

# 8 REGULI ALE IUBIRII

JAY SHETTY

Cum să o găsești,  
să o păstrezi  
și să renunți la ea

LITERA

JAY SHETTY

8 REGULI  
ALE IUBIRII

JAY SHETTY

8 REGULI  
ALE IUBIRII

Cum să o găsești,  
să o păstrezi  
și să renunți la ea

Traducere din limba engleză de  
ALEXANDRU CORMOȘ

**LITERA**  
București

*8 Rules of Love*  
*How to Find it, Keep it, and Let it Go*

Jay Shetty

Copyright © 2023 Jay R. Shetty

Toate drepturile rezervate



Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: [contact@litera.ro](mailto:contact@litera.ro)

[www.litera.ro](http://www.litera.ro)

*8 reguli ale iubirii*

*Cum să o găsești, să o păstrezi și să renunți la ea*

Jay Shetty

Copyright © 2023 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright și

este destinat

exclusiv utilizării în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a

fost descărcat.

Orice altă utilizare, incluzând împrumutul, schimbul,

reproducerea integrală sau

parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică,

prin internet

sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară

pe dispozitive

sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele  
pe care a fost

descărcată, vânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc,  
fără consimțământul editorului, este strict interzisă.

Dreptul de folosință al prezentei lucrări nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele  
existente ale acestei lucrări aparțin companiei Grup Media Litera  
SRL.

Traducere din limba engleză:

Alexandru Cormoș

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Ramona Ciortescu, Georgiana Harghel

Corector: Rodica Crețu

Copertă: Flori Zahiu-Popescu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

ISBN 978-606-33-9841-4

ISBN EPUB 978-606-33-9930-5

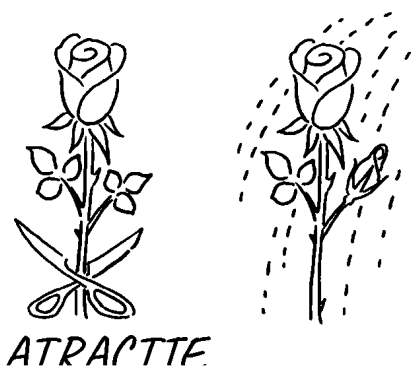
*Mamei mele, care m-a învățat  
cum să iubesc nețărnut*

*Surorii mele, care m-a învățat  
cum să iubesc necondiționat*

*Soției mele, care m-a învățat  
cum să iubesc cu adevărat*

# Introducere

„Care este diferența dintre a plăcea și a iubi?“<sup>1</sup>, întreabă un elev. Profesorul îi răspunde: „Când îți place o floare, o culegi. Când iubești o floare, o uzi în fiecare zi.“ Dialogul acesta care e deseori citat ilustrează una dintre ideile mele preferate despre iubire. Ne simțim atrași de frumusețe – tânjim după ea – și o dorim pentru noi. Aceasta este floarea pe care o culegem și de care ne bucurăm. Însă, asemenea florii rupte, atracția se ofilește în cele din urmă și o aruncăm la gunoi. Atracția care se transformă în iubire are nevoie de mai multă îngrijire. Când ne dorim să păstrăm vie o floare, nu o rupem ca să o punem în vază. Îi oferim lumină naturală, pământ și apă. Și numai când ai grijă de floare zi de zi și când îți dai silința să o păstrezi vie, te bucuri pe deplin de frumusețea ei – de prospețimea, de culoarea, de mirosul și de momentul în care înflorește.



Observi detaliile delicate ale fiecărei petale. Vezi cum reacționează la fiecare anotimp. Te bucuri și ești

mulțumit când apare un boboc nou și simți un fior de plăcere când înflorește.

Suntem atrași de iubire așa cum suntem atrași de o floare – la început de frumusețea și de farmecul ei –, dar singura cale prin care putem să o păstrăm vie este printr-o permanentă grijă și atenție. Iubirea presupune un efort zilnic. În această carte îmi doresc să dezvolt cu tine deprinderea iubirii. Îți voi prezenta practici, mentalități și instrumente care te vor ajuta să iubești într-un mod care să te recompenseze zilnic, anotimp după anotimp.

Se spune că cea mai mare dorință a omului este să iubească și să fie iubit. Credem în iubire – este în firea noastră să fim atrași de povești de iubire, să ne dorim să trăim propriile povești de dragoste și să sperăm că iubirea adevărată este posibilă. Însă mulți dintre noi știm și cum este să fim floarea care a fost ruptă și pusă în apă, care pe urmă s-a ofilit și nu a mai înflorit. Poate că ai trăit asta sau poate că ai rupt și ai aruncat și tu câteva flori la viața ta. Sau poate nu ai găsit încă dragostea și încă o cauți. Dezamăgirile se pot manifesta în numeroase feluri: crezi că ești îndrăgostit, după care ești dezamăgit. Crezi că a fost vorba de iubire și ai descoperit în cele din urmă că a fost doar poftă trupească. Ai fost convins că a fost iubire, dar ai descoperit că a fost o minciună. Te-ai așteptat ca dragostea să dureze, dar ea s-a destrămat sub ochii tăi. Poate că angajamentele ne sperie, poate că alegem oameni care se feresc de așa ceva din teamă sau poate că avem standarde prea ridicate și nu le dăm altora o șansă. Poate ne gândim încă la un fost iubit sau poate doar am avut un șir de ghinioane. În loc să cazi în plasa promisiunilor false sau a unor parteneri care nu te împlinesc, în loc să te simți înfrânt sau deznădăjduit, în



loc să ai inima frântă, vreau să trăiești iubirea expansivă care speră să existe.

Dragostea romantică este totodată familiară și complexă. A fost văzută și descrisă în nenumărate moduri de-a lungul timpului și în toate culturile. Psihologul Tim Lomas, lector în Programul de Dezvoltare Personală de la Universitatea Harvard, a analizat 50 de limbaje și a identificat 14 tipuri unice de iubire.<sup>2</sup> Grecii antici spuneau că există șapte tipuri fundamentale: *Eros*, care este dragostea sexuală sau pasională; *Philia*, sau prietenia; *Storge*, sau iubirea familială; *Agape*, iubirea universală; *Ludus*, iubirea detașată, fără angajamente; *Pragma*, care se bazează pe datorie sau alte interese; și *Philautia*, care este iubirea de sine.<sup>3</sup> O analiză a literaturii chineze de acum 500 până la 3 000 de ani scoate la iveală multiple forme de iubire, de la cea pasională și obsesivă la cea devotată și ocazională.<sup>4</sup> În tamilă există mai bine de 50 de cuvinte pentru diverse forme și nuanțe ale dragostei, precum *dragostea ca binecuvântare*, *dragostea dintr-o relație împlinită* și *o senzație de topire lăuntrică datorită unui sentiment de iubire*.<sup>5</sup> În japoneză, termenul *koi no yokan* descrie senzația de a întâlni pe cineva prima oară și de a simți că îți este scris să te îndrăgostești de acea persoană<sup>6</sup>, iar *kokuhaku* descrie o declarație de angajament de a iubi.<sup>7</sup> În limba boro din India, *onsra* descrie cunoașterea că o relație va păli.<sup>8</sup>

Cultura noastră descrie iubirea în numeroase feluri. Dacă ne uităm la topul Billboard cu primele 50 de melodii despre dragoste din toate timpurile, ni se spune că este un sentiment de mâna a doua (Tina Turner), un roller-coaster (Ohio Players), o mahmureală (Diana Ross), un lucru mic și nebunesc (Queen), ceea ce a făcut-o pe Beyoncé să pară nebună, iar Leona Lewis

suferă continuu din cauza ei.<sup>9</sup> Filmele o idealizează, însă rareori aflăm ce se întâmplă dincolo de „fericiți până la adânci bătrâneți“. Având în vedere că suntem înconjurați zilnic de atât de multe perspective, portretizări și parabole despre iubire, vreau ca această carte să te ajute să ajungi la propria definiție și să-ți dezvolti abilitățile de a o practica și de a te bucura de ea în fiecare zi.

Când aveam 21 de ani, am sărit peste ceremonia de absolvire a facultății ca să mă alătur unui ashram dintr-un sat în apropiere de Mumbai. Acolo am fost călugăr hindus timp de trei ani și am meditat, am studiat scripturile străvechi și am făcut muncă de voluntariat cot la cot cu colegii mei călugări.

Cele mai vechi scripturi hinduse pe care le-am citit se numesc Vede. Au fost scrise în limba sanscrită pe frunze de palmier în urmă cu mai bine de 5 000 de ani. Chiar dacă majoritatea frunzelor de palmier nu mai există, textele s-au păstrat. Unele dintre ele pot fi găsite chiar și pe internet. Prezența și relevanța lor în zilele noastre mă uimesc și mă inspiră mereu. Studiez Vedele de 16 ani, iar în cei trei ani de călugărie le-am aprofundat. În clipa când am observat înțelepciunea practică și accesibilă ascunsă în ele am început să împărtășesc mesajele și revelațiile acestea cu oameni din întreaga lume prin intermediul podcasturilor, al cărților și al clipurilor. O bună parte din ceea ce fac azi constă în consilierea oamenilor și a cuplurilor și în pregătirea altora care să facă același lucru. Această muncă mi-a permis să certific mai bine de 2 000 de consilieri, fiecare din ei folosind un program conceput de mine, care se bazează pe principiile vedice.

Am folosit înțelepciunea din Vede ca să definesc conceptele din această carte. Am apelat la ele fiindcă

vechii scribi vorbesc despre iubire într-un mod nemaiîntâlnit. Felul lor simplu și accesibil de a se exprima este asemenea unei lentile vechi care îți oferă o perspectivă nouă. Cu ajutorul Vedelor am aflat despre ideile fundamentale care spun că iubirea are mai multe etape, că este un proces și că ne dorim cu toții să iubim și să fim iubiți. Lucrând atât cu persoane individuale, cât și cu cupluri la relațiile lor, precum și la schimbările prin care trec când se îndrăgostesc sau se despart, am observat că aceste concepte sunt la fel de valide și când sunt aplicate în viața reală. Pe urmă, am văzut în comentariile la clipurile mele și în răspunsurile primite la podcasturi că oamenii se confruntă cu aceleași tipare recurente în relațiile lor, în multe cazuri fiind vorba de probleme pe care le abordasem cu succes cu clienții mei folosindu-mă de conceptele vedice. Am scris această carte pentru ca oricine să poată avea acces la ele și să le poată discuta cu prietenii, cu familia și cu partenerii. M-am inspirat din îndrumările Vedelor, din strategiile care au dat roade cu clienții mei, din călătoriile mele și din ceea ce am învățat alături de colegii mei călugări. Îmi place când știința modernă se intersectează cu înțelepciunea străveche. Ideile de aici se bazează pe ambele, deși reutilizăm conceptele vedice în moduri în care nu au fost folosite înainte, aplicând concepte spirituale la relații lumești.

## **Practica iubirii**

Nimeni nu stă lângă noi să ne învețe cum să iubim. Dragostea este peste tot în jurul nostru, însă poate fi dificil să înveți de la prieteni și familie, având în vedere că și ei, la rândul lor, învață după ureche. Unii caută iubirea. Unii se îndrăgostesc până peste urechi și sunt plini de speranță. Alții s-ar putea să întrerupă orice

legătură sau să se ducă reciproc de nas. Unii formează un cuplu, deși nu sunt îndrăgostiți. Unii se despart pentru că pur și simplu nu-și dau seama cum să facă lucrurile să meargă. Iar alții par mulțumiți în relații pline de iubire. Toată lumea are sfaturi pentru noi: *Iubirea e tot ce-ți trebuie. Când îți vei întâlni sufletul-pereche, vei ști. Poți să-l schimbi. Relațiile ar trebui să fie ușoare. Contrariile se atrag.* Dar e dificil să știi ce sfat să urmezi și de unde să începi. Nu ne putem aștepta să înțelegem corect iubirea dacă n-am fost niciodată învățați cum să o dăruim sau să o primim. Cum să ne gestionăm propriile sentimente în funcție de cele ale partenerului. Cum să-i înțelegem pe ceilalți. Cum să construim și să întreținem o relație în care ambii parteneri prosperă.

Majoritatea sfaturilor despre dragoste se concentrează pe cum să-ți găsești Alesul sau Aleasa. Avem impresia că există un om perfect pentru noi, un suflet-pereche, Alesul, iar aplicațiile de întâlniri ne întăresc această convingere. Este minunat când se întâmplă, însă nu toată lumea este la fel de norocoasă și lucrurile nu rămân mereu perfecte. Cartea de față se deosebește de celelalte pentru că nu este despre găsirea persoanei sau a relației perfecte și despre cum să lași restul în voia sorții. Vreau să te învăț să lucrezi activ la construirea iubirii, în loc să sperii la ea, să ți-o dorești și să aștepti să sosească la tine pe deplin formată. Vreau să te învăț să te descurci cu provocările și cu imperfecțiunile pe care le întâlnim în călătoria către iubire. Vreau să clădești o iubire care crește în fiecare zi, care se dezvoltă și evoluează, nu una care este desăvârșită și completă. N-avem cum să știm unde și când vom găsi iubirea, dar ne putem pregăti pentru ea și putem pune în practică ceea ce am învățat, când o găsim.

Vedele vorbesc despre patru etape ale vieții, iar acestea sunt sălile de clasă unde vom învăța regulile iubirii ca să o putem recunoaște și să ne putem bucura pe deplin de ea când ne iese în cale. În loc să prezinte iubirea drept un concept diafan, acestea o descriu ca pe o serie de pași, de etape și de experiențe care conturează un drum clar pe care îl avem de parcurs. După ce învățăm lecțiile din prima etapă trecem la următoarea. Dacă întâmpinăm probleme sau dacă trecem de o etapă fără să o fi parcurs în totalitate, ne întoarcem pur și simplu la lecția de care avem nevoie – viața ne împinge înapoi în direcția muncii neterminate. Cele patru săli de clasă sunt: *Brahmacharya ashram*, *Grhastha ashram*, *Vanaprastha ashram* și *Sannyasa ashram*.<sup>10</sup>

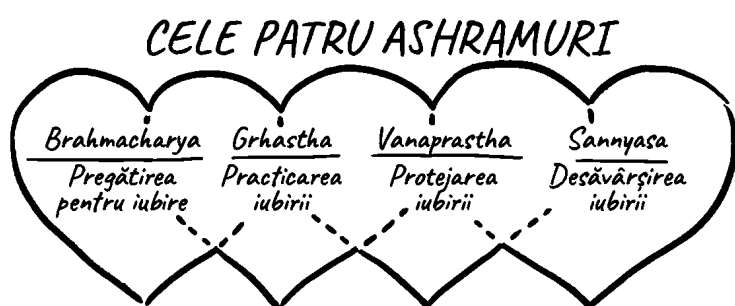
Dacă vei căuta în dicționar sensul cuvântului *ashram*, vei descoperi că înseamnă „schit”.<sup>11</sup> Sensurile cuvintelor din sanscrită sunt adesea simplificate în traduceri, însă în practică ele sunt mai profunde. Pentru mine, ashramul înseamnă o școală a învățării, a dezvoltării și a sprijinului. Un sanctuar pentru dezvoltare personală, similar cu ashramul unde mi-am petrecut anii de călugărie. Rolul nostru este de a învăța în fiecare etapă a vieții. Gândește-te la viață ca la o serie de săli de clasă sau de ashramuri unde învățăm diverse lecții.

Fiecare ashram ne duce la un alt nivel de iubire.

### ***Primul ashram: PREGĂTIREA PENTRU IUBIRE***

În primul ashram, *Brahmacharya*, ne pregătim pentru iubire. Nu ne urcăm la volan și începem să conducem fără să fi obținut permisul și fără să fi exersat abilitățile de bază într-un spațiu sigur. Probabil că atunci când dorim să ne angajăm într-un loc nou ne pregătim învățând un nou program pe calculator, discutând cu cei care urmează să ne fie colegi despre ce se așteaptă de

la noi sau trecând în revistă abilitățile de care s-ar putea să avem nevoie. În cazul iubirii, ne pregătim învățând cum să ne iubim pe noi înșine, în solitudine. Singuri, învățăm să ne înțelegem, să ne vindecăm de durere și să avem grijă de noi înșine. Dobândim abilități precum compasiunea, empatia și răbdarea (Regula 1). Acest pas ne pregătește să dăruim iubire, pentru că vom avea nevoie de aceste calități când iubim pe altcineva. Vom analiza, totodată, relațiile din trecut ca să nu facem aceleași greșeli în relațiile viitoare (Regula 2).



### *Al doilea ashram: PRACTICAREA IUBIRII*

Al doilea ashram, *Grhastha*, constă în a ne extinde iubirea către ceilalți, dar iubindu-ne în același timp pe noi înșine. Cele trei capitole ale acestei etape explică cum să înțelegem, să apreciem și să cooperăm cu o altă minte și cu un alt set de valori și preferințe.

Avem tendința de a simplifica prea mult iubirea, de a crede că aceasta constă doar în atracție și compatibilitate. Romantismul și atracția sunt, într-adevăr, primele puncte de legătură, dar iubirea cea mai profundă înseamnă, așa cum o văd eu, să-ți placă personalitatea cuiva, să-i respecti valorile și să-l ajuți să-și îndeplinească țelurile într-o relație de durată, dedicată. Poate că simți asta față de prietenii tăi, chiar sper asta, dar aici mă refer la întreținerea acestor calități când locuiești cu cineva, când vezi acea persoană zilnic

și când ești alături de ea în cele mai bune momente ale sale, în cele mai rele și în viața de zi cu zi, cu toate nuanțele acesteia.

În *Grhastha* vom analiza cum știi când te-ai îndrăgostit (Regula 3), cum să înveți și să evoluezi alături de partenerul tău (Regula 4) și cum să-ți stabilești priorități și să-ți gestionezi timpul și spațiul personal în relație (Regula 5).

### *Al treilea ashram: PROTEJAREA IUBIRII*

Al treilea ashram, *Vanaprastha*, este un loc al vindecării unde ne retragem când avem nevoie de liniște. Apelăm la el după o despărțire, după o pierdere sau când viața de familie ne solicită mai puțin atenția. După ce învățăm în *Grhastha* să dăruim altora iubire și oferim din plin, acesta este un interludiu unde reflectăm la experiența de a-i iubi pe alții, unde descoperim ce ar putea să stea în calea capacității noastre de a iubi și unde lucrăm la iertare și la vindecare. În *Vanaprastha* învățăm cum să rezolvăm conflictele ca să ne protejăm iubirea (Regula 6). Ne protejăm totodată pe noi înșine și capacitatea de a iubi învățând când să ne despărțim și cum să facem față acestei situații în cazul în care apare (Regula 7).

### *Al patrulea ashram: DESĂVÂRȘIREA IUBIRII*

Al patrulea ashram, *Sannyasa*, reprezintă întruchiparea iubirii – când ne extindem iubirea asupra fiecărei persoane și a fiecărui moment al vieții noastre. În această etapă, iubirea noastră devine nețărmurită. Ne dăm seama că putem trăi iubirea în fiecare clipă cu oricine. Învățăm cum să iubim din nou și din nou (Regula 8). Ne dăm silința să atingem această desăvârșire, dar asta nu se va întâmpla niciodată.

Mulți dintre noi trecem prin cele patru ashramuri fără să învățăm lecțiile pe care acestea le prezintă. În primul ashram, ne împotrivism singurătății și nu profităm de șansa pe care ne-o oferă aceasta. În al doilea, ne ferim de lecțiile care izvorăsc din provocările pe care le presupune orice relație. În al treilea, nu ne asumăm responsabilitatea propriei vindecări. Iar al patrulea – iubirea față de toți – este unul pe care nici măcar nu-l luăm în calcul, pentru că nu avem habar că el poate exista.

Cartea de față respectă ordinea acestor ashramuri care urmează, la rândul lor, ciclul relațiilor – de la pregătirea pentru iubire la practicarea, protejarea și desăvârșirea acesteia. Când m-am gândit la cele patru ashramuri, le-am redus la cele opt reguli pe care trebuie să le învățăm și la calitățile pe care trebuie să le dezvoltăm ca să trecem de la un ashram la altul: două reguli care să ne pregătească pentru iubire, trei reguli ca să o practicăm, două reguli ca să o protejăm și una ca să tindem spre dragostea perfectă. Opt reguli universale, atemporale. Regulile acestea sunt cumulative – se bazează una pe cealaltă. Vreau ca tu să le abordezi în această ordine, dar scopul lor este să ne folosească în orice clipă și în orice etapă a unei relații. Unele dintre ele sunt contraintuitive. Mă refer la solitudine ca început al iubirii. Îți spun că trebuie să-ți pui propriul scop înaintea celui al partenerului. Îți explic că partenerul tău este gurul tău. Acestea sunt abordări noi ale iubirii care te vor ajuta să-ți îmbunătățești șansele de a găsi iubirea, să știi ce să cauți la prima întâlnire, ce e de făcut dacă ai un „tipar“, cum să te prezinți, când să spui „te iubesc“, când să-ți iei angajamente, cum să gestionezi conflictele, cum să gestionezi o gospodărie și când e timpul să renunți.



Fiecare dintre aceste reguli te va ajuta să-ți dezvolți o mentalitate pentru dragoste, indiferent că ești singur, într-o relație sau în curs de despărțire. Poți practica solitudinea într-o relație. Poți schimba modul de abordare a unui conflict indiferent de situația în care te afli. Regulile acestea se aplică în orice situație din viață.

Cartea nu este o culegere de strategii de manipulare. Nu am să-ți ofer replici de agățat ca să atragi atenția oamenilor. Nu am să-ți spun cum să te transformi în omul pe care ei și-l doresc sau cum să-i transformi tu în ceea ce îți dorești ca ei să fie. Aici vei învăța să-ți accepți preferințele și înclinațiile ca să nu pierzi vremea cu oameni care nu sunt potriviți pentru tine. Vei învăța cum să-ți exprimi principiile, nu cum să-ți faci reclamă. Vei învăța să renunți la mânie, lăcomie, ego, îndoială de sine și la confuzie care-ți întunecă inima și se pune în calea abilității tale de a iubi. Îți voi preda pe parcurs tehnici care să te ajute să treci peste singurătate, să renunți la așteptări, să hrănești intimitatea și să te vindeci după o suferință.

Când m-am hotărât să o cer de soție pe Radhi, mi-am propus să pregătesc cea mai bună și mai romantică cerere în căsătorie care a existat vreodată. I-am cerut unui prieten sfaturi despre inele de logodnă și i-am cumpărat unul clasic cu diamant. Pe urmă, în 2014, într-o seară superbă de primăvară, i-am propus să ne întâlnim lângă Podul Londrei ca să ne plimbăm pe malul Tamisei (pe vremea aceea locuiam în Londra). I-am spus că mergem să luăm cina într-un loc frumos, știind că se va îmbrăca potrivit pentru seara pe care o plănuisem. Taman când am trecut prin dreptul unui loc idilic cu una dintre cele mai frumoase priveliști din oraș, un bărbat a apărut de nicăieri și i-a oferit un buchet uriaș de flori. În timp ce se uita uluită la flori,

un grup à capella s-a alăturat bărbatului care îi dăduse buchetul și a început să cânte piesa „Marry Me“ a lui Bruno Mars. Am îngenuncheat și am cerut-o în căsătorie. A plâns; am plâns și eu. După ce a spus da, ni s-a adus mâncare vegană și ne-am așezat să o mâncăm la o masă pe care o cerusem pe malul Tamisei. Ea a crezut că tot fastul se încheiase. Apoi ne-am ridicat de la masă ca să mergem acasă, însă după colț ne aștepta o trăsură trasă de un cal alb. Ne-am urcat în ea și ne-am plimbat prin oraș, trecând pe lângă principalele atracții turistice. Ea tot striga: „M-am logodit!“, iar trecătorii ne-au felicitat. În cele din urmă, ne-am dus să le dăm părinților ei vestea cea bună.

Dar, pe drum, pe fața lui Radhi au apărut niște pete roșii. Când am ajuns la părinții ei era plină de urticarie, iar primele lor cuvinte n-au fost „Felicitări!“, ci „Ce-ai pățit la față?“. Acea a fost ziua în care am aflat că e alergică la cai.

Am avut impresia că pregătisem cererea în căsătorie perfectă, dar, pe măsură ce a trecut timpul, mi-am dat seama că toate ideile îmi veniseră direct din filmele Disney și din videoclipurile populare cu cereri în căsătorie. Oare lui Radhi chiar îi place muzica à cappella? Sigur, dar gesturile grandioase nu sunt neapărat pe placul ei. Se dă în vânt după Tamisa sau plimbările prin Londra? Nu prea. Și în mod clar întâlnirea ei de vis nu presupune să fie în preajma cailor și să fie lovită de urticarie. Și, după cum am aflat, diamantele nu sunt pietrele ei prețioase preferate. Ce-i place cu adevărat? Adoră mâncarea și, chiar dacă eu aranjasem să ni se aducă mâncarea de la un restaurant vegan pe malul râului, aceasta se răcise între timp. Singurul detaliu pe care l-ar fi apreciat cu adevărat a fost cel căruia îi acordasem cea mai puțină atenție, iar punerea lui în practică a fost un eșec. De asemenea,

Radhi își iubește familia nespus de mult și, dacă m-aș fi gândit la asta, poate i-aș fi rugat pe ei să sară din tufișuri ca să ne surprindă în locul cântăreților. I-ar fi plăcut asta la nebunie.

Ne-am distrat și am avut noroc – Radhi a spus da și nu s-a plâns niciodată de nimic –, dar cererea în căsătorie n-a fost foarte personală. De-a lungul vieții am văzut cum dragostea s-a manifestat prin gesturi romantice exagerate și am crezut că aceea era singura cale prin care îmi pot mărturisi sentimentele. Alergia a fost un pont delicat că habar n-aveam ce fac: că ar trebui să mă gândesc la persoana din fața mea, și nu la imaginile iubirii de basm care ne asaltează constant.

Toată viața am fost înconjurat de povești care mi-au spus cum trebuie să se desfășoare iubirea. Cu toții suntem. Iar majoritatea dintre noi suntem atrași fără să ne dăm seama – atât în cazul iubirii, cât și în toate celelalte lucruri – de un mod convențional de a face lucrurile. În majoritatea relațiilor heterosexuale bărbații sunt cei care fac primul pas. Pe site-ul de nunți The Knot, 97% dintre poveștile despre cereri în căsătorie sunt despre viitori miri care au pus întrebarea.<sup>12</sup> 80% dintre mirese primesc inele de logodnă cu diamante. Conform unui sondaj din revista *Brides*, mai bine de 80% dintre mirese se îmbracă în alb, iar 76% dintre femei iau numele de familie al bărbatului.<sup>14</sup> Familia nucleară este, în continuare, cea mai întâlnită structură familială din SUA și doar unul din cinci americani trăiește într-o gospodărie cu două sau mai multe generații de adulți sub același acoperiș – aproximativ același procentaj ca în anii 1950.<sup>15</sup> 72% dintre americani fie locuiesc în orașul în care au copilărit, fie în apropierea acestuia.<sup>16</sup> Și, chiar dacă numărul celor care spun că le-ar *plăcea* o relație neconvențională a

crescut<sup>17</sup>, doar 4 sau 5% dintre americani sunt în relații nonmonogame consensuale.<sup>18</sup>

Versiunea feerică a iubirii pe care i-am arătat-o lui Radhi nu era cea care avea să ne susțină relația. Basmele, filmele, melodiile și miturile nu ne învață cum să practicăm dragostea zilnic. Asta presupune să învățăm ce înseamnă iubirea pentru noi doi ca indivizi și să uităm ce credeam că știm. De aceea vă povestesc întâmplarea prin care am trecut. Nu sunt atotștiutor. Radhi m-a învățat atât de multe despre dragoste și continui să învăț alături de ea. Împărtășesc cu voi sfaturile din această carte știind cât de mult mi-ar fi folosit și cât de mult îmi vor folosi în viitor. Iubirea nu înseamnă punerea în scenă a cererii perfecte sau crearea unei relații perfecte. Iubirea înseamnă să învățăm să gestionăm imperfecțiunile care ne caracterizează pe noi, pe partenerii noștri și viața însăși. Sper ca această carte să te ajute să faci exact asta.

# PARTEA I

## Solitudine: învață să te iubești pe tine însuși

În primul ashram, *Brahmacharya*, ne pregătim pentru iubire învățând cum să fim singuri și învățând din relațiile anterioare cum să o îmbunătățim pe următoarea. Singuri, învățăm să ne iubim pe noi înșine, să ne înțelegem, să ne vindecăm durerea și să ne purtăm de grijă. Cunoaștem iubirea de sine, sau *atma prema*.<sup>19</sup>

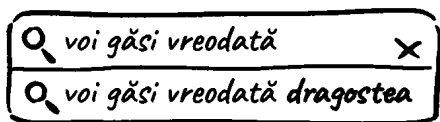
## REGULA 1

# Permite-ți să fii singur

*Aș vrea să-ți pot arăta, când te simți  
singur sau în întuneric, lumina  
uluitoare a propriei ființe.<sup>20</sup>*

HAFIZ

Cred că suntem cu toții de acord că nimeni nu vrea să fie singur. De fapt, mulți preferă să rămână într-o relație nefericită decât să fie singuri. Dacă dai căutare pe internet după cuvintele „Voi găsi vreodată...“, motorul de căutare îți va spune că principala întrebare pe care o pun oamenii cu privire la viitorul lor este „Voi găsi vreodată dragostea?“



Această întrebare ne arată nesiguranța, teama și anxietatea când vine vorba de singurătate, și tocmai aceste sentimente ne împiedică să găsim dragostea. În cursul unor studii, cercetătorii de la Universitatea din Toronto<sup>21</sup> au descoperit că, atunci când ne este teamă de singurătate, suntem mai predispuși să ne mulțumim cu relații mai puțin satisfăcătoare. Cu alte cuvinte, suntem mai predispuși să devenim dependenți de partenerii noștri și ne este mai greu să ne despărțim de ei chiar și în cazul în care relația nu ne împlinește.

A fi într-o relație pare să fie leacul cel mai evident pentru singurătate. Nu ne simțim singuri pentru că suntem singuri? Dar teama de singurătate ne împiedică să luăm decizii bune în ceea ce privește relațiile. Clientul meu Leo se vedea cu Isla de aproape un an când slujba ei a făcut-o să se mute din Philadelphia în Austin.

„Ar trebui să faci ce-i mai bine pentru tine“, i-a spus ea. „Vreau să fie cât se poate de clar. Nu știi sigur încotro se îndreaptă această relație.“ La început, el n-a știut ce să facă, însă, la o lună după plecarea ei, Leo s-a mutat în Austin.

„Majoritatea prietenilor mei erau într-o relație. Practic mă simțeam singur fără ea și nu voiam să fiu singur, așa că am hotărât să mă mut cu ea.“ În loc să se gândească la avantajele și la dezavantajele mutării – Ce slujbă își va găsi acolo? Ce lăsa în urmă în Philadelphia? Pe cine cunoștea în Austin? Îi plăcea acolo? Pasul acesta avea să fie benefic pentru relație? –, Leo s-a concentrat în primul rând pe evitarea singurătății.

La o lună după ce s-a mutat, Isla s-a despărțit de el. Leo se mutase ca să scape de singurătate, dar a sfârșit prin a lucra de acasă într-un oraș unde nu cunoștea pe nimeni și s-a trezit că se simte mai singur ca niciodată.

Vrem să alegem sau să rămânem într-o relație bazată pe nesiguranță și disperare ori pe mulțumire și bucurie? Singurătatea ne determină să intrăm pripit în relații; ne ține în relații nepotrivite; și ne obligă să ne mulțumim cu mai puțin decât merităm.

Trebuie să ne folosim de timpul când suntem singuri sau să petrecem timp singuri când suntem într-o relație pentru a ne înțelege atât pe noi înșine, cât și plăcerile și valorile noastre. Învățând să ne iubim pe noi înșine, dobândim compasiune, empatie și răbdare. Pe urmă putem folosi aceste calități ca să iubim pe altcineva. În

acest fel, a fi singuri – atenție, nu *însingurați*, ci confortabili și încrezători în situații în care facem propriile alegeri, ne urmăm propria cale și reflectăm asupra propriilor trăiri – este primul pas pentru a ne pregăti să-i iubim pe alții.

## Teama de singurătate

Nu este de mirare că ne e teamă să fim singuri. Toată viața noastră am fost pregătiți să ne temem de asta. Copilul care se juca de unul singur la terenul de joacă? Se spunea despre el că e singuratic. Copilul care și-a ținut ziua de naștere și copiii populari nu au venit? S-a simțit nepopular. Ne simțim ca niște fraieri dacă nu reușim să venim la o nuntă cu un partener. Perspectiva înfricoșătoare de a lua singur prânzul este un subiect atât de des întâlnit în filmele cu liceeni, încât Steven Glasberg, un personaj oarecare din *Super-rai* a ajuns în Urban Dictionary drept „puștiul care stă singur la prânz în fiecare zi și își mănâncă desertul”.<sup>22</sup> Ne-a fost inoculată ideea că trebuie să mergem însoțiți la banchet, că trebuie să ne umplem albumul școlar cu semnături, că trebuie să avem o gașcă de prieteni. Să fii singur însemna să fii izolat. Singurătății i s-a atribuit rolul de dușman al bucuriei, al dezvoltării și al iubirii. Ne percepem pe noi înșine izolați pe o insulă, rătăciți, confuzi și neajutorați, ca Tom Hanks în *Naufregiatul*, cu nimeni altcineva cu care să vorbim în afară de o minge de volei numită Wilson.<sup>23</sup> Singurătatea este ultima soluție. Un loc unde nimeni nu vrea să se aple, darămite să locuiască.

În cei trei ani cât am fost călugăr am petrecut mai mult timp singur decât în restul vieții mele la un loc. Deși la ashram erau o mulțime de călugări, petreceam majoritatea timpului în tăcere și solitudine și nici unul



dintre noi nu era în vreo relație romantică. Izolarea emoțională mi-a permis să-mi dezvolt și să practic abilități care sunt mai dificil de accesat din cauza plăcerii și a presiunii dintr-o relație. De pildă, prima oară când am mers într-o tabără de meditație am fost șocat să aflu că nu trebuia să iau cu mine MP3 playerul. Pe vremea aceea, muzica era totul pentru mine și nici nu puteam să-mi imaginez cum aveam să-mi petrec pauzele dacă nu puteam s-o ascult. Însă în acea tabără am descoperit că ador liniștea. Am descoperit că nu am nevoie de nimic pentru a mă distra. Nu eram distras de discuții, flirturi sau așteptări. Nu aveam la îndemână muzică sau vreun dispozitiv cu care să-mi ocup mintea. Și nu am fost nicicând mai implicat și mai prezent.

Dacă n-ai învățat lecțiile unui ashram, viața te va împinge într-un fel sau altul înapoi la acea etapă a vieții. Multe dintre lecțiile de căpătâi ale *Brahmacharya* sunt învățate în solitudine. Haide să începem prin a stabili cât timp petreci singur și cum te simți atunci. Această informație de bază este importantă, indiferent dacă ești într-o relație sau nu, pentru a vedea dacă îți folosești timpul în solitudine ca să te înțelegi pe tine însuși și ca să te pregătești pentru iubire.

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### BILANȚUL SOLITUDINII

1. În primul rând, contorizează-ți într-o săptămână tot timpul petrecut de unul singur. Asta înseamnă să nu te afli în compania cuiva. Nu-ți petrece timpul uitându-te la televizor sau butonând telefonul. Vreau să-ți contorizezi timpul petrecut singur în mod activ, de exemplu, citind, mergând la plimbare, meditănd, făcând sport sau ocupându-te de alte pasiuni, precum gătitul, mersul la muzeu, colecționarea, construirea sau crearea unor lucruri. Nu, nu poți lua în calcul timpul în care dormi. Pentru această parte a exercițiului nu trebuie să faci tot ce-ți stă în putință ca să fii singur. În punctul acesta ne dorim doar să observăm care sunt obiceiurile tale.

În dreptul timpului petrecut în singurătate scrie ce ai făcut și dacă te-a deranjat sau nu că ai făcut asta de unul singur. Poate că îți place să speli vasele de unul singur sau poate că asta te doare, deoarece îți aduce aminte că ai gătit doar pentru tine. Poate îți place să te plimbi singur sau poate că din cauza asta te simți singur. Întreabă-te de ce ți-a plăcut sau ți-a displicut. Când îți place să fii singur? Scopul acestui exercițiu este de a te ajuta să evaluezi modul în care îți petreci timpul singur înainte de a dezvolta practica solitudinii.

TIMP	ACTIVITATE	PLĂCUT/NEPLĂCUT	DE CE?

2. Acum, că ai stabilit o referință pentru solitudine, începe prin a avea o activitate nouă pe care s-o faci singur în fiecare săptămână; vreau să alegi cu atenție cum să-ți petreci acel timp. Alege o activitate pe care fie ai făcut-o rareori de unul singur, fie deloc.





**Mergi la un film, la un spectacol sau la un meci.**

**Mergi la un muzeu.**

**Fă o rezervare la restaurant pentru o singură persoană.**

**Mergi la restaurant fără să folosești telefonul cât ești acolo.**

**Mergi într-o drumeție.**

**Serbează-ți ziua de naștere.**

**Bucură-te de o sărbătoare importantă.**

**Mergi singur la o petrecere.**

**Înscrie-te la un proiect de voluntariat.**

**Înscrie-te la un masterclass.**

Încearcă asta săptămânal, timp de o lună. Pe parcursul activității, observă modul în care reacționezi la situații noi. Fii atent la gândurile intruzive din cauza cărora îți este greu să fii singur. Ajută-te de întrebările de mai jos ca să reflectezi la aceasta.

**Cât durează până mă acomodez?**

**Cât de diferit ar fi dacă aș avea po cineva alături?**

**Reușești să te bucuri de timpul petrecut cu tine însuși în singurătate?**

**Ți-ai dori să mai fii cu cineva?**

**Ți-e greu să știi cum să petreci timp cu tine însuși?**

**Ți-ar fi influențată părerea despre activitate de reacția unui însoțitor?**

**(În funcție de activitate) ești tentat să te lași distras sau să-ți ocupi mintea cu alte activități: telefon, televizor sau să ascuți un podcast?**

**Ce îți place la această experiență?**

**Care sunt avantajele și dezavantajele timpului petrecut de unul singur?**





Dacă nu poți lua cina de unul singur fără să te simți inconfortabil, de ce ar fi nevoie ca să te simți în largul tău? S-ar putea să descoperi că îți place să iei cu tine o carte sau un proiect de la lucru, deoarece te face să te simți că te implici sau că ești productiv. Sau poate ai nevoie doar de o conversație scurtă și prietenoasă cu chelnerul pentru a-ți începe cina de unul singur cu dreptul.

Dacă te uiți la un film și îți lipsește să discuți cu cineva despre el, găsește o modalitate nouă de a te exprima față de tine însuși. Scrie o postare pe blog, lasă o recenzie online sau notează-ți în jurnal impresiile pe care ți le-a lăsat filmul. Sfaturile sunt valabile și dacă te înscrii la un curs. Ai învățat ceva din el? Ce ți-a plăcut? Ce-ai fi schimbat la el? Înregistrează un mesaj audio prin care să-ți explici ție însuși cum ți s-a părut experiența. E plăcut să ai un schimb de opinii cu cineva despre un film, un curs sau o prelegere, însă când faci asta de unul singur, exersezi dezvoltarea ideilor și a părerilor fără să te lași influențat de gusturile altcuiva.

Dacă nu ești obișnuit să mergi într-o drumeție singur, propune-ți un obiectiv distractiv care să nu te streseze deloc. Ai putea fie să-ți propui că vei scoate cel mai bun timp (obiectiv fizic), fie că o să iei cu tine acasă ceva care ți-a atras atenția. Ai putea să-ți propui să faci o fotografie splendidă (pe care s-o păstrezi pentru tine sau pe care să o pui pe rețelele de socializare).

Scopul acestui bilanț al solitudinii este de a te simți mai confortabil în propria piele. Vei ajunge să-ți cunoști preferințele fără să te bazezi pe prioritățile și obiectivele altcuiva. Vei învăța cum să porți o discuție cu tine însuși.

## Solitudinea este antidotul singurătății

Paul Tillich spunea că „limbajul a creat cuvântul «singurătate» pentru a exprima suferința singurătății. Și a creat cuvântul «solitudine», pentru a exprima bucuria de a fi singur.”<sup>24</sup>

Diferența dintre singurătate și solitudine constă în modul în care percepem timpul pe care-l petrecem singuri și în felul în care îl folosim. Dacă îl percepem drept singurătate, ne vom simți nesiguri pe noi înșine și vom fi predispuși la decizii greșite. Dacă îl percepem drept solitudine, vom fi deschiși și curioși. Prin urmare, solitudinea este fundația pe care ne clădim iubirea.

Solitudinea nu înseamnă că nu știi să iubești. Este începutul iubirii. În timpul pe care-l petrecem fără să avem pe cineva alături trecem diferit prin lume, suntem mult mai atenți la noi înșine și la ceea ce ne înconjoară. În cursul unui studiu, cercetătorii au oferit unui

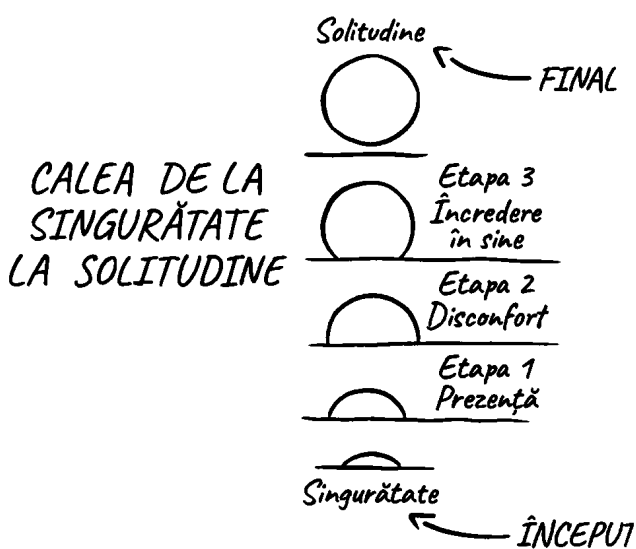
eșantion de circa 500 de vizitatori ai unui muzeu o mânășă specială care le înregistra atât mișcările, cât și date fiziologice, precum ritmul cardiac.<sup>25</sup> Informațiile strânse au indicat că aceia care n-au fost distrași de discuțiile cu însoțitorii lor au avut un răspuns emoțional mai puternic la artă. După cum au notat cercetătorii, cei singuri au putut să „viziteze expoziția cu toate simțurile active și cu o atenție sporită“.

De asemenea, participanții au completat un formular înainte și după vizită. Concluzia a fost că aceia care au venit la expoziție în grup au declarat că experiența nu i-a pus atât de mult pe gânduri și nu le-a stârnit atât de mult simțurile ca în cazul celor care au mers singuri. Firește, nu e nici o problemă să discuți și să vezi în treacăt niște obiecte de artă, însă gândește-te doar la inspirația de care n-au avut parte acei vizitatori ai muzeului. Pe urmă aplică acest principiu în viață. Când ne înconjurăm de alți oameni, nu ratăm doar niște detalii de finețe dintr-o expoziție de artă, ci nu avem nici șansa de a reflecta și de a ne înțelege pe noi înșine mai bine.

De fapt, studiile demonstrează că, dacă nu petrecem deloc timp în solitudine, ne este pur și simplu mai greu să învățăm. În cartea sa intitulată *Flux. Psihologia fericirii*, Mihaly Csikszentmihalyi scrie următorul lucru: „Studiile noastre recente care analizează adolescenți talentați arată că mulți dintre ei nu reușesc să-și dezvolte abilitățile nu pentru că suferă de tulburări cognitive, ci pentru că nu suportă să fie singuri“.<sup>26</sup> Studiile sale au descoperit că tinerii nu mai dezvoltă la fel de mult abilități artistice precum cântatul la un instrument sau scrisul, fiindcă cel mai eficient mod de a le practica se face adesea în singurătate.<sup>27</sup> La fel ca acei adolescenți talentați, și nouă ne este greu să ne dezvoltăm abilitățile când evităm solitudinea.

## Drumul de la singurătate la solitudine

De una singură, solitudinea nu ne oferă abilitățile de care avem nevoie în relații. Nu te poți hotărî pur și simplu că vei folosi solitudinea ca să te înțelegi pe tine însuți. Însă, dacă o folosim ca să ne cunoaștem pe noi înșine, există numeroase feluri în care aceasta ne pregătește pentru iubire. Adu-ți aminte că într-o relație sănătoasă gestionezi cel mai bine intersectarea a două vieți dacă îți cunoști deja personalitatea, valorile și țelurile. Prin urmare, pe măsură ce ne descotorosim de singurătate și ne folosim în mod productiv de solitudine, ne vom explora personalitatea, valorile și țelurile. Drumul de la singurătate la solitudine se parcurge în trei etape: prezență, disconfort și încredere în sine.



### Prezență

Primul pas pe care trebuie să-l faci pentru a folosi cum trebuie solitudinea este să fii prezent pentru tine însuți. Suntem adesea ocupați, neatenți și detașați de propriile vieți chiar și când nu ne aflăm în prezența altor oameni. Învățăm ce considerăm prioritar în viață – propriile

valori – când acordăm atenție felului în care ne simțim și alegerilor pe care le facem. Valorile respective influențează modul în care luăm decizii. Când ești prezent și ești conștient de propriile valori, vei ști cine ești și poți hotărî dacă asta îți dorești să fii. În viață petreci mai mult timp cu tine însuși decât oricine altcineva. Ia-ți un răgaz ca să-ți prețuiești punctele forte și ca să recunoști unde mai este loc de îmbunătățiri. Apoi, când intri într-o relație cu cineva, vei ști deja care sunt atuurile tale și ce mai ai de șlefuit la tine. Nu luăm în calcul importanța pe care o are cunoașterea de sine într-o relație, însă, dacă ești conștient de tine însuși, înseamnă că îți poți suplini neajunsurile și îți poți folosi punctele forte.

### ***ÎNCEARCĂ ASTA:***

#### **CUNOAȘTE-ȚI VALORILE**

Uită-te la alegerile pe care le-ai făcut în diferite aspecte ale vieții tale. Sunt în concordanță cu valorile tale sau sunt obiceiuri pe care ai vrea să le schimbi? Îți ofer mai jos niște variante de descriere a atitudinii tale față de fiecare element, însă dacă ți se pare că nici una nu ți se potrivește, adaugă tu ce lipsește. Cu cât te cunoști mai bine, cu atât poți optimiza ce îți place la tine și cu atât poți îmbunătăți aspectele pe care ți-ai dori să le schimbi.





### CUM ALEGI SĂ-ȚI PETRECI TIMPUL

**Rețele de socializare:** Îmi place să-mi documentez viața pentru prietenii mei/Rețelele de socializare nu sunt pentru mine; îmi place să trăiesc în prezent

**Weekenduri/Călătorii:** Vreau să văd lumea/Nu-mi doresc sau nu am nevoie decât să mă odihnesc

**Când ies seara la întâlnire:** Îmi place să rămân acasă și să gătesc/Îmi place să ies în oraș

**Televizor:** Îmi place să mă uit la ceva în fiecare seară/Îmi aleg emisiunile cu grijă și mă uit doar la ce îmi place

**Punctualitate:** Ajung mereu la timp/Întârzii adesea

**Planificare:** Îmi notez totul în calendar și îmi respect planurile/  
Nu-mi place să fiu legat de angajamente

### OBICEIURI

**Organizare:** Păstrez ordinea, îmi plătesc facturile/Mi-ar plăcea să fiu mai ordonat

**Sport:** Îmi place să fiu activ sau fac sport pentru sănătate/Mi-e greu să-mi găsesc motivația

**Mâncare:** Mănânc sănătos sau cel puțin mă străduiesc/Viața e scurtă – mănânc ce-mi place

**Somn:** Îmi place să dorm cât mai mult, dacă se poate/Mă trezesc dis-de-dimineață

### BANI

**Cheltuieli discreționare:** Mă concentrez să economisesc bani pentru viitor/Cheltuiesc tot când am

**Concedii:** Îmi plac călătoriile extravagante/Stabilesc un buget când călătoresc

**Casă, îmbrăcăminte, mașină:** Nu mă complic/Îmi plac lucrurile sofisticate



**Cumpărături:** Cumpăr lucruri la impuls/Mă gândesc foarte atent la ceea ce cumpăr

### INTERACȚIUNI SOCIALE

**Prieteni:** Îmi place să-mi petrec timpul cu mulți oameni/Prefer să-mi petrec timpul în doi sau să fiu singur (dacă în cazul tău se aplică a doua situație, ai ajuns la regula potrivită!)

**Rude:** Îmi vizitez rudele cât pot de des/Îmi vizitez familia doar când trebuie

**Conversații:** Îmi place să discut în detaliu tot felul de subiecte/  
Sunt o persoană care vorbește puțin

Odată ce îți cunoști propriile valori, te poți asigura că partenerul tău ți le respectă. Dacă nu vă respectați reciproc valorile, e mai dificil pentru fiecare din voi să



înțeleagă alegerile și deciziile celuilalt, lucru care apoi poate duce la nedumeriri și conflicte. Dacă nu aveți aceleași valori, nu trebuie să vă certați din pricina lor sau să le apărați, însă trebuie să-ți cunoști propriile valori ca să te poți respecta pe tine însuși și trebuie să cunoști valorile partenerului ca să i le respecti – și viceversa.

### *Disconfort*

S-ar putea să ți se pară ciudat și inconfortabil să petreci timp de unul singur dacă n-ai deprins deja obiceiul. Poate fi dificil să rămâi singur cu gândurile tale. S-ar putea să ai impresia că nu obții nimic sau că nu știi ce să faci când ești doar cu tine. S-ar putea să simți că nu există nici un beneficiu evident al acestei activități.

Trebuie să ne provocăm pe noi înșine ca să ne obișnuim cu senzația de a fi singur, la început prin lucruri mărunte, ca acelea pe care le-am amintit în Bilanțul Solitudinii, pe urmă mai mari și mai antrenante.

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### PROFITĂ DE TIMPUL PETRECUT DE UNUL SINGUR

Există ceva nou pe care vrei să-l încerci? Iată trei modalități diferite prin care poți petrece timp de unul singur, folosindu-te de această ocazie ca să te cunoști mai bine. Alege varianta de mai jos care îți place cel mai mult – pentru că o parte a acestui exercițiu este să-ți cunoști preferințele – sau propune tu una.

1. Propune-ți să deprinzi o nouă abilitate în decurs de câteva săptămâni, luni sau poate chiar mai mult. Ia lecțiile de canto la care ai visat dintotdeauna, învață să te dai cu rolele sau învață și tu cum să coci pâine. Ce anume te-a atras la această abilitate? Ce te-a făcut să aștepti până acum? Care este impactul pe care îl are asupra încrederii și stimei de sine? Se potrivește cu imaginea pe care o ai despre tine și cu cine vrei să devii? Dacă vrei să înveți să cânti la un instrument nou, este bine să lucrezi cu un profesor de muzică. Ideea este să creezi ocazii în care să te gândești în solitudine la lucrurile pe care activitatea nouă te învață despre tine.
2. Călătorește de unul singur. Planifică o călătorie de weekend în care să mergi singur și folosește-te de această ocazie ca să înveți despre tine însuși. Vei afla într-o clipită cât ești de independent. Este o activitate minunată de făcut, *în special* dacă ți-e frică să fii singur.

Ești:

**Nehotărât/hotărât**

**Îți iei puține/multe bagaje**

**Liniștit/activ**





**Mulțumit/plictisit**

**Ordonat/dezordonat**

**Organizat/spontan**

**Vorbești cu tine însuși sau ai o experiență lăuntrică tăcută?**

**Ești hotărât sau îți pui alegerile la îndoială?**

**Ești stingher sau încrezător?**

**Unde ai vrea să mergi data viitoare?**

- 3.** Ia-ți o slujbă pe care nu ai mai făcut-o până acum. Este dificil să faci asta dacă ai o slujbă cu normă întreagă, însă încearcă să lucrezi și altceva, dacă poți. Oferă-te voluntar la o bibliotecă; angajează-te ca șofer la o companie de ride-sharing; fă-te ospătar, dădacă sau profesor. Să clarificăm – multe dintre aceste variante presupun să interacționezi cu alți oameni, dar ideea este că faci aiegeria de unul singur, pornești la drum de unul singur și te gândești la experiență în solitudine.

**Ce aspecte legate de tine rămân neschimbate indiferent de ceea ce faci?**

**Ce descoperi la tine?**

**Este o slujbă de care erai interesat sau cel mai mult contează banii în plus?**

**Îți place să interacționezi cu oamenii sau să lucrezi de unul singur?**

**Preferi să primești instrucțiuni clare sau să te descurci singur?**

**Sunt mai multe șanse să ceri voie sau să ceri iertare?**

**Munca te înviorează sau te obosește?**

**Ai vrea să aprofundezi această nouă șansă din viața ta?**

Când cunoaștem mai multe despre noi înșine și despre ceea ce ne place, ne simțim mai în largul nostru în solitudine. Vom fi mai dispuși să ne petrecem vremea făcând ce ne place fără să avem nevoie de plasa de siguranță pe care ne-o oferă compania cuiva. Activitățile pe care le alegi și ceea ce dezvăluie ele despre tine îți vor lărgi cunoașterea de sine și te vor ajuta să profiți din plin de timpul petrecut de unul singur.

## *Încredere în sine*

Odată ce ne simțim în largul nostru în solitudine, putem să lucrăm la încrederea în sine. În dicționar, *încrederea în sine* este descrisă ca un sentiment de stăpânire de sine care izvorăște din aprecierea abilităților sau a calităților.<sup>28</sup> Încrederea în sine este importantă într-o relație, pentru că ne ajută să vorbim cu persoana care ne place fără a-i căuta aprobarea și fără a ne baza stima de sine pe reacția ei. Când nu căutăm ca partenerul nostru să ne valideze gusturile și alegerile, putem aprecia cuvintele sale frumoase fără a ne lăsa induși în eroare sau distrași de ele.

Uneori, lipsa de încredere în noi înșine ne face să credem că nu putem fi iubiți. Poți să fi iubit, îți poți promite. Dar faptul că îți spun eu asta nu te ajută să și simți. Ne construim încrederea în noi înșine dacă dedicăm timp lucrurilor care contează pentru noi. Dacă nu ne plac anumite aspecte la noi, ar trebui să luăm măsuri pentru a le schimba. Avem de ales: fie ne schimbăm mentalitatea, fie schimbăm ceea ce nu ne place. Trebuie să ne formăm obiceiul de a ne evalua și de a ne strădui să ne îmbunătățim propria viață.

Majoritatea oamenilor își stabilesc obiective în jurul unor realizări externe. Își doresc să fie independenți financiar sau să-și cumpere o casă. Însă obiectivele pe care le stabilim în exercițiul de mai jos se concentrează asupra dezvoltării, nu a reușitelor. Ne putem pregăti pentru iubire dacă ne cunoaștem obiectivele. Pe urmă, când acestea sunt aduse în discuția cu un posibil partener, poți să-i explici de ce sunt atât de importante pentru tine. Cealaltă persoană poate să te încurajeze, să le respingă sau să aibă o atitudine neutră. Dacă îi scapă vreun obiectiv din vedere, poți atrage atenția asupra acestuia spunând: „Acesta este, de fapt, un țel

important pentru mine, și iată de ce“. Îți dorești un partener care să-ți respecte atât țelurile, cât și *motivele* pentru care ți le-ai stabilit.

Adu-ți aminte că, într-o relație, partenerul tău nu-și va da seama de importanța pe care o au țelurile pentru tine decât în momentul în care vei lucra la ele. Uneori va trebui să treci la treabă ca să-l convingi pe deplin. Dar, oricum, dacă nu știm care sunt obiectivele noastre, nu avem de unde să știm cât de bine se intersectează acestea cu ale altei persoane.

### **ÎNCEARCĂ ASTA:**

#### **IDENTIFICĂ ZONA ÎN CARE VREI SĂ CREȘTI CEL MAI MULT**

Haide să avem o privire atotcuprinzătoare asupra vieții tale luând în calcul următoarele cinci aspecte: Sine, Bani, Mental/ Emoțional, Sănătate și Relații. Alege răspunsul care se apropie cel mai mult de felul în care-ți definești relația în funcție de aceste aspecte ale vieții tale. După ce ai terminat de completat chestionarul, vezi unde te afli și gândește-te unde vrei să ajungi. Care este aspectul pe care dorești să-l dezvolti cel mai mult?

##### **1. Personalitate**

- a) Nu-mi place de mine.
- b) Îmi place de mine când și alții mă plac.
- c) Mă apreciez în ciuda defectelor și mă străduiesc să mă dezvolt.

SUNT MULȚUMIT DE MINE     DORESC SĂ MĂ SCHIMB

##### **2. Sănătate emoțională**

- a) Deseori mă simt anxios și neliniștit.
- b) Las emoțiile deoparte ca să-mi văd de treabă.





c) **Îmi înțeleg emoțiile și încerc să le gestionez.**

**SUNT MULȚUMIT DE MINE**     **DORESC SĂ MĂ SCHIMB**

**3. Sănătate fizică**

a) **Îmi neglijez corpul sau nu-mi place.**

b) **Lucrez activ la corpul meu, întrucât este important pentru mine să arăt cel puțin bine.**

c) **Mă îngrijesc și îi sunt recunoscător corpului meu.**

**SUNT MULȚUMIT DE MINE**     **DORESC SĂ MĂ SCHIMB**

**4. Relații**

a) **Sunt nesigur cu privire la câteva dintre relațiile mele.**

b) **Bucuria mea depinde de relații.**

c) **Investesc în relațiile mele ca să ajut la dezvoltarea lor.**

**SUNT MULȚUMIT DE MINE**     **DORESC SĂ MĂ SCHIMB**

**5. Bani**

a) **Îmi fac griji și devin anxios când mă gândesc la bani.**

b) **Gândul la bani mă încântă și mă ambiționează. Invidiez oamenii care au mai mulți bani decât mine.**

c) **Sunt mulțumit când mă gândesc la bani. La o adică, îmi doresc să am mai mulți, ca să dăruiesc mai mulți.**

**SUNT MULȚUMIT DE MINE**     **DORESC SĂ MĂ SCHIMB**

Să spunem că aspectul la care îți dorești să lucrezi cel mai mult este cel financiar. Cheltuiești mai mult decât ar trebui, iar aceasta a fost dintotdeauna o problemă. Când petreci timp de unul singur merită să te concentrezi asupra schimbărilor pe care trebuie să le implementezi în domeniul acesta. Aș putea scrie o carte întreagă despre cum să-ți dezvolt și să-ți îndeplinești obiectivele, însă o modalitate bună de a începe este să conturezi un plan de dezvoltare folosindu-te de cei trei C ai transformării:



## CEI TREI C AI TRANSFORMĂRII



- 1. Coaching.** Trăim într-o lume în care expertii și informațiile sunt la îndemână online. Începe prin a căuta resurse disponibile pe scară largă care să te ajute să-ți rezolvi problema. Găsește o carte, un podcast, un curs, un prieten, un profesionist, un TED Talk, un masterclass sau un material video online care să te ajute. Vei descoperi că majoritatea resurselor te vor ajuta să-ți împarți obiectivele în pași mai mici și ușor de realizat, punându-te în fața unei provocări care odinioară părea imposibil de îndeplinit.
- 2. Consecvență.** Folosește-te de informațiile pe care le-ai strâns ca să-ți faci un plan de abordare a problemei pe termen lung. Propune-ți un obiectiv pentru finalul anului. Acesta ar trebui să fie stabilit pe baza unor fapte, nu a unei reușite. Cu alte cuvinte, n-ar trebui să-ți stabilești un obiectiv precum „Vreau să fac un milion de dolari”. Acesta ar trebui să se traducă prin angajamentul de a depune eforturi continue care să te ajute să te dezvolți în direcția respectivă.
- 3. Comunitate.** Caută o comunitate care ar putea să-ți sprijine eforturile. Există grupuri de sprijin online și locale pentru orice. Găsește unul în care să existe persoane care se află în același punct ca tine, persoane care sunt în curs de implementare a schimbărilor și persoane care au reușit într-un fel sau altul să-și transforme viața așa cum îți dorești și tu. Stabilește dacă preferi o comunitate care te motivează, care te informează sau care le îmbină pe amândouă. Cine știe? Poate-ți vei găsi acolo viitorul partener.

Studiile arată că stima de sine ridicată<sup>29</sup> te ajută să ai o viață profesională mai mulțumitoare și o sănătate fizică și psihică mai bună<sup>30</sup> și prefigurează totodată relații amoroase mai bune și mai satisfăcătoare.<sup>31</sup> S-ar putea să te întrebi: *N-ar putea sta lucrurile invers? Nu e posibil ca o relație minunată să-mi crească stima de sine?* E plauzibil, deși studiile demonstrează contrariul. De fapt, în cazurile în care oamenii cu stimă de sine ridicată au trecut printr-o despărțire, aceasta nu le-a fost afectată. În opinia lor, nivelul de fericire din relație n-a fost direct influențat de stima lor de sine.

## Recompensele solitudinii

Odată ce începi să petreci mai mult timp în solitudine, începi să-ți cunoști personalitatea și propriile valori și țeluri. De-a lungul acestui proces îți dezvolti calități care te pregătesc în mai multe moduri pentru iubirea din fiecare etapă a unei relații.

### *O singură minte*

Ne dezvoltăm capacitatea de a ne vedea și de a ne cunoaște fără să ne lăsăm influențați de părerile altcuiva. Frida Kahlo spunea: „Pictez autoportrete pentru că sunt deseori singură”.<sup>32</sup> Nu este autoportretul un studiu de sine – o încercare de a ilustra vizual conștiința de sine? Solitudinea ne permite să ne înțelegem propria complexitate. Devenim discipoli ai propriului sine.

În prima ei locuință, prietena mea Mari și colega ei de apartament au avut ocazional probleme cu niște gândaci uriași zburători. „Pur și simplu nu știam ce să fac”, spune Mari. „Din fericire, colega mea Yvonne se pricepea de minune să-i omoare. Dacă ajungeam acasă și vedeam unul, plecam să beau ceva și o așteptam pe Yvonne.” Însă Yvonne a plecat într-un weekend, iar vineri – în prima zi a weekendului pe care avea să-l petreacă singură –, când a ajuns acasă, Mari a găsit un gândac la ea în cameră. *Chiar pe perna ei.* „Am sunat-o panicată pe Yvonne. Mi-a spus să-l strivesc. Dar n-am putut nicicum. Așa că am rămas locului și m-am holbat mult timp la el. M-am gândit cât era de nedrept că-l detestam având în vedere că ador fluturii. Dar pe urmă am deschis geamul și, ajutându-mă de o mătură, l-am poftit afară.” A fost un moment scurt petrecut cu o creatură mică, dar Mari a învățat ceva despre ea ce nu ar fi învățat niciodată dacă Yvonne i-ar fi rezolvat în



continuare problema. Când suntem singuri, ne bazăm pe deplin pe noi înșine, ne dăm seama ce contează pentru noi și descoperim cine suntem. Învățăm să ne confruntăm singuri cu provocările care ne ies în cale. Putem, desigur, să acceptăm ajutor dacă ni se oferă, dar nu trebuie să-l așteptăm sau să depindem de el.

Aceia dintre voi care ați citit prima mea carte, *Gândește ca un călugăr*, s-ar putea să vă amintiți că unul dintre textele pe care le aduc adesea în discuție este *Bhagavad Gita*. Parte din *Mahabharata*, care a fost scrisă cu aproape 3 000 de ani în urmă, *Bhagavad Gita* este un dialog purtat între un războinic, Arjuna, și zeul Krișna în ajunul unei bătălii. Sună de parcă nu prea mai are relevanță în lumea modernă, însă dintre toate Vedele, *Bhagavad Gita* se apropie cel mai mult de ideea de carte de dezvoltare personală. Aici, Krișna spune așa: „O, Arjuna, simțurile sunt atât de puternice și de aprige, încât îi iau mințile chiar și omului care discerne și care se străduiește să le țină în frâu”.<sup>33</sup> Cu alte cuvinte, putem fi atrași de ceva superficial sau fals dacă nu suntem cu băgare de seamă. Trebuie să ne străduim să nu ne placă și să nu ne încredem instantaneu în cel mai atrăgător om din încăperea fără să ne amintim că nu-l cunoaștem și nici nu-l înțelegem.

Solitudinea ne ajută să ne stăpânim simțurile – mintea –, pentru că în solitudine avem de-a face cu o singură minte. Cu un singur șir de gânduri. În zilele noastre, simțurile ne sunt în mod constant suprastimulate nu doar de oameni, ci și de toate informațiile nefiltrate care ne bombardează. Toate se luptă să ne câștige atenția și n-avem nici o șansă să identificăm ce este important în toată larma. Se spune că dragostea e oarbă pentru că nu mai gândim limpede când stimularea senzorială ne copleșește. Simțurile ne atrag către obiectul cel mai nou, mai frumos, care ne

fură privirea fără să ne ofere răgazul de a reflecta înainte să luăm o hotărâre.

Simțurile noastre nu iau cele mai bune decizii. În *Bhagavad Gita* scrie așa: „Asemenea vântului puternic care mătură barca de pe apă, chiar și unul dintre simțurile rătăcitoare asupra căruia se concentrează mintea poate să răpească discernământul unui om”.<sup>34</sup> Nu este nimic în neregulă cu atracția, dar ne lăsăm ușor duși de val de lucrurile frumoase, care ne produc plăcere sau care sună bine. Solitudinea ne învață să separăm stimularea senzorială de luarea deciziilor.

Dacă suntem mereu în căutarea dragostei sau dacă ne concentrăm continuu asupra partenerului nostru, vom fi distrași de la sarcina crucială de a ne înțelege pe noi înșine. Dacă nu ne înțelegem pe noi înșine, riscăm să adoptăm gusturile și valorile partenerului. Viziunea lui devine și a noastră. Putem adopta viziunea cuiva pentru că o admirăm – de pildă, când acceptăm cu recunoștință îndrumarea unui bucătar priceput –, dar nu trebuie să ne mulăm pe gusturile altcuiva doar din cauză că nu ne cunoaștem pe noi înșine. Am avut nenumărați clienți care și-au dat seama abia după 20 de ani de relație că pierduseră legătura cu sinele lor deoarece și-au pus propria identitate în mâinile altora. Putem integra gusturile partenerului cu încredere și autonomie dacă venim la pachet și cu ale noastre.

Mulțumită alegerilor pe care le facem în solitudine, ne stabilim propriile standarde pentru felul în care dorim să trăim, să iubim și să fim iubiți. Dacă avem spațiu pentru a ne scrie propria poveste din punctul nostru de vedere, ne descotorosim treptat de influența filmelor, a cărților, a modelelor oferite de părinți sau de îngrijitor ori de dorințele vreunui partener. Ne clarificăm propria viziune despre iubire. Solitudinea te ajută să înțelegi că ai o identitate *proprie* înainte, în

timpul sau după fiecare relație și că-ți croiești propriul drum chiar și când te bucuri de companie și de iubire.

Pe urmă, când povestea noastră se intersectează cu a altcuiva, nu luăm decizii bazate pe pasiune, nu urmăm viziunea pe care o are celălalt asupra iubirii și nu asistăm impasibili la felul în care se desfășoară lucrurile fără să știm ce ne dorim. În schimb, ne exprimăm treptat standardul la care am ajuns pentru a vedea cum se potrivește cu al lor. Iar când suntem din nou singuri, reflectăm și evoluăm.

### *Autocontrol și răbdare*

Două dintre cele mai importante abilități pe care le învățăm în solitudine sunt autocontrolul și răbdarea. Cele două sunt interconectate, deoarece, cu cât știm să ne controlăm mai bine, cu atât putem fi mai răbdători. În lipsa acestor două abilități suntem predispuși să ne lăsăm în voia simțurilor și a ceea ce ne atrage.

Autocontrolul este timpul și spațiul pe care le crezi între clipa în care ești atras de ceva și clipa în care reacționezi la asta. Învățătorul budist Rigdzin Shikpo scrie următoarele: „Dorința este ceva ce proiectăm în exterior asupra unei alte persoane sau asupra unui obiect. Avem impresia că există de sine stătătoare, sălășluind în obiectul dorinței noastre. Dar aceasta se află de fapt în corpul nostru și în mintea noastră, motiv pentru care ne este atât de cunoscută prin senzațiile pe care ni le produce.”<sup>35</sup> Dacă putem separa propria dorință de persoana pe care o dorim, ne simțim din ce în ce mai puțin controlați de aceasta și putem face un pas înapoi pentru a o analiza dintr-o poziție mai detașată și mai puțin presantă. În loc să te lași ghidat de simțuri, spațiul pe care îl crezi îți oferă stăpânirea de sine necesară pentru a te asigura că modul în care reacționezi este în concordanță cu cine îți dorești să fi.

Capacitatea de a te stăpâni – de a crea acel spațiu – este sporită de cunoașterea de sine.

Solitudinea ne oferă răgazul și spațiul dintre atracție și reacție. Ne întrebăm: îmi face asta cu adevărat bine? Mă va hrăni spiritual? E bine pentru mine pe termen lung? Ne cultivăm autocontrolul ca să ne oprim și să ne punem aceste întrebări și răbdarea pentru a ne oferi răgazul ca să răspundem la ele. Învățăm care este diferența dintre ceea ce ne face plăcere și ceea ce ne hrănește. Deseori, ceea ce e benefic pentru noi pare dificil la început, dar ne oferă o senzație minunată ulterior. Cel mai bun exemplu este sportul, însă principiul se aplică și la decizii mai complexe, precum renunțarea la timpul nostru liber într-o sâmbătă ca să ajutăm un prieten să se mute sau renunțarea la o relație despre care știi că e pe butuci. Iar ceea ce este nesănătos pentru noi pare minunat la început, dar nu sfârșește bine. Gândește-te ce idee bună ți se pare la început să mănânci o bucată mare de tort de ciocolată care, în cele din urmă, nu-ți face bine. Același principiu se aplică și în cazul unor decizii mai importante, precum a invita pe cineva să meargă cu tine la o nuntă doar pentru că nu vrei să mergi singur, chiar dacă știi că acest lucru îi va da o impresie greșită.

### *Un sine integrum*

Am fost pregătiți să ne căutăm „jumătatea cea bună” sau pe cineva care să ne „completeze”. Asta înseamnă că noi suntem jumătatea cea rea? Înseamnă că nu suntem întregi în lipsa unui partener? Chiar dacă lucrurile acestea sunt spuse pe un ton nonșalant, ne pun pe calea unei dependențe de altă persoană care nu va putea fi nicicând împlinită. Ne uităm la partener și, de fapt, îi spunem: „Mă plictisesc, distrează-mă. Sunt obosit, înviorează-mă. Sunt supărat, fă-mă să râd. Sunt

frustrat, liniștește-mă. Sunt nefericit, înveselește-mă.“ Ne raportăm la partenerii noștri ca la Advil și ne așteptăm ca ei să ne ofere instantaneu alinare.

Această așteptare nu este într-un totu eronată. Partenerii chiar se reglează unul pe celălalt – schimbările din corpul tău determină schimbări în corpul celuilalt și invers. Neurologul Lisa Feldman Barrett scrie: „Când te afli în compania cuiva la care ții, respirația voastră se poate sincroniza, la fel și bătăile inimii“. <sup>36</sup> Legătura aceasta se creează de când ești bebeluș – corpul tău învață să-și sincronizeze propriile ritmuri intrând prima oară în sincron cu ritmurile îngrijitorului – și continuă și în viața de adult. Pe de altă parte, după cum spune tot Barrett: „Cel mai benefic lucru pentru sistemul tău nervos este o altă persoană. Cel mai dăunător lucru pentru sistemul tău nervos este o altă persoană.“ Sincronizarea cu alte persoane ne poate conecta atât la dispozițiile lor bune, cât și la cele rele. De aceea este nevoie să ne autoreglăm, să ne liniștim și să ne calmăm singuri, precum și să ne motivăm pe cont propriu. Dacă apelăm mereu la alții să ne ajute să ne gestionăm sentimentele, vom rămâne mai degrabă la stadiul unui copil care este incapabil să se liniștească și să se ajute pe el însuși. Dacă ai noroc, partenerul tău va ști să te binedispună când ești trist. Oamenii ne pot ajuta și o vor face, lucru care ne determină să ne simțim bine, dar s-ar putea să nu avem nevoie de asta. E plăcut să simțim iubirea și sprijinul cuiva care ne încurajează și ne spune că totul va fi bine, dar poate lucrul de care avem cu adevărat nevoie este un timp petrecut în singurătate pentru a ne da seama cum ne putem îmbunătăți situația.

În solitudine, exersăm modul în care ne oferim lucrurile de care avem nevoie înainte să așteptăm să le primim din partea altcuiva. Ești amabil cu tine? Ești

sincer cu tine? Ești deschis din punct de vedere emoțional cu tine? Îți oferi sprijin? Nu trebuie să răspunzi acum la aceste întrebări. Cu cât petreci mai mult timp în solitudine, cu atât vei ști cum să răspunzi mai bine la ele. Oamenii stabilesc în bună parte cum să se comporte cu noi în funcție de felul în care noi înșine ne raportăm la propria persoană. Felul în care vorbești despre tine influențează felul în care o vor face ceilalți. Felul în care le permiți celorlalți să-ți vorbească întărește ceea ce cred oamenii că meriți.

O relație cu altcineva nu îți va vindeca relația cu tine însuți. Psihoterapia, prietenii și partenerul ne pot ajuta să înțelegem și să abordăm sursa tristeții noastre, și totuși mulți oameni au impresia că partenerii lor nu-i înțeleg. Cultura în care trăim ne încurajează adesea să delegăm altora sarcina de a ne cerceta inima. Ne așteptăm ca aceștia să înțeleagă sentimentele noastre când nici măcar noi nu le înțelegem. Ceilalți te pot ajuta, însă, dacă tu nu încerci să te înțelegi pe tine, nimeni nu te va înțelege. Cu toții am avut la un moment dat un prieten care ne-a spus „Da, da, ai dreptate“, deși puteai să-ți dai seama că nu va asculta sfatul tău. Ei înșiși trebuie să-și rezolve problemele.

Să speri că partenerul îți va rezolva problemele este ca și cum ai încerca să convingi pe altcineva să-ți scrie un referat. Trebuie să participi la cursuri, să parcurgi materia și să scrii singur lucrarea, altfel nu vei fi rămâne cu nimic. Probabil te gândești: „Super, unde se ține acest curs care o să mă învețe să trăiesc o viață plină de însemnătate? Că mă înscriu cât ai clipi!“

Dar participi deja la curs. La asta folosește solitudinea. Când intri într-o relație cu un sine întreg, fără să cauți pe cineva care să te completeze sau care să fie jumătatea ta mai bună, ai șansa să te conectezi și să iubești cu adevărat. Știi cum îți place să-ți petreci

timpul, ce contează pentru tine și cum ai vrea să te dezvolți. Ai stăpânirea de sine pentru a aștepta pe cineva cu care să fii fericit și răbdarea pentru a aprecia pe cineva cu care ești deja într-o relație. Îți dai seama că poți aduce valoare în viața altcuiva. Construind pe baza acestei fundații, ești pregătit să oferi iubire fără să fii dependent sau temător.

Firește, relațiile ne vindecă prin intermediul legăturii cu partenerul, însă îți oferi un avantaj dacă profiți din plin de timpul petrecut în solitudine. **Vrei să pornești cu cineva în călătorie, nu să faci din acel cineva o călătorie.**

Această etapă a vieții este menită să ne ajute să învățăm cum să ne iubim pe noi înșine. Dar nu ai de unde să știi câtă iubire meriți și ce ai de oferit dacă nu înveți lecțiile primului ashram al iubirii. Este un exercițiu zilnic prin care ne pregătim să fim într-o relație fără să ne ignorăm propriul sine. Este cea mai importantă regulă din carte, chiar dacă e una dintre cele mai dificile.

Fiecare pas pe care-l faci în solitudine pentru a te cunoaște pe tine însuși te va ajuta să-i iubești pe ceilalți, pentru că, dincolo de a-ți cunoaște atuurile, însuși *procesul* de a te înțelege și de a te iubi te ajută să înțelegi efortul de care este nevoie pentru a iubi pe altcineva. Munca pe care am depus-o ca să ne înțelegem pe noi înșine ne învață că, chiar și când suntem cu cineva la care ținem, tot ne va fi dificil să-l înțelegem. Poate cea mai importantă lecție pe care ne-o oferă solitudinea este să ne ajute să ne înțelegem propriile neajunsuri. Iar acest lucru ne pregătește să iubim o altă persoană cu toată frumusețea și cu toate neajunsurile sale.

