vor trece, îți vei reveni. Nu vor fi acolo mereu, nu toate. Peste ceva timp vei fi mai bine. Important este să rămâi pe linia de plutire astăzi!

Vinovăția – autoblamarea

Dacă ai avut o relație conflictuală, vei începe să crezi că vina e la tine, că situația ar fi fost diferită dacă tu erai diferit, iar partenerul nu ar fi plecat. Nu este vorba despre tine, este vorba despre el și decizia lui. Chiar dacă te-ai fi purtat impecabil, nu există siguranța că nu ar fi plecat. Ești responsabil pentru greșelile tale și este bine să le recunoști și să încerci să le reparați, însă nu petrece timp mortificându-te și spunându-ți că e vina ta.

Furia – resentimente, gelozie

Vei fi înclinat să acuzi, să ameninți, să îți dorești să îl strângi de gât. Îi vei reproșa și vei urla, întrebându-l sau întrebând-o cum a fost în stare să îți facă ție una ca asta. Vei dori să vorbești cu o mulțime de oameni, să le arăți cât de nesimțit sau nesimțită este, să îl faci de râs la serviciu, în familie etc. Nu face asta! Persoana iubită nu ți-a făcut ție ceva! Și-a făcut-o ei. Și poate e o alegere mai bună. În plus, după o criză de plâns și urlat de furie, este foarte probabil să te cuprindă regretele și să începi să plângi și să implori. Dacă vrei să reparați relația este bine să știi că, dacă nu reușești să controlezi aceste stări, ele vor fi cele care vor distruge și mai mult încrederea dintre voi.

Anxietatea – confuzie, îndoială

Îți va fi teamă. Nu vei putea identifica temerile tale, însă e bine să te întrebi de ce anume ți-e teamă. Cel mai adesea, persoanelor înșelate le e teamă de viitor, de a avea alte relații, de a face singure ceea ce făceau înainte împreună. De asemenea, se vor gândi cu teamă la cum își vor crește singuri copilul, cu ce se vor întreține, dacă se mai vede cu cealaltă persoană etc.

Alege să nu acționezi pe baza fricii. Știu, e greu! Însă frica te va trage în spate și te va determina să faci lucruri pe care s-ar putea să le regreti. Alege să trăiești fiecare zi în cât mai multă liniștite și fără teamă. Lasă lucrurile care nu depind de tine să se întâmple, acceptă-le și mergi mai departe.

Frustrarea

În această etapă furia nu mai deține controlul asupra ta și nu mai e la fel de puternică. Începi să dormi din nou, începi să funcționezi cât de cât normal și începi să te bucuri de viață. Din când în când imaginile revin, te deranjează și uneori chiar mai curg lacrimi, dar furia, depresia și teama nu te mai domină. Deși e posibil să mai ai momente și zile cu emoții puternice, acestea sunt tot mai rare.

Acceptarea

Acceptarea e faza în care ajungi să îți spui: *asta este, așa este viața, și ce dacă?* E faza în care ajungi să te împaci cu ce s-a întâmplat. Nu mai cauți indicii, nu mai verifici conturi de email, Facebook sau detaliile de la convorbirile telefonice. Nu te mai consideri inapt, nedemn și nici nu mai arunci cu săgețile furiei către partener. Ești gata pentru o altă etapă a vieții. Ai reușit să ierți și, probabil, să înveți ceva din ceea ce s-a întâmplat.

Speranța

Speranța e semnul nu numai că te-ai împăcat cu ideea și cu trecutul, ci și cu faptul că ești orientat spre viitor. Vrei ceva de la viață și ești decis să îți trăiești viața împlinit și fericit. Dacă ai rămas în relație, aceasta este faza în care începi să crezi că ai întors situația în favoarea voastră și că acum sunteți mai puternici ca niciodată. Dacă ai ales despărțirea, e posibil să te gândești că ești pregătit pentru o nouă relație în care să eviți greșelile făcute în cealaltă relație.

Iertarea

Este faza în care ai renunțat la resentimente și ești gata să te desprinzi de orice durere emoțională. Ești gata să te eliberezi și să-l eliberezi din interiorul tău pe cel care, crezi tu, te-a rănit. Îl ierți și te ierți. În fazele

superioare ale iertării îți dai seama că, de fapt, nu e nimic de iertat și că toate situațiile vieții ne-au ajutat să devenim mai echilibrați, mai liniștiți, mai iubitori, chiar dacă atunci când s-au petrecut au fost dureroase și nu înțelegeam de ce se întâmplă.

Bucuria

Aceasta este faza supremă, în care te bucuri de viață în fiecare zi. Este nivelul de dezvoltare în care ai ajuns să îți dai seamă că, de fapt, cheile fericirii tale nu stau în buzunarul unui partener și că ușa fericirii e mereu deschisă. Trebuie doar să intri pe ea și să nu aștepti ca altcineva să te facă fericit/ă.

Această stare de fericire nu depinde de faptul că ești într-o relație sau nu. Tu ai învățat să fii fericit/ă și știi că dacă vei accepta pe cineva lângă tine va fi pentru a fi fericiți împreună și nu pentru a te face fericit/ă.

Descoperirea infidelității este o situație de criză pentru care nu am fost pregătiți

Dacă tocmai ai descoperit că partenerul te înșală, află că sunt puține lucruri care te-ar fi putut pregăti pentru ceea ce se întâmplă. În plus, trebuie să știi că infidelitatea nu este lucrul cel mai grav care se poate întâmpla în viața unui om. Din experiența mea de psiholog și psihoterapeut, pot spune cu fermitate că nu există durere mai profundă, posibilitatea de a lua decizii mai greșite și exagerate, dar și pierderea sensului și a direcției în viață, decât în cazul unui părinte care și-a pierdut copilul.

Vei trece de la o stare emoțională la alta dintr-o clipă în alta. Într-un moment vei avea dorința să-l omori, iar în altul să te sinucizi. Într-o clipă îi ceri să plece din casă și să divorțați, pentru ca pe urmă să implori să te ia în brațe și să-ți spună că te iubește.

Vei simți că leșini, că amețești, te va cuprinde furia, teama, depresia și vinovăția.

Vei încerca să cauți detalii despre când, cum și unde s-au cunoscut, ce și-au spus, de câte ori și-au trimis sms-uri sau emailuri, când și cum au făcut dragoste, dacă sexul cu amantul sau amanta a fost mai bun decât cel de acasă și așa mai departe. Deși această dorință de a cunoaște e firească, nu e

sănătoasă, deoarece mai târziu îți va fi greu să scapi de aceste imagini din mintea ta.

E bine să știi în acest moment că EȘTI NORMAL.

Ceea ce ți se întâmplă nu e anormal, însă de modul în care reacționezi acum va depinde dacă și când te vei vindeca și vei reuși să treci peste acest moment dificil al vieții tale.

În acest moment de criză ai nevoie să înțelegi următoarele:

Infidelitățile sunt foarte comune. Simplul fapt că acum ai ajuns să conștientizezi și că ești tu în situație nu înseamnă că treci printr-o situație nemaîntâlnită.

Infidelitatea nu înseamnă neapărat terminarea relației. Există multe cupluri care au învățat din această experiență și relația lor a fost mult mai profundă ulterior.

Nu lua decizii majore acum: nu divorța, nu îți vinde casa, nu îți lua credite, nu face schimbări majore de look, nu îți face operații estetice, nu folosi violența fizică și verbală împotriva partenerului.

Infidelitatea e problema partenerului tău și e treaba lui să își dea seama cum și de ce a procedat în acest fel și ce are de gând să facă în continuare.

Problema ta e starea ta emoțională care nu depinde de exterior. E treaba ta să ajungi la liniște și pace indiferent ce face partenerul.

5 pași pe care e nevoie să-i faci

Informează-te cu privire la infidelitate

Este necesar să te informezi cu privire la motivele și modul în care oamenii înșală. E nevoie să uiți aproape tot ce știi despre infidelitate.

Din păcate, majoritatea informațiilor pe care le cunoaștem despre infidelitate sunt primite prin intermediul filmelor de dragoste, a telenovelelor, a ziarelor de scandal, a prietenilor sau a familiei.

Problema este că 90% din aceste informații sunt simple presupuneri și, pe deasupra, sunt și false. Din acest motiv e nevoie să fii deschis să înveți și să

acceptați realitatea așa cum este ea – asta dacă îți dorești să treci cât mai repede peste această perioadă.

Citește, caută specialiști, privește la lumea din jurul tău fără să judeci și observă ce se întâmplă atunci când oamenii înșală.

Nu ești vinovat pentru infidelitatea partenerului!

Este nevoie să înțelegi și să conștientizezi că infidelitatea sau înșelatul nu este responsabilitatea ta, ci a partenerului tău, care te-a înșelat. Tu nu ești responsabil pentru infidelitate. *Problema ta e starea ta emoțională* care nu depinde de exterior. E treaba ta să ajungi la liniște și pace, indiferent ce face partenerul.

Da, e posibil să fi comis greșeli în relația ta, cu toții o facem, însă decizia de a înșela îi aparține celui care înșală.

Ca regulă, e bine să știi că foarte puține relații care pornesc prin infidelitatea unui partener rămân în picioare. Doar 10% din partenerii care înșală se căsătoresc cu cei cu care înșală și din aceștia în procent de 75% relația se termină prin divorț sau separare. Așadar, este vorba de viața și alegerile lui.

ieși din starea de victimă sau de abuzator

E de dorit să treci din starea de victimă în rolul celui care decide ce se întâmplă cu propria viață. E nevoie să îți asumi decizii pentru propria viață, să știi ce îți dorești și ce nu îți dorești, ca mai apoi să acționezi în consecință. Prima ta grijă este ca tu să fii bine. Dacă tu nu ai grijă de tine, nimeni nu o va face în locul tău.

Relația nu e viața ta, e doar o parte din viața ta.

De asemenea, ferește-te să acuzi, să reproșezi, să dai vina pe partener pentru stările tale emoționale, să urăști, să ameninți, să manipulezi sau să șantajezi. Energia pe care o investești cu aceste emoții te macină în interior. Obiectivul tău este echilibrul emoțional interior, fără să-ți plângi de milă și fără să acuzi.

Cu ce tipar de infidelitate am de-a face?

Ai nevoie să înțelegi în ce tipar se încadrează infidelitatea partenerului tău. Așa vrea el să trăiască? Nu știe să spună *nu*? Vrea mai multă atenție?

În funcție de acest tipar, trebuie să iei decizii în ceea ce privește relația ta, dar nu poți să faci lucrul acesta până nu ești bine din punct de vedere emoțional.

Pregătește-te pentru o etapă dificilă, în care obiectivul este ca tu să fii bine! Nu pune accentul pe relație și pe viitor, ci pe binele tău ca persoană. Primele treizeci de zile sunt cele mai dificile.

De aceea, dă-ți timp și consideră că e firesc să te doară, să ai întrebări, să nu știi în ce direcție să o apuci, să nu poți să lucrezi, să nu mai știi cine ești, să-ți fie teamă de viitor etc.

Ai griji ce întrebări pui

„– *Am avut o relație cu Ioana*, îi spune el, ei.

Pe fața ei apare șocul și pare să nu creadă ce aude, însă creierul începe să adune bucăți de informații și își dă seamă că...

– *Știu. De cât timp?*

– *De șase luni...*, răspunde el.”

Și de aici încep întrebările. Vrei să știi și să știi.

Crezi că, dacă vei afla, te vei liniști. Uneori, partenerul care a înșelat răspunde la întrebări crezând că astfel lucrurile se vor liniști. Tot el e primul care își dă seamă că întrebările nu se termină niciodată și că aceleași întrebări revin, mereu și mereu, sub o altă formă.

Cum gestionezi această fază a descoperirii, când ai impresia că a căzut un meteorit peste tine?

Când afli că ai fost înșelat, experimentezi o durere și dezorientare care te fac să te îndoiești de trecutul, identitatea și viitorul tău. De ce ai vrea răspunsuri la niște întrebări dacă acestea vor aduce și mai multă durere? Pe de altă parte, fără aceste răspunsuri cum revii pe pământ? Cum îți recapeți echilibrul? Cum știi cum să te raportezi la partener și la viață?

Pentru ca acest proces să fie și mai dificil, emoțiile pe care le simți sunt atât de puternice, și provoacă atât de multă durere, încât ai face orice doar ca durerea să înceteze, astfel că vindecarea pare aproape imposibilă.

Experiențele altor milioane de oameni care au trecut prin aceste etape au arătat că există metode practice care te pot ajuta să treci prin această criză și să te bucuri din nou de viață.

Când pui întrebări, gândește-te la siguranța fizică și emoțională, a ta și a celor din jur.

Aflarea informațiilor despre ceea ce s-a întâmplat e un proces puternic emoțional. Dacă partenerul care a înșelat nu renunță la relația cu cealaltă persoană, devine aproape imposibil pentru cel înșelat să se simtă în siguranță. Deși lucrurile se complică, nu înseamnă că nu ai soluții și nu poți trece peste această etapă.

Dacă tu, cel înșelat, nu reușești să îți controlezi reacțiile (nu doar cele emoționale, ci chiar și eventualele comportamente dăunătoare: să vorbești în public, să strici reputația partenerului, să ameninți sau să-i faci ceva persoanei cu care ai fost înșelat sau chiar copiilor, dacă aceștia există), partenerul tău va evita să îți ofere răspunsuri. Iar dacă vei dori să vă refaceți relația, aceste comportamente vă vor afecta mai mult decât infidelitatea în sine.

Pentru a începe procesul de cunoaștere a ceea ce s-a întâmplat, e nevoie să stabiliți amândoi niște reguli și limite.

Înțelege ce s-a întâmplat

Încearcă să obții informațiile care chiar contează. Înainte să înțelegi ce s-a întâmplat, o parte din tine continuă să caute răspunsuri pentru a înțelege noua ta realitate. Este complet normal. Până când partenerul care a înșelat are aceste răspunsuri, este dificil să treci peste asta. De fapt, aceste răspunsuri joacă un rol important în vindecarea ta.

Fără răspunsuri, mintea ta își imaginează situații care probabil nu s-au întâmplat niciodată. Dar se pune întotdeauna în discuție o întrebare foarte importantă: cât de multe îți dorești să știi?

Pentru a începe, e nevoie să cunoști detaliile de bază despre ceea ce s-a întâmplat.

În continuare sunt câteva sfaturi utile pentru a vă oferi o perspectivă amândurora:

Evită întrebările de comparare. Știu că sună nebunesc, dar un lucru de la care vei dori să te fi abținut este acela de a pune întrebări comparative, cum ar fi întrebări specifice modului în care au acționat sexual. Aceste întrebări vor complica procesul de vindecare. Îți va fi mai greu să-ți revii și vei avea mai multe imagini de alungat din mintea ta. De asemenea, cel mai bine ar fi să eviți întrebări legate de aspectele fizice. Evită să întrebi: *Arată mai bine decât mine?* Dorința de a pune acest tip de întrebări va fi foarte puternică. Te rog să mă ascuți când spun că această informație are potențialul de a provoca durere inutilă în procesul de vindecare.

Limitează numărul întrebărilor care încep cu „de ce?”. Fără a încerca să înțelegi de ce s-a întâmplat, te gândești că nu ai cum să ai siguranța că nu se va întâmpla din nou. Cu toate acestea, există o probabilitate foarte mare ca partenerul tău să nu înțeleagă încă pe deplin de ce s-a întâmplat. De aceea, te rog, nu te bloca deocamdată în acest loc. De fapt, motivul lor nu se poate baza chiar pe realitate sau adevăr în momentul dezvăluirii. Va fi nevoie de ceva timp și de ajutorul potrivit înainte de a putea răspunde la acest lucru. Pe cât de dificil ar fi să crezi, probabil că partenerul tău nu se gândea la nimic altceva în afară de faptul că va fi prins. Dacă vor vorbi și îți vor da un motiv, acesta va fi, cel mai probabil, doar justificarea sau motivarea a ceea ce s-a întâmplat.

Nu înrăutăți lucrurile. Indiferent de impulsurile pe care le vei avea – să spui ceva, să faci ceva – întreabă-te în prealabil: *voi fi mai bine dacă fac sau spun asta? Mă va ajuta? Ne va ajuta? Mă voi simți bine mai târziu sau îmi va părea rău?*

Nu folosi informațiile pe care ți le-a dat partenerul pentru a-l acuza, învinovăți sau a-l face de rușine în fața altora. Îl va opri din a mai fi deschis cu tine. Amintește-ți că fiecare informație aflată se transformă în imagini și

amintiri care te vor bântui și vei fi nevoit să te ocupi de ele. Ai grijă ce imagini îți atârni pe pereții minții.

Capitolul 4

Ce să nu faci – cele mai frecvente 12 greșeli

Pentru a trece peste o relație de infidelitate este nevoie, în medie, de la unu până la trei ani, dacă relația extraconjugală încetează și dacă ambii parteneri doresc să rămână împreună. Dacă solicită ajutor, procesul poate fi redus de la șase până la doisprezece luni, după încetarea relației de infidelitate.

Într-o relație știm cum va reacționa partenerul nostru. De exemplu, un soț care înșală știe că soția depinde de el financiar și nu îl va părăsi cel puțin atâta timp cât copilul este mic. Știe, de asemenea, ce cuvinte și ce comportament va avea față de el când va afla.

Soția știe că soțul nu va pleca pentru că stă în casa părinților ei și că își iubește mult copiii. Exemplele pot continua. Cu toții cunoaștem motivele importante ale partenerilor.

Dacă evităm greșelile următoare, chiar pentru o perioadă de câteva zile, partenerul nu va mai putea anticipa ceea ce urmează să facem, lucru care va crea o stare de alarmă, timp în care va începe să își pună întrebări.

Dacă faci schimbări în modul în care te raportezi la partener, acesta va înțelege că regulile s-au schimbat și la început se va enerva dorind să te aducă acolo unde știa la ce să se aștepte, pentru ca ulterior să te respecte pentru poziția pe care o arăți. Acest respect nu apare la partenerii care au probleme cu violența și aceasta era prezentă și înainte de relația de infidelitate.

Dacă partenerul avea de gând să se despartă, atitudinea ta de detașare îl va face să se simtă ușurat că ești bine și că ai acceptat, fapt ce va ușura mult situația dintre voi.

Nu lua decizii rapide și importante

Niciodată nu poți să știi cum se termină povestea. Acest fapt e cu atât mai adevărat pentru cuplurile care au experimentat infidelitatea. Pentru a trece cu bine peste această etapă, e nevoie ca amândoi să vă simțiți în

siguranță. Bineînțeles că va fi greu să faceți acest lucru, deoarece aflarea veștii despre infidelitatea partenerului creează un haos emoțional, astfel că vă va fi dificil să interacționați în mod normal.

Vei fi tentat să încerci să oprești durerea, încercând să decizi dacă să rămâi sau să pleci din relație, însă acum nu este momentul cel mai bun pentru o astfel de decizie. Cea mai bună decizie nu poate fi luată într-o stare emoțională atât de puternică ca cea prin care treci acum.

Dă-ți voie să nu iei o decizie.

Eu obișnuiesc să amân deciziile când nu mă simt în regulă și îmi spun: am să decid când voi avea mai multă energie și mai multe detalii. Am să aștept.

Decide mai degrabă să te informezi și să afli mai multe despre acest fenomen, pentru a putea lua cea mai bună decizie.

Renunțarea la relație poate părea, la prima vedere, cea mai bună opțiune. Însă, dacă partenerul tău vrea să rămâneți împreună și îi pare rău pentru cele întâmplate, nu înseamnă că ești fraier dacă rămâi.

Tocmai experiența aceasta s-ar putea să vă întărească și mai mult ca și cuplu. În orice altă relație ai intra, șansele să fii înșelat sunt aceleași. De ce nu ai profita de acest moment și să vă vindecați împreună?

Să-l faci să simtă și el durerea

Vei fi tentat să încerci să îl faci pe partener să sufere, pe măsură ce afli tot mai multe detalii. Din păcate, acest lucru nu te va ajuta să te simți mai bine, dimpotrivă, va adăuga și mai multe resentimente la cele pe care deja le ai. În plus, îi vei răni pe cei din jur și cred că acesta e ultimul lucru pe care ai vrea să-l faci. Nu este corect ca în încercarea ta de a scăpa de propria durere să îi rănești pe ceilalți. Încearcă să nu îți ataci partenerul și să nu te folosești de răspunsurile pe care le primești pentru a deveni agresiv cu el. Este extrem de important să te abții și să nu înrăutățești situația.

Să nu îți controlezi furia

E de înțeles să fii furios. Nu tu ai cerut să treci prin această situație, însă așa funcționează viața. Nimeni nu e scutit. Simplul fapt că nu ne dorim anumite circumstanțe nu înseamnă că nu ni se vor întâmpla. La unele am contribuit, iar la altele nu.

Însă PUTEAM trece cu demnitate peste acestea. Simplul fapt că te deranjează și ești furios nu înseamnă că nu ai limite și nu te poți abține să devii agresiv verbal și fizic.

Abține-te! Furia face mereu mult mai mult rău celui care o simte decât celui împotriva căruia este îndreptată.

Să refuzi să primești ajutor

Nu fi prea mândru să soliciți ajutorul potrivit. A trece peste acest coșmar numit infidelitate necesită smerenie, răbdare, rațiune și uneori implică decizia de a solicita ajutor. Nu este o rușine să încerci să rezolvi o situație căutând ajutor la cei care știi despre ce este vorba.

Atenție! Prietenii nu sunt cei mai buni sfătuitori în aceste circumstanțe. Alege pe cineva obiectiv, care știe despre ce vorbește și nu neapărat pe cineva care îți dă dreptate și e împotriva partenerului.

Să încerci să-i faci să înțeleagă

Tot ce ne dorim, de cele mai multe ori în viață, este ca celălalt să înțeleagă. Însă fiecare vrem același lucru. Partenerul are varianta lui, modul propriu în care a văzut viața când a făcut aceste alegeri și îi va fi foarte greu să îți înțeleagă durerea, la fel cum și ție îți este greu să îi înțelegi motivația și modul în care a acționat. Dacă pui presiune asupra lui, încercând să-i ții prelegeri, să-l faci să înțeleagă cât de irațional s-a comportat și cât de mult suferi tu, nu va face decât să pună un zid și mai mare între voi.

Nu încerca să-i spui tu care a fost motivul pentru care a făcut-o

Este foarte tentant să încerci să găsești o explicație și vei încerca să-l convingi că *știi eu de ce ai reacționat așa*. Dacă vrei să afli ce știe sau ce crede, ascultă-l cu atenție, fără să încerci să-i transmiți concluziile tale care, cel mai probabil, vin din temerile tale. Oricare ar fi motivul, realitatea lui

este ceea ce contează. Și pentru asta e nevoie să fii suficient de „*de incredere*” pentru partener, pentru a se putea deschide și pentru a accepta să gândească înainte să arunce o scuză pe care va ajunge să o creadă. Cel mai probabil, nici el nu știe de ce a reacționat așa. Va avea nevoie de timp să realizeze acest lucru. Dacă îl bombardezi cu presupunerile tale, îngreunezi procesul prin care el însuși poate să își clarifice ce s-a întâmplat și să învețe din acest proces. Îi va fi greu să își dea seama și să învețe din asta dacă va fi nevoit să se ascundă de tine sau să se ferească de concluziile pe care i le impui.

Stabiliți limite clare de siguranță în care să discutați și nu vă atacați unul pe celălalt. Fie că vă veți despărți sau veți rămâne împreună, vindecarea voastră, a fiecăruia în parte, e cel mai important lucru pe care îl aveți de făcut. Simplul fapt că te doare nu înseamnă că e corect să îl lovești și mai tare pe cel care a greșit.

Să spui frecvent: te iubesc!

La începutul relației, când suntem îndrăgostiți de partenerul nostru, *te iubesc* înseamnă mă gândesc la tine, sunt atras de tine, mă simt bine cu tine, mi-e drag de tine etc.

În aceste momente, dacă spui *te iubesc* transmiți, de fapt, următoarele: am nevoie de tine, nu știu cine sunt fără tine, nu pot să trăiesc fără tine, nu mă părăsi, spune-mi că mă iubești, liniștește-mi fricile, fii aici pentru mine, nu mă lăsa, nu vreau să iau poziție, accept și tolerez orice. Asta e ceea ce aude și înțelege partenerul.

Acum gândește-te și răspunde-ți care dintre propozițiile de mai sus (sau alta, pe care nu am menționat-o) te îndeamnă să spui *te iubesc*?

Ce gândește partenerul când aude această mărturisire?

Da, spune asta, ca să nu-l părăsesc și să renunț la relația mea cu cealaltă persoană.

Super! Am două persoane care mă iubesc și mă doresc! E fain să te iubească două persoane. Oare cum ar fi cu zece?

Mă iubește? Ce naiba înseamnă asta? Cum să răspund? Doar asta poate să spună?

Nu suport să aud că mă iubește. Pare un milog când spune asta. E ca un copil care are mereu nevoie de asigurare.

Să spui „m-am schimbat” sau să promiți că te vei schimba

În încercarea de a-l aduce pe partener înapoi, de multe ori ne străduim cu disperare să facem lucruri care ne gândim că îi plac. Începem să facem curat în casă, să ajutăm la sarcini în gospodărie, să aducem flori, să călcăm cămăși, să ne jucăm cu copiii și să nu mai stăm mult timp cu prietenii sau pe telefon.

Adevărul este că nu ne-am schimbat. Ne aflăm doar într-o situație dureroasă și încercăm să ne facem plăcuți având anumite comportamente. Iar partenerul nostru știe asta. Și știe că schimbarea noastră nu va dura. Am mai promis și în alte dăți și nu ne-am ținut de promisiune.

Schimbările făcute ca reacție la o situație neplăcută și dureroasă cu care ne confruntăm nu durează. Inevitabil, ne vom întoarce la vechile obiceiuri atunci când situația se va schimba sau când vedem că nu apar efectele pe care le dorim. Dacă chiar dorim o schimbare în viața noastră, e bine să o facem pentru noi înșine, chiar dacă partenerul decide să rămână sau nu cu noi.

Îți pierzi și mai mult credibilitatea. Majoritatea partenerilor care au o relație de infidelitate sunt confuzi, e de înțeles. Prin mesajul tău adaugi și mai multă confuzie, iar partenerul nu va putea și nu va avea răbdare să discute cu tine.

Îi pierzi respectul. Oamenii nu vor ca alții să le facă pe plac; nu respectă o astfel de abordare. Oamenii care încearcă să se facă plăcuți nu au limite în acest sens și încearcă să se schimbe pentru ca ceilalți să-i accepte. Acest lucru îl îndepărtează și mai mult pe partener.

Atractivitatea unui partener constă tocmai în faptul că ia poziție, că pune limite și că poate trăi independent, chiar dacă preferă să fie cu cineva. Răspunsul lui va fi: dacă te poți schimba așa ușor, de ce nu ai făcut-o atunci când te-am rugat de atâtea ori? Acum e prea târziu.

Să implici familia și prietenii

Când ești disperat și nu ai informații, apelezi la oricine și orice pentru a restabili ordinea, așa cum îți dorești tu.

Astfel, e posibil să îți dorești și să fii tentat să povestești și să ceri unor membri ai familiei sau prietenilor să stea de vorbă cu el, să-i bage mințile în cap, să-i arate cine e, de fapt, partenerul cu care se întâlnește acum și pentru care își riscă familia.

Aceste strategii nu îl vor convinge, ci din contră, e foarte posibil să îi întărească relația cu celălalt partener.

Să folosești morala, credința, biserica, Biblia, ca argumente

Dacă ești credincios și mergi la biserică, e foarte probabil să te simți tentat să-i atragi atenția partenerului că e păcat ce face. Unii merg chiar mult mai departe și îl târăsc pe păcătos în fața factorilor de decizie din biserică sau a celorlalți membri, considerând că așa o să-l aducă pe calea cea dreaptă.

Da, știu. Conform standardelor morale creștine, adulterul este păcat. Însă cu toții păcătuim și asta e problema celui care se află în situație, în relația lui cu Dumnezeu. În plus, chiar crezi că cineva pe care îl faci de rușine va începe să aibă sentimente de dragoste față de tine? Îți dorești pe cineva care să stea cu tine din rușine și teama că e păcat să fie fericit?

Deși în Biblie scrie că adulterul e păcat, mai scrie, de asemenea, să nu judecăm, ca să nu fim judecați. Nouă ni se cere să avem grijă de alegerile din viața noastră, nu de cele din viața celui alt, fie acesta chiar și partenerul de viață.

Ideea e că, folosind niște argumente ca să acuzăm pe cineva, acesta se va îndepărta și mai mult, atât de noi cât și de Dumnezeu, nicidecum nu vom reuși să îl apropiem.

Nimic nu apropie mai mult pe cineva de noi și de Dumnezeu decât o atitudine în care nu judecăm, chiar și atunci când, pe moment, acea persoană se află pe o cale în care nu respectă principiile în care crede.

Nu e cea mai potrivită situație din viață în care să faci pe moralistul. Gândește-te la tine. Încearcă să ai liniște și pace în suflet, așa cum un bun

creștin poate avea în orice situație tulbure a vieții. Ai grijă de sufletul, corpul, gândurile și acțiunile tale în această perioadă, mai mult decât oricând.

Când acuzăm, nu suntem cu nimic mai buni decât cei pe care-i criticăm. Ai răbdare cu partenerul tău în această etapă de confuzie a vieții lui. Ce poți face cel mai mult pentru el este să-i dai timp și spațiu să-și clarifice gândurile.

Să îi propui terapie de cuplu

Sugestia de a face terapie e văzută de partener ca o pedeapsă, un proces prin care trebuie să treacă pentru că relația lui cu celălalt partener e sancționată de comunitate, societate, familie și de tine.

