

ALAN H. COHEN

IUBIREA CA O ȚEAPĂ

mic tratat de reușită în amor



NEMIRA

Alan H. Cohen

Iubirea ca o țeapă
Mic tratat de reușită în amor

Traducere din limba engleză
ADRIANA BĂDESCU

NEMIRA
2012



NEMIRA

plăcerea lecturii

www.nemira.ro

Iubirea ca o țeapă

Alan H. Cohen

Alan H. Cohen

DON'T GET LUCKY, GET SMART

© 2002 Alan Cohen Publications Inc.

© Nemira, 2012

Redactor: Daniela Popescu

Tehnoredactor: Alexandru Csukor

Copertă: Gabi Dumitru

Orice reproducere totală sau parțială a acestei lucrări,
fără acordul scris al editorului, este strict interzisă
și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

ISBN ePUB: 978-606-579-560-0

ISBN PDF: 978-606-579-561-7

ISBN Print: 978-606-579-382-8

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

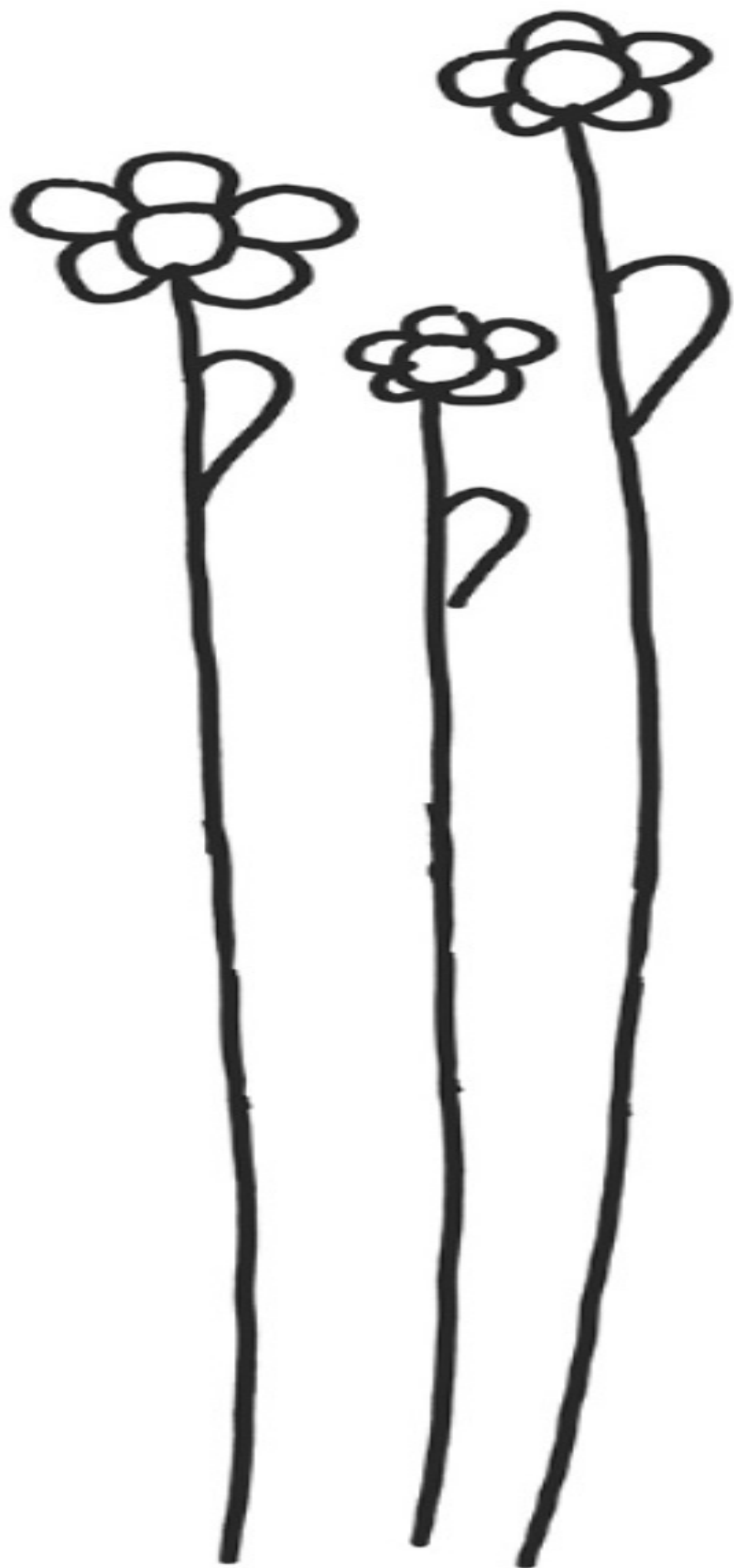


ALAN H. COHEN este autorul a douăzeci și patru de volume și CD-uri motivaționale foarte cunoscute și apreciate, printre care *The Dragon Doesn't Live Here Anymore* și *A Deep Breath of Life*. Redactează, de asemenea, articole pentru seria de succes *Chicken Soup for the Soul*, editată de *New York Times*. Cărțile sale au fost traduse în peste douăzeci de limbi.

În fiecare lună, rubrica lui Alan, *From the Heart*, apare în șaiszeci de reviste din lumea întreagă. Interviuurile și articolele sale au fost publicate în revistele *Unity*, *Science of Mind*, *New Woman*, *First for Women*, *Personal Transformation*, *New Realities*, *Human Potential* și *Visitors*.

A fost invitat de CNBC la emisiunea *America's Talking* și participă la numeroase talk show-uri la radio și televiziune; conferințele sale sunt transmise în mod constant de Wisdom Channel. Este membru al Omega Institute din New York. Lucrează, de asemenea, și ca ghid în locuri sacre precum Machu Picchu, Bali sau Egipt. Locuiește în Maui, Hawaii, unde a înființat diverse centre în care predă „arta vieții“.

*Tuturor femeilor, bărbaiilor, rudelor și prietenilor
care mi-au fost valoroși parteneri de lecții
în drumul meu spre dragoste*



INTRODUCERE

De ce atât de multe relații romantice încep cu un foc de artificii și sfârșesc asemenea unui balon de săpun? De ce legături care înmoaie inima ajung în cele din urmă s-o frângă? De ce ar mărturisi Rita Rudner „Ori de câte ori mă întâlnesc cu un bărbat, îmi spun: «Asta e oare persoana cu care aș vrea ca odraslele mele să-și petreacă weekendul?»“

Să fim sinceri: jocul întâlnirilor romantice este plin de capcane și câmpuri minate. Dacă nu te pricepi cu adevărat, riști să fii încolțit, rănit și să devii extrem de frustrat. În căutarea alesului sau alesei, vei întâlni o bizară paradă a ciudaților; și așa continui iar și iar, prin agenții matrimoniale online, baruri pentru persoane singure, petreceri, grupuri de susținere și „aranjamente“ puse la cale de (în curând ex-) prieteni, în căutarea „celui pe care l-am așteptat toată viața“ sau, cel puțin, a „celei alături de care să pot trăi ceva mai mult de o lună“. Și începi să te întrebi dacă există în realitate cineva disponibil, pe care să-l plăci cu adevărat.

Am „calificarea“ de a vă vorbi despre iadul întâlnirilor romantice fiindcă am trecut prin el ani mulți – până când flăcările lui au spulberat iluziile care mă ținuseră captiv. Cu timpul, prin repetate încercări și greșeli (în majoritate greșeli), mi-am găsit calea de ieșire și, pe drum, am cartografiat terenul. Acum îmi împărtășesc notițele cu dumneavoastră și cu toți cei ale căror suferințe și triumfuri i-au condus spre relații extraordinare, odinioară considerate imposibile. Există o cale care duce afară din Pădurea Fermecată, și se poate să fiți mai aproape de ea decât vă închipuiți.

În paginile următoare veți întâlni oameni ca dumneavoastră, dornici să-și împartă viața cu cineva capabil să poarte o conversație mai lungă decât „Hai s’trăiești!“. Oameni care au ajuns în situații înspăimântătoare, derutante sau neplăcute și s-au întrebat dacă o relație romantică presupune oare și altceva decât certuri, dramatism, intrigi și tot mai puțin sex. Oameni care au avut parte de o dezamăgire uriașă sau de multe altele mai mici. Oameni care încearcă să găsească ușa de ieșire dintr-o încăpere în care habar n-au cum au intrat. Veți întâlni de asemenea oameni care și-au asumat propria putere și valoare, descoperind astfel pe cineva alături de care să meargă mai departe. Lecțiile lor vor deveni și ale dumneavoastră, iar pe măsură ce le veți aplica, drumul vă va fi mai ușor, mai luminos și mai rapid.

Fiecare capitol începe cu o poveste adevărată din experiența mea sau a unuia dintre clienții de la seminariile mele, persoane sau cupluri care încercau să-și îmbunătățească relația. Veți afla greșelile pe care le-au făcut și modul în care au rămas împreună – sau nu. Indiferent însă cum au sfârșit, vă veți

dezvolta alături de ei. Povestea lor este și povestea dumneavoastră. Și cum se va încheia ea? Dacă veți aplica principiile „Ce puteți face în această privință?” pe care le veți găsi aici, veți înregistra un progres fără precedent în propria viață sentimentală, al cărei scenariu îl veți alcătui chiar dumneavoastră.

Unele dintre teme vi se vor părea special destinate și veți întâlni sugestii care vă vor ajuta nemijlocit. Citiți însă toate capitolele, fiindcă veți constata cu surprindere că multe dintre ideile prezentate sunt aplicabile partenerilor dumneavoastră și astfel veți înțelege de ce procedea așa cum o fac, de ce vă simțiți atras de ei și cum să corectați tiparele comportamentale care nu funcționează. Întregul material al cărții vă poate ajuta să ieșiți din iadul întâlnirilor romantice.

Indiferent câte eșecuri sentimentale și furtuni matrimoniale ați suportat, speranțe există. Incursiunile în iadul deja menționat nu au fost o pedeapsă ori un blestem; considerați-le mai degrabă călătorii de documentare. V-au ajutat să descoperiți ce anume doriți, să recunoașteți că meritați acel lucru și să vă asumați curajul și încrederea de a-l cere. Fiecare întâlnire și relație romantică, oricât de bizare sau de plăcute ar fi fost, v-au adus unde vă aflați acum. Dacă doriți ceva mai bun, îl puteți avea. Dar, ca orice artizan priceput, aveți nevoie de unelte potrivite. Aplicând principiile din această carte, vă veți accelera progresul și vă veți scuti de o sumedenie de alte încercări și greșeli. Așadar să stingem focul și să aprindem lumina!

ÎN ATENȚIA CITITORILOR

1. Toate poveștile prezentate la început de capitol sunt reale. În multe dintre ele, numele au fost schimbate pentru a respecta intimitatea persoanei sau a cuplului respectiv. Din motive de spațiu și exemplificare, unele au la bază persoane și cupluri care au trecut printr-o experiență similară.
2. Majoritatea cuplurilor descrise în carte sunt heterosexuale. Cititorii homosexuali pot aplica fără probleme aceleași principii. Înțeleg că ei se confruntă cu situații specifice, care pot fi abordate mai bine de alți specialiști, astfel că eu mă voi concentra pe chestiuni utile tuturor celor care doresc să-și afle împlinirea alături de un partener, indiferent de sexul acestuia.
3. Folosiți-vă rațiunea în aplicarea sugestiilor, exercițiilor și practicilor descrise aici. Unele dintre ele pot fi mai potrivite pentru anumite persoane decât pentru altele. Vă sugerez să vă bazați pe intuiție în acest sens și să discutați despre orice acțiune sau schimbare semnificativă în viață cu un terapeut sau cu un consultant specializat.