## REGULA 2

# Nu-ți ignora karma

*Nu te lăsa condus de alții, deșteaptă-ți mintea, acumulează experiențe proprii și decide-ți singur calea.<sup>37</sup>*

ATHARVA VEDA

Când Jonny și Emmett s-au întâlnit la un congres, Emmett a simțit o conexiune imediată. „Mi s-a părut cel mai natural lucru din lume“, a zis el. „După câteva întâlniri am ajuns să petrecem fiecare weekend împreună. Mi-a spus că mă iubește.“ Însă, după trei luni de relație, Jonny s-a despărțit de el. „Este a treia oară când cineva îmi spune că nu poate să-mi ofere ce îmi doresc. Dar tot ce vreau este o relație serioasă! Am pur și simplu o karmă proastă când vine vorba de relații“, mi-a povestit Emmett. Avea dreptate în felul lui, deși karma nu înseamnă ceea ce crede Emmett sau majoritatea oamenilor. Karma este legea cauzei și a efectului. Fiecare acțiune produce o reacțiune. Cu alte cuvinte, deciziile tale de acum, bune și greșite, determină experiențele tale viitoare. Oamenii presupun că, dacă faci ceva rău, vei păți lucruri rele, iar asta este karma; de exemplu, cineva se desparte de tine pentru că tu te-ai despărțit de altcineva. Dar nu funcționează așa. Karma ține de mentalitatea pe care o avem când luăm o decizie. Dacă facem o alegere sau trecem la fapte în deplină cunoștință de cauză sau nu, primim o reacție pe baza acelei alegeri. Dacă nu-i spui partenerului tău că



mergi la o petrecere, însă acolo dai peste cel mai bun prieten al lui, iar acela îi spune partenerului că te-a întâlnit și partenerul tău se supără, suferi consecința karmei. Ai luat o decizie și trebuie să trăiești cu rezultatele acesteia. Scopul karmei nu constă în pedeapsă și recompensă. În schimb, karma încearcă să te învețe ceva – în cazul acesta, valoarea transparenței și a sincerității. Nu vreau să pui pe seama karmei toate lucrurile bune sau rele din viața ta. Nu te ajută cu nimic. Karma este mai folositoare ca instrument decât ca explicație. Te ajută să te folosești de experiențele din trecut ca să iei cele mai bune decizii în prezent.

## Ciclul karmic

Karma începe cu o impresie. Din clipa în care ne naștem, alegerile sunt făcute în locul nostru. Suntem înconjurați de informații și experiențe care ne formează: mediul în care trăim, părinții noștri, prietenii, educația și religia. Nu alegem aceste influențe, dar observăm mesajele și le interiorizăm. În sanscrită, cuvântul *samskara* înseamnă impresie, iar când suntem tineri strângem *samskare*.<sup>38</sup> Impresiile cu care rămânem din aceste experiențe ne formează gândirea, comportamentul și reacțiile. Pe măsură ce o impresie lasă o amprentă mai puternică asupra noastră, aceasta începe să ne influențeze deciziile. Dacă în copilărie puneai prima oară laptele și pe urmă cerealele în castron, acest lucru devine o regulă pentru tine. Pe urmă te muți din căminul părinților tăi și colegul de apartament îți spune că nu procedezi cum trebuie, că are mult mai multă logică să pui înainte cerealele și pe urmă laptele. Acum ai de ales. Vei rămâne la impresia pe care ai interiorizat-o în copilărie sau vei merge pe o cale nouă? Pe măsură ce ne maturizăm, dobândim

inteligența de a ne cerne impresiile, alegând la ce să ne uităm și ce să ascultăm. Avem totodată ocazia de a reevalua, schimba și uita impresii din trecut.

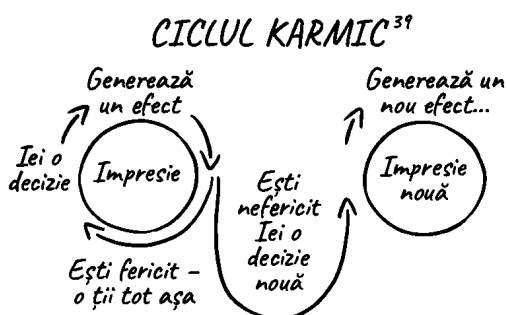
În copilărie se iau decizii în locul tău.

Acelea devin impresii.

Ca adult, te folosești de aceste impresii ca să iei propriile decizii.

Aceste alegeri au ca rezultat un efect, o consecință sau o reacție.

Dacă ești mulțumit de consecință, este posibil să nu-ți schimbi impresia.



Dar, dacă nu-ți convine consecința, poți reevalua impresia și poți stabili dacă te-a dus pe calea greșită. Dacă e așa, poți rupe cercul prin formarea unei noi impresii care te determină să faci o alegere nouă, care va provoca o nouă reacție.

Acesta este ciclul karmic.

Scopul nostru este să învățăm din propria karmă, să o folosim pentru a ne informa în luarea deciziilor, însă acest lucru nu este ușor de făcut. Viața este agitată și avem impresia că lucrurile stau așa cum le-am învățat noi. Când însă este vorba de iubire și de cereale, *samskarele* ne pot duce pe căi greșite.

## *Karma și relațiile*

Am avut o clientă al cărei fost iubit a lăsat o impresie asupra ei. Era deosebit de ambițios și încerca să-și schimbe cariera. Îi aprecia hotărârea, dar era nefericită fiindcă nu avea niciodată timp liber. Pe urmă a cunoscut un bărbat care era deosebit de atent. La finalul primei lor întâlniri a invitat-o din nou în oraș, iar de atunci a fost cât se poate de disponibil – îi trimitea mesaje, făcea planuri și o suna pentru a o întreba cum îi merge ziua. Era exact ce își dorise! În doar câteva săptămâni au ajuns să petreacă aproape tot timpul împreună. Însă după doar câteva luni ea și-a dat seama ce se întâmpla de fapt. Nu era doar atent, era obsedat. Atenția pe care i-o oferea venea din nesiguranță, nu din iubire. Era posesiv și îi era teamă că îl va părăsi. Clienta mea luase o decizie în baza unei impresii, dar se concentrase pe un singur aspect. Karma ei a învățat-o că impresia ei a fost prea reactivă. Nu avea nevoie sau nu voia să fie centrul atenției cuiva. Își dorea doar ca acesta să fie prezent când era în compania ei. Pe parcursul acestor două relații, clienta mea și-a folosit karma ca să perfecționeze ceea ce căuta la un partener.

Impresiile pe care ni le formăm în copilărie ne spun cum ar trebui să arate iubirea și ce ar trebui să simțim. Ele ne sugerează ce este atrăgător și ce e ridicol, cum ar trebui să-i tratăm pe ceilalți și cum ar trebui să ne lăsăm tratați, ce slujbe ar trebui să aibă și cine ar trebui să plătească nota. Dacă nu înțelegem însă cum s-au format impresiile noastre și cum facem alegeri, atunci vom repeta continuu aceeași karmă. Impresiile neschimbate duc la aceleași alegeri. Iubim alți oameni ca răspuns la felul în care am fost iubiți de alții. Dacă vom fi însă în stare să ne contextualizăm impresiile ca să le vedem și să le înțelegem originile, atunci vom avea

perspectiva și ocazia de a ne forma noi impresii. De pildă, dacă înțeleg că îmi fac partenerul să se simtă vinovat pentru că mama mă făcea să mă simt vinovat, pot să mă inspir din înțelegerea asta ca să rup cercul. Înțelegerea impresiilor este primul pas pentru a ne elibera de *samskarele* sădite în copilărie, asupra cărora nu am avut nici un cuvânt de spus.

Alegerile pe care le facem pe baza unor impresii noi sunt conștiente. Putem observa dacă ne convin mai mult rezultatele. Dacă părinții noștri au avut o relație tumultuoasă și pasională, putem rămâne cu impresia că așa trebuie să arate dragostea. Dacă însă ne este destul de clar că rezultatul acelei instabilități nu este pe placul nostru – iar uneori ne dăm seama de asta încă de mici –, atunci ne formăm o impresie nouă și stabilim că iubirea pe care ne-o dorim este exact *opusul* modelului oferit de părinți. În cazul acesta, s-ar putea ca prioritatea noastră să fie evitarea scandalurilor. Această impresie nouă ar putea ridica propriile provocări – s-ar putea să nu ne asumăm deloc riscuri sau s-ar putea să ne concentrăm atât de mult pe ceea ce *nu* ne dorim, încât să uităm să ne gândim la ceea ce ne *dorim*. Dar ne-am deschis mințile și ne-am eliberat de primele *samskare*, iar asta ne oferă ocazia de a ne forma impresii noi prin încercări care sunt uneori sortite eșecului.

Karma este o oglindă care ne arată drumul pe care ne-au adus alegerile. Alegem oameni nepotriviti și repetăm greșeli din relații din cauza *samskarelor* pe care le aducem cu noi din trecut. În loc să-i permitem trecutului să ne îndrume pe pilot automat, vreau să învățăm din trecut ca să luăm decizii. Trebuie să identificăm *samskarele* ca să le strunim. Facem asta din două motive: în primul rând, ne vindecăm trecutul când învățăm din el. În al doilea rând, procesul ne ajută să nu repetăm aceleași greșeli.

## *Descoperirea samskarelor*

Așteptările și dorințele pe care le avem de la relații sunt formate de cele mai timpurii experiențe pe care le-am avut cu iubirea. Gândește-te când ți s-a spus prima oară cum ar trebui să arate iubirea și cum ar trebui să o simți. Este foarte probabil ca influența cea mai puternică asupra ta s-o fi avut iubirea pe care ai observat-o între părinții sau tutorii tăi; dragostea pe care ai primit-o sau care ți-a lipsit din partea lor; primele filme de dragoste pe care le-ai văzut; și prima ta relație serioasă. În goana noastră după iubire încercăm în mod inconștient să repetăm sau să reparăm experiențele din trecut. Imităm sau respingem. Însă deseori acordăm acestor influențe timpurii mai multă însemnătate decât au. Ele ne influențează, în bine sau în rău, alegerile. Interferează cu judecata noastră mai mult decât ne dăm seama.

Haide să începem cu o vizualizare. Ne propunem să ne detașăm de cine suntem și să reluăm legătura cu o parte inconștientă a sinelui nostru, iar, din câte știu, cea mai bună cale de a călători în alt timp și loc este vizualizarea.

## **ÎNCEARCĂ ASTA:**

### **MEDITAȚIA SINELUI MAI TÂNĂR**

Încearcă să descoperi impresiile cu care ai rămas din trecut și înțelege modul în care îți formează ideea pe care o ai despre iubire. Asta nu înseamnă să le găsești altora cusururi sau să-i pui pe un piedestal, ci presupune izolarea tiparelor emoționale care te-au influențat în primii ani de viață.

Poți privi această meditație ca pe niște săpături arheologice. Vei descoperi tot soiul de vestigii – câteva comori îngropate, câteva pe jumătate descoperite, unele lucruri lipsite de valoare. Ele ne arată bogățiile și suferințele strânse în anii care au trecut și ne pot învăța multe despre viață.

Vizitează-te la vârsta de 13 sau 14 ani și abordează dorințele tale neimplinite. Oferă-i sinelui tău mai tânăr toate cuvintele și îmbrățișările și toată înțelepciunea de care are nevoie. Acceptă-ți sinele mai tânăr. Ce vorbe care nu ți-au fost spuse niciodată aștepta sinele tău mai tânăr să audă?

**Ești frumos.**

**Ești curajos.**

**Crede în tine.**

**Totul va fi bine.**

**Nu ești prost.**

Ce ar dori să răspundă sinele tău mai tânăr?

**Mulțumesc că te-ai întors să-mi spui asta.**

**Nu te mai stresa atât.**

**Ar trebui să te apuci din nou de cântat.**

După ce-ai avut discuția asta cu sinele tău mai tânăr, îmbrățișează această versiune mai tânără a ta și mulțumește-i pentru revelație.

Când ghidez oamenii prin această meditație, majoritatea dintre ei descoperă că s-au confruntat cu un sentiment de nesiguranță când erau mai tineri și că acel copil se află încă înăuntrul lor și se luptă în continuare cu îndoiala de sine. Cu toate acestea, după meditație, unul dintre clienți mi-a spus că sinele său mai tânăr l-a privit și i-a spus: „Haide, omule. Revino-ți. Adună-te și treci mai departe.” Mi s-a părut că sinele său mai tânăr

voia să-i spună: „Fii bărbat. Suntem puternici. Putem trece prin orice.“ Egoul său îi proteja vulnerabilitatea. Chiar dacă avem impresia că nu e nimic de vindecat, rănilor sunt uneori atât de profunde, încât nu le mai putem vedea. Avem o abordare stoică, ne spunem că suntem bine, dar nu admitem față de noi înșine că avem nevoie de introspecție. Un an mai târziu, omul acesta mi-a scris din senin să-mi spună: „Îmi dau seama că trebuie să fiu mai înțelegător cu cei la care țin și cu mine însumi. Pur și simplu nu-mi stă în fire. Mi se pare că n-am timp să mă gândesc la sentimentele și emoțiile altora.“

I-am răspuns: „Nu-ți oferi răgazul de a te gândi la propriile emoții“. Deși îi luase un an, era în cele din urmă pregătit.

Meditația sinelui mai tânăr ne ajută să identificăm darurile și lipsurile pe care le-am cărat cu noi din copilărie, însă acesta nu este decât primul pas pentru a renunța la impresiile negative și a prelua controlul asupra alegerilor pe care le facem în relații. Pentru a aprofunda, vom analiza trei aspecte care ne influențează *samskarele*: părinții, mass-media și primele experiențe legate de relațiile de iubire.

## **Daruri și lipsuri din relația cu părinții**

Scriitoarea Coco Mellors povestește în rubrica sa din *New York Times* intitulată „Iubirea modernă“ cum s-a îndrăgostit de un vecin care i-a spus din capul locului că nu dorește să fie într-o relație.<sup>40</sup> Este conștientă că îl minte când îi spune că nici ea nu-și dorește nimic serios și recunoaște că, „deși nu mi-am dat seama atunci de acest lucru, repetam un tipar foarte cunoscut. În copilărie tânjeam după o dovadă de afecțiune din

partea tatălui meu, un bărbat care era afectuos sau absent după cum avea chef, la fel ca vecinul meu.“

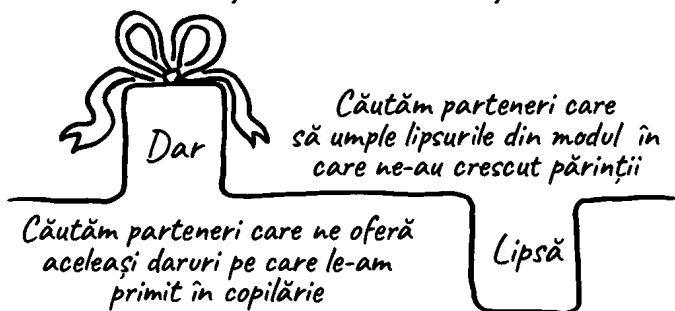
*Matha Pitha Guru Deivam* este o frază în sanscrită care e adesea repetată în hinduism.<sup>41</sup> Înseamnă „mamă, tată, învățător, Dumnezeu“. Mama este primul tău guru. Te învață despre iubire. Te învață cum să ții la ceilalți prin felul în care se raportează la tine, nu prin lecții. Iar tatăl este, firește, alături de ea. Unul dintre principiile freudiene fundamentale spune că primele relații pe care le avem cu părinții și îngrijitorii noștri stabilesc dinamica relațiilor pe care, asemenea lui Mellors, tindem să o repetăm din postura de adulți.<sup>42</sup> În copilărie ne bazăm în totalitate pe părinți și inventăm modalități de a le atrage atenția, de a le cere dovezi de afecțiune și de a simți iubire din partea lor. Iubirea pe care ne-o oferă determină modul în care ne implicăm în relațiile de dragoste. *Matha Pitha Guru Deivam* este un concept simplu cu implicații majore.

În cartea lor intitulată *A General Theory of Love* (*O teorie generală a iubirii*), Thomas Lewis, Fari Amini și Richard Lannon, profesori de psihiatrie la Universitatea din California, San Francisco, scriu următoarele: „Dăm curs cunoștințelor acumulate în mod inconștient prin fiecare mișcare pe care o facem din reflex în dansul iubirii. Dacă un copil are părinți potriviți, va învăța principiile corecte, și anume că iubirea înseamnă protecție, grijă, loialitate, sacrificiu. Ajunge să știe asta întrucât creierul reduce în mod automat multitudinea de informații la câteva prototipuri obișnuite, nu pentru că așa i se spune. Dacă are părinți care nu sunt în regulă din punct de vedere emoțional, copilul va memora fără să vrea lecția dată de relația lor complicată, și anume că iubirea înseamnă sufocare, că supărarea e înspăimântătoare, că este umilitor să depinzi de cineva, sau una dintre



nenumăratele variații de acest gen.<sup>43</sup> Eu sunt însă de părere că orice copil cu părinți „potrivți“ se confruntă cu propriile provocări când vine vorba de găsirea iubirii. Dacă în primii ani copilul învață că iubirea înseamnă protecție, grijă, loialitate și sacrificiu, va ajunge să o identifice cu acestea. Dacă experiențele din copilărie n-au fost traumatizante – și, deseori, chiar și dacă au fost –, avem tendința de a le considera firești. Pe urmă, când suntem iubiți de cineva care își manifestă dragostea diferit – de pildă, prin bucurie, timp și din plin –, s-ar putea să ne ia mai mult să percepem și să apreciem aceste noțiuni ca pe expresii sincere ale iubirii. Dacă ai fost iubit de părinți, e posibil să devii un om bun și îngăduitor. Sau s-ar putea să ai niște standarde nerealiste când vine vorba despre iubire, pe care le impui celor pe care-i cunoști. Dacă nu facem efortul de a ne analiza *samskarele*, deseori nu vom fi conștienți de acele impresii. Vom presupune că numai felul în care gândim și simțim noi este răspunsul firesc. Astfel, darurile pe care le primim de la părinții noștri ne pot întinde la fel de multe capcane precum lipsurile. Dacă există lipsuri în felul în care am fost crescuți de părinți, vom căuta să le umplem cu ajutorul altora. Și, dacă a fost un dar felul în care am fost crescuți de părinți, vom căuta oameni la fel de darnici.

## DARURI ȘI LIPSURI DIN RELAȚIA CU PĂRINȚII



Iubirea pe care mi-a oferit-o mama a fost un dar pentru mine – m-a determinat să ofer dragoste altora. Dar părinții mei n-au venit la nici un meci de rugby în care am jucat. Din cauza acestei lipse, am căutat în primul rând validarea colegilor mei.

Voiam ca prietenii mei de la școală să creadă despre mine că sunt puternic și dur pentru că îmi doream cu disperare un soi de sprijin pe care nu-l primisem acasă. Nici chiar pe vremea călugăriei nu găsisem încă o modalitate de a-mi satisface dorința de validare. În timpul în care am studiat la ashram, am privit în oglinda karmică și mi-am dat seama că n-am fost pe deplin mulțumit nici în momentele când am obținut validarea după care tânjeam. N-am fost pe deplin mulțumit nici când am primit păreri sincere și bune din partea celorlalți. Și cred că deseori este adevărat că e greu ca alții să înțeleagă sacrificiile pe care le facem ca să obținem un rezultat bun. **Căutăm în primul rând validare din partea celor apropiați. Nemulțumiți, căutăm pe urmă s-o obținem de la toți ceilalți. O descoperim, în cele din urmă, în noi înșine.** Am învățat într-un final lecția asta mulțumită lipsei din relația cu părinții mei. Trebuia să fiu fericit cu mine însumi.

Darurile și lipsurile din relația cu părinții se manifestă în diferite feluri în relațiile noastre. De ziua mea, părinții mi-au oferit mereu cadouri care mă făceau să mă simt deosebit, pe când părinții lui Radhi i-au oferit timp de calitate. Acestea sunt aspecte ale copilăriei pe care fiecare dintre noi le prețuim, dar se poate ca Radhi să-mi ofere de ziua mea timp de calitate, când eu mă aștept la un cadou. Cu cât suntem mai conștienți de nevoile noastre și de proveniența lor, cu atât vom putea comunica mai bine nevoile noastre și cu atât ne vom putea adapta mai bine la cele ale

partenerului nostru. Cu toții răspundem diferit la darurile și la lipsurile cu care ne confruntăm. Dacă ai fost martor la certuri frecvente între părinții tăi, s-ar putea să fii defensiv sau, la rândul tău, să preferi să te cerți. Sau s-ar putea să te vindeci de asta și să depui un efort conștient ca să nu-i tratezi pe ceilalți la fel. Sau s-ar putea să ajuți alți oameni să-și rezolve conflictele. Dacă relația părinților tăi a fost una tumultuoasă, probabil că-ți dorești să fie tot timpul armonie și ascunzi ceea ce simți cu adevărat. Karma ne permite să alegem cum reacționăm, iar alegerile pot fi subtile și diverse. Nu este vorba despre a avea sau nu dreptate. Vrem să aflăm când ne-am folosit karma în moduri benefice pentru relațiile noastre și care sunt situațiile în care luăm încă decizii fără să judecăm. Dacă ai avut un tată netrebnic, s-ar putea să ai câțiva iubiți la fel de netrebnici până când vei deveni înțeleaptă și vei rămâne cu un tip de treabă. Asta înseamnă să înveți lecțiile karmice.

Mulți dintre noi avem impresia că nu am fost crescuți cum trebuie. Asta poate să însemne orice, de la a nu se fi acordat atenție nevoilor noastre fundamentale până la a nu avea parte de șansele care ne-ar fi ajutat să beneficiem de un start mai bun în viață. Chiar dacă părinții noștri cred în noi, ne încurajează punctele forte, ne alină când suntem dezamăgiți, ne liniștesc spunându-ne că vor veni zile mai bune și ne ajută să avem încredere în noi prin alte moduri, nu ne pot face cadou un psihic perfect dezvoltat. Și mulți părinți au, la rândul lor, probleme legate de încrederea în forțele proprii și stimă de sine scăzută, probleme de dezvoltare personală, de iubire de sine sau de grijă față de sine. Le este greu să dea copiilor mai departe aceste calități când se confruntă, la rândul lor, cu propriile provocări.

Sună de parcă am fi blestemați, dar crede-mă că nu e așa. Ne concentrăm prea mult atenția pe ce ar fi trebuit să facă părinții sau ne dorim să fi procedat diferit, în loc să căutăm să schimbăm noi înșine lucrurile. Indiferent cât de dificilă a fost copilăria, putem învăța din karma noastră și putem să o folosim pentru a ne îndruma către și prin relația pe care ne-o dorim.

### **ÎNCEARCĂ ASTA:**

#### **IDENTIFICĂ DARURILE ȘI LIPSURILE ÎN RELAȚIA CU PĂRINȚII**

##### **AMINTIRI**

**Notează trei dintre cele mai fericite amintiri din copilărie.**

**Notează trei dintre cele mai triste amintiri din copilărie.**

**Identifică o perioadă dificilă din copilăria ta. Te-au ajutat părinții să o depășești cu bine? În ce fel? Cum și-a lăsat amprenta asupra ta?**

E posibil să nu ai răspunsuri clare. Se poate ca un răspuns plin de afecțiune să te fi liniștit sau, dimpotrivă, să fi încurajat o relație de dependență. Poate că un răspuns dur ți-a știrbit stima de sine sau, dimpotrivă, poate că te-a făcut mai rezistent. Nu contează atât de mult dacă părinții tăi au fost sau nu cei mai buni din lume, ci dacă felul în care s-au raportat la tine a contribuit la dezvoltarea ta.

##### **AȘTEPTĂRI**

**Ce așteptări au avut părinții tăi de la tine? Te-au motivat aceste așteptări? Te-au stresat? Cum ți-au influențat relațiile?**





Dacă părinții tăi și-au dorit să atingi un anumit nivel de succes sau să fii într-o relație cu un anumit tip de persoană, este posibil să-ți dorești degeaba acel rezultat sau să i te fi împotrivit. Cum este posibil ca aceste forțe să se mai manifeste în viața ta? Am o prietenă căreia părinții i-au repetat încontinuu că ar trebui să se mărite cu un bărbat ambițios, însă ultimul ei iubit s-a despărțit de ea făcându-i următorul reproș: „Nu vreau să fiu partenerul tău de afaceri. Vreau să-ți fiu iubit.“ A trebuit să renunțe la ceea ce își doreau părinții pentru ea și să-și reevalueze ideile despre cum ar trebui să fie un partener adevărat.

### **MODELARE**

Ce elemente ale unei relații care îți plac/îți displac ți-au inspirat părinții?

Deseori respingem sau repetăm comportamentul părinților în relațiile noastre. Dacă aceștia se certau, e posibil ca tu să eviți conflictele. Dacă între ei exista un anumit raport de putere, s-ar putea să te aștepti ca el să se repete în relația ta sau, dimpotrivă, să-l eviți cu orice preț.

### **SPRIJIN EMOȚIONAL**

Ce fel de iubire și de sprijin emoțional îți dorești să fi primit de la părinții tăi? Ce ți-a lipsit?

Odată ce devii conștient de darul sau de lipsa pe care o aduci cu tine în relații, poți să te ocupi de asta.

1. *Recunoaște.* Primul pas este să recunoști în ce situații te îndrumă greșit impresia respectivă. Se manifestă pe rețelele de socializare? Cu un anumit grup de oameni? Când încerci să sărbătorești ceva alături de partenerul tău? Când călătorești?





2. *Adu-ți aminte.* Memento-ul este o notă pe care ți-o adresezi ție însuși despre cine vrei să fii sau nu. Stabilește-ți un memento care îți va folosi într-un moment în care riști să te comporti într-un mod nedorit. Urmează să te confrunți în curând cu o situație dificilă, când ți-ar fi de folos un tip de sprijin pe care partenerul tău nu ți-l oferă de obicei? Ești gelos când îți surprinzi partenerul interacționând cu alți oameni din grup? Există vreun tip de comportament care te enervează mereu? Înainte să se întâmple acel lucru, găsește o cale prin care să-ți aduci aminte că vrei să te schimbi în clipa și în momentul acela. Poate fi ceva foarte simplu; poți să lipești un bilețel pe oglinda din baie, să-ți adresezi o notă în jurnal sau să-ți rogi partenerul să-ți aducă aminte la ce lucrezi.
3. *Repetă.* Transformă-ți memento-ul într-o mantră, într-o frază pe care ți-o repeți la nesfârșit. E mult mai probabil ca ea să-ți vină în minte când ai nevoie dacă faci asta. Poate să fie o propoziție precum „Iubirea este lipsită de vinovăție”, „Nu mânia este răspunsul” sau „Întreabă înainte să presupui”.
4. *Diminuează.* Vei constata că, dacă acorzi din ce în ce mai puțină atenție unei reacții sau așteptări, aceasta va dispărea. Spune-i asta partenerului tău, ca el să știe că te străduiești s-o diminuezi.
5. *Elimină.* Vei reuși, în cele din urmă, să scapi de obiceiul de a-ți face așteptări, dacă ești atent și depui eforturi susținute în direcția aceasta.

Indiferent dacă părinții ne-au neglijat sau ne-au răspuns așteptărilor în moduri mai mult sau mai puțin semnificative, suntem programați ca, atunci când părăsim cuibul, să căutăm validare în exterior, la ceilalți, nu în interior, în noi înșine. Ne învărtim în jurul partenerilor care ar putea să ne suplinească lipsurile, dar s-ar putea, totodată, să nu ne deschidem mintea și inima față de cei care ar putea fi mai potriviți pentru noi.

Privitul în oglinda karmică ne ajută să nu mai alergăm după persoane care ar putea să ne împlinească nevoile emoționale din copilărie și să începem să ne ocupăm noi înșine de ele. Totodată, cu cât ești mai conștient de influențele acestea din viața ta, cu atât vei

observa mai limpede influențele părinților asupra partenerului tău. Astfel, vei fi mai înțelegător și mai răbdător cu tine însuși și cu el.

## Magia din filme

Părinții noștri nu sunt singurele *samskare* din modul în care abordăm iubirea. Încă din copilărie, filmele, televizorul, muzica și alte mijloace de informare ne vând un ideal romanțat al iubirii. Albă-ca-Zăpada cântă „Într-o zi prințul meu va veni” și ne promite că persoana visurilor noastre ne va ieși în cale, ne vom da numaidecât seama că acesta este destinul nostru, ne vom îndrăgosti lulea de ea și vom trăi fericiți până la adânci bătrâneți.<sup>44</sup>

În *Forrest Gump*, personajul principal jucat de Tom Hanks urcă într-un autobuz în prima zi de școală, iar când Jenny îl invită să ia loc lângă ea, el povestește: „Nu mai văzusem în viața mea ceva atât frumos. Arăta ca un înger.”<sup>45</sup> Povestea de iubire începe din clipa aceea. Filmele romantice vor să ne facă să credem în ideea de dragoste la prima vedere. De cealaltă parte, profesorul Alexander Todorov demonstrează în cartea sa *Face Value* că este foarte probabil ca primele impresii să fie greșite. „Avem impresia că oamenii care par fericiți sunt mai de încredere și considerăm că oamenii care par obosiți sunt mai puțin inteligenți, deși impresiile acestea nu au nici o legătură cu realitatea. Alocăm trăsături pozitive chipurilor pe care le considerăm «tipice»” și „chiar dacă nu există o față «comună», [ne] plac cele care se apropie mai mult de felul în care definim noi un chip tipic.”<sup>46</sup> În ciuda faptului că nu ne putem baza pe primele impresii, un grup de psihologi de la Universitatea din Pennsylvania au studiat informațiile de la peste 10 000 de oameni care încercaseră sistemul de „întâlniri în

viteză“ și au constatat că majoritatea dintre ei au decis dacă au fost sau nu atrași de cineva în doar trei secunde.<sup>47</sup>

Studiile arată că primele impresii ca aceasta sunt ușor influențate de factori pe care s-ar putea nici să nu-i conștientizăm. În cursul unui studiu, psihologii de la Universitatea Yale au rugat participanții să țină preț de o clipă fie o ceașcă cu cafea caldă, fie una cu frappé. Pe urmă le-au dat un dosar care cuprindea informații despre un om pe care nu-l cunoșteau și i-au rugat să-și spună părerea despre el. Participanții care ținuseră cafeaua caldă au descris oamenii despre care au citit ca având personalități semnificativ mai prietenoase decât cei care ținuseră frappéul. (Așa că data viitoare când mergi la o primă întâlnire, asigură-te că inviți persoana la o ciocolată caldă, nu la înghețată.)<sup>48</sup>

Când vine vorba de cunoscut oameni, *efectul contextului* se referă la impactul pe care îl are mediul în care îi întâlnim asupra impresiilor pe care ni le lasă.<sup>49</sup> Închipuie-ți că te întâlnești din întâmplare cu cineva în holul unui cinematograful după ce tocmai ai văzut o comedie romantică – e mult mai probabil să te gândești cât de bine v-ar sta împreună decât dacă te-ai fi întâlnit cu el după ce ai văzut documentarul *Slugs: Nature's Little Scamps* (*Melcii – micii ștrengari ai naturii*). Sau închipuie-ți că întâlnești pe cineva la o nuntă – fapt ce echivalează cu vizionarea a 100 de comedii romantice. S-ar putea să fii mai înclinat să privești acea persoană ca pe un posibil partener de căsnicie decât dacă ai fi cunoscut-o într-un bar.

Felul în care este portretizată iubirea în filme a stabilit standardul pentru modul în care ar trebui să se întâmple dragostea și deseori ne dă impresia că nu atingem nivelul de romantism necesar. În *500 de zile cu Summer*, Tom, care scrie felicitări, îi arată șefului său o



felicitare de Valentine's Day și spune: „Domnule Vance, dacă mi-ar oferi cineva felicitarea asta aș mânca-o. Toate felicitările, filmele și piesele pop sunt de vină pentru toate minciunile și toate inimile frânte.“<sup>50</sup>

Hollywoodul nu e nici pe departe singurul vinovat. Filmele de la Bollywood la care m-am uitat în copilărie și-au pus amprenta asupra mea într-un mare fel. Am visat la acel „fericiți până la adânci bătrâneți“ romantic și constant promovată de Bollywood. Ai crede că am lăsat în urmă noțiunile acelea după călugărie, însă, așa cum povesteam în Introducere, când am vrut s-o cer pe Radhi în căsătorie, m-am inspirat din imaginile din această *samskara*. De unde și malul râului, grupul de à capella și trăsura extravagantă. M-am căsătorit cu Radhi, slavă cerului, dar reacția sa alergică la cai mi-a adus aminte că ar trebui să mă gândesc la persoana din fața mea, nu să cedez la influențele mass-media din jurul meu.

La fel, când am vrut să-i cumpăr inelul de logodnă, am cerut sfatul unui prieten. Mi-a spus să-i cumpăr cel mai frumos inel, să cheltuiesc în jur de două-trei salarii pe el, și asta am și făcut. Nu l-am întrebat de unde a scos suma respectivă. Dacă l-aș fi întrebat, probabil că mi-ar fi răspuns: „A, așa mi-a zis cineva când m-am logodit eu“. Doar peste câțiva ani am aflat că înainte de al Doilea Război Mondial, doar aproximativ 10% din inelele de logodnă aveau diamante.<sup>51</sup> Pe urmă, industria diamantelor a uneltit să le transforme în bijuteria oficială a căsătoriei și iubirii. După aproape 50 de ani au reușit asta și și-au propus să stabilească suma pe care ar trebui s-o cheltuiască bărbatul pe un astfel de inel. În 1977, o reclamă pentru bijuteriile De Beers afișa siluetele unui cuplu pe plajă. Umbra bărbatului îi pune pe degetul umbrei femeii un inel auriu cu diamant, acesta fiind singurul lucru colorat din reclamă. Aceștia

se sărută, iar vocea de pe fundal spune: „Inelul de logodnă cu diamant. Singura cale prin care salariul pe două luni poate dura o veșnicie.”<sup>52</sup> Bijutierii au stabilit pentru întreaga lume cât ar trebui să cheltuiască bărbații pe inelele de logodnă! Ce mai conflict de interese, nu-i așa? Reclama a apărut înainte ca prietenul meu să se nască. Și totuși ne-a influențat pe noi și pe nenumărați alții, încetățenind ideea că trebuie să cheltuiești un purcoi de bani pe un diamant dacă iubești pe cineva.

În zilele noastre nu se mai fac atât de multe comedii romantice, însă, dacă vrem să analizăm ideile pe care le avem despre iubire, trebuie să privim retrospectiv la ideile care ne-au fost inoculate în copilărie, înainte să privim lucrurile critic, înainte să fi dobândit experiența în funcție de care să le fi cântărit. Când Lily James a jucat rolul Cenușăresei, în filmul din 2015, piciorul ei n-a încăput în pantoful de cleștar bătut cu cristale Swarovski. „Nici unei domnițe din regat nu i se potrivește acest pantof”, a declarat ea pentru *Washington Post*. „Așa că prințul o să rămână singur tot restul vieții.”<sup>53</sup> **Promisiunea fericirii până la adânci bătrâneți s-a dovedit a fi un obstacol în calea fericirii până la adânci bătrâneți.**

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### IUBIREA ÎN MASS-MEDIA

Gândește-te la prima oară când ai auzit un cântec de dragoste sau când ai văzut un film care ți-a influențat sau schimbat părerea despre iubire. Ce caracteristici ale iubirii descria? Ai crezut în ele? Le-ai îndeplinit în ultima ta relație?

**M-ai cucerit din prima clipă – *Jerry Maguire*<sup>54</sup>**

**Aș vrea să știu cum să renunț la tine – *O iubire secretă*<sup>55</sup>**

**În ochii mei ești perfectă – *Pur și simplu dragoste*<sup>56</sup>**

**Cum vrei tu – *File de poveste*<sup>57</sup>**

**Vrei luna? Spune-mi și voi arunca un lasou în jurul ei și o voi trage jos – *O viață minunată*<sup>58</sup>**

**Și eu sunt doar o fată care stă în fața unui băiat și-i cere s-o iubească – *Notting Hill*<sup>59</sup>**

Din clipa când înțelegem *samskarele* pe care mass-media ni le-a sădit despre poveștile de iubire, nu vom mai avea nevoie de perfecțiunea Hollywoodului în relațiile noastre. Suntem dispuși să încercăm o iubire care înflorește încet sau care se desfășoară diferit.

## Primele iubiri

Ideile pe care ni le formăm despre iubire sunt totodată influențate și de primele noastre relații. În 2015, artista Rora Blue a invitat oamenii să trimită anonim mesaje primei lor iubiri. Au răspuns peste un milion de oameni care au scris mesaje precum „M-ai distrus, dar încă îți mai scriu mesaje de dragoste pe farfurii din carton și pe șervețele” sau „Numele tău va rămâne mereu gravat în oasele mele” sau „Mi-a plăcut la nebunie să mă pierd în ochii tăi, dar a trecut o veșnicie de când nu m-am mai putut regăsi” sau „Dacă țin ochii închiși seamănă perfect cu tine”.<sup>60</sup> Există un motiv biologic pentru care prima iubire creează *samskare*. Una dintre zonele principale ale creierului – cortexul

prefrontal – nu se dezvoltă complet până în jurul vârstei de 25 de ani.<sup>61</sup> Așa cum spune psihiatrul Daniel Amen, cortexul prefrontal ne ajută să gândim înainte să vorbim sau să acționăm și să învățăm din greșeli. Tinerii „gândesc“ ghidați de sentimente. În lipsa filtrului complet dezvoltat al cortexului prefrontal, majoritatea proceselor noastre mintale trec prin centrul amigdalian – o parte a creierului asociată cu procese emoționale precum teamă și anxietate. Pe măsură ce ne maturizăm, pasiunea este temperată de rațiune și autocontrol și nu ne mai lăsăm cu aceeași intensitate pradă emoțiilor.<sup>62</sup> Aceia dintre noi care au trăit pe propria piele focul primei iubiri s-ar putea să își amintească de ea ca fiind mult mai intensă decât orice în viața adultă, chiar dacă n-a fost ideală sau sănătoasă.

Prima dată când intri într-o relație din pasiune nebună, s-ar putea ca persoana respectivă să-ți frângă inima. Dacă nu-ți înveți lecția și te avânți din nou într-o relație tot din pasiune, de data aceasta s-ar putea să te plictisești și să faci lucruri care nu-ți stau în fire. A treia oară s-ar putea ca persoana aceea să-ți fure banii. Karma îți va da aceeași lecție în repetate rânduri, dar prin alți oameni, până când te vei schimba. Alteori îți va da de mai multe ori aceeași lecție cu același partener. Învățăturile vedice vorbesc despre trei niveluri de inteligență. La primul nivel, când ești avertizat că focul arde, ascuți și nu te atingi de el. La al doilea, experimentezi focul pe propria piele. Îl atingi, te arzi și înveți să nu-l mai atingi niciodată. La al treilea nivel, te arzi încontinuu și nu înveți niciodată.<sup>63</sup> Dacă nu dăm ascultare karmei noastre, rămânem blocați la al treilea nivel al inteligenței și purtăm cicatricile. Pierdem din vedere că ceea ce am învățat în trecut include informații despre felul în care ne simțim dacă procedăm la fel. Deseori, când avem impresia că am avut ghinion în

relații, adevărata problemă este că ignorăm în continuare informațiile și refuzăm să învățăm lecția karmică. Cu alte cuvinte, dacă nu înveți nimic, repeți aceeași greșeală. Karma te încurajează să cântărești deciziile, motivele pentru care le-ai luat și ce ar trebui să faci diferit data viitoare.

Haide să privim mai în amănunt câteva dintre „tipurile” de persoane cu care ne dăm întâlnire și ce lecții karmice ar putea să ne învețe.

*Rebelul.* În filmul *Știu ce-ai făcut astă-vară*, Julie îi spune lui Ray următoarele: „Nu-mi place deloc asta. O să pleci și o să te îndrăgostești de vreo studentă la filosofie rasă în cap, îmbrăcată toată în negru, plină de tatuaje și de piercinguri.” Ray îi răspunde: „Sună bine”.<sup>64</sup>

### CELE CINCI TIPARE CARE NE ATRAG



*Rebelul*



*Indisponibilul*



*Proiectul*



*Aventurierul*



*Opulentul*

Tipul acesta de personaj este des întâlnit în literatură și filme – de la Rochester din *Jane Eyre*<sup>65</sup> și Heathcliff din *La răscruce de vânturi*<sup>66</sup> până la Edward din *Twilight*<sup>67</sup>.

Nu este neapărat greșit să te îndrăgostești de cineva care se opune sistemului. Însă dacă speri în continuare că aventura și misterul vor lăsa loc fidelității și

responsabilității, este timpul să înveți din alegerile tale. De ce ești atras de omul acesta? Ți oferă relația pe care ți-o dorești? Dacă ești pregătit pentru un angajament mai serios, va trebui să alegi pe cineva pe baza calităților pe care le are de oferit, și nu doar pentru că te atrage atitudinea sa rebelă.

*Indisponibilul.* Uneori suntem atrași de persoane indisponibile din punct de vedere emoțional, chiar și fizic. Se află într-o continuă mișcare, însă câteodată fac pauze suficient de lungi încât să ne păstreze vie speranța. Ne farmecă, așadar ne convingem că se vor opri din drumul lor și ne vor oferi brusc timp și atenție. Suntem convinși că, odată ce ne vor băga în seamă în cele din urmă, se vor îndrăgosti de noi. Așa că ne propunem să-i urmărim. Unde se află? Ce fac în timpul pe care l-ar putea petrece cu noi? Când ne vor suna? Cum putem să-i facem să ne remarce și să observe că suntem disponibili fără să părem desperați? Când suntem prinși în această goană, nu ajungem să cunoaștem o persoană, să descoperim compatibilitățile, să învățăm unul despre celălalt și să creștem împreună. Investim toată energia noastră romantică, dar nu primim nimic în schimb.

În cartea ei intitulată *De ce el? De ce ea?*, antropologa Helen Fisher, consilierul științific șef al Match.com, spune că oamenii care fac pe inabordabilii creează fenomenul numit „atracție din frustrare“. Ea explică astfel: „Barierele intensifică sentimentele de dragoste romantică... probabil deoarece căile neuronale asociate cu plăcerea, energia, concentrarea și motivația continuă să lucreze când recompensa întârzie să apară“.<sup>68</sup> Cu toate acestea, adaugă că cercetătorii au căutat să vadă dacă strategia de a face pe inabordabilul poate să ajute la construirea unei relații de lungă durată și nu au găsit dovezi în acest sens. Indiferent de care parte a

indisponibilității te afli, dacă nu petreceți timp împreună, nu puteți construi o relație.

Dacă îți place adrenalina pe care ți-o oferă goana, fii conștient de alegerea pe care o faci. Dacă începi o relație cu un artist care e mereu pe drumuri, nu te poți aștepta ca acesta să renunțe la carieră și să-și petreacă tot timpul cu tine. Persoanele indisponibile rămân de obicei așa. Ești atras de acest tip de persoană deoarece cauți pe cineva la fel de ocupat ca tine? Sau ai crescut cu un părinte indisponibil, așa că acesta este singurul nivel de iubire pe care crezi că-l meriți? Pentru a-ți folosi bine karma, trebuie să fii conștient pe cine alegi și dacă se potrivește cu ceea ce-ți dorești în viață, așa cum ai început să explorezi la Regula 1.

*Proiectul.* Uneori, partenerul are nevoie să fie salvat. Simți că e de datoria ta să ai grijă de el și să-i oferi atenție, ajutor și stabilitate. S-ar putea să fie nevoie să apelezi la latura ta grijulie. Pe termen scurt, te face să te simți competent și stăpân pe situație. El are nevoie de tine, iar tu simți că-l poți ajuta să aibă o viață mai bună. Pe termen lung însă, dacă nu se schimbă, vei fi epuizat și plin de resentimente, pentru că vei deveni îngrijitorul acelei persoane. Nu sunteți egali. Iar tu investești mult mai mult în relație decât celălalt.

Dominarea unei relații ne fletează egoul și ne face să ne simțim importanți. Nu suntem nevoiți să recurgem la introspecție sau să urmăm sfaturile partenerului nostru, însă, în cele din urmă, acest lucru ne împiedică să formăm legătura de lungă durată pe care ne-o dorim. Suntem atrași mai degrabă de dinamică decât de persoană. Dacă-ți place să îndrumi, să conduci și să dai sfaturi, poți face asta în alte aspecte ale vieții.

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### ROLURI ÎNTR-O RELAȚIE

lată câteva întrebări care te vor ajuta să analizezi rolul pe care l-ai avut în ultima ta relație sau pe care te aștepti să-l joci într-o relație nouă. Îți dorești acel rol? Veți juca toate rolurile pe care le descriu mai jos, dar ar fi bine să vă îndreptați către acelea în care vă sprijiniți reciproc; totodată, va trebui să învățați să ajutați și să fiți ajutați.



#### TIPUL 1: REPARATORUL

Te-ai trezit că încerci mereu să ajuți sau să ai grijă de cineva, să încerci să-i rezolvi problemele sau să faci cealaltă persoană mai bună? Ai încercat să-i cari poverile, să-i îndeplinești țelurile?

#### TIPUL 2: DEPENDENTUL

Ai avut impresia că te-ai bazat prea mult pe partenerul tău? Te-ai dus la el cu toate problemele tale și te-ai așteptat să găsească soluții?

#### TIPUL 3: SUSȚINĂTORUL

Ți-a plăcut personalitatea lui, i-ai respectat valorile și ți-ai dorit să-l ajuți să-și îndeplinească obiectivele?

Ai respectat modul în care-și petrecea timpul și i-ai acordat spațiu sau ți-ai dorit mereu să-l schimbi?

**Reparatorul** are mentalitate de părinte. Simți că este responsabilitatea ta să ai grijă de cealaltă persoană și să o susții. Fericirea partenerului este prioritatea ta. Această mentalitate poate fi utilă, dar se poate dovedi și exagerată. Dădăcirea partenerului îl determină să se comporte ca un copil.

**Dependentul** are mentalitatea unui copil. Te bazezi pe partenerul tău. Vrei ca el să rezolve tot și te superi când nu se poate ocupa de toate în locul tău. Ne mulțumim uneori cu această mentalitate când avem un partener dominant. Poate fi liniștitor să-i permiți celui alt să preia inițiativa. Dar avem de pierdut dacă nu ne urmăm propria cale și nu ne modelăm propria viață.

**Susținătorul** este cel care luptă pentru partenerul său. Lucrezi cot la cot cu partenerul tău în loc să fii părinte sau copil. Te străduiești să-ți asumi responsabilitatea; te străduiești să devii mai răbdător; încerci să-l ajuți pe celălalt să se dezvolte, dar nu încerci să controlezi totul. Aceasta este mentalitatea „optimă“.







Dacă vrei să faci un test care să te ajute să descoperi care este rolul pe care îl ai în relație, accesează te rog [www.RelationshipRoles.com](http://www.RelationshipRoles.com).

Este firesc să adopți aceste trei roluri pe parcursul relației. Uneori preluăm conducerea. Alteori preferăm să ne lăsăm conduși. Ceea ce trebuie să evităm este să intrăm într-o relație cu un tipar în care rămânem blocați mereu în aceeași dinamică.

Dacă joci tot timpul rolul reparatorului, înseamnă că partenerul tău n-a pornit în propria călătorie. Nu avem dreptul să facem asta în locul lui. Nu este treaba noastră să reparăm ceva ce poate nici măcar nu e stricat. Dacă ești tot timpul vulnerabil, înseamnă că-ți lipsește încrederea în tine și cauți validare din partea celorlalți. Te simți dărâmat și vrei ca cineva să te repare. Dacă ești cu cineva care îți sprijină latura respectivă, acest lucru te va împiedica să-ți asumi responsabilitatea pentru propria dezvoltare, fericire și pentru propriul succes.

Suținătorul este idealul către care trebuie să țintești. Ambii parteneri comunică de pe poziții de egalitate. Ai mereu de învățat de la partenerul tău, așa cum și tu îl înveți mereu la rândul tău. Iar în clipa în care înțelegeți amândoi că fiecare dintre voi învață și predă în același timp, veți putea crea un parteneriat. (Mai multe detalii la Regula 3.)

*Aventurierul sau aventuriera.* Când avem un partener care se culcă cu alții, acesta ne comunică fără echivoc că nu este interesat de o relație monogamă. Dacă ești interesat de așa ceva, gândește-te dacă merită să rămâi într-o astfel de relație pentru partidele extraordinare de sex. Sexul ne poate distra atenția de la alegerile potrivite privind oamenii cu care ne dorim să fim și dacă vrem să rămânem cu ei, iar una dintre cauzele principale este oxitocina. După spusele neurologului și psihiatrului Daniel Amen, oxitocina joacă un rol în senzația de îndrăgostire, iar eliberarea acesteia poate sprijini și chiar accelera crearea legăturilor și încrederea reciprocă.<sup>69</sup>

În general, bărbații au un nivel mai scăzut de oxitocină decât femeile, dar sexul determină creșterea acestuia cu mai mult de 500%.<sup>70</sup> Neurologul Robert Froemke de la Universitatea New York spune că oxitocina funcționează asemenea unui buton de volum, „crescând și amplificând activitatea neuronală legată de

orice experiență pe care cineva o trăiește deja”.<sup>71</sup> În timpul și după o partidă de sex, simțim că ne îndrăgostim mai mult, însă aceea nu este, de fapt, iubire. Ne simțim mai apropiați din punct de vedere hormonal, chiar dacă apropierea nu se traduce și din punct de vedere emoțional. Pe lângă asta, hormonul produce chiar un efect de blocare temporară a amintirilor neplăcute, astfel încât toate „lucrurile mărunte” care te supărau sau cearta pe care ai avut-o înainte – care se poate să fi ridicat un mare semn de întrebare – ar putea să se estompeze după sex.<sup>72</sup>

Când i-am interviewat pe specialiștii în relații de cuplu John și Julie Gottman pentru podcastul meu, John a spus că oxitocina ar putea fi „hormonul deciziilor greșite”. El explică: „Te gândești încontinuu că totul va fi bine, pentru că hormonul îți dă o senzație de siguranță și nu mai vezi semnalele de alarmă pe care le emite celălalt și prin care îți transmite că nu e demn de încredere”.<sup>73</sup>

Dacă cineva îți spune clar că nu este interesat de o relație serioasă, asta nu înseamnă că nu te poți distra cu acea persoană, însă trebuie să fii conștient că nu vei învăța prea multe de la ea.

**Opulentul.** În *Bhagavad Gita* se vorbește de șase tipuri de bogății (sau opulențe): cunoaștere, faimă, bani, frumusețe, putere și renunțare.<sup>74</sup> Uneori suntem atrași de cineva care are un singur tip de bogăție, iar acesta este de ajuns să ne convingă înainte de vreme că suntem îndrăgostiți. În melodia „Halo” a lui Beyoncé, lumina emanată de cineva o convinge că acea persoană e „tot ce are ea nevoie, ba chiar mai mult”, însă „aura” cuiva nu este neapărat un indicator precis al felului său de a fi.<sup>75</sup> În psihologie, efectul „halo” este o formă de distorsiune cognitivă care ne determină să ne facem o impresie falsă despre un om sau despre un lucru,

bazându-ne pe o singură trăsătură sau caracteristică.<sup>76</sup> De pildă, dacă cineva este atrăgător, e mai probabil să-i atribuim alte calități pozitive precum inteligență, înțelepciune sau amabilitate. Acest efect „halo” poartă numele de *stereotip al atractivității fizice*. Un studiu a demonstrat că profesorii le-au acordat note mai bune elevilor atrăgători când cursurile se țineau cu prezență fizică, însă nu și când cursurile s-au ținut online și profesorii nu i-au putut vedea. Alte studii au demonstrat faptul că chelnerii mai atrăgători luau bacșișuri mai mari. Când vedem persoane care arată bine, presupunem, fără să ne dăm seama, că sunt mai înstărite, mai ambițioase sau mai simpatice și așa mai departe, iar asta poate avea un impact asupra atracției pe care o simțim față de ei.

*Bhagavad Gita* spune că cele șase tipuri de bogății ne demonstrează failibilitatea dorinței. Ne dorim atenție, însă nu ne vom simți plăcuți nici dacă primim un milion de like-uri. Ne dorim frumusețe, dar încercăm să facem frumusețea să dureze o veșnicie chiar dacă nu e singurul tip de frumusețe. Ne dorim bani, dar banii nu aduc fericirea. Caută pe Google „câștigători la loterie” dacă vrei să te convingi singur. În cazul în care căutăm anumite atribute la un partener, s-ar putea să cădem în capcana iluziilor. În *Bhagavad Gita* se spune că dragostea divină a lui Dumnezeu constă în a-i cunoaște măreția, dar a fi atras de minunăția acesteia. Poate cunoști toate premiile și reușitele partenerului tău, dar acestea nu-l definesc ca individ.<sup>77</sup> Nu este rău să fim atrași la început de partenerii noștri pentru ceea ce au sau ceea ce au reușit, dar nu e bine să ne oprim acolo. Abilitățile și reușitele nu cântăresc la fel de mult precum calitățile și faptele. Facem greșeala de a le atribui oamenilor calități în funcție de abilitățile lor. Presupunem că cineva care știe să comunice bine este

demn de încredere. Avem impresia că scriitorii sunt empatici. Că managerii trebuie să fie organizați. Singura modalitate de a afla ce calități are cu adevărat o persoană este să petrecem timp cu ea și să o observăm. Doar când ajungem să cunoaștem pe cineva în intimitate și în profunzime, vom descoperi minunăția sa.

### ÎNCEARCĂ ASTA:

#### **REFLECTEAZĂ ȘI ÎNVAȚĂ DINTR-O RELAȚIE DIN TRECUT**

Avem tendința de a judeca succesul relațiilor în funcție de durata lor, dar valoarea lor adevărată constă în cât de mult învățăm din ele și în cât de mult contribuie la dezvoltarea noastră. Odată ce înțelegem asta, putem analiza alegerile pe care le-am făcut, putem stabili motivul pentru care am ales o persoană, putem să vedem ce n-a mers și să alegem pe viitor cu mai multă băgare de seamă, gândindu-ne totodată dacă trebuie să schimbăm ceva în privința asta.

**1. În ce stare erai când ai ales să fii cu fostul sau cu fosta?**

*Stare de ignoranță.* În acest caz, se poate să fi ales pe cineva pentru că te plictiseai, pentru că nu aveai pe cine să alegi sau pentru că te simțeai singur. Alegerile din ignoranță duc la depresie, durere și stres.<sup>78</sup>

*Stare de pasiune.* În acest caz, ai ales pe cineva pentru că-ți doreai una dintre opulențe. Deciziile luate din pasiune reprezintă un început bun, dar trebuie să capete o dimensiune mai profundă și să se transforme în înțelegere și respect, altfel nu se încheie prea bine.<sup>79</sup>

*Stare de bine.* În acest caz, ai ales pe cineva de care te-ai simțit legat și cu care ai simțit că ești compatibil. A fost vorba de respect reciproc și deseori aceste relații se încheie fără ca acesta să fie știrbit.<sup>80</sup>

**2. De ce s-a sfârșit? Fii cât se poate de sincer cu tine însuși când analizezi ce n-a mers în relația aceasta.**

**3. Învăță din asta. Ce crezi că ai putea să faci diferit data viitoare? Poți intra în următoarea relație dintr-o stare de bine? Poți pune deoparte opulențele și să cauți calitățile care fac un partener să fie bun?**

## **Atragi ceea ce folosești ca să impresionezi**

Opulențele scot în evidență un mod deosebit de practic de a înțelege karma. Dacă suntem atrași de ambiția cuiva, asta vom primi – un om a cărui prioritate este ambiția. Nu este nimic în neregulă cu ambiția... până

Îți dai seama că îți dorești pe cineva care să poate petrece mult timp cu tine. Uneori avem impresia că n-am vrea să ieșim cu nici unul dintre cei care ne ies în cale. În acest caz trebuie să ne întrebăm: *De ce sunt acestea opțiunile mele?* De ce atragem astfel de oameni și cum îi putem atrage pe cei pe care ni-i dorim? Karma ne oferă din nou răspunsul. Primești înapoi ceea ce oferi lumii. Aceasta este forma fundamentală a karmei. Dacă mă folosesc de bani ca să dau impresia că sunt valoros, atunci voi atrage pe cineva care crede că valoarea mea constă în banii pe care îi am.

Felul în care ne prezentăm semnaleză dinamica pe care ne-o dorim, felul în care ne așteptăm să fim tratați și ceea ce credem că merităm. Am avut la un moment dat un client care era un antreprenor de succes. Era supărat pentru că fiecare femeie pe care o întâlnea „îl voia doar pentru bani“. De cealaltă parte, fiecare poză pe care o posta pe profilul său îl înfățișa într-o mașină scumpă sau în fața unei alte case pe care o cumpărase. A spus: „Nu sunt așa în viața reală“. Dar n-ar fi trebuit să fie surprins că atrage un anumit tip de oameni.

*Dacă-ți folosești averea ca să impresionezi pe cineva... te dedici efortului de care este nevoie ca să-ți păstrezi averea. Dar s-ar putea să vrei să schimbi modul în care-ți petreci timpul într-o bună zi. S-ar putea să vrei ca partenerul să te prețuiască și pentru alte calități decât contul din bancă.*

*Dacă-ți folosești corpul ca să impresionezi pe cineva... te pui singur în postura în care îți va fi greu să accepți că îmbătrânești. Va veni ziua când corpul tău se va schimba și poate îți vei dori un partener care să te iubească ani de-a rândul.*

*Dacă-ți folosești statutul social ca să impresionezi pe cineva... s-ar putea să descoperi că partenerul tău este atras de altcineva cu un statut social mai bun. Sau se*

*poate ca o schimbare să ducă la schimbarea statutului tău social și îți vei dori un partener pe care să te poți baza la ananghie.*

*Dacă-ți folosești inteligența ca să impresionezi pe cineva... poate vei descoperi că nu simți nici un fel de legătură emoțională.*

*Dacă folosești sexul ca să impresionezi pe cineva... stabilești un standard de legătură fizică ce va fi greu de susținut fie pentru unul dintre voi, fie pentru amândoi, dacă atracția dispare.*

În clipa în care ne prezentăm lumii, indiferent că e vorba de o primă întâlnire, de rețelele de socializare sau de un profil de matrimoniale, spunem următorul lucru: „Aceasta este versiunea mea de care vreau să-ți placă“. Este important să prezinți versiunea de care vrei ca altcineva să fie atras, nu versiunea de care crezi că ar fi atras acesta. Sunt două lucruri diferite. Dacă te folosești de o mască pentru a atrage pe cineva, atunci fie va trebui să te prefaci pentru totdeauna că ești acel om pe care l-ai promovat, fie persoana respectivă va descoperi în cele din urmă cine ești cu adevărat.

Un studiu a arătat că 53% dintre utilizatorii site-urilor și aplicațiilor de matrimoniale au mințit în descrierea profilului lor – femeile mai mult decât bărbații, și cel mai adesea despre înfățișare (una dintre strategii fiind postarea unor fotografii mai vechi, în care păreau mai tinere), iar bărbații cel mai adesea despre statutul lor financiar.<sup>81</sup> Având în vedere că bărbații au tendința să considere aspectul fizic una dintre cele mai importante caracteristici ale unei potențiale partenere, iar femeile tind să procedeze la fel cu succesul financiar, poți să-ți faci o idee despre cum se vor desfășura lucrurile cel puțin în relațiile heterosexuale. Chiar dacă felul în care te poziționezi e mai subtil și ești dispus să joci rolul pe care l-ai inventat pentru tine pe o perioadă

nedeterminată, în adâncul sufletului vei ști că nu ești iubit pentru cine ești cu adevărat. Ți-ai făcut partenerul să se îndrăgostească de un personaj pe care l-ai creat, nu de tine. Dacă vei pretinde că ești altcineva, vei atrage ranchiună în viața ta. Nu-ți irosi timpul și energia cu așa ceva.

E firesc să vrei să prezinți cea mai bună versiune a ta. Poate vei dori să faci asta prin atribute, fie încercând să aduci, în treacăt, în discuție facultatea pe care ai absolvit-o, fie stabilind întâlnirea la un restaurant scump ca să demonstrezi cât ești de bogat sau punând cele mai seducătoare poze cu tine pe un site de matrimoniale. Putem să cădem ușor în capcana de a ne judeca în funcție de cât câștigăm sau de modul în care demonstrăm asta prin posesiunile materiale; în funcție de prieteni, de numărul de urmăritori sau în funcție de cât de bine arătăm. Dar cunoaștem cu toții oameni de „valoare“ care folosesc astfel de sisteme de măsurare și tot au o stimă de sine scăzută. Există o zicală care spune că omul sărac cerșește în afara templului, iar cel bogat, înăuntrul lui. Sau, după cum spune Russell Brand: „Cu cât m-am detașat mai mult de lucrurile despre care credeam că îmi vor aduce fericirea, cum ar fi bani, faimă și părerile altora, cu atât mi s-a arătat mai mult adevărul“.<sup>82</sup> Ne promovăm pe noi înșine în ochii altora folosindu-ne bogățiile, dar nu vom avea nimic de câștigat din asta pe termen lung. Ar trebui să ne arătăm personalitatea, valorile și țelurile adevărate ca să fim iubiți pentru ceea ce contează cel mai mult pentru noi.

Și reciproca e valabilă. Observă dacă nu cumva ceea ce te atrage la partenerul tău sunt bogățiile și fii cu băgare de seamă dacă nu există și altceva în afară de ele. Nu vrei să ajungi cu cineva de care ești atras doar fizic, a cărui viața socială te captivează sau de care nu te leagă decât munca. Calitățile acestea provin din situații și

caracteristici temporare. Nu vor dura la nesfârșit, iar în clipa în care se încheie, se termină și relația.

Nu aveam nimic când am cunoscut-o pe Radhi. Nu, nu este adevărat. În schimb e adevărat că suntem împreună încă din vremurile în care nu aveam să-i ofer nimic altceva în afară de mine, iar acest lucru părea suficient.

### **ÎNCEARCĂ ASTA:**

#### **CUM TE PREZINȚI**

Când există o discrepanță între ceea ce îl atrage pe partenerul tău la tine și ceea ce îți place ție la tine, s-ar putea să-ți fie greu să te ridici la standardele lui. Fă în primul rând o listă cu ceea ce îți place la tine. Gândește-te care sunt calitățile de care ești cel mai mândru și încearcă să te ferești de atribute. Ești amabil, grijuliu, silitor, sincer, creativ, recunoscător, flexibil, serios? Pe urmă fă o listă cu calitățile pe care crezi că le-au observat și apreciat la tine partenerii din relațiile tale cu adevărat importante sau de lungă durată. Vrem să construim relații în care suntem iubiți pentru ceea ce iubim la noi înșine.

## **Ceea ce vrei de la altcineva oferă-ți mai întâi ție**

Odată ce cunoaștem mai bine *samskarele* pe care le-am strâns de-a lungul anilor, putem să observăm cum ne-au influențat alegerile și putem stabili dacă rezultatele sunt pe placul nostru. Nu vrem să repetăm la nesfârșit aceleași greșeli. Ne dorim să luăm cu noi darurile din trecut, dar nu trebuie să presupunem că partenerul nostru le va primi întocmai cum ne așteptăm. Nu trebuie să aducem cu noi lipsuri în relație și să ne așteptăm ca partenerul să le suplinească. Trebuie să suplinim propriile neajunsuri.



Privește-ți cu atenție partenerul sau potențialul partener și întreabă-te ce anume te atrage la el. Judecata ta este cumva influențată de criterii din trecut care nu se mai aplică? Dacă părinții ți-au acordat atenție deplină, te aștepti ca partenerul tău să procedeze la fel? Filmele pe care le-ai văzut în copilărie te fac acum să crezi că te vei îndrăgosti lulea? Partenerul din prima relație de iubire a fost distant și indisponibil, așa că repeți la nesfârșit aceeași dinamică? Unul dintre clienții mei se supăra cumplit pe soția lui când nu sosea acasă la timp de la lucru. L-am întrebat de ce are o reacție atât de dură și și-a dat seama de-a lungul ședințelor noastre că mama lui nu venea niciodată acasă la timp, iar asta îl supăra pe tatăl său. „Moștenise“ anxietatea de la tatăl lui. L-am întrebat ce semnifică pentru el întârzierea soției sale. După ce s-a gândit, mi-a răspuns: „Am impresia că nu-i pasă de mine și nu vrea să petrecem timp împreună“. I-am propus să vorbească despre asta cu soția lui și am discutat despre cum ar putea să întrebe „La ce ai lucrat? Îți place sau te stresează?“, în loc de „Cum de întârzi mereu?“, rostind asta pe un ton acuzator. S-a dovedit că soția lui era stresată din cauza unui proiect și estima că peste trei luni va reuși să sosească mai devreme acasă. Ea nu și-a dat seama că pe soțul ei l-ar fi liniștit să afle despre acest proiect și când urma să se încheie, însă și mai importantă a fost conștientizarea că motivul întârzierii ei era diferit de ce crezuse el. N-a fost o situație în care totul s-a rezolvat ca prin minune pentru totdeauna, dar a fost capabil să o accepte, în loc să îndure anxietatea moștenită. I-a cerut să petreacă timp cu ea în weekenduri și s-au străduit să-și satisfacă reciproc nevoile.

Relațiile noastre n-ar trebui să fie niște reacții la ceea ce am primit sau nu din partea părinților ori remedii pentru nesiguranțele din tinerețe. Dacă ne dorim ca

partenerii noștri să suplinească o lipsă emoțională, punem o presiune nedreaptă pe ei. Le cerem să-și asume responsabilitatea pentru fericirea noastră. E ca și cum ai spune: „Nu o să conduc mașina până când partenerul meu nu-i pune benzină“. De ce să aștepți să te facă altcineva să te simți bine? De aceea este deosebit de important să ne vindecăm pe noi înșine, să ne ocupăm noi de proces, în loc să dăm vina pe parteneri sau să transferăm responsabilitatea la ei. Dacă încercăm să umplem un gol mai vechi, vom alege partenerul greșit. Acesta nu va putea suplini toate lipsurile noastre. Nu se va putea îngriji de bagajul nostru emoțional pentru noi. Odată ce ne vom împlini propriile nevoi, ne vom afla într-o poziție mai bună pentru a vedea ce ne poate oferi o relație.

Între timp, poți să-ți oferi mereu ceea ce vrei să primești. Dacă vrei să te răsfеți, poți stabili să mergi într-un loc unde nu ai mai fost niciodată, să-ți organizezi singur o petrecere de ziua de naștere sau să te îmbraci frumos pentru un eveniment viitor. Dacă vrei să te simți respectat la locul de muncă, poți stabili că vei face o listă în folosul tău cu tot ce ai contribuit la un proiect. Considerăm că una dintre nevoile principale dintr-o relație este să ne simțim apreciați, respectați și iubiți, dar când ne îngrijim noi înșine de acestea prin gesturi mărunte, în fiecare zi, nu mai suntem nevoiți să așteptăm ca partenerul să le îplinească printr-un gest mareț.

## **ÎNCEARCĂ ASTA:**

### **OFERĂ-ȚI CEEA CE DOREȘTI SĂ PRIMEȘTI**

Completează-ți lipsurile căutând modalități de a te trata pe tine așa cum ți-ai dori ca alții să te trateze.

**Nu m-am simțit niciodată apreciat de părinții mei.**

**Dacă îți dorești să fii apreciat...**

**Pentru ce ai vrea să fii apreciat?**

**Ce ai putea să faci în fiecare zi ca să te simți apreciat?**

**Nu am simțit niciodată că părinții mei cred că sunt deosebit.**

**Dacă vrei să simți că ești deosebit...**

**Pentru ce ai dori să simți că ești deosebit?**

**Ce ai putea să faci în fiecare zi ca să simți că ești deosebit?**

**Părinții nu mi-au respectat sentimentele sau părerile.**

**Dacă vrei să te simți respectat...**

**Pentru ce ai dori să fii respectat?**

**Ce ai putea să faci în fiecare zi ca să te respecti pe tine însuși?**

Acestea sunt întrebări dificile, așa că nu te pripă să răspunzi la ele. S-ar putea să nu știi ce să răspunzi numai de câț. Alocă-ți o zi sau o săptămână să te gândești. Treptat, s-ar putea să remarci că ai niște gânduri negative care se repetă și pe care le ai din trecut. Dacă-ți spui încontinuu că *Sunt un nimeni până când apare cineva care să mă contrazică*, ești mai predispus la îndoiele, stres și presiune. Dacă-ți spui adesea că nu ești destul de bun, nu vei fi niciodată suficient de bun. Trebuie să întrerupem aceste tipare negative prin dezvoltarea unei noi mentalități. Chiar dacă s-ar putea să ți se pară forțată sau falsă, practicarea acestei mentalități noi și pozitive te va ajuta să te ridici la înălțimea ei.

## **Stai de vorbă cu tine însuși**

Alocă-ți trei minute la începutul zilei și trei la finalul acesteia pentru a verifica dacă te ocupi de propriile lipsuri. Este natural să adoptăm obiceiuri noi la începutul sau la sfârșitul lucrurilor, iar aceasta este cea mai bună modalitate de a aduce comportamentele și credințele de care avem nevoie în viața noastră.

În cele trei minute pe care ți le-ai alocat dimineață, stai singur și alege un lucru pe care îl poți face astăzi pentru a-ți face ziua mai bună. Poate stabilești să iei prânzul cu un prieten pe care nu l-ai mai văzut de mult. Poate mergi la un curs de yoga sau nu răspunzi la telefon în prima oră a dimineții. Dacă te trezești și speri că vei avea o zi pe cinste, nu-ți asumi responsabilitatea pentru ea. Alege, în schimb, un lucru pe care ai putea să-l faci singur și care ar putea să-ți schimbe ziua în bine.

În cele trei minute pe care ți le-ai alocat la finalul zilei, gândește-te la senzația pe care ți-a produs-o lucrul pe care l-ai ales. A contribuit în mod pozitiv la ziua ta? Vrei să-l practici din nou în ziua următoare sau dorești să alegi altceva în schimb?

## Cum să ne extindem iubirea

Am început să ne pregătim pentru iubire cu ajutorul a două reguli care să ne ghideze către solitudine și introspecție. Am început să dezvoltăm practici care să ne transforme singurătatea în timp pe care-l petrecem cu folos în solitudine. Ne-am analizat trecutul și am scos la iveală *samskarele* ca să putem învăța din propria karma. Regulile acestea te ajută să dobândești și să întreții abilitățile de care ai nevoie ca să iubești, indiferent dacă ești într-o relație, cauți o relație sau ieși dintr-o relație. În punctul acesta ești deja mai pregătit pentru iubire decât majoritatea oamenilor! Iar asta îți oferă posibilitatea de a împărtăși dragostea cu o altă persoană. Unul dintre traducătorii cărții *Bhagavad Gita*, Eknath Easwaran, a spus: „Iubirea nu poate crește altfel decât prin practicarea ei”.<sup>83</sup> Acum, că vom trece la practicarea acesteia, vom lucra la abilitatea de a o

recunoaște, de a o defini, de a ne încrede în ea și, dacă suntem pregătiți, de a o accepta.

## *Scrive o scrisoare de dragoste pentru tine*

Acest exercițiu te poate ajuta să pui bazele unei discuții cu tine însuși și să fii mai conștient de felul în care gândești și simți, iar asta te va ajuta să iei decizii și să faci pașii următori în viață.

*Dragă eu,*

*Suntem împreună de la bun început și mulțumită ție am șansa de a trăi viața asta. Ești mai aproape de mine decât oricine altcineva și ești singurul care știe tot ce am văzut și ce am făcut. Ești singurul care a văzut lumea prin ochii mei. Care-mi cunoaște cele mai intime gânduri. Cele mai profunde temeri. Și cele mai îndrăznețe visuri.*

*Am trecut prin multe împreună – prin toate, de fapt. Am avut și urcușuri, și coborâșuri. Ești alături de mine în momentele cele mai bune, dar și în cele pe care aș vrea să le schimb. Și mi-ai rămas mereu alături. Suntem niște parteneri adevărați – ești singurul despre care pot spune fără urmă de îndoială că vei fi mereu lângă mine.*

Însă, în ciuda loialității și a grijii tale, te-am neglijat uneori. N-am ascultat mereu de tine când mi-ai spus ce e mai bine pentru mine sau când ai încercat să-mi dai un imbold în direcția potrivită. În loc să fiu atent la tine, m-am uitat la exterior, la ceea ce făceau sau spuneau alții. M-am lăsat distras ca să nu-ți mai aud vocea. În loc să am grijă de tine, am insistat uneori prea mult. Și totuși nu m-ai abandonat niciodată. M-ai iertat mereu. Și m-ai primit mereu cu brațele deschise, fără să mă judeci sau să mă critici.

Îți mulțumesc pentru toate acestea. Îți mulțumesc că ești blând cu mine. Că ești puternic. Că ai fost întotdeauna dispus să înveți și să crești cu mine, fie că am făcut greșeli, fie că am triumfat. Și pentru că mi-ai oglindit în repetate rânduri ce e mai bun din mine. Îți mulțumesc că mi-ai arătat ce înseamnă cu adevărat iubirea necondiționată.

Cu dragoste,  
Eu

## *Meditație pentru solitudine*

Această meditație se concentrează pe iubirea de sine. Prin practicarea iubirii și a

recunoștinței pentru noi înșine, hrănim solul în care iubirea este sădită și din care aceasta va răsări și va înflori în multiplele sale forme.

Meditația aceasta se practică cel mai bine seara în pat, înainte de culcare, și dimineața, după ce te trezești.

1. Găsește o poziție comodă.
2. Închide ochii, dacă ți-e mai comod așa. Dacă nu, pur și simplu odihnește-te.
3. Indiferent dacă ții ochii deschiși sau nu, coboară ușor privirea.
4. Inspiră adânc. Expiră.
5. Nu te îngrijora dacă o să constați că îți trec tot felul de gânduri prin minte. Încearcă să-ți aduci mintea într-un loc calm, echilibrat și liniștit.

## **Meditația de recunoștință față de sine**

1. Respiră normal și natural. Acordă-ți un moment ca să observi tiparul propriei respirații.
2. Apoi mută-ți atenția către corpul tău. Observă unde atinge patul și unde nu. Dacă ești acoperit cu un cearșaf sau cu o pătură, remarcă senzația pe care ți-o produce pe piele.
3. Acum concentrează-ți atenția pe tălpi. Conștientizează senzația pe care ți-o dau. Mulțumește-le pentru ceea ce te ajută să faci. „Sunt recunoscător pentru sprijinul vostru. Sunt recunoscător pentru felul în care mă legați și mă conectați la pământ.“

4. Mută-ți atenția asupra părții superioare a picioarelor, la genunchi și la coapse. Conștientizează senzația pe care ți-o dau. Mulțumește-le. „Vă mulțumesc pentru stabilitate. Vă mulțumesc pentru că mă ajutați să mă mișc peste tot.“
5. Concentrează-te asupra brațelor. Conștientizează-ți brațele, coatele, antebrațele și mâinile. Mulțumește-le. „Vă mulțumesc pentru toate eforturile voastre de a mă ajuta să interacționez cu lumea din jurul meu și pentru că îmi permiteți să am grijă de mine și să mă exprim.“
6. Mută-ți atenția asupra chipului tău. Conștientizează nasul care te ajută să miroși, gura care te ajută să mănânci, ochii care te ajută să vezi și urechile care te ajută să auzi. Mulțumește-le. „Sunt recunoscător pentru felul în care îmi îmbogățiți viața, că mă ajutați să mă bucur de mâncarea hrănitoare, să ascult muzică, să miros flori și să mă bucur de frumusețea naturii și a lumii din jurul meu.“
7. Acum acordă-ți un răgaz pentru a merge înăuntru, dincolo de piele. Scanează încet în jos, începând de la creier. Mulțumește-i creierului tău pentru toate funcțiile importante pe care are capacitatea să le îndeplinească. „Îți mulțumesc pentru tot ce faci ca să coordonezi și să monitorizezi acest organism miraculos care sunt. Că îmi dai ocazia să procesez informații, să gândesc, să glumesc, să apreciez, să fiu empatic și să trec la fapte.“



8. Coboară-ți atenția către inima ta. Conștientizează-i ritmul în timp ce bate la tine în piept. Exprimă-ți recunoștința. „Îți mulțumesc pentru că muncești neîncetat, indiferent dacă te apreciez sau nu. Indiferent dacă remarc asta sau nu.“
9. Mută-ți atenția către plămâni. Conștientizează cum cutia toracică se mărește și se micșorează ușor cu fiecare respirație. Mulțumește-le. „Vă mulțumesc pentru că mă umpleți cu viață.“
10. Coboară-ți atenția către stomac. Conștientizează senzația pe care ți-o dă. Mulțumește-i stomacului tău. „Sunt recunoscător pentru felul în care digeri mâncarea ca să creezi energia de care am nevoie în fiecare zi.“
11. Mută-ți ușor atenția înapoi asupra întregului tău corp. Acordă-ți un moment ca să-i mulțumești corpului tău sau minții tale, pentru tot ce-ți vine în cap în clipa aceasta.