Dacă acceptă să meargă la terapie o va face pentru tine și doar pentru câteva ședințe, atât cât să poată spune: *am încercat și consiliere, dar tot nu a funcționat.*

Cea mai bună abordare este să-i spui următoarele: *Vreau să-ți spun că merg la consiliere sau terapie, cum vrei să îi spui. O fac pentru mine. Știu că relația sau căsătoria noastră a avut probleme și vreau să văd ce lucruri am de rezolvat la mine și care este modul în care îmi aleg partenerul. Vreau să mă pregătesc pentru viitorul meu. Am să trec cu bine peste asta și am să fiu bine, cu sau fără tine.* În plus, s-a dovedit că terapia de cuplu nu funcționează în caz de infidelitate. E necesar ca terapeutul să abordeze direct problema infidelității și nu relația dintre parteneri. Doar după ce problema infidelității e rezolvată se poate trece la rezolvarea problemelor de cuplu.

Să-i ceri să lucrezi la relație

Când afli că ești înșelat, începi să faci orice ca să re trăiești momentele frumoase ale relației. Astfel, începi să te aranjezi, să fii atractiv, să pregătești surprize pentru partenerul tău, să îndrăznești să faci, din punct de vedere sexual, lucruri pe care nu le-ai făcut până atunci.

Practic, e posibil să încerci să îți tai părul, să îți cumperi haine noi, lenjerie intimă atrăgătoare, să începi să mergi la dans și să îți inviți și partenerul, să gătești o cină romantică etc.

Ideea e că partenerul tău e pe altă lungime de undă în acest moment. Ascultă alte frecvențe. Nu te aude. Și chiar dacă aude cuvintele, nu te înțelege.

Va accepta, probabil, la fel ca și la invitația pentru terapie, să *lucreze la relație*, doar pentru ca la primele conflicte să aibă ocazia să spună: *Vezi, am încercat. Tot nu funcționează!* Iar asta îi va da impulsul, energia și eliberarea de vinovăție ca să poată continua relația cu cealaltă persoană.

Nu cuvintele: „Hai să lucrăm la relație” sunt cele mai potrivite pentru tine în această situație ci: „Hai să lucrez la mine. Hai să văd ce îmi place, care sunt limitele mele, ce vreau să accept și ce nu vreau să accept într-o relație, ce îmi doresc și ce nu îmi doresc într-o relație și de la viață”.

Dacă e ceva ce poți decide acum, în viața ta, e să nu te scufunzi odată cu relația în care ești și să încerci să fii bine pentru tine, pentru sănătatea ta fizică și mentală.

Capitolul 5

Primele șase săptămâni

În orice situație sensibilă de viață care implică durere emoțională primele șase săptămâni sunt cele mai dificile. Sunt zile în care mintea și corpul nostru învață să se adapteze la noua realitate și să prelucreze informațiile. Unii o facem mai repede, alții mai încet. Totul depinde de cât de flexibili suntem în a ne adapta la realitate.

4 lucruri pe care e nevoie să le faci

1. Ai grijă de tine

Vei fi tentat să pui accent pe partener și pe relație. Focusul ești tu. Nimic din ceea ce se întâmplă în exterior nu îți poate aduce pace și liniște. Pentru asta e nevoie să înveți să prioritizezi și să faci distincția dintre ceea ce e necesar și ceea ce ți-ar plăcea sau te-ai simți obligat să faci.

În acest moment este necesar să ai grijă de tine.

Nimeni nu va face asta în locul tău.

În acest moment e nevoie să acorzi atenție deosebită următoarelor două tipuri de nevoi:

Nevoile fizice

Uită de tot pentru un timp. Anulează-ți întâlnirile și responsabilitățile pe care le poți amâna și concentrează-te doar pe ceea ce este strict necesar să faci. Vei trece printr-un consum enorm de energie, iar obiectivul tău este să ai grijă de energia ta.

Recomandări:

Fă-ți o programare la medic și verifică dacă nu ai o boală cu transmitere sexuală.

Ia vitamine, chiar dacă nu ai făcut-o până acum.

Fă orice ca să te odihnești; te vei trezi în mijlocul nopții și nu vei putea dormi, așa că e bine să încerci să dormi, pentru ca organismul tău să poată funcționa cât de cât în limitele normale.

Fă sport și mișcare obligatoriu; nu există nimic care ajută mai mult la crearea energiei în organism și la învingerea stărilor emoționale la fel de eficient precum mișcarea. Du-te la sală, la bazinul de înot, mergi cu bicicleta, ieși la alergat, chiar dacă o faci în papucii de casă.

Evită:

Produsele cu cofeină, zahăr și alcool îți suprasolicitează suprarenalele și nu fac altceva decât să îți forțeze organismul să scoată energie din rezervele pentru situații limită, ducând astfel la o nevoie de substanță tot mai mare, pentru a crea același efect.

Să te apuci să iei medicamente pentru orice simptom fiziologic pe care îl observi. Sistemul nervos vegetativ va fi super activat și vei avea o mulțime de simptome precum: amețeli, dureri în piept, tremurături ale mâinilor și picioarelor, stări de vomă, senzația de leșin sau poate chiar senzația că înnebunești. Încearcă să le faci față, ai grijă ce mănânci, fă sport și, ulterior, apelează la medicație, însă doar la recomandarea mai multor medici. În România, din păcate, încă se apelează ca primă resursă la medicație.

Să îți întrerupi rutina – mersul la serviciu, activitățile zilnice – numai în primele zile, dacă este strict necesar.

Să te apuci de fumat sau mâncat compulsiv; găsește alte moduri prin care să faci față stărilor emoționale. Dacă apelezi la fumat și mâncat compulsiv, după ce va trece criza tu vei rămâne cu un obicei la care îți va fi și mai greu să renunți.

Nevoile emoționale

Din orice punct am privi infidelitatea, aceasta reprezintă o criză emoțională mai mult decât orice altceva.

Asta înseamnă că e bine să te aștepti la faptul că vei trece de la o stare la alta, de la exaltare la disperare, de la furie la depresie, de la dorința de a te

muta și a-ți schimba viața la cea de a-l da pe partener afară din casă, de la dorința de a-l omorî la cea de a te sinucide. Aici e, de fapt, nivelul la care se duce lupta. Cu cât ești mai antrenat emoțional, cu atât reușești să depășești mai repede și mai ușor criza. Cu cât ești mai neantrenat și sensibil, cu atât vei avea nevoie să te antrenezi mental și emoțional. Cartea de față este plină de astfel de exerciții, care să te ajute să te antrenezi și să devii puternic din punct de vedere emoțional.

Recomandări:

Trăiește doar pentru o clipă, un moment, o zi; evită să pui întrebări de tipul: *cum va arăta viața mea peste cinci ani?* Lasă întrebările astea pentru tipele de la HR de la interviul pentru angajare. Tu ai de depășit momentul acesta. Acum. Clipa asta!

Fă-ți o listă cu ce vrei să faci în următoarea perioadă, chiar dacă nu ai chef și toată mintea și întregul tău corp trage de tine să stai în pat sau să te trănțești pe jos. Seara, rulează în minte imagini cu tine făcând diverse activități. Spune-ți, ca și când ai vorbi cu tine însuși cu voce tare: *măine îl voi suna pe x, mă voi întâlni cu y și voi lucra la z.*

Ai răbdare cu tine însuși. Nu te judeca. Nu te învinovăți. Valoarea ta ca om este aceeași ca a oricărui alt om, indiferent dacă ai greșit în relația ta înainte de această etapă.

Acceptă și repetă-ți că e firesc să te simți rău și doborât, însă *Mă voi ridica. Pot să trec peste asta! Am o viață și voi face multe alte lucruri!*

Scrive-ți pe telefon, tabletă sau pe un caiet, sau subliniază aici în carte gândurile pe care ai nevoie să ți le repeți. Găsești o mulțime în cartea asta.

Emoțiile rezultă din gândurile pe care le ai. Dacă schimbi gândurile, poți schimba emoțiile. E posibil să te simți mai bine dacă îți schimbi gândurile. În capitolele următoare vom discuta despre cum să îți schimbi gândurile.

Aleargă, îmbrățișează copacii, privește păsările și...

ZÂMBEȘTE.

Zâmbește-ți și spune-ți: *Mă iubesc și îmi place de mine. Pot să trec peste asta! E doar o etapă din viața mea, nu e toată viața mea.*

Apucă-te sau reapucă-te de un hobby.

Evită:

Să te izolezi și să nu te mai implici în nicio activitate; e nevoie tocmai să te forțezi să te implici, chiar dacă nu ai mereu chef. Cheful va veni ca urmare a faptului că te implici.

Să apelezi la vicii pentru a face față stărilor emoționale.

Să iei asupra ta responsabilitatea a ceea ce s-a întâmplat (nu e vina ta!).

Să te simți martir sau victimă.

Să crezi în mintea și în imaginația ta tot felul de scenarii cu ei doi și despre semnificația acțiunii partenerului asupra ta.

OBICEI MENTAL – repetă la început ca pe o mantră, până când devine credința ta interioară

Obiceiul mental este pentru minte și emoțiile noastre ceea ce exercițiul fizic este pentru corpul și mușchii noștri.

Cu cât ai mai multe repetări, cu atât vei vedea mai multe rezultate. În carte nu am scris doar ce să faci, ci și cum să faci. Toate obiceiurile mentale au scopul de a te ajuta să treci mai ușor prin aceste etape. Fiecare etapă are propriile obiceiuri mentale. Folosește-le cu încredere.

Indiferent cât de mare e durerea, ea va trece. Toate au trecut în viață, la fel va trece și asta. Pot să trec și peste asta! Deși nu îmi place și mă doare, pot suporta! Sunt mai puternic decât ceea ce mi se întâmplă.

2. Nu înrăutăți situația

Indiferent cât de tare te doare, gândește-te la ce ești dispus să plătești pentru suferința ta.

Da, plătim pentru suferința noastră, dacă nu ne luăm măsuri de precauție. Cuvintele și faptele noastre din timpul crizei se întorc împotriva noastră ani de-a rândul.

Evită să vorbești prea mult cu copiii tăi.

Unul dintre cele mai regretabile gesturi pe care cei înșelați le fac e faptul că au spus copiilor ce a făcut celălalt părinte. De cele mai multe ori, modul în care se petrece acest lucru este extrem de expus: „Haideți să vă spun ce a făcut mama sau tatăl vostru. Ne-a distrus familia. S-a culcat cu un om de nimic...”

Deoarece copiii nu gândesc așa cum o facem noi adulții, ei se vor simți obligați să se simtă rușinați sau vinovați sau poate chiar să îl urască pe părintele care a greșit. Chiar dacă te simți nedreptățit, fă un bine copiilor tăi și așteaptă până ești mai calm (cel puțin câteva luni) și doar pe urmă analizează posibilitatea de a le spune sau nu copiilor.

A vorbi sau nu cu copiii implică să iei în calcul vârsta acestora, atașamentul față de fiecare dintre părinți, nivelul lor de dezvoltare emoțională, perioada de viață prin care trec etc.

Nu face asta niciodată din răzbunare sau ca să te liniștești tu, dar nici pentru a scoate la iveală adevărul sau chiar să le dai o lecție copiilor. Interesul pentru binele copiilor trebuie să primeze și în aceste momente dificile ale vieții tale. Mai târziu te vei bucura de faptul că ai avut puterea să o faci.

Evită să vorbești cu persoanele nepotrivite.

Cu toții avem un grup de prieteni cu care vorbim și ne sfătuim când ne este greu. După ce ai fost înșelat, ai tendința să strigi și să spui tuturor ce nedreptate ți s-a întâmplat, sau să ascunzi și să nu vrei să vorbești nici măcar cu cineva de încredere (lucru care te-ar ajuta enorm).

Eu, personal, am ales să nu discut cu prietenii mei, ci am căutat resurse la oamenii care trecuseră deja prin această situație și au depășit-o frumos, fără scandaluri, regăsindu-și astfel pacea și liniștea interioară.

Nu-l face pe partenerul tău de rușine în fața familiei. Nu discuta cu cei mai buni prieteni ai lui, sperând că aceștia îți vor da dreptate. De foarte multe ori prietenii au știut înaintea ta. Nu pune pe nimeni la mijloc.

Gândește-te la reputația voastră ca și cuplu. Nu sugerez să vă trăiți viața după canoanele societății și a părerii celorlalți, însă unele consecințe pot fi limitate. Dacă veți decide să rămâneți împreună, cum va fi să apăreți

sărutându-vă la o petrecere, după ce toți prietenii te-au auzit plângându-te de faptul că partenerul te-a înșelat?

Apelează, totuși, la doi prieteni de încredere (nu dintre cei care să îți spună să-i dai în cap sau să-l arunci afară) cu care te înțelegi și cu care discuți în momentele mai dificile. Fii conștient de faptul că aceștia au viețile lor și înțelege de la început că este o formă temporară de ajutor, până reușești să treci peste. Asigură-te că sunt persoane care înțeleg ce este confidențialitatea.

Nu scrie statusuri despre infidelitate și nu da share la postări despre pierdere, înșelat, relație sau încredere. Nu pune poze cu familia sau partenerul din perioada când erați fericiți. Țasta e primul element după care ceilalți își dau seama că ceva nu este în regulă.

Vorbește doar cu persoane care te pot ajuta.

3. Asumă-ți responsabilitatea asupra propriei vieți

Nu poți schimba ceea ce s-a întâmplat în trecut. Nu poți schimba faptul că ai fost înșelat și nici faptul că ai comis greșeli în relația ta.

Cu cât te concentrezi mai mult asupra a ceea ce poți să schimbi, cu atât vei ieși mai repede din această etapă dificilă.

Nu poți schimba ceea ce s-a întâmplat ieri, însă mult din ceea ce se va întâmpla mâine depinde de ceea ce faci, ce gândești, ce vorbești și cum acționezi azi. Cum vrei să fie mâine? Cum vrei să fie peste trei zile, trei luni sau trei ani?

Evită să îți asumi responsabilitatea și să te învinovățești pentru infidelitate. Nu tu ai fost acolo, nu tu ai înșelat. Fiecare suntem responsabili pentru ceea ce facem, simțim, vorbim. La fel și ceilalți.

Chiar dacă, repet, este important să înțelegi că, deși ai comis greșeli în timpul relației, acestea nu sunt cauza pentru care ai fost înșelat, chiar dacă partenerul spune acest lucru. Nu tu l-ai împins, nu tu i-ai cerut, nu tu l-ai obligat să facă ceea ce a făcut. A fost alegerea lui: conștientă sau inconștientă.

Nu pierde timpul învinovățindu-te pentru greșelile din trecut. Asumă-ți responsabilitatea, învață-ți lecția și mergi mai departe. Atenție! Am spus

responsabilitate, nu vinovăție. Diferența e că atunci când îți asumi responsabilitatea nu doar stai și te acuzi, ci accepți că ai greșit, fără să te blamezi, încercând să reparați ceea ce se mai poate.

Pentru ce să îți asumi responsabilitatea?

Este responsabilitatea ta să schimbi doar ceea ce se poate schimba (prezentul și viitorul, cu siguranță nu trecutul). Întrebarea pe care să ți-o notezi în subconștient, prin repetare, este: *e o problemă rezolvabilă sau nerezolvabilă? Pot să fac ceva să schimb, sau nu?*

Este responsabilitatea ta să ai grijă de tine. Care ar fi avantajul dacă tu în perioada asta te distrugi din cauza consumului psihic? Dacă chiar îl vrei înapoi, crezi că va fi atras de un partener distrus? Dacă ai copii, crezi că poți avea grijă de educația lor, dacă ești epuizat? Ce îi înveți despre modul de a trece peste greutăți în viață? Dacă ai nevoie să îți plătești ratele, cum te va ajuta faptul că ești epuizat? Pune-ți aceeași întrebare pentru orice situație din viața ta.

Este responsabilitatea ta să ierți. Da, ai nevoie să ierți. Și știi de ce? Pentru tine, nu pentru el. Iertarea este un cadou pe care ți-l faci ție însuși, nu celui alt. Când iertăm, ne eliberăm sufletele și ne dăm voie să trăim. Dacă vrei să treci peste această etapă și să nu aștepti zeci de ani sau chiar să transmiți aceeași ranchiună copiilor tăi, da, ai nevoie să ierți.

Este responsabilitatea ta să alegi. Chiar dacă ai impresia că nu ai de ales, ai de ales în fiecare clipă în legătură cu ce gânduri să ai, ce cuvinte să folosești, cum să te porți și cum să răspunzi în anumite situații. Multe din aceste opțiuni le prezint aici. Este responsabilitatea ta să alegi cum gândești, cum simți și cum acționezi.

4. Adaptează-te

Adaptabilitatea este abilitatea de care o specie are nevoie ca să supraviețuiască. Nu supraviețuiește cine este mai puternic, ci cel care se adaptează. Ca să trecem peste momentele încărcate emoțional, avem nevoie să fim flexibili, să ne adaptăm la situații, chiar dacă nu suntem de acord cu situația, și să mergem pe drumul nostru.

De exemplu, dacă ești pe șosea și mergi de la Oradea la Constanța, iar undeva pe la Brașov e blocat drumul și îți cere să ocolești, ce faci? Calci pedala de accelerație și intri în zidurile care blochează drumul sau ocolești?

La fel e și cu înșelatul. Acesta e doar un obstacol în viața noastră. Dacă nu știi unde vreau să merg, e posibil să mă pun pe jos și să îmi petrec restul vieții în fața zidurilor de la Brașov. Cunosc zeci de oameni care nu au trecut peste acest obstacol și după zeci de ani povestesc ca și când s-ar fi întâmplat ieri.

Vrei să rămâi cu imaginile blocajului de la Brașov sau vrei să treci prin Bușteni, Sinaia, să vezi Coștila, Caraimanul, apoi să ajungi la Constanța și să te bucuri de pescărușii care se joacă în valurile Mării Negre?

Orice suferință psihologică are drept cauză rezistența noastră la schimbare. Nu vrem să acceptăm că există ziduri în mijlocul drumului. Ne așezăm în fund și strigăm cât de nedreaptă este viața, noi vrem la mare, dar uite, ce nenorocire ni s-a întâmplat.

Viața noastră e total distrusă acum.

Pentru a ne adapta situației este nevoie să ne schimbăm obiceiurile mentale cu obiceiuri care să ne ajute să ne adaptăm. Toate obiceiurile mentale de care ai nevoie, comenzile exacte pe care să i le dai creierului pentru a-ți crea alte emoții, le vom discuta la capitolul despre gânduri și emoții.

Capitolul 6

Există ieșire din nebunia asta?

Odată ce afli că partenerul te-a înșelat, creierul, gândurile, emoțiile și corpul tău intră într-un carusel din care ai impresia că vei cădea. De la blocajul total al minții și al corpului poți trece într-o secundă la furie intensă sau teamă – atunci când implori în genunchi, cu lacrimi în ochi, să revii la realitatea pe care o cunoști.

Îți dorești să nu te mai doară. Îți dorești să fie ca înainte. Niciodată nu va mai fi ca înainte. Însă este foarte posibil să îți fie mult mai bine și să fii mai fericit decât ai fost înainte. Îți dorești să fii iubit, să te simți special, să țină cineva și la tine, iar acel cineva e nevoie să fie partenerul tău.

Libertatea ta emoțională, lipsa durerii, lipsa temerilor, liniștea și bucuria, toate acestea vin doar atunci când, în aceeași situație (de ex. faptul că fost înșelat), reușești să atașezi emoția de liniște, pace, înțelegere, acceptare, în locul celor de teamă, furie sau vinovăție – în loc să te doară, reușești să fii calm și liniștit. În loc să îți fie teamă că se va întâmpla din nou, poți să fii împăcat știind că fericirea ta nu depinde de acțiunea altei persoane, ci este exersată în interiorul tău.

În loc să te înfurii și să îți dorești să îl ataci fizic, îl accepți necondiționat ca om, îl înțelegi chiar dacă nu ești de acord cu el, înțelegi că e într-o perioadă a vieții când a ales altceva și acea experiență a atins punctele tale sensibile (a înțelege și a accepta fără să suferi nu înseamnă să fii de acord sau să rămâi neapărat cu el).

Pentru a ieși la liman, putem considera infidelitatea partenerului ca fiind doar ocazia de a căuta adânc în interiorul nostru și să ne vindecăm rănilor și durerile trecutului.

Avem la dispoziție trei niveluri și tehnici specifice pentru fiecare dintre ele:

Emoțional

Mental – gândurile

Spiritual

Un strop despre legătura dintre emoții, gânduri și corp

Gândește-te la ființa umană ca la un calculator. În calculator sunt instalate diferite programe (emoții) și există anumite fișiere (amintiri). Fiecare fișier are atașat un anumit program. Fiecare amintire are atașată o anumită emoție. În situații similare, computerul nostru activează softul care deschide fișierul și noi retrăim aceeași emoție. Aceste programe se descarcă încă din uter și sunt instalate, preponderent, în primii șapte ani.

Emoțiile sunt programe

Dacă am văzut-o pe mama supărându-se când lucrurile nu au ieșit cum își dorea, prin imitare am învățat să facem la fel. Dacă mama sau tata au țipat la noi și au spus că i-am enervat când sora noastră a făcut ceva ce nu le plăcea, am preluat programul părinților și ne-am enervat și noi, considerând că sora ne-a enervat.

Emoțiile sunt *programe* învățate în primii ani. Mai concret, am învățat să simțim rușinea când ni se spunea: *nu ți-e rușine să vorbești, să gândești, să te îmbraci așa? Râde lumea de tine!* Am mai învățat să ne fie teamă, în special de ceea ce spun ceilalți despre noi, sau să ne enervăm când lucrurile nu merg așa cum ne dorim.

Programele emoționale sunt rănilile și ochelarii prin care vedem lumea

Cu toții am trecut prin situații în care am simțit respingere, umilire, trădare, abandon și nedreptate. Acestea au lăsat răni și au rămas în memoria noastră. Sunt fișiere instalate care se activează de fiecare dată când simțim aceleași emoții. Pe parcursul vieții am încercat să evităm să le mai simțim și am avut impresia că lumea ne tot rănește, deși nu se întâmpla asta. Programele emoționale (fișierele, amintirile la care sunt atașate emoțiilor) au devenit ochii prin care am văzut lumea.

Acestea sunt programele noastre emoționale și ochelarii prin care vedem lumea. Sunt vizibile și din modul în care folosim cuvintele în viața de zi cu zi: mă respinge, nu-i pasă de mine, m-a lăsat baltă, și-a bătut joc de mine, m-a umilit, m-a făcut de râs, s-a folosit de mine, e nedrept. Am folosit aceste programe toată viața, fără să ne dăm seama, iar acum, când am fost înșelați, acestea se accentuează și dor și mai tare.

Programele emoționale sunt formate din ceea ce simt și ceea ce gândesc

Gândurile sunt *codurile* pe baza cărora creierul comandă anumite emoții. Dacă gândesc ceva, mi se face teamă, iar dacă gândesc altceva mă enervez.

Exemplu:

Dacă gândesc – „*Vai de mine! Ce mă fac? Dacă mă părăsește, eu cum trăiesc fără el?*” – emoția pe care o va produce creierul meu va fi teama și voi simți abandonul din cele cinci răni.

Dacă gândurile sunt – „*E necinstit ce a făcut. Nu s-a gândit la mine, la câte am făcut eu pentru el?*” – emoția pe care o voi simți va fi furia, iar rana care se va activa va fi nedreptatea.

Dacă gândesc – „*Nimic nu îmi iese bine. Nici măcar nu am putut să fiu în stare să-l fac să rămână lângă mine. Sunt urâtă. Nu sunt bună de nimic!*” – emoțiile vor fi vinovăția, rușinea și depresia, iar rana care se va activa va fi umilirea.

Dacă, în schimb, gândesc – „*Nu îmi place situația. Aș fi vrut să fie alta, dar asta este realitatea. Cu cât mă confrunt cu ea mai repede, cu atât ies mai rapid la liman. Hai să văd ce opțiuni am.*” – emoțiile vor fi calmul, încrederea, curajul.

Gândurile duc la emoții

Gândurile sunt *codurile* care produc emoțiile. Anumite gânduri produc teamă și rușine, iar altele produc liniște și bucurie. Dacă vreau să schimb emoțiile pe care le simt, e nevoie să schimb gândurile. Dacă emoțiile pe care le experimentăm sunt disfuncționale și produc durere (rușine, teamă,

furie, mândrie), înseamnă că acele *coduri (gânduri)* sunt virusate și e necesar să introducem codurile sănătoase.

Corpul știe ce gândesc

Senzațiile de la nivelul corpului (durerea în piept, respirația întretăiată, transpirația, încordarea mușchilor, palpitațiile etc.) reprezintă reacția corpului la diferitele tipuri de emoții pe care le produce creierul nostru.

Simt ceea ce gândesc! Aceste senzații sunt AMINTIRILE minții noastre, care se activează atunci când se întâmplă din nou ceva asemănător cu situația în care au fost ele create. E ca și când computerul este suprasolicitat și începe să deschidă mai multe ferestre decât ne dorim, să se blocheze sau chiar să se închidă.

Sunt responsabil pentru propriile emoții

Nu situația în sine sau ceilalți mă fac să mă simt rău, ci modul în care gândesc despre situație. Dacă vreau să simt altceva, e nevoie să gândesc altceva. Dacă schimb gândurile, se modifică și emoțiile și automat voi simți altceva la nivelul corpului. Programul „ceilalți mă enervează” l-am auzit prima dată la părinții care ne-au spus „tu m-ai enervat, tu m-ai supărat”.

Argumente:

Conjugă următoarele verbe: a se enerva, a se stresa, a-ți fi teamă.

Eu mă enervez, Eu mă stresez, Mie îmi este teamă.

Tu te enervezi, Tu te stresezi, Ție îți este teamă.

Ei se enervează, Ei se stresează, Lor le este teamă.

Da, știu. Mama ta, la fel ca și a mea, obișnuia să spună că tu o superi. Ulterior, ai considerat că fratele te enervează, iar acum că partenerul te face să suferi.

Mama ta nu știa că abilitatea de a-și controla emoțiile zace în interiorul ei, iar cuvintele „mă supăr pe tine” te-au făcut să te simți neiubit și te-ai

străduiți toată viața să fii iubit, să fii apreciat, iar experiența prin care treci acum e dureroasă tocmai pentru că ți-a activat această teamă de a nu fi iubit, de a nu fi suficient de bun.

Așa se învață programele emoționale.

Am fost programați să gândim și să simțim într-un anumit fel într-o anumită situație, iar acum mintea noastră reacționează în mod automat și inconștient.

Fă acest exercițiu: scrie 5 lucruri care nu îți plac la mama sau tatăl tău (sau persoana cu care ai crescut). Acum taie-le pe cele pe care le faci și tu.

Surprins? Nu mai fi. Așa funcționăm cu toții până începem să renunțăm la vechile programe și să le înlocuim cu altele. Da, primul pas pleacă de la faptul de a nu-l considera vinovat pe partenerul tău pentru ceea ce simți. El este responsabil de ceea ce simte și ceea ce face el.

Tu ești responsabil pentru ceea ce simți și ceea ce faci tu. Această asumare m-a ajutat să învăț să nu mai simt durere, să mă bucur că mă dezvolt, să îmi aleg mai bine prietenii și să nu mai dau vina pe alții pentru viața mea.

Nu, nu pledez pentru infidelitate. Mă număr printre cei care își asumă o relație și îmi doresc exclusivitate; dar știu că nu există garanții pentru asta. Dar liniștea mea interioară, sentimentul de a fi bine cu mine însumi, nu mai depinde de ceea ce face partenerul. Partenerul și relația pe care o am cu el reprezintă o parte din viața mea, nu întreaga mea viață. Eu sunt bine, chiar dacă relația mea nu e mereu conform așteptărilor. Acest sentiment este ceva ce partenerul nu îmi poate lua, indiferent de alegerile pe care le face.

Schimbarea gândurilor

Primele tehnici care te vor ajuta cel mai mult sunt cele legate de modificarea gândurilor. Aceste tehnici vor calma emisfera stângă și dorința de a ști, sau de a înțelege. Când reușești să renunți la o anumită emoție, cu toată încărcătura ei emoțională și cu toate gândurile care o susțin, eliberarea va fi mult mai mare. Persoanele care practică o anumită formă de spiritualitate sunt înclinate spre a folosi tehnicile emoționale mai mult decât cele focusate pe gânduri.

Primele șase săptămâni sunt critice

Poți începe să te simți mult mai bine – dacă aplici tehnicile – în aproximativ 3 luni după ce ai aflat că ai fost înșelat.

Însă perioada depinde de cât de mult te supărai înainte din lucruri mărunte, de cât de multe conflicte sau armonie aveai în relație, de cât de mult lucrezi în interiorul tău și de susținerea partenerului.

Dacă partenerul nu te susține, sau dacă încă este implicat în cealaltă relație, tu nu poți folosi și nu poți aplica tehnicile pentru tine. Deși e de dorit și e mai ușor dacă ești ajutat, nu depinzi de acest ajutor.

Nimic și nimeni, în afară de tine, nu te poate opri din a cultiva liniștea interioară pe care ți-o dorești.

Capitolul 7

Cum îmi controlez gândurile?

Gândurile creează emoții. Acestea sunt coduri sau comenzi pe baza cărora creierul ia decizii. Creierul nu știe dacă o informație este corectă sau greșită. El o crede. Așa că, depinde de tine ce informații îi oferi.

În general, vedem lucrurile prin prisma gândurilor și a emoțiilor pe care le avem. Dacă suntem obișnuiți să ne enervăm, vom avea impresia că oamenii sunt ostili și vor să ne atace sau să ne jignească. Dacă suntem obișnuiți să ne fie teamă, vom gândi că oamenii sunt atenți la noi și abia așteaptă să greșim pentru a putea râde de noi.

Este foarte important să înțelegem că nu cel care a înșelat ne-a făcut să suferim, ci faptul că al nostru creier pretinde ca realitatea să fie diferită, să fie așa cum ne dorim noi – acest fapt produce durerea pe care o simțim.

Am învățat încă din copilărie că atunci când viața nu este așa cum ne dorim, singura cale posibilă este suferința.

Totul a început cu faptul că sora sau mama noastră nu ne-au dat ceea ce ne-am dorit, iar atunci am plâns și le-am acuzat că sunt rele. Faptul că nu primim ceea ce ne dorim sau că viața nu e așa cum o planificăm sau visăm nu înseamnă că e necesar să suferim. De asemenea, putem analiza un pic toate criticile pe care i le aducem partenerului – nu mă iubește, mă respinge, e dur cu mine, m-a înșelat etc.