Motivul 1

ÎNCEPEȚI RELAȚIILE CU STÂNGUL

Motivul și modul în care începeți o relație au o importanță extraordinară asupra felului în care ea va decurge. Alegerea unei persoane greșite sau implicarea din motive eronate vă vor zădărnici eforturile și veți ajunge înapoi de unde ați plecat, mai frustrat ca niciodată. Dacă întâlniți mereu parteneri care vă dezamăgesc, ar putea fi timpul să examinați modul și motivele pentru care vă implicați în relații și să vă rafinați alegerile, astfel încât să puteți cunoaște persoane capabile să vă însoțească pe drumul pe care vreți să mergeți.



CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Capitolele următoare vă vor arăta cum:

- Să „navigați“ când vă îndrăgostiți.
- Să recunoașteți indiciile privind potențialii parteneri problematici.
- Să treceți de la disperare la încredere în sine.
- Să atrageți un partener fiind dumneavoastră înșivă.
- Să construiți relații bazate pe intimitate, nu pe fantezie.

Dragoste la prima vedere?

Când Steve a întâlnit-o pe Debbie la o petrecere, a fost dragoste la prima vedere. Ambii au știut imediat că sunt suflete-pereche, au început să facă sex în scurt timp și des, și-au mărturisit reciproc iubirea și s-au prezentat prietenilor ca un cuplu.

După câteva luni, Debbie s-a mutat la Steve acasă, bucurându-se împreună de o veritabilă lună de miere. Nu peste mult timp însă, au început să observe unul la celălalt lucruri care le displăceau. Inițial erau lucruri mărunte, de pildă faptul că Steve nu lăsa capacul jos la toaletă sau că Debbie voia ca jaluzelele să fie trase la ferestre, pentru ca soarele să n-o trezească prea devreme dimineața.

Neplăcerile s-au agravat când cei doi și-au descoperit obișnuințele. Steve își petrecea mare parte a weekendului uitându-se la meciuri de fotbal și nu prea era dornic să-și împărtășească sentimentele. Debbie voia să discute despre relație și a început să-l preseze să încheie un angajament de durată.

Cu timpul, certurile au devenit mai dese decât momentele plăcute petrecute împreună. În sinea sa, fiecare se întreba: „Ce s-a întâmplat cu persoana aceea minunată pe care am întâlnit-o?“ Steve se plânga că „E măcinată de incertitudini pe care nu le-am observat la început“, iar Debbie considera că „Ceva s-a schimbat la el când ne-am mutat împreună.“

În cele din urmă, tensiunea a devenit atât de mare, încât Debbie s-a mutat. La început, cei doi au încercat să rămână prieteni și să mai iasă împreună, dar în timpul întâlnirilor reveneau la aceleași certuri dinainte. Apoi au încetat să se mai vadă, simțind un gust amar la ideea unei povești de dragoste la prima vedere care s-a dezumflat.

Povestea vi se pare familiară? Am citit cumva din jurnalul dumneavoastră? Sau l-ați citit dumneavoastră pe al meu?

Uneori, dragostea la prima vedere se petrece exact așa. Oamenii se întâlnesc, se recunosc reciproc drept suflete-pereche, se îndrăgostesc și trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți. Amin.

Mai des însă, dragostea la prima vedere este de fapt speranță la prima vedere. Sau dorință intensă de a avea un partener la prima vedere. Ori sex fierbinte la prima vedere. Sau un ricoșeu după o ruptură dureroasă la prima vedere. Sau orice alt lucru la prima vedere. Există însă o singură modalitate de a spune dacă atracția este cu adevărat dragoste la prima vedere: dacă rămâneți împreună cu timpul și deveniți tot mai fericiți unul în compania celuilalt, atunci a fost dragoste la prima vedere. Dacă nu, n-a

fost.

Dacă relația dumneavoastră trece testul capacului ridicat la toaletă și al storurilor coborâte; al temerilor, neîncrederii, geloziei și al ritmurilor sexuale decalate; al problemei cheltuielilor și economiilor; al rudelor pe care să le invitați de Crăciun și al celor pe care să le evitați: și al tuturor celorlalte probleme specifice unei relații – atunci a fost cu adevărat dragoste la prima vedere. Dacă fie și una dintre aceste chestiuni explodează, înseamnă că n-a fost chiar asta. Sau dacă a fost, temerile și rezistența dumneavoastră au copleșit iubirea.

Deși am fost învățați că, dacă găsim persoana potrivită, totul va fi bine, situația este mult mai complexă. Relațiile romantice nu rezidă atât în găsirea cuiva care să vă poată face fericit, cât mai degrabă în încercarea de a afla ce presupune pentru dumneavoastră fericirea. Ar fi mai simplu dacă ar exista un cavaler în armură strălucitoare sau o domniță fermecătoare care să vă fure inima, dar până atunci poate că ar fi bine să mai aruncați o privire în oglindă. Ceea ce căutați s-ar putea să fie mai aproape decât bănuți.

CE SĂ FACEȚI DACĂ VI SE ÎNTÂMPLĂ DUMNEAVOASTRĂ

Dacă vă veți îndrăgosti la prima vedere, savurați clipa. Dragostea este cea mai intensă emoție din lume – ne-am născut tocmai pentru a o simți și a o trăi. Dintr-odată, rutina ternă a vieții capătă culori fantastice, problemele devin neînsemnate, iar lumea întregă pare cu totul alta. Acum, lunga călătorie pe care ați parcurs-o până aici pare să fi meritat efortul. Chiar și oamenii care nu vă plac par mai tolerabili și chiar nu vă mai deranjează să vă vizitați rudele de sărbători. Slavă Domnului pentru dragostea adevărată! Fără ea, planeta întregă ar fi un loc mohorât și plictisitor; cu ea, viața dobândește frumusețe, înțeles și un scop în sine.

Și acum, cu litere mici:

Respiră. Ia-o pas cu pas. Cunoaște-ți bine partenerul înainte de a lua o decizie importantă. Lasă dragostea să se afirme ca atare. Dacă este adevărată, va dura. Dacă nu, nici n-ai nevoie de ea.

Iată dimensiunea relativă a acestor idei atunci când înotați într-o mare de dragoste înfocată. Abia dacă le puteți citi, fiindcă vă simțiți atât de bine și, la urma urmei, cine vrea să analizeze detaliile? Doar sunteți îndrăgostit!

Acum însă, întipăriți-vă în minte aceleași cuvinte cu litere de-o șchioapă:

Respiră. Ia-o pas cu pas. Cunoaște-ți bine partenerul înainte de a lua o decizie importantă. Lasă dragostea să se afirme ca atare. Dacă este adevărată, va dura. Dacă nu, nici n-ai nevoie de ea.

Bun, m-am făcut înțeles. Interesant e că, pentru unii oameni, și aceste litere vor fi greu de citit – ba chiar invizibile. Chiar dacă aș scrie cuvintele de mai sus cu caractere suficient de mari pentru a rula pe uriașul monitor din Times Square, pentru unii tot nu vor fi lizibile. De ce nu? Fiindcă „omul aude ceea ce vrea să audă și ignoră orice altceva“. Totuși, dacă sfatul meu vă scutește de inutile dureri de cap sau de ciorovăieli cu partenerul, merită luat în seamă. Înainte de a discuta despre numele viitorilor voștri copii, asigurați-vă că îl știți bine pe cel al partenerului.

SUNTEȚI UN ROMANTIC ÎN SERIE?

Mulți oameni care se îndrăgostesc la prima vedere o fac în mod regulat. Eu unul îmi întâlneam sufletul-pereche cel puțin o dată pe lună (și mai des vara). Și am cunoscut o femeie aflată în aceeași situație. Ne-am tot văzut o vreme, dar am încetat apoi fiindcă ea era atât de dependentă de căutat, încât nu știa cum să procedeze cu găsitul. Eram maeștri ai romantismului, dar neștiutori în ale relațiilor. Ea s-a măritat ulterior cu un bărbat care i-a sucit capul ducând-o la Paris pentru un weekend romantic. Mai târziu, în drum spre luna de miere în Tahiti, cei doi au început să se certe în avion și, la finele lunii dulci, s-a încheiat și mariajul. Aș fi putut imprima sfatul de mai sus cu litere mari pe interiorul lentilelor ei de contact, și tot nu l-ar fi văzut.

Dar dragostea în serie are un scop. Cu fiecare nou episod, învățăm mai multe despre cine suntem, ce ne dorim și cum să facem față unei relații. Uneori avem mai multe de câștigat dintr-o relație scurtă, fierbinte sau dureroasă, decât de pe urma celor îndelungate și plictisitoare. În cazul în care ați avut multe relații și vă întrebați dacă veți găsi (sau veți fi dumneavoastră) vreodată persoana potrivită, nu vă descurajați. Fiecare întâlnire și relație vă aduc mai aproape de ceea ce vă doriți. Într-o zi – poate mai curând decât credeți – înțelepciunea pe care ați acumulat-o va trece de punctul critic, iar experiențele trăite vor da roade. Dar nu săriți de gățul cuiva doar fiindcă spune că filmul său preferat este *Noapți albe în Seattle*. Construirea relației pe care o aveți cu dumneavoastră înșivă s-ar putea dovedi mai productivă pe termen lung.

Când iubești cu adevărat, vrei binele celuilalt.

Când iubești romantic, îl vrei doar pe celălalt.

MARGARET ANDERSON

Dacă obișnuieți să vă îndrăgostiți frecvent, luați ce-i mai bun și lăsați restul. Observați ce anume din ceea ce faceți vă menține inima deschisă și ce v-o ferecă. Nu trebuie să vă îndrăgostiți până peste cap pentru a iubi. Vă puteți îndrăgosti cu cap. Când vă îndrăgostiți până peste cap, renunțați la propria putere în favoarea partenerului. Când vă îndrăgostiți cu cap, vă păstrați integralitatea. Dacă vă aprindeți repede, vă veți stinge la fel de repede. Atunci când recunoașteți faptul că dumneavoastră (nu cealaltă persoană) sunteți sursa sentimentelor de dragoste, puteți iubi mai departe – poate nu chiar în fiecare moment, dar suficient pentru a face ca drumul împreună să merite.

Prietenul meu, Tom, a înțeles că a venit timpul să-și făurească o relație de calitate, durabilă, atunci când n-a mai putut ține socoteala detaliilor familiale ale numeroaselor sale prietene. Știa că tatăl uneia era obsedat de control; fratele alteia era închis într-un spital de boli mintale; altul era îndrăgostit de nepotul mamei lui vitrege; iar o prietenă plecase de acasă când tatăl ei dependent de sedative începuse să dea sentințe aiudoma lui Ozzy Osbourne. Numai că nu-și amintea cu nici un chip cui aparținea o dramă disfuncțională sau alta. Tom se gândise să-și ia o agendă electronică pentru a ține socoteala diverselor nevroze, astfel încât să evite stânjeneala de a o întreba pe fiica lui Ozzy despre fratele smintit – fapt care s-ar fi dovedit mai grav decât dacă i s-ar fi adresat pe un alt nume, în pat fiind. În cele din urmă, Tom a decis că i-ar fi mai ușor să-și amintească un singur set de rude bizare, iar acum e gata să jure că viața e mult mai simplă așa.