# PARTEA A II-A

## Compatibilitate – cum să înveți să-i iubești pe alții

Al doilea ashram, *Grbashtra*, reprezintă etapa vieții în care ne extindem dragostea către alți oameni și ne iubim totodată pe noi înșine. Această etapă ne scoate în cale provocările de a învăța să înțelegem, să apreciem și să cooperăm zilnic cu o altă minte, cu un alt set de valori și de gusturi. Aici explorăm provocările pe care le presupun *kamalmaitri*<sup>84</sup> – care înseamnă să iubim alți oameni.

### REGULA 3

# Definește iubirea înainte să o gândești, să o simți sau să o declari

*Iubitul meu mi-a spus că mă iubește, iar după o săptămână s-a făcut nevăzut.*

*I-am spus partenerei mele că o iubesc. Ea mi-a răspuns: „Mulțumesc“.*

*Ieșeam de câteva săptămâni cu o fată. Când i-am mărturisit că încep să mă îndrăgostesc de ea, mi-a spus că are nevoie de mai mult spațiu.*

*Suntem împreună de trei ani și ne spunem „Te iubesc“ înainte de culcare. La aceeași oră în fiecare seară. Nu știu dacă mai înseamnă ceva.*

Spunem „Te iubesc“ sau așteptăm momentul potrivit pentru a face asta ori sperăm ca cineva să ne spună nouă, dar nu există un consens universal referitor la ceea ce înseamnă. Pentru unii înseamnă „Vreau să-mi petrec restul vieții alături de tine“. Pentru alții, „Te iubesc“ înseamnă „Vreau să mă culc cu tine“. Între aceste două intenții se află multe altele, iar unii dintre noi o spunem fără vreun scop anume, doar pentru că simțim în acea clipă ceva ce credem că e iubire. Acest lucru poate duce foarte ușor la încurcături, neînțelegeri și așteptări false. Scriitoarea Samantha Taylor spune

astfel: „Prima oară când i-am spus soțului meu că-l iubesc a fost în timpul uneia dintre discuțiile acelea lungi de la începutul relației. Pe vremea când oamenii chiar vorbeau la telefon. Moartă de somn, i-am mărturisit că vreau să-i spun că-l iubesc, dar nu vreau să-l sperii. «Nu-ți face griji», mi-a zis. «Pentru mine nu-i cine știe ce chestie să spun asta. O iubesc pe mama. Îmi iubesc prietenii. Te iubesc și pe tine.» Super. Mă iubea ca pe MAICĂ-SA. Foarte romantic.”<sup>85</sup> El îi spunea, de fapt, că acorda un alt înțeles vorbelor decât ea: unul mai larg, care nu punea multă presiune și nu era foarte încărcat de romantism. Ea adaugă: „Din fericire, cred că a ajuns să mă iubească într-un mod romantic, pentru că suntem căsătoriți de aproape zece ani“.

Spunem „Te iubesc“ în atâtea contexte diferite – le-o spunem rudelor, prietenilor și iubiților –, încât nu mai indică nimic altceva decât prezența unui fel de atașament. De cealaltă parte, avem totuși așteptări bazate pe ceea ce presupunem că înseamnă pentru celălalt om. „Te iubesc“ nu presupune devotament. Nu include promisiunea că vrei să faceți copii. Nu garantează că-ți vei da silința să faci relația să funcționeze. E un start frumos, dar nu e un substitut pentru numeroase alte discuții însemnate.

Un studiu a demonstrat că bărbații spun mai repede „Te iubesc“ decât femeile, luându-le în jur de 88 de zile până își mărturisesc iubirea. Un procent uluitor de 39% dintre ei își declară dragostea în prima lună. Femeilor le ia în jur de 134 de zile, iar 23% dintre ele își declară iubirea în prima lună.<sup>86</sup> E greu de crezut că oamenii care simt iubire după câteva săptămâni se și ridică la înălțimea așteptărilor pe care și le fac partenerii lor când aud declarațiile.

Poate ai impresia că ai ajuns să cunoști pe cineva pentru că ai petrecut timp cu respectiva persoană și pentru că-ți place felul lui de a fi, dar s-ar putea să nu-i cunoști visurile, valorile, prioritățile și lucrurile pe care le consideră importante. Poate ai impresia că știi ce este în sufletul celuilalt, însă știi doar ce gândește. Iubirea are nevoie de timp.

Nu spun că trebuie să înțelegi pe deplin pe cineva înainte să te îndrăgostești. Aflăm încontinuu lucruri noi despre partenerii noștri. Dar ne declarăm iubirea mult prea des bazându-ne pe foarte puține informații. E foarte puțin probabil să iei decizii la fel de importante având la dispoziție atât de puține informații în orice aspect al vieții tale.

Dragostea nu înseamnă alb sau negru – ori iubești, ori nu iubești pe cineva, și n-o poți face decât într-un singur fel. Unii își reînnoiesc jurămintele o dată la zece ani fie ca să-și exprime din nou iubirea, fie pentru a spune cum s-a schimbat aceasta. Unii sunt în relații la distanță. Alții sunt prieteni cu beneficii. Unii divorțează, dar găsesc o cale să-și îndeplinească împreună îndatoririle de părinți în liniște și pace. Am fost de curând abordat la o nuntă de un tip care mi-a spus că tocmai ieșise dintr-o relație de lungă durată. Mi-a mărturisit: „Ne iubim, dar despărțirea a fost cea mai bună modalitate de a ne iubi în continuare“. Și asta e iubire. Dacă nu luăm în considerare toate formele iubirii, riscăm să ratăm unele din multele sale posibilități. Înțelegerea nuanțelor sale îți permite să definești și să onorezi dragostea pe care i-o porți persoanei cu care ești. Din clipa în care spunem „Te iubesc“ trebuie să ne ridicăm la înălțimea acestor vorbe, nu după definiția noastră, ci după definiția persoanei pe care o iubim. De cealaltă parte, când acceptăm iubirea

unei persoane, trebuie să fim conștienți că o definesc altfel decât o definim noi.

Înainte de a stabili că suntem îndrăgostiți, înainte de a spune altei persoanei că o iubim și înainte de a stabili ce înseamnă când cineva ne spune aceste cuvinte, trebuie să ne gândim cum definim iubirea. Ce senzație ne așteptăm să ne ofere? Cum știm că iubim pe cineva? Cum știm dacă cineva ne iubește? Singura modalitate prin care putem evita neînțelegerile este să vorbim despre iubire folosind mai mult decât aceste două cuvinte. Regula aceasta ne va ajuta să înțelegem ce vrem să spunem prin „Te iubesc“, ce ar putea, sau nu, să însemne când partenerul nostru o spune și cum să descoperim un înțeles pe care-l putem împărtăși.

## Cele patru etape ale iubirii

Când ne spunem unul altuia „Te iubesc“, rareori elaborăm, cu excepția cazului în care o facem pentru a adăuga diverse înflorituri romantice, precum „atât de mult“ sau „până la cer și înapoi“. E destul de clar – fie ne-am declarat dragostea, fie nu. Nu prea luăm în calcul variațiile sau gradul de iubire. Dar pentru practicarea acesteia ne putem inspira dintr-o mișcare din hinduism din secolul al VIII-lea, numită tradiția Bhakti. Aceasta descrie în etape călătoria îndrăgostirii de divinitate: prima etapă este *sraddha*, care constă în scânteia credinței care ne stârnește interesul față de divin. Observă că dorința preliminară apare în discuție chiar și când este vorba de conectarea cu divinul. Curiozitatea și speranța ne determină să ne implicăm. Asta ne aduce în etapa a doua, *sadhu-sanga*, dorința de a ne asocia cu oameni mai evoluți din punct de vedere spiritual. Aici găsim un învățător/o călăuză/un mentor spiritual care ne ajută să ne dezvoltăm practica. Apoi

urmează *bhajana-kriya*, unde facem fapte de evlavie precum rugăciuni și participare la slujbe. Pe măsură ce credința noastră sporește, ne detașăm de toate posesiunile materiale (*anartha-nivrtti*), devenim statornici (*nistha*) în împlinirea personală și entuziasmați (*ruci*) de a sluji divinitatea. Aceasta duce la o întărire a legăturii numită *bhava*. În cele din urmă, simțim iubirea pură pentru divinitate, *prema*. Aceasta este etapa supremă a vieții în care am atins cea mai înaltă formă a unei iubiri divine, care nu este constrânsă de venerație, de reverență sau de orice fel de ierarhie.<sup>87</sup>

Având în vedere că Etapele Iubirii din Bhakti prezintă o relație intimă și directă dintre om și divinitate, ele pot fi aplicate în multe feluri la modul în care ne iubim unii pe alții. De aceea am decis să aplic modelul acesta la relațiile pământene și să-l reinterpretez astfel încât să fie pus în practică pentru înțelegerea și iubirea altor oameni.

În dragoste, ne așteptăm să știm când e vorba de iubire în momentul în care o simțim. Dar felul în care o trăim poate să difere în funcție de moment. Cele patru etape ale iubirii pe care le voi descrie imediat pot să dea impresia de dragoste și toate fac parte din călătoria iubirii.

Cum știi dacă te-ai îndrăgostit de cineva? Dragostea nu înseamnă să fii sunat zilnic, să ți se tragă scaunul când te așezi la masă sau să simți fluturi în stomac de fiecare dată când vezi pe cineva. Dragostea nu este un basm în totalitate romantic și nu înseamnă să bifezi într-un mod pragmatic o listă de calități. Analiza acestor etape ne ajută să înțelegem iubirea altfel, să o definim pentru noi înșine și să o exprimăm mai bine. Totodată, perspectiva asupra etapelor ne ajută să înțelegem de ce partenerul nostru s-ar putea să aibă o

înțelegere diferită despre ceea ce înseamnă iubirea decât avem noi. Când știi care este etapa în care te afli, te poți orienta și evolua spre etapa următoare, iar în cazul în care nu simți că poți face pasul către faza aceea, te poți bucura de ea o vreme, dar trebuie să știi că nu este de durată.

Chiar dacă nu vom progresa cu toții exact în aceeași ordine, restul cărții de față îți va arăta cum să te întorci la etape în ordinea corectă. Vom repeta acest ciclu atât cu partenerul nostru, cât și cu toți cei care au un rol important în viața noastră. Aceasta este practica iubirii.

1. Atracție
2. Visuri
3. Eforturi și dezvoltare
4. Încredere

### *Etapa întâi. Atracție*

În cursul primei etape simțim o scânteie de mister, interes și atracție. Acest lucru ne face să ne dorim să ne dăm seama dacă cineva merită timpul și efortul nostru. Cercetătorii descriu ceea ce noi numim iubire drept trei impulsuri distincte în creier – dorință sexuală, atracție și atașament.<sup>88</sup> Când trecem de la dorință sexuală la atracție, luăm dorința generalizată de a ne conecta cu *cineva* și o aplicăm unei persoane anume. Hormonii care declanșează dorința sexuală sunt diferiți de cei care declanșează atracția.<sup>89</sup> Dorința sexuală e guvernată preponderent de testosteron și de estrogen, pe când în atracție sunt implicate dopamina (hormonul recompensei) și norepinefrina (versiunea din creier a adrenalinei care, combinată cu dopamina, poate declanșa senzația aceea de euforie față de ținta atracției noastre). În plus, nivelul hormonului fericirii, serotonina, poate chiar să scadă în această etapă, fapt ce



contribuie la stările noastre de anxietate și de pasiune în primele etape ale atracției. Ne simțim copleșiți de speranță și de credință că acel cineva s-ar putea să fie potrivit pentru noi. Ne simțim intrigati și interesați. Glisăm la dreapta. Iubirea începe deseori cu sugestia aceasta încântătoare a posibilității. Asta înseamnă: mă intrigi. Vreau mai mult. Această atracție ne produce o senzație uluitoare, dar trebuie să avem grijă să nu credem că este singura cale prin care apare iubirea sau că doar în asta constă. Timpul te ajută să înțelegi dacă ceea ce simți e într-adevăr iubire. Gândește-te cum e când comanzi un scaun pe internet. Arată bine online. Se potrivește de minune în camera care apare pe pagina de internet a magazinului tău preferat de mobilă. Dar, când ajunge, îți dai seama că e incomod. În cazul atracției, remarcăm oamenii așa cum arată ei, dar nu înțelegem ce înseamnă să fim într-o relație cu ei.

Știam pe vremuri un tip care venea la mine lună de lună și îmi spunea mereu că s-a îndrăgostit de altă fată – de vreuna cu care se întâlnește din întâmplare sau pe care o cunoscuse pe Instagram. Timp de o săptămână era îndrăgostit nebunește. Pe urmă, după câteva săptămâni, se îndrăgostește de altcineva. În etapa atracției zărim licăriri de iubire care ne arată frumusețea ei.

E plăcut să zăbovești în etapa atracției. Le arătăm oamenilor noi doar părțile noastre pe care dorim să le vadă – cele mai bune calități ale noastre. Există câteva certuri, așteptări și dezamăgiri. Putem întreține fantezia unei perechi perfecte. Dar e nevoie de o legătură mai profundă pentru a trece de etapa întâi.

Știința vine în sprijinul ideii că legăturile mai profunde sunt benefice pentru relații. Profesorul Matthias Mehl de la Universitatea din Arizona, Tucson, și echipa sa au studiat dacă discuțiile pe care le avem ne

influențează starea de bine. Mai precis, au analizat diferența dintre trăncăneala obișnuită și discuțiile profunde și însemnate. Timp de patru zile, 79 de participanți au purtat reportofoane și și-au văzut de viață ca de obicei. Dispozitivele au fost proiectate să înregistreze frânturi din sunetele din jur și pe parcursul celor patru zile au strâns în jur de 300 de înregistrări per participant. Cercetătorii au ascultat pe urmă înregistrările și au notat momentele în care participanții erau singuri, când vorbeau cu alți oameni și când discuțiile pe care le aveau erau superficiale („Ce-ai acolo? Popcorn? Gustos!“) sau profunde („S-a îndrăgostit de tatăl tău? Păi, și au divorțat imediat după?“). Cercetătorii au analizat totodată starea de bine a participanților cu ajutorul unor afirmații precum „Cred că sunt fericit și mulțumit de viața pe care o am“. Au descoperit că nivelurile mai mari de bunăstare au fost înregistrate mai mult la oamenii care au avut conversații profunde decât la cei care au stat mai mult la taclale.<sup>90</sup>

Aprofundarea unei discuții nu este o tehnică. Nu poate fi decât o experiență autentică ce duce la o conexiune adevărată. Dar ne putem analiza propria dorință de a ne deschide și de a ne arăta vulnerabili în fața oamenilor când construim o relație bazată pe încredere cu ei. Antropologii spun că vulnerabilitatea duce la *o dezvăluire reciprocă și treptată a propriului sine*.<sup>91</sup> Cu alte cuvinte, pe măsură ce trece timpul, partenerii dintr-un cuplu încep să-și dezvăluie reciproc vulnerabilitățile – aceasta este dezvăluirea propriului sine. A împărtăși lucruri despre tine nu înseamnă că trebuie să spui tot deodată. Uneori, când suntem prinși în febra momentului, suntem tentați să facem asta. În schimb, dacă ne dezvăluim treptat personalitatea, valorile și țelurile, putem observa dacă există o legătură

cu acea persoană. A accepta să fii vulnerabil cu această intenție te face să te simți protejat – vei ști că nu te-ai destăinuit prea mult și prea repede unei persoane în care nu știi dacă să ai încredere. Dacă totul merge bine, dezvoltarea aspecte despre tine din ce în ce mai intime într-un ritm optim pentru tine – aici intervine dezvoltarea treptată. Iar destăinuirile sunt niște daruri pe care vi le faceți unul altuia – sunt reciproce. Doar printr-o dezvoltare reciprocă și treptată a propriului sine începem să cunoaștem cu adevărat pe cineva.

*Regula celor trei întâlniri.* Din experiența pe care am dobândit-o lucrând cu clienții mei, trei întâlniri sunt de obicei suficiente ca să-ți dai seama dacă te potrivești cu cineva. Aceste întâlniri nu trebuie să fie neapărat și primele trei și nu trebuie să aibă loc una după alta. Poți să le eșalonezi. Uneori e plăcut să ieși doar la un film!

În cursul acestor întâlniri te vei concentra pe trei aspecte: dacă îți place personalitatea partenerului, dacă îi respecti valorile și dacă ți-ar plăcea să-l ajuți să-și îndeplinească țelurile. Ca să simplificăm lucrurile, îți propun să te concentrezi pe rând pe aceste calități, câte una per întâlnire, deși vei descoperi probabil niște aspecte ale fiecărei dimensiuni la fiecare întâlnire. Vom începe în primul rând cu personalitatea, pentru că e mai ușor de observat, de înțeles, și ți-e cel mai ușor să te raportezi la ea. În personalitatea persoanei cu care ieși vei observa amprenta trecutului. În al doilea rând, îi vei explora valorile care o definesc în prezent. Și, în al treilea rând, vei încerca să-i identifice țelurile, care cuprind ceea ce își dorește în viitor.

*Prima întâlnire.* Vă distrați împreună? Vă place să petreceți timpul împreună? Discuțiile decurg firesc? Ce te face să te simți în largul tău și ce te stânjenește? Rostul primei întâlniri este să aflați dacă vă place

personalitatea celuilalt. Pentru a face asta, trebuie să purtați atât discuții lejere, cât și profunde. Subiectele pe care avem tendința să le abordăm, cum ar fi filmele preferate sau planurile de vacanță, nu ne ajută să cunoaștem oamenii în profunzime. Poți în schimb să pui întrebări care vă vor determina pe amândoi să dezvăluiți informații mai personale, inclusiv ciudățeni și defecte. Ține minte – ne dezvăluim treptat vulnerabilitățile, pe măsură ce ajungem să ne cunoaștem și să avem încredere unii în alții, așa că scopul acestei întâlniri este să afli dacă îți place și dacă apreciezi personalitatea celeilalte persoane. Încearcă să descoperi ceva nou despre ea sau să observi o latură nouă pe care nu ai văzut-o.

Iată câteva exemple de întrebări ușoare pe care le poți pune la prima întâlnire. Vei observa că sunt întrebări despre gusturi și preferințe. Abordează subiecte care sunt ușor de discutat de majoritatea oamenilor, însă oferă totodată ocazia de a dezvălui interese reale. Când întrebi pe cineva care a fost cea mai gustoasă mâncare pe care a mâncat-o vreodată, întrebarea nu este doar despre mâncare. Deschide o discuție mai amplă despre locul și momentul în care a mâncat-o, precum și ce a fost atât de deosebit la ea. Dacă întrebi despre ce și-ar dori să știe mai multe, afli despre curiozitățile și pasiunile sale neîmplinite. Dacă nimerești o pasiune arzătoare precum gusturile pentru filme sau cărți, poți să aprofundezi de ce îi place ceea ce-i place și să afli cât de introspectiv este. Chiar dacă ai impresia că îți cunoști bine partenerul, s-ar putea să fii surprins de răspunsuri.

*Dă-mi un exemplu de ceva ce îți place să faci.*

*Ai un loc preferat?*

*Ai vreo carte pe care ai citit-o de mai multe ori sau un film pe care l-ai revăzut?*

*La ce-ți stă gândul cel mai mult în clipa asta?*

*Despre ce ai vrea să știi mai multe?*

*Care este cea mai gustoasă mâncare pe care ai mâncat-o vreodată?*

Acesta nu este un interviu. Fiecare discuție se poartă între doi oameni și un aspect al personalității partenerului tău pe care îl vor scoate la iveală aceste întrebări este dacă e curios în ceea ce te privește. Este curios să afle ce ai răspunde tu și dorește să știe mai multe despre tine când e rândul tău să răspunzi?

### **ÎNCEARCĂ ASTA:**

#### **PREGĂTEȘTE-TE PENTRU PRIMA ÎNTÂLNIRE**

la în considerare întrebările pe care ți le-am propus pentru prima întâlnire și notează cum ai răspunde tu la ele.

**Dă-mi un exemplu de ceva ce îți place să faci.**

**Ai un loc preferat?**

**Ai vreo carte pe care ai citit-o de mai multe ori sau un film pe care l-ai revăzut?**

**La ce-ți stă gândul cel mai mult în clipa asta?**

**Despre ce ai vrea să știi mai multe?**

**Care este cea mai gustoasă mâncare pe care ai mâncat-o vreodată?**

După ce ai răspuns la ele, întreabă-te ce ar putea să spună asta despre tine. Relevă aceste întrebări câteva dintre pasiunile tale? Îți oferă ocazia să dezvălui aspecte importante ale personalității tale? În cazul în care răspunsul este negativ, există alte întrebări care ar face asta? Adaugă-le pe lista pe care o vei lua cu tine la următoarea întâlnire.

*A doua întâlnire.* „A doua întâlnire“ ar putea avea loc oricând, după alte întâlniri la care ați mers să dansați, ați vizitat muzee sau ați avut o conversație

lejeră la cină. Dar nu poți ști cu siguranță dacă valorile voastre sunt compatibile doar pentru că ați aflat că vă plac aceleași filme sau aceleași feluri de mâncare.

Încurajează cu grijă persoana cu care ai ieșit la întâlnire să împărtășească întâmplări semnificative și detalii despre viața ei. Răspundeți pe rând la aceste întrebări și, repet, ține minte că acesta nu este un interviu. De fapt, dacă observi că evită să răspundă la o întrebare, ai putea spune: „Știu că este o întrebare dificilă. Răspund eu primul.“ Răspunsurile tale pot dezvălui propriile valori. Dacă întrebarea este cine e cea mai fascinantă persoană pe care ați cunoscut-o vreodată, nu te limita la a-i spune doar numele. Spune ce ai găsit interesant la persoana respectivă, ce ai învățat de la ea sau ce ai întreba-o dacă ai întâlni-o din nou. Dacă povestești despre ceva ce ai făcut și nu îți stă de obicei în fire, spune-i și ce îți *vine* să faci în mod firesc, de ce ții la valoarea respectivă și ce te-a făcut să te abați de la ea.

Nu e nici o problemă dacă nu se deschide numaidecât. Destăinuirile treptate reprezintă un proces îndelungat. Uneori, când suntem pregătiți să ne destăinuim, avem impresia că e momentul potrivit și pentru partenerul nostru. Dar oamenii fac asta în ritmul lor, când consideră că este momentul potrivit. Pune întrebări și ascultă răspunsurile cu atenție ca să-ți dai seama dacă persoana ezită. Oferă-i ocazia să schimbe subiectul spunând „Este un subiect prea dificil?“ sau „Ai prefera să nu vorbești acum despre asta?“

Nu vrem nici să supunem persoana cu care am ieșit la întâlnire la un interogatoriu, dar nici să vorbim prea mult despre noi. Dacă vorbim numai noi și povestim întâmplări foarte personale fără să ni se fi cerut asta, îl vom copleși pe celălalt. Abilitatea ta de a fi vulnerabil și

deschis îl va ajuta pe partenerul tău să fie, la rândul lui, vulnerabil și să împărtășească lucruri care îl fac pe el să se simtă confortabil în această etapă.

Iată câteva întrebări mai neobișnuite pe care le poți încerca la a doua întâlnire și care te vor ajuta să afli ce consideră partenerul tău interesant, cum face față provocărilor, ce valorizează el și cum ia decizii.

*Care este cea mai fascinantă persoană pe care ai întâlnit-o vreodată?*

*Ce lucru care nu-ți stă deloc în fire ai făcut sau ți-ar plăcea să faci?*

*Te-ai confruntat vreodată cu o schimbare majoră în viață?*

*Pe ce ai cheltui banii dacă ai câștiga la loterie?*

*Care este cel mai spontan lucru pe care l-ai făcut vreodată?*

*Care este cel mai dificil lucru cu care te-ai confruntat în trecut?*

*Ce te face mândru?*

*Ce ai face dacă ai avea destui bani încât să nu mai fie nevoie să lucrezi?*

Observă cum toate aceste întrebări abordează chestiuni mai profunde fără să pună presiune. Nu întrebi care a fost cel mai urât moment din viața cuiva sau care e cel mai întunecat secret. Aceste întrebări sunt formulate ca să descoperi într-un mod distractiv cum este persoana cu care ieși. Să nu consideri că părerile tale sunt mai bune decât ale partenerului tău. Sunt doar puncte de vedere diferite care provin din medii diferite, experiențe diferite și copilării diferite.

*A treia întâlnire.* A treia întâlnire ar trebui să aibă loc când simțiți amândoi că vreți să discutați ideile pe care le aveți despre viitor. Nu trebuie să aveți aceleași

țeluri, așa cum nu trebuie să aveți aceleași valori. Unul dintre voi s-ar putea să-și fi planificat în avans întreaga viață, iar celălalt poate e încă în căutarea sensului vieții. La a treia întâlnire poți încerca să pui niște întrebări mai profunde, precum cele de mai jos:

*Ai un vis pe care ai vrea să ți-l împlinești într-o bună zi – o slujbă, o călătorie, o realizare?*

*Ce ai vrea să schimbi la viața ta?*

*Pe cine ai vrea să cunoști dacă ai putea?*

*Există vreun moment sau vreo experiență care ți-a schimbat viața?*

*Există vreo persoană de la care consideri că ai învățat cel mai mult?*

Folosind informațiile pe care le strângi la aceste trei întâlniri, vei putea stabili dacă îți place personalitatea persoanei, dacă-i respecti valorile și dacă îți dorești să o ajuți să-și urmărească țelurile. Observă verbele pe care le-am ales aici. Nu trebuie să fiți la fel câtă vreme vă bucurați unul de compania celuilalt. Nu trebuie să aveți aceleași valori câtă vreme vi le respectați reciproc. Nici măcar nu e nevoie ca țelurile celuilalt să conștie în ceva ce-ți dorești sau care îți face plăcere. Dar îți dorești ca aceste aspecte care arată cine este sau cine vrea să devină să facă parte din viața ta de zi cu zi? Unele obiective, precum jefuirea unei bănci, ar trebui excluse din capul locului. S-ar putea să-ți placă atât de mult persoana, încât să-ți dorești să fii alături de ea, în limite rezonabile, în orice și-a propus. Sau dacă scopul ei este să rezolve complet problema oamenilor fără adăpost din Los Angeles, s-ar putea ca însuși acest scop nobil să o facă mai atrăgătoare.

Atracția duce la visuri. Când atracția pe care o simțim față de o persoană continuă de-a lungul timpului, începem să visăm la relația pe care am putea



s-o construim. La aventurile pe care le-am putea avea cu ea. La cum ar arăta viața petrecută alături de ea. Am ajuns la etapa a doua.

### *Etapa a doua. Visurile*

Mulți dintre noi trecem repede prin această a doua etapă a iubirii. Atracția pe care o simțim față de persoana cu care ne întâlnim ne spune că ar putea fi potrivită pentru visurile noastre. Însă asta ar putea să ne perturbe modul în care percepem cealaltă persoană – și propriile nevoi. În etapa aceasta vom încerca să demontăm speranțele false și să ne concentrăm pe creionarea, construirea și întreținerea unei relații solide, bazată pe așteptări realiste, nu pe visuri îmbătătoare.

*Așteptări false.* În această etapă avem adesea în minte o listă cu calități pe care partenerul nostru ar trebui să le aibă. Uneori, acestea sunt foarte specifice și/sau bazate pe atribute: să aibă succes, să dețină o locuință, să-i placă să se uite la baschet, să aibă o anumită vârstă sau să arate într-un fel anume, să fie gata să se căsătorească anul viitor. Psihologul Lisa Firestone spune că aceste așteptări nerealiste sunt amplificate de tehnologie.<sup>92</sup> „Site-urile matrimoniale pot promova noțiunea copleșitoare că există nenumărate opțiuni și ne determină pe unii dintre noi să rămânem blocați într-un ciclu al căutării continue sau, după cum a numit-o o [echipă de cercetători], «relationshopping» (ca niște oferte pentru relații). S-ar putea să ne dăm seama că suntem în căutarea perfecțiunii sau a unei persoane care se potrivește tuturor criteriilor pe care ni le-am pus în cap (sau la profil).”<sup>93</sup> Întocmirea unor liste poate transforma visurile în cerințe. Fiecare posibil partener va veni cu trecutul, provocările și, posibil,

traumele sale, la fel ca tine. N-ai nici o șansă să găsești pe cineva care să-ți îndeplinească toate criteriile.

Nu este nici o problemă ca oameni diferiți să satisfacă nevoi diferite de pe lista ta. Studiile au demonstrat că cei mai fericiți oameni au *mai multe* relații apropiate, așa că, indiferent dacă suntem într-o relație sau singuri, n-ar trebui să căutăm o singură persoană care să ne îndeplinească toate nevoile. John Cacioppo, un neurolog preocupat de cercetarea iubirii și a afecțiunii, a declarat următoarele pentru *New York Times*: „Unul dintre secretele unei relații bune este să fii atras de cineva pentru că l-ai ales, nu din nevoie”.<sup>94</sup>

Poate sperăm ca partenerul nostru să-și dorească în viață aceleași lucruri ca noi – același standard de viață, aceeași structură familială, sperăm să aibă aceleași gusturi, același tip de prieteni, aceleași noțiuni referitoare la cum trebuie economisiți și cheltuiți banii, aceleași planuri pentru viitor despre cât vom munci, cât succes vom avea, unde vom locui, cum vom face față provocărilor neașteptate și cât de des vom face schimbări. Chiar dacă nu o spunem și poate că nici nu o gândim, în adâncul nostru credem că trebuie să avem aceleași valori și țeluri ca să fim îndrăgostiți. Când un partener vrea să-și petreacă duminica alături de familie, iar celălalt vrea să joace golf sau când el vrea să-i cunoască prietenii, ea nu se simte pregătită, se vor grăbi să creadă că poate nu a fost să fie. Sau, după ce relația evoluează, dacă nu-și doresc să se mute când vrem noi, s-ar putea să credem că nu ne iubesc. Iar dacă nu vor să se căsătorească când ne dorim, credem că lucrurile s-au sfârșit.

De asemenea, în această etapă se întâmplă destul de frecvent să ne așteptăm ca partenerii noștri să ne citească gândurile, să ne înțeleagă de îndată ce deschidem gura și să fie de acord cu noi. Ne așteptăm

să ne canalizeze emoțiile și dorințele, să aleagă darurile după care tânjim, să intuiască cum ne dorim să ne serbăm ziua de naștere, să știe ce vrem să mâncăm la cină, câtă atenție ne dorim, de cât spațiu avem nevoie.

Dar e mai bine să creăm ceva împreună decât să ne dorim aceleași lucruri. **Mai mult contează felul în care vă gestionați diferențele decât asemănările pe care le descoperiți.**

În etapa a doua ne ancorăm visurile în realitate prin stabilirea unor ritmuri și a unor rutine care creează spațiul necesar pentru a cultiva relația încet și cu băgare de seamă.

*Ritmuri și rutine.* În loc să alergi după visul de a trăi până la adânci bătrâneți cu această persoană, petrece timp să o cunoști și să consolidezi legătura cu ea. **Visurile sunt iluzii. Realitatea e mult mai interesantă.** În mediile corporatiste, unde sistemele sunt puternice, îi îndemn pe lideri să folosească sentimentele pentru a diminua rigiditatea organizației și a proceselor. Și în relații, unde sentimentele sunt puternice, am introdus sisteme pentru a oferi o structură și o logică peisajului emoțional.

Ritmurile și rutinele ne ajută să menținem un tempo constant, care ne permite să ne cunoaștem treptat și sincer unul pe celălalt. Suntem conștienți că ne dorim amândoi o relație de lungă durată și sperăm s-o fi găsit. Stabilind ritmuri și rutine împreună, în loc să încercăm să îndeplinim așteptări false, vom reuși să avem o relație bazată pe cât de mult timp petrecem împreună și pe calitatea acestuia. Nu mai trebuie să ne întrebăm când ne va suna persoana de care suntem interesați. Nu mai trebuie să așteptăm un anumit număr de zile până s-o sunăm înapoi sau alte astfel de jocuri.

Începem, de asemenea, să impunem niște limite sănătoase observând totodată cum reacționează partenerul la ele. Limitele pot fi fizice – unii oameni preferă să aștepte înainte să fie intimi din punct de vedere sexual – sau pot fi de natură temporală sau emoțională. Un sondaj restrâns realizat de High-Touch Communications Inc. a constatat că, după orele de lucru, majoritatea oamenilor se așteptau ca rudele și partenerii romantici să răspundă la mesaje în decurs de cinci minute. Când a fost vorba de programul de lucru, le-au acordat prietenilor și rudelor un răgaz de o oră, însă au avut *în continuare* pretenția ca partenerii lor să le răspundă în cinci minute!<sup>95</sup> (Eu am învățat să-i acord lui Radhi un răgaz de cinci zile. Și să-i mai și amintesc pe deasupra!)

Psihologul Seth Meyers sfătuiește cuplurile nou formate să fie precaute. În *Psychology Today* scrie că prea multe interacțiuni fizice de la bun început amplifică emoțiile și pot influența modul în care îți percepi partenerul. Dacă-l vezi doar în roz, s-ar putea să treci cu vederea niște semnale care altfel ar fi mai evidente sau mai îngrijorătoare dacă n-ai fi sub influența hormonilor eliberați ca urmare a contactului fizic – în special sexul. În plus, forțezi o intimitate emoțională cu cineva pe care de-abia îl cunoști și, după cum remarcă Meyers: „Dacă nu cunoști cu adevărat persoana care stârnește în tine acele reacții emoționale intense, s-ar putea să te supui unor riscuri. Dacă persoana aceea este drăguță și bună și își dorește aceleași lucruri ca tine, atunci nu este nici o problemă; dacă persoana nu-și dorește aceleași lucruri de la relație, s-ar putea să te simți singur și trădat.“ Recomandă ca cel puțin în prima lună să nu vă vedeți decât o dată pe săptămână, iar dacă lucrurile merg bine, să creșteți treptat numărul întâlnirilor. „Când întâlnești o persoană cu care este

posibil să te împrietenești, probabil că nu te avanți să te vezi cu el de mai multe ori într-o săptămână imediat după ce v-ați cunoscut”, scrie Meyers. „De ce regulile pentru începerea unei relații romantice ar trebui să difere atât de mult?”<sup>96</sup>

Timp împreună:

3 seri pe săptămână

Timp petrecut de unul singur:

o seară pe săptămână

Timp petrecut cu prieteni comuni:

două seri pe săptămână

Timp petrecut cu prietenii tăi:

o seară pe săptămână

## CALENDARUL SOCIAL AL SĂPTĂMÂNII

Luni	Marti	Miercuri	
Împreună ♥	Cu prietenii mei ♥	Împreună ♥	
Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Singur ♥	Cu prietenii noștri ♥	Împreună ♥	Cu prietenii noștri ♥

Timpul pe care-l petrecem la distanță unul de altul îmbunătățește timpul petrecut împreună. E bine să găsim un echilibru între timpul petrecut împreună, cel petrecut singuri, cel petrecut în compania propriilor prieteni și cel petrecut cu prietenii comuni. Pe parcursul unei săptămâni ai putea să decizi să petreci o seară de unul singur, trei seri împreună cu partenerul, două seri cu prieteni comuni și o seară cu prietenii tăi.

Asta îți va oferi timp pe care să-l petreceți împreună, timp în care să te relaxezi, timp în care să vă bucurați împreună de energia altor oameni și timp să te relaxezi altfel alături de prietenii tăi. Când vei face acest lucru, ar fi bine să-i spui partenerului tău de ce este important pentru tine să-ți împarți astfel timpul. Dacă te limitezi să-i spui doar „Simt nevoia să petrec timp de unul singur”, se va întreba cu ce a greșit, dar, dacă-i spui „Am nevoie să petrec timp de unul singur pentru că

sunt stresat“, acest lucru îi va oferi ocazia să fie înțelegător și să te susțină. Programul de alături nu este decât o propunere, dar te va ajuta să-ți faci o idee despre cum ar trebui să-ți gândești propriul program.

### **ÎNCEARCĂ ASTA:**

#### **STABILIȚI UN PROGRAM**

Stabiliți împreună cât de des vorbiți, trimiteți mesaje și vă vedeți. Găsiți un ritm ușor de păstrat și un raport sănătos care să funcționeze pentru amândoi. Decideți cum doriți să vă împărțiți timpul liber. Nu este nevoie ca fiecare săptămână să fie la fel, dar, când știi cum ai vrea să-ți petreci timpul, nu simți că ești în competiție cu alte interese.

**Seri petrecute de unul singur**

**Seri petrecute împreună**

**Seri petrecute cu prieteni comuni sau cu familia**

**Seri petrecute cu prietenii tăi**

În loc să stabilim ritmuri și rutine, deseori fie ne facem griji, fie ne întrebăm încotro se îndreaptă relația sau ne plângem de ea prietenilor noștri. Ne este teamă să avem discuții cu partenerul nostru, pentru că nu vrem să-l presăm sau să fim percepuți ca dependenți. În punctul acesta însă, discuțiile despre lucrurile care ne fac pe amândoi să ne simțim bine sunt cât se poate de potrivite. Când aveți genul acesta de conversații, s-ar putea ca cealaltă persoană să nu răspundă așa cum ți-ai fi dorit. Ritmul și devotamentul ei s-ar putea să difere de ale tale. Asta nu înseamnă că relația e sortită eșecului. Înseamnă doar că puteți continua cu mai multă claritate. Și dacă subiectele acestea sperie pe cineva, nu înseamnă că ai greșit. Te-ai scutit de săptămânile și lunile pe care altfel le-ai fi petrecut așteptând ca relația să se încheie.

## *În loc să:*

Te întrebi de ce nu  
sună niciodată

Crezi că e prea  
ocupat pentru tine

Crezi că relația  
înaintează prea  
repede

Crezi că relația  
evoluează prea lent

Îți faci griji pentru  
că nu ți-a făcut  
cunoștință cu  
părinții sau prietenii  
săi

Te întrebi dacă se  
vede cu alții

## *Fă asta:*

Stabiliți când vă vedeți, în  
loc s-o lăsați la voia  
întâmplării

Discutați cât sunteți de  
liberi/de ocupați  
în următoarea săptămână

Spune-i că ai dori să luați  
lucrurile mai ușor, dar asta  
nu înseamnă că nu  
ești interesat

Spune-i că vrei să te  
asiguri că doriți să vă  
îndreptați în aceeași  
direcție

Află care sunt apropiații  
partenerului cu ajutorul  
întrebărilor prin care afli  
cine contează pentru el și  
de ce

Întreabă-l dacă-și dorește  
o relație monogamă și  
ascultă ce are de spus

### *Etapa a treia. Efort și dezvoltare*

Ne este predestinat să ne îndrăgostim, să fim îndrăgostiți și să rămânem îndrăgostiți. Dar nu putem face nimic din toate acestea dacă ne așteptăm ca în fiecare zi să fie Ziua Îndrăgostiților. Vor apărea inevitabil probleme. Va veni o vreme când vom descoperi că există mai multe aspecte pe care nu le privim la fel. În etapa a treia vom înfrunta aceste diferențe și dezamăgiri și vom lămurii dacă ne dorim să depunem efortul pe care-l presupune rezolvarea sau acceptarea lor.

După cum îți poți imagina, pe vremea când eram călugăr dedicam o grămadă de timp introspecției și, la un moment dat, învățătorul meu ne-a cerut unora dintre noi să evaluăm cât de mult ne luptăm cu mintea noastră pe o scară de la unu la zece. Munca noastră a fost intensă și cu toții am avut cifre destul de mari. Pe urmă ne-a spus: „Ei bine, închipuiți-vă cum e când două minți încearcă să se înțeleagă“. E vorba de doi oameni diferiți care provin din medii diferite și care au propriile credințe, valori, așteptări și visuri – nu se poate ca experiența să fie una lină. Iubirea presupune să-ți prețuiești îndeajuns de mult partenerul încât să faci față și aspectelor mai dificile.

Relațiile sunt ingenios concepute ca să ne calce pe nervi. E mai ușor pe cont propriu, când n-ai pe nimeni alături care să-ți pună judecata la îndoială sau să-ți vadă defectele, dar nu acesta este motivul pentru care ești într-o relație. E incomod să fii conștient de relația în care ești. Multor cupluri li se oferă șansa de a o conștientiza și o percep ca pe o povară. Ne așteptăm ca iubirea să decurgă lin, însă asta se întâmplă extrem de rar și de cele mai multe ori înseamnă că evităm chestiunile mai dificile. Trebuie să facem greșeli, să



observăm ce schimbări trebuie făcute și să ne străduim să fim mai buni. Aceasta este calea prin care evoluăm, individual și împreună.

Multe dintre aceste provocări sunt simple și domestice. De pildă, în casa unde am crescut luam cina, apoi desertul, pe urmă stăteam și povesteam nițel și de abia apoi strângeam masa. Acasă la Radhi luam cina, strângeam masa, mâncau desertul și stăteau la povești doar când nu mai aveau nimic de făcut. La începutul relației noastre, după ce luam cina Radhi făcea ordine singură, iar eu mă simțeam prost că nu o ajut. Îi spuneam mereu că vreau să strâng puțin mai încolo și vorbeam serios. Dar eram amândoi blocați în propriile ritualuri din copilărie. Poate că unul dintre parteneri spune că va strânge vasele mai târziu, iar celălalt are impresia că-i e doar lene, însă, de cele mai multe ori, aceste diferențe provin din felul în care am fost crescuți, din cultură și din obiceiuri.

Micile piedici sunt chestiuni precum: ea sforăie; el întârzie mereu; ea preferă să se uite la televizor când eu vreau să merg la un muzeu; nu o suport pe cea mai bună prietenă a ei; el vrea să-și petreacă toate vacanțele acasă la părinții lui; ea are trei pisici, iar eu sunt alergic. Și s-ar putea să existe piedici mai mari, precum: el are datorii imense pentru că trebuie să plătească împrumutul pentru studii; ea are un temperament care mă sperie; avem o relație la distanță și nici unul dintre noi nu e dispus să se mute; ea nu-și dorește copii, dar eu îmi doresc.

Neînțelegerile mărunte sau mari îți pot slăbi încrederea în legătura pe care o aveți. S-ar putea să-ți spui: *Credeam că te iubesc, dar...*

În această situație, ai trei variante. Două dintre ele duc la concluzii majore. Poți încheia relația, caz în care îți dai seama că persoana nu se potrivește cu prioritățile

tale. Puteți să puneți amândoi umărul la rezolvarea problemelor și să creșteți, caz în care vă dați seama că sunteți îndeajuns de optimiști în privința relației încât să evoluati împreună. Sau puteți rămâne împreună fără să schimbați nimic, caz în care nu vă dați seama de nimic. Nu vă sfătuiesc să alegeți a treia variantă.

Această etapă este foarte importantă când vine vorba de definirea iubirii, deoarece fie vă dați seama că există lucruri peste care nu puteți trece, fie sunteți dispuși să rezolvați problemele și să evoluati. Iar dacă alegeți a doua variantă, veți avea o relație de iubire mai puternică și mai rezistentă, odată ce depășiți provocările. Vom vorbi mai în amănunt despre astfel de provocări care pot apărea în relații la Regulile 5 și 6.

### *Etapa a patra. Încredere*

Evoluăm după ce depășim o provocare împreună. Învățăm să fim toleranți și să ne adaptăm. Etapa aceasta de creștere împreună clădește încredere. În cea de-a patra și cea mai importantă etapă, una dintre modalitățile de a înțelege și de a defini iubirea constă în evaluarea încrederii pe care o ai în partener. Uneori presupunem că încrederea este binară: avem sau nu încredere în cineva. Dar încrederea se dobândește treptat prin fapte, gânduri și vorbe. Nu trebuie să ne încredem numaidecât în cineva doar pentru că este amabil cu noi. Oferim partenerului încrederea noastră pentru că încetul cu încetul, zi de zi, am împărtășit mai multe despre noi și am văzut ce face cu sinceritatea noastră. Toate etapele anterioare, parcurse în ordine, ne aduc în punctul acesta.

Încrederea izvorăște din noi înșine. Trebuie să fim demni de încredere. Asta înseamnă să acționăm conform gândurilor și vorbelor noastre. Gândim ceva, o spunem și apoi punem ideea în practică. Aceasta

înseamnă că putem avea încredere în noi înșine. Așadar, dacă simt nevoia să petrec o seară singur, îi comunic partenerului meu. Și pe urmă îmi acord acel răgaz. Beneficiez de darul pe care mi l-am oferit și am încredere că voi avea grijă de mine așa cum se cuvine. Partenerul observă că mă țin de cuvânt, vede rezultatele și observă că sunt demn de încredere. Pe urmă procedez la fel față de partenerul meu. Mă țin de promisiunile pe care i le fac. Îi demonstrez că sunt demn de încredere și prin asta îl inspir să răspundă cu un nivel egal de încredere.

Prețuim mai mult oamenii când ne dau un sentiment de siguranță, când iau decizii benefice și când simțim că-și ghidează viața în funcție de valori cu care suntem de acord. Pentru a evalua gradul de încredere pe care o ai în partenerul tău, ia în calcul aceste trei aspecte: încrederea fizică, încrederea rațională și încrederea emoțională.

Încrederea fizică înseamnă să te simți îngrijit și în siguranță alături de partener. Își dorește să fie cu tine, e prezent și atent, iar compania lui este plăcută.

Încrederea rațională înseamnă să te încrezi în gândirea, ideile și judecata lui. Poate că n-o să fii de acord cu toate deciziile pe care le ia, dar ai încredere în modul în care le ia.

Încrederea emoțională înseamnă să ai încredere în valorile lui și în cine este ca om. Se comportă frumos cu tine? Îți oferă sprijin? Ai încredere în felul în care se comportă atât cu tine, cât și cu alți oameni din viața lui, de la prieteni la chelner?

Nu e nici o problemă dacă nu ai încredere deplină în partenerul tău în toate aceste aspecte și ia în calcul că s-ar putea să facă greșeli care să-ți testeze încrederea. Dacă identifici puncte slabe, analizează cât sunt acestea de importante. Cum te influențează? Dacă nu ai

încredere în el, în aspecte care contează pentru tine, fii bun cu partenerul tău și păstrează încrederea abordând sincer problemele. Încrederea nu poate exista laolaltă cu lipsa de sinceritate, cu secretele sau cu amăgirile. Aceasta se dobândește extrem de greu și trebuie hrănită și întreținută. Privește-o ca pe un procent în creștere. De fiecare dată când cineva gândește, exprimă și acționează în consecință, încrederea crește cu un punct. La început ai încredere în partener că spune adevărul – despre cei cu care a ieșit în oraș, despre ce face și despre ce gândește. De fiecare dată când spune adevărul, încrederea mai crește cu un punct. Pe urmă, când îi ceri să-ți înțeleagă sentimentele și te ascultă, se mai strâng puncte. Când îi mărturisești defectele, încrederea crește din nou. Dar în același timp fluctuează. Nivelul ei se prăbușește și trebuie reclădit dacă nu reușește să te înțeleagă, dacă te amăgește sau dacă te trădează. Apoi înflorește din nou, dacă treceți împreună cu bine peste o provocare. Vei începe să-i mărturisești planurile și visurile. Și într-un final vei avea suficientă încredere încât să-i vorbești despre traumele tale.

Când avem multă încredere, simțim iubire care ne oferă siguranță, fizică și emoțională. Partenerul nostru devine omul căruia îi dăm vești bune și proaste, știind că ne va fi alături și ne va ține partea, ajutându-ne să înfruntăm provocările și să ne sărbătorim succesele.

## **ÎNCEARCĂ ASTA:**

### **ÎNCREDERE ZI DE ZI**

Una dintre modalitățile mele preferate de a-mi dovedi zilnic încrederea este să observ și să felicit oamenii care se țin de promisiuni. Deseori recompensăm cu mulțumiri și recunoștință oamenii când ne surprind cu un gest drăguț. Partenerul tău îți face o surpriză și gătește o cină delicioasă, iar tu îi mulțumești. Procedăm la fel când fac lucruri pe care nu le fac de obicei. Dar încrederea vine odată cu credibilitatea dovedită. Cum rămâne cu partenerul care ne gătește cina în mod regulat? Ar trebui să ne arătăm aprecierea pentru eforturile pe care le face zilnic. Cu cât îl recompensezi mai mult, cu atât îl motivezi și mai mult să repete gestul. Și îi câștigăm încrederea în același fel, ținându-ne de cuvânt.

Săptămâna aceasta fă efortul de a-i mulțumi partenerului tău pentru strădania și energia pe care le aduce consecvent în relația voastră. Fii precis. În loc să-i spui „Mulțumesc că mă ascuți” poți să-i spui „Știu că pot să mă întorc mereu acasă de la lucru și să-ți povestesc ce s-a mai întâmplat. Apreciez foarte mult că mă ascuți și îmi dai sfaturi utile.”

Dragostea ne conduce prin toate aceste etape în repetate rânduri. Nu ne oprim din a ne întări încrederea unul în celălalt. Descoperim în mod constant că atracția dintre noi renaște. Ne dăm silința să îndepărtăm impuritățile. Dragostea înseamnă să parcurgem cu bucurie acest ciclu împreună.

Visurile din etapa a doua au devenit acum realitate. S-ar putea să fie diferite; s-ar putea să fie mai frumoase decât ai îndrăznit să visezi. În loc să-ți umpli capul cu fantezii, încercați să transformați în realitate noi visuri împreună.

## **ÎNCEARCĂ ASTA:**

### **STABILIȚI VISURI REALISTE ÎMPREUNĂ**

Cădeți de acord asupra unei verificări lunare și dedicați o oră în care să discutați despre relația voastră. Asta vă oferă ocazia de a întări ceea ce funcționează și de a vă ocupa de ceea ce nu merge.

**Identifică un aspect pozitiv. Pentru ce ești recunoscător? Aceasta vă va ajuta pe amândoi să știți ce funcționează bine.**

**Identifică o provocare pe care ați întâmpinat-o. Ce te frământă? Aceasta vă va ajuta să vedeți unde mai este de lucru.**

Găsește un obiectiv la care să muncți cot la cot în luna care urmează. Poate fi o seară romantică, sărbătorirea unei zile de naștere, o călătorie, un plan de redecorare a unei încăperi. Puteți să culegeți informații de pe internet pentru o vacanță în care doriți să mergeți. În felul acesta vă veți stabili visuri împreună. Împreună, lucrați la modul în care doriți să arate relația voastră și cum doriți să vă simțiți în ea.

Pentru a trăi tot ce are relația voastră de oferit trebuie să înfrunțați provocările și să vă bucurați de recompensele aduse de fiecare etapă a iubirii. Unii trec uneori de la o relație la alta pentru că încearcă să evite provocările pe care le presupune iubirea. Ai putea să te întâlnești cu cineva nou o dată la trei luni și să te distrezi cât se poate de bine. Vei fi însă prins în ciclul restrâns al flirturilor, sexului și părăsitului și nu vrei putea să crești. Și tocmai dezvoltarea și înțelegerea continue ne ajută să întreținem partea frumoasă, conexiunea, încrederea și recompensa pe care le oferă iubirea. Dacă nu ne dedicăm niciodată, nu vom avea nicicând șansa de a iubi.

Odată ce ajungeți într-un punct al încrederii și al devotamentului, tu și partenerul tău vă veți destăinui unul altuia și veți scoate la iveală mai mult din voi înșivă decât le-ați permis altora să vadă. Schimbul

acesta vă va pune într-o postură unică. Nu ne gândim de obicei la relații ca la niște ocazii de a învăța și a preda, însă tocmai asta vom explora în capitolul următor: cum să învățăm de la partenerul nostru și să-l învățăm la rândul nostru.

## REGULA 4

# Partenerul tău ți-e ca un guru

*Iubirea nu constă în a ne sorbi din priviri unul pe celălalt, ci în a privi împreună spre exterior în aceeași direcție.<sup>97</sup>*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Există o poveste Zen străveche despre un tânăr care-și căuta un învățător și decide să viziteze două ashramuri. Ajunge la primul dintre ele, se apropie de guru, face o plecăciune și-i spune: „Caut un guru. Ai putea să mă înveți tu?“

Gurul i-a zâmbit. „Firește. Cred că ai fi un elev minunat și mi-ar face mare plăcere să-ți împărtășesc din înțelepciunea mea.“

Pe urmă tânărul s-a dus la al doilea ashram, unde s-a apropiat de gurul de acolo și a făcut o plecăciune. „Caut un guru. Ai putea să mă înveți tu?“

Gurul a făcut la rândul lui o plecăciune, dar a clătinat din cap. „Sincer să fiu, cunosc foarte puține“, a răspuns el, „dar, dacă vrei să te întorci mai târziu, te invit să privim apusul împreună.“

Tânărul a zâmbit, a încuviințat și l-a ales pe al doilea guru.

Când am prezentat etapele vedice ale vieții, am pomenit că fiecare dintre ele se numește ashram. Ashramurile sunt deseori asociate cu învățători venerați – guru. Din cele mai vechi timpuri, oamenii



au venit din toate colțurile lumii ca să învețe de la învățători spirituali precum Ramakrishna sau Neem Karoli Baba ori au mers la templul lui Dalai Lama din Dharamsala pentru a învăța de la el. Un guru este mai mult decât un învățător, îndrumător sau antrenor. Este asemenea unui căpitan de vas care te ajută să traversezi oceanul învolburat al vieții cu multă compasiune și prietenie.

În ashram, învățătorii stăteau în fundul clasei și ascultau studenții. Le cereau părerea după ce terminau de predat. Nu primeam fiecare câte un guru, ci noi îl alegeam – un singur învățător care ne lua sub aripa lui – și, la rândul lui, el ne alegea pe noi. Înainte să merg la ashram, la școală m-am confruntat cu autoritatea. Poate că a fost un defect al egoului meu, dar m-am simțit judecat și criticat de profesori. De cealaltă parte, învățătorii pe care i-am întâlnit, călugăr fiind, au fost cât se poate de înțelegători, empatici și modești.

În primele zile de călugărie am fost în Londra cu gurul meu, Radhanath Swami. Am locuit într-un cartier din apropierea templului și m-am ocupat de mesele și de nevoile sale. Cu toate acestea, primul lucru pe care îl făcea în fiecare zi a fost să îngenuncheze în fața mea, atingând podeaua cu fruntea. Avea aproape 70 de ani, iar eu doar 22, un neofit, dar el își arăta respectul față de spiritul sau forța spirituală dinăuntrul meu. Nu zicea niciodată „Ești discipolul meu, așa că trebuie să faci asta“. N-a apelat niciodată la autoritatea de guru. Iar eu nu i-am spus niciodată „Ești gurul meu, așa că trebuie să lămurești cutare în locul meu“. N-am apelat niciodată la postura mea de învățăcel. Fiecare îl trata pe celălalt cu venerație și respect. O relație amoroasă plină de devotament scoate altfel în evidență venerarea și respectul, pentru că nu este formată dintr-

un guru și un elev. Sunteți amândoi elev și guru unul pentru celălalt.

Nu-i privim de obicei pe partenerii noștri ca pe niște profesori sau îndrumători. Dar nimeni nu se poate vedea pe sine sau lumea cu claritate de unul singur. Știm din momentele noastre de introspecție din solitudine că fiecare dintre noi percepe lumea și pe sine dintr-o perspectivă diferită și limitată. Psihologul cercetător Jeremy Dean de la University College din Londra spune că ne formăm de obicei concepția despre cum ne văd ceilalți bazându-ne pe felul în care ne percepem pe noi înșine, lucru care este din start eronat.<sup>98</sup> Din perspectivă lăuntrică, ne aflăm în centrul propriei lumi și tot ce trăim are legătură cu noi într-un fel sau altul; psihologii numesc asta *bias egocentric*. Aceasta nu este o formă de narcisism; este doar rezultatul perceperii lumii dintr-un singur punct de vedere. Alții ne văd diferit, din punctul *lor* de vedere. Este la fel de adevărat că și partenerii noștri au propriile prejudecăți, dar, dacă învățăm să ne vedem pe noi înșine prin ochii lor, ne extindem și ne rafinăm percepția pe care o avem despre noi înșine. Partenerul tău e asemenea unei oglinzi pe care o pui în fața ta. Oglinda nu are rolul de a te face să te simți prost – și nici n-ar trebui să aibă efectul acesta. În momentul în care nu te poți ascunde de cineva, devii mai transparent și mai conștient de aspectele pe care trebuie să le îmbunătățești la tine. Eforturile de a te îmbunătăți nu ar trebui să presupună judecată sau forță, ci sprijin și încurajare.

Partenerul tău ar trebui să fie cineva cu care vrei să înveți, de la care să înveți și alături de care vei învăța – și viceversa. Procesul de învățare are loc când încercăm ceva nou împreună și reflectăm ulterior asupra acestui lucru. Învățăm de la cineva când acesta are o altă

experiență pe care dorește s-o împărtășească cu noi sau vrea s-o folosească pentru a ne îndruma. Cel mai dificil e să înveți prin intermediul altcuiva. Când trăim alături de altă persoană, de mintea, de inima și de energia sa, ne dezvoltăm observând felul în care se comportă cu noi. Trebuie să fim atenți și răbdători pentru a-i procesa comportamentul și pentru a înțelege lecția pe care ne-o predă. Acest lucru e cu atât mai greu dacă omul acela ne enervează. Presupunem că vina este a lui, în loc să ne dăm seama că faptele sale – și reacțiile noastre – ne dezvăluie lucruri despre noi înșine. Totodată, îi dăm lecții partenerului nostru prin felul în care ne comportăm față de el. Călătoria aceasta în care am pornit împreună este inima ashramului *Grhastha*, a doua etapă a vieții.

Din postura de guru, ne gândim la felul în care faptele noastre ne influențează partenerul. **Gurul oferă îndrumare fără să judece, înțelepciune lipsită de orgoliu, iubire fără așteptări.** A fi guru pentru partenerul tău nu înseamnă să-i împărtășești înțelepciunea ta (acest lucru pare neplăcut, în cel mai bun caz), ci presupune răbdare, înțelegere, curiozitate, creativitate și autocontrol.

Nu poți să dezvolți aceste calități în vid. Partenerul tău este persoana cea mai potrivită care te poate ajuta să le deprinzi. Deși relațiile dintre călugări nu sunt de natură romantică, faptul că am locuit într-un spațiu comun a însemnat că nu ne-am prea putut ascunde unul de celălalt. Toată lumea știa dacă te îngrijeai. Toată lumea știa cât de bine meditai. Relațiile de lungă durată sunt asemănătoare, cu mențiunea că partenerii se expun chiar mai mult decât călugării. Partenerul tău cunoaște totul despre tine, cu bune și cu rele.

Fiecare om pe care-l întâlnești ar putea să te învețe câte ceva, dar nu toată lumea poate să-ți fie guru.

Prietenii noștri cei mai buni, rudele apropiate și colegii călugări (în cazul acelorora dintre noi care avem) nu ne pot ajuta să învățăm lecțiile acestea, pentru că nu ne văd la fel de complet precum cei cu care suntem într-o relație romantică. S-ar putea ca un coleg apropiat să-mi aprecieze reușitele mai mult decât soția mea, dar nu mi-a cunoscut familia. Se poate ca un prieten să fie o companie plăcută la un meci de fotbal, dar nu-mi doresc să mă întorc în fiecare seară la el acasă. Asemenea călugărilor, colegul de apartament va vedea cu siguranță majoritatea lucrurilor bune și rele, dar s-ar putea să nu fie îndeajuns de interesat să mă ajute să depășesc obstacolele care-mi ies în cale. Prietenii și familia ar putea să se arate înțelegători față de practicile mele spirituale, dar Radhi este cea care știe dacă eu chiar am meditat în dimineața aceasta! Mă vede mai des și în mai multe situații decât oricine altcineva. Nimeni nu este într-o poziție mai bună să mă ajute să devin mai bun.

La un an după ce ne-am căsătorit, când am avut norocul să am o reușită majoră în carieră, Radhi n-a părut prea interesată. Nu a sărbătorit evenimentul. A fost de acord să se mute cu mine la New York, pentru că credea în mine, dar eu trăiam un moment special și, când ea n-a părut să fie impresionată, am început să mă întreb: *De ce nu mă respectă soția mea?* Eram convins că mă iubește. Ne cunoscuserăm când nu aveam nimic. Și avusese alte opțiuni. Mi-a spus în multe feluri că mă iubește. Dar succesul meu material n-a avut efectul scontat asupra ei. Și apoi mi-am amintit că mai devreme în anul acela, când eram pe cale să rămânem fără un sfanț, îi spusese că voi găsi o soluție. Ea mi-a răspuns: „Am încredere în tine“. Mi-am dat seama că nu-mi doream și nu aveam nevoie ca ea să mă iubească pentru reușitele mele. Nu aveam nevoie de validarea ei.

E ușor să respecti succesul. Îmi oferea ceva mai bun: sprijin și încredere în mine, necondiționat. Asta a însemnat mai mult decât ar fi contat sărbătorirea succesului meu.

Dezinteresul lui Radhi pentru succesul meu material m-a ajutat să-mi dezvolt calitatea de a mă iubi pe mine însumi pentru valorile mele. M-a învățat asta fără să vrea. Nu mi-a spus niciodată: „Te iubesc pentru valorile tale“. M-am chinuit cu asta de unul singur. În felul acesta suntem guru unul pentru celălalt fără să ne pregătim, să încercăm sau să ne dăm măcar seama că suntem. Radhi nici măcar nu și-a dat seama că învățasem lecția până când nu i-am spus asta, abia după câțiva ani. Am fost atât de norocos că se îndrăgostise de mine când nu aveam nimic. Dacă aș fi fost deja cât de cât cunoscut, aș fi făcut cu siguranță greșeala de a-mi dori o soție care să-mi aprecieze mai mult succesul.

## **Relațiile ne ajută să ne dezvoltăm**

Vom avea mereu de învățat de la partenerul nostru, dacă ne alegem unul alături de care putem crește.

Cercetătorii Arthur și Elaine Aron au elaborat „teoria autoexpansiunii“ care afirmă că relațiile – îndeosebi cea cu partenerul nostru – ne determină să trăim o viață mai bună și mai împlinită prin expansiunea sinelui nostru. Teoria autoexpansiunii spune că înclinăm să alegem un partener care aduce în relație lucrurile pe care noi nu le avem, precum abilități diferite (Știi cum să desfunzi o țevă!), trăsături de personalitate (Ești sufletul petrecerii!) și puncte de vedere (Ai copilărit pe un alt continent!). Partenerul ne extinde percepția pe care o avem asupra *noastră*, pentru că extinde gama de resurse la care avem acces.<sup>99</sup>

Aspectul care-i nemulțumește cel mai des pe oameni la partenerii lor este, în esență, că nu doresc să facă ce vor ei („Nu se ocupă de partea ei de sarcini casnice“, „E nepoliticos cu părinții mei“, „Nu-mi face complimente niciodată“, „Uită de ziua mea de naștere“). Dacă ai însă impresia că partenerul tău ar trebui să facă ce vrei când vrei, vreau să schimb modul în care-l privești. Aceasta nu este o relație, ci o dorință de a-l avea la cheremul tău, care izvorăște din control. Cu siguranță nu ne dorim o astfel de dinamică în relație. Un parteneriat bun este tranzacțional. Tranzacțiile fac parte dintr-un trai bun alături de o altă persoană. Planificăm împreună, împărțim responsabilitățile și ne echilibrăm viețile. Dar o relație minunată are nevoie de mai mult decât niște tranzacții. Are nevoie de dezvoltare. Iubirea nu constă doar în schimburi sau supunere. Iubirea presupune un efort comun. Am vorbit în trecut despre asta la regula precedentă, când am analizat a treia etapă a iubirii – dezamăgirea și revelația. În capitolul acesta vom discuta despre modul în care puteți învăța cel mai mult unul de la celălalt depășind cot la cot provocările.

Viața devine mai plăcută când vă cunoașteți reciproc, când vedeți cum creșteți și când creșteți împreună. Spunem că vrem să trăim împreună până la adânci bătrâneți, dar uităm să dăm importanță părții în care ne dezvoltăm. Dinamica guru–elev te face să te simți legat de partenerul tău. Trebuie să depui efort într-o relație ca să obții ceva de la ea – iar relația nu este un tonomat. Nu trebuie să te aștepti să culegi imediat roadele eforturilor tale. Trebuie să investești din inimă, cu sinceritate, iar ceea ce vei primi la schimb va fi revelator.

## **ÎNCEARCĂ ASTA:**

---

### **STABILEȘTE DACĂ PARTENERUL TĂU ESTE CINEVA ALĂTURI DE CARE POȚI ÎNVĂȚA ȘI LÂNGĂ CARE POȚI SĂ CREȘTI**

Chiar și după ce abia am cunoscut pe cineva putem să ne dăm seama dacă e mai mult decât un tovarăș de distracție – dacă poate să fie un partener bun alături de care să creștem. Dacă-ți vei pune următoarele întrebări, vei rămâne surprins de cât de multe cunoști deja despre capacitatea partenerului tău de a învăța alături de tine.

***La fiecare întrebare, notează dacă partenerul tău face mereu, uneori sau niciodată următoarele lucruri.***





1. **Îi place să învețe lucruri despre sine?** Dacă cineva nu este interesat să afle lucruri noi despre sine, s-ar putea să-i fie dificil să învețe despre tine. Dacă cineva își dorește să crească, te va ajuta și pe tine să crești. Îi place să încerce lucruri noi? E conștient de sine? E deschis la ideea de terapie, de coaching sau de alte forme de dezvoltare personală? Îi place să discute despre modul în care ia decizii sau face alegeri?

MEREU       UNEORI       NICIODATĂ

2. **Își înțelege propriile emoții?** Știe partenerul tău să-și înțeleagă și să-și exprime emoțiile? Vorbește doar la un nivel superficial despre cum a fost ziua lui sau vorbește cu adevărat despre emoțiile sale? Se implică emoțional când povestește ceva?

MEREU       UNEORI       NICIODATĂ

3. **Încearcă să te înțeleagă? E curios să afle lucruri despre tine?** Cunoașterea de sine hrănește deseori curiozitatea față de alții. Își folosește capacitățile emoționale ca să te înțeleagă mai bine? Dacă n-a ajuns în punctul în care își poate extinde dragostea și iubirea, înseamnă că se află încă în *Brahmacharya*. Este încă propriul student și nu e pregătit să învețe alături de tine.

MEREU       UNEORI       NICIODATĂ

4. **Se poate distra de unul singur?** E mai ușor să înveți cu cineva care apreciază solitudinea. Înseamnă că a pornit în propria călătorie și și-a găsit calea, ceea ce îți permite să-ți urmezi și tu calea alături de el.

MEREU       UNEORI       NICIODATĂ







5. *Este deschis să găsească noi modalități de rezolvare a problemelor?* Dacă are, de pildă, probleme cu un coleg, vorbește despre asta cu tine sau cu prietenii lui? E dispus să stea de vorbă cu colegul lui, să-i propună o cale de mijloc sau să schimbe placa invitându-l să ia prânzul împreună? Trebuie să fii hotărât și să te dovedești flexibil prin abordarea problemelor din unghiuri noi ca să înveți și să crești. Tendința aceasta se aplică relațiilor.

MEREU       UNEORI       NICIODATĂ

6. *Ajută alți oameni să evolueze?* Fii atent dacă face eforturi ca să-și ajute un prieten, un frate sau pe cineva căruia îi este mentor. Își dedică timp ca să-i ajute pe alții? Acest lucru va dovedi dacă își poate extinde iubirea și grija așa cum e necesar în *Grhastha*.

MEREU       UNEORI       NICIODATĂ

7. *Te inspiră să fii mai bun și să evoluezi?* Partenerul te poate determina să fii ambițios nu ca să-l impresionezi, ci pentru că crede în capacitățile tale și îți oferă încrederea de care ai nevoie ca să-ți urmezi pasiunile și dorințele.

MEREU       UNEORI       NICIODATĂ

Răspunsurile tale la această evaluare nu sunt hotărâtoare pentru direcția în care se îndreaptă o relație. Uită-te la întrebările la care ai răspuns „niciodată” sau „uneori”. Acestea îți vor indica aspectele unde va trebui să preiei inițiativa. Dacă partenerul tău nu petrece deloc timp în solitudine, trebuie să înțelegi că este un aspect pe care fie va trebui să-l accepți, fie va trebui să-l încurajezi să-l schimbe printr-o modalitate care îi este pe plac. Ai putea să-i propui activități care-l vor ajuta să petreacă timp în introspecție. (Vezi exercițiile de la ÎNCEARCĂ ASTA, Regula 1.) Sau poate nu se cunoaște prea bine pe sine, fapt care ar putea să vă afecteze relația. Dacă nu încearcă să te înțeleagă, va trebui să-i arăți cu blândețe cum funcționezi, spunându-i, de exemplu: „Când sunt obosit după lucru, îmi sare țandăra mai repede. Hai să discutăm despre situația financiară în weekend.”

Ne informăm înainte să ne înscriem la un curs sau să rezervăm ceva pe Airbnb. Aceste exerciții seamănă cu o analiză pe care o facem despre relația noastră. Un partener care nu face nimic din cele de mai sus poate totuși să devină o persoană alături de care vrei să înveți și să evoluezi, dacă sunteți dispuși să vă învățați unul pe celălalt.

## Devino un guru mai bun

În volumul său intitulat *The Guru and Disciple Book*, Kripamoya das vorbește despre modul în care mai

mulți maeștri spirituali tradiționali și studenții lor se ajută reciproc.<sup>100</sup> El enumeră 14 calități ale unui guru, care au fost prima oară aduse în discuție de filosoful medieval Vedanta Desika. Am inclus mai jos descrierile în sanscrită și traducerile lui Kripamoya das ale unora dintre aceste calități, pentru a ilustra cum calitățile profesorului și ale elevului despre care vorbesc se bazează pe scriptură.

### *Ajută în loc să conduci*

Una dintre calitățile unui guru, pe care le enumeră Kripamoya das, este *dambha asuyadhi muktam*, care înseamnă „nu prezintă caracteristici de rău augur precum egoism sau invidie“.<sup>101</sup> Îți aduci aminte cum gurul meu Radhanath Swami a făcut plecăciuni în fața mea? Un guru nu profită de autoritatea sa asupra elevului și nu încearcă să-l controleze. Maestrul zen Shunryu Suzuki și-a propus să viziteze Asociația Budistă din Cambridge, Massachusetts, și a sosit într-o seară de miercuri. Cu o zi înainte, mai mulți membri au început să facă curățenie, pregătindu-se pentru vizita lui. Făceau curat în camera de meditație când a sunat cineva la sonerie – era Suzuki Roshi, care sosise cu o zi mai devreme. Când a văzut ce fac, a zâmbit, și-a suflecat mânecile robei și li s-a alăturat. În ziua următoare a găsit o scară și s-a apucat să spele geamurile.<sup>102</sup>

Un guru nu ezită să adopte orice postură dacă asta îl ajută pe elevul său. Orgoliul nu are ce căuta aici. Gurul este onorat și recunoscător să ofere sprijin. Un guru adevărat nu-și dorește putere, ci vrea să-i ofere putere partenerului său.

Gurul nu încearcă să poruncească, să ceară sau să-și forțeze partenerul să facă ceva sau să fie într-un anumit fel. În loc să spună „Ar trebui să faci asta“, gurul spune:

„Mi-ar face plăcere să-ți propun această idee“ sau „Te-ai gândit vreodată la acest lucru dintr-un alt punct de vedere?“

În ashram, când un călugăr nu se trezea la timp, gurul lui nu venea să zbiere la el: „Care e problema ta? De ce n-ai venit la meditația de dimineață?“ În schimb, îl întreba: „Ai dormit bine? Te pot ajuta în vreun fel?“ Gurul este atent la cauza comportamentului, nu la rezultatul acestuia.

În filmul Marvel *Doctor Strange*, chirurgul Stephen Strange este un narcisist care-și dă foarte multă importanță. În urma unui accident suferă răni grave la mâini și nu mai poate profesa. Dorindu-și cu disperare să-și recapete abilitățile, călătorește în Nepal în căutarea unui învățător căruia i se spune Cea Antică. Când sosește, Strange zărește un bărbat în vârstă cu ochelari și barbă lungă care citește o carte. „Îți mulțumesc, Cea Antică, pentru că m-ai primit“, zice el. Femeia care-i turna ceai lui Strange se ridică în picioare. „Cu plăcere“, îi răspunde.<sup>103</sup> Educarea lui începuse.

Cea Antică îi arată o hartă a chakrelor, iar el nu o ia în serios, spunând că o mai văzuse în magazinele de suveniruri. Pe urmă, după ce Cea Antică îl forțează pe Strange să experimenteze dimensiuni alternative, îl întreabă: „Ai mai văzut vreodată *asta* în magazinele de suveniruri?“

Uluit, Strange îi spune: „Învață-mă“.

Cea Antică îl refuză.

Puterile gurului nostru nu sunt atât de mari și se poate ca lecțiile pe care trebuie să le învățăm să nu fie atât de succinte, însă ideea este că, atunci când partenerul observă că nu încerci să-l controlezi sau să-ți exerciți autoritatea asupra lui, îi consolidezi încrederea.



## *Sprrijnă țelurile lui, nu pe ale tale*

*Dayalum* este calitatea gurului de a da dovadă de compasiune spontană și de bunătate față de elevi.<sup>106</sup> Am detaliat pentru a sugera că gurul ar trebui să se asigure că sprijină elevul să meargă pe propria cale.

Există o poveste în scriptura Bhakti despre un pod de piatră care este construit peste mare între India și Sri Lanka. Toate animalele ajută la construirea lui. Hanuman, puternicul zeu-maimuță, îndeasă bolovani imenși în structură. Observă că veverița, zeloasă să-și aducă și ea contribuția, aruncă pietricele în aceeași direcție. Hanuman o ia peste picior: „Cu ce ajută asta?”

Atunci virtuosul prinț Ram, care supraveghează proiectul, intervine. El spune așa: „Fiecare face ce poate în funcție de propriile forțe. Bolovanul este egal cu pietricica.” Arată că pietricelele ajută ca bolovani să rămână la locul lor și îi mulțumește veveriței pentru efort.<sup>107</sup>

Ne mândrim că remarcăm potențialul partenerului nostru și-l îndemnăm să și-l atingă, dar nu trebuie să-i impunem propriile țeluri. Scopul nostru trebuie să fie acela de a-l ajuta doar să facă pasul următor din călătoria sa, nu pasul următor din drumul pe care credem noi că ar trebui să-l parcurgă. Dacă partenerul nostru vrea să învețe să mediteze, am putea să-i căutăm o aplicație sau un centru în apropiere ca să se poată apuca de asta, dar nu trebuie să-i spunem cât de des ar trebui să mediteze sau la ce rezultate ar trebui să se aștepte. Dacă partenerul nostru se ceartă cu o rudă, putem să-i sugerăm moduri în care să se împace sau putem să ne reorganizăm planurile pentru a-i oferi timp să o facă, dar nu trebuie să plănuim un concediu cu acea rudă ca să forțăm reconcilierea. Același principiu se aplică și în cazul în care își dorește să

slăbească, să-și îndeplinească țelurile în carieră sau să-și facă prieteni într-un cartier nou. Dorim să-l ajutăm să devină cea mai bună versiune a persoanei care doresc să fie. Îi susținem visurile. Ne dorim din toată inima să vedem cum evoluează. Dar, dacă încercăm să-i impunem să facă ceva ce credem *noi* că i-ar aduce beneficii, este foarte posibil să nu se încreadă în judecata noastră.

Când Sokei-an Shigetsu Sasaki, un călugăr japonez care a fondat Societatea Budistă din America, s-a apucat să studieze budismul Zen, l-a întâlnit pe vestitul învățător Soyen Shaku, primul maestru al budismului Zen care a propovăduit în Statele Unite. Shaku auzise că Sokei-an era tâmplar. „Cioplește-mi o statuie a lui Buddha“, i-a zis el tânărului călugăr. După câteva săptămâni, Sokei-an i-a oferit lui Shaku o statuie de lemn a lui Buddha, iar acesta a aruncat-o pe geam. După cum declara Sokei-an mai târziu, gestul n-a fost unul necioplit, așa cum păruse. „Dorise să-l creez pe Buddha în mine.“ Shaku nu-și dorea un cadou din partea lui Sokei-an. Voia ca acesta să facă ceva pentru sine. Gurul nu-și încarcă elevul cu propriile țeluri, ambiții și termene-limită. Gurul îi permite elevului să-i arate cum anume trebuie să-l sprijine.<sup>108</sup> (Dar te sfătuiesc să nu arunci pe geam nimic din ce îți oferă partenerul.)

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### AJUTĂ-ȚI PARTENERUL SĂ-ȘI CUNOASCĂ ȚELURILE

În loc să-i spui partenerului tău ce țeluri ar trebui să aibă și cum să le atingă, pune-i trei întrebări.

1. Ce contează cu adevărat pentru tine în momentul acesta?
2. De ce ai nevoie pentru a ajunge acolo?
3. Pot să te ajut în vreun fel?