Astfel îl facem pe partener responsabil de felul în care noi ne simțim.

Este adevărat că e responsabil pentru faptul că a înșelat, a fost alegerea lui, însă felul cum mă simt eu este responsabilitatea mea. E alegerea lui ce face în viață, mi-aș dori să nu mă fi înșelat, mi-aș dori să fie mai iubitor și să îmi arate mai multă afecțiune, dar nu mor dacă nu e totul așa cum vreau eu. Important este să mă dezvolt, să învăț ceva din această experiență și să înțeleg că eu nu sunt responsabil de faptele altora.

Noi nu suntem abuzați sau respinși, aceasta este doar interpretarea noastră la comportamentul partenerului. Partenerul a ales să aibă momente intime cu o altă persoană. Asta e realitatea. Că eu mă simt respins este pur

și simplu interpretarea pe care eu o dau acestei realități. Majoritatea celor care au înșelat vor admite că nu își resping partenerul, ci pur și simplu au acționat într-un anumit fel la acel moment.

5 cele mai întâlnite erori de gândire

Mai jos sunt cinci întrebări, însoțite de cinci gânduri, care mie personal mi-au schimbat viața.

Totul a început prin a-l înlocui pe *trebuie* cu *vreau*. De asemenea, cu înțelegerea faptului că în viață lucrurile nu sunt mereu așa cum vreau eu, însă modul în care mă simt depinde în totalitate doar de mine.

Începe prin a scrie gândurile pe telefon, tabletă, computer, televizor, bordul mașinii și repetă-le, chiar și mecanic, la început. În câteva zile vei vedea deja rezultatele și asta te va motiva să continui.

Te rog, nu lăsa creierul să te păcălească, spunând că e greu. Nu am spus că nu este greu, am spus că SE POATE! Și dacă faci pași mici, vei vedea că nu e atât de greu cum pare.

Te îmbrățișez! Te iubesc! Sunt lângă tine!

Presupunerea

Presupunerea este mama tuturor greșelilor. Mereu când ne uităm în urmă și vedem mai multe detalii spunem *am crezut că* – adică am presupus. În această perioadă creierul va face tot felul de legături între amintirile și emoțiile tale. Adică va face presupuneri despre ceea ce se întâmplă. Minte ta te va convinge, dacă nu ești atent, că are dreptate. Vei acționa cu certitudine, fiindcă simți tu cum e realitatea, dar de multe ori te vei înșela.

Soluția constă în:

A ne obișnui să ne întrebăm:

Se poate să fie și altfel?

Există altă explicație?

Sunt sigur că asta e realitatea?

Sunt sigur că am înțeles bine?

Sunt sigur că asta vrea să spună?

Să numim trei posibile soluții, explicații sau alte posibilități.

Exemplu:

M-a înșelat, pentru că nu mă iubește.

Sunt sigur că motivul pentru care m-a înșelat este că nu mă iubește?
Există altă explicație posibilă? Se poate să fie și altfel? Da, se poate.

Care sunt alte trei explicații posibile?

S-a simțit flatat de aprecierile colegei și nu a știut să pună limite.

A crezut că se poate opri oricând.

S-a simțit neiubit.

După cum observi, există mai multe posibilități care au de-a face cu partenerul tău, și nu cu tine. Însă noi suntem obișnuiți să interpretăm totul în funcție de noi, de ceea ce simțim și gândim noi.

Obișnuiesc să îl numesc principiul „despre mine”.

Nu, faptul că te-a înșelat nu e despre tine, ci despre el.

Alte presupuneri care mi-au dat multă bătaie de cap:

Dacă se uită la o altă femeie înseamnă că e atras de ea sau îi place de ea, deci eu trebuie să fug, să dispar.

Se uită spre strada unde stă ea? Înseamnă că se gândește la ea.

Ascultă melodia X pentru că îi este dor de ea.

S-a despărțit de ea doar pentru mine. Pentru ce naiba ar fi trebuit să se despartă?

A intrat pe Facebook? Înseamnă că se uită pe pagina ei.

Nu spune nimic. Se gândește la ea.

Vorbește sau evită să vorbească despre ea? Observă că oricum ți se pare că nu e bine! Minte găsește ce vrea, indiferent de situație.

Care sunt presupunerile tale? Nu te sfii. Sunt firești. Ești în siguranță.

Exercițiu:

Cea mai rapidă cale să scapi de ele este să le scoți la lumină. Scrie în prima coloană situația și în coloana din dreapta presupunerea (ce înseamnă pentru tine dacă situația respectivă a avut loc?).

Notează pe rând situațiile cu care te confrunți. În câteva săptămâni îți va fi evident care sunt tiparele tale.

<i>Situația (A făcut/ Nu a făcut)</i>	<i>Presupunerea (Înseamnă că)</i>	<i>Care sunt celelalte posibilități?</i>

Neacceptarea realității – Nu ar fi trebuit să se întâmple așa!

Când apare o tensiune interioară înseamnă că mintea și corpul tău se revoltă împotriva realității și nu vor să o accepte. A accepta nu înseamnă a fi de acord cu ceea ce se întâmplă, ci înseamnă a fi liniștit, cu toate că situația respectivă îți provoacă disconfort.

Codul greșit pe baza căruia creierul reacționează când apare tensiunea este: *TREBUIE*.

Adevărul este că nimic nu trebuie pe lumea asta. Dacă ar trebui, s-ar întâmpla de la sine.

Concret:

– *Nu trebuie să fiu iubit, ci îmi doresc să fiu iubit.*

– *Nu trebuie să nu fiu înșelat, ci mai degrabă îmi doresc, mi-ar plăcea și ar fi foarte frumos și bine să nu mi se întâmple asta.*

– *Nu trebuie să nu fiu mințit, ci mi-ar plăcea, ar fi bine, frumos și plăcut, însă este posibil să se întâmple.*

Aceasta a fost tehnica care pe mine m-a ajutat cel mai mult. O practicam deja de vreo 6 ani înainte să trec prin această experiență și eram obișnuită să îmi spun: *Sim, nimic nu trebuie să fie cum vrei tu. Uneori lucrurile sunt cum îți dorești, alteori nu. Însă asta e realitatea.*

Acesta a fost primul pas care m-a ajutat să ies din blocajul propriilor mele mecanisme mentale.

Orice emoție de furie, teamă, vinovăție, rușine sau depresie se declanșează, deoarece creierul tău intră în stare de alertă din cauză că realitatea e diferită de ceea ce crede el că *trebuie* să se întâmple de fapt.

Realitatea este exact așa cum e ea, fie că îmi convine sau nu. De aceea, e important să îmi alinez codul din creier la realitate, pentru a mă ajuta să mă adaptez.

Întrebarea provocatoare pentru cod: unde scrie că trebuie să fie cum vreau eu? Adaptarea la realitate se produce introducând *codul*: mi-ar plăcea, ar fi de preferat, ar fi bine, ar fi frumos, ar fi util, dar nu *trebuie* să fie cum îmi doresc eu. Și asta se face prin repetare.

Mi-am repetat urlând, în timp ce alergam prin pădure și mă împiedicam de copaci: *Hei, Sim, ce naiba e cu creierul tău! Acceptă realitatea și fii liniștită! Nu trebuie să te iubească cum vrei tu. Nu trebuie să te iubească deloc, dacă e să fim sinceri. Nu trebuie să îți acorde atenție. Vrei tu, însă în viață lucrurile nu se întâmplă mereu așa cum îți dorești, ca de exemplu acum!*

Exercițiu:

Scrie situațiile în care tensiunea interioară este mare. În dreptul fiecărei situații scrie de mână: *Aș fi vrut să nu trec prin asta, dar asta este realitatea. Lucrurile nu trebuie să fie mereu cum îmi doresc, deși mi-ar plăcea.*

<i>Situația</i>	<i>Codul</i>
Nu <i>trebuie</i> să fiu mințit	<i>Aș dori și mi-ar plăcea să nu fiu, însă uneori oamenii mint.</i>

Scrie câteva situații în care te stresezi și modifică-l pe trebuie după exemplul de mai sus.

<i>Situația</i>	<i>Codul</i>

Exagerarea – e groaznic ce mi se întâmplă!

În momentul în care ne confruntăm cu o situație neplăcută pentru noi, creierul nostru crede că suntem în pericol și exagerează. Nu spun că infidelitatea este un lucru mărunț. Spun doar că exagerăm modul în care ne manifestăm emoțional.

Codul greșit este: *e groaznic. E cel mai rău lucru posibil.*

Amigdala este cea responsabilă de declanșarea răspunsului emoțional. La bărbați se activează într-o secundă. La femei, de patru ori mai repede. Asta explică de ce reacționăm emoțional mai puternic, însă asta implică și responsabilitatea de a lucra mai mult la presupunerile și gândurile pe baza cărora luăm decizii. Întrebarea provocatoare pentru acest cod: *Chiar e cel mai rău lucru? E capătul lumii?*

Codul sănătos: *se poate și mai rău.*

Da, nu se sfârșește lumea doar fiindcă am fost înșelat, sau pentru că lucrurile nu sunt mereu așa cum îmi doresc. Este doar o etapă a vieții, prin care au trecut, trec și vor trece milioane de oameni. Pot să mă plâng sau pot să lucrez și să învăț să fiu bine. Astfel învăț să îmi continui viața cu liniște, bucurie și fericire.

Exercițiu:

Scrie situațiile în care tensiunea interioară e mare. În dreptul fiecărei situații scrie de mână: *se poate și mai rău, nu e capătul lumii. Și alții au trecut prin această situație.*

<i>Situația</i>	<i>Codul</i>
E groaznic să fiu înșelat.	Se poate și mai rău. Nu e capătul lumii. Și alții au trecut prin asta.

Scrie câteva situații în care te stresezi și înlocuiește-l pe e groaznic cu se poate și mai rău.

<i>Situația</i>	<i>Codul</i>

Nerăbdarea față de situațiile neplăcute

– Nu suport!

Obișnuim să spunem *nu suport* atunci când ceva nu merge cum ne dorim. *Nu suport să întârzie. Nu suport minciuna. Nu suport să fiu înșelată. Nu suport să fiu singură.*

Dacă nu aș suporta, aș muri. Faptul că sunt în viață și mă plâng de toate chestiile urâte prin care am trecut înseamnă că suport și mai și consum energie pentru a mă plânge de ceea ce s-a întâmplat.

Dacă sunt în viață înseamnă că suport. Și înseamnă că am de ales cu ce atitudine, emoție și energie trec prin situația respectivă. Obiectivul meu este să trec cu calm peste situațiile care nu îmi plac. La început mi-a fost greu, dar pe măsură ce exersam codurile sănătoase, reușeam să fiu tot mai calmă și mai liniștită.

Întrebarea pentru codul „*nu suport*”: *Chiar nu suport? Mor din asta?*

Codul sănătos: *Deși nu-mi place situația, pot suporta, pentru că sunt în viață și pot să rămân calm.*

Nu-mi place că m-a înșelată, dar nu mor din asta. Nu e capătul lumii. Pot să rămân calm și să analizez situația pentru a vedea ce voi face în continuare.

Nu-mi place faptul că m-a mințit, dar pot suporta și pot rămâne calm. Dacă mă enervez, dau naștere exact la contextul de care oamenii fug și în care aleg să mintă.

Nu vreau asta. Nu-mi place să fiu respins, dar nu mor din asta. Pot să suport și pot rămâne calm. Atitudinea asta mă face mult mai atractiv decât dacă aș cerși sau dacă m-aș impune pentru a fi acceptat.

Exercițiu:

Scrie situațiile în care tensiunea interioară e mare. În dreptul fiecărei situații scrie de mână: *nu-mi place situația, însă pot tolera și pot rămâne calm dacă exersez suficient de mult.*

<i>Situația</i>	<i>Codul</i>
Nu suport să fiu înșelat	Nu-mi place să fiu înșelat, dar pot suporta și pot rămâne calm dacă repet suficient de mult.

Scrie câteva situații în care te stresezi și spui *Nu mai pot, nu suport, și înlocuiește-l cu Nu-mi place, dar pot suporta.*

<i>Situația</i>	<i>Codul</i>

Generalizarea – Nu sunt bun de nimic!

Generalizarea este un cod nesănătos care ne face să privim un singur aspect al persoanei sau al situației.

De exemplu: dacă nu am încredere în mine atunci când, inevitabil, comit o greșeală, am să-mi spun: *nu sunt bun de nimic*. Când, de fapt, ca orice om, am atât calități, cât și defecte. Corect ar fi să spun: da, am greșit, însă am făcut și chestii bune. Nu putem să facem asta, deoarece de mici copii suntem comparați cu alți copii și suntem criticați atunci când greșim. Credem că suntem lipsiți de valoare dacă altcineva e mai bun decât noi la ceva, când cineva râde de noi sau ne respinge, sau în situațiile în care greșim.

Adevărul este că omul nu poate fi măsurat. Nu există unitate de măsură pentru valoarea unui om. Nu poți să spui că un om e mai om decât alt om. Un metru are 100 de cm și aici și oriunde în lume. Un litru are 1000 cm³ oriunde în lume. În plus, nu poți aduna 5 pere + 7 mere – 3 copaci.

Unde este unitatea de măsură pentru om?

Fiecare om are atât calități cât și defecte. Poți compara abilitatea mea de a cânta cu abilitatea ta de a cânta. E foarte probabil să cânți mai corect decât mine, însă asta nu te face mai om și nu ești mai valoros decât mine.

Putem compara abilitatea ta de a vorbi în public cu abilitatea mea de a vorbi în public. Probabil, am un pic mai multă experiență decât tine, însă nu sunt mai presus decât tine ca om. Sunt la fel de valoroasă ca tine, prin simplul fapt că suntem oameni, însă vorbesc cu mai multă ușurință în public.

Faptul că partenerul te-a înșelat nu îl face subspecie umană, inuman și demn de a fi pedepsit. Valoarea lui de om rămâne aceeași, chiar dacă nu îți place și nu ești de acord cu ceea ce a făcut. Acest obicei mental este cel mai important pentru a te ajuta să ai relații frumoase cu cei din jur. Poți să nu fii de acord cu ei și totuși, să nu-i condamni și să te înțelegi bine cu ei.

Generalizarea o facem cu privire la propria persoană, la alții și la lume.

Întrebarea provocatoare este:

Chiar nu sunt bun la nimic, pentru simplul fapt că nu am educație muzicală?

Chiar nu e bun de nimic, pentru faptul că m-a înșelat?

Lumea chiar e un loc nașpa și urât, pentru că lucrurile nu se întâmplă așa cum îmi doresc eu?

Codul sănătos:

În loc de „Nu sunt bun de nimic”.

Simplul fapt că nu am educație muzicală nu înseamnă că sunt lipsită de valoare ca om. Valoarea mea este aceeași ca a celorlalți oameni (pentru că nu există unitate de măsură), doar că nu sunt bună la muzică. Dar sunt bună la vorbit în public, la a explica lucruri complexe într-un limbaj simplu, la a motiva oamenii.

În loc de „Nu e bun de nimic”.

Chiar dacă nu îmi place și mă doare că m-a înșelat, nu înseamnă că nu e bun de nimic. Valoarea lui ca om e aceeași, chiar dacă m-a înșelat (pentru că nu există unitate de măsură), și are și calități. De exemplu: e rațional, ia decizii mult mai bune decât mine în anumite situații, știe ce să facă atunci când eu mă pierd, are cunoștințe din mai multe domenii, îmi place spiritul

lui practic, vorbește frumos cu oamenii și e diplomat, e foarte inteligent și îi pasă de mine. Mai jos ai ocazia să îți faci propria listă.

În loc de „*Viața e grea, urâtă, nu are rost*”.

Viața e frumoasă așa cum este ea. Uneori e ușor, frumos și plăcut prin ce trecem, alteori nu. Nu înseamnă că viața e urâtă. Are și părți frumoase. Acum e doar o etapă din viața mea. O să treacă și vine alta.

Exercițiu:

Fă o listă cu cel puțin 20 de puncte forte ale tale:

Fă o listă cu cel puțin 20 de puncte forte ale partenerului tău:

Fă o listă cu cel puțin 20 de lucruri frumoase despre viață:

Acum să luăm câteva gânduri care ne trec frecvent prin cap când suntem înșelați și să le trecem prin formula de mai sus:

Nu sunt suficient de atrăgătoare

Presupunerea: *Sunt sigură că nu sunt suficient de atrăgătoare? E posibil să existe altă explicație?*

Da, e foarte posibil. Iată trei alte posibile explicații:

Simplul fapt că cineva e atras de o persoană nu în-seamnă că nu poate fi atras de alta.

Simplul fapt că a preferat la un moment dat pe altcineva nu înseamnă că eu sunt respingătoare și neatrăgătoare.

Simplul fapt că pe el nu îl mai atrag nu înseamnă că nu sunt atrăgătoare pentru alte persoane.

Să presupun că da, nu sunt atrăgătoare pentru el

Unde scrie că ar trebui să fie atras de mine?

Nu scrie nicăieri. Nu-mi place că nu e atras. Mi-aș dori să fie atras, însă e posibil să nu mai fie atras. Nu trebuie să fie atras de mine doar pentru că îmi doresc.

E un lucru groaznic, dacă nu e atras de mine?

Nu, nu e un lucru groaznic. Se poate și mai rău. Nu e capătul lumii. Există situații mult mai dificile pe lume decât faptul că cineva nu e atras de mine.

Chiar nu suport situația? E necesar să mă stresez?

Deși nu îmi place, pot suporta și pot rămâne calmă. Starea mea interioară de bine nu depinde de faptul că cineva mă place sau nu. Deși e plăcut când cineva e atras de mine, nu poate fi atras tot timpul.

Nu sunt bună de nimic, dacă nu e atras de mine.

Valoarea mea ca om e aceeași, chiar dacă cineva nu mă place sau dacă e atras de altcineva. Chiar dacă nu sunt atractivă la un anumit moment, pot fi atractivă altădată sau pentru altcineva.

Nu e bun de nimic. E un fraier, dacă e atras de altcineva.

Valoarea lui ca om e aceeași chiar dacă nu îmi place că e atras de altcineva. Oamenii au libertatea să facă ce vor și simplul fapt că nu îmi place că e atras de altcineva nu înseamnă că e lipsit de calitate.

Viața e nedreaptă, dacă mi se întâmplă asta!

Viața e cum e. Majoritatea situațiilor prin care trecem sunt consecința alegerilor noastre. Dacă mă doare, înseamnă că mai am de lucrat la starea mea interioară, nu înseamnă neapărat că viața e nedreaptă.

Capitolul 8

Cum îmi controlez stările emoționale?

Fiecare experiență din viața noastră este înregistrată în memorie, de către creier, ca o imagine sau o amintire. Creierul, la fel ca și calculatorul, creează un fișier. Când creierului „*i se pare*” că ne confruntăm cu aceeași situație, declanșează aceeași emoție ca cea din trecut.

Imaginile sau amintirile devin programe (aplicații) după care funcționează creierul. Acesta crede că dacă ceva s-a întâmplat în trecut, se va întâmpla la fel și în prezent. Una dintre funcțiile creierului este aceea de a face predicții despre viitor pe baza experiențelor din trecut. Noi analizăm totul prin prisma emoțiilor, cuvintelor și imaginilor din creierul nostru. Astfel putem stabili dinainte cum ne vom simți într-o anumită situație; însă este doar creația minții noastre.

Astfel, avem tot felul de programe: teama de a rămâne fără bani, teama că vom fi mințiți, teama că nu suntem iubiți, furia când acest lucru se întâmplă, rușinea de faptul că ceilalți vor râde de noi, vinovăția din cauza faptului că am greșit, mândria pentru că mie mi-a ieșit ceva și altora nu s.a.m.d.

De fiecare dată când avem o experiență în care simțim plăcere sau neplăcere, creierul o memorează ca pe o imagine plăcută sau neplăcută. Fiecare imagine are o poveste. Astfel, pe parcursul copilăriei, adolescenței și a întregii vieți colectăm imagini, iar acestea devin memoria noastră afectivă sau emoțională. De aceea, de multe ori nu putem reproduce ce s-a întâmplat, ci doar ce am simțit.

În momentul în care creierul anticipează că ne vom confrunța cu situații asemănătoare, acesta declanșează automat tot șirul de imagini din trecut și creează aceeași emoție de plăcere respectiv neplăcere sau durere.

Sunt doar programe emoționale. Amintirile sunt stocate la fel ca niște fișiere pe calculator sau în telefon. În situațiile de criză ți se deschide un astfel de fișier, iar după el încep să se deschidă tot mai multe fișiere, unele de care nici măcar nu știai că există. E ca și când ecranul computerului e

plin de ferestre pe care nu le poți închide și care continuă să se miște și să se deschidă, în număr tot mai mare.

Poți înțelege mai multe despre modul în care se nasc emoțiile citind cartea „*Cum iau naștere emoțiile*” și ascultându-l pe Mircea Miclea, profesor universitar în filmulețul următor, pe Youtube: Lansare carte Editura ASCR – Cum iau naștere emoțiile?

Astfel, în momentul în care te simți respins și te doare, creierul tău a recreat aceeași emoție pe care ai simțit-o în alte situații în care ai fost respins, adică povestea din spatele imaginii. Calea spre eliberare este să îi asculți povestea. Să nu te opui programului (amintirii) când se activează. Să nu te plângi pentru că ai amintirea, ci să te uiți la ea cu înțelegere.

Una dintre soluții e să ajungi să atașezi altă emoție imaginii respective. Mai exact, dacă încă îți vine să plângi pentru că în clasa a IX-a colegii au râs de tine, poți să începi să-ți amintești de eveniment și să-i atașezi emoția de calm și împăcare. Cu timpul, vei putea să râzi și să te bucuri că ai învățat să faci față la respingere și să nu te mai simți umilit.

Emoțiile sunt programe și aplicații învățate în copilărie. Am învățat să ne fie teamă, să ne enervăm, să ne simțim rușinați. Am rulat aceste programe toată viața și acum ne confruntăm cu ele în modul cel mai dureros.

La fel cum la computer sau la telefon încercăm alte aplicații, tot așa putem să rulăm și noi alte emoții. Playstore-ul e la noi. Aplicațiile nu se pot descărca singure, e nevoie de efortul și contribuția noastră conștientă.

Nu, nu faptul că partenerul m-a înșelat provoacă durerea din pieptul meu ci pretenția mea de a fi iubită, acceptată și unică în permanență, legată și de sentimentul de nemulțumire și durere pe care l-am atașat atunci când acest lucru nu se întâmplă.

De asemenea, la aceasta mai contribuie și toate imaginile din creierul meu și poveștile asociate acestor imagini în care am fost respinsă, și am învățat că singurul mod în care pot să nu mai simt durere este cel de a-mi asuma responsabilitatea cu privire la emoțiile mele și să învăț să mă simt bine în situațiile în care mă simțeam rănită.

Concret: mă simt bine (temporar), dacă mi se pare că sunt iubită, și mă simt rău dacă interpretez că nu sunt iubită; iar situațiile în care interpretez că nu sunt iubită sunt multe! Toată lupta constă în a reuși să fii bine și împăcată în aceste situații în care mintea interpretează că ar trebui să fii iubită și nu sunt.

Argumente legate de faptul că emoțiile sunt responsabilitatea mea:

Conjugarea verbelor a se enerva, a se supăra, a se stresa (eu mă enervez, eu mă stresesz, eu mă supăr, tu te enervezi, tu te stresezi, tu te superi, ei se enervează, ei se stresează, ei se supără).

Nu toți oamenii (nici chiar eu) se enervează sau se stresează în aceleași situații. Dacă situația ar cauza emoția respectivă, toți oamenii ar acționa la fel.

Emoțiile sunt în interiorul nostru, nu în afara noastră. Ceea ce se întâmplă în exterior nu intră în corpul nostru să provoace emoția. Din acest motiv nici nu ne stresăm decât atunci când aflăm, pentru că în acel moment se activează programul sau codul pe care l-am folosit toată viața în situații similare.

Secretul constă în a folosi un alt cod în situația respectivă, pentru a crea altă emoție.

Mai concret: să nu plâng și să nu simt durere când sunt respinsă, ci să simt împăcare cu mine însumi.

Să fii calmă când sunt repezită și să înțeleg că e alegerea celui alt și că e treaba lui cum vorbește, nu a mea.

Aici am avut mult de lucru. Când el se enerva, eu credeam că am greșit cu ceva. I-am spus că greșesc, dar nu înțeleg de ce îi e atât de greu să accepte că greșesc, deoarece eu îl accept. Răspunsul lui: *aia ești tu. Eu nu sunt așa.*

Încetul cu încetul, mi-am spus că scopul meu este să fii calmă și liniștită, iar nervii lui sunt calea și problema lui, nu a mea. Cu timpul am început să pot sta lângă el când era nervos și să fii calmă, detașată, să am compasiune și să-l iubesc. Nu am reușit să fac asta într-o zi. Nu am ajuns aici fără să mă doară, fără să strâng din dinți și fără să-mi mușc buzele sau

fără să trântesc cu ciudă ușa după ce ieșea nervos din casă. Însă, sunt bucuroasă și recunoscătoare pentru fiecare clipă, pentru că libertatea și pacea de care mă bucur sunt de neprețuit.

Îmi aleg emoțiile. Dacă nu sunt liniștită, înseamnă că mai am de lucru. Desigur, această abilitate nu se învață într-o zi. De mici, părinții ne-au spus că noi îi supărăm pe ei astfel că noi am crescut învățați cu faptul că ceilalți ne supără. Dacă permitem ca starea noastră afectivă să depindă de ceea ce se întâmplă, adică să ne simțim bine când se întâmplă lucrurile așa cum ne dorim și considerăm că e inevitabil să nu ne simțim rău când lucrurile merg prost, suntem la mila soartei și ne condamnăm la nefericire.

Odată ce alegem să ne controlăm emoțiile, reușim să facem asta și decidem să fim cât mai mult timp bucuroși și fericiți. Făcând asta vom putea să ne controlăm emoțiile chiar și în situațiile în care lucrurile nu sunt așa cum ne dorim.

Obișnuiesc să răspund, când sunt întrebată cum mă simt: *excelent!* Oamenii mă întreabă: *nu ai probleme? Ba da! Dar eu și problemele mele nu suntem una și aceeași.* Decid să am grijă de sănătatea mea emoțională mai ales în situațiile în care sunt vulnerabilă.

Piramida emoțiilor

Unul din cele mai bune instrumente care m-a ajutat să îmi conștientizez programele emoționale, și pe care l-am folosit cu cele mai bune rezultate în lucrul cu alte persoane, este piramida emoțiilor.

Noi funcționăm ca o stație de radio sau un studio TV. Fiecare emoție pe care o simțim are o anumită frecvență. Într-un anumit fel simțim furia, în alt fel durerea și în alt fel teama, rușinea sau vinovăția.

Atunci când experimentăm o anumită emoție, aceasta se manifestă prin poziția corpului și prin comportamentul nonverbal. Efectiv „emitem” în afară ceea ce e în interiorul nostru.

De aceea mi-a venit ideea să le numesc furie.fm, teamă.fm, vinovăție.fm, rușine.fm, disperare.fm, nuamchef.fm, durere.fm sau calm.fm, bucurie.fm, curaj.fm, iertare.fm, amchef.fm, mamotivez.fm, iubire.fm.

Emoțiile care se situează sub pragul curajului din piramida conștiinței ne afectează *sănătatea fizică*. DA, ne îmbolnăvim de gastrită, ulcer, boli cardiovasculare, reumatice, cancer. De fiecare dată când îți permiți să simți furie, teamă, ură, rușine sau vinovăție, corpul tău e pus în situația de a prelucra tensiunea respectivă, fapt ce constă într-o suprasolicitare. Iar prețul pe care îl plătim pentru toate aceste emoții negative este boala. Corpul nostru suportă tensiunea emoțională și cedează, cauzând boli care afectează sistemul imunitar, cardiovascular, digestiv, respirator etc.

Emoțiile situate sub pragul curajului ne scad *capacitatea de a gândi*. Nu poți învăța când ți-e teamă sau ești furios. Abilitatea de a-ți folosi inteligența scade cu 40%. Mai concret: funcționezi la limita handicapului (80) dacă ai un IQ de 120.

Emoțiile aflate pe culoarea roșie a piramidei ne afectează, de asemenea, *relațiile cu cei din jur*. Emoțiile sunt sub forma unui câmp energetic care trage și împinge. Când trăim emoții sub 200 fie îi tragem, fie îi împingem pe cei din jur.

Când ne e teamă, îi tragem și pe alții după noi sau îi împingem departe de noi. Când suntem nervoși, cel mai probabil determinăm și furia celorlalți sau îi împingem în teamă și vinovăție.

Nu, nu suntem responsabili pentru ce simt ceilalți. E treaba lor să își dezvolte abilitatea de a fi independenți emoționali (a nu se lăsa trași sau împinși de emoțiile celorlalți), însă puțini sunt cei care o fac.

De aceea, cred cu tărie că suntem responsabili pentru ATMOSFERA cu care îi INFLUENȚĂM pe cei din jur.

Motivul meu pentru a-mi controla emoțiile era faptul că țineam mult să iau decizii înțelepte și să nu îi îndepărtez pe cei din jur cu crizele mele.

Îmi repetam: *Sim, dacă te enervezi, îi influențezi pe cei din jur. Sim, poți să rămâi calmă*. E necesar doar să REPEȚI calmul în situațiile în care ești sensibilă.

Oamenii nu te pot enerva. Ei pot doar să te atingă acolo unde ești sensibilă. Sensibilitatea ta e treaba ta.

Toate emoțiile situate sub pragul curajului sunt emoții care îmbolnăvesc organismul, limitează gândirea logică și conștientă, îți afectează relațiile

prin deciziile pe care le iei și modul în care te manifesti.

Nivelurile joase ale piramidei reprezintă incapacitatea de a susține câmpul imediat superior. Pentru a ieși din depresie (50) e nevoie să îți înfrunți și să te uiți la frica (100) de deasupra ei, frica fiind ceea ce alimentează depresia.