STIMULAȚI-VĂ DRAGOSTEA GRAȚIE INTIMITĂȚII

Cunosc câteva cupluri în care partenerii s-au îndrăgostit rapid și în cele din urmă s-au căsătorit; sunt o sursă de inspirație pentru ceilalți, însă tind să ocupe capătul de jos al graficului. Știu însă și oameni care și-au unit destinele rapid, s-au certat aprig și s-au despărțit înainte de a apuca să învețe să coabiteze. Alții s-au întâlnit, s-au familiarizat unul cu celălalt, dragostea le-a sporit cu timpul și au avut parte de căsnicii frumoase. Există numeroase drumuri care duc spre aceeași destinație. Important de reținut este că nimic nu se întâmplă aleatoriu. Gândurile, sentimentele, atitudinile, așteptările și simțul propriei valori sunt factori determinanți mult mai puternici decât simpla șansă. Epitetul „norocos“ poate viza o partidă de sex neașteptat de bună sau întâlnirea din senin a unei persoane extraordinare, însă nu are nici o legătură cu clădirea unei relații de calitate. Principiile aflate la baza iubirii adevărate – și a vieții în general – sunt consecvente, certe și la îndemâna dumneavoastră pentru a le folosi printr-o alegere conștientă. A vă baza pe noroc pentru a vă întâlni sufletul pereche este ca și cum ați depinde de loterie pentru a vă câștiga existența zilnică. Nu aveți nevoie de noroc pentru a vă bucura de o relație romantică extraordinară. Trebuie doar să fiți isteț.

Una dintre cele mai sigure modalități de a crea o relație solidă este aceea de a vă lăsa pasiunea să crească odată cu intimitatea, nicidecum invers. Deși sunt extrem de ispititoare – zile și nopți petrecute exclusiv în doi, cine la lumina lumânărilor, plimbări pe plajă la apus de soare, mutarea împreună –, simbolurile intimității pot fi lipsite de substanța capabilă să confere relației dumneavoastră trăinicie. Lăsați ca simbolurile iubirii romantice să derive dintr-o comuniune reală, în loc să încercați să îndesați comuniunea în locurile rămase libere între simboluri.

Cu cât vă veți dezvălui în fața partenerului adevăratul eu, pasiunile, năzuințele, temerile și cele mai profunde simțiri, cu atât mai apropiați veți deveni. Există cinci niveluri ale comunicării prin care interacționează majoritatea oamenilor, fiecare dintre ele oferind avantaje în funcție de profunzimea implicării personale.

1. *Știri, vreme, bârfă, politică, sport și informații publice.* Chestiuni despre care vorbiți cu șoferul de taxi, cu vecinii și colegii de muncă în pauza de cafea. „Ți se pare suficient de fierbinte, Carl?“ „Hei, ce părere ai despre meciul de ieri?“ „Ați auzit că Tom și Suzy s-au despărțit?“ Nimicuri, conversații banale cu o foarte redusă implicare personală. Adevrate când și când, contribuie la crearea unei conexiuni cu oameni cu care altfel nu ați interacționa, însă lipsite de substanță.
2. *Povești.* Cum v-ați cunoscut soțul, momentul în care ați înscris punctul acela decisiv, chestia simpatcă pe care Garrett i-a spus-o profesorului. Poate sau nu să dezvăluie elemente ale propriei dumneavoastră personalități. Dacă repetați aceeași poveste iar și iar, înseamnă că vă ascundeți în spatele ei și, probabil, vă plictisiți interlocutorul. Dacă inserați în această comunicare sinceritate, pasiune și energie, îi semnalati partenerului să procedeze la fel.
3. *Opinii și judecăți critice personale.* „Broșura ta mi s-a părut atrăgătoare, dar cred că ar fi arătat mai bine cu câteva poze în plus.“ „Jerry își va prețui mai mult mașina dacă va câștiga prin muncă banii pentru achiziționarea ei, decât dacă i-o cumperi tu.“ „Mi-ar fi plăcut să dea mai multe Oscaruri filmelor independente.“ Dezvăluiți mai multe despre dumneavoastră înșivă și invitați interlocutorul să răspundă în mod similar.
4. *Sentimentele dumneavoastră.* „Am emoții mari privind plecarea lui Cindy la colegiu.“ „Nu pot

să-mi sufăr slujba și mi-aș dori să nu fiu nevoit să muncesc.“ „Mă simt atras de Carol, dar nu mai știu să vorbesc când sunt în preajma ei.“ Împărtășiți aspecte intime ale ființei dumneavoastră, creând o platformă mai puternică pentru intimitate.

5. *Cele mai intime și mai vulnerabile simțiri ale dumneavoastră.* „Mă simt mai apropiat de tine decât m-am simțit de oricine altcineva până acum.“ „Mă tem că am făcut o greșală mutându-mă la tine atât de curând.“ „Îmi doresc din suflet să renunț la serviciu, dar nu știu cum mi-aș întreține copiii.“ Vă puneți inima pe tavă, dezvăluind aspecte delicate și profund personale ale ființei dumneavoastră. Asemenea sentimente nu trebuie împărtășite cu persoane pe care nu le cunoașteți bine și în care nu aveți încredere, dar vă pot oferi satisfacții profunde alături de un partener, construind o relație bazată pe sinele dumneavoastră real.

Cu cât dezvăluți mai mult despre dumneavoastră înșivă, cu atât riscați mai tare. Dacă cineva vă respinge pentru că nu vă vrea așa cum sunteți în realitate, e mai bine să-l lăsați să plece. Altcineva va fi încântat să fie alături de dumneavoastră, iar pe cea persoană merită s-o căutați și s-o așteptați.

UN RITUAL STRĂVECHI ȘI BIZAR

În vremurile apuse, oamenii practicau un ritual straniu, numit curtare. (Probabil că puteți găsi câteva informații despre el pe internet.) Dacă un tânăr era interesat de o fată, se ducea acasă la ea, se așezau amândoi pe balansoarul de pe verandă și vorbeau o vreme. Câteva seri mai târziu, o invita în oraș, la un suc, și poate pe drumul de întoarcere o ținea de mână. Săptămâna următoare mergeau la un film. Continuau să facă diverse lucruri împreună și să se placă reciproc tot mai mult, ceea ce în final se solda cu partide de sex fierbinte, fără limite, capabile să scoale vecinii din somn. (De fapt, vreau doar să nu vă pierdeți motivația.) Oricât de ciudat și de demodat ar părea, poate că există o anumită valoare în încercarea de a cunoaște pe cineva înainte de a vă uni destinele.

Dacă vă îndrăgostiți la prima vedere, e limpede că între dumneavoastră există o chimie. Așadar sunteți într-o situație mai bună decât cuplurile cărora le lipsește acest ingredient și care se străduiesc în van să-l sintetizeze. Prin urmare, începutul este bun. Mențineți flacăra vie construindu-vă relația în loc să sperați doar că ea vă va salva. Apoi veți putea „găti“ împreună mult timp fără a vă arde la degete și, cine știe, poate chiar vă veți plăcea reciproc. Astfel vă veți construi relația fiindcă așa ați ales, nu din pură întâmplare. Veți avea un partener serios, alături de care să vă puteți dezvolta ca om, iar relația se va cizela fiindcă veți ajunge să vă cunoașteți unul pe celălalt ca indivizi reali, nu ca fantezii și roade ale imaginației. Și nu veți avea nevoie de șansă, fiindcă vă veți fi creat singuri reușita, în loc să așteptați ca norocul să vă surâdă.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Savurați sentimentul dragostei la prima vedere și apreciați faptul că ați întâlnit o persoană care s-ar putea dovedi un partener excelent.
- Rețineți că ceea ce pare dragoste la prima vedere ar putea fi doar imaginație, fantezie, speranță sau sex la prima vedere.
- Nu vă grăbiți, așteptați să vă cunoașteți partenerul și lăsați relația să se dezvolte. Dacă este de

calitate, va dura.

- Nu vă asumați angajamente majore și nu faceți schimbări semnificative în viață înainte de a avea o experiență considerabilă alături de partenerul dumneavoastră. Așteptați ca deciziile să se impună la timpul potrivit.
- Dezvoltați intimitatea împărtășindu-vă ideile, sentimentele, experiențele și visurile cu partenerul dumneavoastră, invitându-l să facă la fel. Încercați să vă cunoașteți unul pe altul pornind de la interior.

Autenticitatea e pe primul loc

În copilărie, părinții nu mă recompensau pentru că spuneam adevărul, ci pentru că spuneam ceea ce doreau ei să audă. Când am început să am relații cu femei, am avut istețimea necesară pentru a-mi da seama ce anume ar fi vrut ele să audă din partea mea și să le zic acele lucruri, evitând cu grijă orice comentarii care le-ar fi putut deranja. Relațiile respective nu au fost însă nici profunde, nici de durată.

Apoi, într-o zi, în timpul unei dispute aprinse cu o prietenă, ea mi-a strigat: „Spune-mi o dată ce gândești și ce simți cu adevărat! Poate că o să mă doară, dar o să-mi revin. Dacă nu-mi arăți cine ești în realitate, habar nu am ce se întâmplă și nu pot comunica deloc cu tine.“

Mesajul ei m-a frapat. Atunci am crezut pentru prima dată că o femeie voia într-adevăr să afle ce era în sufletul și în mintea mea, și că dorea acest lucru mai mult decât niște comentarii pe măsura așteptărilor ei. Această conștientizare a declanșat o transformare revoluționară în domeniul relațiilor mele. De atunci am atras relații bazate în principal pe adevăr și astfel am atins noi niveluri ale profunzimii. Deși experiența necesită vigilență și este uneori incomodă, e mult mai satisfăcătoare decât încercarea de a fi altfel decât sunt în realitate.

În filmul *Adevăr sau minciună*, David și Kathy își compromit prima întâlnire mințind cu privire la ei înșiși. David tocmai și-a pierdut locul de muncă, dar, voind s-o impresioneze pe Kathy, îi spune că abia a fost promovată. Apoi împrumută mașina sport a amicului său cu priză la femei și aranjează să-i poată folosi în seara aceea cuibușorul de nebunii.

Kathy are și ea secretele ei: fumează și are o fetiță. Temându-se că David își va pierde interesul dacă va afla de aceste „poveri“, nu i-o prezintă pe fiica ei și fumează pe furiș, ori de câte ori poate.

Cei doi încep o escapadă complicată, în care încearcă mai puțin să se cunoască reciproc și mai mult să protejeze câte o fațadă. Pentru fiecare minciună rostită, trebuie să mai inventeze încă trei care s-o susțină. În cele din urmă, relația lor devine o dezastruoasă comedie a disimulărilor.

Spre sfârșitul seriei, născocirile ating dimensiuni colosale și amândoi se dau de gol. Spășiți, își recunosc temerile și motivele atâtor minciuni, comunicând astfel onest pentru prima dată. Însuflețiți de respectivul moment al adevărului, decid să mai încerce o întâlnire, de această dată fără măști.

În final îl vedem pe David oprind în fața casei lui Kathy în mașinuța lui veche. Ea îl întâmpină cu o țigară în mână și strigându-și fiica pentru a i-l prezenta pe noul ei prieten. Ah, confortul adevărului! David și Kathy nu sunt perfecți, dar cel puțin sunt reali. Acum au o șansă.