În felul acesta îi îngădui partenerului tău să ajungă singur la răspunsuri. Unul dintre cele mai mari daruri pe care i le poți oferi partenerului tău este să-i înțelegi țelurile fără a le schimba pentru a se potrivi cu aie tale. Când auzim care sunt obiectivele altei persoane, le privim automat din punctul nostru de vedere. Sunt prea mari sau prea mici. Punctul tău de vedere contează, dar nu trebuie să anticipăm. Nu trebuie să-i împovărăm pe alții cu limitările sau năzuințele noastre. Ascultă-i cu atenție motivele, lucrurile care îl inspiră și de ce. Ai și tu ce învăța din asta.

## Îndrumă-l să învețe în felul lui

În lista lui Kripamoya das, gurul este prieten și îndrumător și este interesat mereu de bunăstarea celuilalt: *dirgha bandhum*.<sup>109</sup> Pentru a fi un bun guru, observă cum învață partenerul tău și stabilește care este cea mai bună cale de a prezenta ce dorești să învețe. Dacă nu-i place să citească, propune-i podcasturi. Dacă nu rezonază cu ele, vezi dacă există vreun curs pe care și-ar dori să-l urmeze. Am avut clienți care mi-au spus: „Partenerul meu nu practică meditație sau mindfulness suficient de mult. Încerc să-l conving să-ți citească cartea.” Iar eu îi întreb: „Ce îi place să facă? Să joace baschet? Am un interviu mișto cu Kobe Bryant. Îi place muzica? Le-am avut ca invitate la podcast pe Jennifer Lopez și pe Alicia Keys.” Găsește o modalitate de a-ți face partenerul să fie interesat de ce îți place ție folosindu-te de ceea ce îi place lui.

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### IDENTIFICĂ STILUL DE ÎNVĂȚAT AL PARTENERULUI TĂU

Care dintre stilurile de învățat de mai jos pare cel mai potrivit pentru partenerul tău?

**Auz.** Partenerul tău preferă să afle informații noi prin intermediul auzului. Îi place să asculte podcasturi, audiobookuri sau conferințe TED.

**Văz.** Partenerul tău preferă să privească pe cineva demonstrând o abilitate sau să urmeze o diagramă. Partenerul tău învață cel mai ușor de pe YouTube sau MasterClass.

**Gândire.** Partenerului tău îi place să absoarbă informații noi cu ajutorul minții, așa că s-ar putea să prefere să citească o carte despre un subiect de interes luând notițe pe măsură ce o parcurge.

**Mișcare.** Partenerul tău învață punând lucrurile în practică. Își va dori să participe la ateliere unde are ocazia să deprindă și să practice totodată abilități noi.

Descoperă care este stilul de învățare al partenerului tău. Pentru a face asta, întreabă-l în primul rând dacă știe cum învață cel mai ușor. Dacă nu știe, întreabă-l când și în ce fel a învățat ultima oară ceva nou. Dacă tot nu ți-e limpede, fii atent la ce face în timpul liber. Se uită la documentare? Ascultă audiobookuri? Poți chiar să găsești o modalitate prin care să testezi toate abordările și să afii pe care o preferă. Pe urmă îndrumă-l să învețe folosind formatele pe care le-am propus pentru fiecare din stilurile amintite mai sus. Îi poți face un cadou ca să-l inspire, poți să culegi niște informații pentru el sau puteți încerca împreună. Un guru caută modalități creative de a-i împărtăși partenerului său idei noi mai degrabă decât să-l forțeze sau să-l bată la cap.

N-ar trebui să confundăm dorința de a ne ajuta partenerul cu aceea de a-l controla. Una dintre cele mai des întâlnite modalități prin care încercăm să ne controlăm partenerul este să-i impunem propriile termene-limită. Poate ție îți ia o zi să faci ceva, iar partenerului tău îi ia o săptămână. Nu înseamnă că ritmul tău este mai bun. Gurul se mișcă în același ritm cu elevul lui, fără să-i impună termene-limită.

Dacă i-aș zice lui Radhi „Haide să vorbim chiar acum despre țelurile tale“, s-ar închide în ea. Dar, dacă i-aș spune „Haide să mergem în parc duminică și să scriem în jurnale ce dorim să facem anul acesta, după



care să discutăm despre asta împreună“, ar fi încântată. Încerc să-i ofer sugestii potrivite ritmului ei. Permite-i elevului tău să-și stabilească propriul ritm, iar în cazul în care nu-și atinge țelurile și e trist, nu îi spune „Ți-am zis eu să te ocupi mai repede de asta“. Fii răbdător și grijuliu câtă vreme muncește, dă-i din timpul și resursele tale și sprijină-l oferindu-i totodată încredere să o facă singur. Nu munci în locul lui, dar încurajează-l și îndrumă-l pe parcurs. Făcând asta, vei deveni mai răbdător și mai înțelegător. În felul acesta, din postura de guru vei evolua și tu ajutându-ți partenerul să evolueze.

### *Nu critica, nu judeca și nu ataca*

Kripamoya das spune că un guru nu duce lumea de nas și spune mereu adevărul: *satya vacam*.<sup>110</sup> Eu voi interpreta ușor diferit această definiție și-ți voi cere să fii atent la cum îi vorbești partenerului tău, ca să nu-l induci în eroare sau să-l faci să se închidă în el. Nu-l vei schimba dacă-i spui că e neatent. N-o să obții nici un rezultat dacă-i spui „Nu te mai juca pe PlayStation“. Gândește-te care este sala de clasă unde ai învăța cel mai ușor. E primitoare, accesibilă și discuțiile și activitățile decurg în mod firesc. Nimeni nu-și dorește un profesor care zbiară la elevi sau care-i pedepsește. Dorim elevi care își respectă profesorii și profesori care își respectă elevii – un schimb pașnic și durabil.

Cercetătorii au observat că sfaturile primite pe un ton critic<sup>111</sup> reprezintă una dintre cele mai comune cauze pentru formarea unor mentalități fixe, mentalități pe care profesoara Carol Dweck de la Stanford le descrie în cartea ei intitulată *Mindset* drept un fel de a ne raporta la calitățile noastre ca la niște trăsături fixe care nu pot fi schimbate.<sup>112</sup> Când avem o mentalitate fixă, avem impresia că suntem considerați

incompetenți, în loc să vedem șansa de dezvoltare pe care o poate oferi critica. Când partenerul nostru ne spune „Toate hainele ies șifonate când le speli tu!“, noi înțelegem: „Ești incapabil și incompetent“. Din postura de guru, trebuie să fim atenți la modul în care oferim feedback, ca acesta să fie primit așa cum ne-am dori. Încearcă mai degrabă să spui: „Chiar apreciez că mă ajuți cu spălatul hainelor. Mi-am dat seama că, atunci când las hainele mai mult în uscător înainte să le împăturesc, se șifonează. Așadar, dacă trebuie să merg undeva sau să mă ocup de altceva, nu pornesc uscătorul de haine până nu mă întorc. Poate ai tu altă soluție, dar ideea este că nici unuia dintre noi nu-i place să calce haine. Crezi că am putea să facem așa? Sau ai o idee mai bună?“ Da, e nevoie de mult mai multe cuvinte ca să comunici în felul acesta. Și, da, trebuie să depui un efort mai mare ca să-ți formulezi sfaturile astfel, dar merită să încerci, fiindcă există șanse mai mari ca cealaltă persoană să nu-și piardă interesul și să fie receptivă la observațiile tale.

Un guru nu folosește mânia, cuvintele dure sau teama ca să-și inspire elevii. Își dă seama că teama te motivează eficient doar pe termen scurt și că pe termen lung știrbește încrederea. Criticile sunt un mod leneș de a comunica. Nu sunt constructive, empatică sau binevoitoare. Caută modalități prin care să comunici cu partenerul tău, în așa fel încât acesta să ia în calcul, să înțeleagă și să aplice în mod eficient sfaturile tale. Dăruiește-i un „sandvici cu iubire“, prin care îi oferi o critică constructivă între două felii gustoase de feedback pozitiv. Oferă-i sfaturi, în loc să-l critici. De pildă, soțul unei cliente avea de furcă cu niște cerințe nerezonabile de la șeful lui. Ea voia să-i spună „Păi, te lași călcat în picioare!“, dar asta i-ar fi rănit egoul și sentimentele. În schimb, i-a amintit că este foarte talentat, însă, la urma

urmei, este și el om și i-a propus să-i spună șefului său ce poate face în timpul alocat, nu ce nu putea face. Chiar dacă șeful nu s-a dovedit înțelegător și nu a lăsat de la el, soțul clienței mele i-a mulțumit pentru sprijin și, după mai multe discuții, au hotărât ca după finalizarea proiectului respectiv acesta să-și caute o altă slujbă.

Închipuie-ți că plecați într-un concediu îndelung așteptat și partenerul tău a făcut rezervare pe Airbnb pentru altă perioadă. În loc să-i reproșezi că este incompetent, adu-ți aminte tot ce a făcut ca să planifice concediul. Nu-i spune: „Ai făcut-o de oaie și trebuie s-o rezolvi!“ Oferă-te în schimb să rezervi o noapte la hotel cât timp partenerul tău rezolvă situația cu Airbnb. Amintește-ți că trebuie să hrănești bucuria partenerului tău. Scoți în evidență binele, ajuți la croirea unui drum și îi amplifici potențialul. În loc să critici în public, complimentează în public și în privat.

*În loc să spui asta:*

*Spune asta:*

„Nu faci niciodată cutare lucru; nu te pricepi deloc la cutare lucru.“ (critici ce nu fac bine)

„Apreciez când faci cutare lucru.“  
(recunoști ce face bine)

„Te părăsesc dacă mai faci asta vreodată.“

„Când faci cutare lucru, mă faci să simt așa.“

„Ai văzut ce a făcut partenerul lui cutare pentru el?“

„Mă bucur sincer când faci asta pentru mine.“

„E vina ta, tu te ocupi.“

„Știu că-ți bați capul  
cu asta; pot să te  
ajut?“

„Te-ai schimbat. Nu te-ai  
mai comportat niciodată  
așa.“

„E normal să ne  
schimbăm și să ne  
schimbăm și  
așteptările.“

## Devino un elev mai bun

Unora dintre noi ne este mai ușor să conducem decât să ne lăsăm conduși, îndeosebi când partenerii noștri nu sunt niște guru pricepuți și răbdători. Dar chiar și în aceste situații avem ocazia să învățăm de la partenerii noștri. Ce se întâmplă dacă partenerul tău nu face nimic altceva decât să stea toată ziua? Păi, poate te enervezi când îl vezi pe partenerul tău relaxându-se pentru că nu-ți permiți să-ți iei o pauză. Partenerul tău te învață fără să-ți dai seama că din când în când mai trebuie să iei câte o pauză.

Iar dacă partenerul nostru ne critică sau nu se oferă să ne ajute să evoluăm, trebuie să fim genul acela de elevi care scot ce e mai bun din gurul nostru prin comportamentul și calitățile noastre.

Gurul meu de la ashram spunea că, dacă un profesor este de nota zece, e posibil ca elevul său să fie de nota unu, pentru că profesorul îi încurajează constant. Dar, dacă profesorul este de nota unu, elevul ar trebui să se ridice la nota zece ca să învețe de la profesor. Cu alte cuvinte, dacă studiezi sârguincios, cu mintea și inima deschise, ai poate mai multe de învățat de la un profesor mediocru decât de la unul excelent.

## *Fii curios și deschis la minte*

Kripamoya das enumeră totodată 15 calități ale unui discipol bun. Una dintre acestea este *tattva bodha abhilasi*, care înseamnă „sete de cunoaștere”.<sup>113</sup> Termenul budist *shoshin* înseamnă „mintea începătorului”.<sup>114</sup> Trebuie să ne dorim să ne raportăm la relație cu bunăvoința totală a unui elev începător, indiferent de cât timp suntem împreună. Maestrul zen Shunryu Suzuki a spus: „Mintea începătorului vede multe posibilități, mintea expertului vede puține”.

Ca elev, poți să te arăți deschis când partenerul tău vine cu propuneri, când te invită să explorați lucruri noi, iar tu ești receptiv. Dacă gurul tău îți dă sfaturi proaste sau ți le oferă pe un ton dur, nu fi tentat, oricât de îndreptățit ai fi, să le refuzi sau să te enervezi. Gândește-te în schimb că partenerul tău s-ar putea să aibă ce să te învețe și pune-i întrebările potrivite. Nu întrebări retorice sau condescendente, ci care reprezintă eforturi sincere de a înțelege o idee. Ai putea să întrebi: „Poți să mă ajuți cu niște idei concrete?” Sau: „Dacă aș vrea să aplic sfatul tău, de unde ar trebui să încep?” Sau: „Ai putea să-mi explici asta pas cu pas?” Sau: „Mi-ar plăcea să-ți ascult sfatul – putem să vorbim despre asta când suntem amândoi într-o dispoziție mai bună?” Există o zicală care spune: „Profesorul apare când elevul este pregătit”. E o relație de simbioză.

## *Practică modestia*

Pentru a pune întrebările potrivite este nevoie de inteligență, dar și de modestie. Modestia nu înseamnă să fim smeriți și slabi. Înseamnă să fim dispuși să învățăm și să fim sinceri atât cu noi înșine, cât și cu ceilalți în ceea ce privește punctele noastre forte și slăbiciunile. Kripamoya das descrie elevul drept *tyakta mana* – umil și modest.<sup>115</sup> Într-adevăr, în general,

modestia este un element esențial al iubirii, pentru că ține orgoliul – inamicul iubirii – la distanță. Orgoliul și mândria destramă mai multe relații decât orice altceva, pentru că majoritatea neînțelegerilor apar din cauza lor. Orgoliul ne dă impresia falsă că avem mereu dreptate, că noi știm cel mai bine și că celălalt greșește. Această convingere ne împiedică să învățăm de la partenerul nostru.

Dacă îl urmărești pe Nathan Chen patinând la olimpiadă, nu-ți spui *Patinez îngrozitor. Nu mă descurc deloc*. Îi recunoști și-i apreciezi harul și priceperea și anii de muncă pe care i-a dedicat artei sale. Modestia înseamnă să onorăm abilitățile și evoluția altor oameni, în loc să le dezonorăm pe ale noastre.

### **ÎNCEARCĂ ASTA:**

#### **PREȚUIEȘTE CUNOȘTINȚELE PARTENERULUI TĂU**

Data viitoare când vorbești cu partenerul tău, spune-i că prețuiești ceva la care se pricepe și pe care tu-l consideri de obicei firesc. Cum poți descoperi ceva extraordinar în lucrurile pe care le știi deja despre partenerul tău? Poate cântărește lucrurile înainte să ia o hotărâre. Poate că îți scrie mereu mesaje de mulțumire drăguțe. Poate că îți oferă întotdeauna sfaturi bune când nu știi cum să ceri ceva la locul de muncă. Caută abilități ale partenerului tău pe care nu le-ai remarcat niciodată. Când găsești una, scoate-i-o și lui în evidență. Această apreciere va alimenta punctele forte ale partenerului tău.

### ***Fii un traducător bun***

Kirpamoya das spune că elevul controlează mintea și discursul – *danta*.<sup>116</sup> Stephen Covey, autorul cărții *The 7 Habits of Highly Effective People (Cele 7 obiceiuri ale oamenilor eficienți)*, s-ar putea să fie de acord cu această afirmație. El spune: „Majoritatea oamenilor nu ascultă

cu intenția de a înțelege; ascultă cu intenția de a răspunde<sup>.117</sup> Există trei pași prin care să-i răspunzi eficient partenerului când acesta îți împărtășește o problemă pe care o are cu tine. Prima oară repetă ce a spus, apoi spune-i ce ai auzit și explică-i ce ai înțeles cu cuvintele tale. La final, când sunteți amândoi convinși că înțelegeți care este problema, spune-i ce simți. Avem tendința să răspundem mai întâi cu ceea ce simțim, folosind ce ne-a spus partenerul pentru a ne justifica emoțiile.

De pildă, partenerul tău îți spune: „M-am simțit prost că nu mi-ai făcut cunoștință cu prietenii tăi“. Îți spune ce simte.

Dacă primul impuls este să răspunzi mai întâi cu ceea ce simți, s-ar putea săi spui: „Păi, nici tu nu m-ai inclus în discuțiile cu prietenii tăi“. Dacă îi spui însă „Înțeleg că ești supărat pe mine. Ce te-a făcut să te simți așa?“, îi oferi partenerului tău ocazia de a se justifica într-un mod eficient. Îi spui că îl înțelegi și astfel se poate concentra asupra modului în care exprimă ce vor să zică. Totodată îi clarifici ce vrei să faci în relație – să crezi o legătură și să-l faci să se simtă înțeles. Un guru se poate folosi de exemplul pe care i l-ai dat folosind acel ton.

## **ÎNCEARCĂ ASTA:**

### **PROPUNE O IDEE NOUĂ**

Exersează-ți abilitățile de comunicare aducând în discuție un subiect nou. Fii atent la ceea ce spune partenerul tău, ascultă argumentele pe care le aduce și ajută-l să descopere și să exprime sentimentele, nevoile și dorințele din spatele cuvintelor sale.

Alege un subiect deschis pe care nu l-ați mai dezbătut, unul care să vă determine pe amândoi să vă închipuiți ceva nou ce ați putea face împreună.

Iată câteva idei:

**Ce ar fi dacă ne-am da amândoi demisia și ne-am muta?**

**Ce ar fi să călătorim un an întreg?**

**Ce am face cu timpul nostru când, într-o bună zi, vom ieși la pensie?**

**Dacă am avea un milion de dolari, cui i-am da banii și de ce?**







Întrebări care te ajută să explorezi (puteți să răspundeți pe rând la întrebări, dar fiecare ar trebui să fie atent la răspunsul celuilalt):

**Care este primul lucru care-ți vine în minte când îți pun următoarea întrebare?**

**Ce te atrage la răspunsul pe care l-ai dat?**

Apoi arată-i partenerului tău că l-ai ascultat:

**Explică-i ce ai înțeles din modul în care și-a expus ideea.**

**Vorbiți despre ce preferințe și priorități crezi că se află în spatele ideii respective.**

**Spune-i ce ai învățat nou despre el din discuția asta.**

**Discutați dacă există în momentul de față vreo posibilitate de a include ceea ce-și dorește în viața voastră.**

De exemplu:

Dacă întrebarea era unde ați călători un an, poate că tu ți-ai fi dorit să mergeți în sudul Franței ca să mâncați *pain au chocolat* un an, dar partenerul tău vrea să străbateți Statele Unite pe bicicletă. Poți observa că-și dorește să facă mișcare. Poate că-și dorește totodată să călătorească într-un ritm mai lent sau să dormiți în cort pe drum. Odată ce ai înțeles mai multe despre dorința lui, ai putea să-i iei o bicicletă cu ocazia zilei de naștere. Sau poate mergeți împreună într-un weekend cu bicicletele.

Aceasta este o practică pentru modul în care îți poți asculta cu adevărat partenerul, în loc să ascuți doar pentru a-i răspunde când discutați un subiect mai delicat și cu mai multă încărcătură emoțională.

## Apreciază gurul

Kripamoya das a spus că elevul este *krita-vid-sisya* – recunoscător pentru informațiile pe care le primește.<sup>118</sup> Observă și apreciază când partenerul tău te ajută fără să se aștepte să fie recompensat sau să-i întorci favorul. Nu-i mulțumim cât ar trebui, pentru că ne e mereu alături, că este dispus să ne ajute și pentru lucrurile mărunte pe care le face. Mulțumește-i și laudă-l cu voce tare când se descurcă la ceva, chiar dacă sarcina pare ușor de îndeplinit. Dacă îi arăți astfel aprecierea, vei crea o buclă a feedbackului în care el îți va fi

recunoscător că îl apreciezi și va fi inspirat să continue ca un guru.

### ***ÎNCEARCĂ ASTA:***

#### **LAUDĂ-I ABILITĂȚILE DE GURU**

Privește abilitățile partenerului tău ca un guru. Care sunt punctele sale forte? Ți-ai arătat aprecierea pentru ele? Și, dacă observi că unele sunt, de fapt, slăbiciuni, ai ceva de învățat din felul în care reacționezi la ele? Identifică aspectele la care partenerul tău îți este guru și mulțumește-i. Poți să-i mulțumești pur și simplu sau data viitoare când observi aceste calități.

##### **1. Puterea serviciilor**

Partenerul tău este dispus să joace orice rol ca să te ajute, chiar dacă nu se pricepe neapărat la acel domeniu. Poate că știe să se comporte ca un director, contabil, tehnician IT sau livrator de mâncare. Te ajută din compasiune, în loc să-ți spună ce să faci?

##### **2. Puterea exemplului**

Ce angajamente îți ia, pe care le duce negreșit la capăt? Dacă nu-ți vine nimic în minte, poate nu cauți suficient de mult.

##### **3. Te ajută să-ți îndeplinești propriile țeluri, în loc să ți le impună pe ale sale**

Partenerul tău îți permite să fii tu însuși. Nu te forțează sau nu te îndeamnă să fii altcineva. Chiar dacă nu-ți face diverse servicii sau nu te ajută, faptul că nu te forțează să fii altcineva este în sine o formă de sprijin.

##### **4. Te îndrumă fără să te critice, să te judece sau să fie autoritar**

Partenerul tău te sprijină și te încurajează fără să pună presiune pe tine când nu-ți atingi țelurile sau comiți o greșeală.

Și elevii trebuie să fie lăudați. Poți face același exercițiu pentru calitățile unui elev.

### ***Gurul tău nu este Dumnezeuul tău***

Pe lângă deschiderea pe care o ai ca elev vine poate cea mai importantă calitate din relația pe care o ai cu gurul tău: să-ți păstrezi identitatea. Faptul că înveți de la el nu înseamnă că trebuie să te modelezi în funcție de idealul său și să nu mai înveți de la nimeni altcineva. Nu înseamnă să nu mai mergi la alți oameni pentru diverse activități și revelații. Partenerul tău e guru, nu

Dumnezeu. Te ajută să devii mai bun, dar nu este mai bun decât tine.

Este firesc să adopți câteva dintre caracteristicile partenerului tău. Studiile au demonstrat că partenerii dintr-un cuplu încep să adopte aceleași comportamente, să vorbească la fel și chiar să mănânce aceeași cantitate de mâncare.<sup>119</sup> Este inevitabil ca unele obiceiuri să nu se contopească, dar trebuie să ne păstrăm individualitatea în relație. Vrem să preluăm calitățile pozitive ale partenerilor fără să devenim ei (sau asistenții lor). Tu vei rămâne mereu autorul propriei povești. Când întâlnești pe cineva, deveniți amândoi coautori. Poveștile se întrepătrund. Scripturile vedice spun că acest lucru înseamnă că se împletesc două karme, nu sufletele.<sup>120</sup> Eu văd asta ca un mod de a vă scrie karma împreună. Karma reprezintă activitatea din viața ta, însă sufletul reprezintă identitatea ta. Poate că vă veți schimba și veți evolua împreună, poate că vă veți amesteca karma, energia a două familii și două comunități, dar nu trebuie să-ți pierzi identitatea. **Adu-ți aminte de personalitatea, de valorile și de țelurile proprii. Nu pierde firul poveștii tale.** Petrece timp în solitudine. Nu-ți anula planurile cu prietenii și familia. Urmărește-ți propriile interese, nu doar pe ale partenerului. Asta nu înseamnă că îți ignori, că îți trădezi sau că nu-ți iei partenerul în serios. Înseamnă că te ocupi de evoluția ta într-un mod în care el nu te poate ajuta, iar asta te va face să-i poți oferi chiar mai multe. Iar dacă nu mai aveți cum să evoluati împreună, luați o pauză unul de la celălalt. E în regulă.

De asemenea, trebuie să ne despărțim dacă partenerul are un comportament abuziv față de noi. Un guru nu trebuie să predea niciodată prin abuz. Abuzul nu te învață decât să-ți fie teamă de partener, să-ți suprimi instinctele, să-ți ignori propria durere și să

hrănești orgoliul altcuiva. Abuzurile emoționale, mentale și fizice ar trebui să fie pentru oricine un motiv clar de a încheia o relație, iar acest lucru este clar când te raportezi la partenerul tău ca la un guru. De ce ți-ar face rău gurul tău? Cum te poți dezvolta când ești rănit și speriat? Și, dacă ești supus unor abuzuri de orice fel, dar te învinovățești, întreabă-te asta: învăț de la această persoană? Ea învață de la mine? Acesta este modul în care-mi doresc să învăț? Dacă răspunsul este „nu“, atunci cel mai mare dar pe care ți-l poți face este să pleci, și există multe organizații care te pot ajuta să faci asta în siguranță.

## **Cel mai mare dar al unui guru**

Auzim oameni care spun despre partenerii dintr-un cuplu că „S-au îndepărtat“, dar nu-i auzim niciodată să spună „Au evoluat împreună“. Cu toate acestea, este foarte probabil să faceți asta (dacă nu vă îndepărtați unul de altul) – vă ajutați reciproc în tăcere, dar cu statornicie, să fiți atenți, să învățați și să evoluati în toate direcțiile. Disconfortul schimbării este compensat de încântarea pe care o provoacă înțelegerea comună. Creșterea pe care o cultivă un guru și elevul lui face relația să fie una revigorantă și nouă, chiar dacă ea se maturizează, iar tu și partenerul tău vă cunoașteți din ce în ce mai bine. În capitolul următor vom discuta despre cea mai importantă modalitate prin care un guru poate să-și ajute studentul să evolueze: prin urmărirea scopului său.

## REGULA 5

# Scopul primează

*Sensul vieții constă în a-ți găsi darul. Scopul vieții constă în a-l oferi.<sup>121</sup>*

DAVID VISCOTT

### Dharma: busola

În urmă cu mai mulți ani am rugat un client și pe partenera lui să-și noteze prioritățile în ordine. Lista lui arăta așa: 1. Copiii. 2. Tu (adică soția sa). 3. Slujba. Lista ei arăta așa: 1. Eu. 2 Copiii. 3. Tu (adică soțul ei). El s-a simțit rănit și dezamăgit că soția lui s-a pus pe sine pe primul loc. Dar pe urmă ea i-a explicat. „M-am pus pe primul loc pentru că vreau să vă ofer ție și familiei noastre cea mai bună versiune a mea.“ Poate părea egoist să ne punem pe noi înșine pe primul loc și chiar poate fi dacă mănânci toate fursecurile sau dacă ocupi cel mai bun loc la masă. Totodată, dacă dorim să aducem în relația noastră cea mai bună versiune a noastră, trebuie să ne urmărim propriul scop sau propria chemare spirituală. În hinduism asta se numește *dharma*.<sup>122</sup>

Dharma este punctul de întâlnire al pasiunii, al priceperii și al serviciilor. A-ți găsi propria dharma înseamnă că ți-ai conectat talentele și interesele naturale cu o nevoie care există în univers. Nu trebuie ca dharma ta să fie locul tău de muncă. Ești norocos dacă-ți câștigi existența dând curs chemării tale, dar asta nu e mereu posibil. Totodată, scopul tău nu trebuie să-ți

domine viața. Poate fi o pasiune, implicarea la biserica de care aparții, rolul de părinte, înființarea unei companii. Poate fi munca de voluntariat la un adăpost de câini, organizarea unui grup local care să ajute oamenii cu datorii sau articole de blog despre călătorii cu bani puțini. Dharma nu este neapărat despre o activitate, ci mai mult despre *motivul* pentru care faci activitatea respectivă, indiferent că este pentru a crea ceva, pentru a conecta oamenii, pentru a împărtăși ce ai învățat sau pentru a-i servi pe alții în lume. Indiferent în ce constă, dharma ta nu este un interes oarecare. Este o pasiune. Te definește. Când o practici, îți spui: *Asta mă reprezintă. Dharma ta este o călătorie, nu o destinație.* S-ar putea să-ți ia mult timp ca să găsești cea mai bună cale de a extrage sens, bucurie și împlinire din activitățile tale. Câtă vreme un om își urmărește scopul, îl și trăiește.

Vedele descriu dharma drept unul dintre cele patru țeluri fundamentale care ne determină să evoluăm și care ne influențează alegerile și faptele:

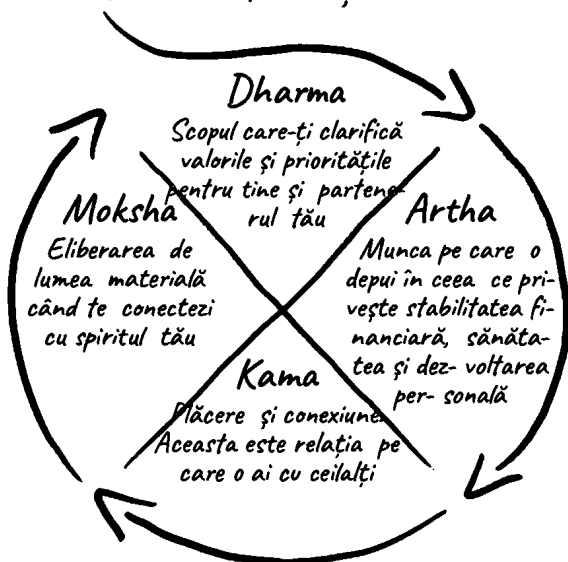
*dharmā* – scop

*artha*<sup>123</sup> – muncă și venituri

*kama*<sup>124</sup> – plăcere și legături, relațiile tale cu ceilalți

*moksha*<sup>125</sup> – eliberarea de lumea materială, când intri în legătură cu spiritul tău

## CELE PATRU ŢELURI



Observă că dharma este prima în această listă, lucru deloc întâmplător. În Vede ele sunt ordonate intenționat așa, chiar dacă aceste țeluri se suprapun și se intersectează de-a lungul vieții noastre.<sup>126</sup> Poate nu ne gândim la țeluri ca la nevoi fundamentale precum siguranța financiară sau relațiile sociale, însă acestea sunt, de fapt, și mai importante.

Dharma este pusă înaintea *arthei* pentru că îți ghidează felul în care îți petreci timpul și îți cheltuiești banii și energia. Ea dă sens banilor. Același principiu se aplică la relații – trebuie să simți că ai un țel ca dorința de a-ți satisface plăcerea să fie însoțită de grijă și de compasiune. Când așezi aceste patru țeluri în ordinea propusă de vede, dharma vă clarifică ție și partenerului tău care sunt valorile și prioritățile voastre. Vrei să câștigi bani știind mai bine pe ce ar trebui să-i cheltuiești și cauți dragostea din dorința de a avea o viață plină de însemnătate alături de partenerul tău. În cele din urmă, aceste țeluri duc la *moksha*, locul în care ne dedicăm într-un tot al unei călătorii spirituale.

Vedele nu sunt singurele care te ajută să-ți ordonezi țelurile. Cercetătorii de la Universitatea din California, Los Angeles, și de la Universitatea North Carolina au vrut să vadă dacă hedonismul – acel gen de mulțumire de sine care provine din lucruri precum faimă sau bogăție, alături de câștiguri personale și plăcere – se manifestă diferit în corpul nostru față de eudemonism – mulțumirea care vine din a da un sens adevărat și profund propriei vieți.<sup>127</sup> Au întrebat participanții la sondaj cât de des se simt fericiți (hedonism) și cât de des simt că viața lor are sens și se îndreaptă în direcția pe care și-o doresc (eudemonism). Cercetătorii au descoperit că, în ciuda faptului că cei care au înregistrat scoruri mai mari la hedonism trăiau experiențe mai optimiste, aveau sisteme imunitare mai slăbite, inclusiv cu nivel crescut al markerilor de inflamație care-i făcea mai predispuși la boli.

Anthony Burrow, profesor de antropologie de la Universitatea Cornell, a făcut un alt studiu care a demonstrat că oamenii cu un scop bine definit în viață sunt imuni la like-urile (sau la lipsa acestora) de pe rețelele de socializare. El și colegul cu care a realizat studiul au rugat participanții să completeze mai multe chestionare prin care au măsurat gradul în care aceștia rezonau cu un simț al scopului în viață. Pe urmă le-au spus participanților că urmau să testeze o nouă rețea de socializare. Trebuiau, în primul rând, să-și facă un selfie pe care să-l pună la poza de profil. Cercetătorii le-au oferit un aparat foto și au pretins că încarcă fotografiile pe un site web fictiv. Pe urmă, după cinci minute, le-au spus participanților câte like-uri au primit fotografiile lor comparativ cu pozele altora – peste medie, aproximativ la fel de multe sau sub medie. La final, participanții au completat un alt chestionar care măsura stima de sine. S-a dovedit că stima de sine a celor care



nu aveau un simț prea puternic al scopului în viață a fost afectată într-o mare măsură, în funcție de numărul de like-uri primite la selfie, pe când cei cu un simț puternic al scopului în viață au fost relativ indiferenți. Nu le-a fost afectată stima de sine.<sup>128</sup>

Scopul ne izolează și ne protejează stima de sine, iar studiile au descoperit o legătură între stima de sine ridicată și relațiile mai satisfăcătoare. După cum spune Burrow: „Când ne confruntăm cu suișurile și coborâșurile vieții, scopul este ingredientul activ care ne ajută să fim statornici”.<sup>129</sup> Ne oferim reciproc acea statornicie. Este fundația pe care ne putem clădi relația cu partenerul.

Una dintre poveștile atribuite lui Buddha este despre doi acrobați – un maestru și asistenta sa. Maestrul s-a cățărat în vârful unei prăjini de bambus și i-a spus asistentei sale să-l urmeze și să stea pe umerii săi. „Vom demonstra mulțimii cât suntem de pricepuți și ei ne vor oferi bani. Tu vei avea grijă de mine, eu voi avea grijă de tine și astfel vom fi în siguranță.” Asistenta a cântărit situația și pe urmă a clătinat din cap. „Nu, maestre”, a zis ea. „Tu vei avea grijă de tine, eu voi avea grijă de mine și astfel ne vom dovedi priceperea. Și *în acest fel* vom câștiga niște bani și vom fi în siguranță.” De aceea soția clientului meu avea dreptate când și-a pus propriul scop în capul listei. Felul în care își abordează ambii parteneri propriile dharme ar trebui să fie asemănător cu cel al asistentei acrobatului: „Tu fă ce trebuie să faci, iar eu o să fac ceea ce trebuie să fac”.<sup>130</sup>

Oamenii au impresia că a pune cealaltă persoană pe primul loc este o dovadă de iubire. Romanțăm ideea de a face sacrificii, de a ne pune în slujba altuia, și există modalități frumoase de a face asta. Dar am văzut oameni care și-au lăsat propriul scop deoparte, iar după ani s-au simțit răătăciți sau păcăliți. Își regretă alegerile și

le poartă pică partenerilor pentru că nu i-au ajutat să-și prioritizeze scopurile. Și au oarecum dreptate – nu susțin ranchiuna, dar, dacă pe partenerul tău nu-l deranjează să renunți la scopul tău, înseamnă că nu te iubește. **Scopul tău trebuie să fie prioritar pentru tine, iar scopul partenerului tău trebuie să fie pe primul loc pentru el.** Așa puteți să vă uniți energiile pozitive și stabilitatea care vine din urmărirea propriilor scopuri.

Poate te întrebi de ce discut despre găsirea propriului scop într-o carte despre relații. E ceva ce faci în solitudine, chiar și dacă ești într-o relație. Însă, așa cum solitudinea ne ajută să intrăm într-o relație cunoscându-ne pe noi înșine, la fel și cunoașterea propriului scop ne ajută să întreținem și să hrănim o relație prin urmărirea scopurilor și sprijinirea eforturilor partenerului nostru de a face la fel.

În fiecare relație există, de fapt, trei relații: relația pe care o aveți unul cu celălalt, relația pe care o ai cu scopul tău și relația pe care o are partenerul tău cu scopul său. Trebuie să fim atenți la toate trei. Poate părea dificil, dar, de fapt, ne face viața mai ușoară. Trebuie să fii cea mai bună versiune a ta că să poți iubi pe cineva așa cum trebuie și să-i poți oferi ce ai mai bun. Așa cum unui părinte epuizat îi este greu să aibă grijă de copii, la fel și unei persoane care nu are grijă de propriul scop îi va fi dificil să-și sprijine partenerul în urmărirea propriului țel. Când ne purtăm de grijă, ne pregătim să le purtăm și altora de grijă. După cum a declarat pentru HuffPost psihoterapeuta specializată în terapie de cuplu și familie Kathleen Dahlen deVos, cele mai fericite cupluri sunt acelea în care partenerii pot să treacă peste obsesia pe care o dezvoltă inițial unul față de celălalt ca să-și pună în prim-plan scopurile proprii. „Când partenerii dintr-un cuplu se bazează strict unul pe celălalt ca să-și împlinească toate nevoile emoționale

și sociale, această «contopire» poate sufoca o dezvoltare personală sănătoasă sau poate amenința să se transforme în codependență.“ DeVos adaugă că, într-o relație, partenerii unui cuplu trebuie să-și păstreze identitățile individuale, nu să se definească în funcție de acestea.<sup>131</sup>

Când ambii parteneri își urmăresc în mod activ scopul, relația beneficiază în mai multe moduri. Dharma te ajută să trăiești o viață inspirată, motivată și plină de pasiune, pe care vei vrea să o împărtășești cu altcineva. Ai totodată plăcerea de a trăi alături de cineva care este, la rândul său, împlinit. Există o mare bucurie în a vedea că persoana pe care o iubești face ce-i place. În plus, ești mai conștient și mai înțelegător față de greutățile pe care le întâmpină pe drum.

Dacă nu ne urmărim țelurile, apar probleme. Unele probleme dintre parteneri pot fi determinate de faptul că unul sau ambii nu-și urmăresc scopurile. Clienta mea Aimee era supărată că partenerul ei Marco, chitarist într-o trupă în plină ascensiune, era mereu plecat în turnee. Dar când acesta a scurtat un astfel de tur ca să petreacă mai mult timp alături de ea, Aimee s-a simțit prea vinovată ca să se bucure de asta. Și-a dat seama că, dacă ar avea și ea un scop pe care să-l urmeze, ar fi contribuit mai mult la rezolvarea problemei dintre ei. Când Aimee, pictoriță fiind, a început să predea lecții în garajul unui prieten, i-a venit ideea extraordinară de a face o expoziție cu cele mai bune lucrări ale elevilor săi. Marco a făcut tot posibilul să vină din turneu pentru a participa la deschiderea expoziției, iar Aimee a fost mândră de ce reușise să organizeze și fericită să împărtășească asta cu el, chiar dacă a fost ocupată în timpul vizitei lui.

Chiar și într-o gospodărie unde totul pare perfect – unde viața voastră personală și profesională îndeplinește

toate criteriile –, dacă oricare dintre parteneri nu-și cunoaște scopul sau nu este implicat activ în el, acel gol individual influențează relația. Partenerul care nu are un scop poate deveni invidios pe progresul celuilalt, caz în care nici unul dintre ei nu gustă din bucuria, energia și mulțumirea pe care și le aduc doi oameni care sunt motivați de propriile țeluri.

Dacă unul dintre cei doi se simte pierdut, s-ar putea să aibă impresia că partenerului său, care este, prin comparație, ocupat și împlinit, nu-i pasă de el. Partenerul ocupat s-ar putea să-și facă griji că persoana iubită nu are altă viață în afară de cea din relație. Poate simte că e de datoria lui să-și binedispună partenerul și să-i găsească ceva de făcut. În cele din urmă, e posibil ca fiecare să-i poarte pică celuilalt pentru felul în care își petrece timpul.

Într-o relație, trebuie să fim atenți ca nici unul dintre noi să nu piardă din vedere lucrurile care îl interesează, pe care le prețuiește și care îl fac să se alinieze la valorile lui. Acum vom analiza modul în care îți poți face prioritară dharma într-o relație și apoi cum îți poți ajuta partenerul să-și facă propria dharma o prioritate.

## **Cum să-ți pui dharma pe primul loc**

Sal Khan a urmat cursurile unei școli de business, dar n-a crezut că are curajul să devină antreprenor. În schimb, a început o carieră bănoasă la un fond de investiții. Pe urmă, când au venit în vizită niște rude, acesta a descoperit că verișoara sa de 12 ani nu se descurca la matematică. Sal s-a oferit să-i dea meditații de la distanță. Asta era în 2004, așa că cei doi au comunicat la telefon și cu ajutorul tehnologiei de mesagerie de la vremea respectivă. După câteva luni de meditații, verișoara lui Sal a dat din nou un test la

matematică și a fost mutată de la grupa cu probleme la cea de avansați. Curând, alte rude, apoi prieteni din toată țara au început să-l contacteze pe Sal pentru meditații. Acesta a început să-și înregistreze cursurile și să le pună pe YouTube, apoi a creat un program pe calculator care să-i ajute pe oameni să facă exercițiile pe baza lecțiilor predate. Așa a luat ființă Khan Academy. Lui Sal îi plăcea în continuare slujba sa de la fondul de investiții, dar se simțea mai implicat și mai încântat de ocazia de a-și împărtăși cursurile, în speranța că acestea îi vor ajuta pe alții. Își găsisse scopul.<sup>132</sup>

## Piramida scopurilor



*Învăță – dedică timp în care să afli informații noi din domeniul care te interesează*

*Experimentează – practică de unul singur ce ai învățat, ca să descoperi ce funcționează pentru tine și ce nu*

*Prosperă – îndeplinește-ți scopul fiind consecvent și hotărât în ceea ce faci*

*Luptă – înfruntă provocările care apar inevitabil și învață din ele*

*Câștigă – sărbătorește succesele, atât pe cele mici, cât și pe cele mari*

## Învățã

Scopul începe cu curiozitatea. Avem impresia cã scopul începe cu *practica*, dar acesta debuteazã, de fapt, cu acumularea de cunoștințe. Nu te feri de etapa de învățare și nu sări peste ea. Motivul pentru care spunem cã informația înseamnă putere este pentru cã te poate ajuta sã depășești orice teamã de neprevãzut.

### ÎNCEARCĂ ASTA:

#### **AFLĂ MAI MULTE DESPRE SCOPUL TĂU**

Aflãm mai multe despre scopul nostru luând în considerare și explorând interesele și abilitãțile noastre.

#### **PASIUNI**

Pune-ți câteva întrebãri pentru a afla care sunt pasiunile tale.

**Ce ți-ai dori sã faci dacã te-ar plãti cineva pentru asta?**

**Existã hobbyuri pe care le-ai iubit când erai mic, dar pe care nu le mai practici?**

**Ai vreun talent ascuns?**

**Cunoști pe cineva despre care tu crezi cã are slujba visurilor tale?**

**Dacã nu ai fi limitat de locul sau de modul în care trăiești, ce ai dori sã faci?**

**Existã ceva la care erai bun și care îți lipsește?**

**Ai vreun talent pe care nu ai mai reușit sã-l aprofundezi în ultima vreme?**





## PUNCTE FORTE

Identifică rolurile pe care le joci acasă sau la muncă pentru a-ți identifica punctele forte.

**Organizatorul:** Planifică zile de naștere și excursii și își trăiește viața conform unui plan. Organizatorul își concentrează atenția pe termene-limită, pe rezultate și pe viziunea de ansamblu. Te pricepi să îndrumi oamenii.

**Activul:** Sociabil, entuziast și optimist din fire, activul inspiră oamenii să pună în practică ceea ce a planificat organizatorul.

**Empaticul:** Empaticul are inteligență emoțională, este răbdător, se pricepe să-i asculte pe ceilalți și să-și ofere sprijinul; știe în mod intuitiv care e starea celorlalți oameni.

**Analistul:** Atent la detalii, sistematic, grijuliu și precaut, analistul observă lucrurile care ar putea provoca probleme.

## SCOPUL ESTE LOCUL UNDE PASIUNILE ȘI ABILITĂȚILE TALE SE INTERSECTEAZĂ.

Odată ce ai stabilit care sunt pasiunile și abilitățile tale, găsește modalități în care să înveți despre ele.

1. Înscrie-te la un curs, citește o carte sau ascultă un podcast din zona ta de interes. Poți obține o diplomă care te va ajuta să-ți dezvolti talentul?
2. Caută grupuri de oameni care să te inspire prin ceea ce fac sau prin modul în care practică lucrurile respective.
3. Încearcă în weekend ceva din zona scopului tău. Observă ce te încântă și ce te determină să aprofundezi.

Modalitatea mea preferată de a învăța este să vorbesc cu oameni care fac deja ceea ce îmi doresc și eu să fac. Un doctor care merge la o conferință despre o anumită boală stă de vorbă cu colegi de-ai săi care studiază boala respectivă. Află despre progresul care s-a făcut în acest sens. Află despre tratamente sau articole noi. Același lucru este valabil pentru orice domeniu care te pasionează. Un mentor te va ajuta să-ți faci un plan de bătaie pentru a începe să-ți urmezi scopul și te va ajuta să vezi cum ar arăta viața ta dacă ai trăi pentru acel

scop. Mentorul îți poate oferi, de asemenea, sfaturi concrete sub forma unor primi pași pe care i-ai putea face, ți-ar putea spune cum să iei legătura cu persoanele potrivite și locuri de unde ai putea afla mai multe.

Chiar dacă nu găsești persoane din zona ta de interes, compania altor persoane care își urmăresc scopul poate fi extrem de însuflețitoare. Pune întrebări; fii curios. Găsește oameni cărora le place să vorbească despre cum și-au găsit calea. Dacă nu găsești astfel de persoane în comunitatea ta, caută-i pe cei mai buni care-și spun poveștile în cărți, pe YouTube, în discursuri TED și în podcasturi.



## **ÎNCEARCĂ ASTA:**

### **ÎNTÂLNESTE-TE CU UN MENTOR**

#### **1. GĂSEȘTE POTENȚIALI MENTORI**

Intră în legătură cu oameni care sunt experți în zona ta de interes folosind contacte pe care le ai deja.

Abordează-i pe rețelele de socializare.

Verifică resursele pe care le-ai folosit ca să înveți (cărți, discursuri TED, podcasturi etc.) și vezi dacă oamenii care te-ar putea îndruma sunt dispuși să-ți ofere chiar și zece minute din timpul lor pentru a le pune câteva întrebări.

#### **2. PUNE ÎNTREBĂRI. NOTEAZĂ-ȚI RĂSPUNSURILE**

Începe cu întrebări de ordin logistic, tactic și practic:

**Cum ai început?**

**Ce ai făcut ca să devii mai bun?**

**Ce tehnici ai folosit?**

**Ai parteneri de lucru?**

**Orice alte întrebări pe care le-ai putea pune despre modul în care funcționează procesul.**

Nu te feri să pui întrebări cât mai precise. Altfel nu vei primi răspunsuri precise.

Poți, de asemenea, să pui întrebări emoționale sau care țin de partea mentală și care îți pot oferi o idee despre părțile plăcute sau dificile ale procesului.

**Care parte a procesului ți-a plăcut cel mai mult?**

**Ce îți displace la proces?**

**Ce ți-ai dori să fi știut la început de drum?**

#### **3. PROCESEAZĂ**

După ce vorbești cu un mentor, uită-te la ce ți-ai notat. Sunt oameni pe care ar trebui să-i suni? Abilități pe care ar trebui să le dezvolți? Ocazii de care ar trebui să profiți? Vezi care dintre informațiile primite pot fi puse în aplicare și introdu-le în programul tău, acolo unde este cazul.

Trebuie să dedici timp învățatului, iar partenerul tău trebuie să te sprijine în acest sens. Trebuie să-ți înțeleagă valorile care te fac să-ți dorești să-ți petreci astfel timpul, iar tu trebuie să te asiguri că nu se va simți neglijat. Puteți face asta stabilind împreună de unde vei aloca timpul respectiv.

Jurnalista Brigid Schulte, câștigătoare a Premiului Pulitzer, avea probleme în a împăca responsabilitățile pe care le avea la slujbă cu cele de părinte. Nu avea timp pentru ea și pentru proiectele personale de care spera să se ocupe. La un moment dat, dorind cu disperare să-și aloce mai mult timp pentru ea din programul zilnic, a completat un chestionar de gestionare a timpului unde a notat tot ce făcea în fiecare zi. Rezultatele au uluit-o, fiindcă i-au arătat că avea *douăzeci și șapte de ore* în plus pe săptămână. Acest timp era în mare parte invizibil pentru Schulte, deoarece era fragmentat în zece minute aici, 20 de minute colo – ca un fel de „confetti“, după cum l-a numit ea. Sărind pe parcursul zilei de la o sarcină la alta și concentrându-și atenția când pe lista cu lucruri de făcut, când la telefon sau pe alte lucruri, Schulte își fragmenta programul. Odată ce a început să-și grupeze sarcinile și să elimine distragerile inutile, a găsit intervale mai lungi despre care spune că sunt esențiale pentru a învăța lucruri noi, pentru a găsi idei noi și pentru a vedea lucruri care altfel ne-ar scăpa. În cele din urmă, a găsit suficient timp să se documenteze și să scrie o carte intitulată *Overwhelmed (Copleșit)*, care a devenit bestseller *New York Times*.<sup>133</sup>

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### **FIȘĂ DE LUCRU PENTRU TIMPUL LIBER**

Poți recupera din timpul pierdut dacă documentezi fiecare minut al zilei și grupezi sarcinile după modelul lui Schulte, însă exercițiul pe care ți-l voi propune este o abordare mai simplă cu ajutorul căreia vom analiza dacă-ți petreci timpul în concordanță cu valorile tale.

Clarifică ce prețuiești cu adevărat dedicând o bună parte din timpul tău liber studiului pentru domeniul tău de interes. Cu ajutorul partenerului tău verifică modul în care vă petreceți acum timpul liber, atât împreună, cât și separat (acesta este și un prilej minunat să aruncați amândoi o privire asupra valorilor voastre și să stabiliți dacă doriți să faceți și alte schimbări în modul în care vă petreceți timpul liber)..



..

În primul rând, calcuțați după modelul tabelului de mai jos totalul orelor pe care le petreceți săptămânal făcând activitățile pe care le-am enumerat și altele pe care ați dori să le includeți. Pe urmă calculați în coloana a doua cât timp ați fi dispuși să **luați** de la activitățile respective și să **realocați** pentru a afla mai multe despre scopurile voastre.

<i>Activități care îmi plac</i>	<i>Timpul pe care îl dedic acum</i>	<i>Timpul pe care îl voi dedica de acum încolo</i>
Să mă odihnesc/ să mă relaxez	4 ore/săptămână	3 ore/săptămână
Să fac sport	4 ore/săptămână	4 ore/săptămână (nici o schimbare)
Să socializez	8 ore/săptămână	7 ore/săptămână
Să mă distrez	15 ore/ săptămână	10 ore/ săptămână
<b>Timpul total petrecut cu activități care nu sunt legate de scopul meu</b>	<b>31 de ore în total</b>	<b>24 de ore în total (mi-am eliberat șapte ore pe săptămână)</b>
Să studiez mai mult pentru scopul meu	0 ore	7 ore

Implică-ți partenerul în acest proces. Dacă nu comunică cu partenerul tău despre ceea ce ești atât de entuziasmat să realizezi, s-ar putea să te întrebe de ce nu vrei să petreci timp cu el. Dacă este de acord cu acest plan, te va înțelege și va respecta motivul pentru care îți petreci timpul astfel.

## Experimentează

Experimentând, pui în practică ceea ce ai învățat și poți să afluți ce îți place și ce nu. Faci niște mini-proiecte pe ceea ce ai studiat. Dacă ai făcut un curs de comunicare unde ți s-a spus să privești oamenii în ochi și să vorbești cu ei, acum faci un efort susținut să aplici acel sfat. Dacă-ți dorești să predai, ai putea să organizezi un seminar, să ajuți pe altcineva să prezenteze și să faci un blog. Dacă vrei să vinzi un produs,

artizanal, ai putea să-l pui pe Etsy. Dacă vrei să oferi un serviciu, poți să-l testezi oferindu-l gratis prietenilor tăi. Modalități de a testa care este scopul tău pot fi să devii ucenic, să stai pe lângă cineva de la care să furi meserie, să faci un stagiu de practică sau să te oferi voluntar. Această perioadă de experimentare are scopul de a te elibera de stres – să nu fii judecat, criticat sau învinovățit nici de partenerul tău, dar nici de tine însuși. Nu trebuie să fii perfect. Greșelile îți pot dezvălui informații valoroase atât despre priceperea ta, cât și despre domeniul de interes.

În această etapă îți poți invita partenerul să vină cu tine în timp ce experimentezi. Multe cupluri pot să se înscrie împreună la un curs, să citească aceeași carte sau să se uite la un documentar în același timp. Este grozav dacă aveți aceleași interese, dar nu fi descurajat dacă partenerul tău nu poate să îți se alăture sau dacă nu este interesat. Acesta este scopul tău, nu al lui.

Ne presăm deseori partenerii să fie la fel de entuziasmați ca noi de pasiunea noastră. Sau ne întrebăm dacă sunt potriviți pentru noi când n-au multe de spus despre pasiunea noastră. Nu este nevoie ca partenerul să aibă aceleași pasiuni ca noi. Și, chiar dacă se întâmplă să aibă aceleași pasiuni, asta nu garantează succesul unei relații. Amintește-ți de ce ești cu el și ține minte că nu trebuie să fiți asemănători ca să aveți o relație fericită.

În plus, deseori e mai bine pentru amândoi dacă fiecare învață singur. Așa fiecare poate înainta în propriul ritm și îi poate împărtăși celuilalt ce a învățat. Astfel, partenerul tău face încă parte din proces și nu se simte nedumerit sau înstrăinat când înaintezi cu studiul. Vrei ca partenerul tău să se simtă iubit și conectat cu tine în timp ce tu descoperi moduri de a învăța și de a-ți dezvolta scopul. Asigură-te doar că îi

vei spune când vei dori să experimentezi, ca el să poată decide cum vrea să-și organizeze timpul – poate va experimenta și el.

Învățarea și experimentarea pot să dureze cinci luni sau cinci ani. Ține minte că, oriunde te-ai situa în piramida scopului, îl urmezi deja. Nu există nici o linie de sosire de trecut înainte să-ți urmezi scopul.

## *Prosperă*

Învăță și experimentează până când ajungi la un nivel de pricepere care să-ți arate ce-ți place la scopul tău și ce nu, ce funcționează și ce nu. După care îi dai bătaie. Nu vei obține rezultate doar din ceea ce înveți, iar rezultatele experimentării sunt aleatorii. Acum faci acele eforturi să-ți fie de folos. Iei măsurile necesare ca să-ți pui scopul în practică și devii din ce în ce mai consecvent și mai constant. Asta ar putea însemna că te angajezi într-un loc nou. Sau că începi o afacere mică. Poate însemna că salvezi un câine sau că te oferi voluntar ca asistent universitar. Acest efort nou îți va ocupa timp, dar îți vei stabili o rutină și țeluri măsurabile. Voiai să treci direct la *practică* de la bun început, dar performanța ta va fi pe măsura informațiilor acumulate și a experimentărilor pe care le-ai făcut înainte. Dacă rezultatele nu sunt mulțumitoare, atunci revii la învățat și la experimentat. Dacă nu-ți vizionează nimeni produsele de pe Etsy, te străduiești să înveți cum să le pui în valoare. Dacă simți că ai putea fi un asistent mai bun, roagă titularul să-ți fie mentor. În clipa când vei avea rezultate măsurabile, ușor de repetat, și când vei fi remarcat, vei dobândi mai multă încredere în forțele proprii și te vei simți motivat să continui.

Trebuie să depui eforturi din ce în ce mai mari pentru a progresa, iar urmărirea țelului s-ar putea să-ți consume tot mai mult timp și energie. În această etapă

este esențial să-i spui partenerului ce faci și cu ce ar putea să te sprijine. Amintește-ți că te îngrijești de propriile nevoi ca să le poți oferi mai mult celor pe care-i iubești.

## *Luptă*

Știu la ce te gândești. *Chiar e musai să întâmpin greutăți?* Îmi pare rău să-ți spun asta, dar ai șanse mari să întâmpini greutăți la fiecare nivel al piramidei. S-ar putea să înveți că un drum este extrem de costisitor, că nimeni nu rezonază cu felul în care ai ales să-ți împărtășești pasiunea sau că trebuie să muncești și mai mult la abilitățile tale decât ai anticipat. S-ar putea să întâmpini probleme neașteptate. S-ar putea să dai greș și să fii nevoit să o iei de la capăt. Nu putem evita greutățile, însă, cu cât le înțelegem mai mult, cu atât le putem folosi mai bine ca să evoluăm. Explică-i partenerului tău prin ce treci când întâmpini greutăți. Dacă îi spui cuiva că ești obosit, distras sau supărat, va putea să te sprijine mai bine, așa cum am discutat la Regula 4.

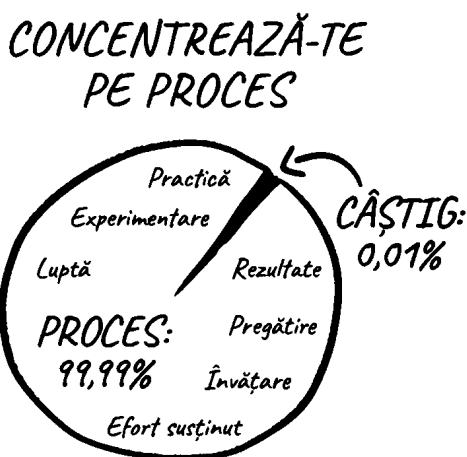
Ai grijă să nu confunzi fiecare provocare cu o greutate. Vei avea mereu câte ceva de înfruntat, dar nu lăsa ca acest lucru să devină singura ta realitate. Când privești greutățile dintr-un punct de vedere echilibrat, poți învăța și te poți dezvolta pornind de la ele fără ca acestea să te doboare.

Când treci printr-o perioadă dificilă este, de asemenea, important să-i amintești partenerului tău că nu e vina lui. Poți vorbi sincer despre nevoile tale, dar spune-i clar că aceasta este povara ta, nu a lui. De fapt, dacă simți că bați pasul pe loc lipsit de inspirație în ceea ce privește scopul tău, aceasta ar putea fi o ocazie ideală de a-ți direcționa timpul liber și energia către țelurile partenerului tău (îți voi spune mai încolo cum să faci

asta). Această abordare cu mintea limpede îți va permite să descoperi modalități noi de a-ți găsi scopul. Poate îți ajuți partenerul să devină mai vizibil online și-ți dai seama că chemarea ta este să lucrezi în marketing online. Sau poate că te implici pe partea de design a proiectului său și decizi să studiezi design grafic. Ține minte doar atât: nimeni nu este satisfăcut să trăiască dharma altei persoane. Dacă unul dintre parteneri pretinde că împărtășește dharmă celuilalt, atunci nu va putea să-și folosească adevăratele daruri. Visurile nu trebuie să fie neapărat mărețe; trebuie doar să fie ale tale.

## Câștigă

Lewis Hamilton este pilotul de Formula 1 cu cele mai multe reușite, cu 103 victorii și 182 de podiumuri între 2007 și 2021.<sup>134</sup>



Fiecare cursă de Formula 1 durează aproximativ două ore și există 23 de curse pe parcursul unui sezon. Asta înseamnă că a petrecut aproximativ 683 de ore concurând în decurs de 15 ani; aici nu intră la socoteală calificările sau sesiunile de antrenamente. Pentru a fi în formă maximă în sezon, Hamilton petrece, de



asemenea, între cinci și șase ore pe zi făcând sport.<sup>135</sup> Asta înseamnă că în decurs de 15 ani a dedicat acestei activități 13 300 de ore. Să presupunem că, atunci când Hamilton câștigă o cursă, petrece în jur de zece minute pe podium. Asta înseamnă că, pe parcursul celor 15 ani, Hamilton a petrecut 0,1% din timpul dedicat sportului și curselor – asta fără să luăm în calcul antrenamentele – ca învingător. (Nu ai încredere în calculele mele? Dacă ții neapărat să știi am calculat după: *41 000 minute de condus + 800 000 de minute de sport + 1 030 de minute petrecute pe podium.*)

Este o plăcere deosebită să te afli pe prima poziție a podiumului. Ești în vârf și ți se recunosc meritele. Acesta este nivelul unde ne dorim cu toții să trăim. Vrem să ne aflăm în vârful muntelui după ce am muncit din greu, să fim lăudați și să ni se recunoască meritele. Vrem să rămânem acolo.

Cel mai important lucru de ținut minte la victorii este că sunt un produs secundar al primelor patru etape. Nu poți câștiga decât dacă ai parcurs înainte toate cele patru etape anterioare. Așa că, dacă trăiești doar pentru ceremoniile de decernare a premiilor, pentru public și pentru faimă, vei fi dezamăgit să afli că victoriile sunt rare și că nu reprezintă decât o fracțiune din timpul pe care-l petreci urmărindu-ți scopul. Trebuie să iubești părțile mai puțin satisfăcătoare. Viața nu se trăiește în vârf. Evenimentele de acolo reprezintă 0,1% din experiență. Și câștigătorii învață, experimentează, prosperă și se luptă cu greutatea. Toate fac parte din călătorie și toate sunt valoroase.

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### STABIȚI-VĂ ȚELURI ÎMPREUNĂ

O dată pe an, alocă-ți timp pentru a sta de vorbă cu partenerul tău despre scopurile și țelurile voastre. Țelurile trebuie îngrijite așa cum este îngrijită o casă. An de an curățați burlanele, schimbați bateriile din alarmele de incendiu și vă ocupați de reparații. În relații, acest lucru înseamnă să vă verificați țelurile și să vedeți ce impresii aveți despre progresele pe care le-ați făcut. Puteți avea visuri comune și visuri proprii. Se poate ca scopul tău să fie să înveți să pictezi, iar al partenerului, să învețe web design. Iar țelul vostru comun ar putea fi să luați lecții de dans.

Ce încerci să obții? Te străduiești să deprinzi o abilitate care îți servește scopului? Cauți o slujbă care să fie mai apropiată de scop? Încerci să dedici mai mult timp scopului tău?

Ce dorești de la partenerul tău? Cum te poate ajuta să-ți îndeplinești scopul? Ai nevoie de sprijin emoțional? Vrei să te ajute la îndeplinirea altor sarcini ca să ai mai mult timp pentru scopul tău?

Ce-și dorește partenerul tău de la tine? Crezi în scopul său? Cum crezi că ai putea să-l ajuți să îl atingă?

Când vine vorba de întreținerea unei case, există și probleme de care trebuie să te ocupi mai des decât o dată pe an. Plătești lunar facturile, schimbi becurile când se ard sau repari țevile când se sparg. Dacă tu sau partenerul tău întâmpinați vreo greutate, asigură-te că discutați împreună despre asta.

## Ajută-ți partenerul să-și facă scopul prioritar

Ajutorul pe care și-l acordă reciproc partenerii pentru îndeplinirea propriilor scopuri este un element fundamental pentru o relație, astfel că acesta reprezintă jurământul solemn în ceremonia tradițională a unei nunți vedice: *Vom persevera împreună pe drumul dharmei (virtuos) cu ajutorul acestui partener de viață.*<sup>136</sup> Asta nu înseamnă că preiei controlul asupra dharmei sale. Înseamnă că-i faci loc.

Adesea, într-o gospodărie, pare că există loc doar pentru scopul unuia dintre parteneri. Studiile au demonstrat că salariile bărbaților cresc după ce au copii, în timp ce salariile femeilor scad. Un articol din *New*

*York Times* spune că, și în cazul în care sunt luate în calcul orele, salariile și alți factori, „inegalitatea nu este determinată de faptul că mamele devin, de fapt, angajate mai puțin productive și tații muncesc mai mult când devin părinți, ci de faptul că angajatorii au această prejudecată“. În realitate, după cum scrie în *Times*: „Conform institutelor de statistică, 71% dintre mamele cu copii acasă muncesc, iar conform informațiilor obținute de Pew Research Center în 40% dintre gospodăriile cu copii, ele sunt fie singurii, fie principalii întreținători ai familiei“.<sup>137</sup> Prejudecățile angajatorilor reprezintă singura cauză a inegalității. Aceasta reprezintă o problemă și totodată un motiv în plus ca femeia din relație să nu-și uite scopul.

Procesul parcurgerii etapelor piramidei scopului ne arată modalitatea prin care ne putem ajuta partenerii. Ei se află pe o cărare paralelă cu a noastră și ne folosim de lecțiile pe care le învățăm pentru a dobândi răbdare și idei pe care să le putem împărtăși cu ei.

### ***Ajută-l să învețe***

Adesea, oamenii nu știu de unde să înceapă. Observă când partenerul tău se luminează la față sau când se însuflețește într-o discuție. Observă ce-i aduce bucurie și care sunt punctele sale forte, pe urmă folosește ce ai remarcat ca să-l încurajezi și să-l susții. Prin observațiile tale îți vei ajuta partenerul să-și accelereze procesele de învățare și de experimentare. Adu-ți aminte să fii un guru bun. Nu fi insistent și nu te supăra dacă nu-ți ascultă sfaturile. Trebuie să ajungă la concluzie în ritmul său. Nu-l forța. Nu poți decât să-i fi alături în acest proces de lămurire. Nu trebuie să încerci să-l aduci la următorul pas în călătoria ta, ci la următorul pas în călătoria sa.

Dacă partenerul tău are pasiuni pe care nu le-a transformat în vreun scop, încurajează-l să le exploreze fără să judeci felul în care face asta. Nu ne naștem știind care este scopul nostru sau gata să-l urmăm. Ajută-ți partenerul să aprofundeze un lucru de care este interesat. Poți să programezi o vizită la un muzeu, să găsești cărți sau discuții TED care să-l ajute să exploreze subiectele de care este cu adevărat interesat. Gândește-te la angajamentele și prioritățile voastre și asigură-te că partenerul tău are libertatea să-și urmeze pasiunile, în loc să te aștepți să-și petreacă tot timpul liber cu tine, de exemplu.

Când am cunoscut-o pe Radhi, mi-am dat imediat seama că adoră mâncarea, așa că am încurajat-o să exploreze această pasiune, indiferent unde ar fi ajuns cu asta. Oamenii îi ziceau mereu „Ar trebui să-ți deschizi un restaurant“, dar nu i-am impus scopurile mele. Am încercat să-i susțin progresul limitându-mă la a-i spune să-și dedice timp învățării și experimentării. Mă bucuram pentru ea, dar și pentru noi ca parteneri într-un cuplu, și o sprijineam în orice sacrificii era nevoie ca să-și urmeze pasiunea. Când am ajuns în New York, s-a angajat ca ucenică a unui bucătar ayurvedic. De acolo a început să predea yoga, pe urmă a obținut o diplomă în Ayurveda, după care a ajutat un restaurant să-și conceapă meniul. N-am insistat să-și aleagă un scop în carieră și n-am întrebat-o când își va încheia călătoria. Rolul nostru este să ne sprijinim de pe margine partenerul când acesta își caută scopul. Îi oferim sfaturi când ni le cere, dar îl lăsăm să ia propriile decizii. Nu-l acuzăm că nu e productiv, ci îl lăudăm pentru progresele pe care le face.

*Nu spune asta:*

*Spune, în schimb:*

„Ce durează atât?”

„Am cu ce să te ajut?”

„Trebuie să iei odată o decizie!”

„Să stabilim împreună un termen-limită care să fie realist pentru amândoi.”

„Uită-te la cutare. Se descurcă atât de bine.”

„Te-ai gândit la vreo persoană care te inspiră și care ți-ar putea fi un mentor bun?”

Nu încerca să fi mentorul partenerului tău cât timp acesta învață. Mentorul este calificat în domeniul în care cineva își dorește să învețe. Mentorul are experiență și cunoștințe practice prin care îl poate îndruma să înflorească pe drumul de îndeplinire a țelului și este și dispus să-l ajute. Partenerul tău ți-e partener în dragoste. Sunteți guru unul pentru celălalt – învățați despre voi înșivă și unul despre celălalt. Dar nu trebuie să fiți mentor unul pentru celălalt sau parteneri de afaceri. Ajută-ți, în schimb, partenerul să ia legătura cu mentorii săi și să stabilească niște întrebări pe care să le pună acestora când are ocazia.

### *Ajută-l să experimenteze*

Unul dintre prietenii mei își dorea să facă stand-up comedy. Era la început de drum și nu avea nici o șansă să ajungă pe scena unui club atât de devreme în carieră, așa că într-o seară soția lui a transformat mica lor grădină urbană într-un club de comedie. A scos scaune pliante pentru invitați, a împodobit copacii cu luminițe și a servit popcorn. El a urcat pe scenă și a ținut un spectacol de comedie pentru zece prieteni. Soția prietenului meu a găsit o modalitate distractivă și

inspirată de a-și ajuta partenerul să experimenteze. Poți să-i oferi ajutor partenerului tău creând ocazii în care să-și pună în practică pasiunea și punctele forte. Poate ai un prieten care lucrează într-o industrie conexă pe lângă care ar putea sta să învețe. Poate cunoști pe cineva care ar putea să-l ajute să-și dezvolte abilitățile. Fii publicul lui, ajută-l să strângă un public sau ajută-l cu aspectele la care nu se pricepe.

### *Acordă-i timp și oferă-i spațiu*

Oricât de inspirat a fost Sal Khan să-și lanseze Academia Khan, tot avea facturi de achitat. Soția lui tocmai termina facultatea de medicină, aveau de plătit o chirie care tot creștea, iar familia lor se mărise. Ar fi fost complet absurd să-și dea demisia de la fondul de investiții, care-i oferea siguranță financiară, și să se dedice complet unei organizații nonprofit. Avea însă un prieten care îl suna încontinuu să-i spună că scopul lui nu este să lucreze ca investitor la astfel de fonduri, ci să ajute lumea așa cum își ajutase verișoara. Când Sal s-a sfătuit cu soția lui, aceasta l-a susținut, deși era îngrijorată de situația lor financiară. În cele din urmă, și-a dat seama că lui Sal nu-i mai stătea gândul la nimic altceva decât la academie. Au hotărât să intre în banii pe care-i puseseră deoparte pentru avansul la o casă, iar Sal și-a dat demisia. „A fost cumplit de stresant“, spune Sal. „Mă trezeam transpirat în toiul nopții.“<sup>138</sup> În cele din urmă, a convins un investitor. Acesta a fost un punct de cotitură pentru Sal, iar în prezent Academia Khan este una dintre cele mai mari platforme online pentru învățare din lume. Acesta este un exemplu extrem și nu recomand nimănui să-și dea neapărat demisia. Povestea lui Sal ar fi fost tot una de succes dacă ar fi rămas la fondul de investiții și ar fi dat meditații în timpul liber ca să înființeze o companie cu un succes

mediu. Ideea este că soția l-a sprijinit când și-a asumat un risc calculat.

E dificil uneori să vezi cum partenerul tău își direcționează timpul și pasiunea în altă direcție. S-ar putea ca la un moment dat să ai impresia că scopul partenerului tău îl împlinește, nu tu. Unul dintre reproșurile legate de scop pe care le aud cel mai des la cupluri este acesta: „Cred că ar trebui să fiu mai important decât scopul partenerului meu“. Ne dorim atenția pe care partenerul o oferă scopului său. Dar, dacă cineva își petrece timp cu noi pentru că i-o cerem, nu vom primi cea mai bună versiune a lui. În loc să-ți îndepărtezi partenerul de la scopul său, poți să i te alături în călătorie, indiferent dacă acesta învață și experimentează sau dacă își urmează scopul. De asemenea, ține minte că, dacă tu ești mulțumit de propriul scop, nu vei simți că te afli în competiție cu partenerul tău și nu vei fi invidios pe timpul pe care-l petrece urmărindu-l pe al său. După cum spunea Albert Einstein: „Dacă vrei să ai o viață fericită, leag-o de un scop, nu de oameni sau de obiecte“.<sup>139</sup> Nu-l opri, nu-l limita și nu-l învinovăți pentru că-și urmează scopul.

### *Fii răbdător când se luptă cu greutăți*

S-ar putea să ne simțim frustrați când partenerul nostru se luptă să-și găsească dharma, mai ales dacă nu suntem de acord cu deciziile și cu strategiile sale de-a lungul drumului. Dacă își dorește să renunțe, își schimbă mereu abordarea sau se avântă fără să judece, trebuie să fim un guru bun. Să-l ascultăm când ne propune o idee care ne displace. Să fim recunoscători pentru sinceritate. Nu trebuie să ne placă, să o acceptăm sau să credem că este ideea celui mai bun strateg din lume. Dar îl încurajăm s-o împărtășească. Suntem atenți. Observăm cu grijă. Căutăm să înțelegem în loc să ne

proiectăm propriile dorințe și neajunsuri asupra lui. Dacă partenerul nostru crede că nu-l vom înțelege, nu se va deschide în fața noastră și nu ne va spune adevărul. Uneori suntem mai duri și mai critici cu partenerii noștri decât cu oricine altcineva din viața noastră. Acordă-i partenerului tău cel puțin același respect pe care i l-ai acorda unui prieten sau unui coleg și oferă-i răspunsuri atente care să-l ajute să-și dezvolte țelul. Nu este întotdeauna ușor să-ți ajuți partenerul să-și găsească drumul. Uneori asta creează noi tensiuni în relație. S-ar putea să se simtă compătimit sau presat. Însă aceste noi tensiuni sunt mai bune decât cele vechi – pentru că să fi deprimat, confuz și să nu-ți cunoști dharma este mai rău decât să știi care este și să te străduiești să o faci să funcționeze.

Când partenerul nostru nu progresează în ritmul în care credem că ar trebui, s-ar putea să avem tendința de a-l controla. Ne simțim frustrați când nu merge la întâlnirea pe care i-am aranjat-o sau nu participă la un eveniment unde ar putea cunoaște oameni din domeniul său de interes. Uneori ne enervăm, deoarece comportamentul lui ne amintește de ceva care ne îngrijorează în propria viață. Poate ne este teamă că nu avem succes în carieră sau un scop și ne proiectăm propriile temeri asupra partenerului nostru. Primul pas pe care ar trebui să-l facem este să ne analizăm propriul scop. Suntem pe deplin implicați în el? Ne simțim angrenați? Poate, dacă ne-am concentra asupra lui, ne-am elibera de grijile pe care ni le facem față de partener.

Dar s-ar putea să ne îngrijoreze alte lucruri. Poate ezităm să îi oferim spațiu partenerului nostru și ne este teamă că nu va obține niciodată rezultatele dorite. Sau poate ne îngrijorăm când vedem cum se descurcă în comparație cu alți oameni. Toți acești factori ne determină să-l criticăm și să-l judecăm, or asta



interferează cu abilitatea partenerului nostru de a progresa. Nu trebuie să-ți ascunzi grijile. De fapt, ar trebui să vorbești despre ele. Dar fă-o oferind sprijin și iubire, fără să-i impui propriile standarde sau așteptări. S-ar putea ca pe moment să nu fie interesat sau să nu se simtă destul de motivat ca să acționeze, dar este în regulă.

Două dintre modalitățile prin care tindem să ne manifestăm îngrijorarea ridică probleme din motive diferite. Uneori încercăm să ne împingem partenerul de la spate. Dacă partenerul tău e cu moralul la pământ și vrea să-și dea demisia, s-ar putea să te panichezi și să-i spui: „Nu poți face una ca asta! Știi prea bine că nu ne permitem așa ceva!“ Dacă procedăm astfel, folosim teama și vina ca să-l motivăm. Sau s-ar putea să facem invers și să spunem că procedează corect fără să credem asta. În cazul acesta folosim uneori un limbaj hipermotivațional precum „Nu e nimeni ca tine! Poți face tot ce îți dorești! Poți face asta mâine“. Dar nu este corect dacă nu crezi cu adevărat asta.

Impunerea înseamnă presiune. Ocupă spațiul pe care partenerul tău l-ar putea folosi ca să-ți spună că dorește să progreseze, dar nu știe exact cum. Are senzația că nu poate vorbi deschis cu tine când se simte vulnerabil. Falsa motivare mărește în mod artificial spațiul. Poate că partenerul tău își dă demisia și nu mai lucrează un an, iar când îl întrebi de ce a făcut asta, îți va răspunde: „Păi, mi-ai spus că pot face tot ce îmi doresc“. Ambele metode – impunerea și falsa motivare – se pun în calea abilității partenerului tău de a discuta realist situația cu tine. Un îndemn blând și pozitiv este mult mai eficient decât un argument bazat pe frică sau un impuls motivațional. Îndemnul transmite următorul mesaj: „Apreciez că îți dai silința – uite altceva ce ai putea să încerci“.

Îndemnul vine mai firesc când scoți judecata și critica din discuție, pentru că acum este loc pentru un dialog deschis, onest și vulnerabil. Asigură-te că în spațiul acesta partenerul știe că tu ești conștient de situația în care se află. Fii răbdător cu el. Recunoaște-i și laudă-i eforturile, indiferent de rezultatele obținute. Tonul discuției ar trebui să fie încurajator. Adu-i aminte că poate depăși greutățile și că îi ești alături ca să rezolvați problemele împreună. Faceți asta cot la cot.