Pentru a-ți învinge teama (100) e nevoie să îți învingi nerăbdarea și furia (150).

Toate nivelurile sub cel al curajului (200) sunt negative, distrug viața și au în comun aceeași credință: faptul că fericirea vine de undeva din afara noastră.

Câmpurile se autogenerază prin gândurile și deciziile noastre. Cu cât te-ai obișnuit să vrei lucruri, cu atât vei vrea mai mult și vei fi mai nemulțumit de tot ceea ce ai. Cu cât ți-e teamă, cu atât îți va fi mai teamă. Cu cât te enervezi mai des, cu atât te vei enerva mai ușor. Acesta e motivul pentru care oamenii se schimbă atât de rar și spun adesea: așa e firea mea. Poți schimba câmpul de energie dacă înveți să accesezi emoții aflate în partea superioară a piramidei.

Atâta timp cât consideri că fericirea sau nefericirea ta este dată de factori externi ție, vei trăi mereu frica dată de faptul că nu vei obține sau vei pierde ceea ce îți dorești, te vei înfuria dacă există posibilitatea de a pierde sau poate chiar de a nu obține o anumită dorință, iar asta te va face să te simți lipsit de speranță.

Dorința (125) te va determina să alergi și să simți că însemni ceva doar dacă persoana dorită te iubește în modul în care vrei tu, dacă ai poziția socială pe care ți-o dorești, dacă ai bani, mașină, casă, titluri, copii etc. Și implicit, te vei simți nefericit fără toate aceste dorințe. Cu cât vei avea mai multe, cu atât îți vei dori mai multe.

Durerea vine odată cu pierderea. Dacă reușești să observi și să-ți rezolvi frica care stă în spatele durerii, depresia va fi depășită rapid.

Cartea care pe mine m-a ajutat enorm și a pus cap la cap cunoștințele mele despre emoții a fost „*Calea Renunțării*” de David Hawkins.

Ce este important să îți repeți e faptul că „*emoțiile sunt alegerea mea*”. Deși am fost condiționată (am învățat de la alții că emoțiile vin pur și

simplu) să cred că ceilalți mă enervează, adevărul e că poți renunța la anumite emoții și le poți înlocui cu altele.

Fiecare emoție are o poveste. Acceptă emoțiile din interiorul tău și află-le povestea.

Care este povestea ta? Care e filmul tău? Care sunt fișierele tale? Care sunt programele tale? Pe ce frecvență transmiți? Amintește-ți că orice durere sau sentiment neplăcut ai suferi, e doar un program emoțional pe care mintea și corpul tău s-au obișnuit să le ruleze. Telecomanda e la tine. Poți să alegi ce program vrei: curaj.fm, bucurie.fm, suntlibersafiufericit.fm, iertare.fm, iubire.fm.

Semaforul emoțiilor

Modul în care ne putem raporta la stările noastre emoționale, precum și la stările emoționale ale celorlalți, este asemenea unui semafor. Când avem culoarea verde la semafor suntem calmi și relaxați. Culoarea galbenă este starea de alertă, când suntem agitați, dar nu am explodat neapărat. Ca și la semafor, galbenul durează cel mai puțin și e nevoie să învățăm să ne relaxăm sau să ieșim din situație, știind că dacă nu suntem atenți, intrăm pe culoarea roșie, automat.

Unul dintre exemplele cele mai frecvente este situația în care începem să țipăm la copii sau la partener, fiind obosiți, atenți la altceva sau frustrați pentru faptul că nu e curățenie în casă, sau că una dintre colegele de birou nu și-a terminat sarcinile și a fost nevoie să le finalizăm noi.

Culoarea roșie a semaforului reprezintă gândirea irațională și corespunde emoțiilor aflate sub pragul de 200 al piramidei relațiilor. Creierul nostru nu poate să se streseze și să fie rațional în același timp.

Noi nu putem să simțim teamă și să tremurăm, dar în același timp să știm într-un mod rațional care ar fi cea mai bună rezolvare la problema cu care ne confruntăm.

La fel e și cu ceilalți. Fiecare avem semaforul nostru emoțional și e bine să ținem cont de el. Când cineva a acționat în ciuda valorilor în care crede, înseamnă că a trecut pe roșu. Emoțiile de la culoarea roșie a semaforului nu

sunt neapărat negative. Poate fi o stare de extaz în care faci promisiuni pe care nu le poți respecta.

Ca regulă: nu lua decizii când ești supărat și nu fă promisiuni când ești bucuros. Nu îți părăsi partenerul când afli că te-a înșelat. Nu-i arunca lucrurile afară, nu afișa pe facebook postări moralizatoare, nu-l târî la terapie.

Așteaptă să te liniștești și decide apoi.

Nu face promisiuni când ai câștigat mai mult decât te-ai așteptat sau când ești îndrăgostit. Așteaptă să-ți treacă un pic euforia.

3 pași practici

Pasul 1. Observă-ți programele emoționale. Primul pas este să ieși de pe pilot automat și să-ți observi gândurile și emoțiile. Uită-te la ele pe interior și repetă-ți: *e doar un program care revine, iar și iar. Nu e viața mea, sunt doar ochelarii prin care văd lumea. Pot să schimb programele.*

Nu te acuza indiferent ce ai descoperi în interiorul tău. Și nu te scuza. Toți oamenii au aceste programe. Cei care spun că nu este așa mint sau sunt inconștienți. Cu toții avem de parcurs același drum de la inconștiență la asumare.

Repetă-ți: *valoarea mea e aceeași, indiferent ce găsesc în interiorul meu. E drumul meu spre libertatea interioară. Am să-l parcurg, indiferent cât timp și efort necesită.*

Pasul 2. Renunță la programele de sub nivelul curajului.

Repetă-ți: *iau decizia să renunț la durere, depresie, frică, vinovăție, rușine, furie, mândrie.* Când OBSERVI (cum am discutat mai sus) că vine un gând la care e atașată o emoție de genul celor de mai sus, renunță la ea. Prima dată nici nu vei ști cum să o faci. E nevoie să intuiești de câteva ori mecanismul și pe urmă devine tot mai ușor. Ideea e să ajungi să nu te mai opui, să nu mai simți rezistență la nivelul corpului când lucrurile nu sunt așa cum îți dorești. Corpul și nivelul de relaxare sunt indicatorul progresului tău.

Vei renunța mai întâi să te enervezi pentru lucruri mărunte și încet, încet vei ajunge să renunți să te enervezi sau să te doară când cineva nu îți dă dreptate. Punctul culminant va fi să ajungi să nu te simți rănit când nu primești iubire în modul în care îți dorești și tu să poți să oferi.

Pasul 3. Rulează programe care se află peste nivelul 200.

Bucură-te! Efectiv ridică-te în picioare, pune melodii motivaționale și sari în sus. Nu contează că nu ai chef. Contează să o faci. Creierul tău va secreta substanțele pe care le comanzi tu acum.

Spune: *sunt fericit și mă bucur că văd o barză, că văd iarbă, că sunt viu, că am mâncare. Și râzi.*

Bucuria și recunoștința sunt emoțiile care te vor ajuta cel mai mult. Ele nu pică peste noi, le învățăm prin repetare. Nu aștepta să fie totul perfect în jurul tău ca să te bucuri. Nu te vei putea bucura pentru că ești obișnuit să fii nefericit. Decide că vrei să fii fericit și FII!

Mai jos regăsești codurile pentru renunțarea la programele emoționale aflate sub pragul curajului și codurile care te ajută să rulezi programe emoționale aflate deasupra pragului curajului.

RUȘINEA

Notează mai jos situațiile în care ți-e rușine și amintește-ți când ai simțit asta prima dată. OBSERVĂ asemănările între situații.

În cazul meu, nu înțelegeam de ce încă sufăr, mă crizez și mă doare pieptul, când știam sigur că scăpasem de teama de a mă despărți de el și de a trăi fără el. Mă apucau stările oricând vedeam cum vorbește amabil cu o fată care mi se părea (presupuneam) că e tiparul lui. De la o simplă informație oferită, mintea mea crea tot scenariu cu ei până la adânci bătrânețe și deodată mă simțeam în plus și voiam să fug, să dispar. Unde am simțit același tip de rușine? De exemplu, îmi amintesc că la 4 ani bunica m-a dus la mare împreună cu unchii mei, și aceștia au întrebat: Ce naiba caută copilul ăsta aici? Am simțit că vreau să dispar și că locul meu nu e acolo. De atunci, în orice întrunire unde altcineva era mai apreciat decât mine, mă simțeam în plus și voiam să fug, să dispar. Uneori ieșeam

plângând și îmi spuneam: *nu mă potrivesc nicăieri. Nu îmi găsesc locul.* De fapt, nu aveam încredere în mine și nu știam să mă bucur și să apreciez rezultatele altcuiva.

Alte situații în care mi-era rușine: când cineva se uita la corpul meu, când eram criticată, când cineva era preferat în locul meu, când greșeam, când cineva, mai ales el, nu era mulțumit de mine.

Situațiile în care ți-e rușine

.....
.....
.....
.....

Cea mai îndepărtată situație pe care ți-o amintești când te-ai simțit la fel

.....
.....
.....
.....

Care sunt gândurile care îți vin în minte

.....
.....
.....
.....

Ce faci când te simți așa

.....
.....
.....
.....

Renunț la RUȘINE

.....
.....
.....
.....

Repetă-ți: *A, ești încă aici. Te văd, te simt. Nu mai am nevoie de tine. Vreau să ne despărțim. Vreau să trăiesc fără să îmi fie rușine de mine, fără să mă mai condamn. Scopul meu este să am liniște și să ajung în situațiile acestea să mă simt confortabil cu mine. Mă iubesc și îmi place de mine. Mă accept cu calități și defecte. Valoarea mea ca și om este aceeași, chiar și atunci când greșesc și chiar și atunci când ceilalți mă resping sau nu sunt suficient de mulțumiți de mine. Sunt om și am dreptul să greșesc. Așa învăț.*

Toată chestia este să nu te opui valului de energie, emoției, atunci când vine. Să stai suficient de mult cu ea, uitându-te la ea, până se diminuează în intensitate. De obicei facem ceva ca să treacă durerea, și astfel ea se alimentează pentru că rămâne energia și gândurile care o susțin.

VINOVĂȚIA

Notează mai jos situațiile în care te simți vinovat și amintește-ți când ai simțit primele dați sentimentul de vinovăție.

Ce ai făcut? Ce ți-au spus ceilalți?

OBSERVĂ asemănările între situații.

M-am simțit vinovată aproape toată viața mea. Îmi era frică să nu greșesc ca nu cumva cineva să aibă motiv să mă certe. Bineînțeles, am pierdut timp și energie. Nu ai cum să nu greșești și nu ai cum să faci pe plac tuturor tot timpul. Sentimentul apărea mai ales când persoanele importante se supărau pe mine.

Situațiile în care TE SIMȚI VONOVAT

.....
.....
.....
.....

CÂTEVA situații pe care ți LE amintești când te-ai simțit la fel

.....
.....
.....
.....

Care sunt gândurile care îți vin în minte

.....
.....
.....
.....

Ce faci când te simți așa

.....
.....
.....
.....

Renunț la VINOVĂȚIE

.....
.....
.....
.....

Repetă-ți: A, ești încă aici. Te văd, te simt. Nu mai am nevoie de tine. Vreau să ne despărțim. Vreau să trăiesc fără să mă mai simt vinovat, fără să mă mai condamn. Mă accept și mă iubesc chiar și atunci când greșesc sau când ceilalți se supără pe mine.

Toată chestia este să nu te opui valului de energie, emoției, atunci când vine. Să stai suficient de mult cu ea, uitându-te la ea, până se diminuează în intensitate. De obicei facem ceva să treacă durerea, și astfel ea se alimentează pentru că rămâne energia și gândurile care o susțin.

TEAMA

Notează mai jos situațiile în care simți teamă și amintește-ți când ai simțit primele dați sentimentul de teamă.

Ce ai făcut? Ce ți-au spus ceilalți?

OBSERVĂ asemănările între situații.

Mi-era teamă să greșesc, să nu mă părăsească, să nu cumva să nu îmi placă de mine, să nu mă critice oamenii, să nu cad, să nu rămân fără bani, să nu X, să nu Y.

Îmi era frică să nu greșesc ca nu cumva cineva să aibă motiv să mă certe.

Situațiile în care ȚI-E FRICĂ

.....
.....
.....
.....

CÂTEVA situații pe care ți LE amintești când te-ai simțit la fel

.....
.....
.....
.....

Care sunt gândurile care îți vin în minte

.....
.....
.....
.....

Ce faci când te simți așa

.....
.....

.....
.....

Renunț la TEAMĂ

.....
.....
.....

Repetă-ți: A, ești încă aici. Te văd, te simt. Nu mai am nevoie de tine. Vreau să ne despărțim. Vreau să trăiesc fără teamă. Nu pot controla tot ce se întâmplă în viața mea, dar pot decide să fiu calm și fără teamă. Deși nu îmi plac toate situațiile, înțeleg că e inevitabil să se întâmple lucruri care nu îmi plac, însă pot suporta și pot rămâne calm. Se poate și mai rău, iar valoarea mea e aceeași chiar dacă lucrurile respective se întâmplă. Refuz să mă îngrijorez.

Toată chestia este să nu te opui valului de energie, emoției, atunci când vine. Să stai suficient de mult cu ea, uitându-te la ea, până se diminuează în intensitate. De obicei facem ceva să treacă durerea, și astfel ea se alimentează pentru că rămâne energia și gândurile care o susțin.

FURIA

Notează mai jos situațiile în care te enervezi și amintește-ți când ai simțit primele dăți sentimentul de furie.

Ce ai făcut?

Ce ți-au spus ceilalți?

OBSERVĂ asemănările între situații.

Mă enervam, la fel ca toți oamenii, în două situații: când lucrurile nu se întâmplă sau când oamenii nu se comportă așa cum ne dorim.

Pentru mine punctele care îmi declanșau programele de furie erau momentele în care oamenii nu înțelegeau sau nu voiau să facă ce voiam eu

sau când lucrurile mă opreau din drumul meu (se strica calculatorul când aveam de terminat un proiect, nu funcționa telefonul când mă grăbeam etc.).

Situațiile în care TE ENERVEZI

.....
.....
.....
.....

CÂTEVA situații pe care ți LE amintești când te-ai simțit la fel

.....
.....
.....
.....

Care sunt gândurile care îți vin în minte

.....
.....
.....
.....

Ce faci când te simți așa

.....
.....
.....
.....

Renunț la FURIE

.....
.....
.....
.....

*Repetă-ți: A, ești încă aici. Te văd, te simt. Nu mai am nevoie de tine.
Vreau să ne despărțim. Vreau să trăiesc fără să mă enervez, vreau să fiu
calm. Nu pot controla tot ce se întâmplă în viața mea, dar pot decide să fiu
calm. Lucrurile nu sunt mereu cum îmi doresc, iar oamenii au libertatea să
facă, să simtă și să spună ce doresc. Este alegerea mea cum să mă simt.
Pot să suport și pot să fiu calm. Nu e capătul lumii, se poate și mai rău.
Valoarea mea și a lor este aceeași.*

Capitolul 9

Cum mă poate ajuta spiritualitatea (nu religia)?

Am fost crescută cu „spaima” de flăcările iadului în care voi arde dacă nu respect voința lui Dumnezeu. După ce am încercat cât am putut eu la vârsta adolescenței să mă conformez, mi-am dat rapid seama că indiferent de ceea ce fac, nu am cum să fiu atentă la o mulțime de lucruri care pot să reprezinte „păcatul”. E păcat să te îmbraci cu „x”, e păcat să vorbești despre subiectele „y”, e păcat să te uiți la bărbatul „z” și exemplele sunt cu miile.

Am obosit rapid și mi-am spus că eu îmi aleg calea iubirii și că am să mă străduiesc să iubesc oamenii, să fiu cinstită și bună în tot ceea ce fac. Dacă există Dumnezeu și dacă pentru El va fi suficient asta, bine, iar dacă nu, tot bine.

În cariera profesională aveam două abordări și două tipuri de argumente: pentru cei care credeau în Dumnezeu și pentru cei care nu credeau. Tehnicile emoționale și cele de la nivelul gândurilor funcționează pentru ambele categorii, fără să fie nevoie să incluzi partea spirituală. Sunt legi ale modului în care funcționează psihicul uman.

Am evitat abordările spirituale multă vreme, încercând să fiu tot mai bună, atât ca persoană cât și pe plan profesional.

În ultimii ani știința a făcut salturi uriașe în înțelegerea stărilor de conștiință, a modului în care toate elementele din natură sunt conectate: omul, animalele, plantele etc.

De fapt, facem parte din ceva mult mai mare decât noi și suntem cu toții conectați.

Știam deja să îmi controlez emoțiile. Trăiam deja la un nivel de asumare ridicat. Mă bucuram și eram recunoscătoare, însă, nu eram vindecată cu totul. Existau unii oameni pe care îi acceptasem, dar nu îi iertasem.

Eliberarea totală a venit în momentul în care am încetat să mă preocup de existența mea – când am citit o frază a dr. David Hawkins: „*supraviețuirea noastră nu e treaba noastră*”.

Am fost conștientă atunci că dacă e să mor, o să mor oricum și dacă e să mai am zile pentru că mai am de lucrat la mine și de dăruit lumii din ceea ce mi s-a dat, voi mai trăi. În rest, sunt doar etape ale vieții prin care trece orice om.

Dar, modul cum trec prin aceste etape depinde de mine. Pot să ALEG să trec cu bucurie, sau plângându-mă de ce există ceea ce există. Dacă tot am posibilitatea să aleg, aleg bucuria și pacea interioară.

Am ales să IERT și să trăiesc cu BUCURIE.

Mi-am listat piramida și am pus-o în bibliotecă. O văd când mă pun să dorm, când mă trezesc, când iau o carte sau când mă așez pe canapea.

Am început procesul final de vindecare și i-am iertat pe toți cei care au contribuit, cu voia sau fără voia lor, conștient sau inconștient, la rănilor mele.

M-am iertat pe mine și am început să mă iubesc, nu doar să mă accept. Pentru că deja suntem iubiți prin simplul fapt că existăm.

Există iubire și există alte emoții. Toate emoțiile sunt grade sau niveluri diferite ale lipsei de iubire. Teama e un nivel de ne iubire diferit ca intensitate și trăire față de furie, mândrie, vinovăție sau rușine.

Dacă am înțelege că toți oamenii suntem conectați prin spiritualitatea noastră la divinitate, dacă ne-am iubi și i-am iubi pe ceilalți, toate problemele cu care ne confruntăm ar dispărea ca prin minune.

Cultivă-ți spiritualitatea. Nu contează dacă îi spui Dumnezeu, Conștiință Superioară, Divinitate. Singura cale care ne dă libertate și siguranță este cea în care ne debarasăm de atașamentele față de emoțiile care se află sub nivelul 200 și în care cultivăm iertarea, bucuria și iubirea.

În momentele în care sunt respinsă (când mi se vorbește urât sau sunt criticată) creierul meu interpretează (la fel ca în copilărie) și înțelege că nu sunt iubită. În acea situație, singura mea preocupare a devenit cea de a avea liniște în interior știind că este o oportunitate de a exersa liniștea și pacea. Nu încerc neapărat să fac realitatea să fie așa cum mi-o doresc, ci să reușesc să fiu liniștită. Pentru că știu că ceea ce s-a întâmplat nu contează atât de mult și că tot ce simt se datorează faptului că încă sunt sensibilă; iar ceea ce

mi s-a spus și tonul pe care mi s-a spus a declanșat o serie de imagini la care eu am atașată durerea ca răspuns.

Și atunci îmi spun: *Sim, ești ok. Ești în siguranță. Nimic din ce fac sau spun ceilalți nu te poate atinge decât dacă permiți tu asta. Ai în tine puterea să fii liniștită și iubitoare. Folosește-o!*

Formula magică pe care o folosesc frecvent (atât pentru mine, cât și pentru alții) este:

Te iubesc! Îmi pare rău că te judec și am pretenții de la tine. Te rog, iartă-mă! Mulțumesc! Mulțumesc! Mulțumesc!

Nici nu le-o spun lor. Mi-o spun mie în gând. O fac ca să fiu împăcată cu mine și să am liniște în suflet. Asta nu înseamnă că sunt de acord cu tot ce fac ei. Însă, orice ar face cineva nu merită că eu să îmi creez suferință. Am ajuns să mă respect și să mă iubesc suficient de mult încât să nu mai sufăr când oamenii sau lucrurile nu sunt cum îmi doresc eu.

Te iubesc, Simona!

Îmi pare rău că nu te-am iubit și te-am desconsiderat de atâtea ori! Te rog să mă ierți că nu te-am iubit și te-am desconsiderat de atâtea ori. Mă iubesc și îmi place de mine! Sunt la locul și momentul potrivit în viața mea.

Acesta este începutul vindecării și momentul în care începi să te accepți și te iubești. Îți dai seama că, deși e de preferat ca altcineva să te iubească, niciodată, nimeni nu o va face exact cum ai tu nevoie. Însă, asta nu te va face nefericit.

Care e formula ta? Începe chiar acum!

Te iubesc! Îmi place de tine și sunt alături de tine în acest drum. Tu te iubești? Îți place de tine?

Capitolul 10

Gândurile, emoțiile și comportamentele care apar cel mai frecvent

Până acum am văzut cum modul în care gândim ne afectează emoțiile și că putem să schimbăm ceea ce simțim dacă schimbăm ceea ce gândim.

Mai jos găsești simptomele psihologice și gândurile care o să-ți treacă prin cap, precum și alternativele care te vor ajuta să te simți mai bine. Amintește-ți: este nevoie să le repeți de cât mai multe ori!

„Nu pot să cred că mi se întâmplă mie!”

Acest timp de gândire este însoțit de simptome de amețală, senzația că nu îți simți și nu îți poți controla corpul, amorțală, frisoane.

Realitatea

Aceste simptome sunt rezultatul pierderii echilibrului emoțional. Când emoțiile sunt foarte puternice, organismul reacționează. Reacțiile emoționale puternice apar atunci când nu suntem pregătiți să acceptăm realitatea. Cu cât acceptăm mai repede realitatea, cu atât mai rapid se vor regla emoțiile noastre. Emoțiile sunt rezultatul gândurilor. Dacă schimbăm gândurile, putem schimba emoțiile. DA! Dacă începi să gândești realist despre situația ta, atunci emoțiile se vor modifica și ele. Acesta este motivul pentru care unii oameni trec mai ușor peste situațiile dificile. Nu pentru că nu le pasă, ci pentru că ALEG să gândească diferit.

Acceptarea realității se face atunci când la nivelul conștientului și a inconștientului îl înlocuim pe *TREBUIE* cu *AȘ FI PREFERAT* sau *AȘ FI DORIT* și atunci când înțelegem că în viață lucrurile nu se întâmplă mereu cum ne dorim noi sau cum ne așteptăm.

Astfel că, pentru început, e bine să urmărești unde apare un *trebuie*, respectiv *nu trebuie* în gândirea ta și să îl înlocuiești cu *deși aș fi vrut, asta este situația*.

Obicei Mental pentru: „Nu pot să cred că mi se întâmplă mie” (repetă-ți)

Aș fi vrut să nu fiu în situația asta, însă nu există nicio lege a universului care să spună că nu ar trebui să fiu. Ce există, există. Asta e realitatea.

Aș fi vrut să nu mă înșele, însă asta e realitatea. Nu pot schimba trecutul, însă pot schimba modul în care mă adaptez și vreau să o fac cât mai repede și mai frumos.

Aș fi vrut să nu mă doară. Însă în viață unele lucruri sunt neplăcute și dor. Asta e realitatea! Sunt om și asta e o parte din viață. Hai, să văd cum trec frumos peste această etapă.

În viață lucrurile nu sunt mereu plăcute, frumoase și ușoare. Nu mă ajută să neg situația. Asta e. Hai să văd cum ies din ea.

Pentru a-ți recăpăta sentimentul de echilibru amintește-ți că: DOAR UN SINGUR LUCRU S-A SCHIMBAT, NU TOTUL. Uită-te în jur și găsește lucrurile care înseamnă mult pentru tine și care sunt acolo.

Furia – plâns necontrolabil, amenințări că îl dai afară, îl distrugi pe „nemernic”, divorțezi sau te desparti, crize de isterie.

Realitatea

Aceste reacții sunt activate din lipsa noastră de toleranță la frustrare și este răspunsul nostru modern de supraviețuire care ne activează sistemul: *fugi sau luptă*. Am fost învățați să evităm situațiile care nu ne plac și să luptăm cu toată puterea împotriva lor. Din păcate, știm să acționăm în două moduri: evitare (fugă) sau luptă. Când amenințăm, urlăm, ne crizăm, suntem pe pilot automat de luptă. Problema vine prin faptul că nu câștigăm nimic, ne consumăm emoțional și psihic, partenerul se îndepărtează și mai mult de noi și, culmea, dacă chiar pleacă din casă intrăm în starea de teamă și începem să implorăm și să ne pară rău pentru că ne-am crizat.

Înfige-ți bine picioarele în pământ și repetă-ți că există și alte căi de a reacționa la o situație decât să fugi sau să lupti prosteste. Fii decis să înveți noi metode de a reacționa. Când ai astfel de emoții puternice organismul și psihicul tău se îmbolnăvește la propriu. Din acest motiv îți faci ție însuți un bine atunci când reușești să înveți să fii echilibrat chiar în situații dificile.

În plus, un partener crizat este foarte neatractiv.

Gândul acesta te va ajuta cel mai mult: *„Eu vreau relația asta pentru că știu că suntem potriviți unul pentru celălalt. Este illogic să îl acuz. Eu pot doar să mă comport frumos, să rămân calmă și atractivă, așa cum mă preferă el și să aștept ca el să se clarifice și să știe dacă vrea să fim împreună sau nu. Oricum, nu vreau lângă mine un om care stă de teama crizelor mele, dar gândul îi e în altă parte, la fel cum nu vreau pentru nimic în lume ca acest comportament al meu să fie motivul pentru care decide să plece”.*

Obicei mental pentru furie (repetă-ți)

Deși aș fi vrut să nu trăiesc această perioadă, realitatea este așa cum este. Partenerul meu a avut libertatea să facă alegeri, chiar dacă aceste alegeri nu îmi plac și nu am fost pregătită pentru ele. Deși situația este extrem de neplăcută, POT să trec prin ea. Nu mor. Au trecut și trec atâtea milioane de oameni prin aceeași situație. Obiectivul meu e să îmi fie bine și am să fac tot ce îmi stă în putință pentru acesta.

Înțeleg că partenerul meu are și calități (altfel nu m-aș obosi să stau cu el într-o relație) și o singură faptă greșită nu îl face lipsit de valoare. A avut dreptul să greșească. Obiectivul meu este ca mai întâi să fiu bine și pe urmă să vedem ce putem face, dacă este bine pentru amândoi să rămânem în relație sau să ne despărțim. Oricât de tare mă doare, nu este cinstit să mă comport urât cu el, să îl desconsider și să nu fiu atentă la modul în care reacționez.

Depresia (plâns, sentiment de pierdere, pierderea interesului în orice activitate, dorința de a povesti altora durerea ta și ceea ce s-a întâmplat)

Realitatea:

Descoperirea faptului că partenerul ne-a înșelat înseamnă pentru noi pierderea încrederii, a siguranței, a respectului și a ideii unei relații perfecte.

Garanția relației: Când intrăm într-o relație, oficială sau nu, în mod eronat considerăm cumva că certificatul de căsătorie, faptul că ne-am mutat în aceeași locuință, că avem copii, că suntem căsătoriți de 10, 20, 30 de ani, că

avem credite împreună la bancă sau că celălalt ne știe toate secretele sunt cumva o garanție a faptului că partenerul, sau chiar noi înșine, nu am putea fi atrași de altcineva.

În viață nu există nimic sigur. Dacă ai o relație frumoasă, e posibil ca la un anumit moment să se termine și e bine să fii conștient de asta. Nu să îți fie teamă, ci să fii conștient, pentru ca lumea ta să nu se zguduie din temelii.

Foarte mulți ar avea mai multă grijă de relațiile lor, dacă nu ar gândi astfel: „Ce se mai poate întâmpla? Suntem împreună de atâta vreme!”

Respectul este un ingredient obligatoriu într-o relație unde pretindem că există iubire. Nu poți iubi dacă nu respecti. Iubirea, sau ceea ce numim noi iubire, este rezultatul respectului care se manifestă prin atenție și înțelegere față de diferențele partenerului. De asemenea implică acceptarea necondiționată a partenerului în ciuda deciziilor pe care acesta le ia, chiar dacă acestea sunt greșite sau sunt decizii cu care noi nu suntem de acord.

Această acceptare se traduce prin: ești bine, te apreciez, chiar dacă nu am fost de acord cu felul în care ai acționat. De fapt, nu denigrăm și nu spunem că partenerul e greșit cu totul doar pentru că a făcut ceva ce nu ne place. De obicei asta facem când ne certăm. Ni se pare strigător la cer că nu a cumpărat pâinea pe care o luăm de fiecare dată sau că nu a făcut plinul la mașină sau că a îmbrăcat copiii cu o șosetă de un fel și alta de alt fel.

Cele de mai sus sunt lucruri mărunte, însă sunt un tipar mental al modului în care judecăm și ne raportăm la un om. Atunci când se întâmplă ca persoana respectivă să ne înșele, tiparul de mai sus se amplifică, iar reacțiile noastre sunt și mai puternice.

Da, chiar dacă un om m-a înșelat, modul în care eu reacționez îmi aparține și îmi proiectează caracterul, fără să îl includă pe partener. Cu ce acționez eu diferit față de el, dacă ajung să mă comport la fel?

Tiparul de mai sus e responsabil pentru mult mai multe despărțiri decât infidelitatea. Nimănui nu-i place să rămână lângă cineva care îi observă defectele și se enervează din orice lucru pe care acesta îl face diferit față de cum l-ar fi făcut el.