Întâlnirile și relațiile romantice funcționează doar atunci când ambii parteneri sunt autentici. Ascunzișurile, reticențele și secretele vă vor submina eforturile și vor împiedica acea comuniune pe care o doriți. Trista ironie a relațiilor bazate pe minciună e faptul că adevărul pe care-l ascundeți de teamă că vă va distruge relația este de multe ori exact cel care v-ar aduce mai aproape unul de celălalt. Dacă veți prețui sinceritatea mai mult decât aparențele, veți avea șanse reale la relații care chiar funcționează.

DE LA MANAGEMENTUL IMAGINII LA AUTENTICITATE

Un sfat privitor la relații este mai important decât multe altele, superficiale: *arătați-vă așa cum sunteți*. Cu cât căutați mai mult să impresionați, cu atât veți avea o nevoie mai mare s-o faceți. În loc să vă străduiți să vă „schimbați” imaginea, mai bine gestionați-vă temerile și incertitudinile care vă spun că trebuie să-i convingeți pe ceilalți să vă placă. Cu cât încercați mai asiduu să vă afirmați, cu atât veți părea mai stângaci. Oamenii care nu simt nevoia să placă sunt irezistibili fiindcă radiază integritate – o delicatessă rară într-o lume a inimilor flămânde.

Manageri de imagine

Postură menită să atragă și să impresioneze
Focalizare pe prezentarea fizică
Folosesc clișee verbale și scenarii pregătite
Pun semnul egal între o întâlnire de calitate și banii cheltuiți
Aduc în discuție nume și fotografii
Urmăresc un obiectiv la fiecare întâlnire (sex, bani, verighetă)
Caută aprobare
Sunt ușor de jignit

„Jucători” autentici

Încredere că este suficient așa cum e
Focalizare pe sentimente, mental și spiritual
Sunt sinceri în mod spontan
Pun semnul egal între calitatea în tâlnirii și stabilirea unei conexiuni
Nu au nevoie de laude și dovezi
Savurează fiecare clipă
Sunt încrezători în ei înșiși
Abordează supărările cu calm

Veți atrage un partener potrivit pentru dumneavoastră atunci când vă veți afișa așa cum sunteți în realitate. Prezentând o versiune falsă a propriei persoane, veți primi la rândul vostru o imagine falsă a celorlalți. Oamenii simt nevoia să *arate* interesant doar atunci când nu-și dau seama că *sunt* interesanți. Așadar, cel mai bine e să vă descoperiți și să scoateți la lumină acea parte din dumneavoastră care este interesantă – sinele real – și să-i permiteți acestei esențe să-i atragă pe cei care o recunosc. Toate acestea pot părea un risc major într-o lume a aparențelor, dar aveți încredere în mine – există numeroase persoane extraordinare în lume.

Cu cât vă respectați mai mult pe dumneavoastră înșivă, cu atât veți avea o putere mai mare de a intra în legătură cu alții care procedează la fel. Lăsați ca alegerile pe care le faceți în privința hainelor, a mașinii, a casei și a prietenilor să exprime cine sunteți cu adevărat, nu cine încercați să fiți. Purtați Gucci fiindcă vă place *dumneavoastră*, nu fiindcă sperați să le placă altora. Astfel veți întâlni pe cineva atras mai degrabă de dumneavoastră decât de hainele cu care sunteți îmbrăcat și nu vă veți întreba niciodată dacă vă va mai iubi la fel când veți purta o altă pereche de blugi.

Nu veți *deveni* niciodată cineva, fiindcă deja *sunteți* cineva. Cea mai mare realizare a vieții dumneavoastră e să deveniți cine sunteți acum. Atunci prezența dumneavoastră va fi copleșitoare. Capetele se vor întoarce după dumneavoastră oriunde veți merge, fiindcă majoritatea oamenilor jinduiesc să-și redobândească sinele pierdut, iar când văd pe cineva care emană încredere, o parte din ei se entuziasmează și vrea mai mult. În consecință, renunțați la replicile studiate, la jocuri și scuze și aplicați o doză generoasă de realism. Astfel viața dumneavoastră sentimentală va deveni excelentă, alimentată fiind de autenticitate – cel mai puternic afrodisiac.

CUM SĂ ATRAGEȚI UN PARTENER REAL SAU SĂ-L TRANSFORMAȚI PE UNUL FALS

Dacă aveți un partener care petrece mult timp străduindu-se să impresioneze, trebuie să impuneți veridicitatea ca bază a relației dumneavoastră. În acest sens, puteți:

1. Să-i spuneți cu delicatețe că îl prețuiți mai degrabă pentru cine e decât pentru cine încearcă să fie.
2. Să-l lăudați și să-l complimentați de fiecare dată când își dezvăluie un aspect al eului real.
3. Să-i atrageți atenția atunci când face un lucru evident fals.
4. Să-i spuneți că autenticitatea este atât de importantă pentru dumneavoastră, încât nu vă puteți imagina o relație în lipsa ei.
5. Să fiți dumneavoastră înșivă atât de autentic, încât să se simtă îndemnat să vă urmeze exemplul.

Adresați-vă, prin cuvintele și acțiunile dumneavoastră, persoanei care dorește să fie autentică, nu celei care crede că trebuie să demonstreze ceva. Aveți puterea de a scoate la iveală ce este mai bun în partenerul dumneavoastră, percepându-l și tratându-l ca atare.

Cel mai puternic instrument de care dispuneți pentru a clădi o relație reală este acela de a fi genul de persoană pe care doriți s-o atrageți în viața dumneavoastră. De obicei, încercările de a forța un partener să se schimbe ricoșează, pe când transpunerea în practică a valorilor pe care le visați are o capacitate mai mare de a aduce partenerul la nivelul la care doriți să-l ridicați. Când întruchipați autenticitatea și vă invitați partenerul să facă la fel, acesta fie se va conforma, fie se va retrage. În ambele cazuri, dumneavoastră veți fi cu un pas mai aproape de o relație între parteneri credibili.

NU PUTEȚI ÎMBUNĂTĂȚI PERFECȚIUNEA

Cândva, cineva v-a învățat ce anume trebuie să faceți pentru a deveni merituos, ceea ce v-a zguduit încrederea în sine. Drept urmare ați pornit într-o frustrantă, singuratică și îndelungată călătorie pentru a învăța cum să jonglați astfel încât restul semenilor să vă placă. Dar dacă dumneavoastră nu vă prețuiți la justa valoare, cum vă puteți aștepta s-o facă alții? În loc să adăugați mai multe elemente pe lista cu cerințe de „frumusețe“, mai bine reveniți în punctul în care vă aflați înainte de a vi se spune că trebuie să fiți altfel decât sunteți. Astfel, goliciunea dumneavoastră nu va mai fi un motiv de rușine, ci o extraordinară sursă de putere.

A fi eul dumneavoastră cel mai bun nu e o problemă de devenire, ci de aducere la lumină a ceea ce există deja. Deși credeți, poate, că ați pornit la drum pentru a vă găsi sufletul-pereche, în realitate sunteți

Într-o călătorie de regăsire a sinelui dumneavoastră adevărat. Eforturile de a-i determina pe ceilalți să vă placă sunt o reflectare a străduințelor de a vă convinge pe dumneavoastră înșivă să vă placeți. Odată ce veți reuși, jocul va lua o cu totul altă turnură, și niciodată nu veți mai simți nevoia să vă ascundeți.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- La întâlniri și în cadrul relațiilor, fiți exact așa cum sunteți în realitate, la momentul respectiv. Renunțați la orice încercare de a impresiona, de a demonstra ceva, de a manipula sau a vă implica în jocuri nesincere.
- Cu cât emiteți un semnal mai limpede privind cine sunteți și ce doriți cu adevărat, cu atât mai repede și mai ușor îi va fi Legii Atracției să vă „cupleze“ cu cineva potrivit.
- Dacă partenerul dumneavoastră se comportă cu falsitate, încurajați-l să fie mai autentic, întruchipând dumneavoastră înșivă veridicitatea pe care o căutați.
- Pentru a atrage partenerul potrivit nu este nevoie să deveniți altcineva decât sunteți, ci mai degrabă să renunțați la tot ce nu este eul dumneavoastră real.
- Cu cât sunteți mai mulțumit de cine este persoana dumneavoastră reală, cu atât mai mult ceilalți vă vor plăcea așa cum sunteți.

Sunteți disperat?

Sharon este director de publicitate, are treizeci și opt de ani și o viață plină. Atrăgătoare și cultivată, are un venit substanțial, o casă elegantă și prieteni plăcuți, plus numeroși bărbați interesați de ea. Totuși, are un călcâi al lui Ahile care o împiedică să stabilească relații cu bărbați de calitate și este disperată. Disperată să aibă un bărbat, o relație și un copil cât încă mai poate. Prin urmare, diverși bărbați cu probleme emoționale îi ies în cale și generează drame care o pun pe fugă. Pentru a înrăutăți și mai mult lucrurile, Sharon se „prinde“ de la prima întâlnire, în încercarea de a decide dacă tipul respectiv ar fi un tată bun pentru viitorii ei copii.

În cadrul consilierii, am încurajat-o să-și recunoască propria frumusețe, puterea și faptul că merită să atragă o relație din pură alegere, nu din disperare. Am subliniat de asemenea că dorința ei arzătoare de a avea un copil o distrage, împiedicând-o să-și perceapă limpede potențialii parteneri și să dezvolte în mod natural o relație.

Cu timpul, Sharon a început să-și recunoască „valoarea“ și a renunțat la nevoia cuiva care să i-o confirme. Nu peste multă vreme a întâlnit un bărbat bun, cu care și-a clădit o relație mulțumitoare. Apoi, începând să se relaxeze tot mai mult, obsesia de a avea imediat un copil s-a atenuat. Și-a dat seama că dorința ei în acest sens fusese influențată în mare parte de încercarea de a-și asuma propria inocență și spiritul ludic. Sharon poate încă să aibă un copil, dar dacă îl va avea, acest lucru (la fel ca relația ei sentimentală) se va întâmpla fiindcă și-l dorește, nu pentru că așa trebuie să fie.

Oamenii care se simt disperați fac lucruri disperate și obțin rezultate pe măsură. Dumneavoastră nu sunteți disperat. Disperarea este o interpretare, nu un dat. Identificați sursa gândurilor și a sentimentelor de disperare – frică, lipsuri, complex de inferioritate sau lipsă de putere. Apoi, admitând că sunteți mai puternic decât respectivele idei oprimate, veți deveni conștient de opțiunile sănătoase și viabile pe care nu le-ați putut vedea din cauza credinței în goliciunea interioară.

UN INVENTAR AL DISPERĂRII

Răspunzând la următoarele întrebări, vă veți putea da seama unde vă aflați pe scara disperării.

- Continuați cu alegerile neplăcute în domeniul relațiilor romantice fiindcă vă temeți de ce se va

Întâmpla dacă n-o veți mai face?

- Simțiți un impuls imperios de a vă găsi rapid un partener, înainte de a înainta în vârstă și a vă pierde atractivitatea?
- Vă îngrijorează că ceilalți ar putea gândi rău despre dumneavoastră fiindcă nu aveți un partener?
- Credeți că, dacă o persoană va afla întregul adevăr despre dumneavoastră, s-ar putea să nu vă mai placă sau să nu vă mai dorească?
- Ieșiți cu unele persoane fiindcă nu vreți să rămâneți singur acasă?
- Toleranți abuzurile fizice, verbale sau emoționale fiindcă vă temeți că partenerul vă va părăsi dacă l-ați înfrunța?
- Treceți de la o relație la alta foarte repede sau chiar imediat?
- Vă gândiți să vă căsătoriți cu cineva de teamă că nu va mai apărea altcineva?
- Dorința de a avea un copil vă orbește în fața semnalelor de avertizare din cadrul relației?