Dacă partenerul tău vrea să-și dea demisia, puteți discuta în termeni practici cum se va schimba viața voastră după această decizie. Cu ce va trebui să vă ajutați reciproc? Cât timp vei dedica tu acestui experiment? Cum vi se vor schimba responsabilitățile? Cum puteți împărți sarcinile, astfel încât partenerul tău să aibă mai mult timp și spațiu ca să-și dea seama ce urmează? Puteți face schimb de idei despre cum să vă sprijiniți reciproc. Dacă acum va petrece mai mult timp acasă, ar putea să se ocupe de pregătirea cinei, ca tu să ai mai mult timp pentru a-ți face treaba.

Concluzia acestei discuții ar trebui să fie un set de angajamente și acorduri. Ați analizat cum se vor schimba responsabilitățile financiare și gospodărești. Ați clarificat eventualele schimbări pe care va trebui să le faceți în modul în care vă cheltuiți timpul și banii.

Odată ce ați clarificat detaliile, stabiliți un plan. Dacă partenerul își dă demisia ca să-și revizuiască scopul, cât va dura până va începe să-și caute de lucru? Dacă decizi să-i oferi trei luni, asta nu înseamnă că va trebui să aibă totul pus la punct până atunci, ci atunci veți revizui planul și veți stabili care este pasul următor.

## Sărbătoriți micile victorii

Dacă partenerul tău ar merge la sală în fiecare zi timp de trei luni, nu i-ai spune mare lucru, dar, dacă n-ar face-o, i-ai atrage atenția. Așa procedăm de obicei. Ne plângem când ceilalți întârzie, dar nu le mulțumim niciodată când ajung la timp. Toată lumea îl felicită pe cel care obține slujba pe care și-a dorit-o, dar nimeni nu-l felicită pe cel care-și face treaba. Când cineva își dă demisia, puțini sunt cei care văd în această decizie un pas înainte către îndeplinirea scopului, deși adesea tocmai asta este. În loc să sărbătorești victoriile evidente ale partenerului tău, observă-i reușitele pe care nimeni altcineva nu are cum să le remarce. Recunoașterea reușitelor ajută la motivarea și la satisfacția partenerului tău.

## FII ATENT LA NEVOILE LUI

*Când face  
asta:*

Îți împărtășește  
o idee care nu-  
ți place

*Fă, în schimb, asta:*

Încurajează-l să prezinte ideea  
într-un focus-grup, unui mentor  
sau să ceară feedback de la alte  
persoane.

Se plânge că nu se poate concentra

Întreabă-l dacă e de acord să-l tragi la răspundere. Poți să-i atragi atenția când pare distras sau poți refuza să te uiți la televizor cu el până când nu termină ce are de făcut. Atenție: n-am zis să-l învinovățești că nu se concentrează. Trebuie să conștientizeze acest lucru de unul singur.

Renunță

Acordă-i timp și oferă-i spațiu să deplângă pasul făcut înapoi și propune-i în continuare idei care crezi că l-ar inspira. Ajută-l să vadă cât de departe a ajuns, astfel încât să poată stabili dacă dorește să continue ce a început.

Își dorește să-și asume un risc financiar

Stabilește o întâlnire cu un contabil sau cu un prieten priceput la finanțe pentru a avea o discuție realistă despre consecințele și impactul acestui risc.

Neglijează alte responsabilități

Lucrurile se schimbă când oamenii se concentrează asupra scopului lor. Revizuiți și restabiliți sarcinile fiecăruia în casă, încât toată lumea să știe ce are de făcut în această etapă și să o facă în mod regulat.

## **Când două scopuri se bat cap în cap**

Timpul poate fi foarte dificil de împărțit când fie apar copii în peisaj, fie încercați amândoi să întrețineți și să gestionați o gospodărie urmărindu-vă totodată scopurile. Nu există o alegere corectă sau un echilibru perfect între timpul dedicat scopului, familiei și gospodăriei, dar, cu cât vorbim mai deschis despre strategia noastră, cu atât vom fi mai satisfăcuți. Îți propun mai jos patru strategii diferite pentru a gestiona scopurile a doi oameni: ai varianta să-ți lași scopul deoparte pentru moment, ca să faci o prioritate din a câștiga mai mulți bani și din a petrece timp cu familia cât copiii sunt încă mici, iar gospodăria e supusă unor presiuni financiare, varianta de a pune în prim-plan scopul partenerului, varianta de a vă face prioritare pe rând scopurile sau varianta de a vă dedica amândoi complet scopurilor voastre.

### ***1. Ocupați-vă de scopurile voastre în timpul liber***

Adesea nu câștigăm bani și nu ne putem întreține gospodăria din scopul nostru. Cuplurile au nevoie de stabilitate financiară, așadar, dacă nu-ți poți îndeplini scopul prin slujba pe care o ai, atunci nu vei avea cum să-i dedici prea mult timp. Acesta reprezintă, de fapt, punctul de pornire pentru majoritatea oamenilor și este unul bun. Nu-ți împovăra pasiunea cu responsabilități financiare. Nu trebuie să ducă în spate această greutate. Folosește-te diminețile și serile ca să dedici timp pasiunii tale. Amintește-ți că ceva ce faci din plăcere în timpul liber poate deveni ceva cu jumătate de normă. Iar ceva ce faci cu jumătate de normă poate deveni ceva cu normă întreagă. Dacă primii pași pe care-i faci sunt mărunți și precauți, vei avea timp să observi cât de mult

îți iei în serios pasiunea, să vezi ce variante ai și să dobândești abilități. Ai șansa să depui efortul de a face din scopul tău un element central al vieții și să-ți găsești împlinirea cu ajutorul lui fără a sacrifica stabilitatea.

## *2. Acordă prioritate scopului partenerului*

Este ușor să spui că ambii parteneri ar trebui să-și prioritizeze propriul scop, dar adesea țelurile unor oameni diferiți au ritmuri diferite. Alege scenariul acesta când scopul unuia dintre voi necesită foarte mult timp și energie dintr-odată, dar asigurați-vă că decideți de comun acord că efortul aceluia dintre voi va avea prioritate, în timp ce celălalt se va ocupa de gospodărie. Adesea, acest lucru se întâmplă când scopul acelei persoane asigură și sprijinul financiar al gospodăriei. Chiar și așa, discutați planul cu lux de amănunte înainte de a vă dedica într-unul din ele.

Uneori, unul dintre parteneri îi va cere celuilalt să-și sacrifice dharma. Dacă partenerul care cere asta câștigă mai mulți bani, această propunere ar putea chiar să sune rezonabil. El asigură sprijinul financiar al gospodăriei, așadar crede că scopul lui este mai important. Poate se așteaptă ca celălalt partener să se ocupe de îndatoririle gospodărești și speră sau crede că acesta va fi un scop care îl va împlini. Dar, chiar și în cazul în care câștigă mai mulți bani sau a ajuns mai departe în carieră, scopul lui nu este mai important. Punct. Nu înseamnă că, dacă alegi să-ți faci concediul cu familia partenerului, ții la ea mai mult decât la propria familie. Timpul este limitat și cineva trebuie să lase de la el. Când unul dintre parteneri pune scopul celuilalt pe primul loc și îi dedică timp, nu trebuie să se piardă din vedere sacrificiul pe care l-a făcut punându-și propriul scop deoparte.

Dacă alegi să faci prioritară dharma unei persoane, trebuie să discuțați despre avantaje și dezavantaje și să fiți de acord că această decizie este cea mai bună pentru gospodărie. Stabiliți termeni care îi convin partenerului care face sacrificii, precum perioada și modul în care veți discuta unul cu altul pe parcursul acesteia, pentru a vă asigura că nici unul dintre voi nu se va simți frustrat sau rachiunos.

Dacă scopul tău are prioritate, iar partenerul preia un rol care nu coincide cu țelul său, acordă-i acestuia respectul și grija pe care le-ai dovedi față de scopul său. S-ar putea să constați că, atunci când îți urmezi scopul, ești mai ocupat și mai puțin capabil să-ți sprijini partenerul, dar nu trebuie să pierzi din vedere că tu ești cel împlinit. Chiar dacă scopul primează, asta nu înseamnă că ar trebui să uiți ce urmează mai departe. Trebuie să găsești o cale de a-ți urma țelul fără să neglijezi alte aspecte ale vieții tale. Ar trebui să fii fericit că ești alături de partenerul tău. Înțelege că s-ar putea să nu fie la fel de satisfăcut ca tine și compensează. Vorbește des cu el. Revizuiți aranjamentul pe care l-ați făcut. Oferă-i ocazia să se răzgândească și sprijină-l când vine vremea ca el să se ocupe de propriul scop.

Dacă scopul tău este pus pe primul loc, poate te aștepți ca partenerul tău să fie la fel de entuziasmat ca tine. Dorința aceasta s-ar putea să fie o nesiguranță mascată – când ne simțim nesiguri pe noi, vrem ca toată lumea să ne valideze alegerile și pasiunile.

Totodată, dacă tu ești cel care renunță temporar la scopul său, e normal să fii cuprins de anumite sentimente. S-ar putea să fii invidios pe partenerul tău, frustrat în ceea ce privește scopul tău sau s-ar putea să fii cuprins de îndoieli. Sunt sentimente normale care pot fi temperate prin cunoașterea propriului scop. Dacă nu ai timp pentru asta acum, caută modalități de a

rămâne conectat și de a-ți păstra pasiunea vie. Poți apela la toate modurile despre care discutăm în acest capitol: cărți, cursuri, descoperirea scopului în timp ce îți susții partenerul sau la slujba pe care o ai acum.

Dacă devii nerăbdător și crezi că ar putea exista o modalitate de a reorganiza gospodăria, deschide din nou discuția cu partenerul tău.

Dacă te simți neglijat, mai întâi identifică motivul pentru care partenerul tău pare să se dedice scopului său în detrimentul familiei. E concentrat pe munca sa? Dacă-l înțelegi și îi prețuiești scopul, atunci vei vedea dedicarea acestuia ca un lucru pozitiv. Vei avea un sentiment de siguranță știind că-și dedică atenția unei activități care înseamnă mult pentru el. Este o trăsătură de personalitate sau o alegere mai degrabă decât o nevoie? În loc să-i ceri să-și petreacă mai mult timp cu tine, întreabă-l: „Ești bine? Ai vreo problemă cu care te confrunți?” Trebuie să dăm dovadă de compasiune, nu să fim critici sau să ne plângem. Dacă partenerul tău nu poate petrece timp cu familia pentru că își dedică tot timpul pentru a face bani ca să susțină gospodăria, puteți discuta împreună dacă familia dorește sau are nevoie de acel nivel de venituri sau dacă ar prefera, în schimb, să petreacă mai mult timp cu el.

Totul este o chestiune de energie sau de timp. Dacă partenerul mai ocupat poate smulge câteva ore din programul său, colaborați ca să creați experiențe memorabile pentru întreaga familie. Dacă nu are timp, poate totuși să-și ofere energia fiind prezent, iubitor și binevoitor când sunteți împreună. Urmărirea unui scop poate fi obositoare. Dacă nu are energie pentru prea multe activități, puteți rămâne acasă împreună și să faceți ceva frumos. Aranjați masa și luați cina la lumina lumânărilor, chiar dacă vă comandați mâncare de undeva. Stabiliți o zi când mergeți cu familia la un



centru spa pentru a vă bucura de masaje și de alte tratamente. Inventati o sărbătoare sau o tradiție nouă pe care s-o celebrați an de an în aceeași zi aleasă întâmplător. Jucați un joc de societate nou. Căutați pe internet o listă cu subiecte de discuție (există, de asemenea, niște seturi de cartonașe care propun discuții interesante) la care să participe întreaga familie. Dacă partenerul tău nu este dispus să facă nimic din toate acestea, trebuie să discutați despre asta.

Dacă, pe de altă parte, partenerul tău este prea ocupat cu scopul său pentru că nu-și dorește, de fapt, să petreacă timp cu familia, nu vei rezolva nimic obligându-l să facă asta. Dacă nu ajungeți la un acord, folosește unele din tehnicile din capitolul următor pentru a rezolva conflictul.

Partenerii apelează uneori la această variantă pentru că scopurile lor au ritmuri diferite. Partenerul care nu și-a dat încă seama care este scopul lui are deseori tendința de a-și construi viața în jurul celui care are deja un țel.

Clienții mei Graham și Susanna erau împreună de 20 de ani. Când el și-a lansat afacerea în imobiliare, ea a renunțat la visul de a avea un studio de yoga și l-a ajutat să-și dezvolte afacerea. El și-a îndeplinit scopul, are o firmă extrem de profitabilă, iar ea a continuat să lucreze acolo chiar și după ce soțul ei și-ar fi permis să angajeze pe cineva în locul ei. Din afară, mariajul și colaborarea lor profesională părea a fi un parteneriat strălucit. Dar Susanna a deplâns în tăcere timp de 15 ani visul de a avea un studio de yoga, chiar dacă n-a făcut nici un pas pentru a-l urma.

Scopul ei nu a fost nici să lucreze pentru Graham, nici să-l ajute să-și dezvolte compania. În majoritatea cazurilor, când ajungem să lucrăm la scopul altcuiva, este pentru că nu știm care este scopul nostru sau nu

avem idei de unde să începem. Dar nu e niciodată prea târziu. Susanna nu și-a irosit timpul. Putea să apeleze oricând la abilitățile pe care le dobândise între timp ca să-și urmeze chemarea, indiferent dacă ar fi fost vorba de studioul de yoga sau ceva nou.

Când Graham a înțeles, în cele din urmă, cât de frustrată se simțea Susanna, a încurajat-o să-și deschidă studioul de yoga la care visase dintotdeauna. S-a oferit să-și ia liber un an pentru a o ajuta să demareze proiectul. Dar, când soția lui s-a gândit mai bine la ce voia să facă, și-a dat seama că exista un aspect din imobiliare de care se îndrăgostise. S-a hotărât să-și folosească legăturile și abilitățile pe care le dobândise ca să pregătească imobilele pentru vânzare, decorându-le cu mobilier și obiecte de artă. A colaborat cu agenții imobiliari pe care-i cunoștea deja, iar afacerea a luat avânt numaidecât.

#### ÎNCEARCĂ ASTA:

##### REGLEAZĂ UN DEZECHILIBRU ÎN DHARMA

Când dharma partenerului tău ocupă tot spațiul într-o relație, urmează un proces similar celui creionat pentru situațiile în care partenerul tău întâmpină greutăți – îngrijește-te de propriul scop, începe o discuție fără să judeci sau să critici, asumați-vă angajamente, puneți-vă de acord și stabiliți o dată ca să reevaluați planul.

1. Concentrează-te asupra scopului tău. Acesta este mereu primul pas pe care trebuie să-l faci când te simți frustrat de țelul partenerului. În felul acesta te asiguri că nu faci din partenerul tău un scop.
2. Comuniciți. Discutați de ce nu aveți timp unul pentru celălalt. N-ar trebui să fii într-o competiție cu scopul partenerului tău pentru timpul pe care ți-l acordă. Acorzi suficient spațiu pentru scopul său, dar, în schimb, îi poți cere să fie disponibil pentru tine.
3. Luați-vă angajamente și puneți-vă de acord. Stabiliți împreună cât timp dedică fiecare propriului scop și când alocăți timp pentru familie. Fixați limite și respectați-le.
4. Stabiliți activități în cuplu sau în familie care fac acest timp mai valoros. De pildă, în loc să vă uitați împreună la televizor, găsiți mai degrabă activități interactive. Mergeți în drumeții în weekenduri sau practicați un sport care vă place amândurora. Poate propuneți ceva distractiv prietenilor sau familiei ori faceți voluntariat. În serile din cursul săptămânii, când timpul este mai limitat, puteți juca jocuri, puteți găti împreună ori puteți asculta sau viziona ceva din care aveți de învățat pentru scopurile voastre și despre care puteți discuta împreună. Dacă aveți mai multă energie, planificați mai multe activități precum: ascultați muzică ori un curs sau găsiți o activitate nouă pe care n-ați mai încercat-o niciodată.
5. Puneți la punct etapele pentru noul plan stabilit. Când ați dori să discutați din nou pentru a vă asigura că vă țineți de cuvânt sau pentru a vedea dacă trebuie să faceți modificări?

### *3. Prioritizați-vă pe rând scopurile*

Dacă nici unul dintre voi nu este dispus să-și sacrifice scopul, dar nu aveți timpul sau banii necesari să le urmăriți pe amândouă tot timpul, unul din voi poate să dedice propriului țel o anumită perioadă, în timp ce celălalt se ocupă de facturi și/sau gospodărie. Pe urmă, când perioada respectivă se încheie, partenerii pot face schimb de roluri. În scenariul acesta, dacă unul sau ambele scopuri sunt legate de carieră, aceasta ar putea avea de suferit. S-ar putea să fiți nevoiți să trăiți mai simplu, dar cel mai probabil va merita confortul la care va trebui să renunțați. Asigurați-vă doar că ați stabilit termene clare, limite și angajamente.

Keith și Andrea aveau fiecare câte o pasiune. Andrea voia să devină medic naturist, iar Keith triatlonist și și-au susținut reciproc visurile. Cu toate acestea, când au încercat să-și urmeze pasiunile simultan, și-au dat seama că nu pot să echilibreze timpul și angajamentul necesare pentru a avea o carieră de succes, să fie părinți buni, să doarmă destul și să câștige suficienți bani ca să susțină gospodăria. Așa că au ajuns la un compromis – să facă cu schimbul. Prima dată, Andrea a făcut trei ani solicitanți de școală pentru a se specializa. În tot acest timp, Keith s-a angajat ca profesor într-un orașel din Ohio. Deși nu câștiga foarte mulți bani, a beneficiat de asigurare medicală lunară și a putut să stea acasă cu copiii după școală și în weekenduri. Andrea a lucrat în continuare cu jumătate de normă ca să nu lase întreaga povară financiară pe umerii lui; a putut, în mare parte, să meargă la cursuri seara și în weekenduri.

După ce Andrea și-a pornit afacerea și a început să aibă câțiva clienți regulați, a venit rândul lui Keith. Și-a păstrat slujba, dar de data aceasta Andrea a stat cu copiii ca el să-și poată dedica timpul liber

antrenamentelor. Acum, că fiecare a reușit în carieră, fac cu schimbul într-o manieră mai moderată. De pildă, într-un an, Keith s-a antrenat mai puțin iarna, ca Andrea să poată termina un curs de formare profesională. Odată ce sezonul de competiții a reînceput, Keith a putut să aloce timpul și banii pe care-i avea în plus pentru antrenamente și călătorii care țineau de competiții.

#### *4. Ambii se dedică total scopurilor proprii*

Dacă amândoi aveți o oarecare experiență și viața pusă la punct, puteți să profitați de această ocazie și să vă dedicați întru totul urmării scopurilor în paralel. Venitul este un factor important aici. O relație bună are nevoie de stabilitate. Jennifer Petriglieri, care studiază cuplurile în care ambii parteneri au venituri, spune că, „în majoritatea articolelor scrise despre cupluri în care ambii parteneri au venituri, relația lor este descrisă ca un joc cu sumă nulă. Asta înseamnă că o persoană primește mai mult și cealaltă mai puțin. Și, deși unele cupluri au o mentalitate de tip «ofer ce primesc», cuplurile fericite nu gândesc în termeni de «eu versus tu» [...], ci mai degrabă conceptualizează ideea de «noi» ca fiind cel mai important element al relației.”<sup>140</sup>

Potrivit lui Petriglieri, partenerii care investesc unul în celălalt se implică reciproc în succesele și eșecurile lor. Prin urmare, dorința de a-l vedea pe celălalt reușind vine mai firesc și compromisurile pe care le fac partenerii nu dau naștere ranchiunei.

Într-un fel, este ușor ca ambii parteneri să se dedice complet țărilor lor – amândoi își pun propriul scop pe primul loc. Amândoi se simt împliniți și, prin urmare, amândoi sunt în poziția de a-i oferi celuilalt cea mai bună variantă a lor – satisfăcută și plină de energie. Dar și această variantă presupune sacrificii. Veți

avea mai puțin timp petrecut împreună, așa că trebuie să profitați la maximum de el. Este important să comunicați tot timpul – nu despre cât sunteți de ocupați, ci despre cât de mult vă pasă de ceea ce faceți. Vă veți respecta reciproc, întrucât fiecare îl va vedea pe celălalt cum muncește la îndeplinirea țelului.

### ÎNCEARCĂ ASTA:

#### FACEȚI SCHIMB DE TIMP

Tu și partenerul tău puteți reduce stresul a două vieți ocupate dacă vă oferiți unul altuia darul timpului. Iată câteva exemple prin care poți face asta.

**Preia temporar sau pormanent o responsabilitate care este de obicei a partenerului tău.**

**Creează o activitate astfel încât atât tu, cât și ceilalți să nu-i stați în cale partenerului tău.**

**Anulați planurile de seară dintr-un weekend și concentrați-vă amândoi atenția asupra partenerului al cărui scop necesită mai mult timp.**

**Alegeți o sărbătoare și faceți ca totul să se învârtă în jurul celui care are nevoie de timp.**

Când vezi cum partenerul tău progresează, iar tu ești alături de el în această călătorie, este extrem de satisfăcător și de emoționant, la fel ca propriul progres. Este un drum frumos, chiar dacă nu e mereu lin. **Când faci parte din progresul celuilalt, nu vă îndepărtați unul de celălalt.** Sărbătoriți împreună succesele și vă alinați reciproc dezamăgirile. Firește, conflictele sunt inevitabile între doi oameni care-și pun pe primul loc nevoile. Următoarea regulă ne va ajuta să acordăm valoare neînțelegerilor și să dăm conflictelor un scop.

*Scrie-i o scrisoare de dragoste partenerului tău*

Pentru a construi o relație de lungă durată trebuie să cauți în adâncul sufletului tău. Acordă-ți timp să fii deschis, sincer și vulnerabil cu partenerul tău, să exprimi ceea ce de multe ori îți este teamă să spui. Vorbește-i despre greșelile pe care le-ai făcut fără să-ți faci prea multe reproșuri. Acceptă responsabilitatea fără să te simți vinovat sau rușinat. Exprimă-ți iubirea fără să te simți vulnerabil și slab.

*Dragul meu partener,*

*Obişnuiam să cred că iubirea este simplă. Am crezut că într-o bună zi voi găsi pe cineva care îmi va cuceri inima și nimic mai mult. Următoarea oprire: fericiți până la adânci bătrâneți. Dar am ajuns să te cunosc, să-mi împart viața și sufletul cu tine și am învățat că iubirea nu este o destinație, ci o călătorie. Și aici nu este vorba doar despre călătoria noastră – nu e vorba doar despre povestea de iubire dintre noi, ci despre povestea iubirii în sine.*

*Relația noastră nu este despre iubire, ci despre devenire. Alături de tine am crescut atât de mult și îmi place să văd toate modurile în care și tu continui să crești. Iar acesta este unul dintre lucrurile care îmi plac cel mai mult când sunt cu tine – să te văd înflorind. După modul simplist în care obișnuiam să definesc iubirea, oamenii*

se îndrăgostesc o singură dată și rămân îndrăgostiți. Dar, pe măsură ce amândoi continuăm să evoluăm și să explorăm, îmi dau seama că mă îndrăgostesc de tine iar și iar, de fiecare dată ușor diferit. De fiecare dată mai profund.

Știu că nu sunt mereu partenerul perfect. Nu te ascult și nu am grijă mereu de tine așa cum meriți. Uneori mă pierd în propriile gânduri și în lumea mea. Uneori mi-e teamă să fiu vulnerabil - să-mi îngădui să-mi deschid sufletul în fața ta și să fiu iubit pe deplin. În schimb, caut ceartă sau mă închid în mine. Îți mulțumesc că mă iubești cu bune și cu rele. Și îți mulțumesc că-mi permiți să te iubesc cu bune și cu rele. Ești unul dintre cei mai buni învățători și sunt foarte recunoscător pentru asta.

Voi face în continuare greșeli. Mă voi înșela. Dar în același timp voi continua să te iubesc. Mă angajez să formăm o echipă împreună - să fim de aceeași parte indiferent de greutățile cu care ne confruntăm. Și să îmbrățișăm tot ce ne rezervă viața, provocările și reușitele, împreună.

Cu dragoste,

*Eu*

## *Meditație pentru compatibilitate*

Ne gândim adesea în trecut la oamenii pe care-i iubim și rareori ne oprim să le acordăm atenția noastră deplină. Uneori luăm ca atare dragostea pe care le-o purtăm celor care sunt permanent în viața noastră sau pe care-i vedem zilnic. Această meditație aduce claritate și concentrare asupra sentimentelor noastre și ne reamintește exact ce iubim la ei.

Poți practica această meditație singur sau împreună cu persoana iubită și, la final, puteți împărtăși revelațiile pe care le-ați avut.

### **Pregătește-te pentru meditație**

1. Găsește o poziție comodă – așezat pe un scaun, stând cu spatele drept pe o pernă pe podea sau întins pe jos.
2. Închide ochii, dacă așa ți-e mai comod. Relaxează-te.
3. Coboară privirea, indiferent dacă ai sau nu ochii închiși.
4. Inspiră adânc. Expiră.
5. Nu te îngrijora dacă îți trec prin minte tot felul de gânduri. Concentrează-ți atenția într-un loc calm, echilibrat și liniștit.



## **Meditație pentru concentrare asupra iubirii**

1. Gândește-te o clipă la o persoană la care ții.
2. Vizualizează-i chipul și silueta.
3. Închipuie-ți cum zâmbește. Cum râde.
4. Gândește-te o clipă la calitățile sale fizice care îți plac.
5. Acum aprofundează. Remarcă și laudă-i calitățile mentale și intelectuale preferate, precum și personalitatea. Gândește-te la valoarea lor.
6. Mulțumește-i în gând sau cu voce tare pentru toate aceste lucruri care-i alcătuiesc identitatea.
7. Vezi dacă te poți gândi la zece lucruri care-ți plac la ea.

# PARTEA A III-A

## Vindecare – cum să înveți să iubești prin depășirea greutăților

*Vanaprastha* este locul unde reflectăm la experiența de a-i iubi pe alții, unde descoperim ce ne împiedică să iubim și unde lucrăm la iertare și la vindecare. În *Vanaprastha* învățăm cum să rezolvăm conflictele ca să ne protejăm iubirea sau cum să știm când e timpul să renunțăm la ea. În timpul procesului în care depășim greutățile într-o relație sau ne regăsim din nou singuri, descoperim posibilitatea de a iubi mai profund, *bhakti*.

## REGULA 6

# Câștigați sau pierdeți împreună

*Conflictul este începutul  
conștientizării.*<sup>141</sup>

M. ESTHER HARDING

Luam cina cu un prieten la restaurant, când, la un moment dat, ne-a atras atenția o femeie de la masa de alături care a ridicat vocea.

„Pune-l deoparte“, a zis ea. Partenerul ei scria ceva cu repeziciune pe telefon. „Am zis să-l pui deoparte!“, a insistat ea.

El a mai ignorat-o puțin, apoi și-a pus telefonul pe masă. „Mai lasă-mă în pace“, i-a răspuns. „Mă bați atât la cap de simt că înnebunesc.“

Vocea lor a revenit la un ton normal, iar prietenul meu s-a întors spre mine. Știam că era de câteva luni într-o relație nouă. Îmi spusese că vrea să fie într-o relație „adevărată“ cu o persoană sinceră care să dorească să-l înțeleagă. Acum mi-a zis mândru: „Mă înțeleg atât de bine cu Eli. Nu ne certăm niciodată.“

Certurile au o reputație proastă. Ne fac să arătăm rău – în ochii noștri și în ochii celorlalți. Vrem să credem că putem fi cuplul acela în care partenerii se înțeleg unul pe celălalt și nu se ceartă niciodată. Că suntem deosebiți. Că suntem diferiți. Dar, indiferent cât de compatibili sunt partenerii dintr-un cuplu, traiul fericit lipsit de conflict nu este iubire, ci evitare. Este

ușor să treci peste neînțelegeri în primele luni, deoarece atracția de început pune într-un con de umbră fisurile din fundație. Dar susținerea unei relații fără certuri presupune să plutim la suprafață, unde totul pare frumos, dar unde nu ajungem niciodată să ne cunoaștem cu adevărat unul pe celălalt.

Cei care evită certurile pot părea calmi la exterior, deși, în interior, adesea sunt supărați. Le este teamă să vorbească despre sentimente dificile, ca nu cumva ei sau partenerii lor să se supere. Ascund ce simt cu adevărat ca să nu iște certuri. Dar adesea păstrarea liniștii într-un cuplu aduce cu sine o lipsă de sinceritate și de înțelegere. Și reciproca e valabilă: iubirea construită pe sinceritate și înțelegere este profundă și ne împlinește, dar nu este neapărat lipsită de conflicte. Partenerii care evită certurile nu-și înțeleg prioritățile, valorile sau greutatea. **Fiecare cuplu se ceartă – sau ar trebui.**

Indiferent care este motivul pentru care tu și partenerul tău vă certați, nu sunteți, cel mai probabil, singurii care fac asta. După spusele consilierilor de cuplu, primele trei motive de ceartă sunt banii, sexul și educația copiilor. Printre aceste trei subiecte principale se găsesc și certurile zilnice – despre ce mâncăm la cină, cum se pun vasele în mașina de spălat vase, ceva ce a făcut sau a spus un prieten al partenerului ori dacă doar flirtai cu barmanul. Am aceeași abordare și față de răfuielile pe termen scurt, și față de cele pe termen lung, deoarece cred că adesea problemele mai mari stau la baza certurilor zilnice. De aceea abordarea mea constă în a ajunge la miezul problemei.

*Bhagavad Gita* poate fi considerată ghidul suprem pentru rezolvarea conflictelor. Acțiunea se petrece pe un câmp de luptă. Există două armate – una bună și una rea – care sunt pe cale să se războiască. Pe câmpul de luptă are loc o discuție între Arjuna, căpetenia armatei

bune, și Krișna, divinitatea care îl îndrumă. Răspunsurile pe care i le oferă Krișna lui Arjuna ne soluționează și nouă multe dintre dilemele cu care ne confruntăm pe câmpurile de luptă mai mici din relațiile noastre.

În primul rând, observăm că Arjuna ezită să se lupte. Acest lucru coincide cu ideea noastră despre ce înseamnă să fim buni – credem că dacă facem totul ca la carte n-ar trebui să existe neînțelegeri. Este o aspirație ușor de înțeles. Evitarea conflictului total este mereu soluția corectă. Dar în *Bhagavad Gita* aflăm că Arjuna a încercat deja de nenumărate ori să negocieze sau să convingă. Acest război este ultima soluție. Vor exista pagube și victime. Se vor spune și se vor face lucruri dureroase și ireversibile. De aceea trebuie să învățăm cum să ne certăm.

Deși pare oarecum contraintuitiv, putem evita răbufnirile dacă ne certăm des. Dacă înfruntăm neînțelegerile când apar, avem o șansă mai bună de a rezolva problemele înainte să spunem lucruri nedorite și să ne simțim prost fără să fi rezolvat nimic. Când partenerul tău își lasă prima oară șosetele murdare pe jos te vei enerva puțin, probabil, dar le vei pune în coșul cu rufe murdare. A doua oară îi aduci aminte să și le strângă, dar între timp a devenit o problemă. A treia oară poate îl vei întreba ce ar putea să facă pentru a-și schimba obiceiul. A patra oară probabil îi vei spune: „Bun, trebuie să vorbim despre problema șosetelor“. O chestiune mărunță precum cea a șosetelor murdare poate deveni un punct de presiune deoarece, cu cât acestea stau mai mult pe podea, cu atât provoacă mai multă discordie.

Când Krishna, atotștiutor și bunătatea întruchipată, îl sfătuiește pe Arjuna să meargă la război, divinitatea afirmă că până și oamenii buni trebuie uneori să lupte.

Vrăjmașii – verii lui Arjuna – au devenit din ce în ce mai agresivi. Au otrăvit mâncarea lui Arjuna și a fraților săi. Cu altă ocazie au construit un castel din ceară care arăta superb, dar căruia i-au dat foc când Arjuna și frații săi se aflau înăuntru. Verii lor au încercat să-i distrugă. Picătura care a umplut paharul a fost încercarea de a o dezbrăca pe soția lui Arjuna în fața unui grup de oameni. În cele din urmă, Arjuna își dă seama că ar face rău lumii întregi dacă le-ar permite unor astfel de lideri să preia controlul și că trebuie să lupte împotriva lor. Arjuna nu se luptă doar fiindcă soția sa a fost umilită. Nu se luptă ca să-și apere orgoliul sau ca să-și dovedească puterea. Se luptă pentru a salva generațiile viitoare. În mod similar, certurile cu partenerul nostru ar trebui să aibă scopul de a proteja și de a construi un viitor frumos, nu de a ne satisface orgoliul.

În *Bhagavad Gita*, inamicul (și, în cele din urmă, păgubașul) nu este un om, ci o ideologie. Este întunericul, orgoliul, lăcomia și aroganța. Același principiu se aplică și pentru certurile din relație. Păgubașul n-ar trebui să fie unul dintre noi. Ar trebui să fie ideologia defectuoasă sau problema și negativitatea pe care le provoacă între parteneri.

Dar dacă am aborda certurile ca niște coechipieri? Spectrul neînțelegerilor se amplifică asemenea unui val. Devine din ce în ce mai înalt și mai intimidant pe măsură ce se apropie. Dar, în loc să vă întoarceți cu spatele la el și să pretindeți că nu-l vedeți, tu și partenerul tău trebuie să-l înfrunțați. Puteți să vă mențineți la suprafață, sau valul se va prăbuși peste voi? Este important să înțelegeți că nu partenerul tău este valul. Valul este problema asupra căreia nu puteți cădea de acord. Dacă o abordați împreună, dacă vă doriți

același rezultat și dacă vă încurajați reciproc, veți reuși să înotați unul lângă altul, savurând victoria împreună.

Perspectiva aceasta nouă mi-a schimbat viața și o poate schimba și pe a ta. Când eu și soția mea luptăm împreună pentru rezolvarea unei probleme, o zdrobim. Dorința de a câștiga vine din orgoliul pe care trebuie să ni-l stăpânim. De ce mi-aș dori să-mi zdrobesc soția? De ce aș vrea să înfrâng persoana cu care am ales să-mi trăiesc restul vieții? Soția mea nu este adversarul – o iubesc. Nu vreau ca ea să piardă. Nici eu nu vreau să pierd. **De fiecare dată când unul dintre voi pierde, pierdeți amândoi. De fiecare dată când problema este înfrântă, câștigați amândoi.**

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### TRANSFORMAȚI O CEARTĂ ÎNTR-UN ȚEL COMUN

În loc să abordați problema de pe poziții diametral opuse, unul *împotriva* celuilalt, discutați despre ea ca și cum o înfrunțați împreună, cot la cot. Șansele de a ne certa cresc dacă ne așezăm la masă ca adversari. Așadar așezați-vă la masă ca niște coechipieri care abordează problema împreună.

Iată câteva exemple de transformare a unei certe într-un țel comun. În secțiunea următoare îți voi explica cum să planificați în avans astfel încât certurile dintre voi să fie cât mai productive.

<i>Ceartă</i>	<i>Reformulare/Țel comun</i>
„Nu strângi după tine.“	„Ar trebui să stabilim o rutină zilnică de îndatoriri casnice.“
„Întârzii mereu.“	„Putem să discutăm despre cum dorim să ne petrecem timpul seara și în weekenduri?“
„N-ai nici o problemă să cheltuiești bani pe ceea ce te pasionează, dar te plângi când fac și eu asta.“	„Hai să stabilim un buget lunar rezonabil.“
„Nu le oferi copiilor atenția de care au nevoie.“	„Hai să discutăm despre ce credem că au nevoie copiii (poate împreună cu ei, în funcție de vârsta lor) și cum le putem oferi asta.“

## **Iubiți-vă ca să vă certați și certați-vă ca să vă iubiți**

Când certurile sunt abordate corect, relațiile au de câștigat de pe urma lor. Relațiile de lungă durată nu supraviețuiesc mulțumită serilor spectaculoase petrecute împreună sau concediilor extraordinare. Nu rezistă pentru că oamenii au prieteni buni (deși comunitatea contribuie cu siguranță la stabilitatea unei relații). Unul dintre cei mai importanți factori dintr-o relație de lungă durată este să știi cum să te cerți.



Conform unui articol publicat de Societatea pentru personalitate și psihologie socială, când partenerii își manifestă sănătos supărarea unul pe celălalt, au șansa să dobândească unele calități și abilități. Calitățile acestea – de pildă, compasiunea, empatia sau răbdarea – te ajută să înțelegi provocarea. Abilitățile respective – capacitatea de a comunica, de a asculta și de a înțelege, de exemplu – te ajută să rezolvi probleme la fel de dificile sau poate mai dificile în viitor.<sup>142</sup>

Deși exprimarea mâniei este benefică, trebuie să subliniez că există o diferență între ceartă și abuz. Abuzul este stresant, dar nu discutăm despre stresul acela benefic care ne face mai puternici. Iubirea nu înseamnă abuz fizic, amenințare, forță, control și manipulare. Umilirea altei persoane nu aduce nimic constructiv sau pozitiv. Nu este deloc acceptabil ca partenerul tău să-ți facă vreun rău fizic. Dincolo de asta, există unele situații unde s-ar putea să-ți fie greu să faci deosebirea dintre ceartă și abuz. Sper ca tabelul de mai jos să fie folositor, dar dacă știi sigur sau bănuiești că ești într-o relație abuzivă, te îndemn să apelezi la ajutor profesionist. (Numărul unic la nivel național destinat victimelor violenței domestice este 0800 500 333. *n.tr.*)

## CUM SĂ FACI DIFERENȚA DINTRE CEARTĂ ȘI ABUZ

<i>Subiect</i>	<i>Cum se comportă partenerul într-o ceartă despre acest subiect</i>	<i>Cum se comportă un partener abuziv față de acest subiect</i>
----------------	--	---

Bani	Se ceartă cu tine despre obiceiul tău de a cheltui banii.	Îți spune cum să-ți cheltuiești banii.
Familie	Îți critică familia sau se plânde de membrii acesteia.	Îți ia rudele peste picior, le umilește sau te îndepărtează de ele.
Copii	Se ceartă cu tine legat de ce este mai bine pentru copii.	Te amenință pe tine sau pe copiii ori te folosește pe tine sau pe copii ca amenințare.
Timp de calitate	Se plânde că nu petreceți destul timp împreună.	Crede că are drept asupra timpului tău și te verifică dacă îți petreci timpul cu altcineva.
Îndatoriri casnice	Nu crede că îți aduci suficient contribuția.	Îți spune ce să faci.
Gelozie	Se supără pe tine pentru oamenii cărora le acorzi uneori atenție.	Te acuză în mod neîntemeiat că minți.
Lucruri mărunte	Are din când în când frustrări mărunte care se amplifică cu timpul.	Se enervează din orice și reacționează exagerat.

Respect	Se folosește de cuvinte ca să-și dea mai multă importanță.	Folosește anumite cuvinte ca să te umilească.
Sex	Se plânge de frecvența sau de stilul vieții voastre sexuale.	Te presează sau te forțează să faci sex ori să participi la acte sexuale de care nu ești sigur sau cu care nu ești de acord.

## Sursa conflictului

Modul în care abordăm o ceartă, mare sau mică, stabilește tonul pentru soluționarea ei (sau pentru lipsa unei rezolvări). În *Bhagavad Gita*, Arjuna abordează lupta cu smerenie. Vrea să facă ce este corect și drept, să servească și să facă viața mai bună pentru generațiile viitoare. De cealaltă parte, inamicul său, Duryodhana, vine dintr-o poziție de lăcomie, aroganță și sete de putere. Refuză înțelepciunea și revelațiile oferite de Krișna. Rezultatele luptei reflectă intențiile războinicilor. Arjuna este victorios, în timp ce Duryodhana, care era mânat doar de intenții egoiste, pierde tot.

Există trei tipuri de certuri care sunt modelate de trei „modele de viață” descrise în *Bhagavad Gita*. Le-am prezentat în *Gândește ca un călugăr* (și le-am menționat în trecut la Regula 2): ignoranță (*tamas*), pasiune și impulsivitate (*rajas*) și bunătate (*sattva*). Folosesc aceste modele pentru a analiza ce stări mentale aducem cu noi în fiecare moment, iar acestea ne pot ajuta să înțelegem energia cu care intrăm în orice conflict.<sup>143</sup>

*Certurile fără rost.* O ceartă fără rost este provocată de ignoranță. Este o izbucnire negândită. Pur și simplu nu știți care este scopul ei. Nu aveți deloc intenția de a vă înțelege unul pe altul sau de a găsi o soluție. Certurile fără rost izbucnesc în momentele și în locurile nepotrivite. Nu rezolvă nimic. Ne vărsăm pur și simplu nervii. În cel mai bun caz recunoaștem că sunt ridicole și le abandonăm numaidecât. În cel mai rău caz apar pe nesimțite alte resentimente care escaladează într-o mânie nestăpânită.

*Certurile motivate de putere.* Certurile motivate de putere sunt provocate de pasiune. Tot ce vrem este să câștigăm de dragul de a câștiga. Acesta este scopul conflictului, și nu cel de a aborda problema adevărată. Suntem concentrați pe modul în care vedem noi lucrurile și încercăm să-i întindem adversarului capcane, folosindu-ne de greșelile sale. Probabil ne prefacem că ascultăm și varianta sa, dar tot ce ne dorim de fapt să auzim este că avem dreptate și că ni se cere iertare. În *Bhagavad Gita* acesta este modelul după care pornește Duryodhana la război. În cazul nostru, ne lăsăm ghidați de orgoliu, iar poziția noastră este: „Am dreptate. Nu există altă cale în afară de a mea.“ Fiindcă suntem concentrați pe putere, schimbările asupra cărora insistăm nu au nimic de-a face cu rezolvarea problemei, ci cu convingerea persoanei cu care suntem în conflict.

*Certurile productive.* În cazul certurilor productive, guvernate de bunătate, înțelegem conflictul ca pe un obstacol pe care vrem să-l depășim împreună și suntem dispuși să acceptăm punctul de vedere al celuilalt. Vrem să înțelegem. Știm care este motivul conflictului și rezolvarea acestuia este percepută ca un pas sănătos în relația noastră. Acesta este modelul după care se ghidează Arjuna în *Bhagavad Gita*. Cele mai

importante unelte dintr-o ceartă productivă sunt rațiunea, intenția, perspectiva și iubirea. Acestea nu sunt tehnici, ci unelte spirituale. Trebuie folosite atât cu inima, cât și cu mintea. Nu vei progresa dacă nu te implici trup și suflet. În cazul certurilor productive, cădem de acord asupra modurilor în care ne vom schimba amândoi comportamentul de acum încolo. Ambii parteneri sunt mulțumiți cu această rezolvare.

## Cum să aveți certuri productive

Cu toții am prefera să avem certuri productive în locul unora fără rost sau motivate de putere, dar este nevoie de mult exercițiu pentru asta. (Unul dintre motivele pentru care certurile fără rost sau motivate de putere sunt atât de frecvente este că e mai ușor să intri într-un astfel de conflict decât în cazul unei certe productive.) Ni se spune adesea să inspirăm adânc și să numărăm până la zece când suntem nervoși, dar nu ni se spune niciodată cum să profităm de momentul acela de pauză. În *Bhagavad Gita*, observăm cum Arjuna se oprește și îi cere sfaturi lui Krișna în toiul unei bătălii. Gândește-te o clipă la asta! Se oprește în mijlocul câmpului de luptă ca să vorbească cu Dumnezeu. Dacă Arjuna e în stare să-și ia ochii și mintea de la bătălie în acest moment deosebit de tensionat – în toiul celui mai dificil conflict – și noi putem învăța să facem o pauză și să fim mai conștienți și mai prezenți în certurile mici sau mari cu care ne confruntăm în relații.

Pentru ca ambii parteneri dintr-un cuplu să câștige, trebuie să acționeze din iubire și din dorința de a fi o echipă cu celălalt. Ține minte: nu ai nici un scop dacă acționezi din teamă și ignoranță. Dacă acționezi din pasiune, atunci lași orgoliul să domine cearta. Începem

să schimbăm energia pe care o aducem cu noi în certuri în clipa când ne purificăm orgoliul.

### *Purifică-ți orgoliul*

Nu putem face echipă cu partenerul pentru a înfrunta problema până nu scoatem orgoliile din ecuație. Știm dacă o ceartă este motivată de putere când intrăm în acest conflict cu convingeri greșite, alimentate de orgoliu, cum ar fi: vreau să câștig. Am dreptate. Calea mea este singura cale.

Nu rezolvi nimic dacă crezi că ai dreptate. Și totuși ne dorim ca partenerul nostru să fie înfrânt fără drept de apel, să ne declare victorioși și să capituleze în fața cerințelor noastre. Dacă intri într-o ceartă convins că ai dreptate și că partenerul tău se înșală, tonul și vorbele tale îi vor scoate partenerului tău la iveală inflexibilitatea ta. Trebuie să accepți că ceea ce urmează să spună partenerul tău include și lucruri adevărate și trebuie să fii dispus să-l asculți. Convingerea că ai dreptate nu-i schimbă de obicei părerea partenerului tău. În schimb, îi transmite că nu-ți pasă de ceea ce simte sau gândește. Singurul rezultat pe care-l accepți este ca partenerul tău să-și schimbe comportamentul și/sau părerea.

E firesc să intri într-o ceartă cu dorința de a-ți convinge partenerul că ai dreptate. Ne simțim validați când avem dreptate. Avem pe cine să dăm vina. Convingerile și presupunerile noastre ne dau un sentiment de siguranță. Nu trebuie să ne schimbăm sau să ne asumăm vreo responsabilitate. E adevărat că în competiții, cadrul suprem de dovedire a puterii, cineva pierde și cineva câștigă. Câștigătorul are șansa să aibă „dreptate“ sau să fie mai „bun“. În politică domină tactica candidatului victorios. Dar în relații problema nu se rezolvă dacă ai dreptate. Orgoliul tău s-ar putea să

se simtă bine o vreme, însă acest lucru nu va împiedica problema să reapară și relația nu va avea de câștigat de pe urma acestei soluții. Orgoliul te face să pierzi chiar dacă câștigi.

În schimb, scopul nostru este să înțelegem. Dorim să ne simțim conectați cu partenerul nostru. Dincolo de soluționarea certurilor, ne propunem să creștem împreună cu ajutorul rezolvărilor. Repet, în cazul certurilor în cuplu, dacă eu câștig și tu pierzi, pierdem amândoi. Iar dacă tu câștigi și eu pierd, pierdem amândoi. Singurele neînțelegeri încheiate cu succes sunt cele în care ambii parteneri câștigă. Trebuie să înțelegem și să asimilăm asta.

*Și eu am dreptate, și tu ai dreptate.*

*Și tu ai greșit, și eu am greșit.*

*În ambele scenarii avem amândoi de câștigat.*

Ne purificăm orgoliul când îl lăsăm deoparte ca să înfruntăm și să depășim obstacolele împreună cu partenerul nostru. Purificarea orgoliului presupune să renunțăm la dorința de a fi în centrul atenției.

Purificându-l, începem să dăm dovadă de mai multă înțelegere, empatie, compasiune, încredere și iubire, iar partenerul nostru procedează la fel.

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### IDENTIFICĂ ORGOLIUL ȘI PASIUNEA ÎN CERTURI

Află dacă cearta este una fără rost (ignoranță), motivată de putere (pasiune) sau productivă (bunătate).

1. Notează motivul pentru care problema contează pentru tine. Ce te-a enervat?
2. Identifică motivul pentru care te cerți:

**Mă cert deoarece cred că soluția mea este cea mai bună? (orgoliu)**

**Mă cert întrucât cred că ar trebui să facem „corect“ ceva anume? (orgoliu)**

**Mă cert pentru că vreau ca persoana să se schimbe? (pasiune)**

**Mă cert pentru că mă simt profund jignit de o situație anume? (pasiune)**

**Mă cert fiindcă vreau să mă simt diferit? (pasiune)**

**Mă cert fiindcă vreau să îmbunătățesc situația? (bunătate)**

**Mă cert fiindcă vreau să ne apropiem mai mult unul de celălalt? (bunătate)**

Primul pas pentru scoaterea din ecuație a orgoliului și a pasiunii constă în recunoașterea lor. Pe urmă, trebuie să ne dăm seama că nu contează dacă avem dreptate, dacă suntem cei mai buni, dacă ne simțim jigniți sau dacă ne dorim ca realitatea să fie alta – nici una dintre aceste variante nu rezolvă probleme. Pentru a găsi soluții împreună trebuie să vă concentrați pe intenția de a îmbunătăți situația și trebuie să ajungeți într-un loc cu iubire. Ușor de zis, greu de făcut. Pentru a reuși, trebuie să ajungeți la o stare de neutralitate.

Scopul pentru care scoatem orgoliul din ecuație este neutralitatea. Devii un mai bun observator neutru al conflictului în clipa când nu-i mai faci pe plac orgoliului. Neutralitatea reprezintă abilitatea de a separa problema de partenerul tău. Observi că fiecare dintre voi a avut un rol în problema care a provocat conflictul. Observi că amândoi întâmpinați greutăți. Având această perspectivă, poți propune un țel comun pentru îndeplinirea căruia să lucrați în echipă, de



exemplu: „Scopul nostru ar trebui să fie să ne înțelegem mai bine și să fim mai fericiți împreună. Ești de acord?”

La începutul cărții *Bhagavad Gita*, Arjuna i se adresează lui Krișna de pe câmpul de luptă, spunându-i ce vede și ce simte. „Arjuna grăi: Oprește carul meu între aceste două oști, o, Tu, Cel Desăvârșit, să-i pot vedea pe cei ce s-au rânduie cu gând de războire, pe cei cu care mă voi măsura în luptă”.<sup>144</sup> Într-un alt vers scrie așa: „O, Krișna, văzându-mi rudele însetate de acest război, picioarele mi se înmoaie și gura mi se usucă, trupul mi se înfioară și părul mi se ridică-n cap; Gandiva îmi alunecă din mână și pielea-mi pare a arde; nu mă pot ține pe picioare și mintea-mi clocotește! Văd semne rău prevestitoare, o, Keșava și nu înțeleg ce mare ispravă ar fi de neamul mi l-aș măcelări!”<sup>2</sup> Arjuna îi vorbește lui Krișna despre neliniștea și confuzia pe care le simte. Krișna se arată înțelegător și îi răspunde cu compasiune. Ochii îi sunt înlăcrimați. Îl întreabă: „Cum de te-au cuprins aceste slăbiciuni? Cunoști valoarea vieții – ce te doboară?” Krișna nu-l judecă pe Arjuna și nici nu-l instruieste în acest punct. Are avantajul de a fi un observator neutru și încearcă mai întâi să-l înțeleagă.

Aflați pe propriile câmpuri de luptă, noi nu ne bucurăm de același avantaj precum Krișna. Psihoterapeutul posedă această neutralitate care-l face să fie un moderator ideal, dar realitatea este că majoritatea cuplurilor își înfruntă singure problemele. Fiecare își dorește ca *cealaltă* persoană să dea înapoi și să-și asume responsabilitatea, dar, dacă nici unul dintre voi nu face nici un pas, s-ar putea să așteptați amândoi mult și bine. Pentru a rezolva un conflict, măcar unul dintre voi ar trebui să devină un observator neutru ca să conducă și să modeleze discuția într-un mod echitabil.

Poți începe o discuție neutră prin a-ți cere scuze, dacă acestea sunt sincere. Asta înseamnă că ai cântărit situația și ai acceptat partea ta de responsabilitate. Dacă se întâmplă să aveți o discuție aprinsă, e posibil ca partenerul tău să răspundă la scuzele tale spunând următoarele: „Chiar *ar trebui* să-ți pară rău“. Asumarea responsabilității presupune să răspunzi cu „Da, ar trebui, și chiar îmi pare rău“. Nu să devii defensiv. Dacă nu-ți poți cere scuze sincer de la început, fă acest lucru mai încolo. Mediatorul neutru nu se grăbește să rezolve problema, ci încearcă să afle mai multe despre combatanți, ca mai apoi să le ofere observații și sfaturi. Nu avem, firește, perspectiva și înțelepciunea lui Krișna sau chiar a unui psihoterapeut, așa că trebuie să ne mulțumim cu propria judecată când încercăm să mediem un conflict. Dacă suntem implicați într-o ceartă fără rost, suntem supărați, nerăbdători și nu ascultăm cu adevărat. Preluăm emoțiile celeilalte persoane și ne enervăm dacă partenerul nostru este nervos sau ne întristăm dacă partenerul nostru este trist. Acest lucru amplifică cearta, precum și temerile și nesiguranțele ambilor parteneri. În cazul certurilor motivate de putere, nu putem fi mediatori, pentru că avem impresia că nu există soluții mai bune decât ale noastre. Suntem mai degrabă interesați de rezultate rapide decât de procesul în sine. Mediatorii se pot concentra pe ascultarea ambelor puncte de vedere și își pot păstra neutralitatea când li se prezintă detaliile și sentimentele doar în cazul certurilor productive.

Adoptarea rolului neutru ne amintește că nu partenerul nostru este problema. Aceasta constă în ceva ce nu înțelegem la el și ceva ce el nu înțelege la noi. Veți avea amândoi de câștigat de pe urma rezolvării acestei dileme. Dacă ai în vedere atât interesul tău, cât și interesul partenerului tău în egală măsură, atunci vei

avea încredere în faptele tale. Dacă nu ajungi la poziția de neutralitate, lipsa soluției vă va provoca amândurora durere și vă veți întoarce mereu în același loc.

### *Identificați cauza principală*

Nu presupune că vei avea numai certuri productive doar pentru că ți-ai propus asta. Uneori se întâmplă să ne pierdem cumpătul, însă, dacă identificăm ce n-a mers bine când pățim asta, în loc să ne certăm în continuare sau să abandonăm discuția, avem șansa să ne înțelegem partenerul mai bine și să reducem eventualitatea de a repeta același conflict. Odată ce înveți să te cerți productiv, vei putea adopta pe loc această atitudine; în caz contrar, tu și partenerul tău puteți să renunțați la ceartă, puteți să analizați propriul rol în această problemă și să vă pregătiți să-l prezentați partenerului.

Dean, unul dintre clienții mei, s-a certat cu iubita lui. Erau la o nuntă și ea s-a dus să ia ceva de băut pentru amândoi. Dean a văzut cum unul dintre tipii de la bar a flirtat pe față cu ea. Ea i-a zâmbit, i-a răspuns ceva și a arătat cu degetul spre Dean, după care s-a întors cu băuturile. Dean se supăraseră fiindcă ei i-a plăcut atenția pe care i-o acordase acel tip.

„I-am spus că, dacă mai are de gând să flirteze în halul ăla și să mă jighească, putem foarte bine să ne despărțim. Ea mi-a răspuns că m-am enervat degeaba și s-a supărat pe mine fiindcă i-am stricat seara.“ Când am discutat cu Dean mai amănunțit, am înțeles foarte clar că adevăratul motiv pentru care s-a simțit amenințat când cineva i-a acordat atenție iubitei sale era că se simțea nesigur pe relația lor. Aceasta era cauza principală. Nu ce se întâmplase la bar, ci o problemă în relație pe care întâmplarea respectivă a scos-o la iveală. După ce a aflat acest lucru, Dean a putut să se

concentreze pe rezolvarea nesiguranțelor sale, în loc să-și acuze pe nedrept iubita și să provoace mai multe probleme în relație.

E greu să-ți dai seama imediat care este cauza principală. Avem mereu impresia că există diferențe de opinii sau că cealaltă persoană a greșit cu ceva. Swami Krishnananda, unul dintre marii cărturari ai Vedelor, spune că există patru tipuri de conflict.<sup>145</sup> Pornind de la modelul acestuia, am conceput o modalitate similară, dar mai simplă, de a analiza nivelurile unei probleme dintr-o relație. În primul rând, există *conflicte sociale*. Acestea sunt declanșate de factori externi care pătrund în zona voastră și provoacă neînțelegeri. Pe urmă există *conflicte interpersonale*, în care reproșurile tale sunt provocate de cealaltă persoană. În cele din urmă, există *conflicte lăuntrice*, a căror rădăcină constă într-o nesiguranță, o așteptare, o dezamăgire sau o altă problemă personală. Haide să vedem cum funcționează aceste niveluri.

Doi oameni se căsătoresc. Nu pot invita decât un număr limitat de persoane, iar mamele lor au cerut ca ultimele două locuri disponibile să fie rezervate pentru prietenii lor. Unul dintre miri vrea să ofere locurile prietenilor mamei sale, iar celălalt dorește la rândul lui să-și ajute propria mamă. Fiecare argumentează în numele părintelui său, spunând cât de importanți și de apropiați sunt acești prieteni și de ce merită locurile. Acesta este un exemplu de conflict social iscat de doi oameni care își doresc să îndeplinească așteptările mamelor.

Pe urmă accentul conflictului se mută în altă parte. Unul dintre miri spune că familia sa a cheltuit mai mulți bani pentru nuntă și, prin urmare, ar trebui să aibă dreptul de a decide. Celălalt mire argumentează că a muncit mai mult la planificare, așa că el ar trebui să

aibă dreptul de a alege. Acum, acuzațiile și motivele nu mai au nimic de-a face cu părinții – a devenit o luptă pentru putere între cei doi parteneri din cuplu. Un conflict interpersonal.

Dar apoi cuplul face o pauză. Cei doi se liniștesc și sunt pregătiți să înfrunte problema, în loc să se înfrunte unul pe celălalt. Când se întorc la problemă, își dau seama că nici unul dintre ei nu vrea să-și dezamăgească mama. Pentru fiecare dintre cei doi miri, acesta a fost un conflict lăuntric. Este singurul pe care trebuie să-l rezolve cu adevărat. Cel puțin una dintre mame avea să fie dezamăgită. S-au certat între ei în loc să vorbească cu mamele lor. Dar apoi s-au întrebat: „Îmi dezamăgesc mama des sau aceasta este o situație deosebită?“ „Urmează să mă căsătoresc – n-ar fi cazul să nu-i mai fac pe plac mamei?“ Odată ce au ajuns la rădăcina problemei au hotărât să-și mai cheme doi prieteni și la petrecerea de nuntă au ținut un toast în cinstea mamelor.

Putem folosi aceste niveluri ca să analizăm împreună chestiunea, să ajungem la miezul ei și să rezolvăm adevărata problemă. Deseori ne vărsăm nervii în direcția nepotrivită: începem să ne certăm pe seama rufelor, când de fapt suntem supărați pe felul în care își petrece timpul partenerul nostru. Ne certăm despre cum ar trebui să-și facă copiii temele, când ce ne deranjează de fapt este că partenerul nostru nu ne acordă suficientă atenție. Ne certăm pe faptul că nimeni nu ne dă o mână de ajutor cu treburile casnice, când de fapt suntem supărați pentru că ne simțim neînțeleși sau ignorați. Conflictul nu va dispărea până când nu identificăm și abordăm adevărata sursă a acestuia. S-ar putea să convingem pe cineva să-și schimbe comportamentul – poate că iubita lui Dean va fi de acord să nu mai zâmbească altui bărbat –, dar

până nu rezolvă adevărata cauză – nesiguranța lui –, problema nu va dispărea.

Nu-ți pierde timpul cu conflicte pe teme de care nu-ți pasă. Caută în schimb adevărata problemă.

### *Încercați să vă cunoașteți stilul de ceartă*

Așa cum avem diferite limbaje ale iubirii, avem și diferite stiluri de ceartă. Cunoașterea modului în care fiecare dintre voi abordează un conflict vă va face să înțelegeți mai ușor argumentele și să rămâneți neutri. Eu și Radhi avem stiluri complet diferite de ceartă. Eu vreau să confrunt problema și să o discut, în timp ce ea își dorește să-și adune gândurile și să se liniștească înainte să discutăm. Eu sunt nerăbdător să găesc o soluție, în timp ce ea preferă să ia o pauză, să se liniștească și să rumege singură problema înainte să discutăm din nou despre ea. Faptul că am înțeles asta unul despre celălalt m-a ajutat pe mine să nu mă mai simt jignit când ea înceta să mai vorbească în timpul unei certe și pe Rhadi să nu se mai enerveze când eu îmi doream să dezbat în amănunt un conflict. Primul pas când vrei să lupți pentru iubire este să-ți identifici stilul de ceartă, dar și pe al partenerului.

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### IDENTIFICĂ STILUL DE CEARTĂ AL PARTENERULUI, DAR ȘI PE AL TĂU

Uită-te la cele trei stiluri de mai jos. Care ți se potrivește cel mai bine?

#### STILURI DE CEARTĂ



##### DESCĂRCAREA NERVILORE

„Trebuie să găsim o soluție în clipa asta!”



##### EVITAREA CONFLICTULUI

„Nu sunt pregătit să vorbesc despre asta.”



##### RĂBUFNIREA

„E numai vina ta!”

- 1. Descărcarea nervilor.** Unii oameni, la fel ca mine, preferă să-și exprime furia și să discute încetînuu până cînd se ajunge la o soluție. Parafrazînd o vorbă din popor, fiecare ceartă are trei variante: a ta, a mea și adevărul. Nu există adevăr obiectiv. Partenerul care se concentrează pe găsirea unei soluții își dorește să primească un răspuns și adesea se axează pe fapte. E normal să-ți dorești să rezolvi problema, însă, dacă te regăsești în această categorie, nu trebuie să uiți să încetinești ritmul și, dincolo de faptele care sunt deseori discutabile, să accepți ambele variante ale chestiunii și două seturi de emoții: ale tale și ale partenerului tău. Nu uita să gîndești înainte să vorbești – din dorința de a concluziona rapid lucrurile, riști să-ți copleșești partenerul cu prea multe idei și abordări. Nu te grăbi să găsești un răspuns. În primul rînd, tu și partenerul tău trebuie să cădeți de acord asupra problemei cu care vă confrunțați. Abia atunci puteți căuta soluții împreună.





- 2. Evitarea conflictului.** Unii oameni se închid în ei în timpul unei certe. Emoțiile sunt mult prea puternice și ai nevoie de spațiu. Simți nevoia să le procesezi. Fie devii tăcut în toiul certeii, fie părăsești încăperea și ai nevoie să te regrupezi înainte să continui. Persoana care se retrage nu vrea să cântărească soluțiile în focul disputei. Nu e pregătită să le audă, iar dacă partenerul insistă asupra unei rezolvări rapide, s-ar putea să se enerveze. Acordă-ți timpul și spațiul de care ai nevoie, însă nu folosi tăcerea ca o modalitate de a te certa.
- 3. Răbufnirea.** Unii dintre noi nu își pot controla furia, așa că răbufnesc. Acest tip de reacție lasă o amprentă puternică asupra relațiilor și este un comportament pe care ar trebui să te străduiești să-l schimbi. Dacă faci parte din această categorie, trebuie să lucrezi la controlarea emoțiilor. S-ar putea să fie nevoie să apelezi la resurse exterioare care să te ajute să-ți gestionezi furia. Sau ai putea concepe un plan cu partenerul tău într-un moment de liniște, stabilind să luați o pauză data viitoare când vă certați. Dă-ți seama ce ar funcționa cel mai bine în cazul tău: să mergi la o plimbare, să faci duș sau să găsești o altă modalitate de a te calma.

Pentru un test care îți poate dezvălui care este stilul tău de ceartă intră pe [www.FightStyles.com](http://www.FightStyles.com).

Odată ce ai stabilit care este stilul tău de ceartă, discută despre el cu partenerul tău. Care crede că este stilul său de ceartă? În funcție de stilul fiecăruia, creați spații unde fiecare dintre voi poate să fie nervos și un program care să vă ajute să vă gestionați amândoi furia.

Dacă unuia dintre voi sau amândurora vă place să vă exprimați furia, se poate ca celălalt să aibă nevoie de mai mult timp și spațiu ca să proceseze asta. Dacă unul dintre parteneri nu se simte pregătit, ar trebui să-i spună celuilalt că asta nu înseamnă că nu-l iubește. Asigurați-vă că fiecare cunoaște modul în care celălalt gestionează o ceartă înainte de conflictul următor astfel încât stilurile voastre diferite de ceartă să nu fie motivul din cauza căruia discuția escaladează. Caută să-ți dezvolti modul în care te exprimi, dar asigură-te că-ți acorzi timpul de care ai nevoie ca să te liniștești și să



cântărești lucrurile înainte de a încerca să le dezbați. Dacă amândoi preferați să vă exprimați furia, puteți obține rezultate bune atâta vreme cât o faceți deliberat, cu scopul de a rezolva împreună problema.

Dacă partenerul tău simte nevoia să se retragă, lasă-l să o facă. Deși retragerea sa poate să semene cu o pedeapsă, asta nu înseamnă că aceasta este intenția partenerului. Nu înseamnă că nu-i pasă. Este o reacție emoțională. Dacă tu ești cel care simte nevoia să se retragă, spune-o. Dacă unul dintre voi sau amândoi aveți nevoie de spațiu, stabiliți să discutați când sunteți pregătiți. Profitați de timpul în plus pe care vi-l oferiți. În loc să vă enervați și mai mult, aduceți-vă aminte că sunteți în aceeași tabără și încercați să ajungeți la miezul problemei, astfel încât, când reveniți la discuție, să puteți vorbi clar despre chestiunea cu care vă confrunțați.

Dacă partenerul tău este exploziv, încurajează-l într-un moment de liniște să lucreze la comportamentul său (vezi mai sus). Același lucru este valabil dacă amândoi sunteți explozivi. Chiar dacă este un comportament dificil de schimbat, alternativa nu este o modalitate productivă de a vă certa. Puteți pur și simplu să spuneți în timpul unei certe: „N-avem cum să găsim o soluție când suntem amândoi atât de supărați. Hai să vorbim când suntem pregătiți.“

## **Câștigați împreună**

În mod ideal, când apare un conflict în relația voastră, puteți să vă opriți o clipă, să găsiți o poziție neutră, să identificați problema și să stabiliți cât este de importantă și de urgentă. Odată ce ați făcut aceste pregătiri, sunteți gata să luptați împreună cu problema,

în loc să vă luptați între voi. Următorii cinci pași vă pot ajuta să vă găsiți liniștea.

1. Locul și timpul
2. Exprimarea
3. Controlarea furiei
4. Angajamentul
5. Progresul

### *Locul și timpul*

Alegeți un loc și o zi pentru rezolvarea conflictului. Această propunere poate părea nerealistă. La urma urmei, certurile apar spontan. Dar, dacă vă dezvoltați abilitatea de a vă abține când apare o problemă, acest lucru va schimba certurile voastre pentru totdeauna. În loc să spui „Cum poți să intri mereu la duș înaintea mea când știi că trebuie să fiu mai devreme la serviciu?“, spune „Auzi, mă deranjează rutina noastră de dimineață. Putem să stabilim un moment potrivit ca să discutăm despre asta?“ și marchezi ziua în calendar. Va dura până vei ajunge să stăpânești această abilitate – s-ar putea ca la început să te aprinzi înainte să apuci să-ți ții emoțiile în frâu și să-ți aduci aminte să le separi de discuția despre problema care le-a provocat. Este în regulă. Răbufnirea reprezintă semnalul să te oprești data viitoare înainte să spui ceva ce ai putea regreta.

Certurile nu trebuie să fie neplăcute. Nu trebuie să rămânem cu regrete în urma lor. De câte ori am fost nevoiți să revenim și să spunem „N-am vrut să spun asta“? La supărare spunem uneori lucruri pe care nu le credem. Facem constant declarații bazându-ne pe o emoție temporară.

Lui Noam Ostrander, profesor de asistență socială, îi place să le pună cuplurilor următoarea întrebare: „Cum arată cearta de la 17:30 în timpul săptămânii?“<sup>146</sup>

Ostrander a făcut următoarea declarație pentru revista *Time*: „De obicei zâmbesc, pentru că știu exact“. Unul dintre tiparele frecvent remarcate de Ostrander este cearta dintre parteneri care are loc imediat după ce sosesc acasă de la lucru. Amândoi au avut o zi lungă; nici unul dintre ei nu știe ce vor mânca la cină și nu a avut timp să se liniștească; și ajung dintr-odată să se certe pentru o factură neplătită. Ostrander spune că cearta de la 17:30 poate fi deseori evitată cu ajutorul unei rutine noi: o discuție scurtă despre cum a fost ziua fiecăruia, poate o îmbrățișare și un sărut, apoi o perioadă scurtă de separare, astfel încât fiecare să se poată distanța de încărcătura de la serviciu. Pe urmă, când ambii parteneri și-au tras răsuflarea, pot sta din nou împreună într-un spațiu mental și emoțional mai deschis și mai relaxat.

Adesea, sfârșitul unei zile lungi de lucru nu este cel mai potrivit moment pentru o discuție serioasă, dar, dacă se întâmplă să aveți o problemă care nu suportă amânare, o opțiune ar fi să luați pauze în timpul unei certe. Dacă ești în mijlocul unei certe și ești agresiv, cere puțin timp de gândire, astfel încât să-ți poți exprima sentimentele așa cum trebuie. Cere acest răgaz într-un mod care să nu-i dea partenerului tău impresia că te eșchivezi. Spune-i: „Uite, nu mă cert pentru ce trebuie în clipa de față. Îmi pare rău. Vreau să discutăm despre asta, dar am nevoie de zece minute. Nu plec nicăieri. Dă-mi un pic de timp ca să înțeleg sau ca să mă calmez și hai să discutăm pe urmă cum se cuvine.“ De asemenea, poți propune să vă ascultați reciproc punctul de vedere; în acest caz, luați lucrurile pas cu pas și vorbiți pe rând fără să vă judecați sau să deveniți defensivi.

Poate nu vrei să strici un weekend relaxant pe care l-ați planificat amândoi. În cazul acesta, explică-i

partenerului tău că vrei să discuți despre unele chestiuni care crezi că vă afectează relația. Spune-i că vrei să o faci curând, însă când găsiți un moment care să vă convină amândurora. Trebuie să alegi un moment când sunteți amândoi calmi, nu când copiii fac gălăgie prin casă sau când partenerul tău încearcă să răspundă la un e-mail de la serviciu. Poate că momentul cel mai potrivit ar fi într-un weekend, când stresul de la lucru e mai mic, poate după ce ați dus copiii la culcare.

Dacă tu și partenerul tău vă confrunțați cu o problemă recurentă, ia în calcul să scrii o scrisoare, astfel încât să-ți aduni toate gândurile și să nu te abați de la subiect. Discuția trebuie să abordeze subiectul care contează cu adevărat. Trebuie să vă concentrați pe aspectul care are cu adevărat impact asupra vieții amândurora.

După ce ați stabilit momentul, creați un spațiu confortabil pentru discuție. Folosim expresia „Să punem toate cărțile pe masă“. Închipuie-ți cum ar fi dacă oamenii și-ar vărsa toate frustrările pe o masă. Acum, că ați fost de acord să abordați problema, acordați-vă timp pentru a *pregăti* masa. Găsiți un loc liniștit unde să puteți vorbi.

Nu purtați discuția în dormitor, unde dormiți amândoi, sau la masa la care mâncați împreună. Acestea sunt locuri unde petreceți timp împreună în intimitate și e mai bine să le păstrați neatînse. Alegeți un loc neutru unde să dezbateți problema – cum ar fi sufrageria sau o bibliotecă publică –, un spațiu care vă va face pe amândoi să fiți mai responsabili, mai dedicați, mai concentrați și mai calmi, nu unul care să evoce alte emoții negative. Dacă vremea vă permite, cea mai bună alegere este de obicei undeva în aer liber. Mergeți la o plimbare sau într-un parc din apropiere.

Încercați să stați unul lângă altul, nu față în față. După cum spune Art Markman<sup>147</sup>, specialist în științe cognitive, studiile au demonstrat că, atunci când stăm lângă cineva, împărtășim literalmente perspectiva lui asupra lumii din jurul nostru, ceea ce ne ajută să empatizăm mai mult cu acea persoană. Organizația Westside Toastmasters a publicat o carte intitulată *Dimensions of Body Language (Dimensiuni ale limbajului trupului)*<sup>148</sup> în care scrie că doi oameni care stau unul lângă altul se află într-o „poziție de cooperare“, deoarece „le permite să aibă contact vizual bun și șansa de oglindire“; este o poziție în care avem posturi sau mișcări ale corpului similare cu cealaltă persoană. La fel ca atunci când repeți ceva din ce spune cealaltă persoană, oglindirea limbajului corporal le oferă oamenilor impresia că îi ascuți și, în mod ideal, *chiar* îi auzi. Faptul că mergem sau stăm lângă cineva ajută ca oglindirea să se întâmple în mod firesc.

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### DISCUTAREA PROBLEMELOR COMPLICATE

Nu putem să rezolvăm problemele complicate prin convenții simple precum „Promit să-mi pun șosetele în coșul de rufe murdare de acum înainte” și „O să-ți aduc aminte dacă le mai lași pe jos”. S-ar putea ea problemele majore să nu aibă soluții rapide sau ușoare și vor necesita mai multă introspecție și muncă pentru a le rezolva. Puteți începe prin a discuta pe îndelete despre problemă și prin a vă gândi împreună la ea. Iată câteva modalități prin care puteți să vă apucați de lucru ca să nu fiți tentați să o băgați sub preș prin găsirea unei soluții artificiale, ci să lăsați subiectul deschis ca să-l înțelegeți mai bine și să vorbiți despre el în continuare.

„Uite ce am înțeles... Și uite ce am de gând să fac de acum încolo.”

„Chiar am înțeles acest argument... și mă ajută să văd lucrurile altfel acum.”

„Acum înțeleg ce îți dorești de fapt... uite ce pot să fac în mod realist.”

„Nu știu exact care este soluția... dar țin la tine și mi-ar plăcea să reluăm discuția săptămâna viitoare.”

„Îmi pare rău că mi-a luat atât de mult timp să pricep. Înțeleg cum te-a afectat... hai să lucrăm împreună la asta.”

„Văd cât de mult te străduiești... voi fi mai răbdător și mai înțelegător.”

Vorbiți deschis despre ce ați aflat pe parcurs unul despre celălalt. La finalul acestei discuții nu ar trebui să promiteți că nu veți mai face așa ceva niciodată decât dacă sunteți cu adevărat capabili să vă țineți de cuvânt. În schimb, promiteți ce veți încerca să faceți.

## *Exprimarea*

Acum, că ați stabilit un moment și un loc liniștit, ar trebui să cântăriți cu aceeași grijă și cuvintele pe care le roștiți. Folosiți un limbaj clar. Cuvintele nu pot fi retrase; faptele nu pot fi anulate. Vorbiți despre ceea ce simțiți, nu despre ceea ce credeți despre cealaltă persoană. Autorul Ritu Ghatourey spune că „10% din conflicte sunt datorate opiniilor diferite. 90% sunt provocate de tonul nepotrivit.”<sup>149</sup> Apelează la gurul tău

lăuntric și încearcă să îndrumi cu calm și cu blândețe fără să-ți impui ideile sau dorințele asupra celuilalt.

Nu folosi vorbe exagerate precum *mereu* și *niciodată*, amenințări de genul „Te părăsesc dacă n-ai de gând să schimbi asta“ sau cuvinte agresive precum „Este vina ta. Te înșeli“. Sunt vorbe prin care acuzi și amplifici conflictul. Felul în care comunicăm determină de multe ori cealaltă pe persoană să adopte o atitudine defensivă. Acuzăm în loc să inspirăm. Certurile încep adesea cu aceleași cuvinte: „Tu mereu...“ Limbajul acesta este un semnal că nu ți-ai purificat orgoliul. Ai făcut o acuzație și, pac!, l-ai făcut pe celălalt să adopte o atitudine defensivă. N-ai să obții ce îți dorești din cauza modului în care ceri.

Concentrează-te în schimb asupra clarității. Începe prin a spune „Cred că problema noastră este că...“ sau „Pentru mine este important ca noi să...“ Avem impresia că trebuie să stabilim ce este corect sau greșit la comportamentul nostru, dar nu primim răspunsuri dacă suntem inflexibili sau dacă exagerăm. Răspunsurile vin din claritate. Cu toții ne dorim să clarificăm că partenerul ne iubește și că își dorește să fie cu noi. Fiecare dintre voi ar trebui să pună următoarele întrebări și să răspundă la ele:

*Care este problema noastră?*

*Ce aș putea să-ți ofer în momentul acesta?*

Când intri într-o discuție calm, ai ocazia să folosești un limbaj al rugăminții mai degrabă decât unul al reproșurilor sau al acuzațiilor. În loc să întrebi „De ce nu strângi niciodată după tine după ce termini de mâncat?“ poți încerca „Ai putea să strângi după tine, te rog, după ce termini de mâncat?“ sau „Nu mă simt prea bine și nu-mi place deloc cum arată casa. Ai putea să faci un pic de ordine?“

Majoritatea certurilor se reduc la tu, tu, tu, tu, tu, eu, eu, eu, eu. Uite ce *mi-ai* făcut. Dacă tot limbajul este centrat în jurul tău, crezi o distanțare. Partenerul tău va răspunde folosind cuvinte defensive precum „Nu-ăș face în viața mea una ca asta. Nu-mi stă în fire. Asta e problema *ta*.” Înainte să vă analizați profund propriile sentimente, stabiliți care este scopul care vă unește. În felul acesta puteți să vă mărturisiți reciproc sentimentele în lumina scopului respectiv. Poate vei spune: „Am trecut amândoi printr-o perioadă mai dificilă și ar fi minunat pentru noi să ne dăm seama cum să ne descurcăm cu treburile gospodărești seara”. Când începi să spui *noi*, partenerul își dă seama că nu ești egoist. Nu este vorba doar despre o problemă pe care o ai cu el. Este una care vă privește pe amândoi. Amândoi aveți probleme și defecte. Recunoașteți asta și discutați despre cum ați putea să le rezolvați împreună. Chiar dacă este dificil să eviți să folosești *eu* și *tu*, acest lucru te va scuti de disconfortul mult mai mare de a avea de-a face cu cineva pe care l-ai determinat să adopte o atitudine defensivă. Iată câteva afirmații utile folosind exprimarea *noi*:

„Trebuie să lucrăm la asta.”