Încrederea este confundată cu garanția faptului că partenerul nu ne va înșela așteptările. Încrederea e pusă de obicei în următoarele cuvinte: nu ar face așa ceva niciodată! De ce? Orice om are în el posibilitatea de a fura sau

a fi cinstit, de a vorbi urât sau de a rămâne calm, de a fi zgârcit sau generos. Cu toții facem ambele, însă diferența e măsura în care o facem.

Eu, de obicei, mă enervam când lucrurile nu erau așa cum îmi doream.

M-am educat și am depus eforturi, iar acum sunt calmă de obicei, rareori nu reușesc să rămân calmă. Cu toate acestea, dacă cineva mă surprinde în momentul în care mă enervez va trage concluzia că sunt o persoană nervoasă.

La fel e și cu înșelatul. Contează dacă cineva a făcut-o pentru că nu a știut cum să reacționeze sau pentru că așa crede că este bine să își trăiască viața. Niciodată nu am crezut că e bine să te enervezi, însă nu cunoșteam formula calmului și nu o practicasem suficient.

Deoarece știu că oamenii nu pot prezenta garanții pentru viitor, la fel cum nici eu nu pot, eu îi iau așa cum sunt și mă comport cu ei acordându-le toată încrederea mea știind că dacă îmi aleg bine oamenii din jurul meu (da, unii oameni sunt mai predispuși spre a fi de încredere, iar alții mai puțin) și dacă le acord încredere, șansele ca ei să mă înșele sunt reduse.

Cu alte cuvinte, îmi aleg bine partenerul și pe urmă îi acord toată încrederea mea având grijă să o fac prin gesturi și cuvinte.

Nu controlez, nu îmi arăt îndoielile, nu-i spun: *dacă o să mă înșeli vreodată, voi fi foarte dezamăgită*. Nu!

Cuvintele mele sunt: *„Pentru mine ești persoana potrivită. Ești tiparul meu și ai ceea ce am nevoie pentru ca eu să mă dezvolt, să cresc și să fiu în siguranță*.

M-aș bucura ca și eu să fiu tiparul tău. Dacă vreodată îți dorești să fii cu altcineva, mi-ar plăcea să-mi spui. Preciez cel mai mult sinceritatea și onestitatea. Nu o să mă supăr pe tine.

Te iubesc și vreau să fii fericit, chiar dacă asta înseamnă să nu fii cu mine. Dacă e bine pentru tine, eu am să accept”.

Dacă ai ales bine și dacă știi să menții o relație, unui partener pe tiparul căruia te potrivești îi va fi foarte greu să nu îi câștigi încrederea (pentru cum să îți alegi partenerul îți recomand să vii la un curs de-al meu „Relație de succes” sau să citești cartea „Vreau să mă căsătoresc o singură dată”).

Obicei mental pentru depresie

Aș fi vrut ca lucrurile să fie diferite, dar realitatea e așa cum e.

Nu-mi place, dar pot suporta.

Valoarea mea e aceeași, chiar dacă am defecte. Mă iubesc și îmi place de mine.

Valoarea partenerului meu e aceeași, chiar dacă m-a înșelat. Are atât calități, cât și defecte. Îl iubesc, pentru omul din el, așa cum este el.

Impulsul de a face ca durerea să dispară

Suntem crescuți într-o societate care promovează tot ce e ușor și evită până la paranoia durerea. Nu susțin să ne facem tăieturi acum pentru a învăța să tolerăm durerea, însă unele lucruri nu le putem evita și trecem mai ușor peste ele, dacă nu ne opunem, sau dacă nu luptăm împotriva lor.

Cu durerea sufletească e paradoxal, deoarece cu cât te concentrezi să nu te doară, cu atât o alimentezi mai mult, iar efectul rezultat constă într-o durere și mai mare.

Durerea vine din neacceptare (recitește discuția cu *trebuie* vs. *mi-ar plăcea ca lucrurile să fie diferite*) și din faptul că suntem obișnuiți să spunem „nu suport” atunci când ceva nu ne place.

Realitatea

Atât timp cât sunt în viață suport orice situație, oricât de neplăcută este. Întrebarea mea vine în felul următor: cu ce consum de timp, energie psihică și fizică, resurse umane și financiare?

Dacă te îmbolnăvești sau îți pierzi casa, afacerea, relațiile în acest proces e un preț care se justifică pentru tine? Dacă citești aceste rânduri când ești nervos și creierul tău urlă pentru că „cel care mi-a făcut asta e un nemernic care trebuie pedepsit” e foarte probabil să răspunzi cu da la întrebarea de mai sus. Însă, dacă ești cât de cât rațional, răspunsul va fi: *nu, nu merită*.

Vreau să trăiesc o viață frumoasă pentru că relația aceasta e doar o parte din viața mea, nu toată viața mea. Și nu, nu vreau să fac parte din procentul

celor care trăiesc 10, 20, 30 sau chiar 60 de ani cu resentimente povestind și plictisindu-și prietenii cu aceeași placă a perioadei în care au fost înșelați.

Am fost programați greșit să acționăm conform unui slogan fals: *nu suport*.

Iar creierul nostru nu știe că e o minciună și acționează ca și când ar fi adevărat. Așa că trebuie să ne reprogramăm creierul și să îl învățăm să repete: *deși nu îmi place, pot suporta! De unde știi? Pentru că sunt în viață*.

Durerea este o fază normală în astfel de situații și este important să nu o negăm. Acceptă faptul că te doare și că e firesc.

Fiind obișnuită să alerg și să fac lucruri dificile, aveam mentalitatea că nu contează cât de greu și cât de tare mă doare, dacă pe acolo e drumul, am să merg pe el.

De aceea, când mă durea, alergam prin pădure și îmi strigam mie însumi: *Și ce dacă doare? Nu ai murit încă. Înseamnă că poți să treci peste asta, Sim, dragă! Bagă-ți mințile în cap. E doar o etapă din viața ta, nu toată viața ta. O să treacă! O să treacă și nesiguranța și durerea*. Oricum nu există garanții. Asta am știut-o de la început, de aceea nu am cerut garanția că va fi mereu cu mine ci doar să fie sincer atâta timp cât vrea să îmi fie alături.

Durerea emoțională este doar un program, o aplicație a computerului minții noastre. Nu te opune durerii. Accept-o și OBSERV-O. Uită-te la corpul tău și observă durerea pe interior. Poți chiar să vorbești cu ea!

Fii doar observatorul durerii. Dacă nu te opui, energia cu care este alimentată, scade. Astfel, durerea devine tot mai slabă, iar în ultimă instanță dispare fiind înlocuită cu liniște și acceptare.

Obicei mental pentru durere (repetă-ți)

Chiar dacă mă doare, nimic nu este veșnic. Până și durerea trece. E firesc să doară. Așa e viața. Nu-mi place, însă pot suporta chiar și durerea. E mai important să îmi păstrez sănătatea fizică și psihică pentru a-mi putea face planuri spre o viață frumoasă și plină de împlinire, cu sau fără el. Sunt atâția oameni care suferă și care au dureri care nu vor trece niciodată cât

timp sunt în viață. Și ce dacă mă doare? O să treacă. Emoțiile trec, așa o să treacă și durerea mea.

Aș vrea și ar fi plăcut să nu mă doară, însă în viață nu toate lucrurile sunt plăcute, frumoase și ușoare. Nu-mi place că mă doare, dar nu scrie nicăieri că nu ar trebui să mă doară. Cine sunt eu să nu mă doară? Suferința este parte din a fi om. De ce să complic situația? De ce să lupt și să creez astfel un mecanism prin care durerea să fie mai acută? Va trece și asta! Toate trec! Și durerea asta va trece! Pot să îi fac față. Pot să suport! Pot să trec prin suferința asta!”

Dorința de răzbunare sau pedeapsă

Se manifestă prin dorința de a-l face pe partener să plătească, să sufere pentru a fi chit. Aceste simptome se manifestă la persoanele care au dezvoltat un simț al nedreptății și care cred că vor câștiga putere dacă corectează greșelile.

Uneori aceste persoane merg atât de departe încât ajung să înșele la rândul lor doar pentru a-și satisface dorința interioară de dreptate.

Dorința de a pedepsi face mai mult rău persoanei care o nutrește decât celui pe care dorim să-l pedepsim. Am stabilit că obiectivul tău este să fii tu bine, deci această dorință nu e o soluție care să te ajute, ba din contră.

Răzbunarea nu face dreptate. Doar perpetuează nedreptatea. Cum poți să îndrepti lucrurile făcând același lucru? Cum poți să îndrepti hoția furând? Cum poți să îndrepti minciuna mințind? Cum poți să îndrepti infidelitatea prin infidelitate?

Obicei mental pentru răzbunare (repetă-ți)

Ce anume îmi doresc? Vreau să îmi pierd controlul, sau vreau să îmi cultiv puterea și liniștea interioară? Oricât pare de seducătoare această cale a răzbunării, nu este calea care să îmi aducă liniște și tărie interioară. Eu vreau liniște, iar calea spre liniște este iertarea și respectul. Nu, nu îl va ajuta pe el, mă va ajuta pe mine. Nu, nu o fac pentru el. O fac pentru mine. Îmi fac mie un serviciu.

Dorința obsesivă de a reconstrui și a ști cu exactitate tot ce s-a întâmplat.

Modul de manifestare: interogarea partenerului, hărțuire, întrebări și discuții obositoare despre *când*, *cum* și *de ce*, încercând să afli toate detaliile.

Motivul pentru care reacționăm așa este datorat faptului că ființa umană caută semnificații în tot ceea ce se întâmplă. Iar dacă nu le găsim, le dăm noi.

Mai concret: dacă partenerul nu vine acasă la ora exactă, înseamnă că mă înșală din nou. Dacă nu m-a sunat, înseamnă că l-a sunat pe el. Dacă nu m-a luat în brațe când ne-am culcat, înseamnă că nu mă iubește. Adevărul este că de foarte multe ori concluziile noastre sunt greșite, mai ales în faza în care creierul nostru este surescitat, așa cum e în situația în care am fost înșelați. E bine să știi că mintea îți joacă feste, și nu e în avantajul tău. Nu suntem prea inteligenți atunci când emoțiile noastre sunt foarte puternice.

Există o explicație biologică pentru acest fenomen. Emoțiile iau naștere la nivelul amigdalei și îmbibă neocortexul cu neurotransmițători, astfel că la nivelul unde se fac analize și se iau decizii, circuitele neuronale sunt supraîncărcate și pur și simplu nu putem să gândim logic.

Pentru a evita aceste presupuneri eronate e nevoie să practicăm principiul încrederii și să contracarăm presupunerile, întrebându-ne: *Se poate să fie și altfel? Există și altă explicație?* Și să nu acționăm, pe urmă, dacă nu avem dovada sigură pentru toate datele.

Al doilea argument constă în faptul că mintea noastră stochează imagini de care îți va fi foarte dificil să scapi. Da, poți întreba, însă pe urmă va fi nevoie să te lupți luni poate chiar ani cu imaginile respective. Și în cazul în care dorești să îți refaci relația cu partenerul, aceste imagini vor fi declanșatori ai temerilor, furiei și argumentelor tale cu partenerul.

E nevoie de foarte mult exercițiu mental pentru a câștiga lupta cu tine, în condițiile în care îți alimentezi vulnerabilitățile. E ca și când ai mânca încontinuu spunând că vrei să slăbești, ca și când ai băga lemne pe foc cu toate că vrei să stingi focul pentru că e prea cald și te arde.

Ce am făcut eu? Mi-am repetat încontinuu că mintea mea creează scenarii și mă uitam la mintea și raționamentele din capul meu și aveam impresia că nu sunt ale mele. Am întrebat doar cât aveam nevoie să știu dacă are rost să rămân în relație. M-am ferit să întreb detalii, doar dacă vedeam că simte el nevoia să îmi spună.

Dacă am vrut să întreb? Da, și încă cum! Mi-a fost ușor să nu întreb? Nu, nu mi-a fost, și uneori am făcut-o. Dar m-am oprit. Era viața lui, libertatea lui. Pe mine mă interesa, simplu, dacă împreună putem continua să construim ceva frumos.

Este în regulă să întrebi și e în regulă ca partenerul să coopereze. Însă întrebă minimul cât ai nevoie ca să știi ce să faci în continuare.

Gândește-te că vei avea de luptat ulterior cu orice detaliu pe care îl pui în mintea ta. Aceste detalii vor deveni imagini și amintiri care se vor adăuga la cele pe care le ai deja și care îți alimentează rănilor de respingere, trădare, abandon, nedreptate și umilire.

Folosește aceste momente ale vieții tale pentru a-ți vindeca rănilor, nu pentru a le adânci.

Când va spune ceva vei fi tentat să întrebi: oare și celuilalt i-ai spus?

Când va face ceva: oare și celuilalt i-ai făcut?

Distruge în acest fel orice intenție a partenerului de a repara relația. Iar în cazul în care relația cu celălalt partener nu s-a terminat, nu faci decât să-l împingi și mai mult în direcția respectivă.

Ai grijă când depășești limita. Limita e atunci când nu te mai poți opri din a pune întrebări, și pe urmă le folosești pentru a-l acuza, după care începi să-l interoghezi mai mult și mai mult, pretinzând că te-a mințit prima dată. Unii ajung să mintă doar ca să scape de interogatoriile noastre. Gândește-te că poate în procesul ăsta suferă și el. Da, nu ca tine, însă nu e foarte confortabil.

De ce ar vrea cineva să vină acasă la cineva care îi amintește constant de o greșală pe care a comis-o?

Mi-am impus să nu reacționez și atunci când îmi vuia capul de prostii mergeam la alergat și îmi spuneam gândurile pe care îți recomand să ți le spui și tu:

Obicei mental pentru dorința de a ști tot (repetă-ți)

Mintea îmi joacă feste. Am impresia că își bate joc de mine, că mă ia de proastă. Chiar dacă e așa, pot suporta, și am să iau o decizie mai târziu, când voi fi bine. Acum însă nici nu știu dacă e așa. De ce să reacționez ca

și când ar fi real? De ce să înrăutățesc situația? Poate mai târziu îmi voi dori să rămânem în relație, iar cuvintele, vorbele și reacțiile mele îl vor face să nu aibă încredere în mine. E posibil să fie și altfel? E posibil să fie și un alt motiv pentru care acționează în felul acesta? Mă ajută să-l întreb? Chiar am nevoie să știu cum și ce a făcut? Când doi oameni fac sex, fac tot ce se face de obicei. De ce nu ar fi fost la fel și în cazul lor? Am de gând să despic firul în patru sperând că ceva nu a fost așa cum e de obicei, sau vreau să îmi revin și să îmi câștig liniștea interioară?

Pierderea identității

Învățăm de mici să ne identificăm cu ce avem, cu ce știm, cu ce poziție avem sau pe cine cunoaștem sau avem alături.

Adevărul este că nu ești telefonul de firmă scump pe care îl ai, nu ești diplomele pe care le ai pe perete, nici mașina scumpă pe care o conduci și nici partenerul sau poziția socială a acestuia.

Relația e doar o parte a vieții tale, nu întreaga ta viața.

Nimic nu scoate mai dureros la suprafață modul în care ne relatăm la propria persoană în funcție de ce avem sau lângă cine stăm, ca situația în care suntem înșelați.

O persoană înșelată are tendința să se îndoiască de ea însăși și începe să își pună întrebări precum: *dacă tu, partenerul în care am avut încredere ai făcut asta, atunci cine sunt eu?*

Este posibil ca în trecut să te fi descris ca o persoană care are încredere în propriile forțe, independentă, curajoasă, caldă, stabilă, sociabilă, generoasă sau atractivă. Acum experimentezi o grămadă de emoții și convingeri negative despre tine, precum: gelozie, furie, răzbunare, pierderea controlului, amărăciune, teamă, singurătate, stări de slăbiciune fizică, amețeli, te simți o persoană urâtă, neînțeleasă, respingătoare etc.

Adevărul este că aventura partenerului este acțiunea și decizia lui, iar această acțiune nu are de-a face cu capacitățile tale. Aventura partenerului tău este propria lui caracterizare, dar nu a ta. Tu ești aceeași persoană ca și înainte de aventură. Ai aceleași calități și aceleași defecte.

Dacă cineva decide că nu îi place o anumită persoană are libertatea să plece, însă asta nu înseamnă că tu ești o persoană lipsită de valoare.

Îți dai seama că ai făcut greșeli în trecut? Da, cu toții facem greșeli. Însă, asta nu te face vinovat de aventura partenerului tău. Da, ești responsabil de propriile tale greșelile, însă decizia de a înșela îi aparține în totalitate celui care înșală.

În plus, tu nu ești ceea ce ți se întâmplă! Ești o ființă umană a cărei viață este alcătuită din mai multe domenii: personal (ce îți place, ce vrei să faci pe plan personal, stilul tău de viață), emoțional (modul în care reacționezi la ceea ce se întâmplă), profesional (ce profesie ai acum), financiar (nivelul financiar pe care l-ai atins până în prezent), relațiile (cu prietenii, copiii, familia, partenerul, vecinii), comunitate (ceea ce dăm comunității din experiența noastră), hobby (ce ne pasionează), spiritualitate.

Obicei mental pentru pierderea identității (repetă-ți)

„I am enough!” Valoarea mea ca și persoană este aceeași, chiar dacă am fost înșelat, chiar dacă partenerul este mai tânăr, mai cult, mai... Eu, ca orice om, am și calități și defecte. Chiar dacă partenerul meu a ales altceva la un anumit moment, asta nu spune ceva despre mine, ci despre preferințele și deciziile lui la acel moment. Relația e doar o parte din viața mea, nu întreaga mea viață.

Pierderea sentimentului de a fi „special”, „cel ales.”

Dacă ai fost într-o relație în care ai considerat că ești unic, că ești diferit față de toți ceilalți și că ai fost ales, acum ești tentat să pui la îndoială acest fapt. Vei începe să te îndoiești că relația voastră a fost sinceră sau că tu ai însemnat ceva pentru el. Nu confunda lucrurile: aventura nu șterge momentele plăcute care au existat între voi (dacă au existat). Nu cădea în capcana de a spune că nu au existat momente care v-au unit, v-au împlinit și v-au făcut fericiți.

Când ești tentat să te simți lipsit de valoare, amintește-ți că nu poți avea încredere în emoțiile puternice pe care le simți acum. Ceea ce simți acum este înșelător! Emoțiile vor trece și vei începe să gândești mai limpede.

Obicei mental pentru pierderea sentimentului de a fi unic (repetă-ți)

„I am enough!” Chiar dacă partenerul meu, a luat o anumită decizie la un moment dat asta nu înseamnă că totul a fost o minciună. Am avut atât momente plăcute, cât și neplăcute, cum are fiecare cuplu de fapt. În viață nu există nicio garanție a faptului că cineva va fi atras doar de o singură persoană. Simplul fapt că a fost atras de altcineva nu mă face să fiu un om lipsit de valoare și nu mă face inferior celeilalte persoane.

*Pierderea respectului de sine și încercarea de a-ți recâștiga partenerul:
„voi face orice pentru tine”.*

O altă tentație a persoanei care a fost înșelată este cea de a face tot ce-i stă în putință pentru a-și recâștiga partenerul. În acest proces persoana uită de nevoile proprii, se concentrează pe cele ale partenerului și, de multe ori, își încalcă propriile principii făcând fapte disperate: cheltuieli inutile și exagerate pentru a arăta mai bine decât amantul sau amanta, compromisuri față de propriile valori (accepti lucruri pe care înainte nu le acceptai în ce privește stilul de viață, sexualitatea, creșterea copiilor etc.).

Este momentul să știi că nu ai renunțat la valorile tale, însă starea ta emoțională prezentă îți afectează capacitatea de a lua decizii în conformitate cu acestea.

Nu te speria! Nu ai înnebunit! Majoritatea oamenilor în aceeași situație reacționează la fel! Asta nu înseamnă să nu iei măsuri și să nu încerci să te adaptezi emoțional!

Obicei mental pentru pierderea respectului (repetă-ți)

„I am enough!” Valoarea mea ca și persoană este aceeași chiar dacă partenerul meu alege pe altcineva. Are libertatea de a avea preferințe. Dacă va rămâne cu mine vreau să o facă pentru că se simte liber și pentru că e sigur că asta vrea și nu pentru că vede că mi-e greu și promit că fac orice ca să rămână cu mine. Hai mai bine să am grijă de mine, să am încredere în mine, pentru că astea sunt lucrurile care mă fac să fiu mai atrăgător în ochii celorlalți.

Frustrarea din cauza faptului că nu ți-ai dat seama mai devreme.

Majoritatea își dau seama că au existat semne și că au refuzat să observe faptul că partenerul are o aventură, pentru că nu voiau să se confrunte cu situația. Simplul fapt că nu vrem ca partenerul să aibă o aventură, nu înseamnă că acesta nu are. Realitatea e așa cum e!

Am văzut mulți oameni care justificau fapte evidente ale partenerului doar pentru a se proteja pe ei înșiși. Am văzut oameni care puneau la îndoială ce vedeau cu propriii ochi și acceptau niște explicații puerile de genul: „Ceea ce vezi nu e ce pare. Suntem doar prieteni”.

Nu ajută la nimic să te blamezi. Adaptarea creierului la realitate este progresivă și depinde de mai mulți factori. În general, cu cât te aștepti mai puțin, cu atât te lovește mai tare. Din acest motiv e bine să cultivi o gândire de tipul: „Orice e posibil. Fac tot ce țin de mine ca să fie bine, însă dacă iese rău, am să mă adaptez și am să merg mai departe”.

Ai făcut exact ce ai considerat optim în acel moment. Acum e timpul să ai grijă de tine și să alegi bine drumul pe care vrei să mergi.

Obicei mental pentru frustrarea de a nu-ți fi dat seama mai devreme

Aș fi preferat și îmi doresc să fi văzut mai devreme, însă asta e realitatea și nu mă ajută dacă nu accept lucrurile așa cum sunt. Nu există nicio garanție că lucrurile ar fi fost altfel dacă mi-aș fi dat seama mai devreme. Dacă cineva vrea să înșele, o face indiferent cât de bine e păzit.

Pierderea controlului asupra minții și corpului – „Cum mă opresc? Cum îmi opresc gândurile? Cum îmi opresc comportamentele?”

Cu cât încerci să despici firul în patru pentru a afla cât mai multe sau pentru a da sens celor ce s-au întâmplat, atât gândurile cât și comportamentele tale îți vor scăpa de sub control.

Vei avea tendința să devii obsesiv, să cauți minciunile partenerului, să ceri detalii despre aventură (când s-au întâlnit, cum era, cum arată, în ce poziții au făcut sex, de câte ori s-au întâlnit, cum s-a simțit etc.), să citești sms-urile, să ceri facturi detaliate la abonamentele de la telefon, să spargi conturile de mail, să întreb prietenii ce făceau în ziua respectivă când partenerul tău purta cămașa respectivă etc.

Este posibil să începi să muncești mai mult, să tragi de tine să faci o grămadă de lucruri pentru a depăși starea de anxietate pe care o ai. Unele persoane încep să aibă relații sexuale neprotejate cu alți parteneri, sau amenință că își fac rău. Aceste comportamente te rănesc pe tine, nu pe partenerul care te-a înșelat!

Altele se axează pe dietă și sport excesiv având impresia că vor avea astfel mai mult control asupra vieții lor.

Un alt tip de comportament este acela de a căuta sprijinul persoanelor care crezi că-l pot influența pe partenerul tău în favoarea ta (prieteni, membrii ai familiei). Acest comportament nu este decât o întreținere a propriei iluzii că mai sunteți încă împreună.

Un alt simptom extrem de important atunci când îți pierzi încrederea este că începi să interpretezi orice. Dacă iese din casă, ai impresia că merge să se vadă cu cealaltă persoană.

Dacă-i sună telefonul sau primește un sms, ești sigur că este de la cealaltă persoană. Dacă întârzie, ești convins că s-a întâlnit cu cealaltă persoană. Este important în această fază să îți dai seama că creierul tău îți trimite mesaje de avertizare și că multe din ele nu sunt reale. Așa că, nu acționa dacă nu ai certitudinea că ceea ce crezi este conform cu realitatea. Întrebarea care te ajută este următoarea: *există și altă explicație pentru ceea ce cred? Se poate să fie și altfel?*

Vei trece prin momente în care nu vei vrea să-ți mai vezi partenerul în fața ochilor, iar mai apoi, în doar câteva clipe vei crede că nu poți trăi fără el, astfel încât îl implori să te ia în brațe și să nu te părăsească.

Niciunul dintre aceste comportamente nu îți vor aduce liniștea!

Este adevărat, în această situație este extrem de dificil să îți controlezi gândurile, mai ales dacă nu ești antrenat în acest sens. Nu înseamnă să nu încerci!

Cel mai bun lucru în acest moment, dacă nu știi cum să îți controlezi gândurile, este să nu acționezi pe baza lor. Încetează să ceri detalii! Încetează să cauți explicații! Acceptă faptul că îți joacă feste creierul și că, în timp, te vei simți mai bine. Oprește-te din a-ți face și mai mult rău!

Când aceste gânduri preiau din nou controlul, scrie-le într-un jurnal, vorbește cu o persoană apropiată, însă nu acționa pe baza lor.

Viața nu mai are sens pentru mine.

Este foarte posibil ca înainte de aventură să fi considerat că viața ta are un sens, că știi încotro te îndrepti și ce îți dorești de la viață, iar acum ai impresia că viața e nedreaptă și că de fapt nu deții controlul asupra a ceea ce se întâmplă în viața ta.

Relația nu este viața ta! Relația este doar o parte din viața ta. Ce s-a întâmplat acum îți dă șansa să te gândești cum vrei, de fapt, să fie viața ta.

Viața nu e nedreaptă! E exact așa cum e! Tu ai avut o concepție irealistă despre cum funcționează lucrurile și ai crezut că ție nu ți se poate întâmpla așa ceva! Da, ți s-a întâmplat, însă viața continuă și depinde de tine ce faci de aici înainte!

Fă-ți o listă cu lucrurile pe care vrei să le faci pentru tine. Apucă-te de sport, începe să faci singur sau cu alții lucrurile pe care le făceai cu partenerul. Mergi înainte!

Barierile de care te legi acum sunt mentale!

Tu ai putut și poți singur. Partenerul tău a fost doar motivația ta. Caută motivația aceea în interiorul tău! Cu toții avem o menire pe acest pământ. Și aceasta nu depinde de partenerul tău și de ceea ce face el, sau de faptul că te iubește așa cum îți dorești tu. Cu toții suntem iubiți, chiar dacă nu am învățat să simțim asta încă.

Obicei mental pentru: „Viața nu mai are sens” (repetă-ți)

Relația nu este viața mea, relația este doar o parte din ea. Fericirea mea nu depinde de ce face și spune partenerul meu. Chiar dacă încă nu am învățat cum să fiu fericit fără să depind de ceilalți, încep să fac asta acum. Valoarea mea ca om e aceeași și această valoare e dată prin simplu fapt că exist și nu de faptul că cineva mă iubește sau nu.

Pierderea legăturii cu ceilalți

Este posibil să te îndepărtezi de ceilalți crezând că aceștia au o părere proastă despre tine din cauza celor ce s-au întâmplat. E bine să iei în calcul

faptul că ceilalți nu știu ce să facă și ce să spună, și aleg de cele mai multe ori să evite subiectul.

Este bine să încerci să cauți câțiva prieteni cu care poți vorbi (unul, doi, nu cu toți). Este greu de spus ce e bine și ce nu e bine în situația dată.

Da, vor fi unii care vor râde de tine. Și ce dacă? Poți merge mai departe. Viața ta nu depinde de ei! Oamenii râd și din alte motive și râd de oricine!

Majoritatea prietenilor tăi, însă vor fi înțelegători cu tine. Asta nu înseamnă să-i zăpăcești pe toți cu telefoane când te simți rău!

Cert e că dacă observi că te îndepărtezi de oameni, este în regulă să iei măsuri. Caută pe cineva în care ai încredere și începe să vorbești. Nu te plânge. Vorbește ca să te clarifici, să cauți soluții.

Dacă vezi că ai ales greșit, caută pe altcineva.

Dacă ești în relații bune cu părinții tăi, vorbește cu ei. Dacă ai o prietenă discretă, cere-i să te ajute. Spune-i că nu vrei să o obosești, doar să vorbești câteodată. Caută un forum online cu persoane care se află în aceeași situație. Caută cărți și citește ca să înțelegi procesul prin care treci!

Dacă nu te descurci, caută un specialist.

Dacă vezi că specialistul nu te ajută prin serviciile sale, schimbă-l!

În toată această ecuație tu ești prioritatea!

Povestea lui Sorin

Sorin m-a sunat și m-a rugat să îl ajut să treacă peste acest moment. Îl înșelase soția pentru a doua oară și după voce mi-am dat seama că e confuz și era pe marginea prăpastiei emoționale. În ziua în care urma să ne vedem mi-a spus că nu mai am cum să îl ajut pentru că a fost cu soția la un psiholog și că doamna psiholog i-a spus foarte clar: „E doar vina ta, Sorin, că s-a ajuns aici. Dacă aveai grijă de relație și ți-ai fi făcut soția fericită, aceasta nu te-ar fi înșelat”. L-am întrebat doar: „Sorin, ai contribuit tu la actul lor sexual? Ți-ai rugat soția și l-ai obligat pe celălalt să aibă o relație cu soția?”

Nu!

Înțelegi? Cu siguranță puteai face multe lucruri diferit, însă nu tu ești responsabil de ce a făcut soția ta!

Nu o acuz nici pe soția ta, nici pe tine. Dacă soția ta ar veni să discute cu mine, aș ajuta-o să se clarifice, să înțeleagă ce își dorește și de ce a ajuns în situația asta.

Suntem oameni, greșim și nu avem curajul să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce facem. Însă, valoarea noastră ca și oameni nu scade și nici nu crește. Important e dacă vrem să devenim tot mai conștienți și onești cu noi înșine și cu cei din jur.

Sorin a făcut exercițiile pe care ți le ofer și ție și după o săptămână mi-a trimis un mesaj scurt: **FUNCȚIONEAZĂ!**

Pe măsură ce Sorin devenea stăpân pe situație, a promis că niciodată nu își va mai pierde demnitatea și respectul de sine.