Dacă ați răspuns afirmativ la oricare dintre aceste întrebări, luați-le în considerare pe următoarele. Ce anume ați face diferit dacă ați crede mai mult în dumneavoastră înșivă? Dacă ați ști că sunteți bine așa cum sunteți acum, ce alte alegeri în materie de relații romantice ați face? Către cine v-ați îndrepta? La cine și la ce ați renunța? Vă puteți iubi suficient încât să nu mai aveți nevoie de aprobarea altcuiva? Ce ar face în această situație o persoană încrezătoare în sine?

În dumneavoastră rezidă o forță mai mare decât bănuieți. Exploatați-o și relațiile dumneavoastră vor reflecta această forță.

TIMPUL REALINIERII

Una dintre clientele mele a petrecut un weekend tragicomic cu un bărbat bogat, pe care în realitate nu-l plăcea. Marnie a acceptat să se ducă la Chicago pentru a fi alături de tipul respectiv în principal fiindcă nu voia să stea singură acasă. Întâlnirea lor s-a transformat într-un fiasco gen serial de comedie. Mai întâi, Marnie și-a scăpat telefonul mobil în apele Lacului Michigan. Apoi, în vreme ce încercau să găsească drumul spre un anumit restaurant, au bătut pe străzi timp de patruzeci și cinci de minute, cu toate că ea cunoștea bine orașul și niciodată nu se mai rătăcise. Și așa mai departe.

Ulterior, Marnie și-a dat seama că toate acele lucruri ciudate se întâmplaseră fiindcă ea fusese în dizarmonie cu ea însăși. Acceptase să petreacă momente intime cu o persoană la care nu ținea, ceea ce declanșase un conflict interior care se tradusese în întâmplări bizare. Oamenii care acționează în acord cu propriile lor alegeri nu-și scapă telefoanele în lac și nu se rătăcesc. Când vă aflați în locul potrivit din motivul adecvat, totul decurge lin și fără dificultăți. Dar când lucrurile încep să meargă din rău în mai rău este un semn că ați deviat de la calea dumneavoastră. În acest caz, cea mai bună soluție este să vă opriți, să vă detașați puțin și să fiți mai sincer cu privire la alegerile reale pe care le aveți la dispoziție. Apoi puteți lua noi decizii, corespunzătoare adevăratelor dumneavoastră intenții, generând astfel rezultate funcționale.

NIMENI ALTCINEVA NU VĂ POATE COMPLETA

Celebra replică a lui Jerry Maguire „Tu mă completezi“ a constituit o lovitură dură dată celor care

doresc să construiesc o relație romantică sănătoasă. Nimeni nu vă poate completa, fiindcă sunteți deja întreg. Dacă o persoană v-ar putea completa, tot ea v-ar putea și des-completa, deschizând astfel o trapă către iadul relațional. Când permiteți altcuiva să vă completeze, vă cedați propria putere. Nu vă puteți permite să faceți din partenerul dumneavoastră un salvator, și nici să fiți dumneavoastră unul pentru el. Salvarea din hăul eternelor nevoi rezidă în recunoașterea unui fapt simplu, anume că nimeni nu vă poate da ceea ce aveți deja.

Ați fost determinat să credeți că relațiile au un caracter aditiv. Vă considerați o jumătate – relativ în regulă, cu unele calități, dar într-un fel deficitar, cu lipsuri și defecte evidente, așa că vă căutați cealaltă jumătate, cu defecte și calități complementare. Sunteți tânără și frumoasă, dar cu o viață turbulentă; el are bani și stabilitate, însă e singur. Faceți deci schimb de resurse, vă completați reciproc lipsurile și, împreună, veți deveni un întreg.

Ba deloc!

Relațiile interumane nu sunt aditive, ci multiplicative. Când înmulțiți jumătate cu jumătate, obțineți un sfert – chiar mai puțin decât cantitatea de la care ați pornit. Prin urmare, două persoane incomplete care se unesc pentru a-și completa reciproc lipsurile devin și mai incomplete. Dacă începeți o relație pentru a ostoi sentimentul de singurătate, relația nu va face altceva decât să-l sporească. (Și nu există singurătate mai grea decât cea în care ești aproape fizic de cineva, și totuși la mii de kilometri depărtare din punct de vedere emoțional.) Dimpotrivă însă, oamenii întregi atrag oameni întregi și creează relații pe măsură.

Tratamentul pentru disperarea relațională nu este *înhățarea* persoanei potrivite, ci recunoașterea faptului că dumneavoastră înșivă *sunteți* persoana potrivită. La o adică, v-ați căsători cu dumneavoastră? Vă simțiți suficient de bine în compania dumneavoastră pentru ca și altcineva să se simtă la fel? Dacă vă credeți defectuos sau deficitar, nimic din ceea ce veți face nu vă va putea „repara”, fiindcă ați pornit de la o premisă greșită. Înainte de a încerca să determinați pe cineva să se îndrăgostească de dumneavoastră, îndrăgostiți-vă singur de propria persoană. Atunci veți înțelege că, la urma urmei, nu ați fost niciodată disperat. Iar problema nu va mai fi aceea de a găsi pe cineva care să vă iubească, ci de a face față tuturor celor care vă bat la ușă.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Nu acționați niciodată din disperare, fiindcă nu sunteți disperat.
- Observați ce anume faceți din disperare și întrebați-vă cum ați proceda altfel dacă v-ați simți mai puternic și mai încrezător în forțele proprii.
- Identificați originile situațiilor ciudate și ale rezultatelor nemulțumitoare în alegerile bazate pe gândurile și sentimentele disperate. Data viitoare alegeți din perspectiva integralității, iar rezultatele vor fi mai bune.
- Renunțați să mai căutați pe cineva care să vă completeze, fiindcă sunteți deja întreg.
- În loc să încercați să prindeți persoana potrivită, fiți dumneavoastră una.

De ce nu vă puteți permite un partener deja căsătorit

Într-un ziar, la rubrica de sfaturi privind viața sentimentală, o cititoare mâhnită scria că s-a îndrăgostit de un bărbat căsătorit. Omul promisese că-și va părăsi soția, dar amâna mereu pasul decisiv. Cititoarea nu se putea hotărî dacă să mai aștepte sau să înceteze relația.

Autorul rubricii i-a răspuns oferindu-i următorul sfat: „Atunci când te simți atras de o persoană căsătorită, recent divorțată sau în curs de divorț, imaginează-ți că iei un ruj de buze roșu-aprins și că scrii pe fruntea ei «Necaz». Acest tip de atracție duce de obicei la prea puțin bine și prea multă suferință.“

Persoanele aflate într-un mariaj nefericit sau într-un concubinaj nu sunt candidate potrivite pentru o relație sentimentală, fiindcă au probleme de rezolvat. Poate că vor fi nevoite să rămână în mariajul sau concubinajul respectiv, să înfrunte provocările care le stau în cale și să stabilească o intimitate mai profundă cu persoana în cauză. Sau poate că trebuie să-și limpezească ideile și să rupă relația. Dar până când trec la fapte, riscați să vă aventurați într-o lume încâlcită, problematică, regretând probabil la un moment dat că v-ați implicat în ea.

Oricine se poate simți atras de cineva. Dar gândiți-vă de două ori înainte de a trece la acțiune. Unei persoane nemulțumite îi este ușor să viseze la un partener mai pe gustul său. Poate că vă va percepe ca pe un salvator venit s-o scoată din dilema în care se află și va proiecta asupra dumneavoastră toate atributele minunate care îi lipsesc partenerului actual. Poate că e gata să jure că sunteți sufletul ei pereche și că vă va iubi și vă va adula veșnic. Situația poate fi ispititoare, mai cu seamă dacă sunteți singur sau vă aflați într-o relație nefericită. Totuși, oamenii sperați își creează fantezii disperate. Sunteți, pentru celălalt, o persoană reală sau doar o fantezie? Dar el ce este pentru dumneavoastră?

În decursul anilor am consiliat mii de persoane și cupluri, în particular sau în cadrul seminariilor, și am auzit aproape toate variațiile posibile pe tema întâlnirilor romantice, a relațiilor sentimentale, a căsătoriei și a divorțului. Îmi amintesc însă de puține situații în care cineva a renunțat la mariajul său pentru altcineva și relația lor a funcționat. Aproape toate celelalte cazuri au sfârșit dureros. Există câteva excepții – persoane aflate într-o căsnicie deja moartă (sau care nu a trăit niciun moment), caz în care cei doi protagoniști ar fi trebuit să se despartă cu mult timp în urmă sau mai degrabă nu ar fi trebuit să-și unească destinele.

Dacă cineva vă spune că se gândește să-și părăsească actualul partener sau că e deja în curs de a o face, încercați să verificați dacă este adevărat. E posibil ca procesul să fie de lungă, foarte lungă durată,

fără a se concretiza vreodată. Multor persoane căsătorite le este greu să se despartă fiindcă (1) își iubesc partenerul și vor să continue relația; (2) nu-și iubesc partenerul, dar nu găsesc curajul de a pleca; (3) nu se decid să plece fiindcă au o familie la care țin; (4) pur și simplu nu se pot hotărî. Niciuna dintre aceste situații nu este sănătoasă și nici interesantă pentru dumneavoastră, ca potențial partener.

Spuneți-i persoanei respective că-i înțelegeți poziția, dar preferați să vă implicați într-o relație curată de la bun început. Dacă situația ei este deja clară, poate că aveți o șansă împreună, dar până atunci, nu prea aveți multe subiecte comune. Sfatul meu poate părea rece, mai ales dacă vă simțiți atras de respectiva persoană, însă nu e nici pe departe atât de rece ca apele în care vă veți pomeni afundat, dacă faceți pasul. Nu-i promiteți celui în cauză că veți aștepta și veți fi acolo pentru el când își va limpezi situația; la urma urmei, trebuie s-o facă independent de prezența sau absența dumneavoastră din scenă.

EVITAȚI POZIȚIA MISIONARULUI

Dacă vă închipuiți că Dumnezeu v-a trimis pentru a salva persoana în cauză din situația grea în care se află, de a-i reaprinde pasiunea sau de a o învăța cum să iubească din nou, mai gândiți-vă o dată. Deși din unele puncte de vedere s-ar putea să aveți dreptate, vă predispuceți relația la mai multe probleme decât puteți duce. Poate că-i veți stârni persoanei respective sentimente pe care nu le-a mai simțit de mult, sau chiar niciodată. Asta nu înseamnă însă că sunteți suflete-pereche sau că puteți avea împreună o relație de durată. Persoana la care ne referim a fost amorțită ani de-a rândul și v-a „angajat“ pe dumneavoastră în rolul „deșteptătorului“. Deși sperați să fiți vedeta în filmul ei, e foarte posibil să nu fiți în realitate decât un figurant. Da, relația dumneavoastră ar putea dura, însă de cele mai multe ori nu se întâmplă așa.