„Trebuie să ne schimbăm.”

„Sunt lucruri pe care trebuie să le învățăm amândoi.”

„Putem să încercăm asta împreună?”

Odată ce ați stabilit care este scopul discuției voastre, puteți începe să vă împărtășiți sentimentele. Când spui „eu sunt de părere că”, dai impresia că ești inflexibil, în timp ce „simt că” îți descrie reacția emoțională, care poate să se dezvolte.

„Când faci cutare lucru, mă simt așa.”



„Când nu duci gunoiul, am impresia că nu faci o prioritate din a avea grijă de gospodărie.“

„Nu mă simt iubit când mă critici.“

Nu insulta și nu adopta o atitudine defensivă. Încearcă să fii direct și respectuos, nu să-ți critici partenerul pentru că nu reușește să-ți îndeplinească așteptările. Poate vei obiecta spunând că nu ai timp să abordezi problemele mai delicat; că preferi să fii direct. Ei bine, dacă nu avem timp să comunicăm cum se cuvine, va trebui să ne facem mai mult timp pentru conflicte.

Nu recomand să mergi direct la partenerul tău și să-i spui: „Dumnezeule, Jay spune că nu facem nimic bine“. Acest lucru îl va determina să adopte o atitudine defensivă (și mă vei băga și pe mine în bucluc). Spune-i, în schimb: „Mi-ar plăcea să vorbim despre felul în care ne certăm. Știu că asta ne-ar putea schimba relația.“ De fiecare dată când e vorba de modul în care comunicați, stabiliți un moment și adresați rugăminți, nu reproșuri.

## **ÎNCEARCĂ ASTA:**

### **DISCUTAREA PROBLEMELOR COMPLICATE**

Nu putem să rezolvăm problemele complicate prin convenții simple precum „Promit să-mi pun șosetele în coșul de rufe murdare de acum înainte” și „O să-ți aduc aminte dacă le mai lași pe jos”. S-ar putea ca problemele majore să nu aibă soluții rapide sau ușoare și vor necesita mai multă introspecție și muncă pentru a le rezolva. Puteți începe prin a discuta pe îndelete despre problemă și prin a vă gândi împreună la ea. Iată câteva modalități prin care puteți să vă apucați de lucru ca să nu fiți tentați să o băgați sub preș prin găsirea unei soluții artificiale, ci să lăsați subiectul deschis ca să-l înțelegeți mai bine și să vorbiți despre el în continuare.

„Uite ce am înțeles... Și uite ce am de gând să fac de acum încolo.”

„Chiar am înțeles acest argument... și mă ajută să văd lucrurile altfel acum.”

„Acum înțeleg ce îți dorești de fapt... uite ce pot să fac în mod realist.”

„Nu știi exact care este soluția... dar țin la tine și mi-ar plăcea să reluăm discuția săptămâna viitoare.”

„Îmi pare rău că mi-a luat atât de mult timp să pricep. Înțeleg cum te-a afectat... hai să lucrăm împreună la asta.”

„Văd cât de mult te străduiești... voi fi mai răbdător și mai înțelegător.”

Vorbiți deschis despre ce ați aflat pe parcurs unul despre celălalt. La finalul acestei discuții nu ar trebui să promiteți că nu veți mai face așa ceva niciodată decât dacă sunteți cu adevărat capabili să vă țineți de cuvânt. În schimb, promiteți ce veți încerca să faceți.

## **Controlarea furiei**

Ce se întâmplă dacă, în ciuda tuturor eforturilor tale, partenerul tău nu reușește să treacă peste furie și orgoliu? S-ar putea chiar să nege că există o problemă. Ei bine, în cazul acesta trebuie să muncești din greu dacă ții la relație.

Dacă partenerul tău este refractar, încearcă să-i spui: „Uite, vreau să am această discuție cu tine deoarece cred

că putem ajunge într-un loc mai bun împreună. Nu fac asta ca să am dreptate. Nu fac asta pentru orgoliul meu. Nu fac asta pentru a-ți dovedi că greșești. Nu fac asta ca să te pun într-o lumină proastă sau să te fac să te simți prost. Fac asta pentru că îmi doresc cu adevărat să fim într-un loc mai bun. Hai să vorbim despre ce fel de relație ne dorim.“

Când îi explici partenerului tău ce încerci să faci, el devine mai conștient. Îi oferi ocazia să răspundă: „Bine, sunt de acord cu tine“. Iar dacă nu poate fi de acord, atunci măcar știi mai clar care sunt provocările relației și dacă aceasta are sau nu potențial. Iată câteva atitudini cu care s-ar putea să te confrunți dacă partenerul nu este pe aceeași lungime de undă cu tine.

*Când ai de-a face cu:*

*Abordează chestiunea astfel:*

Mânie/orgoliu

Oamenii acționează din orgoliu când se simt acuzați. Fie nu ai reușit să fii neutru, fie partenerul tău nu a procesat asta. Are încă impresia că problema pe care o aduci în discuție este doar a lui. Stabiliți o zi în care să discutați din nou despre asta și revino la un limbaj care să-i arate că îți dorești să lucrați împreună la găsirea unei soluții.

Un comportament  
sfidător/umilitor

Partenerul tău nu înțelege sau refuză să înțeleagă cât de mult contează asta pentru tine. Asigură-te că ai identificat problema de bază apoi folosește exprimarea „noi“ și spune-i: „Nu înțelegem cu adevărat care este problema. Provocarea reală este [problema de bază].“ Iar aceasta este ceva ce nu poate respinge.

Un partener care  
generalizează/  
învinovățește

Dacă partenerul tău generalizează o problemă – aplică un anumit exemplu la toate interacțiunile voastre sau dă vina pe tine –, asumă-ți responsabilitatea și cere-ți scuze. Pe urmă încearcă să ajungi într-o zonă neutră pentru a readuce discuția înapoi la scopul certei și la rezultatul pe care vi-l doriți amândoi. Spune-i: „Înțeleg de ce simți asta. Haide să discutăm lucrurile pas cu pas.“

Un partener care se închide în el

Dacă partenerul tău se închide în el, găsește un alt moment sau un alt loc ca să rezolvați problema. Asigurați-vă că îi cunoști stilul de ceartă și stabiliți pe urmă o zi și un loc în care să discutați.

Un partener care cedează/renunță fără să rezolve nimic

Uneori, partenerul își dorește cu atâta ardoare să pună capăt unui conflict, încât este de acord să facă tot ce vrei, dar nu ești convins că se va ține de cuvânt sau că este dedicat. În cazul acesta folosește un limbaj clar. „Uite ce am stabilit. Tu ajungi acasă cel târziu la ora șase în fiecare zi în timpul săptămânii, iar eu n-o să-mi fac planuri pentru weekend fără să mă consult cu tine. Suntem amândoi de acord cu planul acesta?“

Nu poți soluționa o ceartă de unul singur – trebuie să fiți amândoi de acord. Trebuie să existe entuziasm pentru relație și pentru menținerea ei în viață. Se poate ca entuziasmul să nu mai fie același ca la început, dar acest lucru se stabilește printr-un angajament continuu de a face un efort. Dacă partenerul tău refuză să vorbească despre problemă sau refuză să admită că există una, trebuie să hotărăști dacă poți trăi cu asta. Ești dispus să spui un singur lucru: dacă este important, este important, iar dacă partenerul tău nu e dispus să s

implice în acest sens, apelează la Regula 7, unde vorbim despre cum să gestionăm diferențele ireconciliabile.

### *Angajamentul*

Trebuie să ajungeți la o înțelegere ca să rezolvați problema. Înțelegerea presupune neapărat o schimbare; în caz contrar, s-ar putea să aveți din nou același conflict. Asta nu înseamnă că unul dintre parteneri trebuie să facă promisiuni precum „N-o să mai fac asta niciodată“, „Asta e ultima oară“ sau „Nu se va mai întâmpla niciodată“. Genul acesta de afirmații dramatice sunt foarte atrăgătoare. Vrem să le auzim și ne place să le rostim fie pentru că ne simțim obligați să o facem ca să ne dovedim devotamentul, fie pentru că e mai ușor să facem astfel de afirmații generale decât să ne chinuim să ne dăm seama în timp cum să ne adaptăm și cum să ne îmbunătățim relația. Este mult mai probabil ca discuțiile să te ducă la o soluție decât niște afirmații generale.

Uneori, avem nevoie de ajutor din exterior pentru a găsi o rezolvare. Unele subiecte sunt mult prea complicate sau dificile ca să le înfrunțați singuri. Dacă nu reușiți să găsiți singuri o soluție, apălați la ajutorul unei persoane obiective care să vă ajute să rezolvați problema. În mod ideal această persoană nu este un prieten sau o rudă – ar fi bine să găsiți pe cineva care e într-adevăr obiectiv, precum un psihoterapeut, un consilier, un mediator, un sfătuitor sau un consilier spiritual sau religios de încredere. Este normal să cereți ajutor. Și merită.

Țineți minte că scopul unei certe productive nu este să obțineți o anumită reacție sau un răspuns pozitiv. Urmăriți să rezolvați problema.

## Progresul

Conflictele ne ajută să progresăm dacă ne asumăm responsabilitatea pentru partea noastră de vină și dacă ne recunoaștem greșelile și ne cerem iertare. Chiar dacă ți-ai cerut scuze la început, ajută să o faci și la final, după ce ai găsit o soluție, fiindcă asta aduce cu sine un sentiment puternic de împăcare. Firește, dacă scuzele nu sunt sincere, vor suna la fel de goale precum promisiunea de „a nu mai face asta niciodată“. În copilărie am fost îndemnați să spunem că „ne pare rău“ și ni s-a dat de înțeles că vorbele respective vindecă rana. Dar ca adulți trebuie să facem mai mult decât să rezolvăm superficial problema. Într-o ceartă productivă, scuza exprimă mai mult decât un regret. Prin aceasta, reafirmi problema și promiți că vei face schimbări. Pentru o scuză adevărată sunt necesari trei pași: acceptare, exprimare și acțiune.

*Acceptare.* În primul rând, cel care își cere scuze trebuie să regrete sincer comportamentul sau greșeala, fapt care presupune recunoașterea felului în care alegerile sale au afectat sentimentele celorlalte persoane și asumarea responsabilității pentru rezultat.

*Exprimare.* Pe urmă, cel care își cere scuze trebuie să transmită că a înțeles și că regretă, exprimând clar provocările și emoțiile implicate. Asta nu înseamnă că trebuie să faci o declarație măreață și nobilă despre cum nu vei mai repeta niciodată acea greșală. Vei puncta, în schimb, schimbările de comportament pe care le vei face ca să te asiguri că nu vei mai comite încă o dată acea greșală. Poți să spui în felul următor: „Înțeleg că nu te ajută cu nimic să-ți aduc aminte ce mai ai de făcut când ești stresat. O să-ți ofer în schimb o mână de ajutor.“ Sau poți spune: „Îmi pare rău că te-am subestimat la începutul relației, lucru care poate te-a

făcut să te simți nerespectat, neiubit și nesigur. Îmi dau toată silința să aflu de ce fac asta și vreau să te încurajez mai mult și să fiu mai plin de compasiune în comunicarea mea cu tine. Mă voi strădui să gândesc înainte să răspund.“

*Acțiune.* În cele din urmă, ne ținem de cuvânt ca să evităm repetarea aceleași greșeli. Cel mai important rezultat al unei certe este să ne ținem de promisiunea că vom face schimbări. Vorba aceea: „Cea mai bună scuză este schimbarea comportamentului“.

Observând cât de riguros ți-ai cerut scuze, e posibil ca partenerul tău să-ți urmeze exemplul, însă, dacă nu o face, probabil că are nevoie de mai mult timp. Poți să-i oferi ocazia de a-și cere scuze în ritmul său spunându-i: „Te ajută să știi exact pentru ce îmi pare rău? M-aș bucura să aud opinia ta după ce te gândești la asta.“



## ÎNCEARCĂ ASTA:

### COMPUNE O SCRISOARE ÎN CARE ÎȚI CERI SCUZE

la loc și gândește-te la toate lucrurile pentru care încă îți pare rău și pentru care ai putea să-i ceri scuze partenerului tău. Scopul nu este să te simți tu mai bine sau, dimpotrivă, să te simți prost. Ideea este să-ți asumi responsabilitatea pentru greșelile tale, să-i dai de înțeles partenerului tău că te-ai gândit la felul în care l-ai făcut să sufere și să-i validezi sentimentele pe care ar fi trebuit să le observi, dar care poate ți-au scăpat. Îi vei demonstra cât de mult îți pasă.

Pentru fiecare greșeală enumeră:

1. Care a fost greșeala
2. Cum crezi că l-a afectat
3. De ce îți pare rău
4. Cum o vei repara sau ce îți propui să schimbi pe viitor

Nu te folosi de aruncarea vinei, de explicații sau de scuze când îți ceri iertare. Ai explicat deja când ai încercat să rezolvi problema. Atenția pe care i-o acorzi acum dovedește că ai înțeles felul în care ți-ai rănit partenerul. După ce ai încheiat scrisoarea prin care îți ceri scuze, dă-i-o partenerului tău. Spune-i că ai scris-o fără să te aștepți la nimic din partea lui; ți-ai dorit doar să-ți exprimi iubirea într-un alt mod, cugetând la sentimente, greșeli sau resentimente din trecut care poate n-au fost niciodată discutate sau rezolvate.

## *Factorul determinant*

Uneori, reconcilierea este înșelătoare. Unele certuri par să nu aibă rezolvare. Nimeni nu are de gând să cedeze și nici unul dintre voi nu este mulțumit de ruptura din relația voastră. Dacă nici unul dintre voi nu vrea să se schimbe, trebuie să găsiți amândoi o cale prin care să vă împăcați cu asta (altfel riscați să vă certați la nesfârșit din cauza subiectului respectiv). Psihiatrii Phillip Lee și Diane Rudolph, o echipă de experți în relații, soț și soție, spun că cuplurile pot deprinde obiceiul de a intra

în certuri fără soluții – lucru pe care-l numesc *dependență de certuri* – situație în care partenerii sunt „blocați într-un tipar de comunicare care-i poate prinde într-un cerc vicios de certuri repetitive”.<sup>150</sup> Nu pare deloc distractiv.

În loc ca această problemă să se transforme într-o zonă pe care o evitați sau unde vă certați în repetate rânduri, subiectul ar trebui să fie o zonă neutră – un spațiu unde sunteți amândoi de acord să vă respectați reciproc părerile și să nu încercați să le schimbați. Este o abordare diferită de cea de a fi supărați și de a nu discuta despre chestiunea respectivă. În unele cazuri (probabil destul de numeroase) putem învăța să acceptăm aceste diferențe. Nu ajung neapărat să dăuneze relației. De pildă, poate că pe partenerul tău nu o să-l încânte niciodată ideea de a merge la petrecerea de la birou sau să danseze în public cu tine, pentru că este foarte introvertit și preferă evenimentele liniștite, la care se pot purta discuții intime. S-ar putea să nu fie nici o problemă aici. Termenul *imposibil de rezolvat* nu trebuie să ne descurajeze, ci mai degrabă să ne indice că problemele nu vor dispărea, pentru că sursele conflictului vor rămâne acolo. În acest caz puteți să negociați soluții care să vă convină amândurora. Găsește un prieten care să meargă cu tine la petrecere sau în locuri aglomerate unde se dansează. Sau acceptă să participi sau să faci ceva ce nu te încântă, dar care celuilalt îi place.

Există, de asemenea, subiecte dificile asupra cărora trebuie să conveniți, precum gestionarea finanțelor familiei, școala la care să vă înscrieți copiii sau ce e de făcut dacă partenerul tău are copii cu fostul și trebuie să se implice în creșterea lor. Cu instrumentele pe care vi le-am oferit și cu intenții bune, este foarte probabil să puteți ieși la liman din aceste conflicte. Însă nu vă

garantează nimeni că veți obține reacțiile sau soluțiile dorite chiar și dacă abordați problemele împreună și căutați să le înfrunțați cot la cot. Dacă se întâmplă să vă loviți încontinuu de o problemă complicată și importantă și nu ajungeți nicicum la un numitor comun, s-ar putea să vă confrunțați cu o ruptură profundă în relația voastră. Acesta este punctul în care certurile ne duc la cea mai importantă întrebare pe care ne-am pus-o de când am decis să formăm un cuplu: ar trebui să rămânem împreună? Aceasta este provocarea pe care o vom aborda la următoarea regulă.

---

<sup>1</sup> [https://swami-center.org/ro/text/bhagavad\\_gita.pdf](https://swami-center.org/ro/text/bhagavad_gita.pdf), p. 11, 1:22 (n.tr.)

<sup>2</sup> [https://swami-center.org/ro/text/bhagavad\\_gita.pdf](https://swami-center.org/ro/text/bhagavad_gita.pdf), p. 12, 1:28–1:31 (n.tr.)

## REGULA 7

# Nu lăsa despărțirea să te doboare

*Sarcina ta nu este să cauți iubirea, ci doar să cauți și să descoperi toate zidurile din lăuntrul tău pe care le-ai ridicat împotriva ei.<sup>151</sup>*

RUMI

## Semne de necaz

Iubirea nu dispare peste noapte. Primele zile ale relației seamănă cu un perete proaspăt zugrăvit. Este neted, drept și pregătit să fie decorat cu imaginile vieții care vă așteaptă. Poate că zidul nu a fost tocmai perfect, însă după aplicarea stratului proaspăt de zugrăveală arăta bine și solid. Dar fiecare perete se umple în cele din urmă de zgârieturi – unele poate chiar de la bagajele aduse în ziua mutării. Poate ați avut prea multă treabă ca să vă ocupați atunci de ele. Poate v-ați spus că nu reprezintă o problemă, deși ați zis asta doar ca să nu le acordați atenție. Știți că zgârieturile nu vor dispărea până nu vă veți ocupa de ele, dar puteți trăi o vreme cu ele. Apoi, pe măsură ce trece timpul, zgârieturile se adună. Treceți în fiecare zi pe lângă ele. Poate încercați să le reparați ici-colo dacă încep să vă deranjeze. Sau poate decideți chiar să zugrăviți din nou peretele.

La fel apar și problemele într-o relație. Agitația vieții de zi cu zi provoacă zgârieturi și lovituri care nu dispar

până nu vă ocupați de ele. Poate că partenerul tău nu alimentează niciodată mașina. Poate că petrece prea mult timp povestindu-ți cât de mult îl enervează șeful său. Poate se plânge de fiecare dată când trebuie să mergeți la părinții tăi. Fiecare persoană înțelege zgârieturile în felul său, dar acestea sunt probleme minore. Le poți repara cât de cât și astfel vei dobândi încrederea necesară ca să trăiești cu ele. Dar trebuie să accepți că ele fac parte din farmecul unei case locuite. Nu înseamnă că zidurile se vor prăbuși din cauza acestor defecte. Dacă tratăm fiecare zgârietură ca pe un cutremur, punem o presiune inutilă asupra relației. Altfel spus, dacă acorzi prea multă atenție unor chestii mărunte, riști să transformi zgârieturile în crăpături.

Crăpăturile din pereți indică probleme de structură care trebuie rezolvate și care nu trebuie ignorate prea mult timp. De pildă, astfel de fisuri în relații ar putea fi faptul că încalci în mod repetat promisiunile de a schimba un anumit comportament; sau te simți inconfortabil în preajma uneia dintre rudele sale, dar nu te simți susținut; sau ai impresia că relația este pe pilot automat – nu mai vorbești. Fisurile din relație nu trebuie trecute cu vederea. În capitolul anterior am discutat despre modalitățile prin care poți rezolva zgârieturile și crăpăturile de zi cu zi.

Uneori se întâmplă să te uiți la peretele din casa ta și să îți dai seama că are o problemă serioasă, care nu poate fi rezolvată cu o zugrăveală. Structura clădirii este compromisă și fisura care traversează peretele nu este decât un indiciu al problemei mai mari de dedesubt. În cazul acesta, fie găsiți amândoi o modalitate prin care să o reparați, fie se va încheia totul cu o despărțire.

Haide să discutăm despre câteva exemple de rupturi majore care trebuie abordate într-un fel sau altul: abuz, infidelitate, indolență și indiferență.

## *Abuzul este un factor determinant*

În primul rând trebuie să știi că meriți să fi în siguranță. Dacă simți că ești în pericol din punct de vedere fizic și/sau emoțional, întrebarea nu este dacă trebuie să ieși din acea relație, ci cum să o faci în siguranță. Abuzul înseamnă orice fel de comportament pe care unul dintre parteneri îl folosește pentru a-l controla pe celălalt, iar controlul nu trebuie să facă parte dintr-o relație. Linia telefonică națională pentru violența domestică<sup>152</sup> identifică șase categorii de abuz: fizic, emoțional și verbal, sexual, financiar, digital și hărțuire. Amenințările de ordin fizic la adresa ta, a copiilor tăi, a familiei tale sau a animalelor tale de companie sunt cele mai evidente, dar oricare dintre următoarele sunt semne des întâlnite ale abuzului: partenerul tău se amestecă în felul în care iei deciziile – îți spune cum poți să-ți petreci timpul, inclusiv dacă ai voie să muncești și dacă poți sau nu să ieși în oraș; îți spune ce ai voie să porți și ce nu; îți spune cu cine ai voie să-ți petreci timpul. Este extrem de gelos și încearcă să controleze cât timp petreci alături de familie și de prieteni. Folosește cuvinte, priviri și gesturi insultătoare, te înjosește sau te amenință în privat sau de față cu alți oameni. Controlează banii limitând suma pe care o ai la dispoziție și îți impune ce lucruri poți să-ți cumperi. Îți controlează viața sexuală, obligându-te să faci sex sau într-o manieră care nu îți place. Acesta nu este un parteneriat. Este exploatare.

Poate fi deosebit de dificil și de înspăimântător să ieșim dintr-o relație în care suntem controlați de cineva. Când persoanele abuzive nu mai dețin controlul, pot deveni periculoase. Cu toate acestea, dacă ești într-o relație abuzivă din punct de vedere fizic sau emoțional, trebuie să găsești o cale prin care să ieși

în siguranță din ea. Dacă te afli în această situație, prima mea recomandare este, repet, să ceri ajutorul autorităților. Te rog să apelezi la numărul unic la nivel național destinat victimelor violenței domestice: 0800 500 333.

Teama poate reprezenta un factor chiar și când nu se transformă în abuz. S-ar putea să descoperi că în relația ta mergi mereu pe vârfuri, de teamă să nu-ți provoci partenerul. Anticipezi că va reacționa negativ și te gândești prea mult la cum va reacționa.

Se poate ca reacția pe care ne străduim să o evităm să fie chiar una de mânie, dar se poate foarte bine să fie și una de batjocură sau de critică. Critica constructivă este valoroasă când vine de la un guru, cu calm și bune intenții. În viață, nu-ți dorești să te înconjori doar de oameni care îți aprobă mereu deciziile. Dar nici nu poți să te dezvolți dacă partenerul tău te înjosește în față sau pe ascuns. Dacă partenerul tău este indiferent în ceea ce te privește sau agresiv în cuvintele pe care ți le adresează, ori viceversa, acest lucru va avea un impact serios asupra relației voastre. Conform cercetărilor făcute de psihologii Clifford Notarius și Howard Markman<sup>153</sup>, este nevoie de o singură remarcă agresivă sau pasiv-agresivă pentru a șterge 20 de ani de bunătațe.

Este greu să poți fi tu însuși când relația ta este dominată de temeri și de critici. Joci un rol ca să te ridici la înălțimea așteptărilor partenerului și a relației. Jucăm întrucâtva teatru în multe dintre rolurile și sarcinile pe care le avem. Apelăm deseori într-o măsură mai mică sau mai mare la versiuni ale noastre mai chibzuite, mai pregătite sau îmbunătățite ca să ne adaptăm la diferite circumstanțe. Nu ne putem aștepta să fim pe deplin noi înșine în fiecare minut al zilei, dar

nici n-ar trebui să ne simțim de parcă trăim într-o minciună alături de partenerul nostru.

Nu trebuie să dai instant bir cu fugiții dacă îți dai seama că trăiești în teamă. Încearcă în primul rând să împărtășești mai mult din cine ești cu adevărat. Începe să renunți la acele iluzii. Poți spune ceva de genul: „Auzi, știu că am spus că-mi place baseballul, dar de fapt nu-mi place. Aș prefera să nu mă mai uit la meciuri cu tine.“ În majoritatea relațiilor, o astfel de afirmație n-ar fi mare lucru, dar alte situații ar putea avea mize mult mai mari. Poate va trebui să spui: „Știu că am zis că nu-mi doresc copii, dar nu am fost într-un totu sincer. Am crezut că în timp te vei răzgândi. Adevărul este că îmi doresc foarte mult copii și nu mă voi simți împlinit dacă n-o să avem.“ Sau poate că vrei să faci o schimbare importantă în viața ta de zi cu zi – să te muți sau să urmărești un scop nou. Dacă te-ai implicat cu trup și suflet în relație, fă un efort semnificativ ca să exprimi cine ești cu adevărat. E mai bine să fii judecat pe termen scurt decât să rămâi blocat într-o situație nepotrivită pe termen lung. Dacă singura cale de a întreține relația este să pretinzi că ești altcineva, atunci este timpul să te gândești să o închei.

Să nu ai impresia că aceasta este o călătorie pe care trebuie să o întreprinzi singur. Singurătatea și izolarea ne pot împiedica să luăm decizia dificilă de a pleca. Poate ne este teamă de cum s-ar putea schimba viața noastră în lipsa acelei persoane sau a acelei situații. Dar au mai fost și alții care au suferit ca tine, sunt alții care suferă acum și sunt alții care au plecat. S-ar putea să ai nevoie de ajutor și nu ar trebui să-ți fie deloc rușine să recunoști că te afli într-o situație dificilă și să ceri sprijin.

Prietena mea Judy știa, în sinea ei, că sosise vremea să se despartă de soț. Mi-a spus: „Nu mi-e deloc greu să



iau decizii la serviciu. Mereu m-am mândrit că sunt lucidă și sigură pe mine. Dar, chiar dacă nu mai eram fericiți împreună, chiar dacă mă disprețuia și nu mă respecta, mi se părea dincolo de puterile mele să-l părăsesc pe tatăl copiilor mei.“ A ezitat să discute cu prietenii ei. „Am fost împreună 24 de ani. Mi-a fost rușine să recunosc cât timp fusesem nefericită și cât de mult se înrăutățise situația. Și uneori am impresia că prietenii își doresc să rămânem împreună, fiindcă acest lucru le oferă o senzație de stabilitate în propria căsnicie.“ Judy a ajuns să apeleze în cele din urmă la o comunitate online de femei căreia i se alăturase de curând. „Nu cunoșteam pe nimeni și nici una dintre ele nu era specialistă, dar am putut să-mi prezint situația sub anonim și cât am putut de subiectiv. Înțelepciunea lor colectivă a acoperit atât de multe aspecte ale chestiunii cu care mă confruntam: nevoia mea de autonomie, atașamentul de trecut, devotamentul față de jurămintele de la nuntă, speranțele pentru viitor, teama de a fi singură, grijile pe care mi le făceam pentru copii și teama că reacția soțului meu ne-ar fi putut pune familia în pericol. Femeile de acolo trecuseră prin toate. Am fost surprinsă de claritatea pe care am dobândit-o. În plus, mi-au prezentat mai multe modalități de a comunica cu soțul meu, la care nu m-aș fi gândit niciodată din cauza bagajului emoțional care se strânsese de-a lungul anilor, și m-au pus în legătură cu autoritățile locale, ca să se asigure că sunt în siguranță.“ Nu există nici un motiv să fii singur când iei decizii dificile și intri în necunoscut. Caută oameni care să te sprijine sau experți, indiferent că este vorba de forumuri online, cărți, prieteni sau organizații. Meriți iubire și respect, iar siguranța ta nu este negociabilă.

## *Infidelitatea este o provocare profundă*

Unul dintre cele mai frecvente motive pentru care oamenii pun capăt relațiilor este infidelitatea. Potrivit unor date culese din centre comunitare de sănătate, dintre cuplurile în care un partener a recunoscut că a înșelat, doar 15,6% din relații au rezistat.<sup>154</sup> Există tot soiul de motive care îl pot determina pe unul dintre parteneri să-l trădeze pe celălalt și există o mulțime de cărți despre cum să gestionezi o astfel de situație, dar este clar că, odată ce spulberii încrederea cuiva în tine, aceasta nu poate mai fi reconstruită decât dacă ambii parteneri sunt dedicați și dispuși să muncească din greu.

În *NOT „Just Friends“*, psihologul și expertul în infidelitate Shirley Glass scrie că, după infidelitate, este firesc ca persoana înșelată să-și dorească să încheie relația imediat și că aceasta ar putea fi decizia corectă. Dar este greu de spus când judeci lucrurile la cald. „Chiar dacă nu ești sigur că [relația] poate fi salvată“, scrie ea, „nu ar trebui să iei o decizie în funcție de cel mai de jos punct al relației tale... Va trebui să construiești o fundație bazată pe angajament, grijă și comunicare plină de compasiune pentru a putea face munca grea înainte de a explora semnificația infidelității.“<sup>155</sup> În cazul partenerului înșelat, asta înseamnă să-și dea toată silința. „Tu și partenerul tău puteți colabora pentru a crea o atmosferă de vindecare, unde puteți schimba informații și unde grija reciprocă vă poate aduce din nou împreună. [Și puteți] începe să reparați relația în mai multe moduri specifice, care vă vor ajuta pe amândoi să vă simțiți mai conectați.“ Un sondaj în care au fost implicate mai multe cupluri în care unul dintre parteneri fusese înșelat a dezvăluit că, atunci când persoana care înșelase a fost dispusă să

răspundă sincer la întrebările partenerului, 72% dintre ei au spus că au reușit să reclădească încrederea.<sup>156</sup>

De asemenea, persoana înșelată trebuie să ierte, ca încrederea să fie recâștigată. Așa cum spune Jim Hutt<sup>157</sup>, consilier marital și familial, dacă partenerul care a fost înșelat continuă să-l pedepsească și să-l mustre pe celălalt, relația este sortită eșecului. Așadar, dacă îți pedepsești partenerul, trebuie să ții cont că te pedepsești și pe tine. Nimeni nu se așteaptă să ierți imediat, dar trebuie să înțelegi că, chiar dacă cealaltă persoană este cea care ți-a distrus încrederea, amândoi trebuie să munciți ca să o restabiliți.

În unele cazuri, partenerii dintr-un cuplu spun că, după ce s-au vindecat în urma infidelității, au avut mai multă încredere unul în celălalt, așa că vindecarea *este* posibilă. Dar necesită implicarea totală a ambilor parteneri. Și este nevoie de timp. Glass observă că din cele 350 de cupluri cu care a lucrat și care au trecut prin infidelitate, cele care „au avut o șansă mult mai mare de a rămâne împreună“ au fost cele unde ambii parteneri au participat la cel puțin zece sesiuni de terapie.<sup>158</sup>

Dacă tu ești cel care a înșelat, nu încheia relația pentru o altă persoană. Încheie-o pentru tine. Dacă trădezi încrederea partenerului, nu ți-ai luat un răgaz suficient ca să te înțelegi pe tine însuși. Ați construit ceva împreună. Dacă s-a năruit, pleacă. Dar lasă praful să se aștearnă înainte să-ți găsești pe altcineva. Dacă intri într-o relație nouă câtă vreme ești înconjurat de ceață, o vei aduce cu tine în noua relație. Nu vrei să ajungi într-o altă situație cu aceleași probleme.

Robert Taibbi<sup>159</sup>, asistent social clinic autorizat, vorbește despre motivul pentru care relațiile de tip pansament sunt atât de tentante. „Când relația se încheie, apare un gol în viața ta... Există o pierdere și o

suferință, pentru că atașamentul psihologic este distrus.“ Taibbi mai spune că este ușor să te concentrezi strict pe lucrurile negative din relație și pe trăsăturile negative ale partenerului tău și să crezi că soluția la îndemână este „Găsește pe cineva care nu este așa“. Firește însă, tu ești în continuare același om care ai fost în ultima ta relație, așa că unele provocări vor veni odată cu tine. De fapt, cercetările sociologului Annette Lawson relevă că doar unul din zece oameni care au divorțat pentru că își doreau să fie cu altcineva s-a căsătorit cu persoana cu care avuseseră o aventură.<sup>160</sup>

### **ÎNCEARCĂ ASTA:**

#### **VEZI CARE SUNT MOTIVELE PENTRU CARE ÎȚI DOREȘTI SĂ PLECI**

Chiar faci asta pentru tine sau ai fost vrăjit de altcineva? Vezi care sunt motivele.

#### **DE LUAT ÎN CALCUL**

1. *Verifică dacă ai căzut pradă ispitei.* Dacă nu ai fi întâlnit pe altcineva, ai fi rămas cu partenerul tău actual? Dacă răspunsul este da, ar trebui să-ți concentrezi atenția pe salvarea relației.
2. *Fii realist.* Dacă un magician îți dezvăluie cum a făcut trucul, acesta nu mai e la fel de încântător. O nouă relație e plină de magie, dar nu-ți spune cu ce rămâi când magia dispare. Pornește de la presupunerea că relația ta cu o altă persoană va dezvolta propriile fisuri. Ești pregătit să le înfrunți pe măsură ce apar sau vei fi din nou frustrat și deziluzionat?
3. *Karma.* Ține minte, dacă îți părăsești partenerul pentru altcineva, noul partener ar putea să-ți facă același lucru. Dacă închei relația, asigură-te că o faci deoarece crezi cu adevărat că nu ai nici un viitor cu partenerul tău și că ai prefera să fii singur decât cu el.

### *Pierderea interesului*

Joseph E. Cordell<sup>161</sup>, avocat specializat în divorțuri, spune că una dintre problemele pe care le observă des este lipsa comunicării zilnice, în care soții „nu

împărtășesc sau nu discută niciodată lucrurile care se întâmplă în viața lor“. Din acest motiv, partenerul tău s-ar putea să aibă impresia că nu este o parte importantă din viața ta. Chiar dacă după zece ani de căsnicie nu mai dai fuga la ușă ca să-ți întâmpini partenerul când se întoarce de la lucru, ar trebui să-l privești ca pe o experiență pozitivă. Ceva nu este în regulă dacă respingi un apel când vezi că te sună el. Este deosebit de important să te întrebi: *De ce evit să-i răspund la telefon?*

Unul dintre motivele pentru care evităm pe cineva este pentru că nu vrem să ne pierdem vremea ascultând cum vorbește despre viața sa. Nu mai reușim să ne dăm seama ce găseam interesant la respectivul, pentru că nu ne-am mai conectat de atâta vreme. E greu să recunoaștem asta față de noi înșine, deoarece ne place să credem că suntem grijulii și constanți. Pentru a face o evaluare completă, întreabă-te dacă există oameni în viața ta cu care iei legătura din proprie inițiativă, în compania cărora îți place să fii și cu care ești încântat să vorbești. Acest lucru te va ajuta să-ți dai seama dacă ai o problemă în general sau dacă este ceva care are legătură cu această relație. Observă, de asemenea, dacă ai mereu acest sentiment sau e doar ceva trecător. Vei ști dacă sentimentele față de partenerul tău s-au schimbat pentru totdeauna în cazul în care nu ești niciodată nerăbdător să-l vezi.

Chiar și în cazul în care nu-ți eviți partenerul, un semnal similar de alarmă este dacă te simți secătuit și lipsit de entuziasm când petreci timp cu el.

Un alt semn că interesul pălește este că nu dorești să împărtășești imediat veștile bune sau rele cu partenerul tău. Gândește-te cine îți vine în minte când ai de dat o veste bună. Dacă partenerul tău nu se află în primii trei, atunci probabil asta înseamnă fie că nu-l consideri

îndeajuns de important ca să împărtășești vestea cu el, fie simți că nu-i va păsa foarte mult. Când încetăm să împărtășim informații intime cu unii oameni, este pentru că nu mai simțim o legătură intimă cu ei. Desigur, s-ar putea ca anumite vești bune să nu fie neapărat esențiale pentru partenerul tău – nu trebuie să se bucure pentru tine că ți-ai cumpărat un pulover nou –, dar, în general, ar trebui să simți că e fericit când te vede fericit și că vrea să te consoleze când te vede trist.

Un semn clar că interesul a dispărut este că nu mai simțiți că aveți ce învăța unul de la celălalt. Marilyn Hough<sup>162</sup>, terapeut specializat în căsnicie și familie, descrie un cuplu care a încetat să crească împreună. Jane se pregătea pentru a deveni terapeut, iar Tom era inginer și singurul care întreținea familia. Era de părere că dorința lui Jane de a deveni terapeut era o pierdere de timp. Jane se simțea neînțeleasă de soțul ei, iar Tom simțea că soția lui nu-l sprijină în munca lui. Încetaseră să mai crească împreună, iar Hough spune că, până la momentul în care au ajuns la terapie, „golul devenise prea mare ca să poată fi umplut. Trecuseră prea mulți ani în care nu-și împărtășiseră adevăratele sentimente și dorințe.” În punctul acela nu a mai fost vorba de a încerca să repare relația, ci de a negocia o despărțire conștientă și afectuoasă.

Când unul sau ambii parteneri nu mai depun efort în relație, s-ar putea ca unul dintre ei sau amândoi să fi încetat să mai iubească. S-ar putea ca acela care și-a pierdut interesul să nu poată explica acest lucru. Este, totodată, un adevăr greu de auzit și de înțeles. Nici o relație nu este perfectă tot timpul. Dar, când apar provocări, observă dacă ești singurul care încearcă să le rezolve.

## *Atrofia intimității*

Uneori, principala provocare într-o relație nu este un dezacord sau un comportament intolerabil. Uneori, ne confruntăm cu o problemă de deconectare. La început, relația este plină de scânteii. Simțim atracție. Ne simțim plini de o energie pozitivă. Pe urmă, pe măsură ce trece timpul, acea atracție inițială pălește și începe să ne lipsească. Continuăm să ne iubim partenerul, dar ne întrebăm de ce lucrurile nu mai sunt ca înainte și dacă ar trebui să ne simțim la fel de conectați ca odinioară.

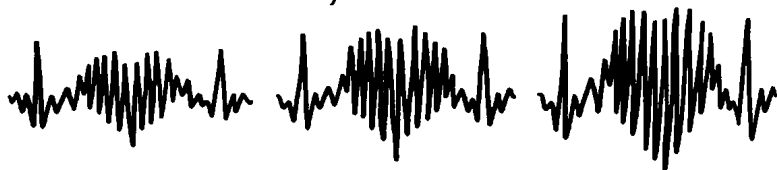
Una dintre clientele mele mi-a spus că are prieteni cu care poate sta de vorbă ore-n șir, dar nu știe despre ce să vorbească cu iubita ei. M-a întrebat dacă asta înseamnă că iubita ei „nu e aleasa“. I-am răspuns că, așa cum îngrijim o plantă care are nevoie de soare, apă, pământ, îngrășământ și adăpost, trebuie să ne îngrijim și relația, pentru ca ea să înflorească în timp. Poate te gândești: atunci de ce nu-mi iau o plantă nouă? Dar, dacă alegi să faci asta, va trebui să înveți să uzi acea plantă în fiecare zi.

## **Întreținerea intimității**

Intimitatea într-o relație este hrănită când învățăm unul de la celălalt și când creștem împreună. Cunosc o mulțime de parteneri care spun că nu au nimic în comun. Dacă ar lua cina împreună, n-ar avea despre ce să vorbească. În astfel de momente tindem să privim lucrurile cu pesimism. Bârfim, criticăm sau ne plângem de oamenii pe care-i întâlnim sau de lucrurile pe care le facem. După cum spune un citat atribuit lui Eleanor Roosevelt: „Mințile luminate discută idei; mințile mediocre discută evenimente; mințile mici discută oameni“.<sup>163</sup> Când ceea ce ne leagă sunt chestiuni negative, generăm o vibrație scăzută – o energie scăzută

care nu durează mult sau nu produce satisfacție. Când ne conectăm într-o manieră neutră prin activități de rutină precum liste cu lucruri de făcut sau treburi casnice, producem o vibrație medie care nu stimulează intimitatea și iubirea. Dar când experimentăm împreună și învățăm unul de la celălalt, generăm o vibrație ridicată care revigorează și stimulează conexiunea noastră.

## VIBRAȚII RIDICATE VERSUS VIBRAȚII SCĂZUTE



Scăzute

*Te conectezi cu  
partenerul tău  
bârfind despre  
un prieten*

Medii

*Te conectezi cu  
partenerul tău prin  
intermediul listelor  
cu lucruri de făcut*

Ridicate

*Te conectezi  
cu partenerul tău  
descoperind  
pasiunii comune*

Dacă nu poți produce o vibrație ridicată, asta denotă, probabil, că nu ai idei noi pe care să i le prezinți partenerului tău. Nu alocați timp propriei dezvoltări; nu citești sau nu asimilezi artă sau idei noi. Nu vei putea niciodată să restabilești sau să revigorezi o relație dacă ai în continuare aceeași abordare învechită. Repetarea activităților poate să-ți dea senzația de confort și te ajută să te relaxezi, însă nu afli nimic nou despre partenerul tău dacă nu schimbați rutina. Pe de altă parte, când tu progresezi, progresează și relația. Intimitatea crește și prosperă când împărtășim mai multe, când punem în practică idei noi și când ne deschidem în fața altora. Asta face legătura noastră mai profundă.



Nu poți comanda gânduri și filosofi noi ca și cum ai comanda mâncare. Îți lărgești orizonturile explorând împreună cu partenerul tău. Intimitatea se creează prin aventuri comune: activități distractive, experiențe și experimente și educație; toate având ca scop același rezultat. O experiență comună ne ajută să reflectăm, să ne împărtășim opiniile și să vedem dacă suntem pe aceeași lungime de undă. Învățăm unul despre celălalt și unul cu celălalt.

Înainte de pandemie, eu și Radhi obișnuiam să găzduim evenimente la noi acasă, la care ne invitam cei mai apropiați prieteni ca să practicăm meditații profunde și frumoase. Amândoi punem mare preț pe meditație și pe spiritualitate, iar evenimentele respective ne-au permis să ne slujim prietenii împreună. Radhi se ocupa de meniu și de decor, iar eu întocmeam lista de oaspeți și trimiteam invitațiile, asigurându-mă că toată partea de logistică era pusă la punct. După ce evenimentul se încheia și toată lumea pleca acasă, eram amândoi bucuroși și recunoscători că am reușit împreună. Chiar dacă avem reușite în plan personal și profesional, relațiile noastre au o nevoie vitală de reușite împreună. Evenimentele respective au ajutat la dezvoltarea comunității noastre și ne-au dat totodată un scop relației.

### *Activități distractive*

La finalul unei zile lungi, majoritatea dintre noi suntem foarte obosiți și preferăm să nu mai facem nimic altceva și să ne tolănim în fața televizorului. Muncim adesea prea mult și ne simțim epuizați, așa că alegem cea mai ușoară cale de a ne conecta cu partenerul nostru: activitățile distractive. Dacă ai deprins obiceiul de a te uita mai mult la televizor în timpul carantinei, să știi că nu ești singurul. Plăcerea mea vinovată este emisiunea

de imobiliare *Selling Sunset*. Dacă vrei să te uiți la televizor, să știi că există mai multe modalități de a obține mai multă intimitate. În primul rând, nu mai face altceva între timp. Nu mai sta la laptop sau la telefon, ca să poți fi atent la televizor alături de partenerul tău. Alegeți ceva interesant și vorbiți despre asta la final. Nu trebuie să-ți obligi partenerul să facă o recenzie, dar poți face un efort pentru a-i pune întrebări despre emisiune, ca să aveți o discuție antrenantă și care să vă permită să vă conectați. Activitățile distractive constituie doar una dintre cele trei categorii pe care le propun aici. Nu spun să nu apelați niciodată la ele, însă dacă veți face doar asta în timpul liber, să nu fiți surprinși că nu veți mai avea despre ce să vorbiți! Cu siguranță creierul vostru vă va fi recunoscător dacă veți încerca să ieșiți din zona de confort. Merită puțin efort pentru a spori intimitatea.

### *Experiențe și experimente*

Experiențele și experimentele necesită mai multă pregătire și energie decât activitățile distractive, dar recompensele sunt pe măsură. Ulterior, aveți șansa să vă împărtășiți impresiile și gândurile. Experiențele nu trebuie să fie extravagante sau scumpe. Acestea pot fi lansări de carte, spectacole de magie, expoziții de artă sau o seară de muzică live într-un bar. Puteți să mergeți la piață, să vă înscrieți la un curs de gătit, să mergeți la o degustare de vinuri, să luați lecții de dans, să planificați un picnic, să mergeți într-o drumeție, să vă plimbați cu mașina prin oraș ca să vedeți decorațiunile de sărbători sau să ieșiți la o plimbare după cină. Nu insista ca partenerul tău să te însoțească la un eveniment care te interesează doar pe tine. Caută evenimente care se organizează pe plan local și găsește ceva care vă interesează pe amândoi și care vă scoate din

zona de confort. Oricare dintre aceste activități te ajută să descoperi lucruri noi despre partenerul tău, să te simți în siguranță alături de el și să reaprinzi flacăra intimității. Acest lucru oferă relației voastre spațiul și rezistența pentru a face față problemelor importante pe măsură ce apar.

Puteți, de asemenea, să planificați o vacanță împreună. Stabiliți să discutați în fiecare săptămână despre ce vă place și ce nu, dacă ați prefera să vizitați un oraș nou noaptea, să rezervați ceva pe Airbnb în deșert, dacă vreți să programați din timp prânzuri sau activități ori doriți să improvizați pe moment. Un studiu din 2000<sup>164</sup> solicitat de U.S. Travel Association (fără nici o părtinire!) a demonstrat că partenerii care călătoresc împreună sunt mult mai fericiți și au relații mai sănătoase. 86% dintre partenerii care au călătorit împreună au declarat că iubirea lor este încă vie, iar 63% au fost de părere că vacanțele chiar inspiră romantism. De asemenea, 68% dintre cupluri au spus că, din punctul lor de vedere, vacanțele petrecute împreună sunt *necesare* pentru o relație sănătoasă. Potrivit raportului, călătoriile i-au ajutat pe parteneri să-și acorde mai multă atenție unul celuilalt. Când mergeți undeva împreună vă este mai ușor să lăsați deoparte celelalte obligații și să vă concentrați asupra partenerului.

Eu și Radhi încercăm să plecăm undeva în fiecare lună. Poate fi o ieșire prin împrejurimi sau o călătorie de o zi, dacă nu puteți mai mult. Scopul călătoriilor făcute împreună nu este doar de a merge într-un loc nou. Partenerii dintr-un cuplu au șansa de a se apropia mai mult unul de celălalt și de a-și consolida relația într-un loc unde atenția nu le este distrasă.

Pe vremea când eram călugăr, am ajutat alți oameni, am făcut muncă de caritate și m-am oferit voluntar

alături de ceilalți călugări. Am petrecut jumătate din timp în tăcere, practicând introspecția și studiind, și jumătate din timp ajutându-i pe ceilalți și încercând să fac lumea un loc mai bun. Știu parteneri care s-au cunoscut făcând muncă de voluntariat și parteneri care se oferă voluntari în mod regulat și toți mi-au spus că este o experiență minunată. Eu și Radhi ne oferim mereu ajutorul, indiferent că o facem organizând evenimente caritabile, hrănind persoane fără adăpost sau adunând grupuri pentru a învăța de la experți.

La fel ca muzica și sexul, faptele de caritate contribuie la creșterea nivelului de oxitocină. De asemenea, s-a demonstrat că acestea reduc nivelul de stres și creează legături sociale. E ușor să stabilești o legătură cu partenerul tău când încercați să ajutați alți oameni împreună, în loc să-i ajutați separat sau să vă ajutați reciproc. Dobândim o altă perspectivă asupra problemelor din viața de zi cu zi. Ne exprimăm mulțumirea împreună. Amândoi simțim că avem un scop mai înalt.

Un sondaj făcut în 2017<sup>165</sup> de WalletHub a constatat că partenerii care fac voluntariat împreună au șanse mai mari să rămână împreună. Filmele și emisiunile TV nu sunt singurele care ne ajută să ne consolidăm relația cu partenerul; principiile și un simț al scopului comun ne ajută, de asemenea, să ne conectăm.

Unele dintre cele mai bune experiențe sunt experimentele – când tu și partenerul tău vă propuneți să încercați ceva nou împreună. Dincolo de faptul că înveți ceva nou, afli ceva atât despre tine, cât și despre partenerul tău. Cu cât sunteți mai vulnerabili în timpul experimentelor, cu atât veți avea o legătură mai intimă. Un studiu făcut de psihologul Arthur Aron<sup>166</sup> și de colegii săi a dovedit că partenerii care și-au petrecut

timpul împreună implicându-se în activități noi și interesante și-au îmbunătățit relația.

Căutați aventuri care sunt noi pentru amândoi. N-ar trebui să vă apucați de practicarea unui sport la care unul dintre voi are un avantaj natural sau de un joc pe care unul dintre voi l-a jucat ani la rând. Ca să vă simțiți cât mai conectați împreună este nevoie ca ambii parteneri să fie începători, astfel încât să vă simțiți neexperimentați și curioși. Trebuie să ieșiți amândoi din zona de confort. Amândoi veți învăța ceva nou. Va trebui să vă bazați unul pe celălalt. Puteți să mergeți într-o drumeție mai dificilă, să vizitați o casă bântuită, să explorați peșteri, să vă dați cu rolele sau (preferata mea) să mergeți la un escape room. Intimitatea crește când vă deschideți unul în fața celuilalt în momente vulnerabile. Odată, eu și Radhi am mers la un atelier de pictură unde erau șevalet, pânze, pensule și vopsele. Am primit niște salopete și ne-au lăsat să ne facem de cap. A fost o senzație nouă și eliberatoare să aruncăm cu vopsea pe unde apucam și să creăm fără să ne facem griji despre produsul final. Cu altă ocazie am fost într-o „cameră în care îți poți descărca nervii“ plină cu sticle, coșuri de gunoi, calculatoare vechi și faxuri stricate. Ni s-au înmânat niște țevi de fier și băte de baseball și am primit mână liberă să lovim obiectele pentru a ne „elibera de stres“. Am ezitat amândoi. Nu suntem oameni violenți. Am ieșit din încăpere mai stresați decât intraserăm.

Astfel de activități constituie un microcosmos al relației. Ele nu te ajută doar să joci un joc; de fapt te învață despre relația ta într-un mod relaxat. Studiile au demonstrat că jocul este starea mentală în care învățăm cel mai bine și că jocul este esențial pentru sănătatea noastră mintală.<sup>167</sup> Activitățile noi și solicitante care se desfășoară într-un spațiu unde rezultatele nu au

importanță vă dau amândurora ocazia să lăsați grijile deoparte și să învățați. Nu numai că vă dați seama care sunt punctele slabe ale relației, dar veți vedea și punctele forte. Aveți șansa de a greși împreună într-o situație în care mizele sunt mici. **Când realizați ceva nou împreună, aduceți acea experiență în toate aspectele vieții voastre.**

Activitățile noi vă unesc și mai mult când vă scot din zona de confort, ceva curajos sau competitiv, orice vă place – indiferent că este o activitate de pe lista cu lucruri de făcut o dată în viață (precum săritul cu parașuta sau o plimbare cu jet skiul) sau învingerea fricii de înălțime. Arthur Aron și Don Dutton au angajat o femeie atrăgătoare ca să intervieveze niște bărbați care tocmai traversaseră un pod foarte înalt, oarecum instabil (deși nu chiar periculos), odată cu alți bărbați care tocmai traversaseră un pod normal și stabil.<sup>168</sup> În ambele cazuri, femeia le-a pus câteva întrebări și le-a spus că, dacă „doresc să vorbească mai mult“, o pot suna, după care le-a oferit numărul ei. Nouă din cei 18 bărbați care traversaseră podul șubred au sunat-o. De cealaltă parte, bărbații care au traversat podul stabil, au sunat doar doi din 16.

Aron și Dutton au folosit studiul pentru a demonstra „atribuirea greșită a excitației“ (bărbații au experimentat sau nu excitație fizică din cauza podului și acest lucru a avut un efect de halo asupra femeii). Dar dacă bărbații prinseseră pur și simplu curaj după ce traversaseră podul? Într-un studiu ulterior menit să clarifice rezultatele, cercetătorii au provocat excitația fizică spunându-le participanților bărbați că, în cursul studiului, urmau să primească un șoc electric. Unora li s-a spus că acest șoc va fi slab, altora li s-a spus că va fi dureros. Și de data aceasta a fost prezentă o femeie atrăgătoare care, chipurile, participa și ea la studiu.

Participanților li s-a spus că pregătirea aparatului cu electroșocuri va dura câteva minute și li s-a cerut să completeze câteva chestionare între timp. Unul dintre chestionare măsura atracția pe care o simțeau față de femeia care participa împreună cu ei la studiu. După cum s-a dovedit, cei care se așteptau să primească șocul dureros s-au simțit mult mai atrași decât cei care anticipau șocul mai blând. Studiul acesta demonstrează că activitățile noi și captivante – orice ne trezește simțurile – ne pot ajuta să reînviem și să ne reîmprospătăm interesul față de partenerul nostru. Concluzia pe care au tras-o a fost că „o doză mică de stres poate genera sentimente amoroase“.

Nu trebuie să ne punem viața în pericol, dar noutatea și entuziasmul pe care le presupune o activitate nouă sau îndrăzneță ne trezesc simțurile și pot genera sentimente puternice de atracție romantică. Doctorul Lisa Marie Bobby, fondatoarea și directoarea de la Growing Self Counseling & Coaching este de părere că „aceste momente trăite împreună se transformă în amintiri despre care puteți discuta și care vă vor lega pe parcursul relației“.<sup>169</sup> Când trăiți amândoi o experiență, îți poți da seama cât de mult ține partenerul tău la tine. Dacă sunteți pe cale să faceți ceva destul de palpitant și unul dintre voi îl sprijină pe celălalt, s-ar putea să observi că rolurile se inversează. Să zicem că sunteți pe cale să vă dați pe un tobogan de apă foarte înalt. S-ar putea ca unul dintre voi să se arate curajos la urcare și celălalt la coborâre. Și începeți astfel să vedeți cum vă sprijiniți reciproc. E minunat să trăiești senzația asta alături de partenerul tău într-un astfel de context, deoarece, chiar dacă miza nu e mare, îți dai seama că acesta ține la tine. Totodată s-ar putea să remarci că nu-i pasă, că nu-ți acordă atenție, că nu e capabil de empatie, de compasiune sau că nu-ți oferă

ajutor. Dacă așa stau lucrurile, atunci ai ocazia să vezi mai clar golul care vă afectează relația.

## *Educație*

A treia modalitate prin care puteți deveni mai intimi este prin intermediul educației. Am discutat despre această opțiune când unul dintre voi sau amândoi încercați să aflați mai multe despre scopul vostru. Acest lucru poate necesita mai mult timp și efort, dar reprezintă o modalitate grozavă ca fiecare dintre voi să contribuie la progresul celuilalt. Dacă aveți aceleași interese, vă puteți înscrie împreună la un curs. Poate că partenerul tău își dorește să se înscrie la un seminar despre imobiliare sau să ia cursuri de gătit. Nu trebuie să faci și tu exact același lucru. Fiecare poate să-și vadă de treaba lui și pe urmă să împărtășiți ce ați învățat. Ideea este să vă extindeți cunoștințele ca să veniți cu ceva nou în relație.

O ultimă modalitate de a crea intimitate este prin exprimarea recunoștinței. Când relația cu partenerul devine una monotonă, adesea încetăm să apreciem ceea ce spune, face sau realizează. Așa cum am discutat deja, ar trebui să-i mulțumești partenerului când gătește pentru tine. Ar trebui să-i mulțumești când mută mașina ca să poți pleca la timp. Ar trebui să-i mulțumești când te sună să te întrebe cum te mai simți. Ar trebui să-i mulțumești când face plinul. Ar trebui să-i mulțumești când schimbă bateriile de la alarma de incendiu. Ar trebui să-i mulțumești când stinge luminile din cealaltă cameră înainte de culcare. De ce să nu profităm de aceste ocazii?

Cu cât acordăm mai multă atenție partenerului, cu atât apreciem mai mult grija lui și cu atât există mai multe șanse să răspundem la fel. Când partenerul nostru se simte apreciat, este recunoscător pentru



atenția pe care i-o acordăm și probabil va continua să fie atent și să-ți întoarcă aprecierea. Vom trăi astfel într-o recunoștință continuă mulțumită căreia vom avea din ce în ce mai multe ocazii de a simți iubire prin îndeplinirea unor sarcini simple pentru partenerii noștri.

## **Înălțați-vă sau despărțiți-vă**

Dacă, în ciuda tuturor eforturilor noastre de a crea apropiere, relația noastră se confruntă cu una dintre aceste patru amenințări sau cu orice altă amenințare esențială majoră, avem de ales. Dragostea nu este perfectă, dar asta nu înseamnă că trebuie să rămânem într-o relație dăunătoare. Haide să vedem cum putem ști dacă ar trebui să rămâneți împreună, să încercați să rezolvați problemele și să găsiți modalități de a crește sau dacă ar trebui să vă despărțiți. Nu există un răspuns corect, ci doar două opțiuni: putem alege varianta de a crește, prin care dorim să ne înălțăm relația, sau varianta despărțirii.

Există, de fapt, o a treia opțiune, pe care mulți o aleg din comoditate: putem să continuăm așa cum suntem. Stagnarea nu este niciodată benefică – ar trebui să prosperăm mereu, deși unul dintre modurile în care putem face asta este să *acceptăm* lucrurile așa cum sunt. Uneori, nu mai avem aceleași sentimente ca odinioară față de partenerul nostru pentru că muncim prea mult, suntem copleșiți de responsabilități și nu avem timp să ne cultivăm relația. Începem să ne închipuim că există cineva mai bun pentru noi, cineva cu care nu ne-am certa niciodată și cu care ne-am distra mereu, dar nu e corect să ne comparăm partenerul cu o fantezie. În cazul acesta logic este să renunțăm la fantezie și să nu ne dăm bătuți.

Dacă toleranța ta pentru gestionarea conflictelor și a stresului este scăzută, atunci îți va fi greu să stai cu oricine. Înainte să renunțăm la o relație ar trebui să ne gândim dacă nu cumva avem prea multe pretenții de la partenerul nostru. Dacă i-ai cere unui prieten care te ajută cu mutatul să care o cutie prea mare, el ți-ar putea răspunde: „Îmi pare rău, dar cred că e prea grea pentru mine“.

N-ai lua refuzul acestuia ca pe un semn că nu te iubește. Nu are cum să-ți ofere ajutorul de care ai nevoie. Partenerii noștri nu sunt neapărat echipați să ne ajute în toate aspectele vieții. Partenerul tău nu este un supermarket unde găsești toate lucrurile de care ai nevoie. Vorbim despre nevoia unui sistem de sprijin, dar nu ne gândim niciodată cu adevărat cum ar trebui să arate acel sistem.

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### CONCEPE UN SISTEM DE SPRIJIN

Identifică oamenii la care poți apela pentru sprijin în aspecte importante ale vieții tale. Este un exercițiu pe care-l poți face singur sau alături de partenerul tău, astfel încât să înțelegi sistemul de sprijin al celuilalt.

*Sine.* La cine apelezi când ai îndoieli, când vrei să discuți despre valorile tale, când vrei să-ți explorezi spiritualitatea sau când dorești să-ți sărbătorești succesele?

*Financiar.* Cine îți poate oferi cele mai bune sfaturi despre carieră, venit și despre modul în care poți lua decizii financiare?

*Mental/emoțional.* La ce prieteni sau resurse poți apela când ai nevoie de îndrumări sau de sprijin pentru sănătatea ta mintală?

*Sănătate.* Cui îi poți pune întrebări despre starea ta de sănătate? Care este persoana potrivită care te poate ajuta când ai o problemă de sănătate greu de gestionat din punct de vedere logistic sau emoțional?

*Relație.* Cui îi ceri ajutor sau sfaturi când ai probleme ori conflicte cu prieteni, rude, colegi sau cu partenerul tău?

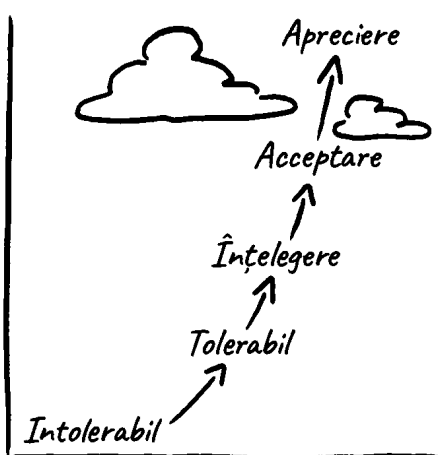
Identificând împreună sistemul fiecăruia de sprijin, aveți șansa de a vedea unde vă puteți sprijini cel mai bine unul pe celălalt și unde trebuie să apelați la alți oameni fără ca vreunul dintre voi să se simtă vinovat sau rușinat.

Este posibil ca relația voastră să aibă fisuri serioase care trebuie reparate, dar vă doriți o viață mai bună împreună și sunteți dispuși și pregătiți să găsiți o cale de a o îmbunătăți. Poate există un anumit domeniu în care nu ai încredere deplină în partenerul tău și dorești să afli dacă poți să o clădești. Sau poate ați petrecut mult timp lucrând la intimitate și vă simțiți pregătiți să abordați unele probleme care s-au strâns de-a lungul timpului. Credeți că progresul ar aduce beneficii relației voastre. În cazul acesta, puteți alege să prosperați în loc să renunțați la relație. Să vă înălțați în loc să vă despărțiți.

Cu ajutorul clienților mei am elaborat un proces compus din patru etape pentru a vă ajuta să vă dați

seama dacă tu și partenerul tău aveți o problemă cu adevărat intolerabilă și ar trebui să vă despărțiți sau dacă, întrucât sperați să progresați, puteți găsi o modalitate de a vedea problema dintr-o altă perspectivă care să vă ajute s-o acceptați ulterior. Începem prin identificarea problemei *intolerabile*. Aceasta reprezintă o diferență între tine și partenerul tău care ar putea fi un factor determinat. De regulă, este o chestiune recurentă și frustrantă care-ți poate da impresia că va duce la sfârșitul relației tale. Apoi luăm această problemă și alegem un plan de acțiune în mai mulți pași: de la *intolerabil* la *tolerabil* la *înțelegere* la *acceptare*.

### CALEA CĂTRE ÎNĂLTARE



Uneori ajungem chiar la *apreciere*, și sfârșim prin a ne admira partenerul pentru o chestiune care inițial ni s-a părut intolerabilă.

Drumul de la intoleranță la acceptare depinde de răbdarea de care poți da dovadă și de cât de mult îți poți schimba perspectiva, rămânând totodată sincer și dedicat partenerului tău. În ciuda eforturilor noastre, s-ar putea ca unele comportamente sau situații să rămână intolerabile la finalul acestui proces și așa veți ști că e

cazul să vă despărțiți. Vă veți consola măcar că v-ați dat silința, chiar dacă eforturile voastre n-au dat roade. Iar dacă nu vreți să vă bateți capul, atunci fie veți continua în aceeași formulă, fie veți hotărî să vă despărțiți.

### *Intolerabil*

Am o clientă pe nume Sonia al cărei soț, Rohan, a insistat să-și cumpere o mașină scumpă în rate în loc să-și plătească datoria acumulată pe cardul de credit. Aveau doi copii, iar pe ea o îngrijora atât situația lor financiară, cât și exemplul iresponsabil și materialist pe care îl oferea copiilor. Pentru Sonia a fost o problemă inacceptabilă: o ruptură care se produsese de ceva timp și nu concepea că mai putea să trăiască în acest fel. Un alt exemplu ar fi cel în care ai un partener care trebuie să lucreze mult și tu îți dorești un partener mai prezent. Sau poate partenerul se așteaptă să aveți o relație de modă veche, în care unul merge la muncă și celălalt se ocupă de treburile casnice, iar tu nu îți dorești așa ceva. Sau poate partenerul își dorește să mergeți în fiecare concediu într-un alt oraș, în timp ce tu vrei doar să stai tolănit la soare și nu-ți poți imagina cum vă veți petrece timpul liber împreună dacă rămâneți în relație. Sau poate nu se poate controla când vine vorba de cheltuit banii și te îngroapă în datorii. Aceste exemple arată diferite grade de neînțelegeri și este foarte probabil să vă confrunțați cu rupturi similare în relațiile voastre. Uneori, vor duce la despărțire, alteori, într-o relație pe care ești hotărât să o protejezi, îți vor deschide mintea.

Asemenea clienței mele al cărei soț era îndrăgostit de mașini, se poate ca primul tău gând să fie că nu puteți trece peste această prăpastie decât dacă cealaltă persoană își schimbă comportamentul intolerabil. Prima întrebare pe care trebuie să ți-o pui este: îți iubești partenerul îndeajuns de mult încât să suporti un

oarecare grad de disconfort în timp ce vă străduiți să rezolvați problema? Dacă răspunsul este nu, înseamnă că nu ai cum să trăiești cu problema respectivă orice s-ar întâmpla, or, dacă asta nu se va schimba niciodată, atunci pur și simplu nu-ți pasă suficient de mult de persoana respectivă încât să rezolvați problema.

### *Tolerabil*

Clienta mea Sonia nu voia să renunțe la Rohan. Nu era iresponsabil sau materialist și în alte privințe, iar ea era dispusă să pornească la drum ca să afle care era treaba cu acea mașină. Voia să înțeleagă de ce era atât de încăpățânat cu privire la acea mașină. Indiferent cât ești de reticent, primul pas pe care trebuie să-l faci ca să ajungi de la intolerabil la acceptabil este să recunoști că *este posibil* ca problema să poată fi rezolvată. Să crezi că puteți să rezolvați problema împreună, chiar dacă habar n-aveți cum. Chiar și simpla recunoaștere vă schimbă perspectiva de la intolerabil la tolerabil. Ești dispus să investești timp pentru a înțelege prin ce a trecut partenerul tău și ce anume a creat această prăpastie dintre voi. El este dispus să explice și să caute înțelegere. Așa veți deveni mai empatici.

### *Înțelegere*

Când Sonia a vorbit cu Rohan despre mașină, explicându-i că vrea doar să înțeleagă care este motivul lui, a aflat că în copilărie trebuise să schimbe trei autobuze până la școală, iar acest lucru fusese umilitor pentru el. Prietenii lui aveau părinți care îi duceau la școală cu mașini frumoase, iar el își jurase că, atunci când va avea copii, aceștia nu se vor simți niciodată cum s-a simțit el.

Sonia tot n-a fost de acord cu el, însă a început să-i înțeleagă comportamentul. Nu era nesăbuit – avea

rădăcini emoționale profunde. Acum putea să abordeze cu înțelegere subiectul mașinii. Putea să-l ajute să se vindece, în loc să-l facă să se simtă împărțit între nevoia lui și nemulțumirea ei. Nu au rezolvat încă problema, dar au făcut progrese.

După cum spune doctorul John Gottman, consilier marital și familial, 69% dintre conflictele care apar în căsnicii sunt provocate de probleme care n-au fost rezolvate niciodată.<sup>170</sup> Obosim să ne certăm pe seama acelorași lucruri și renunțăm să ne mai dăm silința fără să ajungem vreodată la o înțelegere reciprocă. Uneori ne dăm bătăuți pentru că nu mai suntem suficient de implicați în relație ca să mai luptăm pentru ea. Alteori nu mai luptăm pentru că eforturile zadarnice de a ne susține propriile nevoi și puncte de vedere ne-au epuizat. Iar alteori pare că e mai important să menținem pacea decât să rezolvăm problema, așa că ne prefacem că aceasta nu există.

Chiar dacă învățăm să ne prefacem cu foarte multă iscusință, problemele vor ieși în cele din urmă la iveală, uneori cu rezultate catastrofale. Pentru a preveni astfel de catastrofe trebuie să înfruntăm problemele în loc să le băgăm sub preș. Ne dorim genul de relație în care ne putem baza pe partener. În care ne simțim înțeleși. În care simțim că putem vorbi despre orice. Simțim că trebuie să fim de acord pentru a exista conexiune, dar putem să nu fim de acord și să ne simțim în continuare legați de partenerul nostru. De fapt, *trebuie* să ne contrazicem ca să creăm legături.

În loc să stabilim că, în mod clar, comportamentul partenerului nostru nu are nici o logică sau să deducem din asta că nu-i mai pasă de noi, ar fi bine să studiem modul în care trăirile sale din trecut îl influențează. Pune întrebări sincere și evită să-ți ameninți sau să-ți critici partenerul, pentru ca acesta să nu se închidă în

el. Să luăm ca exemplu un cuplu unde soția trebuie să participe la „o întâlnire de afaceri“ de fiecare dată când apare un eveniment în familia soțului. El deschide subiectul pe un ton neutru. În loc să-i spună „Ești fenomenală, nu participi niciodată la cinele cu familia mea!“, o întreabă „De ce nu vii la mesele cu familia mea?“ Trebuie să fie conștient că, dacă pune această întrebare, e posibil ca părerea ei despre familie să-i provoace suferință. Rezistă tentației de a se enerva. Ascultă fără să o judece.

Ea ar putea să-i răspundă „Îmi pare rău. Încerc să vin data viitoare“, dar el știe din trecut că nu se va ține de promisiune. Încearcă să obțină un răspuns sincer. Ea recunoaște în cele din urmă: „Nu mă simt bine alături de cei din familia ta, pentru că mă pun mereu într-o lumină proastă în raport cu rudele tale“. El trebuie să aibă foarte mare grijă ca discuția să nu se transforme într-o ceartă despre comportamentul familiei sale.

Acum el spune: „Înțeleg – nu e tocmai plăcut. Dar pentru mine contează să participi și tu. Ai putea să vii din când în când cu mine, dar nu atât de des încât să te afecteze?“

Ea este de acord să meargă la familia lui o dată pe lună, așa că luna următoare merg la cină la părinții lui. Dacă el n-a fost atent la felul în care s-a simțit soția sa, s-ar putea să-i spună următorul lucru în mașină, în drum spre casă: „N-a fost atât de rău, nu-i așa? Ne-am simțit bine!“ Dar pentru ea a fost groaznic. Se simte neînțeleasă și izbucnește. „Nu! A fost absolut oribil. Nu mai fac asta în veci.“ Însă, dacă a fost atent, îi va spune: „Hei, știu că ți-a fost greu și îți mulțumesc că m-ai însoțit“. Mulțumită eforturilor sale de a o înțelege, cuplul a evitat trei certuri: prima când, în loc să se plângă de comportamentul ei, a încercat să-l înțeleagă, a doua când nu a pus la inimă părerea ei despre familia



lui, iar a treia când a întrebat-o foarte grijuliu cum s-a simțit la cină. Problema intolerabilă n-a dispărut, dar mulțumită înțelegerii nu mai este de neacceptat pentru nici unul dintre parteneri.

Începe discuții despre comportamentele sau problemele care te deranjează. Întreabă-ți partenerul: „Îți place să faci cutare lucru?“, „De ce îți place?“, „Ce te determină să faci cutare lucru într-un anumit fel?“ Întreabă-ți partenerul de ce îi este greu să facă schimbările pe care l-ai rugat să le facă. Pune întrebări și ascultă răbdător răspunsurile. Discuțiile acestea îți oferă prilejul să înțelegi mai bine în loc să-ți judeci partenerul și să pui la inimă comportamentul său. Astfel veți depune amândoi eforturi pentru soluționarea problemei.

Pentru a ajunge la înțelegere, trebuie să observăm că problema există dintr-un motiv și, totodată, să înțelegem că e dificil să progresăm. Dacă vrem să facem asta, trebuie să acceptăm că partenerul nostru nu poate face schimbările peste noapte. Trebuie să avem răbdare cu eforturile sale.

## *Acceptare*

Când acceptăm diferențele dintre noi, s-ar putea să ajungem la concluzia că nu trebuie schimbat nimic, deși aceasta nu este singura variantă. Acceptarea poate să presupună, de asemenea, și că apreciem eforturile pe care le face partenerul nostru pentru a schimba unele lucruri, că încercăm să ajungem împreună la o soluție de compromis sau că ne-am dat seama că noi suntem cei care trebuie să facem unele schimbări.

O altă clientă a mea avea un partener care i-a mărturisit că este dependent de pornografie. Era o dependență de care voia să scape, însă, cum o avea de multă vreme, nu știa cum să renunțe la ea și dacă era,

totodată, capabil să facă asta. Clienta mea era supărată că iubitul îi ascunsese acest lucru. Primul pas pe care a trebuit să-l facă a fost să recunoască și să aprecieze efortul pe care îl făcuse partenerul ca să fie sincer cu ea. Trăim într-o lume unde păstrarea secretelor este percepută drept o înșelătorie – o minciună pe care o spunem ca să părem mai buni decât suntem. În realitate însă, păstrăm de multe ori secrete de teamă și de rușine. Nu vrem să ne pierdem partenerul. Nu vrem să-i pierdem respectul. Clienta mea și partenerul acesteia au discutat deschis despre problemă și astfel a aflat cum devenise iubitul ei dependent și că acesta își dorea cu adevărat să se schimbe.

Clienta mea a avut de ales. Dacă ținea îndeajuns de mult la relație, putea să aibă răbdare până când partenerul ei avea să treacă peste dificultatea respectivă. Sau putea să se despartă de el. Putea să accepte eforturile pe care partenerul ei încerca să le facă?

Mi-a spus: „Îl înțeleg. Îl iubesc. Vreau să-l ajut.“

„Trebuie să accepți că s-ar putea să nu scape niciodată de dependența asta“, i-am răspuns. „Dar vei avea ocazia să-l cunoști mult mai bine în timp ce se străduiește, iar experiența aceasta ar putea să vă schimbe pe amândoi.“ Mulțumită faptului că a înțeles problema, a putut să-i tolereze comportamentul atâta vreme cât făcea eforturi continue să se schimbe. Acceptarea partenerului ne ajută să dăm dovadă de bunăvoință când suntem puși în fața adevărurilor dure. Ea a fost răbdătoare, l-a sprijinit și l-a încurajat. El a mers la terapie. A recidivat de câteva ori, dar a mărturisit de fiecare dată și, în timp, povestea lor a avut un final fericit. Nu mai are problema respectivă.

Cât despre Sonia și Rohan, după ce ea și-a înțeles soțul, au putut să discute despre costurile achiziționării unei mașini de lux. I-a spus: „Faci asta pentru copii, dar

e dăunător pentru ei pe termen lung. N-ai prefera să punem bani deoparte pentru facultate?” A ales o abordare în plan psihologic. El își dorea ca cei mici să aibă parte de ceea ce el nu avusese, dar amândoi puteau să facă din asta ceva de care copiii ar fi beneficiat cu adevărat.

Rohan nu a fost dispus să renunțe imediat la mașină, dar a fost de acord să discute din nou problema cu ea la sfârșitul contractului de închiriere și să ia decizia împreună. Sonia a decis că putea să gestioneze bugetul pentru ultimul an din contractul de închiriere și a fost dispusă să-i fie alături, în timp ce el făcea eforturi să renunțe la nevoia sa.

### *Aprecieri*

Una dintre cele mai mari provocări pe care le presupune iubirea este să abordezi o problemă intolerabilă cu partenerul tău. Pe de altă parte, nu ai dezvolta niciodată aceste abilități dacă ai găsi pe cineva „perfect”. Ai considera dragostea drept ceva firesc. Nu te-ai bucura de grija, înțelegerea, empatia și aprecierea sinceră față de partener, pe care le dezvolți de-a lungul acestui proces. De fapt, s-ar putea să observăm că problema aceasta – chestiunea pe care nu o puteam tolera – face, la o adică, parte din persoana pe care o iubim și poate că reprezintă unul dintre motivele pentru care o iubim. Acesta este scopul drumului de la intoleranță la acceptare – ajungem să înțelegem motivele pentru care partenerul nostru e așa cum e.