Învățătura: Nu îți pierde demnitatea, nu îl acuza pe cel care a greșit chiar dacă te doare și atunci când cauți un specialist sau pe cineva cu cine să discuți, asigură-te că e cineva care nu te denigrează nici pe tine, nici pe partenerul tău.

Capitolul 11

Cum scap de imaginile din mintea mea?

În momentul în care ne confruntăm cu infidelitatea, vom începe să colectăm imagini. Imagini pe care nu le vom pune într-un colț sau într-o cutie ca să uităm de ele, ci le vom rula din nou și din nou în mintea noastră. Nu facem altceva decât să ne alimentăm cu propriile scenarii și imagini pentru a ne provoca în ultimă instanță tot mai multă durere.

Cineva spunea odată: „*suntem cei mai mari creatori ai scenariilor de groază din mintea noastră*”.

Devenim dependenți de durere și deși ne plângem că nu ne place, o creăm din nou și din nou.

Cum spune foarte frumos Joe Dispenza, se creează anumite căi neuronale și creierul nostru se obișnuiește cu peptidele respective. Astfel că, dacă într-o zi decidem să rulăm alt program, bucurie de exemplu, rețeaua neuronală întrebă: cine a avut proasta idee de a nu-mi mai da substanțele care îmi provoacă durere?

Acest ciclu de a rula din nou și din nou imaginile, devin dependență. Acesta este motivul pentru care unii oameni nu reușesc să treacă peste această etapă a vieții nici peste cinci, zece sau chiar douăzeci de ani.

Cu timpul vei observa că te alimentezi singur și îți provoci singur durerea, deoarece asociezi acele imagini cu durerea pe care o simți.

Cu ce altceva le-aș putea asocia decât cu durerea pe care o simt!? Parcă te și aud cum mă întrebi revoltat.

Da, le poți asocia și aici e cheia dacă vrei să-ți creezi un alt viitor.

Nu spun să sari în sus de bucurie și să spui: *Ce tare! Am fost înșelat! Și am citit o carte unde o nebună mi-a spus să nu asociez cu durerea evenimentul și uite, sar în sus de bucurie.*

Nu, nu așa. Poți asocia imaginile evenimentului la început, cu ceva foarte neplăcut, însă e nevoie să decizi că nu vei lăsa ca acest singur eveniment să își pună amprenta pe restul vieții tale. De asemenea ar fi bine să folosești

acest eveniment pentru a învăța ce mai ai de învățat și cum ai vrea să îți trăiești viața în continuare.

Noi rulăm și punem cap la cap imaginile în speranța că vom găsi cumva semnificația, adică motivul nebuniei din spatele a ceea ce ni se întâmplă.

Adevărul e că toate aceste imagini obsesive sunt creația propriei noastre minți. Nu facem altceva decât să ne înfundăm în proiecția propriilor noastre imagini.

Ce poți face?

În primul rând, acceptă faptul că aceste imagini (mai ales cele ale lor doi împreună) nu te ajută.

Spune-ți explicit cu voce tare: *nu mă ajută să mă gândesc atâta la asta! Nici măcar nu știu dacă așa s-au întâmplat lucrurile sau doar le creează mintea mea. În această perioadă sunt sensibil și mintea îmi joacă feste.*

Ce câștigi din faptul că rulezi imaginile în capul tău? Cu toții facem anumite lucruri ca să câștigăm sau să evităm ceva. Îți place și te complaci în rolul de victimă?

Odată ce îți dai seama ce cauți, întreabă-te dacă merită prețul pe care îl plătești în durere acum și mulți ani de acum încolo. Orice minut petrecut acum cu acele imagini înseamnă multe ore pierdute ani mulți de acum încolo.

Mai mult decât atât, în funcție de relația pe care a avut-o partenerul cu cealaltă persoană, multe lucruri nu i-ar fi fost atât de evidente dacă nu ai fi pus atâtea întrebări.

Eu am preferat să nu întreb, pentru ca mintea lui să se estompeze cât mai repede și să piardă din claritate lucrurile și m-am focusat pe a crea momente plăcute cu mine, pentru a-i îmbrăca camerele minții cu amintirile noastre.

Bineînțeles, aș fi putut face pe victima, însă mi-a părut mai mult de ceea ce voi obține după ce va trece perioada de criză decât să adun mizerii de care ne va fi greu să scăpăm în viitor.

Schimbă canalul radio și TV

De multe ori când rulăm imagini în capul nostru le asociem cu anumite voci.

Dacă observi că vocile respective îți fac rău, schimbă canalul. Începe să te întrebi: ce vreau să fac astăzi?

La fel cum stai la televizor cu telecomanda în mână și schimbi canalele, la fel poți face și aici. Schimbi posturile (programele, aplicațiile, imaginile) și alegi un post care să te facă să te simți bine.

Dă-ți voie să te simți bine. E perfect normal să te simți bine chiar dacă partenerul tău te-a înșelat. Nu e suficient că a înșelat? E nevoie să te și doară? Cum am spus de mai multe ori: durerea emoțională e opțională. Dar până reușim să facem alegerea de a ne simți bine, durerea e inevitabilă.

STOP este cea mai eficientă tehnică de a opri obsesiile. Odată ce recunoști că tu ești cel care creează imaginile și scenariile, știi că doar tu le poți opri și poți face asta doar dacă nu continui să le alimentezi. Așa că, atunci când te surprinzi că începi să îți imaginezi lucruri oprește-te pur și simplu și apucă-te să faci orice altceva.

După ce spui STOP, rulezi programele pe care le dorești tu. Efectiv te vizualizezi că vrei să ai curaj.fm în situația respectivă, sau bucurie.fm sau calm.fm.

E decizia ta să rulezi mădoare.fm sau suntok.fm, măbucur.fm sau să rulezi drame sau comedii în capul tău.

Odată ce te-ai obișnuit să-ți observi programele când vezi că vine un program prima data te uiți la el și vorbești cu calm cu el: aha, ești încă aici. Știi că crezi că mă protejezi, însă eu vreau să rulez alte programe. E important SĂ NU TE OPUI: Să fii ok că simți programul respectiv și să te relaxezi. Cu cât te opui, cu atât te doare mai tare.

Pe urmă, poți începe să râzi când vine un program. De multe ori partenerul meu mă surprindea râzând și întreba: *Ce e cu tine?* Eu îi spuneam că mi-e frică. Prima dată a crezut că am înnebunit, ceea nu e era prea departe de realitate, dar eu găsisem calea să ajung la pace cu programele mele, să mă detașez de ele, să mă uit la ele și acum să râd de ele. Pentru că știu că sunt doar niște filme care se repetă și eu pot să îmi aleg propriile filme.

Pentru „orice altceva” e bine să ai pregătită în avans o listă cu activitățile pe care vrei să le faci, iar atunci când te oprești din a face scenarii, poți apela la acea listă pentru a alege o activitate de acolo.

Nu, nu va fi ușor la început, însă cu cât te apuci mai repede de ea cu atât obiceiul și obsesia vor întârzia sau nu vor apuca să se instaleze. În plus, indiferent de cât de mult timp rulezi imagini în capul tău, TE POTI OPRI!

E nevoie să decizi că vei face asta, să ai o listă cu ce vei face în loc de a face scenarii și pe urmă chiar să te apuci de treabă. Primele dați e mai dificil, pe urmă devine din ce în ce mai ușor.

Experiența Claudiei

Dimineața, o amintire revenea și simțeam cum vine și emoția și energia atașată ei. Nu aveam răspunsuri la întrebări deși aseară totul păruse clar. Mi se părea că explicațiile pe care le-am primit nu au fost suficiente. Cuvintele lui, care mă liniștiseră aseară, nu mai aveau acum nicio valoare. Acum, totuși, „simțea ceva pentru ea”. Minte mea urla pentru alte semnificații. Parcă voiam să fie așa cum credeam eu. Voiam să am dreptate. După câteva întâmplări, când mi-a spus: „Am mai discutat asta. E aceeași chestie din nou și din nou.”, m-a lovit realitatea haosului din mintea mea. Mă întorceam mereu la aceeași emoție și la aceleași întrebări.

În situația asta eu știam că nimic nu îmi va putea răspunde la întrebările respective, decât dacă renunț eu la ele.

Sim! Nu te duce acolo! Ai mai fost. Știi cum e și știi ce urmează să simți și să gândești și să faci și să întrebi. Când o să te oprești? Până când îți lași mintea să îți joace feste? Vei simți același lucru, aceeași durere și nu vrei asta. Vrei să renunți la durere.

Stăteam și mă uitam la cele două stări pe care le puteam alege, și parcă aveam chef și eram înclinată să merg, să aleg calea spre durere. Parcă îmi plăcea să mă complac în durere, să îmi plâng de milă.

Când am reușit să nu mai intru automat pe calea durerii și să stau să mă uit la intersecția celor două, am știut că am ieșit din vârtejul amețitor al durerii și că acum stau deasupra imaginilor și durerii, chiar dacă nu am încă echilibrul perfect.

Planul meu pentru refacere

UNDE MĂ AFLU

ABILITATEA	Am de lucru	Mă descurc	Săpinesc bine
Am pus imaginea cu etapele pe telefon, tabletă, frigider			
Repet (am pe telefon, pe-rete) obiceiurile mentale			
Am semnat angajamentul de a fi bine			
Reușesc să dorm și nu mai am simptome fizice			
Nu mai caut dovezi			
Reușesc să vorbesc neutru			
Mi-am identificat temerile			
Nu mi-e teamă să fiu respins			
Nu mi-e teamă să rămân singur			
Nu mă mai bătăie imagiunile cu ei			
Am respect de sine			
Mi-am recâștigat identitatea de sine			
Am acceptat ce s-a întâmplat			
Reușesc să îl accept pe partener			
Cred că pot să iubesc și să fiu iubit			
Am depășit starea de depresie			
Am depășit starea de teamă			
Am depășit starea de furie			
Am depășit starea de vinovăție			
Am depășit starea de vinovăție			
Am ajuns în starea de acceptare			
Am ajuns în starea de speranță			

Capitolul 12

Ce să fac pentru a scăpa de durere?

Fugim de durere. Paradoxul e că doar suportând această durere ea va dispărea. Când te opui, când încerci să o eviți, aceasta va găsi o cale să apară din nou.

Da, simte durerea. Este reală. Te consumi, nu mai dormi noaptea, nu mai poți să te concentrezi și nu mai știi ce să faci ziua. Nu mai ai poftă de viață. Nu mănânci, plângi și ți-ai dori să nu mai fii protagonist al propriei vieți.

Adevărul este că singura cale pentru a scăpa de durere este să nu te opui, să accepți faptul că durerea există, că este firească și că ai nevoie să înveți ceva din această experiență. Oamenii încearcă să își anestezieze durerea cu alcool, cu relații nepotrivite, cu sex, cu poziții sociale importante, cu diplome ș.a.m.d.

Când ai fost înșelat vei încerca să exagerezi: vei avea tendința să postezi pe Facebook poze cu familia și comentarii nostalgice, să distribui citate despre familie, fidelitate, relații, să îți tai părul, să slăbești subit, să faci lucruri pe care nu ți-au trecut vreodată prin cap să le faci.

Sfatul meu este să nu faci nimic exagerat. Confruntă-te cu durerea. Uită-te la ea și încearcă să faci pace cu ea.

Durerea este doar indicatorul care îți arată că încă nu ți-ai terminat treaba.

Eu am o vorbă: „*Dacă încă mă doare, înseamnă că mai am de lucru la mine. Înseamnă că încă mă bântuie imaginile din creierul meu, înseamnă că încă nu am reușit să mă impac cu acea realitate, înseamnă că încă nu am reușit să fiu calmă în situația respectivă, înseamnă că încă nu am renunțat la emoția care mă leagă de acea situație sau de persoană, înseamnă că mai am de lucru la mine*”.

Când vei reuși să te detașezi de ea, să te uiți la ea, să o privești și să-i spui: „*A, ești încă aici! E ok. Pot să suport. Pot rămâne calmă în timp ce mă doare. O să treacă. E doar o etapă.*”, atunci va începe să doară tot mai puțin.

Durerea psihică, emoțională, vine din neacceptarea realității așa cum este ea. Vine din acel „*nu trebuie să mi se întâmple mie asta*”. Când îl înlocuiești pe trebuie cu *aș vrea, dar asta e realitatea*, când scopul tău devine liniștea interioară și nu neapărat o realitate așa cum îți dorești, durerea va deveni tot mai slabă în intensitate și o liniște plăcută va cuprinde mintea, corpul și sufletul tău.

După șase luni, corpul și mintea se obișnuiesc cu evenimentul și începi să fii bine. Însă dacă nu ai lucrat la tine, dacă nu ai făcut pace și nu ai acceptat realitatea și, mai ales, dacă nu ți-ai vindecat rănila, durerea este tot acolo și e gata să iasă la suprafață în orice moment sau ipostază care îți amintește de ceea ce s-a întâmplat, sau atunci când creierul tău crede că se poate întâmpla din nou.

Acesta este motivul pentru care ne vine instant să plângem când auzim o melodie pe care știm că s-au sărutat (vezi de ce nu e bine să știm prea multe detalii?), când trecem printr-un loc unde știm că au fost împreună, când trecem pe strada unde știm că locuiește, când simțim parfumul cu care se dădea, când vezi macii înfloriți și știi că a dus-o pe un câmp de maci ș.a.m.d. Când reușești să rămâi calm, împăcat și cu bucurie în situațiile acestea, atunci știi că ai lucrat la tine și că rănila nu sunt doar acoperite, ci și vindecate. Când nu mai există atașamentul emoțional dureros față de evenimentul respectiv, știi că ți-ai făcut treaba cu brio.

Pe scurt: în aceeași situație să reușești să ajungi să înlocuiești emoția dureroasă cu una liniștită, de împăcare, de eliberare, de recunoștință și, de ce nu, de iubire.

10 pași practici

Acceptă faptul că durerea e normală, firească. Nu pretinde că nu există. Repetă-ți: „Aș prefera să nu se fi întâmplat și aș prefera să nu mă mai doară. Accept, însă că aceasta este realitatea și știu că îi pot face față. Nu îmi place, însă pot suporta. Nu sunt singura ființă umană care trece prin această situație. Se poate și mai rău. Durerea va trece și eu voi fi un om mai puternic.”

Identifică emoția din spatele durerii. Pe mine mă durea pieptul foarte tare și am crezut că era vorba de teamă, însă am realizat că era rușinea pentru că

altcineva era mai potrivit decât mine.

Uită-te la emoție. Urmărește-o fără să-i opui rezistență. E important să o conștientizezi.

Fă o listă cu situațiile în care ai simțit emoția respectivă. Eu mi-am amintit de o întâmplare: aveam vreo 4 ani când bunica mea m-a îngrămădit și pe mine în mașina unchiului meu și m-a dus la mare. Tot drumul am încercat să mă fac cât mai mică și să dispar pentru că i-am auzit cum se certau pentru faptul că eu nu aveam ce să caut acolo. Durerea aceea am cărat-o cu mine toți anii ăștia și m-am simțit nedorită chiar și atunci când nu era cazul, doar pentru că așa era programul și codul meu emoțional. Astfel că am plecat mereu de acolo, de unde credeam că nu sunt dorită.

Spune: Renunț la tine rușine sau altă emoție
_____. Nu mai am nevoie de tine. Vreau să te înlocuiesc cu liniște și pace. Renunț la toate gândurile în care m-am acuzat și m-am simțit o persoană inferioară. Nu mai am nevoie de ele.

Va fi nevoie să faci de mai multe ori exercițiul de a te uita la emoții și de a renunța la ele. După câteva repetări va deveni foarte ușor și vei putea aplica operațiunea pentru orice emoție și pentru setul de gânduri care o susține.

Și da, e în regulă să plângi. Eu stăteam lângă calorifer, ascultam Compact și plângeam. Mă rugam să nu mă mai doară, dar știam în adâncul sufletului că e treaba mea să ajung la pace cu durerea. Știam că încă mă revolt, că trupul și mintea mea nu au acceptat încă realitatea.

Începe să te deprogramezi cu privire la ceea ce credeai despre infidelitate (ce ai învățat în familie, de la prieteni, din filme). Începe să citești, să te informezi și să înțelegi fenomenul.

Înconjură-te de câteva persoane de încredere care „știi și înțeleg” prin ce treci. Evită prietenii care îți dau mereu dreptate și care se aliază cu tine împotriva partenerului.

Ia-ți un cronometru, iar atunci când durerea este foarte intensă setează cronometrul pentru două minute, ia-ți un pix și un caiet, scrie data, tot ce simți și tot ce îți trece atunci prin cap. După ce au trecut cele două minute, te oprești și te apuci să faci ceea ce ai de făcut. Creierul va învăța astfel să limiteze durerea la timpul pe care i-l pui la dispoziție. După câteva sesiuni de scris, vei observa că sunt prezente aceleași gânduri, aceleași întrebări, aceeași plăcă, același program, aceeași durere. Nu le ai doar tu. Le-am avut toți cei care am trecut prin aceste etape.

Cu timpul, când observi că durerea și gândurile te opresc să îți faci treaba și nu te poți concentra la sarcinile zilnice, folosește tehnica STOP. Asta înseamnă că îți programezi îngrijorările și durerea să apară la o anumită oră, de exemplu între ora 19:00 – 19:15. Le spui: nu am timp de voi acum. Am nevoie să mă concentrez pe ceva mai important. Ne întâlnim la ora 19:00. Dacă cumva uiți și ele revin la ora 20:00, le amâni pentru ziua următoare la ora 19:00. Nu faci decât să negociezi cu tine însuși biletul spre liniștea interioară.

Caută un specialist (medic, psiholog) dacă simți că lucrurile o iau razna. Asigură-te că știe despre ce vorbește și că nu aruncă vinovăția nici asupra ta, nici asupra partenerului.

Capitolul 13

Să iert sau să nu iert?

Un cercetător medic canadian, autor a mai multor bestselleruri, Mate Gabor, a demonstrat că în aproape toate bolile cronice – de la cancer, scleroză multiplă, până la boli autoimune – un factor major este mânia mocnită. Acea stare de nemulțumire permanentă cu privire la un anumit eveniment, pe care o cărăm după noi constant.

Dr. Ryke Hamer a observat că toți pacienții care sufereau de cancer aveau ceva în comun: cu câțiva ani înainte de declanșarea bolii, au suferit un anumit șoc psihoemoțional pe care nu l-au rezolvat și nu au ajuns să ierte.

Iertarea nu este o emoție care vine de la sine. Este o alegere. Este ceva ce învățăm să facem.

În 1991, un tânăr a forțat intrarea în apartamentul unei femei de 33 de ani. Pentru că aceasta a opus rezistență, a împușcat-o în piept. După ce a violat-o, i-a acoperit fața cu o pernă și i-a tras un glonț în cap. În mod miraculos, femeia a supraviețuit; glonțul s-a oprit în antebrațul cu care își acoperise fața.

După un an, tânărul a fost identificat și prins. La proces a fost adusă și femeia, pentru a depune mărturie. Cu vocea liniștită, aceasta a povestit fazele prin care a trecut: de la mânie la coșmaruri și teamă, dorință de răzbunare și, pe urmă, acceptare și iertare.

Aceasta a spus: „Nu cer răzbunare sau pedeapsă. Ele nu pot întoarce lucrurile și nu pot decât să mă otrăvească. Nu vreau ca tânărul să sufere. Am suferit eu pentru amândoi. Cu ajutorul lui Dumnezeu, l-am iertat. Tânărul e ușor retardat și are nevoie de ajutor. Vreau să îl ajut, pentru ca într-o zi să poată fi un om liber. Îi doresc numai bine!”

Judecătoarea Paula Lopassa a început să plângă. „Plâng pentru spiritul iertător al Lisei. În viața mea nu am pomenit ca victima unui asemenea atac să aibă o atitudine atât de iertătoare. Ceea ce dă ea pe față este tot ce poate fi mai bun în natura umană.”

Cercetările în neuroștiințe au arătat că neiertarea cronică produce stres și crește nivelul de cortizol. De fiecare dată când un om se gândește la

dușmanul lui, glandele reacționează cu efecte negative. În schimb, iertarea elimină riscul îmbolnăvirii și întărește sistemul imunitar.

Te găsești la o intersecție de drumuri. Trebuie să iei o decizie: rămâi sau pleci? Dacă rămâi, ierți sau nu ierți? Dacă pleci, ierți sau nu ierți?

Indiferent dacă rămâi sau pleci, iertarea este indispensabilă, dacă vrei să te vindeci. Dacă vrei să îți repari relația, este obligatoriu să ierți. Dacă vrei să te vindeci (în sau în afara relației), este nevoie să ierți.

Dacă vrei să simți iubire, încredere, bucurie în viața ta, e nevoie să ierți. Dacă nu ierți, chiar dacă intri într-o altă relație o vei distruge, pentru că nu vei avea încredere; îți vei chestiona noul partener cu privire la tot felul de lucruri: unde a fost, cu cine a vorbit, ce a vorbit, vei fi gelos și, în final, acesta se va îndepărta de tine și te va părăsi după o perioadă plină de conflicte și resentimente.

Cu alte cuvinte, vei duce rănilor – respingerea, umilirea, abandonul, nedreptatea – mai departe în altă relație. Nu poți pleca nicăieri fără ele. Singura cale să scapi de ele este să te vindeci.

Ți-am povestit despre oameni care nu au iertat și au purtat aceste resentimente zeci de ani. Zeci de ani în care și-au controlat partenerii, le-au căutat în telefoane, i-au spionat, s-au culcat certați, le-au amintit ce nedreptate le-au făcut. Așa vrei să trăiești și tu?

Știi că hainele aruncate pe jos și faptul că nu a dus gunoiul au aceleași șanse de a distruge o relație? Da, pentru că au la bază aceeași atitudine de a nu ierta greșelile.

Lipsa abilității de a ierta stă la baza majorității problemelor în orice relație. De aceea criticăm, ne uităm urât, reproșăm. Și nu facem asta doar când am fost înșelați, o facem cu fiecare lucru cu care nu suntem de acord.

Chiar dacă nu apărea infidelitatea, dacă am fi continuat să procedăm neiertător relația s-ar fi terminat – sau ar fi continuat doar de formă.

Iertarea nu e doar problema. Iertarea e soluția. Până nu înțelegem adevărul despre iertare ne condamnăm la o viață de suferință.

Cele 10 mituri ale iertării

Mitul 1: Timpul vindecă orice

Adevărul: Timpul vindecă multe, Timpul vindecă multe, însă iertarea nu vine de la sine. Sunt oameni care duc cu ei această amărăciune zeci de ani sau chiar după ce partenerul a murit. Iertarea depinde de *alegerea* ta, nu de timp.

Amintește-ți că pe măsură ce trece timpul și îți consumi energia cu ura și amărăciunea, pierzi timp pe care îl poți folosi pentru a ierta.

Timpul nu poate decide când e momentul să ierți, tu decizi asta. Așa că e o idee foarte bună să iei această decizie cât mai repede.

Mitul 2: Iertarea vine de la sine

Adevărul: Adevărul este că iertarea este o alegere. Alegerea de a ierta te duce înainte, în timp ce alegerea de a nu ierta te face să te învârti în cerc și să continui suferința. Faptul că nu alegi să ierți înseamnă că alegi să nu ierți.

Destinația pentru a nu alege să ierți este o viață plină de suferință, de frică, de furie, de resentimente și de relații mizerabile.

Destinația la care ajungi dacă alegi să ierți este o viață liniștită, împăcată, relații frumoase cu cei dragi și cu partenerul – cel actual sau altul.

Te afli la o intersecție de drumuri în viața ta! Ce drum vei alege?

Mitul 3: Dacă îl iert o să creadă

că este în regulă să o facă din nou

Adevărul: Iertarea nu înseamnă că celălalt nu este responsabil. Iertarea înseamnă că eu aleg să nu car în sufletul meu toate resentimentele și durerea care îmi fac rău. Iertarea nu presupune să rămâi în relație. Adevărul e că tu ești acela care ai nevoie să ierți, fie că alegi să rămâi în relație sau nu.

Mitul 4: Dacă îl iert înseamnă

că nu fac nimic, nu iau nicio atitudine

Adevărul: Pentru a ierta e nevoie să depui efort, să lupți cu tine însuși. Iertarea necesită efort, răbdare și curaj.

Este un răspuns activ, faci ceva, iei atitudine – atitudinea de a ierta.

Mitul 5: Iertarea are limite.

Infidelitatea nu merită să fie iertată.

Adevărul: Dacă ar exista limite pentru iertare, nu s-ar numi iertare. Există oameni care au iertat infidelitatea, crima, omuciderea, cauzarea de suferințe. Deci se poate. Limitele sunt impuse doar de credințele și alegerile noastre.

Mitul 6: Există greșeli mai mici și greșeli mai mari

Adevărul: Nu există o ierarhie a greșelilor. Doar consecințele sunt mai mari sau mai mici. Toate greșelile se bazează pe un raționament, pe o anumită stare emoțională pe care o avem la momentul respectiv, pe circumstanțele și pe vulnerabilitățile și principiile noastre de viață.

Partenerul tău e om și a avut anumite raționamente, circumstanțe și vulnerabilități. Dacă ierți un om pentru că ți-a lovit mașina, un copil pentru că a furat ceva din magazin sau pentru că s-a drogat, la fel îți poți ierta și partenerul.

Iertarea este totală sau deloc. Nu poți ierta parțial. Îți poate lua timp să ierți cu totul, însă în acest interval e corect să spui: încă nu am exersat suficient, încă nu am iertat.

Iertarea este sau nu este.

Mitul 7: Iertarea este un semn de slăbiciune

Adevărul: Iertarea este un act de curaj. Este la îndemâna oricui să se comporte neiertător și acuzator. Însă este nevoie de curaj și de putere ca să ierți. Cei slabi nu pot să ierte. Cei puternici pot. Și nu uita, dragostea este o alegere, nu un sentiment. Și dragostea implică alegerea de a ierta greșelile și deciziile cu care nu suntem de acord ale partenerului.

Mitul 8: Nu merită să-l iert

Adevărul: Amintește-ți obiceiul mental al acceptării necondiționate de sine și a celuilalt. Dacă el nu merită să fie iertat, atunci nici tu nu meriți să fii iertat. În fața iertării suntem la fel, indiferent de greșeala comisă. Și cine ești tu să nu ierți? Până la urmă, el poate trăi fără iertarea ta. Întrebarea este

dacă tu alegi să îți faci această defavoare uriașă și să nu ierți? Toți oamenii greșesc! Iar el este om. Deci la fel ca tine sau ca mine, are dreptul la iertare.

Mitul 9: Degeaba îl iert pentru că nu se va schimba

Adevărul: Aici sunt două aspecte. 1. Nici nu contează dacă se schimbă sau nu. Iertarea îți va face bine ție și trebuie să faci asta pentru a te vindeca, pentru a trăi liber și pentru a merge mai departe cu inima deschisă. 2. În cazul în care alegi să rămâneți împreună, atitudinea ta iertătoare (Atenție! Atitudine iertătoare înseamnă modul fără reproș, cald și afectuos în care te porți cu partenerul) va fi cea care vă va apropia și mai mult și vă va ajuta să treceți peste această etapă a vieții și a relației voastre.

Mitul 10: Iertarea este doar o teorie

Adevărul: Simplul fapt că tu nu ai reușit încă, nu înseamnă că nu se poate. Obişnuim să spunem că ceva e doar o teorie dacă noi nu am reușit lucrul respectiv. Atât timp cât există oameni care au reușit să ierte înseamnă că se poate.

Din fericire am ajuns să cunosc pașii care te duc la iertare. La o iertare totală și nu una de formă. Mie personal mi-au eliberat viața, mi-au adus liniște și pace și doresc ca toți să simtă aceste lucruri.

Iertarea în infidelitate

Iertarea este un act pe care îl faci pentru tine în primul rând și doar ulterior pentru partener. De aceea e bine să ierți, chiar dacă partenerul nu își cere iertare.

Mai jos sunt câteva sugestii pentru cuplu.

Amintește-ți: chiar dacă partenerul nu își cere iertare, poate pentru că nu e pregătit încă, tu poți să ierți. Poți ierta inclusiv faptul că nu își cere iertare.

În cazul în care doriți să rămâneți împreună, iertarea e nevoie să fie cerută. A o oferi voluntar, fără ca persoana care a înșelat să își recunoască greșeala față de partener, nu este benefic pentru relația de cuplu.

În caz de infidelitate, sunt mai multe niveluri la care e nevoie să se ceară și să se ofere iertarea. Nu poți ierta totul dintr-odată, pot apărea detalii noi sau să ți se activeze imagini din memoria ta afectivă și astfel să fie nevoie să reiei procesul de iertare. Partenerul are nevoie de timp ca să proceseze, să accepte, să treacă peste și să ierte în etape.

Cererea de iertare nu trebuie să conțină doar comportamentul specific pentru care ceri iertare (că am mințit când ți-am spus că merg la conferință) ci și cum „crezi sau ghicești” că acest comportament l-a afectat pe partener (îmi pare rău că te-am rănit).

Iertarea nu este același lucru cu împăcarea. E nevoie să ierți, fie că vă împăcați sau nu.

Iertarea stimulează refacerea respectului, încrederii și iubirii, atât de necesare într-o relație sănătoasă. În funcție de nivelul de iertare pe care partenerul îl poate atinge, depinde respectul la care pot ajunge ca și cuplu. În funcție de nivelul de respect la care ajung, depinde nivelul de încredere. În funcție de nivelul de încredere la care ajung, depinde iubirea de care se pot bucura în cuplu (dacă ambii parteneri doresc asta).

Capacitatea de a ierta este o abilitate învățată și este influențată de istoria noastră individuală de a-i ierta pe cei care ne-au greșit. Dacă nu reușești să ierți, asta are de-a face mai mult cu trecutul tău, în care nu ai iertat mici greșeli, decât cu infidelitatea în sine și cu faptul că te-ai obișnuit să te simți rănit;

Pregătirea personală pentru iertare

Dacă ești blocat și nu poți ierta, acest lucru are legătură cu programele tale emoționale pe care le-ai rulat de-a lungul vieții: rușine.fm, vinovăție.fm, teamă.fm sau furie.fm.