Dacă iubitul sau iubita dumneavoastră are probleme nerezolvate în relația de acasă, foarte probabil aceleași neplăceri vor apărea și în relația dumneavoastră. Fiindcă problemele nu dispar atunci când pleci, ci atunci când îți schimbi modul de a gândi. Dacă persoana în cauză își schimbă atitudinea, sistemul de valori sau stilul de viață, există speranțe pentru un nou nivel relațional. Dacă însă nu vrea altceva decât să scape de „pacostea“ de acasă, iar ea să rămână aceeași, veți deveni dumneavoastră următoarea pacoste. Sunteți un individ real, reprezentând o relație reală, sau sunteți doar o supapă de evacuare? Sunteți o soluție sau numai un motiv de a privi problema în față?

Dacă vreți cu adevărat să ajutați persoana în cauză, susțineți-i integritatea. Încurajați-o să vorbească sincer cu partenerul ei, despre relația lor. Nu-i permiteți să pună semnul egal între dumneavoastră și soluția problemelor sale. Dacă sunteți acum soluția dificultăților ei, veți fi mai târziu sursa altor dificultăți. Ea v-a cedat această putere, dar, credeți-mă: n-o doriți. Puterea ei îi aparține, se află în propria-i ființă; dacă n-o revendică din interior, n-o va găsi nici în exterior. Când își asumă alegerile, rezultatul va fi unul pozitiv. Dacă însă își compromite adevărul, ceva îi va lipsi tot timpul.

Este de asemenea posibil ca partenerul dumneavoastră să dorească să vă perceapă ca pe terapeutul lui. În mod cert, în orice relație de calitate, partenerii își sunt unul altuia jalon de comportament, ureche dispusă întotdeauna să asculte și, uneori, sfătuitoare. Dar dacă relația dumneavoastră este puternic înclinată spre soluționarea problemelor cu care se confruntă partenerul, înseamnă că nu are o fundație sănătoasă. Cele mai reușite relații sunt „străzi“ cu dublu sens, care presupun susținere reciprocă și nu au la bază necesitatea de a soluționa vreo problemă. Dacă simțiți mereu că „totul se învârte în jurul lui“, acordați

atenție acestui semnal de avertizare.

DIVORȚAT, DAR ÎNCĂ IMPLICAT

De obicei, oamenii în curs de divorț sau recent divorțați nu sunt pregătiți pentru o relație intimă solidă, deoarece încă se resimt după impactul emoțional al despărțirii și au numeroase corzi de energie psihică legate de fostul partener. Dacă există și chestiuni de partaj sau de custodie a copiilor, înseamnă că o luptă e în curs de desfășurare, una în care e preferabil să nu vă implicați. O astfel de persoană are nevoie de timp pentru a-și limpezi gândurile și sentimentele, pentru a decide cine este ea însăși independent de relația încheiată și de a se stabili din punct de vedere emoțional. De cele mai multe ori, se simte furioasă și/sau rănită, trebuind să-și asume și să-și gestioneze aceste sentimente înainte de a deveni disponibilă pentru altcineva. Implicarea într-o nouă relație nu-i va rezolva problemele, ci le va complica. Poate că-i veți atenua suferința temporar, dar pe termen lung persoana în cauză are nevoie să se vindece singură, din interior.

Dacă vă simțiți atras sau vă împrieteniți cu o persoană încă legată emoțional de fostul ei partener, pășiți cu grijă și stabiliți limite ferme. Vorbiți cu ea, bucurați-vă de compania ei, dovediți-vă un bun prieten și susțineți-o dacă doriți, dar (1) nu vă angajați în activități similare cu întâlnirile romantice, (2) nu-i deveniți terapeut și (3) nu întrețineți relații sexuale cu ea. Întâlnirile romantice sunt pentru persoanele pregătite să înceapă o relație. Terapia este pentru terapeuți. Iar sexul e pentru cei care pot construi ceva pe baza timpului petrecut în pat. Sexul pentru distracție, pentru ușurare sau eliberare în situația dată va fi orice altceva, numai asta nu. Nu va fi amuzant fiindcă, din punct de vedere emoțional, în dormitor alături de dumneavoastră va mai fi cel puțin o persoană („fostul“ partenerului dumneavoastră). Nu va fi o ușurare pentru partenerul dumneavoastră, deoarece acest intermezzo nu va face decât să înceteze sau să amâne confruntarea cu problemele de acasă. Nu va fi o ușurare nici pentru dumneavoastră, fiindcă veți deveni implicat emoțional într-o relație cu cineva indisponibil. Deci, înainte de a trage cuvertura de pe pat, e de dorit să știți în ce vă băgați și să vă întrebați dacă într-adevăr asta doriți.

DACĂ DUMNEAVOASTRĂ SUNTEȚI PERSOANA CĂSĂTORITĂ CARE ARE O AVENTURĂ AMOROASĂ

Vă aflați într-o situație foarte avantajoasă, nu pentru că aveți un iubit care să vă tămăduiască, ci pentru că puteți aborda acele aspecte din căsnicie care v-au deranjat. Ați ajuns într-un punct de răscruce semnificativ în relația și în viața dumneavoastră. Calea pe care o veți alege vă va conferi un plus de putere sau unul de suferință. Există un drum de ieșire, dacă vreți să pășiți pe el.

A sosit timpul să rezolvați problemele care v-au îndemnat să căutați un alt partener. Sunteți plictisit? Neînțeleș? Frustrat? Singur? Neîmplinit din punct de vedere sexual? Sunteți furios sau derutat? Ați greșit implicându-vă în relația cu respectiva persoană? Ați pornit în direcții diferite?

Dacă încercați să răspundeți la aceste întrebări și să le tratați în mod conștient împreună cu partenerul și/sau cu un terapeut, veți avea parte de o alinare mai profundă decât cea pe care v-o poate oferi un alt partener. Abordând aceste situații cu maturitate, de cele mai multe ori veți putea stabili o legătură mai profundă, bazată pe o dragoste mai profundă, alături de partenerul actual. Există însă și

situații contrare, în care e de preferat să puneți capăt relației. Oricare ar fi însă cazul, veți ieși din această experiență cu inima întregă, nu fragmentată și disimulată.

Dacă sunteți în curs de divorț sau ați divorțat recent, aveți grijă de dumneavoastră. Ați trecut sau treceți încă printr-o perioadă solicitantă din punct de vedere emoțional și probabil vă simțiți rănit sau cu nervii întinși la maximum. Este o etapă în care trebuie să rămâneți singur cu dumneavoastră înșivă, să aflați cine sunteți cu adevărat și să vă regăsiți acea liniște interioară care vă va oferi posibilitatea de a lua decizii noi, sănătoase. Implicarea rapidă într-o nouă relație nu va fi în folosul dumneavoastră pe termen lung. Poate că momentan vă va oferi alinare, dar va crea și mai multe probleme, față de cele cu care vă confrunțați deja. Fiți generos cu dumneavoastră înșivă și cu potențialul partener, înaintând lent și acordându-vă timp să restabiliți o legătură cu propria persoană. Apoi, mai târziu – veți ști când va veni clipa –, veți putea trece mai departe cu o pace interioară care va atrage și va întreține acea relație de calitate pe care o doriți și o meritați.

PUTEȚI AVEA TOTUL

Faptul că ați trecut sau treceți printr-o relație cu o persoană căsătorită reprezintă o situație din care ați putea obține anumite avantaje. Vă puteți clarifica ideile în două privințe: (1) vă place ceea ce simțiți alături de această persoană și doriți o relație care să vă ofere sentimente similare; și (2) vreți o astfel de relație cu cineva disponibil. Dacă înțelegeți aceste lucruri, relația și-a servit scopul.

Aventurile au un rol mai degrabă didactic decât de susținere. Ele vă învață deopotrivă despre inutilitate și posibilitate – inutilitatea de a încerca să fiți alături de o persoană pe care n-o puteți avea și posibilitatea de a găsi pe cineva disponibil. De ce să vă dăruiți inima, mintea, energia, timpul și viața unei persoane care nu vă poate oferi tot ce vă doriți? Dacă ați ști că puteți fi împreună cu o persoană atrăgătoare și disponibilă totodată, nu v-ați îndrepta rapid spre ea? În loc să deplângeți faptul că persoana de care sunteți atras este indisponibilă, entuziasmați-vă la gândul că există în lume cineva disponibil, alături de care să puteți trăi sentimente minunate.

Fiindcă există oameni de calitate, disponibili, cu care să împărtășiți o relație de calitate, fără turbulențe și confuzie. Dacă vreți să fantazați despre o relație romantică, încercați să vă bazați visul pe o persoană disponibilă. Dumneavoastră și partenerul v-ați stimulat reciproc acest deziderat. Dacă-l puteți împlini alături de el, puteți găsi o modalitate sănătoasă de a fi împreună. Foarte probabil, îi veți mulțumi partenerului pentru că v-a ajutat să descoperiți ce anume vreți cu adevărat și să ajungeți în situația de a avea totul.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Gândiți-vă de două ori înainte de a vă implica într-o legătură romantică sau sexuală cu o persoană căsătorită, aflată într-o relație stabilă, recent divorțată sau în proces de divorț.
- Dacă vă simțiți atras de o astfel de persoană, întrebați-vă care sunt șansele ca relația să evolueze în direcția la care sperați.
- Evitați să vă asumați rolul de salvator al partenerului, oferindu-i scăparea dintr-o situație neplăcută.

- Încurajați-vă partenerul să decidă încotro vrea să se îndrepte actuala lui relație, înainte de a încerca stabilirea uneia cu dumneavoastră.
- Dacă dumneavoastră sunteți căsătorit și căutați un partener nou, rezolvați problemele relației actuale înainte de a face pasul decisiv. Fie rămâneți în ea cu toată inima, fie plecați, dar, înainte de a o face, asigurați-vă că ați discutat problema cu actualul partener și ați ajuns la o soluționare de un tip sau altul. Ceea ce căutați s-ar putea afla chiar lângă dumneavoastră, în relația deja existentă.
- Conștientizați faptul că puteți avea o relație de calitate cu o persoană disponibilă și că nu trebuie să faceți compromisuri pentru a obține ceea ce doriți.

Motivul 2

TINDEȚI SĂ CĂUTAȚI DRAGOSTEA, NU S-O GĂSIȚI

Mulți oameni își petrec timpul căutând dragostea, dar puțini sunt cei care o găsesc. Nu fiindcă marile iubiri și partenerii potențiali sunt păsări rare, ci fiindcă nu recunosc un partener de calitate atunci când îl întâlnesc sau îl țin la distanță. După o vreme, emoția, romantismul sau dramatismul căutărilor pălesc, iar ei sunt gata să găsească. Dumneavoastră sunteți pregătit să renunțați la căutări pentru a găsi?



CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Capitolele următoare vă vor arăta cum:

- Să-l identificați pe cel căutat și să-l găsiți.
- Să vă descoperiți și să depășiți convingerile greșite cu privire la relații.
- Să vă concentrați nu pe ceea ce nu funcționează, ci pe ceea ce poate funcționa.
- Să vă deschideți inima pentru a primi mai multă dragoste și ajutor în privința tuturor tipurilor de relații.
- Să scoateți la iveală trăsăturile dezirabile ale partenerului dumneavoastră.
- Să renunțați la relațiile iluzorii pentru a putea avea una reală.

În așteptarea celui ales

LAURA (*participantă la seminar*): Am cunoscut un tip care-mi place, iar el mi-a cerut o întâlnire. Dar nu sunt sigură dacă trebuie să ies cu el.

ALAN: De ce nu?

LAURA: Mi-e teamă.

ALAN: Teamă de ce?