Sonia a avut răbdare cu Rohan care, chiar dacă nu a putut să facă schimbări imediat, depunea eforturi în direcția respectivă. Totodată, a început să observe că nu era singurul care avea chestiuni de rezolvat. Avea și ea propriile probleme pe care le proiecta asupra copiilor – își dorea ca ei să aibă succes în viață, ca ea să se simtă

validată. Și ea a avut nevoie de răbdarea și de blândețea soțului ei.

Clienta mea Arden a găsit altfel aprecierea. Era frustrată din cauza iubitul ei, pentru că părea prea atașat de mama sa. „Face orice îi cere. Dacă vrea să luăm cina duminică la ei acasă, mergem.“ Dar, când am ajuns la miezul problemei, a trebuit să recunoască: „Le face tuturor pe plac. Vrea ca toată lumea să fie tot timpul mulțumită. Adevărul e că îmi place să-mi facă pe plac la fel cum îi face pe plac și mamei lui.“ Iubirea presupune să recunoști că problemele pot fi uneori legate de niște calități care ne atrag la partenerii noștri. Toate părțile lor sunt conectate, iar observarea acelei conexiuni ne duce la apreciere.

Ideea nu este să studiați și să vă notați drumul parcurs cu ocazia fiecărui nivel depășit pentru orice dezacord care apare în relație. Nu este o temă pentru acasă, ci mai degrabă o întrebare lămuritoare: vrei să pornești în această călătorie cu partenerul tău? Când apar dezacorduri, așa cum e și firesc să se întâmple din când în când în relațiile de lungă durată, ești destul de curios să explorezi și să înțelegi de ce există diferențele respective între voi, cum de ați ajuns să vă îndepărtați atât de mult unul de celălalt și cum să restabiliți legătura? Dacă te motivează devotamentul și iubirea față de persoana respectivă, vei fi și mai rezistent pe parcursul acestei călătorii.

## **Cum să gestionezi mai bine o despărțire**

Dacă hotărâm să nu lăsăm lucrurile așa cum sunt sau să ne îmbunătățim relația, atunci ne despărțim. Dacă ai intrat într-o relație fără să ajungi să apreciezi solitudinea, atunci s-ar putea să rămâi în acea relație mai mult decât ar trebui, pentru că nu-ți dorești să fii

din nou singur. Dacă identitatea ta și dorințele tale depind de relație, nu te vei despărți niciodată. Îți vei spune *N-oi fi eu fericit sau mulțumit, dar măcar nu sunt singur.*

Uneori justificăm această apatie convingându-ne că partenerul se va schimba. Poate speri că într-o bună zi ea va fi mai puțin ambițioasă sau că el îți va acorda atenția pe care o meriți, dar, dacă aștepti de prea mult timp sau dacă ai încercat de prea multe ori, trebuie să recunoști că s-ar putea ca partenerul tău să nu se schimbe niciodată.

Sensul din dicționar al cuvântul *rănit* este acela de frânt sau distrus, un întreg care nu mai poate reveni la forma inițială. S-ar putea să ai o senzație asemănătoare când treci printr-o despărțire. Studiile au demonstrat că, atunci când suntem îndrăgostiți, în creier se activează aceleași zone ca la dependența de cocaină<sup>171</sup>. Prin urmare, felul în care creierul tău procesează despărțirea este similar cu suferința provocată de dezintoxicare. Așa cum dependenții de droguri tânjesc după o doză, și noi ajungem să tânjim după cealaltă persoană. Una din cauze este că creierul nostru este plin de neurotransmițători care se ocupă de circuitul recompensă-motivație. Creierul ne transmite semnale urgente că ar trebui să ne grăbim să recuperăm ce ne lipsește. Într-un studiu despre despărțiri, participanții au declarat că s-au gândit la foștii parteneri în jur de 85% din timpul în care au fost treji.<sup>172</sup>

Valul de hormoni nu este singurul răspuns al creierului în cazul unei despărțiri. Zonele creierului care se activează în cazul suferinței din dragoste sunt aceleași cu cele care procesează durerea fizică. După cum spune însă cercetătoarea Helen Fisher, diferența este că în timp ce durerea provocată de o lovitură sau de o carie se estompează, senzația provocată de o despărțire

e amplificată de emoții.<sup>173</sup> Nu ne enervăm pe dinte și nu ne simțim respinși de canapeaua de care ne lovim, dar în cazul foștilor parteneri ținem în noi sentimente dureroase și visuri spulberate care ne pot amplifica și ne pot prelungi durerea. În starea aceasta, creierul caută cu disperare oxitocină – hormonul iubirii, esențial în crearea legăturilor –, pentru că aceasta scade senzația de teamă și de anxietate.<sup>174</sup> Și suntem predispuși să căutăm reacția chimică respectivă la foștii iubiți, ceea ce ne poate determina să facem niște lucruri destul de iraționale. Participanții la studiu care s-au gândit la foștii parteneri 85% din timpul în care au fost treji au manifestat, de asemenea, „lipsa de control asupra emoțiilor... care apar în mod regulat câteva săptămâni sau luni. Acestea au inclus telefoane, mesaje sau e-mailuri nepotrivite, prin care participanții implorau împăcarea; participanții au plâns ore în șir, au consumat alcool în exces și au avut izbucniri dramatice la locul de muncă, în spațiul social sau la domiciliul partenerilor care i-au respins, ca să-și manifeste furia, disperarea sau dragostea pasională.”<sup>175</sup>

Trebuie să găsim o cale de a ieși din această mocirlă a hormonilor și primul pas constă în a ne aminti acest adevăr spiritual: chiar dacă ne simțim pustiiți, rătăciți și avem inima frântă, sufletul este indestructibil. *Bhagavad Gita* are șapte versete în care descrie trăinicia sufletului.<sup>176</sup> „Pentru un suflet, nașterea sau moartea nu există; n-a luat început și nici nu va lua cândva. Omul, un suflet ce e nemuritor, nu piere când trupul e distrus. Cel ce știe că omul e un suflet nepieritor, veșnic, nenăscut și nemuritor, cum ar putea el a ucide sau a fi ucis? Precum un om ce leapădă veșmintele-nvechite și altele noi ia, așa un suflet părăsește trupurile îmbătrânite și în altele noi intră. Armele nu pot tăia un suflet în bucăți, focul nu-l poate arde, apa nu-l poate

îneca, nici vântul a-l seca. Nimic nu poate răni, arde, îneca sau sufletul a seca. El este etern, nestrămutat, pretutindeni, neclintit. Se spune că sufletul neîntrupat e cu neputință a fi închipuit, e fără de formă și nepieritor. De știi aceasta, n-ar trebui a te întrista. Chiar de socoți că sufletul se naște și moare într-una, chiar și atunci, o, tu, cel cu braț puternic, n-ar trebui să te-ntristezi.“

Una e să scrie asta în *Bhagavad Gita*, alta e să ne aducem aminte după o despărțire că suntem încă întregi chiar dacă am pierdut pe cineva. Aici e punctul în care vei culege roadele eforturilor pe care le-ai depus. Ai parcurs toate etapele ca să-ți consolidezi abilitatea de a fi în solitudine. Știi, cel puțin din punct de vedere obiectiv, că nu trebuie să fi într-o relație ca să te simți întreg. Îți cunoști gusturile și părerile, valorile și țelurile. Iar acum, în ciuda tuturor hormonilor care-ți spun contrariul, vreau să știi că nu *tu* ești cel doborât când relația ta se năruie. Sufletul tău nu moare. Așteptările de la partenerul tău se năruie. Ce ați avut împreună se năruie. Aceasta este sursa durerii. Dar nu ți-ai pierdut scopul. Nu ți-ai pierdut identitatea. Altceva se năruie, dar nu ești *tu* acela.

Ai existat înainte de această relație și vei exista și după ce se încheie. Când te gândești la conștiința ta din această perspectivă, începi să te separi de durerea pe care o simți pe moment. Nu fugi de durere, ci încearcă să înțelegi de unde vine și ce anume s-a stricat. Nu tu ești cel care este distrus, ci ceea ce ați construit împreună. Viața ta nu este distrusă. Exiști în continuare. Chiar dacă nu simțim asta, faptul că o credem ne va ajuta să facem pașii necesari pentru a ne reveni după despărțire, să învățăm din ea și să folosim înțelepciunea ca să aducem înapoi iubirea în toate relațiile noastre. Haide să vedem cum să gestionezi

despărțirile, indiferent dacă tu ești cel care le inițiază sau dacă o face partenerul tău.

### *Despărțirea de partenerul tău*

Stabilește, în primul rând, un termen-limită pentru despărțire. Ai ajuns deja la o concluzie, așa că ce sens mai are să tărăgănezi? Dacă eviți durerea azi, ea va crește mâine. Nu este în interesul nimănui să amâni. Fă-ți timp câteva ore pentru a vă întâlni.

Fii blând cu emoțiile partenerului tău. Gândește-te la karma ta când închei o relație. Adu-ți aminte că durerea pe care o răspândești în lume se va întoarce la tine. Așa că fii sincer, în loc să dispari pe nepusă masă din viața cuiva sau să-l înșeli. Exprimă-ți clar gândurile și intențiile.

Întotdeauna e greu să te desparți de cineva. Nu există niciodată cuvintele potrivite ca să-i spui cuiva că relația s-a încheiat. Dacă ești prea drăguț, s-ar putea să nu înțeleagă de ce nu merg lucrurile între voi, iar dacă îi spui de ce ți se pare că nu sunteți compatibili, s-ar putea să nu fie de acord cu tine. S-ar putea să te temi ca nu cumva să fii văzut personajul negativ din această poveste, să-l dezamăgești sau să pari răutăcios. Trebuie să accepți că ceea ce vei spune nu va fi neapărat pe placul celeilalte persoane. Dar poți contura discuția în jurul celor trei aspecte-cheie ale unei relații: îți place personalitatea partenerului, îi respecti valorile și dorești să-l ajuți să-și îndeplinească scopurile. Încearcă să-i explici unde sunteți diferiți. Spune-i dacă ești de părere că nu vă respectați reciproc valorile sau dacă ți se pare că nu ești persoana potrivită care să-l ajute la îndeplinirea țăelurilor. Este o explicație mai precisă și mai utilă, care te ferește de teritoriul mult prea vag al „Nu mă mai faci fericit“ și de cel dureros al „Nu-mi place asta la tine“.



Faceți asta față în față, privește-ți partenerul în ochi și fii sincer cu el. Ține minte că, indiferent de ceea ce vei spune sau de grija cu care o vei spune, cuvintele tale nu-i pot controla răspunsul. Ar putea să spună orice despre tine oricui și s-ar putea să nu accepte că te-ai despărțit de el din motivele corecte și pe care le-ai explicat bine. Tot ce poți să faci este să-ți explici hotărârea cu iubire, compasiune și empatie, dar fără sentimentalisme. Vorbește-i pe un ton ferm, ca să nu încerce să-ți schimbe decizia.

Această discuție n-ar trebui să dureze mai mult de o zi. Odată ce ați vorbit, despărțiți-vă de tot. Indiferent cine a inițiat despărțirea, trebuie să vă separați cât mai repede unul de celălalt. Dacă mai ai diverse lucruri de la partener, înapoiază-le numaidecât sau renunță la ele. Nu le folosi ca pretext pentru a-l vedea din nou sau pentru a relua legătura cu el. Dă-i unfollow. Evită pe cât posibil să-l vezi pe rețelele de socializare sau să-l întâlnești. Nu mai vorbești la telefon sau prin mesaje și nu încercați să rămâneți prieteni.

Cunosc o mulțime de oameni care au putut să rămână prieteni cu foștii parteneri, dar mi se pare prea complicat. E posibil ca următorii parteneri să se simtă stingheriți din cauza asta sau se poate să-i dai speranțe false fostului. Dacă vă doriți cu adevărat să mai acordați relației o șansă, vă sfătuiesc să faceți o pauză lungă – poate un an, răstimp în care să ieșiți cu alte persoane – ca să vă asigurați că v-ați despărțit cu adevărat. Cu cât ai mai puțin contact cu fostul tău, cu atât golul lăsat de el se va umple mai repede, în special dacă acorzi mai multă atenție celorlalte relații. O parte din acel gol constă în prietenia și legătura pe care le-ai avut cu partenerul tău. S-ar putea ca un astfel de gol să apară și în grupul de prieteni, deoarece unii dintre ei sunt prieteni comuni și cu care nu mai poți ține legătura

dintr-un motiv sau altul. E o ocazie minunată să reinvestești. Înconjoară-te de prieteni ca să-ți aduci aminte că iubirea ta ajunge la mai mult de o persoană. Dacă aveți copii, vă veți dori, firește, să faceți tot ce vă stă în putință să păstrați lucrurile cât mai agreabile. Dar nu încurca ce e bine pentru tine cu ce e cel mai bine pentru copii. Nu folosi copiii ca pretext pentru a-ți vedea fostul. Fii sincer cu tine și fă ce este corect pentru ei fără să sacrifici ce e bine pentru tine.

Iar odată ce ați încheiat lucrurile, ele trebuie să rămână așa. Dacă te-ai despărțit de partenerul tău, rezistă pornirii de a fi persoana care îi alină suferința și îl ajută să treacă peste clipele dificile. Tocmai ai stabilit că nu-ți mai dorești să faci parte din viața lui și i-ai explicat lucrul acesta. Poate că rolul de salvator îți domolește senzația de vină. Sau poate că-ți dorești să rămână cu impresia că ești uimitor. Se poate chiar să fi tentat să deții un pic controlul asupra lui. Oricare ar fi situația, lasă-l în pace. Nu poți controla consecințele despărțirii indiferent cât de delicat și de sincer te exprimi. Karma presupune să accepți reacția pe care o primești ca pe o consecință firească a faptelor tale.

### *Ce să faci dacă cineva se desparte de tine*

Ține minte, dacă partenerul tău se desparte de tine, nu te va putea ajuta să te vindeci. Nu există o modalitate perfectă să se despartă de tine, iar această iluzie te poate ține pe loc. Ne dorim ca celălalt să-și ceară scuze, să ne pună înapoi pe picioare, să-și recunoască greșelile și să ne spună cât suntem de vrednici. E oarecum ciudat că avem tendința de a-i cere persoanei care ne-a rănit să ne aline durerea pe care ne-a provocat-o, dar până de curând am fost intim legați de ea. Se poate să fi fost cel mai bun prieten al nostru. Obişnuiam să-i povestim cum ne-a fost ziua; să ne facem planuri prima oară în

funcție de el, să-i cerem ajutorul în rezolvarea problemelor și la procesarea emoțiilor. Este greu să acceptăm că nu va fi partenerul cel care ne va ajuta să trecem peste această problemă mult mai mare – aceea de a pierde pe cineva apropiat –, cu atât mai mult cu cât e vorba *chiar de el!* Cum să nu mai vorbească cu tine când te bazezi pe el pentru a te ajuta să te simți mai bine? Dar n-a fost nicicând datoră lui să te facă fericit. Asta era și este treaba ta.

Așa că trebuie să îl lași să plece. E în regulă să-i pui întrebări ca să-i înțelegi motivele mai bine, dar nu-l forța să rămână în relație. Nu vrei să rămâi alături de cineva care și-a făcut deja bagajele. Oricât ar fi de important să te gândești la ce nu a mers, rezistă tentației de a-ți „ajuta“ fostul partener să înțeleagă cu ce a greșit. Poate ai senzația că scapă basma curată după ce s-a purtat urât sau că face o mare greșeală. Poate vezi pe toate rețelele de socializare că se distrează de minune. Te-a rănit și ai prefera să nu petreacă în timp ce tu ești singur și nefericit. Poate vrei să te răzbuni. S-ar putea chiar să simți că *ai nevoie* să te răzbuni ca să fi împăcat. Vrei să fii tu cel care îi împlinește karma. Dar, dacă te răzbuni, singurul care va suferi de pe urma karmei negative vei fi tu. Legea karmei spune că toți oamenii vor primi o reacție egală și opusă acțiunii lor. Nu trebuie să fi sursa durerii în viața cuiva. Karma va face ce crede de cuviință. De-a lungul carierei mele am întâlnit un bărbat care și-a părăsit soția, cu care fusese căsătorit 15 ani, pentru o femeie mai tânără. Când femeia mai tânără i-a dat papucii, a fost șocat să afle că-l înșelase; uitase complet că relația lor începuse când el își înșelase soția cu ea. Karma nu răsplătește de fiecare dată în moduri atât de evidente și de satisfăcătoare, dar faptele au mereu consecințe.

Dacă lași răsplata în voia karmei, vei putea să mergi mai departe și să te concentrezi pe ceea ce contează: să-ți repari orgoliul, să-ți reclădești încrederea în tine și să folosești în relația nouă ce ai învățat din cea anterioară.

Nu aștepta scuze. Alinarea e ceva ce îți oferi singur. Fostul partener nu poate face asta pentru că nu deține răspunsurile. Oamenii nu-și conștientizează mereu greșelile. Deseori nu și-au clarificat unele aspecte față de ei înșiși. Chiar și dacă ți-ar oferi niște motive, tot ai rămâne cu întrebări fără răspuns, fiindcă nu există un răspuns bun la întrebarea „De ce nu m-ai iubit așa cum mi-am dorit?” Pur și simplu nu are sens să-i ceri cuiva să-ți vindece rănilor, chiar dacă persoana este responsabilă pentru ele. Dacă ai fi împins de cineva și ți-ai juri genunchiul, nu ai aștepta ca persoana aceea să-ți aducă un bandaj. Te-ai ocupa tu însuși de asta. E responsabilitatea ta să-ți vindeci rana asta emoțională. Tu ești cel care o poate îngriji cel mai bine.

Creierul uman este o mașinărie de creat sens, iar una dintre cele mai eficiente modalități de a face asta este prin intermediul poveștilor. Când cugetăm îndelung la o despărțire, unul dintre lucrurile pe care le facem este să căutăm povestea din spatele ei și ce putem învăța din ea. Ignorăm motivele simple pe care ni le oferă oamenii pentru despărțiri. Psihologul Guy Winch spune că „despărțirile provoacă o durere emoțională atât de dramatică, încât mintea ne spune că și cauza trebuie să fie la fel de dramatică”.<sup>177</sup> Putem ajunge să cădem pradă unor teorii ale conspirației, să creăm scenarii complicate când răspunsul ar fi, prin comparație, unul cât se poate de simplu. O echipă de cercetători le-a cerut unor adulți care au trecut printr-o despărțire în ultimele cinci luni fie să scrie liber despre ceea ce simt, fie să descrie sub forma unor povești câteva aspecte ale relației, inclusiv despărțirea.<sup>178</sup> Cei care au construit pe

baza relației o poveste plină de sens au manifestat ulterior un disconfort psihologic mai scăzut decât cei care au notat pur și simplu ce simt. Trebuie să reținem că poveștile pe care ni le spunem sunt mai degrabă niște instrumente cu ajutorul cărora ne vindecăm decât un adevăr suprem, însă, odată ce avem o narațiune pe care să o înțelegem, ne este mai ușor să trecem mai departe. (Și putem oricând să revenim asupra poveștii dacă aflăm ulterior și alte informații.)

### ÎNCEARCĂ ASTA:

#### **OFERĂ-ȚI SINGUR ALINARE**

Describe în note vocale sau în scris suferința pe care ți-a provocat-o partenerul. Include tot ce ai vrea să-i spui despre cum s-a purtat cu tine și cum te-ai simțit din cauza asta. Amintește despre felul în care ți-a vorbit, felul în care s-a purtat cu tine, despre întrebări, acuzații, evenimente traumatiche sau amintiri dureroase. Privește această listă ca pe un inventar al tuturor motivelor pentru care este bine că v-ați despărțit. Dacă te-ai gândit prea mult doar la amintirile plăcute, ai ignorat realitatea relației.

Așadar, notează fiecare provocare, fiecare greșală și toate lucrurile neplăcute pe care ți le-a spus persoana respectivă. E ceva anume la care eviți să te gândești? Permite-ți să simți fiecare emoție, altfel nu te vei vindeca. Chestiunile pe care le eviți nu vor dispărea doar pentru că nu le iei în seamă. Emoțiile cărora nu le acorzi atenția meritată se amplifică. Pentru a le recunoaște cu adevărat trebuie să le exprimi, să cauți specificul lor și să ți le explici.

Pe urmă notează vinovatul în dreptul fiecărei fapte care ți-a produs durere. Cine a fost făptașul? Cine a spus lucruri care nu trebuiau spuse? Cine a făcut lucruri care nu trebuiau făcute? Uneori, tu vei fi cel responsabil. Dacă recunoști acest lucru, vei putea să-ți asumi responsabilitatea, să devii mai bun și să progresezi.

Vei conștientiza, de asemenea, și greșelile fostului partener. S-ar putea să existe aspecte negative pe care le-ai reprimat în timpul relației. Procedăm astfel pentru că subconștientul nostru preferă lucrurile neplăcute pe care le cunoaște deja în detrimentul celor noi. Știi că dimineața se va purta urât cu tine.





Știi că va uita când e ziua ta. Știi că va întârzia la cină. Știi că nu avea de gând să te sune sau să-ți trimită mesaje chiar dacă ți-ar fi plăcut. Puteai anticipa greșelile pe care urma să le facă, dar ți-a fost mai ușor să le accepți decât să fii singur, pe un teritoriu nou, fără să știi ce simți, cum să mergi mai departe sau ce altă suferință va veni. Acceptăm mai puțin decât merităm în favoarea siguranței. Ne agățăm de durerea cunoscută.

Când îți notezi undeva tot ce nu a mers bine în relație, poți să te concentrezi mai ușor asupra motivelor pentru care despărțirea a fost benefică pentru tine. Caută povestea care îți va oferi alinare. Poate că ai evitat un dezastru. Poate că ai învățat o lecție pe care nu dorești să o mai înveți vreodată. Vezi cum ar putea să constituie această relație un pas pe care-l faci în direcția unor legături mai bune în viitor.

Acum citește ce ai scris cu voce tare într-o încăpere goală. Chiar dacă fostul tău partener nu e acolo să te audă, vei găsi alinare știind că ai dat glas gândurilor și știind că ai scris propria variantă a finalului care să te ajute să treci peste despărțire.

## Învăță lecțiile karmice

Adesea, evităm să ne confruntăm emoțiile după o despărțire. Din cauza suferinței intrăm într-un „mod de protecție“, în care încercăm să ne distragem atenția și să alungăm din minte amintirile despre relație. Dar gândește-te cum te recuperezi după o leziune. Dacă suferim o ruptură musculară sau dacă suntem operați, durerea ne determină să evităm la început activitățile – așa cum e și normal –, ca starea noastră fizică să nu se agraveze.<sup>179</sup> Pe urmă, în cursul procesului de vindecare, organismul așază fibre de colagen în locul răni. Fibrele respective sunt mult mai dense decât țesutul original și creează o cicatrice care protejează rana cu succes. Dacă nu suntem atenți însă la vindecarea răni, densitatea țesutului cicatricial devine o problemă, fiindcă ne limitează mișcările, sporește durerea și riscul de a ne răni din nou. De aceea trebuie să ne ocupăm cu grijă de procesul de recuperare și să mergem la sesiuni de

fizioterapie care ne ajută să ne redobândim mobilitatea și să realiniem țesutul cicatricial, ca apoi să ne recâștigăm forța în zona afectată până când suntem pe deplin sănătoși.

Același principiu se aplică și în cazul despărțirilor. Nu ne putem proteja pe noi înșine la nesfârșit. Trebuie să ne asumăm durerea și să ne străduim să o depășim, să înțelegem rana, să ne redobândim forțele și să pășim înapoi în lume. După cum spune Tara Brach, instructor de meditație, psiholog clinician și autoare de bestselleruri: „Tot ce iubim pleacă de lângă noi. De aceea singura modalitate de a ne păstra inima întreagă și deschisă este fim capabili să plângem pierderea, să renunțăm la ce am pierdut și să ne asumăm durerea pe deplin. Dacă nu suntem dispuși să pierdem, nu suntem dispuși să iubim.”<sup>180</sup>

Caută liniștea și spațiul care să-ți permită să recunoști ce s-a năruit și ce a rămas. Cugetă îndelung asupra învățămintelor pe care le poți trage din relație, fiindcă, oricât de mult crezi că ai pierdut, oricât de dureros a fost și oricâtă suferință ți-a provocat (în afară de abuz, care nu are nici o scuză), vrei să iei cu tine lecțiile respective.

Fiecare fost partener îți oferă un dar de care poate nu te-ai bucura dacă n-ai face acest pas. Ar putea să fie sub forma unui sfat. Sau poate te-a pus în contact cu cineva. Poate te-a sprijinit în vremuri dificile. Poate ai învățat că ai într-adevăr nevoie să fii cu cineva care face alegeri sănătoase. Poate ai descoperit că persoana pe care ai ales-o fiindcă îți îndeplinea toate criteriile nu a fost o modalitate bună de a vedea cine se afla chiar în fața ta. Respectă-ți fostul partener pentru darurile pe care ți le-a făcut.

Când Pema Chödrön, o călugăriță budistă de origine americană, a reflectat asupra mariajului ei, a ajuns la o

concluzie surprinzătoare.<sup>181</sup> Ea spune: „Nu mi-am dat seama cât am fost de atașată de ideea de a avea pe cineva care să-mi confirme că sunt bine. Realizarea n-a venit dinăuntrul meu, ci din părerea pe care o avea altcineva despre mine.“ Odată ce a înțeles asta, a știut că nu mai vrea să se bazeze pe alții când venea vorba de stima de sine. A fost o descoperire dureroasă, dar a ajutat-o să schimbe felul în care se raporta la sine și la cei din jurul său.

Mergând după exemplul lui Chödrön, vreau să reflectezi și tu asupra lucrurilor care n-au mers bine în relație. Care sunt greșelile pe care le-ai făcut și ce ai fi putut să îmbunătățești? Dacă nu înveți aceste lecții, s-ar putea să repeți aceeași dinamică defectuoasă tot restul vieții tale.

### **ÎNCEARCĂ ASTA:**

#### **INFORMAȚII UTILE**

Haide să explorăm trecutul recent al relației tale ca să aflăm niște informații utile ce te vor pregăti pentru relațiile viitoare.

**Gândește-te la ce ai câștigat**

**Gândește-te la ce ai pierdut**

**Gândește-te la propriile defecte**

**Întreabă-te: ce am învățat despre mine în relația asta?**

Îmbracă-te în ceva comod, fă-ți o cană cu ceai, așază-te în fața unui șemineu – fă asta într-un cadru și într-un mod în care să te simți confortabil și ocrotit, pentru că s-ar putea să descoperi niște lucruri neplăcute. Și asta e bine. S-ar putea ca unele lucruri să te încânte sau să te însuflețească, iar altele să te supere, dar deseori vindecarea e însoțită de disconfort.

Iubirea ne poate face să ignorăm voit defectele altora, iar dorința de a fi mulțumiți de noi înșine ne poate determina să ignorăm propriile greșeli. Când iubim pe cineva, suntem în stare să trecem cu vederea obiceiurile și comportamentele supărătoare sau chiar dăunătoare. Exercițiul acesta ne ajută să privim lucrurile respective dintr-o perspectivă nouă.







Începe prin a te întreba: ce am făcut bine în relația asta și ce nu-mi doresc să repet? Poate ai descoperit că ai pus mereu nevoile tale pe primul loc și nu ai fost cu adevărat atent la partenerul tău. Sau poate crezi că te-ai descurcat de minune să impui niște limite sănătoase, dar partenerul tău n-a putut să le respecte. Notează-ți, din nou, toate aceste lucruri.

Acum gândește-te la tot ce ai câștigat în relație. Au fost sfaturi? Informații utile? Sprijin financiar? Ai beneficiat de ajutor în momente dificile? Partenerul tău a adus valoare în viața ta la un moment dat. Ar trebui să cinstești ce ți-a oferit, indiferent cât de mult crezi că ai pierdut sau cât de mult ai suferit.

Pe urmă gândește-te la ce ai pierdut în această relație. Poate că e vorba de încrederea în sine. Poate că ai început să te îndoiești de tine deoarece partenerul te critica. Poate că ai pierdut vremea. Poate te-a secătuit de energie. Poate că ai ratat ocazia de a cunoaște alți oameni și de a avea alte ocazii, căci te-ai dedicat acestei relații.

La final, gândește-te la greșelile pe care le-ai făcut în relație. Care au fost acelea? Ți-a fost greu să fii sincer cu tine? Ți-a pus la îndoială ideile despre ceea ce înseamnă un partener bun? Trebuie să-ți pui aceste întrebări dificile și să răspunzi la ele, pentru că, dacă nu procesezi greșelile pe care le dezvăluie, le vei repeta cu altcineva.

## *Redefinește-ți valoarea*

Există o parabolă veche despre un băiat care l-a întrebat pe tatăl său care este valoarea vieții lui. Tatăl i-a înmânat o piatră roșie, strălucitoare, și i-a spus: „Mergi la brutar și întreabă-l dacă vrea să-ți cumpere piatra. Când o să te întrebe cu cât o dai, ridică două degete. După ce îți răspunde, întoarce-te înapoi acasă cu tot cu piatră.”

Așa că băiatul s-a dus la brutar și i-a arătat piatra. „Cât vrei pe ea?“, l-a întrebat brutarul.

Băiatul i-a arătat două degete, așa cum îl instruisese tatăl său.

„Îți dau doi dolari pe ea“, i-a spus brutarul.

Băiatul s-a întors acasă și i-a spus tatălui său cât primise pe piatră. Acesta i-a spus: „Acum vreau să mergi la piață să vezi cât îți oferă pe ea anticarul“.

Așa că băiatul s-a dus la piață și i-a arătat piatra anticarului.

„Pare să fie un rubin!“, a zis aceasta. „Cât vrei pe ea?“

Băiatul a ridicat două degete.

„Două sute de dolari? Cam mult, dar accept“, a zis el.

Pe urmă, tatăl și-a trimis băiatul la bijutier. Acesta a ridicat piatra spre soare și a privit cum strălucea în lumină. A pus-o sub microscop și a făcut ochii mari. „Este un rubin rar și frumos“, a zis el. „Cât ceri pe el?“

Băiatul a ridicat două degete.

„Într-adevăr, două sute de mii de dolari este un preț corect“, a spus bijutierul. Încântat, băiatul s-a întors în fugă la tatăl său ca să-i dea vestea. Tatăl i-a zâmbit și a pus rubinul în buzunar. „Bun, acum știi cât valorează viața ta?“, l-a întrebat el.

Povestea ilustrează perfect că valorăm fiecare altceva. Suntem definiți de ceea ce acceptăm. Unul dintre aspectele triste ale unei despărțiri este că nu mai valorăm nimic în ochii persoanei care odată ne prețuia atât de mult. Ne-am pierdut valoarea, însă doar pentru ea. De aceea trebuie să ne stabilim propria valoare și să găsim pe cineva care ne prețuiește pentru ceea ce suntem.

### *Separă mintea de intelect*

Dacă ne este în continuare teamă de singurătate, mintea ne joacă feste pentru a ne ține blocați. Revenim la părerea că a fi singuri nu este satisfăcător. Ne simțim apreciați când suntem doriți și legăm acea valoare de momentul în care suntem cu o altă persoană, în loc să o recunoaștem ca fiind ceva ce deținem intrinsec.

Acestea nu sunt însă decât niște simple gânduri pe care trebuie să le înălțăm. *Bhagavad Gita* face o distincție între simțuri, minte și intelect: „Simțurile active sunt superioare materiei brute; mintea este superioară simțurilor; iar inteligența este superioară minții”.<sup>182</sup> Simțurile îți comunică dacă ai o durere fizică. Mintea judecă în termeni de ceea ce-i place sau îi displace. Iar intelectul întreabă: „De ce-mi doresc cutare? Ce pot învăța din asta?” Prin urmare, când ne despărțim, mintea ne spune că ne-a plăcut relația și că o dorim înapoi. Ne este dor de fostul partener; vrem să știm ce face pe Instagram. Ne întrebăm dacă se gândește la noi. În astfel de momente s-ar putea să avem și gânduri autocritice cum ar fi: *Nu sunt destul de atrăgător. Nu sunt destul de puternic. Nu mi-a părut suficient de mult.*

Nu poți opri procesul gândirii, dar poți reformula gândurile care nu-ți plac. Poți să lași deoparte toate gândurile de tipul *Nu sunt destul de...* Ne putem antrena să reformulăm gândurile punându-ne câteva întrebări înainte de a lua o decizie.

*Mintea:* Vreau să mă duc până la apartamentul fostului, să văd dacă e lumina aprinsă.

*Intelectul:* Care este rostul acestei idei?

*Mintea:* Vreau să știu dacă e cu altcineva.

*Intelectul:* Mă ajută cu ceva să știu asta?

*Mintea:* Da, pentru că, dacă e cu altcineva, o să pot trece peste despărțire.

*Intelectul:* Vrei ca abilitatea ta de a te schimba să depindă de această informație?

*Mintea:* Nu... dar tot vreau să-l văd!

*Intelectul:* Ce altceva ai putea să faci care să te ajute să treci peste despărțire?

*Mintea:* Aș putea să sun un prieten.

Dacă ai un gând care nu-ți dă pace, întreabă-te dacă îți place gândul respectiv. Dacă este util. Dacă îți oferă vreo revelație. Dacă te ajută să mergi mai departe. În felul acesta trecem de la discuțiile cu mintea la cele cu intelectul.

*Mintea îți spune să iei legătura cu fostul.  
Intelectul îți spune să apelezi la prietenii tăi.*

*Mintea îți spune să te gândești la fostul. Intelectul  
îți spune să te gândești la tine.*

*Mintea întreabă: „Ce-or să zică oamenii?”  
Intelectul întreabă: „Dar eu ce zic despre asta?”*

### *Mai așteaptă puțin până să mergi din nou la întâlniri*

Christin ieșea cu Bradley de câteva luni când acesta i-a propus să iasă la alergat la o întâlnire. Ea nu alerga de obicei, dar a fost de acord. Pe traseu, Christin a alergat, a mers, ba chiar a țopăit pe potecă, dându-și silința să se țină după el în timp ce acesta alerga constant. La un moment dat, Bradley s-a întors spre ea, i-a aruncat o privire iritată și s-a îndepărtat, lăsând-o în urmă să găsească singură drumul înapoi la mașină. Acesta a fost doar cel mai recent exemplu dintr-un șir de relații defectuoase în care bărbații se purtaseră cumplit cu Christin. În cele din urmă, chiar dacă își dorea nespuse de mult să-și găsească un soț și să-și întemeieze o familie, a decis să ia o pauză de un an de la întâlniri, pentru a analiza felul în care judeca bărbații și pentru a petrece un timp singură.<sup>183</sup>

La scurt timp după ce Christin a luat hotărârea să nu mai meargă la întâlniri, îi apăreau în cale *la tot pasul* bărbați care voiau să iasă cu ea. În loc să încerce să-i

impresioneze, gândindu-se că oricare dintre ei putea să-i fie soț, s-a comportat firesc. La urma urmei, oricum nu putea să iasă la întâlnire cu ei, așa că nu avea nimic de pierdut. La un moment dat, Christin l-a cunoscut pe Nathan, un tip care părea foarte drăguț, însă când a invitat-o în oraș, aceasta i-a explicat că-și impusese să nu meargă la întâlniri până în iunie anul următor. Nathan a dispărut și, pe măsură ce lunile treceau, ea a descoperit că începea să se simtă tot mai încrezătoare, dându-și seama în cele din urmă că, indiferent ce s-ar fi întâmplat în viața ei amoroasă din iunie încolo, avea să fie bine. Pe urmă, pe 1 iunie a sunat telefonul. Era Nathan, care a invitat-o din nou în oraș. După cum s-a dovedit, *el* era viitorul ei soț și acum au doi copii.

Dacă ne petrecem tot timpul după despărțire analizând-o, nu vom putea merge niciodată mai departe. Dar nici nu trebuie să intrăm numaidecât într-o altă relație romantică. Acesta este un prilej minunat pentru a începe să atragi oameni pe care vrei să-i ai cu adevărat în viața ta. Prieteni care îți împărtășesc interesele. Comunități în care te simți în largul tău. Înconjoară-te de oameni care-ți satisfac diverse nevoi – oameni cu care îți place să ai discuții profunde, să ieși la dans sau să faci sport.

Folosește acest timp ca să-ți faci prieteni noi și să-ți consolidezi relațiile existente, astfel încât să te simți întreg și în lipsa unui partener. Redescoperă solitudinea. Concentrează-te din nou asupra scopului tău. E momentul când poți să investești cu adevărat în tine. E momentul să ajungi să te cunoști cu adevărat. Putem să ne pierdem în relații, așa că după despărțire avem ocazia să ne redescoperim.

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### COMPLETEAZĂ LISTA DE MAI JOS PENTRU A VEDEA DACĂ EȘTI PREGĂTIT SĂ MERGI DIN NOU LA ÎNTÂLNIRI

- Am învățat lecțiile pe care mi le-a oferit ultima relație, care mă vor pregăti pentru o relație mai bună în viitor?
  - La ce ar trebui să fiu mai atent?
  - Ce aș vrea să evit?
  - Ce anume mi-aș dori să înțeleagă de la bun început următorul partener despre mine?
- Știu cât prețuiesc și îmi cunosc obiectivele în această etapă a vieții mele? Dacă nu, pot să petrec timp în solitudine pentru a acorda din nou atenție acestor aspecte.
- Știu ce limite personale vreau să stabilesc pentru următorul meu partener? Poate vreau să ies din nou la întâlniri, dar nu-mi doresc ca lucrurile să evolueze prea repede.
- Vreau să stabilesc limite fizice?
- Doresc să aștept până când nici unul dintre noi nu se mai vede cu alte persoane?
- Vreau să am grijă să nu mai ignor promisiunile pentru cineva așa cum am făcut data trecută?

În cele din urmă, dacă nu ești sigur că ești pregătit să ieși din nou la întâlniri, poți doar să încerci. Nu trebuie să fii categoric dacă mergi sau nu la întâlniri. Încearcă să vezi cum te simți.

## Extinderea infinită a iubirii

În anii petrecuți în călugărie, am învățat despre *maya*<sup>184</sup>, care înseamnă iluzie. O parte din *maya* iubirii constă în credința că nu o putem accesa decât în feluri limitate, cum ar fi alături de anumiți oameni. Ne închipuim că există o ușă care păzește iubirea și că nu există decât o singură cheie care o deschide pentru a trăi dragostea profundă și fericirea.

Pe urmă te trezești fără partener. Sau copiii au crescut și s-au mutat la casa lor. Sau tu și partenerul tău

nu v-ați găsit încă liniștea, de parcă viața voastră are un scop mai mare de atât. Iubirea imperfectă ne învață. Iubirea imperfectă ne spune să mergem mai departe. Iubirea imperfectă ne obligă să renunțăm la așteptări, la fantezii și să ne dăm seama că nu a fost nicicând vorba doar de iubirea pentru o singură persoană sau pentru rudele apropiate.

Această descoperire, indiferent cât de mult s-ar putea să ne dezamăgească, ne pregătește pentru un nivel cu totul nou de iubire. Steven Cole, profesor la UCLA, spune că cel mai bun remediu împotriva singurătății sau a lipsei legăturilor este să împletim simțul misiunii și al scopului în viață cu angajamentul față de comunitate.<sup>185</sup> Dedicarea timpului nostru pentru ajutorarea celorlalți îmbină conexiunea cu sentimentul de împlinire profundă, iar rezultatul este o sănătate mai bună. S-a dovedit, de asemenea, că și comportamentul prosocial, inclusiv voluntariatul, ne întărește sistemul imunitar, combate stresul produs de singurătate și mărește speranța de viață. Din păcate, spune Cole, în zilele noastre, mulți dintre noi ne implicăm mai puțin în societate pentru a urmări obiective individuale de îmbunătățire a sănătății, cum ar fi antrenamente pentru un triatlon, cursuri de yoga sau încercarea de a găsi „iubirea adevărată“. Toate acestea sunt grozave, dar cel mai mare beneficiu îl avem, după cum observă Cole, când facem din sănătatea noastră „un mijloc de a ne atinge scopul pentru ca, în esență, să facem lucruri care contează cu adevărat atât pentru noi, cât și pentru ceilalți“.

Dragostea romantică – acea formă a iubirii despre care credeam că e cea mai înaltă – poate fi extinsă. Iubirea naște mai multă iubire. A sosit clipa să inspire adânc, să ai din nou încredere în iubire și să te pregătești să-ți sporești capacitatea de a iubi.

Indiferent de unde ai plecat, pe cine ai iubit sau câți bani ai câștigat, s-ar putea să ajungi într-un punct de nemulțumire materială. Simți că trebuie să fie ceva mai mult de-atât. Nu ești pe deplin satisfăcut. Unii oameni percep această senzație ca pe o criză a vârstei mijlocii. Însă aceasta reprezintă o legătură tot mai profundă cu munca spirituală. Cu compasiune, empatie și altruism ești pregătit să te extinzi dincolo de familia ta și să-ți găsești scopul în lumea largă.

Nu vei ajunge niciodată la o iubire perfectă în această viață, ceea ce înseamnă că poți practica iubirea în fiecare zi a vieții tale.

## *Scrie o scrisoare de dragoste pentru a te ajuta să te vindeci*

Când un prieten trece prin momente dificile, îi alinăm suferința și îi oferim ajutor; când vine vorba de noi înșine, deseori nu dăm dovadă de aceeași răbdare și înțelegere. Dacă ne este greu, ne îndemnăm să ne revenim numaidecât. Dar nu i-am spune niciodată așa ceva unui prieten. Încearcă să-ți scrii un mesaj de vindecare ca și cum ai vorbi cu un prieten sau cu cineva drag.

*Dragă prieten cu inima frântă,*

*Te văd. Îți sunt alături. Deși avem deseori impresia că suntem rătăciți și singuri după ce am iubit pe cineva și l-am pierdut, e cât se poate de fals. În*



realitate, când experimentăm această durere și suferință, devenim parte dintr-o comunitate mai mare. Tribul celor cu inima frântă. Suntem mulți. Și suntem puternici. Și sensibili. Mai presus de toate, ne vindecăm împreună.

Această vindecare este diferită de cum crezi. Pentru că, odată ce inima ta este frântă, o parte din ea va fi mereu așa. Dar acesta nu este un lucru trist. Este frumos, pentru că durerea este o parte a iubirii. Poate te simți singur, dar este doar o iluzie. Durerea pe care o simți acum te leagă mai profund de întreaga omenire. Într-un fel, deși ai pierdut o persoană, ai câștigat întreaga lume.

Inima frântă nu ne doboară, ci ne deschide. După spusele lui Alice Walker, „inimile există ca să fie frânate, și spun asta pentru că par să facă parte din ceea ce se întâmplă cu ele. Adică eu am avut inima frântă de atâtea ori încât am pierdut șirul... De fapt, nu demult îi spuneam terapeutului meu: «Știi, am impresia că inima mea este deschisă acum ca o valiză. Simt ca și cum s-a deschis pur și simplu, cum se deschide uneori o valiză mare. Așa mi se pare.»<sup>486</sup> Scopul durerii și al pierderii nu este să ne izoleze de lume, ci să ne

deschidă către ea. Să ne împiedice să iubim într-o măsură mică.

Realitatea este că nu te desparti niciodată de iubire. Dacă vrei să o simți, pur și simplu împărtășește-o. Dragostea trece prin noi indiferent dacă o primim sau o oferim. Și există nenumărate moduri de a trăi dragostea. Nu știm niciodată ce ne rezervă viața, dar putem să ne consolăm cu ideea că fiecare dintre noi este înconjurat în fiecare clipă de iubire.

Cu dragoste,

Eu

## *Meditație pentru vindecarea prin iubire*

Parafrazându-l pe Shakespeare, cursul dragostei nu a fost niciodată neted. Inevitabil, viața aduce cu sine durere și suferință. Indiferent de problemele cu care ne confruntăm, este important să păstrăm legătura cu iubirea – să ne amintim că merităm, ca întotdeauna, să primim iubire și că suntem capabili s-o oferim altora.

1. Găsește o poziție comodă, așezat pe scaun, stând cu spatele drept pe o pernă, sau întins pe jos.
2. Închide ochii, dacă așa ți-e mai comod. Relaxează-te.

3. Coboară privirea, indiferent dacă ai sau nu ochii închiși.
4. Inspiră adânc. Expiră.
5. Nu te îngrijora dacă îți trec prin minte tot felul de gânduri. Concentrează-ți atenția într-un loc calm, echilibrat și liniștit.

## **Meditație pentru vindecarea prin iubire**

1. Concentrează-te pe corpul tău. Observă-ți respirația în timp ce inspiri și expiri.
2. Ușor, așază-ți mâna pe inimă și inspiră ușor, simte energia inimii tale în timp ce bate în interiorul corpului.
3. Spune-ți în gând sau cu voce tare: „Merit iubire“.
4. Simte cum îți bate inima când inspiri și expiri și repetă: „Merit iubire“.
5. Repetă.
6. Concentrează-ți din nou atenția asupra respirației.
7. Spune-ți: „Merit să fiu iubit“. Repetă asta de încă două ori în timp ce continui să respiri constant.
8. Întoarce-ți din nou atenția către respirație.
9. Spune-ți: „Sunt făcut din iubire“. În timp ce continui să respiri, pune mâna pe piept și simte cum respirația îți înviorează inima. Repetă exercițiul de două ori.

# PARTEA A IV-A

## Conexiune: cum să înveți să iubești pe toată lumea

*Cel de-al patrulea ashram, Sannyasa, este locul unde ne extindem iubirea asupra fiecărei persoane și asupra fiecărui aspect al vieții noastre. În această etapă, iubirea noastră devine nemărginită. Ne dăm seama că putem experimenta iubirea în orice moment al zilei cu oricine. Simțim karuna<sup>187</sup>, compasiune pentru toate ființele vii. Poți trăi simultan toate aceste etape, dar a patra este cea mai înaltă formă a iubirii.*

## REGULA 8

# Iubește neîncetat

*Râul care curge în tine curge, de asemenea, și în mine.*<sup>188</sup>

KABIR DAS

Am auzit la ashram o poveste despre un profesor care îi adresează unui elev următoarea întrebare: „Dacă ai avea de dat 100 de dolari, ar fi mai bine să-i dai pe toți unui singur om sau să dai câte un dolar la 100 de oameni?”

Elevul șovăie. „Dacă îi dau pe toți unui singur om, s-ar putea să fie suficient pentru a-i schimba viața. Dar, dacă-i împart la 100 de oameni flămânzi, toți ar putea să-și ia ceva de mâncare.”

„Ambele variante sunt adevărate“, îi răspunde profesorul, „dar, cu cât ajuți mai mulți oameni, cu atât îți extinzi mai mult capacitatea de a iubi.“ Ne începem viața romantică pornind de la ideea că ar trebui să-i oferim unei singure persoane – partenerului nostru – sau unui grup restrâns de oameni – familiei noastre – cei 100 de dolari (metaforic vorbind). Dar în a patra etapă a vieții ne schimbăm această abordare. Începe să dăruim câte bancnote de un dolar mai multor oameni. Cu cât dăruim mai mult, cu atât facem mai mult bine; începem modest și ne dezvoltăm în timp capacitatea de a oferi iubire. Nu-ți perfecționezi iubirea așteptând s-o găsești sau s-o trăiești, ci creând-o mereu cu toată lumea. Așteptam de mult să-ți spun asta – este cel mai mare dar pe care-l poate oferi iubirea.

Probabil ai vrut să citești această carte ca să afli cum să găsești dragostea sau cum s-o păstrezi alături de un partener. Viața noastră are nevoie de iubire și presupunem în mod firesc că ar trebui să ia forma dragostei romantice. Dar este greșit că singura iubire din viața ta este cea dintre tine și partener, familie și prieteni. Este o concepție greșită că viața este menită să fie o poveste de dragoste între tine și o singură persoană. Că iubirea este doar o piatră de temelie. Țelul suprem nu este să ai un partener, ci să exersezi pentru ceva mai mare, ceva care-ți va schimba viața, o formă a iubirii mai extinsă și mai satisfăcătoare decât dragostea romantică. Relațiile ne oferă șansa de a ne antrena pentru ea, dar nu trebuie să ne împlinim dorințele romantice ca să ajungem în punctul respectiv. E disponibilă pentru noi toți în fiecare zi și e nețărmurită.

În a patra etapă a vieții, *Sannyasa*, scopul este unul cât se poate de simplu: să privești dincolo de sine pentru a vedea cum îi poți ajuta pe ceilalți. Să experimentezi iubirea în fiecare clipă alegând s-o oferi mereu altora. Să găsești iubire când ești frustrat, iritat, enervat sau dezamăgit, când pare că aceasta e de neatins. Să creezi mai multe legături de iubire cu toți oamenii pe care-i întâlnești. Să simți iubire față de lumea întreagă. Iubirea presupune să înțelegi că toți oamenii merită să fie iubiți, să-i tratezi cu respectul și demnitatea pe care umanitatea lor îi face implicit să le merite.

Filosoful norvegian Arne Naess s-a inspirat din ideile vedice când a descris un proces de autorealizare „în care sinele, pentru a se realiza, se extinde din ce în ce mai mult dincolo de egoul separat și include tot mai mult din lumea fenomenală”.<sup>189</sup> Cu alte cuvinte, „expansiunea și aprofundarea” sinelui ne oferă ocazia să

observăm că suntem toți conectați între noi și că, prin urmare, nu există nici o diferență în a ne sluji pe noi înșine sau pe ceilalți. În cazul celor care ajung în a patra etapă a vieții, corpul, mintea și sufletul lor se dedică servirii divinității și înălțării omenirii. Un *sannyasi* trăiește profunzimea și nuanțele iubirii pe care nu le putem regăsi mereu la o singură persoană.<sup>190</sup> Ajungem să apreciem iubirea în diferite forme. Nu-i mai ajutăm pe ceilalți mânați de o responsabilitate morală, ci dintr-o înțelegere că suntem cu toții parte dintr-un întreg. **Când ne conectăm la ceilalți și îi ajutăm, ne ajutăm pe noi înșine.**

Știința vine în sprijinul acestei idei. Psihologii spun că lucrurile pe care le facem pentru a-i sprijini pe ceilalți reprezintă un *comportament prosocial*. Marianna Pogosyan, specialistă în psihologie interculturală, scrie că acest comportament prosocial ne ajută să ne simțim mai legați de ceilalți, iar această dorință de conectare este una dintre nevoile noastre psihologice cele mai profunde.<sup>191</sup>

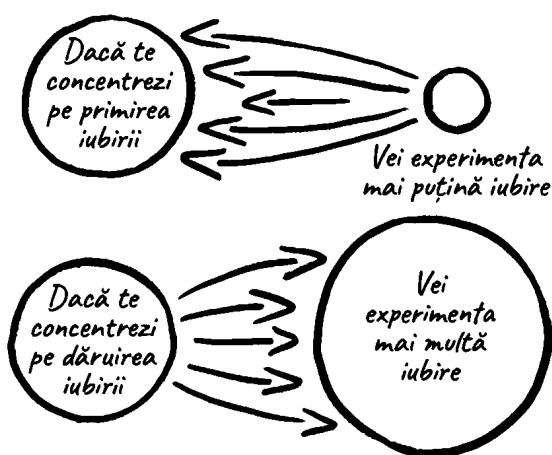
*Sannyasi* ajută cât mai mulți oameni. De ce să ne limităm dragostea la o persoană sau la o familie? De ce să trăim iubirea alături de un număr restrâns de persoane? Când ne extindem raza de iubire, avem ocazia de a experimenta iubirea în fiecare zi, în fiecare moment.

Când vezi lucrurile în felul acesta, iubirea își deschide brațele din ce în ce mai mult. Dacă un părinte își iubește copiii, îi iubește și pe ceilalți copii care îi înconjoară la școală, pentru că îi pasă de comunitatea din care fac parte ai lui. Și, dacă îți pasă de comunitate, îți pasă de școală în sine. Prin urmare, dacă-ți iubești copiii, ar trebui să-ți dorești să îmbunătățești lumea lor și lumea în general. Iubirea față de cei din jurul nostru ne învață iubirea față de toate vietățile, iar iubirea față

de toți oamenii ne învață să iubim lumea din jurul nostru – locul căruia îi spun acasă. Iar dacă iubim mediul înconjurător, îl iubim și pe creatorul acestuia, divinitatea, o putere dincolo de noi. Când Kabir Das, un poet indian din secolul al XV-lea, scria că „râul care curge în tine curge, de asemenea, și în mine“, voia să spună că suntem conectați cu lumea întreagă prin faptele, cuvintele, comportamentul și respirația noastră. Fiecare dintre noi are un impact asupra celorlalți prin tot ce face. Am văzut acest lucru în pandemie, când a fost important să avem grijă unii de ceilalți, să ne protejăm unii pe ceilalți, să privim dincolo de cei dragi nouă, la întreaga comunitate.

Anne Frank a spus: „Nimeni nu a devenit vreodată sărac dăruind“.<sup>192</sup> Prin extinderea treptată a modului în care înțelegem dragostea începem să remarcăm noi modalități de a o accesa. Dragostea este disponibilă ori de câte ori vrei să o simți dăruind-o altora.

## AȘTEPTAREA IUBIRII VERSUS EXPRIMAREA IUBIRII



Dăruirea iubirii răspunde unei nevoi mai importante chiar decât iubirea romantică: trebuie să ajut. Nu există o plăcere mai mare. Îmi place proverbul chinezesc care



spune că, „dacă vrei fericire pentru o oră, trage un pui de somn. Dacă vrei fericire pentru o zi întreagă, mergi la pescuit. Dacă vrei fericire pentru un an, moștenește o avere. Dacă vrei fericire pentru o viață întreagă, ajută pe cineva.“ Bucuria pe care o simțim când ajutăm alți oameni a fost numită „euforia celui care ajută“ sau „strălucirea celui care oferă“, definită de oamenii de știință drept un sentiment de exaltare, de euforie și de energie când ajuți dezinteresat pe cineva, urmat de o perioadă de calm și de liniște. Cercetătorul Allan Luks, autorul volumului *The Healing Power of Doing Good*, a analizat datele strânse de la peste 3 000 de oameni care s-au oferit voluntari și a remarcat că, dincolo de faptul că „euforia celui care ajută“ s-a resimțit pe o perioadă de câteva săptămâni de ajutor oferit, aceasta a revenit când oamenii și-au amintit pur și simplu de faptele lor. Iar „euforia celui care ajută“ nu ne produce doar o senzație plăcută în creier, ci este însoțită de niveluri mai scăzute ale hormonilor stresului și de o îmbunătățire a funcționării sistemului imunitar.<sup>193</sup>

**În loc să așteptăm iubire, trebuie să găsim modalități de a o exprima.** Am fost învățați să credem că singurul mod de a experimenta iubirea este să o primim, dar Vedele ne spun că putem simți iubire ori de câte ori dorim când ne conectăm la dragostea pe care o purtăm mereu în noi înșine. Din perspectiva Vedelor, dragostea nu trebuie găsită, construită sau creată. Suntem conectați la iubire și la a ști să iubim. Vedele spun că sufletul e *sat, chit, ananda*<sup>194</sup>: etern, plin de înțelepciune și fericire. Acesta este nucleul iubirii noastre. Pe măsură ce experimentăm lumea, nucleul este acoperit de straturi de orgoliu, invidie, mândrie, gelozie, dorință și iluzie care se pun în calea capacității noastre de a iubi. Trebuie să ne dăm silința să ne descotorosim de aceste straturi și să ne întoarcem la

sinele nostru cel mai iubitor. Acesta este modul în care i-ar vedea Vedele până și pe cei mai malefici și mai periculoși membri ai societății noastre. Nucleul iubirii lor e complet sufocat de straturi de impurități. Cu toții avem impurități, însă la majoritatea dintre noi acestea sunt mărunte și relativ inofensive, în timp ce un lider al cărui nucleu al iubirii este complet acoperit își poate folosi puterea și influența pentru distrugerea vieții. Un *sannyasi* este capabil să observe comportamentul și faptele oricărei persoane și să le vadă drept ocazii de a răspunde cu dragoste, indiferent cât de inaccesibil este acel nucleu al iubirii. Firește, fac asta fără să-și riște viața și fără să sprijine cauza liderului corupt.

## Cum să oferi iubire

În cea de-a patra etapă a vieții ajungem într-un punct unde nu mai căutăm iubirea la o singură persoană. Poate că o facem pentru că nu mai avem partener. Sau poate suntem fericiți alături de partener și simțim că acum avem destulă iubire pe care s-o extindem. **Dintr-un învățăcel al iubirii ai devenit un propovăduitor al acesteia.** *Bhagavad Gita* vorbește de principiile *śreyas* și *preyas*<sup>195</sup>, a căror traducere aproximativă înseamnă ceea ce căutăm și ceea ce ar trebui să căutăm. Dacă avem capacitatea și ocazia de a privi dincolo de propriile nevoi, ar trebui să profităm de această șansă. Te-ai străduit să-ți atingi scopul. Poate te-ai străduit să îndeplinești scopurile partenerului și ale copiilor. Acum poți stabili scopul de a-i ajuta pe alții. Dacă ai un partener, iubirea voastră va prospera dacă veți face asta împreună. Dacă vă înhămați însă prematur la aceste eforturi, veți ajunge la certuri și neînțelegeri. În clipa în care ajungeți să vă gândiți la moduri în care puteți ajuta alți oameni împreună – comunitatea, lumea –, trebuie

să vă cunoașteți pe deplin punctele forte și slăbiciunile. Odată ce le înțelegem, atât pe ale noastre, cât și pe ale celuilalt, ne va fi mult mai ușor să colaborăm și putem extinde compasiunea la toți ceilalți.

Nu e ușor să fii *sannyasi*. În lipsa exercițiului, nu suntem neapărat pregătiți pentru această extindere infinită a iubirii. Poți cădea foarte ușor în capcana de a-ți hrăni propriul orgoliu făcându-le celorlalți pe plac. Și, cu cât ne îndepărtăm mai mult de cei pe care îi cunoaștem și îi iubim, cu atât ne va fi mai greu să simțim iubirea. Jamil Zaki, profesor de psihologie la Stanford și director la Stanford Social Neuroscience Laboratory, scrie: „Empatia este de asemenea străveche, adaptată unor vremuri când trăiam în grupuri restrânse de vânători-culegători. La fel ca și atunci, încă ni se pare mai ușor să ținem la oamenii care arată sau care gândesc ca noi, pe care-i cunoaștem și care sunt chiar în fața noastră.” Zaki explică de ce ne noi, ca o comunitate globală, ne chinuim să combatem schimbările climatice: „Oamenii sunt deosebit de empatici când aud despre o victimă a unui dezastru – a cărei față o putem vedea și ale cărei strigăte le putem auzi –, însă nu suntem mișcați de imagini cu sute sau mii de victime. O astfel de «prăbușire a compasiunii» îngreunează combaterea încălzirii globale.”<sup>196</sup>

Totuși, după spusele lui Rumi, „Eu, tu, el, ea, noi... / acestea nu sunt deosebiri reale / în grădina iubiților mistici”.<sup>197</sup> Deși nu este greu să ne imaginăm o lume pașnică, plină de iubire, s-ar putea să nu știm cum s-o facem astfel în această după-amiază, mâine și în fiecare zi. Rumi spune că nu suntem atât de deosebiți între noi pe cât credem. Diferențe există, dar, prin practică, ne putem lărgi spectrul iubirii de la cel personal la cel profesional, apoi la comunitate și, într-un final, la planetă. În *Bhagavad Gita*, ideea este exprimată

simpliciu<sup>198</sup>: „Înțeleptul modest<sup>199</sup>, în virtutea cunoașterii adevărate, vede cu aceeași ochi un brahman învățat și blând, o vacă, un elefant, un câine“.

## **Iubește-i pe cei apropiați ție**

Ne extindem în primul rând iubirea asupra celor care sunt cel mai ușor de iubit. Ne putem arăta iubirea față de prieteni și familie nu doar prin ceea ce spunem sau facem. În spatele acestor acte se află patru calități esențiale.

1. *Înțelegere*. Cu toții ne dorim să fim înțeleși. Le demonstrăm celor apropiați și dragi dragostea pe care le-o purtăm străduindu-ne să înțelegem cine sunt și ce încearcă să obțină. Facem asta ascultându-i și punându-le întrebări, în loc să îi obligăm să ne accepte ideile sau convingerile.
2. *Încredere*. Prietenii și rudele noastre își doresc ca noi să credem în ei. Asta înseamnă să credem în potențialul lor de a-și îndeplini visurile. Când cineva drag îți prezintă o idee, oferă-i feedback pozitiv. Sprijină-l și încurajează-l.
3. *Acceptare*. Prietenii și rudele își doresc să fie acceptate și iubite așa cum sunt, pentru ceea ce sunt, cu toate defectele și părerile lor diferite. Nu proiectăm asupra lor așteptările noastre despre ceea ce ar trebui să facă sau cum ar trebui să acționeze.
4. *Aprecieri*. Le oferim prietenilor și rudelor iubire apreciind gesturile mărunte sau mărețe pe care le fac, greutățile cu care se confruntă, eforturile și schimbările pe care le realizează, energia pe care o aduc relației. Credem că doar a fi prezent înseamnă să arăți suficientă apreciere, dar nu știu

pe nimeni care să nu-și dorească să i se spună clar și sincer ce a făcut bine.

### *O rază de respect*

Uneori poate fi dificil să-i iubim pe cei apropiați. S-ar putea ca persoana să nu răspundă într-un mod pozitiv. Sau s-ar putea să fie vorba de un om dificil, la care totuși ținem și pe care vrem să-l iubim în continuare. Când o persoană este toxică, o putem iubi dintr-o rază de respect.

Psihologul Russell Barkley a spus următorul lucru: „Copiii care au cea mai mare nevoie de iubire o vor cere în cel mai neplăcut mod”.<sup>200</sup> E greu să acceptăm că cineva ne rănește pentru că-și dorește afecțiunea noastră. Nu acceptăm abuzul, dar înțelegem că o persoană poate provoca durere pentru că ea însăși suferă. Încearcă să-și descarce durerea asupra ta. Asemenea unui copil care recurge la țipete sau la crize de isterie ca să-ți atragă atenția, comportamentele pe care le remarcăm la alții sunt pledoarii pentru iubire greșit formulate. Se prea poate să ai un prieten sau o rudă pe care o consideri dificilă ori toxică. Când petreci timp cu această persoană, te confrunți cu un mediu negativ în care ideile tale nu sunt luate în seamă, vocea nu-ți este ascultată sau în care te simți respins ori neglijat. Dacă te găsești într-o astfel de situație, e ușor să treci de la gânduri pline de iubire la unele negative, dureroase și pline de ură. Nu te simți prost sau vinovat dacă ți se întâmplă așa ceva. E firesc să te superi dacă cineva este nedrept cu tine. Oamenii dificili la care ținem sunt prezenți în viața noastră ca să ne învețe să fim toleranți. Întâmpină oamenii cu iubire chiar dacă ei nu fac asta. Un *sannyasi* oferă iubire tuturor așa cum un doctor îngrijește oamenii de ambele părți ale unei lupte, indiferent cine a început-o. Nu-ți compromite

valorile și nu accepta abuzul, dar sporește-ți capacitatea de a oferi iubire.

Când întâlnim o persoană pe care ne este greu să o avem în preajmă, primul pas pe care trebuie să-l facem pentru a o iubi este să înțelegem ce, dacă există ceva, ne dezvăluie reacția noastră față de ea despre noi înșine. Orgoliu? Teamă? Că suntem nesiguri pe noi? Este prea mult să-ți dorești și să te aștepti ca prietenii sau familia să fie mereu de acord cu tine și să-ți încurajeze fiecare idee pe care o ai și fiecare decizie pe care o iei. De bine, de rău, nu se pot abține să nu proiecteze asupra ta propriile puncte de vedere, alături de toate îndoielile și temerile lor. Când reacția lor te supără sau te îngrijorează, încearcă să-ți dai seama ce parte din ea constă de fapt în ezitarea ta față de hotărârea pe care o iei. În loc să-ți irosești energia încercând să le câștigi încrederea, străduiește-te să-ți consolidezi în solitudine încrederea în forțele proprii. Când accepți cine ești și ce vrei, vei pune mai puțin la suflet părerile altcuiva despre tine sau despre ideile tale.

Când ne lărgim sfera iubirii, nu excludem oamenii din cauza a ceea ce fac sau a modului în care acționează (cu excepția cazului în care sunt abuzivi). Îi iubim pentru că ne dorim să iubim oamenii. Dacă îți place să ai casa curată, indiferent dacă ai sau nu oaspeți – va fi un loc mai plăcut pentru tine. Același principiu se aplică și când crezi în inima ta un mediu plin de iubire. O faci pentru tine, indiferent cine o primește sau ți-o dăruiește la rândul său. Dacă cineva dezordonat intră la tine în casă, nu înseamnă că nu vei mai păstra nici tu curățenia de-acum încolo. Nu-ți umpli inima cu ură doar pentru că în raza ta intră cineva dușmănos. Vrei să trăiești într-o casă a iubirii.

Acestea fiind spuse, nu putem iubi pe toată lumea de pe aceeași poziție. Pe unii s-ar putea să încercăm să-i

iubim de aproape, dar să descoperim că, de fiecare dată când plecăm de lângă ei ne plângem de negativitatea, de ostilitatea și de energia lor. E mai bine să păstrăm o distanță față de ei care să ne permită să-i respectăm și să-i sprijinim, decât să fim prea aproape și resentimentele noastre să crească. Dacă ai vreo rudă dificilă pe care vrei s-o păstrezi în viața ta, s-ar putea ca acest lucru să însemne că o vei iubi cel mai bine dacă o vezi doar o dată pe an. S-ar putea să fie mai bine să vorbești mereu la telefon decât față în față. Nu sta cu ea mai mult decât poți îndura. Distanța te ajută să eviți să te simți folosit și îți permite să fii binevoitor de la distanță până ești pregătit să o iubești de aproape. Distanța îți oferă spațiul și ocazia să-ți dezvolti puterea și încrederea în solitudine. Și, cine știe, poate vei putea, pe termen lung, să te întorci, cu compasiune, pentru a o ajuta în călătoria ei.

O modalitate de a oferi iubire unei persoane dificile este să găsești alte surse de iubire pentru ea. Uneori, avem impresia că suntem singura ei sursă de iubire – și poate că așa stă situația în momentul de față –, dar această dependență nu este benefică pentru nici unul dintre voi. Se poate să nu avem nici timpul, nici înclinația, nici abilitatea și poate nici răbdarea să ne dedicăm întru totul atenția unei persoane dificile. Este în regulă. Nu trebuie să facem pe salvatorii. Se poate, ba poate chiar ar trebui, ca iubirea unei astfel de persoane să însemne că trebuie să renunțăm la iubirea față în față pe care am avut-o în vedere până acum. La urma urmei, ne dorim ca ea să fie înconjurată de iubire și vrem să aibă la rândul ei ocazia de a răspândi mai multă iubire.

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### **AJUTĂ UN MEMBRU DIFICIL DIN FAMILIE SĂ GĂSEASCĂ IUBIRE ÎN COMUNITATEA DIN CARE FACE PARTE**

Dacă îți este greu să iubești de aproape un prieten sau o rudă, poți să o incluzi în cerul tău de iubire ajutând-o să-și găsească alte surse de dragoste. Găsește-i prieteni noi. Fă-i cunoștință cu oameni care gândesc la fel cu el. Întreabă-ți prietenii dacă cunosc oameni care locuiesc în aceeași zonă și care s-ar putea înțelege cu persoana respectivă.

Oferă-i idei de petrecere a timpului liber. Pune-l în legătură cu o comunitate spirituală, o sală de sport din cartier sau apelează la cineva care să îl ajute la o treabă pe care nu poate să o facă ori care nu-i place.

Ajută-l să-și urmărească interesele. Putem să ajutăm un părinte singur să înființeze un club de carte sau să organizeze un turneu de poker.

Plănuiește un eveniment în familie pe un teren neutru. Evenimentele publice au tendința de a risipi tensiunile și de a îmbunătăți comportamentul tuturor. Dacă o vizită acasă e prea mult, încearcă să te întâlnești cu respectivul la un restaurant sau într-un loc public care să fie pe placul amândurora.

Scrie-i o scrisoare de apreciere. Împărtășește-i amintirile plăcute pe care le ai cu persoana respectivă, spune-i ce admiri la ea și amintește-i de toate modurile în care ți-a schimbat viața în bine.

Dacă faci eforturile amintite mai sus și tot nu poți găsi o modalitate de a iubi persoana respectivă, nu te forța. Uneori, cel mai bun lucru pe care-l poți face pentru un prieten sau un membru al familiei la care ai ținut în trecut este să te îndepărtezi de el. Câteodată nu ai altă soluție. S-ar putea să fie dificil. Ne este greu să renunțăm la cineva care joacă sau a jucat un rol important în viața noastră. Unul dintre motivele pentru care ne este greu este că știm în sinea noastră că Vedele au dreptate. În sufletul acestei persoane există bunătate, chiar dacă e acoperită de straturi de experiențe neplăcute, de emoții negative, ba chiar de traumă. Ne



este mai ușor să creăm distanța de care avem nevoie dacă renunțăm cu iubire. Așa cum nu ai judeca pe cineva pentru hainele pe care le poartă, nu judeca persoana pentru ce afișează la exterior. **Încearcă să iubești pe cineva pentru scânteia lăuntrică, nu pentru ceea ce o înconjoară.**

### *Dedică timp conștient*

Avem nevoie de timp pentru a oferi iubire prietenilor și familiei, dar suntem cu toții atât de ocupați și de distrași, încât uneori s-ar putea să ne fie greu să facem asta. Soluția la această problemă este organizarea. Antropologul britanic Robin Dunbar a emis ipoteza că creierul nostru poate gestiona un grup social doar de o anumită mărime și, după ce au analizat date istorice, antropologice și actuale, el și colegii lui au stabilit că acest număr este de aproximativ 150 de persoane.<sup>201</sup> Un articol de pe BBC.com adaugă următoarele: „Conform teoriei, cel mai mic cerc cuprinde doar cinci persoane – cei dragi. E urmat de niveluri succesive de 15 persoane (prieteni buni), de 50 (amici), de 150 (contacte importante), 500 (cunoștințe) și 1 500 (persoane pe care le recunoaștem). Oamenii se tot schimbă în aceste cercuri, însă ideea este că spațiul trebuie extins pentru orice nou intrat.“

Deși cifrele acestea reprezintă doar niște medii, poți să clasifici în felul acesta oamenii pe care-i cunoști pentru a putea să-ți împarți mai bine timpul pentru ei. În loc să fi disponibil pentru oricine te contactează, poți decide în mod conștient pe cine vrei să vezi și cât de des.

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### **ORGANIZEAZĂ-ȚI LISTA CU PERSOANELE APROPIATE**

Fă o listă cu prietenii și rudele din cercul tău mai mare. (O modalitate de a începe este să te uiți la listele de prieteni și urmăritori de pe rețelele de socializare. Facebook și Instagram te lasă să-ți ordonezi prietenii în funcție de ce nivel de informații online primesc.) Fă același lucru în viața reală. Împarte lista astfel: prieteni și rude apropiate, prieteni și rude cu care te înțelegi bine, contacte importante și cunoștințe. Decide cât timp poți să dedici fiecărei categorii. Poate vei decide că dorești să vorbești sau să te vezi cu prietenii și rudele apropiate o dată pe săptămână și cu prietenii buni o dată pe lună. Poate vrei să faci un efort să iei legătura cu contactele importante o dată la trei luni și cu cunoștințele, o dată pe an. Această organizare îți oferă ocazia să-ți împarți timpul în deplină cunoștință de cauză și te ajută să comunici asta cercului tău – poți spune: „Mi-ar plăcea să stabilim că luăm prânzul împreună o dată pe lună”. Deși s-ar putea să fie ciudat să le spui celor din lista de contacte importante că vrei să te vezi cu ei o dată la trei luni, faptul că îți stabilești în minte că vrei să te vezi cu ei în fiecare anotimp, poate în jurul sărbătorilor, te va ajuta să îți legătura cu ei și să fii la curent cu ce mai fac.

Dacă ți-e greu să-ți faci prieteni sau te-ai mutat de curând și o iei de la zero, această listă îți poate aduce aminte de persoanele la care ții. Ai rude sau cunoștințe cu care ai dori să ai relații mai apropiate? O listă cu persoanele care te interesează și cu cele la care ții te va ajuta să-ți crezi o rețea.

## **Apreciază-ți colegii**

Nu este ceva neobișnuit să petrecem mai mult timp cu colegii decât cu familia noastră. Locul unde lucrăm este o comunitate la fel ca oricare alta. Persoana responsabilă cu corespondența, colegul salvator de la IT, paznicul, gurul de la marketing și colegii de care suntem cu adevărat apropiați – aceștia sunt principalii oameni pe care-i vedem zilnic, care lucrează alături de noi sau îi vedem într-o fereastră mică în conferințele pe Zoom, dar nu avem pornirea să le arătăm iubire și nici

nu știm prea bine cum să facem asta. Nu ne simțim în largul nostru să ne exprimăm afecțiunea față de colegi din cauza formalității pe care o presupune mediul profesional. Iubirea la locul de muncă arată diferit. Nu este profundă. De multe ori nu este emoțională. Poate nu ai destulă încredere în colegi încât să-ți vină să fii foarte personal sau vulnerabil în fața lor. De fapt, legăturile personale s-ar putea să nu fie adecvate în mediul tău de lucru. Putem depăși acest lucru dacă găsim modalități de a aduce mai multă apreciere și căldură în mediul de la birou.

Ținem la subalternii noștri, la colegii noștri și la șefii noștri în moduri diferite. Arătăm afecțiune față de **subalternii** noștri îndrumându-i, nu încercând să-i controlăm. Nu trebuie să ne limităm la un tort de ziua noastră ca să dăm dovadă de iubire la birou. Le oferim informații și sfaturi înțelepte care să-i ajute să se dezvolte pe plan personal. Acolo unde putem, îi îndrumăm sau le oferim acces la idei sau perspective care nu sunt disponibile în viața lor de zi cu zi. Poți invita un specialist în domeniu sau să participăți un discurs TED despre meditație ori să organizezi o competiție caritabilă la care colegii să participe împreună?

Trebuie să căutăm modalități noi și creative de a ne dovedi aprecierea pentru devotamentul pe care-l arată subalternii noștri față de munca lor. Blueboard este o companie care ia în serios ideea de a-și aprecia angajații. Kevin Yip, unul dintre fondatori, spune că ideea pentru companie i-a venit când șeful i-a mulțumit pentru că a lucrat la un proiect între 12 și 15 ore pe zi, șapte zile pe săptămână, lăsându-i pe birou un card-cadou American Express. Blueboard ajută angajatorii să-și arate aprecierea față de angajați prin tot soiul de experiențe: îi trimite la bazine de plutire cu gravitație zero, la

cursuri de degustări de brânzeturi, să vadă aurora boreală sau să învețe opereze utilaje grele.<sup>202</sup>

Când lăudăm pe cineva pentru ceva ce a făcut, îl apreciem pentru cine este. Conform Work.com, jumătate dintre angajați au declarat că motivul pentru care și-ar schimba locul de muncă ar fi pentru că își doresc să se simtă mai apreciați.<sup>203</sup>

Ne arătăm iubirea față de **colegi** prin sprijinul pe care-l acordăm, prin încurajare, colaborare, cooperare și apreciere. Dovezile de iubire la locul de muncă seamănă cu cele manifestate față de prieteni și familie, dar ușor adaptate pentru a reflecta nevoia de fi profesioniști și productivi.

## ÎNCEARCĂ ASTA:

### MANIFESTĂ IUBIRE LA LOCUL DE MUNCĂ

- 1. Înțelegere.** Nu trebuie să știi cine sunt și ce-și doresc colegii tăi de muncă în aceeași măsură în care o faci cu prietenii cei mai apropiați și cu rudele, dar interesează-te de viața lor personală, întreabă-i cum se simt când trec prin momente mai bune sau mai grele și ai grijă de ei mai ales când au motive întemeiate să fie distrași de la lucru și au nevoie de mai mult sprijin din partea ta. Dacă observi o schimbare de dispoziție la colegii tăi, întreabă-i cum se simt. Roagă-i să-ți spună cum se mai descurcă cu greutățile cu care se confruntă. Dacă trec printr-o perioadă mai dificilă, vezi dacă îi poți ajuta preluând niște sarcini sau găsind alte modalități de a le ușura munca.

Observă efortul pe care îl depun în munca lor, când fac o treabă bună și cum devin mai buni și sărbătorește-le succesul.

- 2. Conexiune.** Începe ziua sau întâlnirile întrebându-ți colegii cum se mai simt, indiferent dacă vă vedeți în carne și oase sau online. Încearcă să-ți dai seama cum decurge ziua lor. Întreabă-i despre problemele personale pe care le-au discutat cu tine. Umanizează experiența, în loc să treci direct la subiect.

- 3. Aprecieri.** În fiecare zi, alege o persoană din mediul tău profesional căreia să-i trimiți un mesaj scurt, fie el vocal sau text, prin care să-i lauzi eforturile ori prin care să-i mulțumești pentru ceva ce a făcut la locul de muncă.