De aceea e foarte important să separi infidelitatea de istoria ta personală și să privești în urmă la evenimentele din viața ta, încă din copilărie. S-ar putea ca aceasta să fie cheia pentru o viață mai liniștită și mai fericită pentru tine.

Citește cât mai onest lista de mai jos. Ia-ți caietul în care ți-ai luat notițe și notează motivele pentru care te simți așa. Amintește-ți trecutul și

situațiile în care te simțeai așa. Și cel mai important, creează-ți un plan de acțiune pentru a învinge această vulnerabilitate.

Nr. crt.		Da/Nu	Plan de acțiune
	Teama de a fi vulnerabil (slab)		
	Convingeri morale		
	Influența din partea familiei/prietenilor		
	Incapacitatea de a-mi controla emoțiile		
	Incapacitatea de a înțelege infidelitatea		
	Partenerul continuă să facă lucruri care mă rănesc		
	Credințele mele despre iertare		
	Teama de a fi rănit din nou		
	Nu vreau să renunț la statutul de victimă		
	Nu mi-am vindecat încă rănilor provocate de respingere, de trădare, de nedreptate, de abandon, de umilire		
	Altele		

Pași practici pentru iertare

În toate cuplurile, partenerii greșesc. Fie că e vorba de o simplă uitare a unei aniversări sau de o infidelitate, e timpul să învățăm să cerem și să oferim iertarea.

Iertarea este decizia și alegerea de a renunța la resentimente, la răzbunare și la gânduri negative față de cel care a greșit, pentru a ne elibera de furie.

A ierta nu înseamnă a accepta ca lucrurile să continue la fel pe viitor. Înseamnă că acceptăm ceea ce s-a întâmplat, învățăm și stabilim limite pentru viitor.

Pași pe care e nevoie să-i facă persoana care cere iertare

Admite că ai greșit și că acest lucru a cauzat durere partenerului.

Încearcă să înțelegi și să ai empatie pentru durerea partenerului.

Asumă-ți responsabilitatea pentru faptele tale și

vezi cum poți să repara greșeala.

Asigură-ți partenerul că nu vei repeta aceeași greșeală (sau măcar că nu ai intenția).

Cere-ți iertare.

Iartă-te, chiar dacă partenerul nu te iartă.

Pași pe care e nevoie să-i faci pentru a ierta

Poți – și e bine – să faci acești pași, chiar dacă partenerul nu îți cere iertare.

Amintește-ți: iert pentru binele meu, în primul rând; pentru sănătatea mea fizică și mentală.

Acceptă-ți durerea și furia. „Da, mă doare, însă POT suporta și pot trece peste aceste stări.”

Spune clar care sunt limitele tale pentru viitor.

Ce accepți și ce nu.

Renunță la sentimentul de „a fi chit” și la cel de răzbunare.

Renunță la blamare, la resentimente și la gânduri negative față de partener.

Spune-i partenerului că l-ai iertat. Nu mai menționa și nu mai aduce aminte fapta partenerului în alte conflicte.

Lucrează la restaurarea încrederii și a respectului în relația ta.

Sună frumos și simplu. Să vedem practic cum ierți.

Elementul esențial: acceptarea

Primul pas începe cu acceptarea. Acesta este primul drum spre iertare. Acceptarea te ajută să faci față furiei, anxietății, depresiei și nemulțumirii.

Ce înseamnă acceptarea? Înseamnă să ajungi la momentul în care accepți realitatea evenimentelor care s-au petrecut în relația ta. O persoană care a fost înșelată poate petrece timp însemnat în stare de șoc sau de negare,

uimindu-se cum i s-a putut întâmpla una ca asta, curioasă fiind să afle tot ce s-a întâmplat în spatele lui.

Acceptarea se petrece când îl îndepărtăm pe „nu ar fi trebuit să se întâmple” și îl înlocuim cu „deși mi-ar fi plăcut să nu se întâmple, asta e realitatea!”.

Acceptarea se referă la faptul să-l accepți pe partenerul tău cu calitățile și defectele lui. Înseamnă să îți repeți:

„Valoarea partenerului meu ca și om e aceeași, chiar dacă m-a înșelat. Nu e inferior altor oameni, nici mie. Nu mie mi-a făcut ceva, ci lui. Am puterea să nu mă las afectat. Are libertatea să aleagă, să greșească.

De ce l-aș condamna? Hai, mai bine, să înțeleg cum a gândit când a ales asta și să decid dacă este bine pentru mine să continui o relație cu el.

Însă, chiar dacă rămân sau nu cu el, aleg să iert și să nu cultiv nimic în sufletul meu.

Nu vreau să îmi continui viața cu ranchiună. Nu vreau să-i fac pe cei din viața mea să sufere, doar pentru că eu nu pot accepta realitatea așa cum este ea. **POT SĂ TREC ȘI PESTE ASTA.** Și pot să o fac fără să arunc săgeți cu venin în jurul meu”.

Când reușești să accepți o să-ți spui: „deși nu îmi place ce s-a întâmplat și nu îmi place ceea ce simt, sunt dispus să tolerez și să merg mai departe, încercând să îmi construiesc o relație mai bună ca niciodată cu el, singur sau cu altă persoană”.

Odată ce poți face asta, poți trece la următorul pas: să navighezi printre emoțiile de furie, de teamă, printre imaginile obsesive care îți trec prin minte, printre gândurile negative despre tine, despre partener și despre relație, și poți începe să reconstruiești încrederea și relația ta.

Iertarea este un proces. Nu poți ierta dintr-odată și nu te poți aștepta ca totul să fie în regulă imediat. Vor exista momente în relația voastră când se vor declanșa amintiri care îți vor aduce aminte de această etapă și va fi nevoie să reiei procesul și să te echilibrezi în acele momente.

Acești declanșatori pot fi o melodie pe care știi că au ascultat-o împreună, o locație unde au fost împreună, o remarcă a unui prieten, un miros, orice legătură pe care o poți face între aventura lor și declanșatorul respectiv.

Elementul doi: decizia de a ierta

Iertarea nu vine de la sine. E o decizie și un proces. Odată ce am înțeles că e bine să iertăm pentru a ne elibera emoțional, putem lua decizia de a ierta.

Anul acesta am decis să îmi iert mama, tatăl și partenerul violent. Acceptasem de ani de zile și am crezut că simplul fapt că nu am nimic împotriva lor e suficient. Dar de fiecare dată când intram în contact cu ei, ceva mă râcâia, aruncam unele reproșuri și știam că nu am iertat decât la nivel declarativ și că în interiorul inimii mele mai exista ceva.

Când am decis să iert am știut că vor fi momente în care emoțiile împotriva lor se vor accentua. Am știut că nu voi reuși din prima, dar eu nu mă las cu una cu două, așa cum știu și am încredere că nici tu nu o să te lași.

Semnează declarația de mai jos și citește-o cu voce tare ca să te auzi bine. În momentele dificile poți să o recitești.

Eu, _____, decid să iert orice și pe oricine m-a rănit vreodată. Știu că uneori orgoliul îmi va spune că sunt laș/ă și slab/ă dacă o fac, însă o fac pentru binele meu. Sunt mai puternic/ă dacă iert, decât dacă nu iert.

Data

Semnătura

Tehnici practice de iertare

Tehnica 1: Iertarea propriu-zisă

Cea mai simplă metodă este cea directă. Fă o listă cu toate situațiile în care te-ai simțit rănit. În dreptul situației scrie numele persoanei respective.

Pe urmă, spune simplu: _____ (numele persoanei), te iert pentru _____ (situația). Fă-o de câte ori e necesar, până reușești ca emoția din interiorul tău să fie de împăcare. Dacă încă simți durere sau reproș sau nemulțumire, mai ai de lucru.

Tehnica 2: Scrisoarea de iertare

Următorul pas este alcătuirea unei scrisori de iertare. Fiecare partener trebuie să facă una. După analiza prin care ați trecut, ați observat factorii care țin de relație, care au împins către infidelitate (certurile, neglijența, critica etc.), și factorii la care partenerul infidel a dat curs (dorința de apreciere, neatenția la cuvinte, minciuna etc.).

Luați-vă timp pentru a discuta iertarea împreună. E nevoie să includeți în discuție aspectele pe care trebuie să vi le iertați vouă înșivă și unul altuia. Pentru a putea să îi ceri iertare e nevoie să te ierți pe tine mai întâi. Mulți oameni nu reușesc să își ceară iertare pentru că nu se pot ierta. De aceea, dacă îi acuzi prelungești de fapt procesul. Cu toate acestea, sunt persoane care ajung să-i ierte pe alții și reușesc abia mult mai târziu să se ierte pe ei înșiși.

Mai jos ai un model de scrisoare de iertare:

Ea: Am greșit când m-am lăsat prinsă cu creșterea copiilor, cu programul și activitățile din casă. Știu că aceste lucruri te-au făcut să te simți respins, lipsit de importanță, neiubit. Te rog mult, iartă-mă!

El: Am greșit când am muncit peste program și când mi-am adus de lucru și acasă. Știu că asta te-a făcut să te simți neiubită, neapreciată și lipsită de importanță. Te rog mult să mă ierți!

Acum începeți și completați-le pe ale voastre:

Am greșit când...

Știu că aceasta te-a făcut să te simți...

Te rog mult. iartă-mă!

După ce fiecare dintre voi ați completat scrisorile, discutați regulile de mai jos înainte să le citiți:

Partenerul infidel citește primul scrisorile de iertare.

Stați aproape unul de celălalt pentru a vă putea atinge.

Citiți încet și doar ceea ce e scris. Nu adăugați nimic în plus.

Uitați-vă unul în ochii celuilalt cât mai des posibil, mai ales atunci când vă cereți iertare.

Fiecare dintre voi poate să-i ceară partenerului să recitească o anumită solicitare de iertare (uneori e eliberator să îl auzim pe celălalt că știe că ne-a durut un anumit lucru).

Uneori, unul dintre voi va identifica corect greșeala, dar va ghici greșit modul în care s-a simțit partenerul. Dacă se întâmplă acest lucru, celălalt partener va spune scurt: „aș dori să vorbim despre modul în care m-am simțit”. Clarificarea este bună și necesară, însă nu permiteți să blocheze procesul de citire a mesajelor. Spune scurt cum te-ai simțit și mergeți mai departe.

Fiecare dintre voi va avea 3 opțiuni când va fi întrebat dacă iartă:

Da, te iert.

Nu, nu te pot ierta.

Nu acum. Nu te pot ierta chiar acum, însă lucrez la asta.

Fiecare dintre voi trebuie să se pronunțe la sfârșitul fiecărei solicitări de iertare cu una dintre cele trei opțiuni.

Dacă partenerul spune că te iartă, răspunzi frumos, zâmbind: mulțumesc pentru iertarea ta.

La sfârșit schimbați scrisorile. Acestea vă vor aminti că ai iertat și ai fost iertat. Amintește-ți că ceea ce nu ai iertat e responsabilitatea ta și tot tu trebuie să îți anunți partenerul când ești pregătit să îl ierți. Cel care și-a cerut iertare nu e nevoie să o facă din nou.

Tehnica 3: ritualul iertării

Multe cupluri preferă să sărbătorească iertarea printr-un ritual care să le amintească că au trecut peste această etapă.

Turnul iertării

Cuplul scrie toate lucrurile cu care și-a rănit partenerul. La fel ca la exercițiul anterior (scrisoarea iertării).

Ulterior, aceștia merg într-un loc plăcut (plajă, lac, munte) și iau câte o piatră pentru fiecare lucru pentru care urmează să își ceară iertare.

Partenerul infidel începe primul:

„Ți-am înșelat încrederea când am făcut _____ . Consecința a fost că ai suferit și te-ai simțit _____ . Îmi dau seama că e posibil să nu ai încredere în mine acum, însă aleg și vreau să recreez încrederea dintre noi, încercând să fiu sincer, transparent, deschis și onest cu tine de acum încolo.

Te rog mult, iartă-mă!”

Reguli:

Să accepte piatra și să spună: „**Da, te iert**”, apoi să așeze piatra pe pământ. Aceasta va începe să ia forma unui turn al iertării pe măsură ce tot mai multe pietre sunt așezate una peste cealaltă.

Să spună: „**Nu acum**”. Piatra va fi luată atunci de cel care nu iartă și va fi pusă în buzunarul stâng.

Poate spune „**Nu**”, iar piatra va ajunge în buzunarul drept.

Vor continua așa până au trecut prin toată lista cu lucruri de iertat.

Odată ce turnul a fost construit, aceștia au decis să lase toate resentimentele acolo și să nu le mai amintească. Dacă vreodată vor fi tentați să le aducă la iveală își vor spune „Am iertat. Mi-am luat această piatră de pe inimă și am așezat-o în turnul iertării.”

Ulterior, vor începe să lucreze la pietrele din buzunare discutând, clarificând și continuând procesul de iertare.

Dacă partenerul care a greșit nu cooperează, pentru binele tău poți trece prin acest proces singur. Te va ajuta să îți reconstruiești viața și viitoarele relații când va veni vremea.

Dacă ești partenerul care a greșit, iar partenerul față de care ai greșit nu te iartă, treci prin proces singur. Cere-ți iertare și iartă-te pe tine însuși; mergi mai departe fără să te învinovățești.

Cea mai rapidă iertare

Pentru mine acum, cel mai repede funcționează să repet în minte următoarele afirmații față de persoana care îmi displace:

Te iubesc!

Îmi pare rău că te judec!

Te rog, iartă-mă!

Mulțumesc!

Încearcă acum. Garantez că, dacă spui cu voce tare aceste cuvinte începi să te simți mai bine de la a doua repetare.

Amintește-ți: tu ai nevoie de iertare, nu partenerul tău.

PARTEA III. CE PUTEM FACE ÎN CUPLU PENTRU A NE PROTEJA RELAȚIA DE INFIDELITATE?

Capitolul 14

Plec sau îmi repar relația?

Există patru opțiuni:

Plec cu stres și durere

Rămân cu stres și durere

Plec liber și împăcat

Rămân liber și împăcat

Aleg să plec cu stres și durere

Dacă cineva alege să plece din relație fără să încerce să înțeleagă, se va supune riscului de a nu fi învățat nimic despre infidelitate; astfel va fi mult mai probabil să mai treacă prin această experiență și să facă aceleași greșeli în viitor.

Un alt risc este acela că va proiecta asupra viitorului partener bănuiala că și acesta înșală; va încerca să controleze relația – să verifice telefoane, să arunce bănuieli nefondate, să controleze emailul, contul de Facebook, să sune la prieteni când acesta întârzie – fapt care îl va face să trăiască cu multă amărăciune (pentru că nu a trecut prin fazele de vindecare) și să își ruineze viitoarele relații (prin modul în care se comportă încercând să prevină să se întâmple din nou).

Aleg să rămân cu stres și durere

Dacă aleg să rămân și nu lucrez la liniștea mea interioară, acest lucru mă va afecta negativ atât pe mine, cât și pe partenerul meu cât și relația. Așa cum am spus pe parcursul cărții, liniștea și fericirea mea interioară nu depind de ce face partenerul meu. Liniștea și bucuria mea interioară sunt

ALEGEREA mea. Dacă tot alegi să rămâi, alege să fii și bucuros. Ca și bonus, e bine să știi că nimic nu este mai atrăgător pentru cei din jur decât o persoană fericită, asumată care nu cerșeste fericirea de la ceilalți ci a avut curajul să și-o creeze singur.

Aleg să plec liber și împăcat

Dacă alegi să pleci liber și împăcat, înseamnă că ai parcurs etapele din carte și ai învățat să te iubești și să te accepti așa cum ești. Mai mult, ai învățat să-ți iubești și accepti partenerul și motivul pentru care pleci nu este infidelitatea ci faptul că știi exact ce îți dorești de la viață pe toate planurile și ai decis că drumurile voastre nu mai coincid în această etapă a vieții.

Aleg să rămân liber și împăcat

Dacă ai ales această opțiune, înseamnă că ai parcurs etapele de la durere la bucurie și că ai găsit fericirea în interiorul tău. Înseamnă că îți accepti partenerul și-l valorizezi ca și om și încerci să obții și să dai maxim ce poți relației în care te afli. Nu, asta nu înseamnă că partenerul nu te va mai înșela sau că a încetat relația de infidelitate. Cunosoc multe persoane care din diverse motive rămân într-o relație în care partenerul continuă să aibă o relație cu altă persoană. Dacă te găsești în situația în care îți convine să rămâi cu partenerul tău, indiferent de poziția acestuia, fă-ți cel mai mare bine din lume: ALEGE SĂ FII FERICIT!

Criteriile după care stabilesc ce este bine să fac

Nu există decizie perfectă, fie că e vorba despre decizia de a-ți schimba locul de muncă sau de a te despărți de partenerul care te-a înșelat.

Orice vei decide, vor exista atât avantaje, cât și dezavantaje. Însă pentru a putea să iei această decizie e nevoie, în primul rând, să te liniștești și să-ți răspunzi la următoarele întrebări:

Știu cum vreau să-mi trăiesc viața? Știu ce vreau să fac din punct de vedere personal, financiar, spiritual, al carierei și al familiei?

Relația cu acest partener mă ajută să îmi trăiesc viața așa cum îmi doresc?

Știu ce dorește omul acesta de la viață? Pot să-i ofer ce are nevoie pentru a fi împlinit?

Chiar vreau să fiu cu acest om sau doar îmi acopăr o vulnerabilitate (teama de a rămâne singur, de a începe o nouă viață etc.)?

Este fidelitatea o valoare la care nu vreau să renunț în relația mea? Pot să fac față și să accept situația în care partenerul meu nu consideră fidelitatea o valoare?

Mă iubesc și mă accept necondiționat?

Capitolul 15.

Cum să învățăm să trăim cu ceea ce s-a întâmplat?

Pentru a învăța din această experiență și pentru a da șanse relației, ambii parteneri trebuie să își asume responsabilitatea pentru acțiunile lor. Partenerul rănit are tendința să arunce toată vina pe cel care a înșelat, iar cel care a înșelat are tendința să se justifice prin greșelile celuilalt partener.

Această atitudine conduce la multe conflicte, la acuzații și la certuri inutile care ruinează relația și mai mult.

Este esențial ca partenerul care a înșelat să își accepte partea care îi revine, să accepte să vorbească despre asta (fără a da detalii care ulterior vor constitui motive de ceartă, din cauza faptului că vor declanșa amintiri în capul partenerului), să fie acolo și să înțeleagă momentele dificile ale partenerului care trece prin etapele de vindecare.

De asemenea, partenerul care a înșelat are nevoie să înțeleagă care sunt vulnerabilitățile lui, motivele pentru care a ajuns să înșele: nu are valoarea de a fi fidel, a fost vulnerabil, a avut nevoie de atenție și nu a știut sau a obosit să o ceară acasă, nu s-a oprit la timp (flirt, confesiuni).

Partenerul care nu a înșelat ar fi bine să învețe și să vadă ce ar fi putut face mai bine pentru a-și înțelege partenerul (care sunt factorii care au împins către infidelitate, unde am lăsat poarta larg deschisă) și a afla ce lipsește din relație: comunicarea, pasiunea, interesul față de partener, micile atenții etc.

Cinci pași pentru partenerul care a înșelat

Încetează relația de infidelitate

Dacă vrei să-ți refaci relația cu partenerul tău, e nevoie să te oprești din ceea ce faci. Uneori nu vei putea să faci asta singur. Este unul dintre cele mai dificile lucruri cărora vei vrea să le rezisti în viață.

Caută un specialist cu experiență în aceste situații. A beneficia de informațiile și ajutorul potrivit, la momentul potrivit, poate face diferența

între o viață fericită și una nefericită. Dacă citești aceste rânduri e posibil să-ți fi dat seama deja că nu poți renunța de unul singur.

Anga jează-te să creezi o atmosferă de siguranță pentru partenerul tău

Asta înseamnă să fii deschis și sincer. Fii disponibil la telefon. Ai răbdare și fii dispus să suni de undeva pentru a demonstra că ești acolo unde spui că ești. Dă-i partenerului acces la informațiile tale de pe conturile de email sau de pe rețelele de socializare. Totuși, nu permite partenerului să îți invadeze viața, să răspundă la mesaje personale sau să depășească limitele.

Asumă-ți responsabilitatea

Oricât de nefericită a fost relația ta, oricât de respins și neiubit te-ai simțit, oricâte greșeli a făcut partenerul tău, asumă-ți responsabilitatea pentru ceea ce ai făcut. Ai curaj să spui: „*Am dat-o rău de tot în bară, am greșit și îmi pare rău*”.

Chiar dacă îți asumi responsabilitatea, nu permite să te simți inferior și nu cădea în capcana învinovățirii. Da, ai greșit, însă ești un om la fel de valoros ca ceilalți oameni și ai dreptul să faci greșeli și să înveți din ele. Chiar dacă partenerul tău trece prin perioade emoționale dificile, pentru a se reface, nu-i permite să te umilească.

Ai empatie și răbdare față de partenerul tău

Spune-i partenerului tău cât mai des că regreti durerea prin care trece și că nu ai avut intenția să-l faci să sufere. Fii gata să înțelegi stările prin care trece (citește capitolele anterioare ale cărții) și întreabă-l ce poți face pentru a-l ajuta și a-l sprijini în acest proces.

Faptul că înțelegi suferința partenerului este unul dintre cei mai importanți pași pe care îi poți face pentru a-l ajuta. Când vezi că partenerul tău se simte rău, întreabă-l simplu: „*Cum te simți?*”. Permite-i să vorbească despre emoțiile și gândurile lui chiar dacă le-ai auzit de mai multe ori. Nu evita discuțiile, atunci când partenerul dorește să discute cu tine.

Nu te apăra

De obicei, apărarea sună ceva de genul: „Dacă tu nu făceai x...”. De multe ori dăm vina pe partener pentru a ne scuza propriile comportamente. Această atitudine nu face decât să încetinească și să facă mai dificil procesul de vindecare.

Asumă-ți responsabilitatea pentru tot ceea ce ai făcut, însă nu lua asupra ta responsabilitatea acțiunilor partenerului tău. Amintește-ți că durerea partenerului este unul dintre propriile lui programe. Nu ești responsabil pentru ele, doar pentru activarea lor. Dă-i spațiu, timp și atenție atunci când are nevoie, pentru a învăța să ruleze alte programe. Ești responsabil pentru ceea ce ai făcut, dar nu ești vinovat pentru modul în care se simte el.

Cinci pași pentru partenerul care a fost înșelat

Relația este mai importantă decât furia mea

Exprimă-ți sentimentele și gândurile, fără a te criza. Acest lucru va fi foarte dificil, mai ales în primele zile ale descoperirii infidelității. Furia este, de multe ori, simptomul fricii. Încearcă să îți dai seama care temere stă la baza furiei tale și vorbește mai ales despre ea – teama de rămâne singur, de a nu fi suficient de bun etc.

Amintește-ți mereu că relația, dacă ești decis să faci pași pentru a o reface, e mai importantă decât emoțiile de moment. Aceste emoții vor trece, dar modul în care te manifesti vă poate strica relația. Emoțiile sunt trecătoare, însă voi vă îndepărtați unul de celălalt.

Evită întrebările de tip interogatoriu

Înainte de a pune întrebări, asigură-te că vrei să trăiești cu răspunsurile respective pentru tot restul vieții. De asemenea, asigură-te dacă aceste întrebări sunt utile pentru a-ți reconstrui relația sau nu.

Evită întrebările care îți vor crea o imagine în cap, mai ales acelea în care te vei regăsi și tu: cum îl sărutai, cum arată în comparație cu tine, pozițiile sexuale folosite etc.

Concentrează-te asupra întrebărilor care te ajută să înțelegi motivația partenerului („De ce?” este o întrebare foarte proastă, însă „La ce te-ai

gândit când ai început să flirtezi cu el/ea?” este o întrebare foarte potrivită).

În această fază, este esențial să te gândești că, deși te doare, partenerul tău face aprecieri și evaluează dacă ești o persoană de încredere lângă care poate rămâne, dacă poate fi deschis sau dacă doar se va preface de dragul relației, a copiilor sau a altor conveniențe. Depinde extrem de mult de atitudinea ta.

Anga jează-te să ierți

Iertarea nu se întâmplă dintr-odată. E un proces și o alegere. De aceea, e nevoie să iei decizia de a ierta în fiecare zi. Eu, personal, am ajuns în stadiul în care consider că oamenii au libertatea să facă ceea ce își doresc, iar dacă mă supăr e strict problema mea. Îmi fac mie rău dacă mă gândesc că oamenii mi-ar fi fost datori să se comporte într-un anumit fel, așa cum îmi place mie. Da, mi-ar plăcea, însă dacă nu se întâmplă, asta nu îmi dă dreptul să mă supăr și să nu iert.

Această atitudine repetată și exersată mă ajută să trec mai ușor peste orice acțiune a celorlalți; mă ajută să am un spirit iertător și împăciuitor.

Amintește-ți că iertarea este un cadou doar pentru tine, un cadou pe care ți-l faci ție însuși. Nu e o favoare făcută celuiilalt. Iar în această fază poate constitui și un motiv pentru care partenerul tău să se apropie și mai mult de tine.

Iertarea nu înseamnă neapărat împăcare.

E nevoie să ierți pentru a te vindeca, însă asta nu te obligă să rămâi în relație, atât timp cât consideri că relația nu este potrivită pentru tine.

E nevoie să ierți în avans – să te decizi să ierți noile informații pe care le vei afla, care vor continua să iasă la suprafață. Amintește-ți că o faci pentru tine.

Dă-ți timp să te vindeci

Nu încerca să vindeci relația înainte de a te vindeca pe tine. Dacă sari etapele de vindecare, dacă bagi sub preș emoțiile tale, numai pentru a nu pierde relația, te vei confrunta cu ele mai devreme sau mai târziu. A încerca

să vindeci relația și a pune presiune pe partenerul care a înșelat sunt factori care îl împing la o altă experiență. Nu este vorba despre cantitatea de timp pe care o folosești, ci de modul în care folosești timpul pe care ți-l acorzi.

Recunoaște-ți punctele vulnerabile

Nu permite durerii, furiei sau temerilor să te conducă la comportamente și alegeri pe care, ulterior, le vei regreta. Evită să te pui în situații în care ești vulnerabil, iar dacă observi că ceva se repetă, alege să îți vindeci vulnerabilitatea (revezi obiceiurile mentale).

Nu amenința că pleci, că nu mai poți, că divorțezi, că le spui copiilor sau părinților, doar pentru ca peste o jumătate de oră să implori în genunchi iubire și atenție.

Cinci sarcini pentru cuplu

Căutați-vă un grup de suport

Căutați două-trei persoane cu care hotărâți de comun acord că puteți discuta în siguranță. Uneori, ajută enorm să existe un spațiu și alte persoane cu care să discutăm emoțiile puternice. Este important ca fiecare partener să aibă pe cineva de același sex cu care să poată vorbi când emoțiile sunt foarte puternice.

Separați relația voastră de relația de infidelitate

Amintiți-vă că relația voastră e compusă din mult mai multe momente și emoții decât infidelitatea. Aceasta din urmă este doar o etapă.

De voi depinde cum o procesați și tot de voi depinde atmosfera în care alegeți să treceți peste acest hop.

Infidelitatea nu vă scrie o altă istorie. E doar parte a istoriei relației voastre. Deși nu vă veți putea întoarce niciodată la perioada de „dinainte”, aveți posibilitatea să creați o relație deosebită și profundă pe care nici măcar o criză atât de puternică – precum infidelitatea – nu a reușit să o distrugă.

Luați-vă timp să discutați despre relația voastră și modul în care aceasta a fost afectată

Una dintre cele mai grave greșeli este aceea că încetezi să discuți și să porți dialoguri despre modul în care relația a fost afectată de ceea ce s-a întâmplat. Dacă nu poți procesa efectele infidelității, acestea vă vor fura șansa de a vă vindeca ca și cuplu.

Dați-vă timp să învățați din această etapă și fiți gata să discutați atunci când vă dați seama că aveți nevoie de asta.

Luați-vă timp pentru momente în care nu discutați probleme

La capitolul probleme intră: infidelitatea, facturi, copii, rate etc. Fixați-vă în agendă un program în care să faceți și activități care să vă bucure, să vă relaxeze și să vă apropie.

Relația nu reprezintă întreaga voastră viață. Relația este doar o parte din viața voastră. E bine ca aceste activități să fie atât individuale, cât și împreună. Stabiliți o regulă clară: când faceți aceste activități nu discutați despre probleme. Acestea sunt activități de bucurie și apropiere.

Amintiți-vă că relația poate fi îmbunătățită

Orice relație poate fi îmbunătățită. Relațiile sănătoase, echilibrate și împlinite nu cad din cer. În viață, pentru orice lucru e nevoie de disciplină și de efort. Dacă vrei să ai o altă situație financiară e nevoie să te educi și să faci pași în direcția respectivă.

Dacă vrei să fii bun într-un anumit domeniu e nevoie să te educi și să faci pași concreți, să exersezi, să exersezi și iar să exersezi. Dacă vrei să devii un părinte mai competent e nevoie să te educi și să practici continuu. Dacă vrei o relație echilibrată și împlinită e nevoie să înveți despre relații, să exersezi și să depui efort.

Voi construiți acum sinceritate, înțelegere și încredere. Pentru asta e nevoie să vă educați și să exersați. Nu puteți să reușiți din prima, nici măcar din a doua încercare.

E nevoie să reveniți, să mai căutați răspunsuri și să încercați din nou. Veți avea șansa să construiți o relație deosebită și să fiți un exemplu pentru

copiii voștri. Îi veți învăța cum să nu renunțe cu ușurință și cum să reacționeze în momentele dificile ale vieții.

Ce s-a întâmplat?

Sugestii pentru un Contract de Refacere a Relației

Mai jos găsiți afirmațiile, așa cum este bine și indicat să le folosiți. Le puteți adapta după nevoile voastre.

Prefer să scriu cum e bine să le repetați, în loc să îți spun doar ce să faci. Consider că e mai eficient așa.