LAURA: Dacă ieșim împreună și ne înțelegem bine? Și dacă vom continua să ieșim și o să facem sex? Atunci ar însemna că ne-am implicat în mod real... Dacă ne vom căsători și vom avea copii? Și pe urmă, dacă mă voi trezi într-o bună zi și-mi voi da seama că nu el este Alesul?

ALAN: Pentru numele Domnului, e doar o întâlnire! Dacă n-o să-ți placă, nu te obligă nimeni să ieși cu el din nou.

Unii oameni dau de necaz fiindcă nu se gândesc suficient la cei cu care ies. Alții au probleme pentru că se gândesc prea mult. Dragostea, relațiile și sexul sunt chestiuni ce țin mai degrabă de suflet decât de minte, de sentimente mai curând decât de rațiune. Dacă vă străduiți suficient, vă puteți alunga singur fericirea. Prin urmare, luați-o ușor și oferiți-i iubirii dumneavoastră o șansă. Uneori e nevoie să vă bazați pe ce vă spune instinctul și abia mai târziu să lăsați mintea să vorbească.

Relațiile funcționează cel mai bine atunci când le abordați pas cu pas. Mentea anxioasă vrea să știe încotro se îndreaptă situația înainte de a porni la drum, dar nu întotdeauna este posibil să știm acest lucru. Jumătate din plăcerea unei relații este descoperirea ei treptată. Un partener pe care-l credeți iubirea vieții dumneavoastră se poate dovedi a fi un tată dezamăgitor, în vreme ce o persoană pe care nici n-ați fi luat-o în calcul vă poate cuceri până la urmă inima. Îi puteți cunoaște pe partenerii potențiali – dar și pe dumneavoastră înșivă – înlăturând, unul câte unul, straturile de mister și constatând ce se află dincolo de ele. Deseori nu veți ști, înainte de a deschide pachetul, dacă înăuntru veți găsi un giuvaier sau un flecușteț. Așa că savurați întreaga aventură!

BUNE ȘI RELE ÎN PRIVINȚA ALESULUI

Credeți că există undeva un partener perfect pentru dumneavoastră? Vă așteptați și vă căutați activ sufletul-pereche? Credeți în destin?

Dacă da, am o veste bună, dar și una rea. Vestea rea e că s-ar putea să nu existe în lume un partener

perfect pentru dumneavoastră. Vestea bună e că s-ar putea să existe mai mulți.

Timp îndelungat mi-am căutat și eu Aleasa. Am renunțat la câteva relații fiindcă nici ele, nici partenerile respective nu se ridicau la înălțimea idealului meu. Ulterior, am constatat că e posibil ca, în căutarea perfecțiunii fiind, s-o fi refuzat tocmai pe ea. M-am întâlnit cu câteva femei minunate, pe care nu le-am recunoscut drept potențiale parteneri excelente, deoarece căutam în altă parte.

Cunosc de asemenea persoane care au renunțat la relațiile pe care le aveau fiindcă și-au descoperit Alesul. Majoritatea acestor noi relații nu au rezistat însă mult timp. Fantazarea este tentantă, dar nu are stabilitate. Este simplu să vă imaginați că noul partener are toate calitățile care îi lipsesc celui actual. Ambii au deopotrivă trăsături dezirabile și indezirabile. Bun venit pe planeta Pământ! Dacă sunteți în căutarea perfecțiunii, permiteți-i să includă și modestia partenerului dumneavoastră, cu tot cu părul lui rar, cu celulita lui și așa mai departe. Fiindcă în timp ce îl căutați, partenerul perfect s-ar putea afla chiar lângă dumneavoastră.

Unii oameni își recunosc sufletul-pereche exact în clipa în care îl întâlnesc și apoi trăiesc împreună fericiți până la adânci bătrâneți. Ei formează un grup norocos și nesemnificativ din punct de vedere statistic. Da, vă puteți afla și dumneavoastră printre ei. Doar aveți grijă să nu vă ratați dragostea adevărată tot căutând-o mereu. Nu irosiți o clipă de bucurie sperând la alta mai bună. Păstrați-vă mintea și inima deschise, recunoașteți darurile care vă stau în față și apreciați ceea ce aveți înaintea de a căuta altceva.

Cea mai bună modalitate de a vă atrage Alesul este să fiți dumneavoastră unul. Cu cât vă prețuiți mai puțin, cu atât mai periculoase sunt încercările de a găsi pe cineva care să vă împlinească. Cu cât simțiți o nevoie mai insistentă să vină cineva să vă salveze, cu atât veți avea o nevoie mai mare să fiți salvat. Numai că nu salvare vă trebuie, ci deșteptare. Dacă vreți să-l vedeți pe Acela pe care l-ați așteptat mereu, priviți în oglindă. Oricine altcineva este un simbol și un substitut.

VĂ ÎNDREPTAȚI OARE SPRE CEL ALES?

Dacă nu sunteți sigur că actualul partener este adevăratul dumneavoastră suflet-pereche, iată câteva indicii lămuritoare.

1. *Tatonați terenul.* La început faceți pași mici și înaintați ușor, lejer. O plimbare în parc, o convorbire la telefon sau o întâlnire la o cafea sunt modalități indicate pentru a testa o potențială relație înainte de a vă pune într-o poziție vulnerabilă. Un timp oarecare petrecut alături de cineva vă va arăta dacă doriți sau nu să cunoașteți persoana respectivă mai bine. Conștientizați ceea ce simțiți cu privire la nivelul de confort și de mulțumire când sunteți alături de persoana în cauză. Cât de ușor vă este să vorbiți cu ea? Pare cu adevărat interesată să vă cunoască sau unicul ei țel este sexul ori căsătoria înainte de sfârșitul săptămânii? Este relaxată și plăcută, sau poartă un bagaj emoțional considerabil? Exprimarea îi este marcată de aluzii sexuale? Este dispusă să depună eforturi pentru a fi împreună cu dumneavoastră sau nu face decât să ceară și să aștepte contribuția dumneavoastră?

După o întâlnire există o singură întrebare la care trebuie să răspundeți: *Doriți să revedeți persoana respectivă?* Lăsați la o parte fiecare motiv pro și contra și observați ce anume simțiți când vă gândiți la o nouă întâlnire cu ea. Entuziasmat? Deprimat? Atras? Reținut? Nu vă gândiți prea mult la răspuns. Relațiile nu cunosc necesitate, ci doar disponibilitate. Instinctul vă poate oferi o sumedenie de răspunsuri, pe care

mintea nu izbutește să le deslușească.

2. *Apelați la testul adevărului.* Dacă nu sunteți sigur că e cazul sau nu să petreceți mai mult timp cu cineva ori să vă implicați din punct de vedere sentimental sau sexual, lansați în univers următoarea solicitare: „Arată-mi adevărul despre persoana și relația aceasta. Dacă sunt potrivite pentru mine, vreau un semn. Dacă nu, dă-mi de înțeles limpede.“ Apoi relaxați-vă și așteptați indiciile cerute; veți fi uluit de ceea ce se va întâmpla. Poate că vă veți simți excelent la următoarea întâlnire, sau poate vă veți duce la apartamentul lui și veți auzi pe robotul telefonic mesaje de la cinci femei cu care se întâlnește în paralel. Poate se va dovedi cât se poate de înțelegător cu privire la necesitatea de a reprograma întâlnirea din cauza orarului dumneavoastră încărcat, sau poate, dimpotrivă, își va arăta colții de persoană obsedată de control. Experiența dezvăluie caracterul. Îndemnul „Cere și vei primi“ se aplică oricărui domeniu al vieții, relațiile romantice nefăcând excepție. O solicitare sinceră de ajutor adresată inteligenței superioare vă va oferi mult mai multă claritate decât încercarea de a evalua o relație pe un fond de confuzie.

VĂ TEMEȚI SĂ NU FACEȚI O GREȘEALĂ?

Faptul că nu acționați de teamă să nu greșiți vă poate costa mai mult decât greșeala în sine. Greșelile pot fi de multe ori corectate sau, cel puțin, puteți învăța să nu le repetați. Moartea treptată din cauza singurătății e mult mai rea. Dacă vă ascundeți într-un colț și păstrați armura pe dumneavoastră înainte de a apuca să cunoașteți pe cineva, vă anulați șansele unei relații excelente fără măcar să începeți. Firește, există în lume mulți ciudați de care trebuie să vă feriți, însă există și numeroși oameni normali, a căror prietenie v-ar putea oferi daruri ce depășesc cu mult riscurile reprezentate de ciudați.

Mulți ezită să se lanseze în relații fiindcă inima le-a fost deja frântă și, în plus, au auzit povești despre experiențele neplăcute ale celorlalți. Discernământul este indicat, desigur, însă protecția exagerată are capcanele ei. (Psihologul Alfred Adler susținea că „Principalul pericol în viață este reprezentat de faptul că ne luăm prea multe precauții.“) Da, fiți atent la semnalele de avertizare și dați dovadă de prudență. Dar fiți la fel de atent la indiciile pozitive și arătați-vă disponibil. Dacă bebelușii s-ar teme de greșeli, n-ar învăța niciodată să meargă, și nici altceva. Copiii sunt însă dispuși să cadă și să se ridice ori de câte ori e necesar pentru a deprinde tehnica mersului. Și, în cele din urmă, merg mult mai mult timp decât perioada pe care au petrecut-o învățând. Greșelile nu sunt un capăt de lume; în realitate, ele vă ajută s-o construiți. Cu cât vă asumați curajul de a vă depăși temerile, cu atât mai rapid veți descoperi relația potrivită. Dacă intenția dumneavoastră este limpede și puternică, veți primi îndrumare.

SE VOR CONCRETIZA VIZIUNILE DUMNEAVOASTRĂ?

Fiecare dintre noi are o idee sau o imagine mentală a felului în care arată, pentru el, Alesul. Visați la un partener cu o anumită culoare a părului și a ochilor, cu o anumită înălțime, greutate, profesie, venit, cu anumite pasiuni și un stil de viață anume. Uneori, partenerul pe care îl veți găsi va avea aceste trăsături; alteori, nu. Eu am mai multă încredere în cuplurile în care între cei doi există unele mici (sau mari) deosebiri, decât în cele în care partenerii par făcuți unul pentru altul. Când caută și găsesc pe cineva exact ca ei înșiși, oamenii riscă să ajungă la monotonie, la o aplatizare a sinelui. Cuplurile în care

partenerii sunt deosebiți între ei se bucură de o disonanță creativă, ce stimulează o legătură sănătoasă și intensă. Dr. Wayne Dyer relatează: „Uneori soții îmi spun: «Suntem ca o singură persoană. Ne place aceeași mâncare, ne uităm la aceleași filme, citim aceleași cărți, avem chiar și aceleași vise.» Iar eu le răspund: «Atunci, unul dintre dumneavoastră nu mai este necesar.»“

Viața este ce ți se întâmplă în timp ce tu îți faci alte planuri.

JOHN LENNON

De asemenea, poate aveți o idee anume despre modul în care vă veți întâlni iubirea vieții – dar de cele mai multe ori, nu așa se va întâmpla. Acest lucru poate părea dezamăgitor, însă vestea bună e că multe cupluri fericite s-au întâlnit în circumstanțe încântător de neașteptate. Am doi prieteni care s-au cunoscut la o întâlnire pe nevăzute, în primul rând pentru sex. Fiecare dintre ei îi mărturisise unui prieten comun că este în dispoziție și caută o aventură. Când s-au întâlnit (spre surprinderea lor), s-au plăcut cu adevărat. În cele din urmă s-au căsătorit și s-au bucurat de o relație strânsă vreme de ani îndelungați (și de sex, firește). Mulți oameni se întâlnesc însă în moduri tradiționale, decid că persoana din fața lor este cea căutată, își pun în joc scenariul sufletului-pereche și apoi relația eșuează. Nu puteți decide dumneavoastră cum vor evolua lucrurile, care au propriul lor mod de a progresa; e de preferat să vă pliați pe ceea ce se întâmplă, decât să forțați dragostea să urmeze un tipar.