Fă aceste eforturi pentru că vrei să aduci mai multă iubire în lume, fără să te aștepți sau să ceri reciprocitate din partea colegilor tăi.

Dăm dovadă de iubire față de șefii noștri ducând la bun sfârșit sarcinile pe care le-am preluat, dând dovadă de respect și respectând limitele personale. Acceptăm conștient îndrumările lor fără să le purtăm pică.

## Crocodilul și maimuța

Există o poveste Zen despre o maimuță care dorește o banană pe care o vede de cealaltă parte a unui râu. Crocodilul observă dorința maimuței și se oferă să o ajute să traverseze râul. Maimuța sare numaidecât pe

spinarea acestuia, iar crocodilul începe să înoate de-a latul râului. Dar la jumătatea drumului se oprește și-i spune: „Maimuța naivă, te-am prins în capcană pe spatele meu în mijlocul râului și o să te mănânc“.

Maimuța, isteată, îi răspunde rapid: „Păi, crocodilule, mi-ar plăcea să mă înfuleci, dar mi-am uitat inima pe cealaltă parte a râului și aceea e cea mai gustoasă parte din mine. E succulentă și aromată, o adevărată delicatesă. N-aș vrea să nu ai parte de o masă pe cinste.“

Crocodilul îi răspunde: „A, chiar pare gustoasă. Bine, o să înot spre celălalt mal ca să-mi poți aduce inima ta.“

Ajung la celălalt mal al râului, iar maimuța o ia la goană, salvându-și viața.

Morala poveștii este să-ți lași inima deoparte când ai de-a face cu crocodili. Nu poți fi mereu vulnerabil. Unii vor folosi asta împotriva ta.

Dacă arăți iubire necondiționată într-un context profesional, s-ar putea să prinzi oamenii cu garda jos. Sunt obișnuiți să fie motivați de teamă sau de rezultate, nu de iubire. Este o experiență străină la care oamenii s-ar putea să nu răspundă bine. Avem impresia că dragostea presupune reciprocitate, dar un *sannyasi* manifestă iubire fără să se aștepte la ceva în schimb. Trebuie să avem grijă de inimile noastre iubitoare fiindcă ele reprezintă esența identității, chiar și la un loc de muncă plin de crocodili. Încercăm să fim plini de compasiune cu cei care ne-au rănit. Încercăm să oferim cea mai bună energie de care suntem capabili în circumstanțele date și ne continuăm viața. Totodată trebuie să ne asigurăm că nu devenim noi înșine crocodilul, pentru că ceea ce devenim la locul de muncă se va manifesta și în viața noastră personală. Dacă nu poți fi *sannyasi*-ul care îți dorești să fi la locul

de muncă, asigură-te că te străduiești să oferi iubire în viața personală.

## **Implică-te activ în comunitatea din care faci parte**

Când căutăm să ne extindem iubirea dincolo de locul de muncă, luăm legătura cu comunitățile din care facem parte: grupuri de vecini, comitete școlare, instituții religioase, cluburi de carte și alte grupuri de interes. Ne putem manifesta iubirea în comunități când remarcăm lipsuri și ne dăm silința să le suplینim. Poți face asta păzind cartierul, dând o mână de ajutor la rezolvarea unei probleme de infrastructură sau organizând evenimente la care vecinii să se întâlnească și să socializeze. Dacă facem asta pentru că dorim putere, autoritate sau control, nu ne vom simți împliniți. Dar, dacă depunem aceste eforturi din iubire, compasiune și empatie, vom fi satisfăcuți.

Pe măsură ce îți extinzi iubirea vei întâmpina opoziție. Cu cât ajuți mai mulți oameni, cu atât mai mulți nu vor fi de acord cu tine. Dacă faci parte dintr-un grup care asigură paza cartierului, s-ar putea să existe unul sau doi oameni cărora nu le plac ideile tale. Dacă faci parte din consiliul local, cu cât vei face mai multă muncă în folosul comunității, cu atât vei întâlni mai mulți oameni care nu te vor plăcea sau nu vor fi de acord cu tine. Dacă ești președintele Statelor Unite ale Americii, aproape jumătate din țară va fi împotriva ta. Dacă te confrunți cu opinii tot mai contradictorii, observă că acestea sunt proporționale cu călătoria în care te afli.

## Inspiră străinii

Ne raportăm la străinii de pe stradă cu un anumit grad de precauție, și pe bună dreptate. Nu avem de unde să știm dacă sunt receptivi la iubirea noastră sau cum să le-o dovedim fără să-i stânjenim. Și totuși de fiecare dată când ieșim din casă ne întâlnim zilnic cu oameni cu care nu avem nici un fel de legătură. Mulți dintre noi ne petrecem de departe majoritatea timpului în compania unor oameni care nici măcar nu știu cum ne cheamă: șoferul de autobuz. Casierul. Ospătarul. Omul care stă la coadă în spatele nostru.

Cea mai ușoară (și mai sigură) cale de a oferi iubire oamenilor care ne ies în cale este să le zâmbim. Mulțumită instinctului de supraviețuire, creierul nostru caută încontinuu semnale care să îi comunice dacă suntem bineveniți în locurile unde ne aflăm. Oamenii de știință spun că, atunci când zâmbim cuiva, acest lucru semnaleză o conexiune socială care îl face pe celălalt să se simtă mai în largul lui.

Cercetătorii de la Universitatea Purdue și-au dorit să analizeze impactul pe care îl are asupra noastră o interacțiune scurtă cu un străin. Un asistent s-a plimbat pe o alee aglomerată dintr-un campus universitar și în timp ce trecea pe lângă străini fie a avut contact vizual cu ei, fie s-a uitat în ochii lor și le-a zâmbit, fie a privit prin ei de parcă nu ar fi existat. Pe urmă, oamenii respectivi au fost imediat opriți de un alt cercetător și întrebați dacă doresc să participe la un sondaj scurt. Cei care au fost ignorați au declarat că au simțit o conexiune socială mai slabă decât cei care primiseră o oarecare formă de recunoaștere pozitivă. Cercetătorii au ajuns la concluzia că, atunci când suntem în mod evident ignorați, chiar și de străini, acest lucru poate avea un impact negativ asupra noastră.<sup>204</sup>



Motivul s-ar putea să fie unul strict chimic – și anume că, dacă suntem ignorați, ne lipsește influența pozitivă a zâmbetului. Zâmbetele produc dopamină, serotonină și endorfine, cu alte cuvinte, neurotransmițătorii responsabili cu buna dispoziție.<sup>205</sup> Totodată, nenumărate studii vin în sprijinul a ceea ce am știut o viață întreagă – zâmbetul e contagios.<sup>206</sup> Prin urmare, dacă zâmbești și omul căruia îi zâmbești îți zâmbește înapoi, beneficiați amândoi de hormonii bune dispoziții.

Dacă ne pasă cu adevărat de străinii din jurul nostru, viața lor poate fi transformată. Conform Biroului de Statistică a Muncii, aproximativ 70% din servicii aduse altora nu presupun o organizare formală, ci implică angajarea oamenilor la nivel local din proprie inițiativă.<sup>207</sup> Gândește-te la micile biblioteci gratis sau la micile cămări gratis<sup>3</sup> pe care le-au înființat oamenii în comunitățile lor pentru a distribui cărți și mâncare. Sunt o mulțime de donatori anonimi care se opresc ca să reprovizioneze aceste mici biblioteci și bănci pentru alimente cu cărți și mâncare.

Apoi sunt oamenii care observă când cineva are o nevoie și pur și simplu preiau inițiativa. Într-o noapte rece de noiembrie, un bărbat fără adăpost mergea desculț pe călcâie pe străzile din New York, încercând să-și protejeze degetele de asfaltul înghețat. Polițistul Lawrence DiPrimo de la poliția din New York l-a văzut și a intrat în vorbă cu el. În timp ce vorbeau, DiPrimo a aflat ce mărime purta bărbatul la pantofi, apoi a dispărut pentru scurt timp. Când s-a întors, i-a dat bărbatului o pereche de bocanci pe care tocmai o cumpărase.<sup>208</sup> N-am fi aflat despre această poveste dacă un trecător nu ar fi observat ce s-a întâmplat și dacă nu s-ar fi oprit să-i facă o poză lui DiPrimo, care ingenunchease lângă bărbat ajutându-l să se lege la

șireturi. Iar când vânzătorul de la magazin a aflat de ce cumpără DiPrimo bocancii, i-a oferit o reducere. Aceasta este iubire.

## Resurse pentru organizații

Organizațiile pot părea impersonale, așa cum sunt și modurile în care suntem încurajați să le iubim – în principal oferind bani, uneori dedicând din timpul sau din abilitățile noastre. Cu cât ești mai legat emoțional de o cauză, cu atât vei fi mai implicat sufletește în sprijinirea acesteia.

Leanne Lauricella avea o carieră de succes ca organizatoare de evenimente pentru corporații în New York, dând petreceri sofisticate pentru clienți înstăriți. Într-o zi, unul dintre colegii ei a adus vorba despre agricultura intensivă. Leanne habar nu avea despre acest concept, dar a căutat pe internet în seara aceea și a fost oripilată de ce a aflat. S-a hotărât pe loc să renunțe la consumul de carne. A început, de asemenea, să se documenteze despre zootehnie și a vizitat câteva ferme, unde s-a îndrăgostit de animale – în special de capre. Leanne a fost surprinsă și încântată să observe cât de jucăușe, inteligente și implicate erau caprele când erau tratate bine. Nu a putut să și le scoată din minte, așa că a adoptat două – Jax și Opie, numite după niște personaje din serialul *Fiii anarhiei*. Leanne a făcut un cont de Instagram pe care l-a botezat în glumă Goats of Anarchy (Caprele anarhiei), unde a putut să arate lumii isprăvile lui Jax și Opie. Oamenilor le-a plăcut să le urmărească, iar lui Leanne i-a plăcut atât de mult să aibă grijă de ele, încât a adoptat mai multe capre, inclusiv câteva cu nevoi medicale speciale. În cele din urmă, Leanne și-a dat demisia, iar astăzi Goats of Anarchy este o organizație caritabilă oficială care se

întinde pe o proprietate de 12 hectare și găzduiește mai bine de 250 de animale. Leanne și ajutoarele ei au grijă de capre și oferă publicului programe educaționale și o mulțime de zâmbete.<sup>209</sup>

## **Conectează-te cu Pământul**

E dificil să-ți arăți iubirea față de Pământ, la cât e de mare. Nu putem vindeca și nici măcar vedea fiecare element al naturii. Nu suntem instruiți să credem că Pământul este casa sau responsabilitatea noastră. Avem impresia că își va purta singur de grijă sau că aceasta este datoria guvernului.

Putem face Pământul mai abordabil găsim modalități de a ne conecta la el. Când am vizitat împreună cu Radhi Parcul Național Vulcanii Halai'i, am văzut niște petroglife circulare pe care nativii hawaiiieni le-au sculptat în stâncă în urmă cu sute de ani. Ghidul ne-a explicat că, la nașterea copiilor, vârstnicii sculptau aceste cercuri și puneau acolo cordoanele ombilicale, astfel încât copiii să fie conectați la pământ pentru totdeauna. Această conexiune nu este doar în beneficiul naturii. Și natura ne poate oferi iubire.

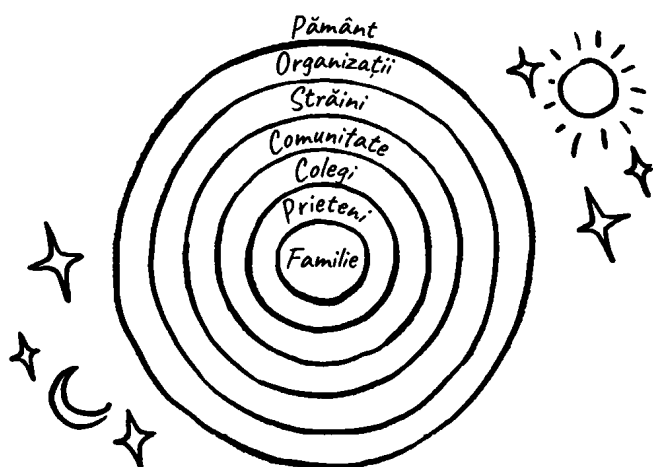
Amerindienii și alte culturi indigene au nenumărate tradiții prin care cinstesc natura, printre care cântece și dansuri dedicate apei, pământului, aerului și focului.<sup>210</sup> Yoghinii practică *Surya Namaskar*<sup>211</sup>, sau salutul soarelui. Celții antici și alte popoare organizau festivaluri pentru a serba ciclicitatea anotimpurilor.<sup>212</sup> Analistul jungian Erich Neumann scrie următoarele: „Opoziția dintre lumină și întuneric a anunțat lumea spirituală a tuturor popoarelor și i-a dat formă“.<sup>213</sup>

Știința modernă demonstrează că organismele noastre sunt influențate de natură. Samer Hattar, șeful

secției care se ocupă de lumină și de ritmuri circadiene de la Institutul Național de Sănătate Mintală, spune că lumina are și alte roluri în afară de acela de a ne ajuta să vedem – ne reglează, de fapt, o mulțime de funcții corporale. Neuronii din ochi ne ajută să ne setăm ceasul biologic în funcție de informațiile de la răsăritul și de la apusul soarelui, iar ciclul somn-veghe, metabolismul și dispoziția sunt toate influențate de lumina soarelui.<sup>214</sup> (Suntem influențați și de lumina artificială, însă organismul nostru funcționează cel mai bine când suntem expuși la lumina puternică a soarelui.) După cum remarcă neurologul Andrew Huberman, putem ajunge să suferim de o „foame de lumină“ dacă nu stăm destul la soare.<sup>215</sup> Avem deja mai multe legături cu Pământul decât am crede – și faptul că am aflat asta ne inspiră să avem grijă de planeta noastră.

Străbate drumul prin cercurile iubirii pornind din interior spre exterior, începând de la zona de confort reprezentată de cei pe care-i cunoști cel mai bine și ajungând tot mai departe de cei pe care-i cunoști personal. Ajutăm din ignoranță când nu dorim să ne simțim excluși. Ajutăm din pasiune când dorim să ni se recunoască meritele sau ca beneficiarul să ne rămână îndatorat. Ajutăm din bunătate când nu dorim recunoaștere sau un rezultat anume, ci vrem doar să oferim iubire adevărată.

## ZONE DE CONFORT ALE IUBIRII



Când ai început să citești această carte, poate sperai că dragostea îți va apărea în prag, te va lua pe sus și te va duce departe. Poate erai dispus să faci orice ca să o găsești. Avem impresia că iubirea trebuie obținută, câștigată, îndeplinită și primită. O căutăm sub forma atenției, a complimentelor și a oamenilor care ne recunosc meritele când, de fapt, cea mai bună modalitate de a o experimenta este să o oferim.

Cum ar fi dacă ai pași într-o cameră și te-ai întreba: cum aș putea să-i iubesc azi pe toți de aici? Ți spui: *Am să le ofer iubire*. Este un mod nemaipomenit de a-ți începe ziua și de a te ghida pe parcursul ei. Dacă cineva răspunde printr-o remarcă neplăcută sau are o atitudine neprietenoasă, încearcă să mergi la el și să-i pui o întrebare despre ceva de care îi pasă. Este atât de simplu. Oferă iubire.

Am început această carte vorbind despre cum trebuie să udăm zilnic o floare pe care o iubim. Acum tu ești cel care se ocupă de însămânțare – sădești sămânța pentru alții, le oferi altora fructele, le oferi altora umbră. Poți căuta o viață întregă iubirea fără să o găsești sau poți oferi o viață întregă iubire și să trăiești bucuros. Experimentează-o, practic-o și creează-o,

în loc să aștepti să te găsească. Cu cât faci asta mai mult, cu atât vei experimenta profunzimea iubirii din partea mai multor oameni, în fiecare zi, pentru tot restul vieții.

## *Adresează lumii o scrisoare de dragoste*

Mă plimbam la un moment dat pe o plajă în sudul Indiei cu unul dintre învățătorii mei. Ne aflam într-o comunitate de pescari și pe plajă fuseseră aduși o mulțime de pești în năvoade, deși nu știu din ce cauză tot pe plaja respectivă mai erau alte câteva mii de pești eșuați care stăteau să moară. Învățătorul meu a început să-i arunce înapoi în apă unul câte unul, sperând că vor supraviețui. Erau atât de mulți pești pe plajă, încât știam că n-ar fi putut să-i salveze pe toți. L-am întrebat care era sensul să-i salveze.

„Pentru tine e doar un pește“, mi-a spus învățătorul, „dar pentru pește asta înseamnă totul.“

Învățătorul meu puneă în practică învățătura unei povești Zen despre care aveam să aflu mai târziu, în care un învățător arunca stele-de-mare înapoi în ocean.

Știrile din zilele noastre sunt copleșitoare. Vedem peste tot durere și suferință și ne întrebăm cum am putea oare să schimbăm lucrurile, dar îmi place să cred că, dacă propovăduim dorințe pozitive și energie bună oricui are nevoie de ele, acestea vor ajunge la oamenii respectivi. Subestimăm

însemnătatea ajutorului pe care-l acordăm cuiva. Adresând lumii o scrisoare de dragoste, îți va aminti să procedezi așa în toate interacțiunile tale de zi cu zi.

*Dragă lume,*

*Pentru o bună parte din viață am văzut iubirea ca fiind grija mea față de cei cărora le pasă de mine. Începând cu primii ani din viață, am experimentat iubirea ca pe ceva ce primeam și dădeam înapoi. Dar, indiferent cât de frumoasă este această experiență, este totodată limitată. Mă oprește din a-i iubi pe cei pe care-i cunosc și pe cei cu care am de-a face sub o formă sau alta. Vreau să experimentez mai multă iubire. O iubire mai mare. Una care nu este limitată la curtea din spate, ci trece dincolo de granițele lumii mele către lumea întreagă și către întreaga omenire. Dragostea dincolo de biologie sau de reciprocitate. Chiar și dincolo de oamenii pe care-i cunoaștem. Pentru că, așa cum am ajuns să înțeleg, nu trebuie să te cunosc ca să te iubesc. De fapt, te cunosc oarecum mulțumită faptului că suntem amândoi oameni. Ne aflăm cu toții aici, fiecare cu propriile victorii și greutăți, dându-ne silința. Ce ne leagă pe toți este legătura pe care o avem cu iubirea. Știu că uneori e greu să vezi*

*asta, fiind despărțiți de opinii, valori și credințe diferite. Dar, dincolo de orice, fiecare dintre noi are un lucru mareț în comun – cu toții ne dorim să experimentăm iubirea.*

*Și asta vreau să împărtășesc acum cu tine. Îți ofer iubire fără să țin cont cine ești și ce ai făcut sau nu în viața ta. Îți garantez că meriți să o primești. Să știi, te rog, că, indiferent cu ce te confrunți, cineva te iubește. Fără rezerve. Fără să te judece. Complet și pe deplin.*

*Cu dragoste,  
Eu*

## *Meditație pentru conectare*

Această meditație se concentrează pe observarea și împărtășirea iubirii în toate formele ei. Te poate ajuta să te simți mai profund conectat cu iubirea și lumea din jurul tău.

1. Găsește o poziție comodă, așezat pe scaun, stând cu spatele drept pe o pernă, sau întins pe jos.
2. Închide ochii, dacă așa ți-e mai comod. Relaxează-te.
3. Coboară privirea, indiferent dacă ai sau nu ochii închiși.
4. Inspiră adânc. Expiră.



5. Nu te îngrijora dacă îți trec prin minte tot felul de gânduri. Concentrează-ți atenția într-un loc calm, echilibrat și liniștit.

## **Meditație pentru împărtășirea iubirii**

1. Inspiră adânc. Expiră.
2. Gândește-te la toată iubirea pe care ai primit-o în viața ta.
3. Gândește-te la toată iubirea pe care ai exprimat-o și pe care ai oferit-o altora.
4. Acum simte iubirea dinăuntrul tău, din toate sursele, inclusiv din tine însuși. Conștientizează toată dragostea pe care ai ales s-o porți în tine. Observ-o la tine în inimă. Simte-o cum îți curge prin trup, cum îți înviorează tălpile, picioarele, brațele, pieptul și capul.
5. Simte cum iubirea capătă forță. Observă cum se împrăștie din spațiul ocupat de inima ta.
6. Acum privește cum această iubire ajunge la toți oamenii pe care-i cunoști și la care ții.
7. Privește-o cum ajunge la toți oamenii despre care știi că întâmpină greutăți.
8. Acum simte cum e proiectată asupra oamenilor pe care nu i-ai întâlnit niciodată și asupra străinilor pe care-i vezi zilnic.
9. Acum simte cum iubirea dinăuntrul tău se extinde chiar mai departe de-atât și ajunge la toți oamenii din lumea întreagă.

---

<sup>3</sup> Little Free Libraries, respectiv Little Free Pantries (în lb. engl., în orig.) (n.tr.)

# Mulțumiri

Învățăturile vedice și din *Bhagavad Gita* au avut o influență semnificativă asupra vieții, relațiilor și a carierei mele. Cartea aceasta reprezintă încercarea mea umilă de a le interpreta și de a le transpune într-o formă relevantă și practică, astfel încât să poți crea în viața ta relații trainice, pline de scop și de însemnătate. Vreau să-mi exprim recunoștința pentru relațiile care au contribuit la conturarea acestei cărți.

Aș vrea să-i mulțumesc agentului meu James Levine pentru că a pus în practică multe dintre principiile de aici și pentru că m-a asigurat de corectitudinea lor probată de-a lungul unei căsnicii de 55 de ani. El și soția sa au sărbătorit de curând cea de-a șaizecea aniversare de la prima lor întâlnire. Ce sursă de inspirație! Aș vrea să-i mulțumesc redactorului meu Eamon Dolan, care s-a inspirat din propria relație profundă și plină de iubire când a insistat să scriu o carte mai bună pentru voi toți. Vreau să-i mulțumesc colaboratoarei mele Hilary Liftin pentru că nu și-a pierdut nicicând speranța, că a fost mereu flexibilă (calități pe care, fără îndoială, le aplică în căsnicia sa de 20 de ani) și pentru abilitatea de a preda și de a trăi aceste lecții. Kelly Madrone și soția ei au fost prietene bune înainte să se căsătorească și s-au îndrăgostit pentru că se cunoșteau reciproc atât de bine – fapt ce explică cum de m-a ajutat cu atâtea informații și revelații când am scris cartea. Lui Jordan Goodman, care, chit că m-a făcut să respect termenele-limită având mereu zâmbetul pe buze, s-a logodit de curând și susține că a urmat toate regulile mele din carte (deși nu pot să confirm că a citit-o, de fapt, având în vedere cât

de ocupată a fost din cauza mea). Lui Nicole Berg, pentru toate discuțiile pline de creativitate și pentru cât a fost de implicată în creionarea copertei și a ilustrațiilor. A pus umărul la planificarea cărții acesteia în timp ce își planifica propria nuntă. O adevărată reușită! Lui Rodrigo și Anna Corral pentru designul copertei și pentru ilustrații – o echipă formată din soț și soție care au descoperit că încrederea izvorăște chiar și din cele mai mărunte sarcini și vorbe și a căror atenție la detalii este ușor de remarcat în roadele muncii lor. Lui Oli Malcolm de la HarperCollins UK, care este căsătorit de opt ani și susține că soția lui este creierul operațiunii. Este extrem de răbdător – sau poate meritul este al soției sale?

Tuturor clienților mei care m-au primit în viața lor ca să pot înțelege mai bine emoțiile omenești. Ca să pot transpune ideile acestea în realitate. Ca să pot vedea transformări și legături sincere.

# Nota autorului

Pentru scrierea acestei cărți m-am inspirat din învățămintele multor religii, culturi, lideri inspiraționali și oameni de știință. Și mi-am dat de fiecare dată silința să atribui citatele și ideile surselor originale; aceste eforturi pot fi observate aici. În unele cazuri am dat peste niște citate sau idei minunate care fie erau atribuite unor surse diferite, fie nu aveau o sursă anume, fie erau atribuite unor texte străvechi pe care nu le-am putut găsi în original. În aceste cazuri am apelat la ajutorul unui cercetător și am încercat să-i ofer cititorului cât mai multe informații folositoare despre sursa materialelor. De asemenea, am istorisit poveștile adevărate ale clienților și prietenilor mei, dar am schimbat numele și alte detalii care ar fi ajutat la identificarea lor, pentru a le proteja intimitatea.

# Note

## *Introducere*

- <sup>1</sup> Terence M. Dorn, *Quotes: The Famous and not So Famous*, Page Publishing Inc., Conneaut Lake, PA, 2021.
- <sup>2</sup> Tim Lomas, „How I Discovered There Are (at Least) 14 Different Kinds of Love by Analysing the World’s Languages“, *The Conversation*, accesat pe 13 februarie 2018, <https://theconversation.com/how-i-discovered-there-are-at-least-14-different-kinds-of-love-by-analysing-the-worlds-languages-91509>.
- <sup>3</sup> Neel Burton, „These Are the 7 Types of Love“, *Psychology Today*, accesat pe 15 iunie 2016, <https://www.psychologytoday.com/au/blog/hide-and-seek/201606/these-are-the-7-types-love>.
- <sup>4</sup> „Love: Love Across Cultures“, *Marriage and Family Encyclopedia*, accesat pe 9 mai 2022, <https://family.jrank.org/pages/1086/Love-Love-Across-Cultures.html>.
- <sup>5</sup> Chrystal Hooi, „Languages of Love: Expressing Love in Different Cultures“, *Jala* blog, accesat pe 10 februarie 2020, <https://jala.net/blog/story/30/languages-of-love-expressing-love-in-different-cultures>.
- <sup>6</sup> Hooi, „Languages of Love“.
- <sup>7</sup> Marian Joyce Gavino, „The «Pure» Intentions of Kokuhaku“, *Pop Japan*, accesat pe 13 februarie 2018, <https://pop-japan.com/culture/the-pure-intentions-of-kokuhaku/>.
- <sup>8</sup> Hooi, „Languages of Love“.
- <sup>9</sup> Fred Bronson, „Top 50 Love Songs of All Time“, *Billboard*, accesat pe 9 februarie 2022, <https://www.billboard.com/lists/top-50-love-songs-of-all>

time/this-guys-in-love-with-you-herb-alpert-hot-100-peak-no-1-for-four-weeks-1968/.

<sup>10</sup> S. Radhakrishnan, „The Hindu Dharma“, *International Journal of Ethics* 33, nr. 1, octombrie 1922, pp. 8–21, <https://doi.org/10.1086/intejethi.33.1.2377174>.

<sup>11</sup> „Ashram“, Yogapedia, accesat pe 11 februarie 2018, <https://www.yogapedia.com/definition/4960/ashram>.

<sup>12</sup> Ashley Fetters, „«He Said Yes!» Despite Changing Norms, It's Still Exceedingly Rare for Women to Propose in Heterosexual Couples“, *Atlantic*, accesat pe 20 iulie 2019, <https://www.theatlantic.com/family/archive/2019/07/women-proposing-to-men/594214/>.

<sup>13</sup> Alexandra Macon, „7 Ways Engagement-Ring Buying Is Changing“, *Vogue*, accesat pe 12 aprilie 2019, <https://www.vogue.com/article/how-engagement-ring-buying-is-changing>.

<sup>14</sup> „This Is What American Weddings Look Like Today“, *Brides*, accesat pe 15 august 2021, <https://www.brides.com/gallery/american-wedding-study>.

<sup>15</sup> D'vera Cohn și Jeffrey S. Passel, „A Record 64 Million Americans Live in Multigenerational Households“, Pew Research Center, accesat pe 5 aprilie 2018, <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/04/05/a-record-64-million-americans-live-in-multigenerational-households/>.

<sup>16</sup> „What Percentage of Americans Currently Live in the Town or City Where They Grew Up?“, PR Newswire, accesat pe 5 noiembrie 2019, <https://www.prnewswire.com/news-releases/what-percentage-of-americans-currently-live-in-the-town-or-city-where-they-grew-up-300952249.html>.

<sup>17</sup> Jamie Ballard, „A Quarter of Americans Are Interested in Having an Open Relationship“, YouGovAmerica, accesat pe 26 aprilie 2021, <https://today.yougov>.

com/topics/lifestyle/articles-reports/2021/04/26/open-relationships-gender-sexuality-poll.

- <sup>18</sup> Jason Silverstein și Jessica Keegu, „«Things Are Opening Up»: Non-Monogamy Is More Common Than You'd Think“, CBS News, accesat pe 27 octombrie 2019, <https://www.cbsnews.com/news/polyamory-relationships-how-common-is-non-monogamy-cbsn-originals/>.

## PARTEA I

- <sup>19</sup> Richard Schiffman, „Ancient India's 5 Words for Love (And Why Knowing Them Can Heighten Your Happiness)“, YES!, accesat pe 14 august 2014, <https://www.yesmagazine.org/health-happiness/2014/08/14/ancient-india-s-five-words-for-love>.

### *Regula 1*

- <sup>20</sup> „Poems by Hafiz“, The Poetry Place, accesat pe 13 august 2014, <https://thepoetryplace.wordpress.com/2014/08/13/poems-by-hafiz/>.
- <sup>21</sup> Stephanie S. Spielmann, Geoff MacDonald, Jessica A. Maxwell, Samantha Joel, Diana Peragine, Amy Muise și Emily A. Impett, „Settling for Less Out of Fear of Being Single“, *Journal of Personality and Social Psychology* 105, nr. 6, decembrie 2013, pp. 1049–1073, <https://doi:10.1037/a0034628>.
- <sup>22</sup> *Super-răi*, regizat de Greg Mottola, Columbia Pictures/Apatow Productions, 2007.
- <sup>23</sup> *Naufregiatul*, regizat de Robert Zemeckis, Twentieth Century Fox/DreamWorks Pictures/ImageMovers, 2000.
- <sup>24</sup> Paul Tillich, *The Eternal Now*, Scribner, New York, 1963.

- <sup>25</sup> Martin Tröndle, Stephanie Wintzerith, Roland Wäspe și Wolfgang Tschacher, „A Museum for the Twenty-first Century: The Influence of «Sociality» on Art Reception in Museum Space“, *Museum Management and Curatorship* 27, nr. 5, februarie 2012, pp. 461–486, <https://doi.org/10.1080/09647775.2012.737615>.
- <sup>26</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper Perennial Modern Classics, New York, 2008, p. 273.
- <sup>27</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, HarperCollins, New York, 1996.
- <sup>28</sup> „Confidence“, Lexico, accesat pe 23 iunie 2022, <https://www.lexico.com/en/definition/confidence>.
- <sup>29</sup> Hamid Reza Alavi și Mohammad Reza Askaripur, „The Relationship Between Self-Esteem and Job Satisfaction of Personnel in Government Organizations“, *Public Personnel Management* 32, nr. 4, decembrie 2003, pp. 591–600, <https://doi.org/10.1177/009102600303200409>.
- <sup>30</sup> Ho Cheung William Li, Siu Ling Polly Chan, Oi Kwan Joyce Chung și Miu Ling Maureen Chui, „Relationships Among Mental Health, Self-Esteem, and Physical Health in Chinese Adolescents: An Exploratory Study“, *Journal of Health Psychology* 15, nr. 1, 11 ianuarie 2010, pp. 96–106, <https://doi.org/10.1177/1359105309342601>.
- <sup>31</sup> Ruth Yasemin Erol și Ulrich Orth, „Self-Esteem and the Quality of Romantic Relationships“, *European Psychologist* 21, nr. 4, octombrie 2016, pp. 274–283, <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000259>.
- <sup>32</sup> „Become an Instant Expert in the Art of Self-Portraiture“, Arts Society, accesat pe 1 octombrie 2020, <https://theartssociety.org/arts-news-features/become-instant-expert-art-self-portraiture-0>.



- <sup>33</sup> C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *The Bhagavad Gita As It Is*, The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc., versetul 2.60, <https://apps.apple.com/us/app/bhagavad-gita-as-it-is/id1080562426>.
- <sup>34</sup> Prabhupada, *The Bhagavad Gita As It Is*, versetul 2.67.
- <sup>35</sup> Rigdzin Shikpo, *Never Turn Away: The Buddhist Path Beyond Hope and Fear*, Wisdom, Somerville, MA, 2007, p. 116.
- <sup>36</sup> Lisa Feldman Barrett, *7½ Lessons About the Brain*, Houghton Mifflin Harcourt, New York, 2020, pp. 84–85, 93.

## **Regula 2**

- <sup>37</sup> „Vedic Culture“, [Hinduscriptures.com](https://www.hinduscriptures.com), accesat pe 3 octombrie 2022, <https://www.hinduscriptures.in/vedic-lifestyle/reasoning-customs/why-should-we-perform-panchamahayajnas>.
- <sup>38</sup> „Samskara“, [Yogapedia](https://www.yogapedia.com), accesat pe 31 iulie 2020, <https://www.yogapedia.com/definition/5748/samskara>.
- <sup>39</sup> C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *The Bhagavad Gita As It Is*, The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc., versetele 3.19, 3.27.
- <sup>40</sup> Coco Mellors, „An Anxious Person Tries to Be Chill: Spoiler: It Doesn't Work (Until She Stops Trying)“, *New York Times*, accesat pe 10 septembrie 2021, <https://www.nytimes.com/2021/09/10/style/modern-love-an-anxious-person-tries-to-be-chill.html>.
- <sup>41</sup> „The True Meaning of Matha, Pitha, Guru, Deivam“, [VJAI.com](https://vjai.com), accesat pe 11 mai 2022, <https://vjai.com/post/138149920/the-true-meaning-of-matha-pitha-guru-deivam>.
- <sup>42</sup> „The Freudian Theory of Personality“, *Journal Psyche*, accesat pe 21 iunie 2022, <http://journalpsyche.org/the->

freudian-theory-of-personality/.

- <sup>43</sup> Thomas Lewis, Fari Amini și Richard Lannon, *A General Theory of Love*, Vintage, New York, 2007.
- <sup>44</sup> *Snow White and the Seven Dwarfs*, regizat de William Cottrell, David Hand și Wilfred Jackson, Walt Disney Animation Studios, 1938.
- <sup>45</sup> *Forrest Gump*, regizat de Robert Zemeckis, Paramount Pictures/The Steve Tisch Company/Wendy Finerman Productions, 1994.
- <sup>46</sup> Alexander Todorov, *Face Value: The Irresistible Influence of First Impressions*, Princeton University Press, Princeton, NJ, 2017; Daisy Dunne, „Why Your First Impressions of Other People Are Often WRONG: We Judge Others Instantly Based on Their Facial Expressions and Appearance, but This Rarely Matches Up to Their True Personality“, *Daily Mail*, accesat pe 13 iunie 2017, <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-4599198/First-impressions-people-WRONG.html>.
- <sup>47</sup> Greg Lester, „Just in Time for Valentine’s Day: Falling in Love in Three Minutes or Less“, *Penn Today*, accesat pe 11 februarie 2005, <https://penntoday.upenn.edu/news/just-time-valentines-day-falling-love-three-minutes-or-less>.
- <sup>48</sup> Lawrence E. Williams și John A. Bargh, „Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth“, *Science* 322, nr. 5901, 24 octombrie 2008, pp. 606–607, <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1162548>.
- <sup>49</sup> Andrew M. Colman, *A Dictionary of Psychology*, 4th ed., Oxford University Press, Oxford, 2015.
- <sup>50</sup> *500 de zile cu Summer*, regizat de Marc Webb, Fox Searchlight Pictures/Watermark/Dune Entertainment III, 2009.
- <sup>51</sup> „The History of the Engagement Ring“, Estate Diamond Jewelry, accesat pe 10 octombrie 2018,

<https://www.estimatediamondjewelry.com/the-history-of-the-engagement-ring/>.

- <sup>52</sup> „De Beers’ Most Famous Ad Campaign Marked the Entire Diamond Industry“, *The Eye of Jewelry*, accesat pe 22 aprilie 2020, <https://theeyeofjewelry.com/de-beers/de-beers-jewelry/de-beers-most-famous-ad-campaign-marked-the-entire-diamond-industry/>.
- <sup>53</sup> Emily Yahr, „Yes, Wearing That Cinderella Dress «Was Like Torture» for Star Lily James“, *Washington Post*, accesat pe 16 martie 2015, <https://www.washingtonpost.com/news/arts-and-entertainment/wp/2015/03/16/yes-wearing-that-cinderella-dress-was-like-torture-for-star-lily-james/>.
- <sup>54</sup> *Jerry Maguire*, regizat de Cameron Crowe, TriStar Pictures/Gracie Films, 1996.
- <sup>55</sup> *O iubire secretă*, regizat de Ang Lee, Focus Features/River Road Entertainment/Alberta Film Entertainment, 2006.
- <sup>56</sup> *Pur și simplu dragoste*, regizat de Richard Curtis, Universal Pictures/Studio Canal/Working Title Films, 2003.
- <sup>57</sup> *File de poveste*, regizat de Rob Reiner, Act III Communications/Buttercup Films Ltd./The Princess Bride Ltd., 1987.
- <sup>58</sup> *O viață minunată*, regizat de Frank Capra, Liberty Films (II), 1947.
- <sup>59</sup> *Notting Hill*, regizat de Roger Michell, Polygram Filmed Entertainment/Working Title Films/Bookshop Productions, 1999.
- <sup>60</sup> The Unsent Project, accesat pe 12 mai 2022, <https://theunsentproject.com/>.
- <sup>61</sup> „Understanding the Teen Brain“, University of Rochester Medical Center Health Encyclopedia, accesat pe 12 mai 2022, <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=1&ContentID=3051>.

- <sup>62</sup> Daniel Amen, *The Brain in Love: 12 Lessons to Enhance Your Love Life*, Harmony, New York, 2009, p. 27.
- <sup>63</sup> C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *The Bhagavad Gita As It Is*, The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc., versetul 14.19, <https://apps.apple.com/us/app/bhagavad-gita-as-it-is/id1080562426>.
- <sup>64</sup> *Știu ce-ai făcut astă-vară*, regizat de Jim Gillespie, Mandalay Entertainment/Original Film/Summer Knowledge LLC, 1997.
- <sup>65</sup> Charlotte Brontë, *Jane Eyre*, Norton, New York, 2016.
- <sup>66</sup> Emily Brontë, *Wuthering Heights*, New York, Norton, 2019.
- <sup>67</sup> Stephenie Meyer, *Twilight*, New York, Little, Brown, 2005.
- <sup>68</sup> Helen Fisher, *Why Him? Why Her? Finding Real Love by Understanding Your Personality Type*, New York, Henry Holt, 2009, p. 208.
- <sup>69</sup> Amen, *The Brain in Love*, p. 65.
- <sup>70</sup> Amen, *The Brain in Love*, p. 65.
- <sup>71</sup> Alexandra Owens, „Tell Me All I Need to Know About Oxytocin“, Psycom, accesat pe 12 mai 2022, <https://www.psycom.net/oxytocin>.
- <sup>72</sup> Amen, *The Brain in Love*, p. 65.
- <sup>73</sup> „John & Julie Gottman ON: Dating, Finding the Perfect Partner, & Maintaining a Healthy Relationship“, interviu de Jay Shetty, On Purpose, Apple Podcasts, accesat pe 28 septembrie 2020, <https://podcasts.apple.com/us/podcast/john-julie-gottman-on-dating-finding-perfect-partner/id1450994021?i=1000492786092>.
- <sup>74</sup> C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *The Bhagavad Gita As It Is*, The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc., versetul 10.1,

<https://apps.apple.com/us/app/bhagavad-gita-as-it-is/id1080562426>; „*Bhagavad Gita* Chapter 10, Text 01“, *Bhagavad Gita* Class, accesat pe 12 mai 2022, <https://bhagavadgitaclass.com/bhagavad-gita-chapter-10-text-01/>.

<sup>75</sup> Beyoncé, „Halo“, *I Am... Sasha Fierce*, Columbia Records, 20 ianuarie 2009.

<sup>76</sup> Ayesh Perera, „Why the Halo Effect Affects How We Perceive Others“, *Simply Psychology*, accesat pe 22 martie 2021, <https://www.simplypsychology.org/halo-effect.html>.

<sup>77</sup> Pramahansa Yogananda, „Practising the Presence of God“, Pramahansa Yogananda, accesat pe 11 august 2022, <http://yogananda.com.au/gita/gita0630.html>.

<sup>78</sup> C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *The Bhagavad Gita As It Is*, The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc., versetul 14.5.

<sup>79</sup> Versetul 14.5, Prabhupada.

<sup>80</sup> Versetul 14.5, Prabhupada.

<sup>81</sup> Greg Hodge, „The Ugly Truth of Online Dating: Top 10 Lies Told by Internet Daters“, *HuffPost*, 10 octombrie 2012, [https://www.huffpost.com/entry/online-dating-lies\\_b\\_1930053](https://www.huffpost.com/entry/online-dating-lies_b_1930053); Opinion Matters, „Little White Lies“, *Beautiful People.com*, accesat pe 12 mai 2022, [https://beautifulpeoplecdn.s3.amazonaws.com/studies/usa\\_studies.pdf](https://beautifulpeoplecdn.s3.amazonaws.com/studies/usa_studies.pdf).

<sup>82</sup> „40 Inspirational Russell Brand Quotes on Success“, *Wealthy Gorilla*, 20 martie 2022, <https://wealthygorilla.com/russell-brand-quotes/>.

<sup>83</sup> Eknath Easwaran, *Words to Live By: Daily Inspiration for Spiritual Living*, Nilgiri Press, Tomales, CA, 2010.

## PARTEA A II-A

- <sup>84</sup> „Kama“, Yogapedia, accesat pe 12 mai 2022, <https://www.yogapedia.com/definition/5303/kama>;  
„Maitri“, Yogapedia, 23 iulie 2020, <https://www.yogapedia.com/definition/5580/maitri>.

### **Regula 3**

- <sup>85</sup> Kelsey Borresen, „8 Priceless Stories of People Saying «I Love You» for the First Time“, HuffPost, 28 septembrie 2018, [https://www.huffpost.com/entry/saying-i-love-you-for-the-first-time\\_n\\_5bad19b8e4b09d41eb9f6f5a](https://www.huffpost.com/entry/saying-i-love-you-for-the-first-time_n_5bad19b8e4b09d41eb9f6f5a).
- <sup>86</sup> Martha De Lacy, „When WILL He Say «I Love You?» Men Take 88 Days to Say Those Three Words – But Girls Make Their Man Wait a Lot Longer“, *Daily Mail*, 7 martie 2013, <https://www.dailymail.co.uk/femail/article-2289562/I-love-Men-88-days-say-girlfriend-women-134-days-say-boyfriend.html>.
- <sup>87</sup> „Chapter 25 – The Nine Stages of Bhakti Yoga“, Hare Krishna Temple, accesat pe 12 mai 2022, <https://www.harekrishnatemple.com/chapter25.html>.
- <sup>88</sup> Helen Fisher, „Lust, Attraction, and Attachment in Mammalian Reproduction“, *Human Nature* 9, nr. 1, 1998, pp. 23–52, <https://doi.org/10.1007/s12110-998-1010-5>.
- <sup>89</sup> Jade Poole, „The Stages of Love“, MyMed.com, accesat pe 12 mai 2022, <https://www.mymed.com/health-wellness/interesting-health-info/chemistry-or-cupid-the-science-behind-falling-in-love-explored/the-stages-of-love>.
- <sup>90</sup> Matthias R. Mehl, Simine Vazire, Shannon E. Holleran și C. Shelby Clark, „Eavesdropping on Happiness: Well-being Is Related to Having Less Small Talk and More Substantive Conversations“, *Psychological Science* 21, nr.

4, 1 aprilie 2010, pp. 539–541,  
<https://doi.org/10.1177/0956797610362675>.

- <sup>91</sup> Marlena Ahearn, „Can You Really Train Your Brain to Fall in Love?“ *Bustle*, 19 octombrie 2016,  
<https://www.bustle.com/articles/190270-can-you-really-train-your-brain-to-fall-in-love-the-science-behind-building-intimacy-in>.
- <sup>92</sup> Lisa Firestone, „Are You Expecting Too Much from Your Partner? These 7 Ways We Over-Rely on Our Partner Can Seriously Hurt Our Relationship“, PsychAlive, accesat pe 13 mai 2022, <https://www.psychalive.org/are-you-expecting-too-much-from-your-partner/>.
- <sup>93</sup> Rebecca D. Heino, Nicole B. Ellison și Jennifer L. Gibbs, „Relationshopping: Investigating the Market Metaphor in Online Dating“, *Journal of Social and Personal Relationships* 27, nr. 4, 9 iunie 2010, pp. 427–447,  
<https://doi.org/10.1177/0265407510361614>.
- <sup>94</sup> Florence Williams, *Heartbreak: A Personal and Scientific Journey*, Norton, New York, 2022.
- <sup>95</sup> „Response-Time Expectations in the Internet Age: How Long Is Too Long?“, High-Touch Communications Inc., accesat pe 21 iunie 2022,  
<https://blog.htc.ca/2022/05/18/response-time-expectations-in-the-internet-age-how-long-is-too-long/>.
- <sup>96</sup> Seth Meyers, „How Much Should New Couples See Each Other? To Protect the Longevity of a Relationship, Couples Should Use Caution“, *Psychology Today*, 29 noiembrie 2017,  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/insight-is-2020/201711/how-much-should-new-couples-see-each-other>.

#### **Regula 4**

- <sup>97</sup> Antoine de Saint-Exupéry, *Airman's Odyssey*, Harcourt Brace, New York, 1984.

- <sup>98</sup> Jeremy Dean, „How to See Yourself Through Others’ Eyes“, Psych Central, 1 iunie 2010, <https://psychcentral.com/blog/how-to-see-yourself-through-others-eyes#1>.
- <sup>99</sup> Arthur Aron și Elaine Aron, *Love and the Expansion of Self: Understanding Attraction and Satisfaction*, Taylor & Francis, Londra, 1986.
- <sup>100</sup> Kripamoya das, *The Guru and Disciple Book*, Deshika Books, Belgia, 2015.
- <sup>101</sup> Kripamoya das, *The Guru and Disciple Book*.
- <sup>102</sup> Sean Murphy, *One Bird, One Stone: 108 Contemporary Zen Stories*, Hampton Roads, Newburyport, MA, 2013, p. 67.
- <sup>103</sup> *Doctor Strange*, regizat de Scott Derrickson, Marvel Studios/Walt Disney Pictures, 2016.
- <sup>104</sup> Kripamoya das, *The Guru and Disciple Book*.
- <sup>105</sup> Jamie ArpinRicci, „Preach the Gospel at All Times? St. Francis Recognized That the Gospel Was All Consuming, the Work of God to Restore All of Creation Unto Himself for His Glory“, HuffPost, 31 august 2012, [https://www.huffpost.com/entry/preach-the-gospel-at-all-times-st-francis\\_b\\_1627781](https://www.huffpost.com/entry/preach-the-gospel-at-all-times-st-francis_b_1627781).
- <sup>106</sup> Kripamoya das, *The Guru and Disciple Book*.
- <sup>107</sup> „Ramayana Story: Little Squirrel Who Helped Lord Rama!“, Bhagavatam-katha, accesat pe 14 mai 2022, <http://www.bhagavatam-katha.com/ramayana-story-little-squirrel-who-helped-lord-rama/>.
- <sup>108</sup> Murphy, *One Bird, One Stone*, p. 13.
- <sup>109</sup> Kripamoya das, *The Guru and Disciple Book*.
- <sup>110</sup> Kripamoya das, *The Guru and Disciple Book*.
- <sup>111</sup> Matt Beck, „The Right Way to Give Feedback“, Campus Rec, 27 iunie 2019, <https://campusrecmag.com/the-right-way-to-give-feedback/>; Carol Dweck, *Mindset: The*



*New Psychology of Success* Ballantine Books, New York, 2006.

<sup>112</sup> Dweck, *Mindset*, p. 6.

<sup>113</sup> Kripamoya das, *The Guru and Disciple Book*, Deshika Books, Belgia, 2015.

<sup>114</sup> Christian Jarrett, „How to Foster «Shoshin»: It’s Easy for the Mind to Become Closed to New Ideas: Cultivating a Beginner’s Mind Helps Us Rediscover the Joy of Learning“, *Psyche*, accesat pe 14 mai 2022, <https://psyche.co/guides/how-to-cultivate-shoshin-or-a-beginners-mind>; Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner’s Mind, 50th Anniversary Edition*, Boulder, CO, Shambhala, 2020.

<sup>115</sup> Kripamoya das, *The Guru and Disciple Book*.

<sup>116</sup> Kripamoya das, *The Guru and Disciple Book*.

<sup>117</sup> Stephen Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People, 30th Anniversary Edition*, Simon & Schuster, New York, 2020.

<sup>118</sup> Kripamoya das, *The Guru and Disciple Book*.

<sup>119</sup> Nicole Weaver, „5 Ways You Become More Like Your Partner Over Time (Even If You Don’t Realize It)“, *Your Tango*, 6 mai 2021, <https://www.yourtango.com/2015275766/5-ways-couples-become-more-alike-when-in-love>.

<sup>120</sup> David Bruce Hughes, „Sri Vedanta-Sutra: The Confidential Conclusions of the Vedas“, *Esoteric Teaching Seminars*, accesat pe 11 august 2022, [https://www.google.com/books/edition/Śrī\\_Vedānta\\_sūtra\\_Adhyāya\\_2/gfHRFz6IU2kC?hl=en&gbpv=1&dq=Vedic+%22scriptures%22+meaning&pg=PA117&printsec=frontcover](https://www.google.com/books/edition/Śrī_Vedānta_sūtra_Adhyāya_2/gfHRFz6IU2kC?hl=en&gbpv=1&dq=Vedic+%22scriptures%22+meaning&pg=PA117&printsec=frontcover).

## Regula 5

- <sup>121</sup> David Viscott, *Finding Your Strength in Difficult Times: A Book of Meditations*, Contemporary Books, Indianapolis, IN, 1993.
- <sup>122</sup> „Dharma“, Yogapedia, accesat pe 23 aprilie 2020, <https://www.yogapedia.com/definition/4967/dharma>.
- <sup>123</sup> „Artha“, Yogapedia, accesat pe 9 octombrie 2018, <https://www.yogapedia.com/definition/5385/artha>.
- <sup>124</sup> „Kama“, Yogapedia, accesat pe 12 mai 2022, <https://www.yogapedia.com/definition/5303/kama>.
- <sup>125</sup> „Moksha“, Yogapedia, accesat pe 23 aprilie 2020, <https://www.yogapedia.com/definition/5318/moksha>.
- <sup>126</sup> David Frawley, „Dharma, Artha, Kama, and Moksha: The Four Great Goals of Life“, (Pandit Vamadeva Shastri), Sivananda, accesat pe 16 mai 2022, <https://articles.sivananda.org/vedic-sciences/dharma-artha-kama-and-moksha-the-four-great-goals-of-life/>; David Frawley, *The Art and Science of Vedic Counseling*, Lotus Press, Twin Lakes, WI, 2016.
- <sup>127</sup> Barbara L. Fredrickson, Karen M. Grewen, Kimberly A. Coffey, Sara B. Algoe, Ann M. Firestine, Jesusa M.G. Arevalo, Jeffrey Ma și Steven W. Cole, „A Functional Genomic Perspective of Human Well-Being“, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, nr. 33, iulie 2013, pp. 13684–13689, <https://doi.org/10.1073/pnas.1305419110>.
- <sup>128</sup> Anthony L. Burrow și Nicolette Rainone, „How Many Likes Did I Get? Purpose Moderates Links Between Positive Social Media Feedback and Self-Esteem“, *Journal of Experimental Social Psychology* 69, martie 2017, pp. 232–236, <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2016.09.005>.
- <sup>129</sup> Jackie Swift, „The Benefits of Having a Sense of Purpose: People with a Strong Sense of Purpose Tend to Weather Life’s Ups and Downs Better: Anthony Burrow

Investigates the Psychology Behind This Phenomenon“, Cornell Research, accesat pe 16 mai 2022, <https://research.cornell.edu/news-features/benefits-having-sense-purpose>.

<sup>130</sup> Thich Nhat Hanh, *How to Fight*, Parallax Press, Berkeley, CA, 2017, pp. 87–88.

<sup>131</sup> Kelsey Borensen, „6 Ways the Happiest Couples Change Over Time: Long, Happy Relationships Don't Happen by Accident: They Take Work and a Willingness to Evolve“, HuffPost, 29 martie 2019, [https://www.huffpost.com/entry/ways-happiest-couples-change-over-time\\_1\\_5c9d037de4b00837f6bbe3e2](https://www.huffpost.com/entry/ways-happiest-couples-change-over-time_1_5c9d037de4b00837f6bbe3e2).

<sup>132</sup> Sal Khan, „Khan Academy: Sal Khan“, interviu de Guy Raz, *How I Built This*, podcast, NPR, 21 septembrie 2020, <https://www.npr.org/2020/09/18/914394221/khan-academy-sal-khan>.

<sup>133</sup> Brigid Schulte, „Brigid Schulte: Why Time Is a Feminist Issue“, *Sydney Morning Herald*, 10 martie 2015, <https://www.smh.com.au/lifestyle/health-and-wellness/brigid-schulte-why-time-is-a-feminist-issue-20150309-13zimc.html>.

<sup>134</sup> „F1 Records Drivers“, F1 Fansite, accesat pe 22 iunie 2022. <https://www.f1-fansite.com/f1-results/f1-records-drivers/>.

<sup>135</sup> HAO, „Lewis Hamilton: Daily Routine“, Balance the Grind, 9 aprilie 2022, <https://balancethegrind.co/daily-routines/lewis-hamilton-daily-routine/>; Lewis Hamilton, „Optimize Your Body for Performance“, MasterClass, accesat pe 22 iunie 2022, <https://www.masterclass.com/classes/lewis-hamilton-teaches-a-winning-mindset/chapters/optimize-your-body-for-performance>.

- <sup>136</sup> „Seven Steps (Seven Pheras) of Hindu Wedding Ceremony Explained“, Vedic Tribe, 17 noiembrie 2020, <https://vedictribe.com/bhartiya-rights-rituals/seven-steps-seven-phas-of-hindu-wedding-ceremony-explained/>.
- <sup>137</sup> Claire Cain Miller, „The Motherhood Penalty vs. the Fatherhood Bonus“, *New York Times*, 6 septembrie 2014, <https://www.nytimes.com/2014/09/07/upshot/a-child-helps-your-career-if-youre-a-man.html>.
- <sup>138</sup> Khan, „Khan Academy“.
- <sup>139</sup> A.P. French, *Einstein: A Centenary Volume*, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1980, p. 32.
- <sup>140</sup> Jennifer Petriglieri: Jeremy Brown, „How to Balance Two Careers in a Marriage Without Losing Yourself: It's Possible: You Just Have to Follow These Rules“, *Fatherly*, 2 ianuarie 2019, <https://www.fatherly.com/love-money/marriage-advice-two-career-household/>.

## PARTEA A III-A

### *Regula 6*

- <sup>141</sup> „M. Esther Harding Quotes“, Citatis, accesat pe 17 mai 2022, <https://citatis.com/a229/12e75/>.
- <sup>142</sup> Society for Personality and Social Psychology, „Sometimes Expressing Anger Can Help a Relationship in the Long-Term“, *ScienceDaily*, 2 august 2012, [www.sciencedaily.com/releases/2012/08/120802133649.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2012/08/120802133649.htm).  
James McNulty și V. Michelle Russell, „Forgive and Forget, or Forgive and Regret? Whether Forgiveness Leads to Less or More Offending Depends on Offender Agreeableness“, *Personality and Social Psychology Bulletin* 42, nr. 5, 30 martie 2016, pp. 616–631, <https://doi.org/10.1177/0146167216637841>.
- <sup>143</sup> Versetul 14.5–9 din *Bhagavad Gita*, traducere în limba română de Violeta Dorobat, editare și comentarii de dr.

Vladimir Antonov, *Swami Center*, pp. 11–12.

<sup>144</sup> Versetele 1.21, 28–30 din C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *Bhagavad-gita As It Is*, Bhaktivedanta Book Trust International, <https://apps.apple.com/us/app/bhagavad-gita-as-it-is/id1080562426>.

<sup>145</sup> Sri Swami Krishnananda, „The Gospel of the Bhagavadgita – Resolution of the Fourfold Conflict“, Divine Life Society, accesat pe 17 mai 2022, <https://www.dlshq.org/religions/the-gospel-of-the-bhagavadgita-resolution-of-the-fourfold-conflict/>.

<sup>146</sup> Carly Breit, „This Is the Best Way to Fight with Your Partner, According to Psychologists“, *Time*, 24 septembrie 2018, <https://time.com/5402188/how-to-fight-healthy-partner/>.

<sup>147</sup> Art Markman, „Seeing Things from Another’s Perspective Creates Empathy: Should You Literally Try to See the World from Someone Else’s Perspective?“, *Psychology Today*, 6 iunie 2017, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/ulterior-motives/201706/seeing-things-anothers-perspective-creates-empathy>.

<sup>148</sup> *Dimensions of Body Language*, „Chapter 17: Maximize the Impact of Seating Formations“, Westside Toastmasters, accesat pe 17 mai 2022, [https://westsidetoastmasters.com/resources/book\\_of\\_body\\_la](https://westsidetoastmasters.com/resources/book_of_body_la)

<sup>149</sup> „Ritu Ghatourey Quotes“, Goodreads, accesat pe 17 mai 2022, <https://www.goodreads.com/quotes/10327953-ten-per-cent-of-conflict-is-due-to-difference-of>.

<sup>150</sup> Phillip Lee and Diane Rudolph, *Argument Addiction: Even When You Win, You Lose – Identify the True Cause of Arguments and Fix It for Good.*, Lisa Hagan Books, Bracey, VA, 2019.

## Regula 7

- <sup>151</sup> „Rumi Quotes“, Goodreads, accesat pe 5 septembrie 2022, <https://www.goodreads.com/quotes/9726-your-task-is-not-to-seek-for-love-but-merely>.
- <sup>152</sup> „Types of Abuse“, National Domestic Violence Hotline, accesat pe 18 mai 2022, <https://www.thehotline.org/resources/types-of-abuse/>.
- <sup>153</sup> Clifford Notarius și Howard Markman, *We Can Work It Out: How to Solve Conflicts, Save Your Marriage, and Strengthen Your Love for Each Other*, TarcherPerigee, New York, 1994.
- <sup>154</sup> „Admitting to Cheating: Exploring How Honest People Are About Their Infidelity“, Health Testing Centers, accesat pe 18 mai 2022, <https://www.healthtestingcenters.com/research-guides/admitting-cheating/>.
- <sup>155</sup> Shirley P. Glass, cu Jean Coppock Staeheli, *NOT „Just Friends“: Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity*, Free Press, New York, 2003, pp. 162–163.
- <sup>156</sup> Glass, *NOT „Just Friends“*, p. 192.
- <sup>157</sup> Jim Hutt, „Infidelity Recovery – Consequences of Punishing the Cheater“, Emotional Affair Journey, accesat pe 18 mai 2022, <https://www.emotionalaffair.org/infidelity-recovery-consequences-of-punishing-the-cheater/>.
- <sup>158</sup> Glass, *NOT „Just Friends“*, pp. 5, 133.
- <sup>159</sup> Robert Taibbi, „The Appeal and the Risks of Rebound Relationships: When Every Partner Is «The One», Until the Next One“, *Psychology Today*, 14 noiembrie 2014, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fixing-families/201411/the-appeal-and-the-risks-rebound-relationships>.
- <sup>160</sup> Annette Lawson, *Adultery: An Analysis of Love and Betrayal*, Basic Books, New York, 1988.

- <sup>161</sup> K. Aleisha Fetters, „The Vast Majority of Divorces Are Due to Inertia – and 7 More Marriage Insights from Divorce Lawyers“, *Prevention*, 10 februarie 2015, <https://www.prevention.com/sex/relationships/a20448701/m-tips-from-divorce-lawyers/>.
- <sup>162</sup> „Growing Together Separately“, Relationship Specialists, accesat pe 22 iunie 2022, <https://www.relationshipspecialists.com/media/growing-together-separately/>.
- <sup>163</sup> „Great Minds Discuss Ideas; Average Minds Discuss Events; Small Minds Discuss People“, Quote Investigator, accesat pe 18 mai 2022, <https://quoteinvestigator.com/2014/11/18/great-minds/>.
- <sup>164</sup> „Travel Strengthens Relationships and Ignites Romance“, U.S. Travel Association, 5 februarie 2013, <https://www.ustravel.org/research/travel-strengthens-relationships-and-ignites-romance>.
- <sup>165</sup> Melissa Matthews, „How to Be Happy: Volunteer and Stay Married, New U.S. Study Shows“, Yahoo! News, 12 septembrie 2017, <https://www.yahoo.com/news/happy-volunteer-stay-married-u-121002566.html?guccounter=1>.
- <sup>166</sup> Charlotte Reissman, Arthur Aron și Merlynn Bergen, „Shared Activities and Marital Satisfaction: Causal Direction and Self-Expansion Versus Boredom“, *Journal of Social and Personal Relationships* 10, 1 mai 1993, pp. 243–254.
- <sup>167</sup> Andrew Huberman, „The Power of Play“, *Huberman Lab*, podcast, Scicomm Media, 7 februarie 2022, <https://hubermanlab.com/using-play-to-rewire-and-improve-your-brain/>.
- <sup>168</sup> Arthur P. Aron și Donald G. Dutton, „Some Evidence for Heightened Sexual Attraction Under Conditions of High

Anxiety“, *Journal of Personality and Social Psychology* 30, nr. 4, 1974, pp. 510–517.

<sup>169</sup> Lisa Marie Bobby, [Growingself.com](https://www.growingself.com).

<sup>170</sup> „Marriage and Couples“, Gottman Institute, accesat pe 18 mai 2022, <https://www.gottman.com/about/research/couples/>.

<sup>171</sup> Helen E. Fisher, Lucy L. Brown, Arthur Aron, Greg Strong și Debra Mashek, „Reward, Addiction, and Emotion Regulation Systems Associated with Rejection in Love“, *Journal of Neurophysiology* 104, nr. 1, 1 iulie 2010, pp. 51–60.

<sup>172</sup> Fisher *et al.*, „Reward, Addiction, and Emotion Regulation Systems Associated with Rejection in Love“.

<sup>173</sup> Florence Williams, *Heartbreak: A Personal and Scientific Journey*, Norton, New York, 2022, pp. 36–37.

<sup>174</sup> „Oxytocin Bonding in Relationships – Dr. C. Sue Carter, Ph.D. – 320“, interviu de Jayson Gaddis, *The Relationship School Podcast*, Relationship School, 8 decembrie 2020, <https://relationshipschool.com/podcast/oxytocin-bonding-in-relationships-dr-c-sue-carter-ph-d-320/>.

<sup>175</sup> Fisher *et al.*, „Reward, Addiction, and Emotion Regulation Systems Associated with Rejection in Love“.

<sup>176</sup> Versetele 2.20–2.27 din *Bhagavad Gita*, traducere în limba română de Violeta Dorobat, editare și comentarii de doctor Vladimir Antonov, *Swami Center*, p. 16.

<sup>177</sup> Guy Winch, „How to Fix a Broken Heart“, TED2017, aprilie 2017, [https://www.ted.com/talks/guy\\_winch\\_how\\_to\\_fix\\_a\\_broken](https://www.ted.com/talks/guy_winch_how_to_fix_a_broken)

<sup>178</sup> Kyle J. Bourassa, Atina Manvelian, Adriel Boals, Matthias R. Mehl și David A. Sbarra, „Tell Me a Story: The Creation of Narrative as a Mechanism of Psychological Recovery Following Marital Separation“, *Journal of Social and Clinical Psychology* 36, nr. 5, 24 mai 2017, pp. 359–379, <https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.5.359>.



- <sup>179</sup> Brett Sears, „Scar Tissue Massage and Management“, Verywell Health, 19 aprilie 2022, <https://www.verywellhealth.com/scar-tissue-massage-and-management-2696639>.
- <sup>180</sup> Mark Matousek, „Releasing the Barriers to Love: An Interview with Tara Brach“, *Psychology Today*, 24 noiembrie 2015, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/ethical-wisdom/201511/releasing-the-barriers-love-interview-tara-brach>.
- <sup>181</sup> Lisa Capretto, „What Buddhist Teacher Pema Chödrön Learned After a «Traumatizing» Divorce“, HuffPost, 6 mai 2015, [https://www.huffpost.com/entry/pema-chodron-divorce-lesson\\_n\\_7216638](https://www.huffpost.com/entry/pema-chodron-divorce-lesson_n_7216638).
- <sup>182</sup> C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *The Bhagavad Gita As It Is*, The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc., versetul 3.42, <https://apps.apple.com/us/app/bhagavad-gita-as-it-is/id1080562426>.
- <sup>183</sup> Christin Ross, „Christin Ross at Story District’s Sucker for Love“, Story District, 14 februarie 2020, [https://www.youtube.com/watch?v=8ClCLIs3h5Q&list=PLDGn\\_6N3BeYprjF0ExwVvWU6ndzshh3d](https://www.youtube.com/watch?v=8ClCLIs3h5Q&list=PLDGn_6N3BeYprjF0ExwVvWU6ndzshh3d).
- <sup>184</sup> „Maya“, Yogapedia, accesat pe 21 octombrie 2018, <https://www.yogapedia.com/definition/4986/maya>.
- <sup>185</sup> Williams, *Heartbreak*, pp. 222–223.
- <sup>186</sup> „Shambhala Sun: A Wind Through the Heart; A Conversation with Alice Walker and Sharon Salzberg on Loving Kindness in a Painful World“, Alice Walker Pages, 23 august 1998, <http://math.buffalo.edu/~sww/walker/wind-thru-heart.html>.

## PARTEA A IV-A

<sup>187</sup> „Karuna“, Yogapedia, accesat pe 10 aprilie 2016, <https://www.yogapedia.com/definition/5305/karuna>.

### **Regula 8**

<sup>188</sup> „Kabir“, Poet Seers, accesat pe 18 mai 2022, <https://www.poetseers.org/the-poetseers/kabir/>.

<sup>189</sup> Joanna Macy, *World as Lover, World as Self: Courage for Global Justice and Ecological Renewal*, Parallax Press, Berkeley, CA, 2007, p. 156.

<sup>190</sup> „Sannyasin“, Yogapedia, accesat pe 5 august 2018, <https://www.yogapedia.com/definition/5348/sannyasin>.

<sup>191</sup> Marianna Pogosyan, „In Helping Others, You Help Yourself“, *Psychology Today*, 30 mai 2018, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-cultures/201805/in-helping-others-you-help-yourself>.

<sup>192</sup> „Anne Frank“, Goodreads, accesat pe 18 mai 2022, <https://www.goodreads.com/quotes/81804-no-one-has-ever-become-poor-by-giving>.

<sup>193</sup> Larry Dossey, „The Helper’s High“, *Explore* 14, nr. 6, noiembrie 2018, pp. 393–399, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.10.003>; Allan Luks cu Peggy Payne, *The Healing Power of Doing Good: The Health and Spiritual Benefits of Helping Others*, Fawcett, New York, 1992.

<sup>194</sup> „Sat-Chit-Ananda“, Yogapedia, accesat pe 10 aprilie 2019, <https://www.yogapedia.com/definition/5838/sat-chit-ananda>.

<sup>195</sup> Sampadananda Mishra, „Two Paths: Shreyas and Preyas“, *Bhagavad Gita*, accesat pe 14 martie 2018, <http://BhagavadGita.org.in/Blogs/5ab0b9b75369ed21c4c74c01>.

<sup>196</sup> Jamil Zaki, „Caring About Tomorrow: Why Haven’t We Stopped Climate Change? We’re Not Wired to

Empathize with Our Descendants“, *Washington Post*, accesat pe 22 august 2019, <https://www.washingtonpost.com/outlook/2019/08/22/caring-about-tomorrow/>.

<sup>197</sup> „Rumi Quotes“, Goodreads, accesat pe 18 mai 2022, <https://www.goodreads.com/author/quotes/875661.Rumi?page=8>.

<sup>198</sup> C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *The Bhagavad Gita As It Is*, The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc., versetul 5.18, <https://apps.apple.com/us/app/bhagavad-gita-as-it-is/id1080562426>.

<sup>199</sup> C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, *The Bhagavad Gita As It Is*, The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc., versetul 5.18, <https://apps.apple.com/us/app/bhagavad-gita-as-it-is/id1080562426>.

<sup>200</sup> „Russell A. Barkley Quotes“, Goodreads, accesat pe 18 mai 2022, <https://www.goodreads.com/quotes/1061120-the-children-who-need-love-the-most-will-always-ask>.

<sup>201</sup> „Dunbar’s Number: Why We Can Only Maintain 150 Relationships“, BBC, accesat pe 18 mai 2022, <https://www.bbc.com/future/article/20191001-dunbars-number-why-we-can-only-maintain-150-relationships>.

<sup>202</sup> Kevin Yip, „Recognizing Value: Blueboard’s COO Explains Why Companies Send Employees Skydiving“, interviu de Sean Ellis și Ethan Garr, *The Breakout Growth Podcast*, Breakout Growth, 22 februarie 2022, <https://breakoutgrowth.net/2022/02/22/podcast-recognizing-value-blueboards-coo-explains-why-companies-send-employees-skydiving/>; Kevin Yip și Taylor Smith, „Kevin Yip & Taylor Smith – Cofounders of Blueboard – the Other Side of Success Equals Sacrifice“, interviu de Matt Gottesman, H&DF

Magazine, 12 aprilie 2022, <https://hdfmagazine.com/podcast/ep-37-kevin-yip-taylor-smith-co-founders-blueboard-the-other-side-success-equals-sacrifice/>.

<sup>203</sup> Kristin Long, „Infographic: 49 Percent of Employees Would Change Jobs to Feel More Appreciated“, Ragan, accesat pe 23 aprilie 2013, <https://www.ragan.com/infographic-49-percent-of-employees-would-change-jobs-to-feel-more-appreciated/>.

<sup>204</sup> Stephanie Pappas, „Why You Should Smile at Strangers“, Live Science, accesat pe 25 mai 2012, <https://www.livescience.com/20578-social-connection-smile-strangers.html>; Neil Wagner, „The Need to Feel Connected“, *Atlantic*, accesat pe 13 februarie 2012, <https://www.theatlantic.com/health/archive/2012/02/the-need-to-feel-connected/252924/>; „Being Ignored Hurts, Even by a Stranger“, Association for Psychological Science, accesat pe 24 ianuarie 2012, <https://www.psychologicalscience.org/news/releases/being-ignored-hurts-even-by-a-stranger.html>.

<sup>205</sup> Ronald E. Riggio, „There’s Magic in Your Smile“, *Psychology Today*, accesat pe 25 iunie 2012, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/cutting-edge-leadership/201206/there-s-magic-in-your-smile>.

<sup>206</sup> „Why Smiles (and Frowns) Are Contagious“, Science News, accesat pe 11 februarie 2016, <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/02/1602111404>.

<sup>207</sup> „Volunteering Facts & Statistics“, Trvst, accesat pe 11 iunie 2021, <https://www.trvst.world/charity-civil-society/volunteering-facts-statistics/#cmfSimple-FooterLink1>; „Volunteering in the United States – 2015“, Bureau of Labor Statistics, 25 februarie 2016, <https://www.bls.gov/news.release/pdf/volun.pdf>.

- <sup>208</sup> Dave Anderson, „A Short Story of Great Selflessness in 500 Words“, Anderson Leadership Solutions, accesat pe 27 martie 2018, <http://www.andersonleadersolutions.com/short-story-great-selflessness-500-words/>; „Family of Man Who Was Pictured Being Given Boots by NYPD Cop Say They Didn't Know He Was Homeless“, *Daily Mail*, accesat pe 2 decembrie 2012, <https://www.dailymail.co.uk/news/article-2241823/Lawrence-DePrimo-Family-man-pictured-given-boots-NYPD-cop-say-didnt-know-homeless.html>.
- <sup>209</sup> „Our Story“, Goats of Anarchy, accesat pe 22 iunie 2022, <https://www.goatsofanarchy.org/about>.
- <sup>210</sup> Gertrude Prokosch Kurath, „Native American Dance“, Britannica, accesat pe 19 mai 2022, <https://www.britannica.com/art/Native-American-dance/Regional-dance-styles>.
- <sup>211</sup> Richard Rosen, „Sun Salutation Poses: The Tradition of Surya Namaskar“, *Yoga Journal*, accesat pe 28 august 2007, <https://www.yogajournal.com/poses/here-comes-the-sun/>.
- <sup>212</sup> McKenzie Perkins, „Irish Mythology: Festival and Holidays“, ThoughtCo, accesat pe 29 decembrie 2019, <https://www.thoughtco.com/irish-mythology-festival-and-holidays-4779917>.
- <sup>213</sup> Rosen, „Sun Salutation Poses“.
- <sup>214</sup> „Dr. Samer Hattar – Timing Light, Food, & Exercise for Better Sleep, Energy, and Mood“, interviu de Andrew Huberman, *Huberman Lab*, podcast, Scicomm Media, 25 octombrie 2021, <https://hubermanlab.com/dr-samer-hattar-timing-light-food-exercise-for-better-sleep-energy-mood/>.
- <sup>215</sup> „Dr. Samer Hattar“.

# Următorii pași

## Coaching genius

Această carte a fost concepută după nenumărate ore de studiu, scriere, redactare și dragoste. Mă dedic trup și suflet tuturor activităților în care mă implic. Iar scopul din centrul întregii mele munci rămâne mereu același, indiferent de proiect sau de mediu. Dorința mea este să-i ajut pe ceilalți să prospere oricum pot prin intermediul adevărului, al științei și al intenției.

Astea fiind spuse, îmi face plăcere să te invit să te alături comunității Genius.

Genius este comunitatea mea globală de coaching care se întâlnește săptămânal pentru ateliere și meditații live. Înțelegem că schimbarea transformățională începe din interior și că creșterea adevărată ne cere să ne hrănim întregul sine – mintal, fizic, emoțional și spiritual.

Ca membru, te voi ghida cu ajutorul unor sesiuni săptămânale live, bazate pe înțelepciune practică și pe cele mai noi studii în materie de dezvoltare și stare de bine personală. Vei putea, de asemenea, să revizitezi orice atelier sau meditație accesând colecția completă de pe aplicația Genius. Vorbesc despre toate, de la relații la carieră, sănătate, spiritualitate și dezvoltare personală.

Metodologia mea Genius este simplă și are totodată un impact mare. Când îmbini coachingul cu sârguință și comunitate, toate aspectele vieții tale, lăuntrice și exterioare, se vor îmbunătăți. Timpul pe care ni-l facem săptămânal are rolul unui spațiu sigur unde ne putem liniști mintea, unde putem medita, unde putem scăpa de stres și de anxietate și unde ne putem concentra pe

cea ce contează cel mai mult – să învățăm modalități prin care putem să ne îmbunătățim atât pe noi înșine, cât și lumea din jur.

Mai mult, ai totodată posibilitatea să participi la întâlniri lunare față în față cu membrii Genius din peste 150 de țări pentru a-ți face noi prieteni și a intra în legătură cu oameni care au aceleași interese.

Pentru mai multe informații, accesează [www.jayshettygenius.com](http://www.jayshettygenius.com).

## **Școala atestată Jay Shetty**

Dacă rezonezi profund cu regulile și conceptele din această carte și simți chemarea de a fi o sursă mai importantă de inspirație în lume, îți propun să te gândești să devii life coach cu ajutorul Școlii Atestate Jay Shetty.

Pornind de la viziunea de a avea un impact asupra vieții a milioane de oameni, am înființat școala în 2020 pentru a pregăti noua generație de instructori. Este o instituție atestată care se străduiește să facă lumea un loc mai bun printr-un curriculum atent întocmit care onorează teoriile tradiționale de coaching, competențele din industrie, filosofia orientală și înțelepciunea vedică.

Instruim studenții pentru a deveni instructori specializați într-o varietate largă de nișe – instructori pentru relații, pentru afaceri, pentru viață. Indiferent de schimbarea pe care vrei să o faci în lume, te putem ajuta să o realizezi.

Pe drumul spre obținerea atestării vei beneficia de îndrumători care să te ajute cu studiul, cu sesiuni supervizate de coaching cu colegi și sesiuni de grup care îți vor oferi instrumentele și tehnicile necesare pentru sesiunile cu clienții. Dincolo de asta, vei învăța cum să devii un bun profesionist și să te promovezi pe tine și

afacerea ta. Toți antrenorii atestați Jay Shetty sunt incluși într-o bază de date globală unde clienții pot căuta și alege instructori.

Mai mult decât orice, mi-am dorit ca această școală să fie accesibilă tuturor. Poți studia oriunde în lume, online, în ritmul tău și când vrei tu.

Școala Atestată Jay Shetty este un membru oficial al Asociației de Coaching și EMCC Global.

Pentru mai multe informații, accesează [www.jayshettycoaching.com](http://www.jayshettycoaching.com).