O vom scoate împreună la capăt! O să trecem și peste asta! Va fi nevoie de timp, de răbdare, de iertare și de perseverență din partea amândurora.

Niciunul dintre noi nu trebuie să fie acuzat, blamat și criticat. Niciunul dintre noi nu este lipsit de responsabilitatea celor întâmplate. Avem fiecare partea noastră de vină în crearea problemelor și va fi nevoie de efort din partea fiecăruia dintre noi pentru a repara ceea ce am stricat.

Vor fi zile bune și zile mai puțin bune. Vor fi momente în care se pare că vom face mai mult rău și nu ne vom simți bine cu noile comportamente și gânduri. Însă vom persevera și nu vom renunța.

Vom sărbători și ne vom bucura când vom reuși să avem momente bune și vom încerca să diminuăm daunele și să trecem cât mai repede prin momentele neplăcute, încercând să le provocăm tot mai rar.

A lucra la o relație este ca și când te-ai pregăti pentru olimpiadă. Alegem să o facem deoarece dorim să avem o relație cât mai împlinită, nu doar să ne complăcem. Vom face acest lucru alegând conștient să ne iubim, să ne susținem, să gândim rațional, să comunicăm cu onestitate și să învățăm din greșelile noastre.

Vom comunica unul cu celălalt într-un mod prietenos, fără să considerăm că celălalt este dușmanul nostru și ne vom confrunta cu realitățile vieții de cuplu. Nu vom folosi informațiile pentru a ne pedepsi unul pe celălalt și nici nu vom ascunde informații pentru a ne proteja.

Vom petrece timp de calitate pentru a lucra la relația noastră, însă avem nevoie să ne continuăm viețile. Nu vom implica persoane nepotrivite în relația noastră.

Nu vom pretinde că infidelitatea nu a avut loc. Ar fi ca și cum am încerca să ignorăm elefantul din cameră, pretinzând că nu e acolo. A nu discuta niciodată despre acest lucru nu înseamnă că ne-am refăcut relația. Refacerea relației înseamnă că poți să vorbești despre acest subiect la fel cum ai vorbi despre alt aspect important al vieții tale, fără a avea resentimente; a vorbi despre asta ca despre o experiență. Când vom putea purta aceste discuții fără resentimente și fără durere emoțională, vom ști că ne-am vindecat.

Cum să ajuți la refacerea unei relații?

Spune-i și arată-i partenerului, cu regularitate, că îl iubești. Asigură-te că știi care este modul în care partenerul tău se simte iubit (citește cartea *Cele 5 limbaje ale iubirii* – scrisă de Gary Chapman)

Describe în termeni specifici tipul de relație pe care vrei să o construiești împreună.

Ascultă mai bine și mai mult decât ai ascultat înainte (fără să judeci). Cartea recomandată – *Cuvintele îți modelează creierul* – scrisă de Dr. Andrew Newberg, Mark Robert Waldman.

Rezistă tentației de a-ți pedepsi partenerul pentru orice greșală pe care crezi că a făcut-o sau pentru care și-a cerut iertare. Încurajează-l să vină către tine și încearcă să îl înțelegi cum se simțea și în ce stare era atunci când a înșelat, dar, mai ales, cum era relația voastră în acel moment. Apoi faceți un plan împreună și decideți cum veți acționa în viitor.

Acceptați-vă fiecare responsabilitatea pentru ceea ce se întâmplă în relația voastră.

Vorbiți unul cu celălalt și spuneți-vă cum v-au influențat anumite persoane, înspre bine sau înspre rău. Iertați-i pe cei care credeți că v-au creat probleme și fiți conștienți că puteți alege cum să reacționați pe viitor. Modul în care vă comportați acum poate fi responsabilitatea părinților voștri, însă dacă rămâneți așa e deja responsabilitatea voastră.

Asumă-ți responsabilitatea pentru propriile emoții. Când ai strâns resentimente în inimă, ia-ți timp și depune efort să te eliberezi. Nu considera că e treaba celor care ți-au greșit. Este responsabilitatea ta să îți alegi gândurile, emoțiile și comportamentele.

Controlează-ți gândurile, modul în care îți vorbești în gând. Furia și dragostea nu pot trăi în același loc. Furia se răspândește mai repede și pune stăpânire pe toate gândurile și comportamentele noastre. Începe de la mici nemulțumiri și se extinde. Fă o misiune din a trăi o viață fără nemulțumire.

Caută moduri în care poți să-i oferi partenerului ceea ce are nevoie. Cere ce ai nevoie. Nu aștepta să primești doar pentru că așa simți tu. Celălalt nu știe ce simți. E nevoie să-i spui. La fel, obișnuiește-ți partenerul să aibă curajul să-ți ceară ce are nevoie.

Sărbătorești orice progres. Nu te plânge că nu e totul perfect. Bucură-te pentru un moment de liniște, un cuvânt sau un sentiment de dragoste. Orice gest sau progres e un motiv să zâmbești, să mulțumești, să apreciezi și să îmbrățișezi.

Nu vă feriți să plângeți sau să râdeți împreună.

Fiți deschiși și sensibili unul față de celălalt. E posibil să îți fie dificil la început să îți dai seama ce vrea celălalt în timp ce tu însuși ai emoții

puternice. Dă-ți timp. Nu grăbi lucrurile.

Pe măsură ce vă veți putea bucura de sex, implicați-vă! Poate aduce o contribuție semnificativă la procesul de vindecare.

Ce să vă spuneți unul celuilalt?

Te iubesc și te accept ACUM, așa cum ești și cum te cunosc, cu calități și defecte.

Știu că te vei schimba în anumite aspecte pe care niciunul dintre noi nu le poate prevedea acum. Schimbarea este esențială. Am să mă străduiesc să te ajut și să susțin dezvoltarea ta.

Aleg să îmi construiesc viața împreună cu tine într-un mod pozitiv pentru amândoi. Știu că asta înseamnă să ne îmbunătățim abilitățile de a relaționa. Relația noastră nu e perfectă și nici nu trebuie să fie. Depinde de noi să scoatem tot ceea ce este mai bun din această relație.

Relația noastră e o prioritate pentru mine. Am să îmi iau timp și energie pentru a ne dezvolta dragostea unul pentru celălalt. Nu voi considera niciodată că mi se cuvine și că relația poate aștepta și nici nu îmi voi consuma timpul și energia cu alte lucruri mai puțin importante.

Voi împărtăși cu tine toate gândurile, emoțiile și acțiunile care pot să ne influențeze relația. Îmi doresc ca și tu să faci același lucru.

Te voi ține la curent cu schimbările care vor apărea în modul în care îmi văd propria viață și viața noastră împreună.

Îmi asum responsabilitatea de a fi cinstit, de a-mi păsa și a mă îngriji de mine, de tine și de relația noastră.

Știu că niciunul dintre noi nu poate îndeplini toate nevoile celuilalt. Voi colabora cu tine pentru a găsi echilibrul în ceea ce privește timpul petrecut

împreună și timpul petrecut separat, astfel încât cele mai importante nevoi ale noastre să fie satisfăcute. Știu că acest echilibru se va modifica în timp, pe măsură ce lumea și circumstanțele din jurul nostru se vor schimba.

Alegând să trăim o viață împreună, renunțăm, fiecare dintre noi, la o parte din libertatea pe care o aveam când trăiam singuri, dar câștigăm enorm prin faptul că înfruntăm greutățile vieții ca o echipă. Îți mulțumesc pentru susținere și voi fi acolo când viața ne va purta prin momente dificile, inevitabile.

Voi încerca să aduc bună dispoziție și veselie în viețile noastre atâta timp cât suntem împreună. Viața este și așa suficient de serioasă și nu ne ajută să luăm prea în serios orice situație neplăcută.

Capitolul 16

Cum îmi protejez relația împotriva infidelității?

Bun. Ai ales să rămâi în relație și să vă refaceți relația. Sau poate nu! Ai ales să pleci, să fii bine și să găsești, la un moment dat, pe cineva pe care să îl iubești și să te iubească.

E bine să știi, așa cum am subliniat de mai multe ori în această carte, că nu există garanție împotriva infidelității.

Fidelitatea este o alegere. Este ceva ce ne dorim. Nimic din ce ne dorim nu pică din cer și e nevoie să facem anumiți pași pentru a obține acel ceva.

La fel se întâmplă și cu infidelitatea. Există anumiți factori care predispun spre infidelitate (nesiguranța ta ca și persoană, certurile și criticile din relație și oportunitatea față de un alt partener). De asemenea, există anumiți factori care scad probabilitatea ca infidelitatea să apară.

Pentru acest lucru e nevoie să:

Ne informăm (citim articole sau cărți de specialitate, să participăm la seminarii susținute de specialiști) cu privire la modul în care funcționează relațiile și infidelitatea

Ne luăm un angajament pentru fidelitate în cuplu (atenție: angajamentul nu e pentru a nu pleca din relație, ci pentru a fi onești atât timp cât suntem în relație)

Să lucrăm la noi înșine și la vulnerabilitățile noastre (de preferat ca ambii parteneri să se dezvolte continuu).

Infidelitatea poate apărea în orice relație

Orice om este supus tentației. Cu toții avem în mintea noastră un anumit tipar de bărbat sau de femeie de care suntem atrași. Acest tipar s-a format în primii ani ai copilăriei noastre și se activează de câte ori întâlnim pe cineva care corespunde cu modelul inconștient din capul nostru.

Simplul fapt că cineva nu a înșelat încă, nu înseamnă că nu ar putea să o facă în viitor. Cu toții am putea face cele mai rele fapte din lume. Doar că nu am fost supuși la suficientă presiune. Sunt extrem de puțini oamenii care nu ar ceda la presiune.

De aceea, primul pas este acela de a recunoaște că e posibil să fii atras de un alt partener, însă să decizi să te oprești înainte de momentul în care nu te mai poți opri.

E nevoie să cunoști pașii pe care-i facem înainte de a înșela și de a te opri. E nevoie să ai reguli cu privire la a nu vorbi despre lucruri personale cu o persoană de sex opus, a nu atinge sau a nu zâmbi provocator, a nu trimite mesaje de atenție.

A fi îndrăgostit și a iubi pe cineva nu înseamnă că nu poți fi atras de altcineva. Se pune întrebarea: vreau să stric ceva ce funcționează și am clădit, pentru ceva ce pare frumos pe moment?

Infidelitatea nu este înnăscută. Fidelitatea este o alegere. Simplul fapt că ești atras de altcineva decât de partenerul tău nu înseamnă că ai înșelat și că nu te poți opri. Simpla recunoaștere a acestui adevăr, despre modul în care funcționăm ca și ființe umane, ne poate proteja de confuzia care ne duce la infidelitate.

Când partenerul Anei a avut o relație scurtă și confuză cu o altă femeie, aceasta l-a întrebat următoarele:

Vrei să rămâi cu mine? Răspunsul a fost da.

Dacă vrei să stai cu mine, e bine să știi că eu rămân doar în relații în care ambii parteneri decid să fie fideli atât timp, cât relația durează. E în regulă să alegi pe altcineva, însă atunci vreau să-mi spui. Dacă te culci cu o altă femeie eu nu mă pot culca cu tine. A fost de acord și cu asta. Filosofia mea: dacă știi ce vrei, te porți ca atare.

Știi acum care este tiparul tău? Știi de ce tip de femeie ești atras și știi care sunt punctele tale slabe pe baza cărora acționezi? Da...

În rest, mă bucur de partener și am grijă de relație. În continuare e treaba lui ce face, e drumul lui. Mă bucur pentru că această bucată de drum este parcursă împreună cu mine. Mă bucur de tot ce îmi poate oferi ca să mă

dezvolt, să cresc, să devin mai bună și mă străduiesc să fiu un ajutor pentru el, pentru dezvoltarea lui, pentru a-și da seama în fiecare zi ce drum vrea să aleagă.

Suntem vulnerabili în anumite situații și perioade ale vieții

Factori de vulnerabilitate personală

Nu avem o părere bună despre noi și ne iau prin surprindere avansurile și aprecierile altor persoane, iar atunci nu avem curajul să le refuzăm.

Când ne simțim nesiguri.

Dacă avem prieteni care înșală și începem să ne obișnuim cu ideea, ajungem să credem că nu e așa mare problemă, dacă am înșela.

Când suntem plini de resentimente cu privire la partener, la viața personală, la bani, la locul de muncă. Dacă în momentele acestea apare cineva care ne dă atenție, este foarte probabil să ne prindă nepregătiți.

Când considerăm că suntem valoroși dacă performăm sexual. Sunt persoane care au nevoie excesivă de atenție și atunci când cineva le vorbește frumos nu cunosc limita și se oferă cu totul. Sunt persoane cărora le e teamă de a fi respinse sau lăsate pe dinafară și atunci împing limitele și oferă tot. De obicei, aceste persoane au crescut în medii pline de respingere și nu sunt obișnuite să primească atenție, astfel că nu fac diferența dintre o atenție firească între oameni și relațiile intime care implică afectivitate și sex.

Perioade de vulnerabilitate într-o relație

Când partenerii au valori și așteptări diferite de la relație.

Când în relație partenerii sunt dependenți (emoțional, financiar) unul de celălalt, în loc să fie interdependenți.

Când unul dintre parteneri nu este satisfăcut din punct de vedere sexual.

Când există multe conflicte între parteneri (certuri cu privire la sex, bani, familie și modul în care partenerul își petrece timpul și se achită de responsabilitățile din familie).

Prea mult timp petrecut departe unul de celălalt (anumite profesii, ca de exemplu șoferii de tiruri sau persoanele a căror parteneri pleacă la serviciu în alte localități sau afară din țară).

Nașterea unui copil (există o tendință de creștere a ratei infidelității chiar înainte sau imediat după nașterea unui copil – cauza este atenția tot mai scăzută pe care femeia o acordă bărbatului în timp ce se concentrează asupra copilului).

Prea multe responsabilități (creșterea copiilor, îngrijirea părinților, rate la bancă, serviciu solicitant).

Diferența mare între veniturile partenerilor (când un partener câștigă mult mai mult decât celălalt).

Toate perioadele de vulnerabilitate emoțională de mai sus depind de: angajamentul pentru fidelitate al persoanei, modul în care reacționează când e vulnerabil și puterea tentației (cât de mult corespunde tentația nevoilor și vulnerabilităților sale).

Cuplurile care se ceartă cu privire la sex sunt mai vulnerabile în fața infidelității.

Cuplurile care se ceartă cu privire la bani sunt mai vulnerabile în fața infidelității.

Cuplurile care se ceartă cu privire la modul în care își petrec timpul (în familie și personal) sunt mai vulnerabile în fața infidelității.

O bună parte din ceea ce puteți face în cuplu pentru a preveni infidelitatea este să învățați să comunicați și să rezolvați problemele legate de sex, bani și timp fără să vă certați și să fiți atenți la momentele de risc.

Nu vă temeți de ele. Toate cuplurile trec prin aceste perioade și toți avem anumite vulnerabilități. Dacă suntem atenți și avem o comunicare deschisă cu partenerul putem trece liniștiți peste aceste perioade.

Stabilește limite clare legate de apropierea față de persoanele de sex opus.

Majoritatea relațiilor de infidelitate apar între persoane care lucrează sau locuiesc aproape unul de celălalt. Tentația nu are mari șanse să apară de la distanță, ci din apropierea noastră: serviciu, conferință, instalatorul, tâmplarul, cavalerul de onoare de la nuntă. Oamenii sunt mai predispuși să înșele cu cei care sunt aproape de ei. De ce? Pentru că toate infidelitățile încep în același fel: cu o conversație.

Oamenii cu care discutăm au cele mai mari șanse să treacă de zidurile noastre de apărare. Asta nu înseamnă că nu avem voie să vorbim cu colegii și să nu ne facem prieteni de sex opus. Este în regulă atâta timp, cât avem limite clare pe care ALEGEM să nu le depășim.

Exemple de limite:

Nu rămân singur în cameră cu o femeie căreia știu că îi place de mine sau pe care eu o simpatizez.

Nu trimit mesaje pe rețelele de socializare la ore târzii sau cu conținut cu subînțeles.

Nu fac aluzii cu tentă sexuală și nu fac glume sexuale pe seama partenerului.

Nu vorbesc cu o persoană de sex opus despre problemele din relația mea.

De unde știi că ai trecut linia?

Regulă – nu face, nu spune, nu privi, nu scrie nimic din ceea ce nu ai face, dacă partenerul tău ar fi de față.

Pe scurt: nu asculta și nu te oferi să rezolvi probleme personale ale unei persoane de sex opus. Nu trimite mesaje, nu te uita seducător, pleacă când îți se fac avansuri, nu atinge și nu te lăsa atins.

Alungă plictiseala din relația ta

Nimic nu îi îndepărtează pe parteneri mai mult unul de celălalt ca plictiseala, rutina. De multe ori, o relație ne dă sentimentul de siguranță, de garanție. Însă acest sentiment vine cu un preț enorm.

Dacă partenerul simte lipsa *noutății* e foarte posibil să fie vulnerabil la ofertele și oportunitățile care sunt atât de frecvente în societatea actuală.

Plictiseala se furișează tiptil, tiptil. Nu vine dintr-odată. Ți se pare că totul e firesc, normal, liniștit. E liniștea dinaintea furtunii. Planul tău de protecție împotriva infidelității trebuie să includă și un plan împotriva plictiselii.

Dacă nu creezi aventură, noutate în relația ta, vei lăsa loc pentru dramă. Ființa umană își dorește, paradoxal, atât siguranță cât și noutate, să fie surprinsă (deși mulți nu vor recunoaște). În timp ce ne dorim siguranța, căldura căminului, tânjim uneori după entuziasm, necunoscut, curiozitate, fior.

Doar pentru că o persoană alege siguranța relației, nu înseamnă că dorința de aventură sau noutate dispare. Se poate ca acest sentiment să fie îngropat pentru o vreme sub presiunea serviciului și a vieții de familie (un bărbat renunță să meargă pe munte pentru că partenera nu vrea ca el să meargă) dar nu moare niciodată.

Și astfel, dacă întâlnește o femeie căreia îi place să meargă pe munte și încep să discute despre această pasiune, în mintea bărbatului începe să învie pasiunea pentru munte și... pentru o altă femeie.

De aceea, este vital ca atunci când intrăm într-o relație să nu ne oprim partenerul de la pasiunile care-i fac plăcere. Orice activitate pe care o face în afara cuplului și care-i face plăcere îl încarcă cu energie, energie pe care o aduce în relație. Este extrem de important ca ambii parteneri să aibă unele activități în afara relației. Doar să păstreze comunicarea deschisă cu partenerul și să aibă grijă la limitele față de ceilalți.

PARTEA IV. CUM SE ÎNVAȚĂ FIDELITATEA?

Capitolul 17

Cum învățăm să fim fideli?

Acum câțiva ani, unul dintre clienții mei mi-a spus: „*Sim, după ce soția mea mă desconsidera și râdea de mine, am jucat toată viața la dublu. Nu a existat perioadă în viața mea în care să dorm singur sau să nu am pe altcineva disponibil. Vreau o schimbare pe plan personal și vreau să învăț să îmi fie suficient să stau cu o singură femeie.*”

Și i-am răspuns: „*Se poate. O să dureze puțin, nu o să-ți iasă din prima, însă am toată încrederea că o să reușești. O să te confrunți cu temerile și fantomele tale, dar o să ieși mai încrezător, mai onest, mai liniștit și mai liber din această etapă.*”

Și el și sute de alți bărbați și femei au învățat să nu mai cerșească atenție, să nu mai flirteze, să nu le fie teamă de singurătate, să aibă încredere în ei, să își respecte angajamentele în relație, să spună nu când primesc diverse propuneri și să fie liberi și împăcați când fac asta.

După cum am mai spus, fidelitatea are de-a face cu capacitatea de a fi onest, cinstit, de a nu te ascunde înaintea de a avea de-a face cu sexul.

O persoană onestă îi spune partenerului că are o problemă, că vrea altceva înainte de a o face pe ascuns. Pentru a putea să faci asta e nevoie de multă conștiință de sine, de asumare, de respect față de tine și față de partenerul tău.

Dacă partenerul tău a venit acasă și ți-a spus ce i s-a întâmplat, ascultă-l și mulțumește-i pentru onestitate și sinceritate. Împreună, învățați-vă apoi lecțiile și mergeți mai departe.

Fidelitatea se învață. Învățăm de mici să ne ascundem sau să spunem adevărul. Cu cât suntem mai criticați în perioada copilăriei și învățăm să mințim pentru a obține anumite avantaje, cu atât va fi mai ușor să ajungem să înșelăm.

Pentru a ajunge să fii onest cu tine și cu partenerul e nevoie să îți dezvolți următoarele abilități:

Încrederea de sine

Încrederea de sine este abilitatea care determină cel mai bine succesul în viață, atât pe plan profesional cât și personal.

Încrederea în sine înseamnă să am o părere bună despre mine chiar și atunci când lucrurile nu merg bine. Să nu mă simt inferior și să nu mă desconsider, indiferent de situația în care sunt. Înseamnă să îmi asum că greșesc și să învăț din greșeli fără să cad în vinovăție și rușine. Încrederea în sine înseamnă să mă accept cu calități și defecte.

Obicei mental pentru a avea încredere în sine

Mă iubesc și îmi place de mine. Mă accept așa cum sunt, cu calități și defecte. Valoarea mea ca și om e aceeași, chiar dacă greșesc și chiar dacă unii oameni mă resping. Pot să fac orice, dacă exersez suficient de mult. Sunt responsabil doar pentru emoțiile mele. Iau decizii, fiindcă așa cred că e bine, nu pentru că ceilalți se supără sau nu sunt de acord cu mine.

Angajament că vreau să fiu fidel

Eu... (numele) declar față de mine însumi că vreau să trăiesc liber și onest. De aceea, decid să încep să înlătur minciunile din viața mea. Am să încep să spun adevărul, prima dată față de mine însumi și pe urmă față de partener.

Atenție: nu e nevoie să spuneți orice oricui. Sunt lucruri care e bine să fie trecute sub tăcere, deoarece fac mai mult rău, însă puteți alege să refuzați să discutați subiectul decât să mințiți.

Învăț să spui nu ocaziilor care pot duce la infidelitate

De cele mai multe ori, oamenii nu pleacă de acasă cu ideea că „azi îmi înșel partenerul”.

Toate infidelitățile încep cu o conversație, o privire, o atingere.

Învăță să observi aceste comportamente și decide-te să nu le faci și să nu răspunzi la ele atunci când altcineva decât partenerul tău le face față de tine.

Exemple de situații sau comportamente de acest fel: să rămâi singur cu o persoană de sex opus, să faci confidențe despre relația ta sau despre chestiuni personale și intime față de o persoană de sex opus, zâmbete de complicitate, atingeri ocazionale, glume și flirt, mesaje pe telefon și pe rețelele de socializare, ieșiri la întâlniri cu colegii, săruturi.

Uită-te în urmă la experiențele trecute și scrie care sunt lucrurile pe care le-ai considerat „sigure” și care au dus la infidelitate. Dacă ai un singur exemplu, întreabă câțiva prieteni cum a început relația lor de infidelitate.

Decide să spui NU primelor semne. Cu cât treci granița peste mai multe obstacole, cu atât îți va fi mai greu să te oprești. Simplul fapt că poți face ceva nu înseamnă că e și bine. E nevoie de mai multă putere ca să te oprești decât să te lași luat de val.

Însă, crede-mă pe cuvânt: **POȚI SĂ O FACI!**

Situațiile în care vreau atenție

Urmărește situațiile în care vorbești, te îmbraci, te uiți într-un anumit fel, astfel încât să capeți atenție emoțională, respectiv sexuală, de la alte persoane. Acestea sunt punctele noastre slabe. Urmărește ce ai gândit chiar înainte să cauți sau să accepți atenția de la alte persoane.

Câteva indicii de la care poți începe ar fi: teama de a rămâne singur, flirtul, glumele cu tentă sexuală, destăinuirile personale, împărtășirea acelorași pasiuni, faptul că te ascultă, se uită la tine într-un anumit fel, vrei să te simți acceptat etc.

Lista ta:

Renunțarea la emoțiile care mă fac vulnerabil

Ia fiecare trigger din lista de mai sus și aplică aceeași tehnică ca la emoții. Vezi ce gânduri sunt amestecate și cu care emoții. Când ai simțit, altă dată, aceeași emoție. Scrie pe un caiet toate situațiile de care îți amintești.

Pe urmă, declară-ți că vrei să renunți la ele: „Vă mulțumesc că ați încercat să mă protejați. Sunt în regulă. Nu mai am nevoie de voi. Vreau să vă înlocuiesc cu onestitatea, cu asumarea, cu liniștea chiar dacă nu mereu primesc ceea ce îmi doresc. Renunț la emoțiile pe care le-am atașat la fiecare situație de mai sus”.

Primele dați e mai dificil.

Cu fiecare situație devine, însă mai ușor.

E posibil să ai căderi. E posibil să mai calci strâmb. E un proces. Continuă, fără să te învinovățești!

Grupul de prieteni

Grupul de prieteni te influențează mai mult decât crezi. Dacă în grupul tău de prieteni aceștia fac glume pe baza relațiilor de lungă durată și povestesc cu dezinvoltură despre escapadele lor, va fi un pic mai greu să îți urmezi drumul. Nu e nevoie să renunți la grupul de prieteni, însă intră și în grupuri de prieteni unde aceștia au respect pentru relațiile lor și pentru parteneri; sau urmărește-i pe internet, citește cărți despre acest subiect.

Amintește-ți povestea cu lupul: supraviețuiește cel pe care îl hrănești mai des. Dacă te învârti într-un mediu unde infidelitatea este subiect de glumă și este acceptată cu ușurință, hrănești lupul infidel și pe cel al lipsei de onestitate.

Dacă te învârti într-un mediu unde se vorbește despre fidelitate și aceasta este considerată o valoare importantă, hrănești lupul fidel.

Decizia de a fi onest cu mine și cu ceilalți

Nimic nu ne ajută să ne observăm și să renunțăm la programele aflate sub nivelul 200, mai mult decât onestitatea. De multe ori, înșelăm pentru a acoperi o emoție. Faptul că ne ascundem dă o atracție puternică relației și sexului. Când este expusă, relația își pierde din atracție. Observă-te și vezi care sunt rușinile, învinovățirile, temerile sau frustrările tale. Acceptă-te când le observi. Ești uman. Cu toții le avem, dar nu toți le recunoaștem.

Când ajungi să fii ok cu tine însuți și să accepți că le ai, îți va fi mult mai ușor să renunți la ele. Când vei ajunge să nu îți mai fie teamă de ceilalți pentru faptul că ești vulnerabil, atunci vei observa că multe dintre lucrurile pe care le voiai, acum nu le vei mai dori. Multe dintre lucrurile fără de care credeai că nu poți trăi vor deveni inutile.

Renunță la rușine.fm, vinovăție.fm, teamă.fm și furie.fm. Există atâta liniște pe frecvențele de curaj.fm, bucurie.fm, iertare.fm, iubiredesine.fm, iubireapartnerului.fm, iubesc lumea.fm.

AMINTEȘTE-ȚI CĂ:

Cei din apropierea ta au puterea să te influențeze. Dacă cineva te apreciază, îți zâmbeste, te atinge, se declanșează sistemul nostru emoțional și începem să ne dorim ca persoana respectivă să fie tot mai des în preajma noastră.

E bine să știi că toți cei cu care comunici frecvent la telefon, pe email sau la birou, sală de sport, au acces la emoțiile tale. Fii atent la cei care îți fac complimente, îți zâmbesc și te ating. Ai grijă la ce spui, la cum te uiți și la atingerile tale față de sexul opus.

A asculta, a da sfaturi, a ajuta pe cineva cu problemele lui personale, mai ales cele de cuplu, este o formă de intimitate de la care pornesc majoritatea relațiilor de infidelitate. Cel mai adesea, totul pleacă de la o simplă destăinuire a problemelor de acasă. Încerci să îți ajuți colegul și nici nu îți

dai seama când ați ajuns la propria voastră intimitate și credeți că sunteți făcuți unul pentru celălalt.

A vorbi despre problemele tale de cuplu, fără acordul partenerului, cu o persoană străină, este o violare a încrederii acestuia.

Tot ceea ce spui, faci, scrii are o influență asupra celorlalți. Dacă te oferi să ajuți, să asculți, să dai sfaturi în probleme personale, cealaltă persoană are mari șanse să se atașeze de tine.

A flirta, a face glume cu tentă sexuală, a te uita pe sub gene, a atinge în trecăt, a zâmbi seducător, a trimite mesaje personale sunt toate forme de seducție care te pun pe un teren minat în care propriile tale emoții vor deveni de necontrolat.

Final de carte

Am scris această carte cu iubire față de oameni. Îmi doresc ca dezvoltarea noastră să nu mai cuprindă durere, însă știu că nu este posibil. Așa că, rămâne important să știm cum au trecut alții prin aceste etape și să ne sprijinim unii pe alții.

Drumul dezvoltării fiecăruia cuprinde diverse rute. Unii înșelăm (de obicei, aproape toți avem anumite comportamente pe care nu le facem în fața partenerului, dar nu depășim anumite limite), iar alții simțim durerea de a fi înșelați.

Nu poți garanta că, indiferent ce vei face, nu vei înșela sau nu vei fi înșelat, însă poți să iei decizia să îți înveți lecțiile și să nu te folosești de acest eveniment pentru a crea și mai multă durere, nici pentru a lovi în celălalt.

Cu toții avem de învățat o lecție. Și pentru asta e nevoie să căutăm în interiorul nostru, nu în exterior.

Dacă încă mă doare, înseamnă că mai am de lucru la mine. Înseamnă că nu am acceptat, că nu am iertat deplin, că încă nu mă iubesc suficient încât să renunț la durere.

Tot ceea ce rămâne în final este să îți urez multă liniște și iubire, pentru că știu că ți-ai dat seama cât sunt de necesare.

Iubește-te fără încetare, acceptă-te așa cum ești, învață din greșeli. Și da, iubește-ți partenerul, iartă-l și permite-i să facă greșeli.

Te iubesc,

Sim Sim