PERFECT, DEOCAMDATĂ

O modalitate de a vă ostoi teama că veți ajunge alături de persoana greșită sau că o veți rata pe cea potrivită este aceea de a decide dacă partenerul dumneavoastră poate fi Alesul deocamdată. Poate că nu știți să spuneți dacă el este iubirea vieții dumneavoastră. Nu aveți o glob de cristal în care să citiți și vă îndoiiți că puteți sau că vreți să păstrați o relație de durată cu persoana în cauză. Totuși, un lucru știți sigur, și anume dacă vreți să fiți alături de ea astăzi, ceea ce, uneori, e suficient. Relațiile, la fel ca viața, sunt construite treptat, zi cu zi; dacă relația este mulțumitoare astăzi, înseamnă că e bună și gata.

Deși mulți dintre noi caută un partener pentru întreaga viață, uneori putem avea câte un partener pentru fiecare etapă a vieții. Iar partenerii temporari pot fi la fel de importanți precum cei de o viață. Dintr-un punct de vedere, și aceștia din urmă sunt temporari, fiindcă la un moment dat tot va surveni despărțirea fizică. Prin urmare, lungimea perioadei petrecute împreună este mai puțin importantă decât calitatea ei. Câteodată, legăturile pe termen scurt sunt mai profunde și mai mulțumitoare decât cele pe termen lung. De aceea e necesar să procedați astfel încât fiecare relație să conteze, indiferent dacă durează două zile sau o viață întreagă.

Dacă sunteți implicat într-o relație și aveți semne de întrebare privind scopul sau longevitatea ei, îi puteți spune partenerului: „Nu sunt sigur că tu ești partenerul meu pe viață, dar îmi place mult să fiu cu tine. Dacă și tu vrei să fim împreună, vom putea petrece un timp cu adevărat plăcut.“

Conform acestui scenariu, relațiile pot evolua în câteva moduri diferite:

1. Unele își împlinesc scopul, apoi cei doi parteneri trec la alte relații. Deseori, respectivii rămân prieteni, fiindcă legătura lor a fost bazată pe respect și onestitate, fiecare apreciind contribuția celuilalt la îmbogățirea vieții sale.
2. Un partener sfârșește prin a fi rănit fiindcă sperase la mai mult, iar când speranța nu i s-a împlinit,

s-a simțit dezamăgit sau îndurerat. Așadar este important să fiți cât se poate de sincer cu privire la ceea ce doriți și la situația în care vă aflați. Dacă nu sunteți sigur că vreți să fiți împreună cu cineva pe termen lung, spuneți-o limpede. Dacă știți asta, spuneți-o. Ideea că într-o zi veți putea fi împreună, deși acum lucrurile nu stau chiar așa, poate submina bucuria relației și acum, și mai târziu. Celebrarea fericirii pe care o trăiți împreună vă poate aduce împlinirea acum și poate duce la împliniri mai mari ulterior, chiar dacă veți sfârși alături de alt partener.

3. Relația se aprinde. Într-o zi vă veți privi partenerul, vă veți simți inima topindu-se și vă veți da seama cât îl iubiți.
4. Vă îndrăgostiți treptat unul de celălalt. Cu timpul, veți împărtăși bucurii și dureri, veți fi mai naturali și mai firești, veți trece prin dificultăți împreună și astfel vă veți apropia mai mult. Între dumneavoastră se va forma o legătură mai profundă și mai fermă decât primii fiori și veți „bea împreună din cupa îndrăgostiților“.
5. Într-o zi veți constata că viața dumneavoastră este mult mai plăcută alături de partener decât fără el. În ciuda rezervelor și a rezistenței, vă dați seama că aveți ceva bun, iar strategiile dumneavoastră de fugă se evaporă în fața adevărului evident că relația funcționează.

Oricare dintre aceste scenarii este preferabil evitării unei relații pe motiv că nu sunteți sigur dacă veți sfârși împreună sau nu. Dacă sunteți dispus să permiteți ca partenerul să fie Alesul acum, acest moment plăcut va duce la o grămadă de alte momente plăcute și poate că veți rămâne împreună mult timp, navigând pe apele clipelor plăcute. În fiecare zi decideți că persoana în cauză este Aleasa deocamdată și rămâneți alături dintr-o alegere conștientă făcută zi de zi – nu doar fiindcă ați decis la un moment dat că așa va fi.

NU STAȚI ÎN FAȚA FOCULUI, TREMURÂND DE FRIG

Deși căutarea obsedantă a Alesului pare a fi rampa de lansare a unei relații, ea poate fi de fapt o cale de *evitare* a relației. Fanteziile pe care le aveți pot duce la formularea unor scuze pentru faptul că nu apreciați viața așa cum este ea, iar partenerul visat se poate dovedi o diversiune de la dragoste, nicidecum împlinirea ei. Această căutare asiduă poate fi cea care îl ține pe un eventual partener la distanță, iar pe dumneavoastră tremurând în frig, în vreme ce focul din vatră se află la numai câțiva pași depărtare. Cu toate că mulți oameni își doresc cu adevărat dragostea, puțini sunt dispuși s-o primească.

Menționam mai devreme faptul că adevărata iubire ține mai puțin de *găsirea* persoanei potrivite și mai mult de *a fi tu însuți* acea persoană. Putem adăuga aici că adevărata iubire ține mai puțin de *găsirea* persoanei potrivite și mai mult de disponibilitatea de *a lăsa pe cineva* să fie acea persoană. Cu o simplă schimbare de percepție, ceea ce părea a fi la mii de kilometri depărtare se dovedește a fi la o lungime de braț – sau chiar în brațele dumneavoastră.

Pentru a vă transforma partenerul de vis din fantezie în realitate, exersați *găsirea* iubirii acolo unde vă aflați. Celebrați darurile pe care le reprezintă iubiții dumneavoastră, prietenii, rudele, partenerii de afaceri și, cel mai important, dumneavoastră înșivă. Nu mai așteptați viitoarea fericire pe care v-ar aduce-o Alesul dumneavoastră, ci găsiți bucuriile ce v-au fost deja oferite. Și, credeți-mă, sunt multe. Apoi, când veți fi plonjat în această abundență actuală, cineva vă va bate ușor pe umăr în cel mai neașteptat moment și veți constata că toate clipele simple de iubire v-au adus în pragul uneia mai

profunde.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Acordați relațiilor actuale șansa de a vă arăta ce anume pot să vă ofere. Atenție la semnalele de avertizare, dar nu le ignorați pe cele pozitive.
- Pentru a vă da seama încotro se îndreaptă relația, începeți cu pași mici, testați terenul, fiți atent la indicii și încredeți-vă în instinct.
- Uneori, fanteziile se împlinesc așa cum le-ați visat, dar de cele mai multe ori, nu. Permiteți vieții să vă surprindă și să vă încânte.
- Cea mai rapidă cale spre Alesul dumneavoastră ar putea fi aceea de a vă bucura de compania lui încă de acum.
- Dacă vă temeți să nu faceți o greșală, abordați relația cu pași treptați, alegând fiecare mișcare pe parcurs.
- Înainte de a cere mai mult, apreciați ceea ce se află deja în fața dumneavoastră.

„*Toți cei buni sunt fie luați, fie homosexuali*“

KRISTIN (clientă): Mă tem că nu voi găsi niciodată un tip de treabă. Toți cei buni sunt fie luați, fie homosexuali.

ALAN: Asta-i o afirmație care te va ține pe loc.

KRISTIN: Mi se pare că toți cei pe care îi întâlnesc fie sunt deja într-o relație, fie nu sunt disponibil emoțional.

ALAN: Dar câți bărbați vrei?

KRISTIN: Unul mi-ar fi suficient.

ALAN: Poți crede că există în lume cel puțin un bărbat disponibil care să te vrea și pe care să-l vrei?

KRISTIN: Păi, pare ceva plauzibil.

ALAN: O mică fisură în sistemul tău de convingeri ar putea crea spațiul necesar pentru un partener excelent.

În vreme ce mergeam cu mașina spre serviciu împreună cu prietenul meu, Stephen, obișnuiam să vorbim despre femei și relații. Stephen era fericit în căsnicie, iar eu încercam să fiu fericit singur, și aveam suficient timp la dispoziție în traficul de pe autostradă pentru a dezbate avantajele căsniciei față de cele ale celibatului. I-am spus prietenului meu că, din experiența mea, femeile sunt dulci ca frișca atunci când le întâlnești, dar mai curând sau mai târziu se metamorfozează într-un fel de vrăjitoarea cea rea.

– Ai constatat și tu asta? I-am întrebat, sperând să se arate de acord cu mine.

– Nu, nu mi s-a părut așa. Eu am avut experiențe plăcute cu femeile înainte de căsătorie, iar soția mea mă susține mereu.

Reacția mea instinctivă a fost să-mi apăr opinia – și aveam multe povești cu răni din război pentru a o face. Dar am încercat să privesc situația din perspectiva lui. Iată un tip a cărui experiență cu femeile era cu totul diferită de a mea. În plus, el avea de mulți ani o căsnicie fericită. Dacă exista un adevăr absolut despre femei, era imposibil să avem *amândoi* dreptate. Și am decis că vreau ca el să fie cel care are. Așa, cel puțin, aveam o șansă la o relație fericită. Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât recunoșteam că trăisem cu o convingere care nu-mi folosea la nimic – și pe care acum n-o mai voiam.

De atunci, am început să abordez lucrurile altfel. Relațiile cu femeile mi-au oferit mai multă bucurie și mai puține conflicte. Odată ce mi-am schimbat convingerile, mi s-au schimbat și relațiile romantice. Acea conversație cu Stephen a reprezentat un punct de cotitură pentru mine. Imaginea lui de ansamblu a

șters-o pe cea parțială a mea și deodată am constatat că trăiesc într-o lume mai largă.

LIPSURI SAU ABUNDENȚĂ?

Una dintre cele mai dăunătoare convingeri în privința întâlnirilor romantice este credința în „oferta“ limitată de potențiali parteneri disponibili. De multe ori am auzit femei plângându-se că „Toți tipii buni sunt fie luați, fie homosexuali.“ Deși de multe ori o asemenea remarcă poate fi rostită în glumă, deseori e spusă ca un semiadevăr. Iar atunci când prietenii bine intenționați se arată de acord cu dumneavoastră în această privință, jumătatea de adevăr se dilată și devine adevăr întreg, în vreme ce lumea dumneavoastră se micșorează în mod tragic.

O concluzie este locul în care ai obosit deja să mai gândești.

STEPHEN WRIGHT

Nu vă dați seama cât de puternică e mintea. Ea este, efectiv, cea care creează lumea. Dacă aveți gânduri de tipul „victimă“ sau „bietul de mine“, trăiți ca și când ați fi o victimă, chiar dacă nu sunteți. În sesiunile mele de consiliere, întâlnesc deseori clienți care răspund la o sugestie cu un grăbit „Da, dar...“ și apoi adaugă un motiv pentru care ideea mea nu e fezabilă. Abordez problema dintr-un alt unghi, iar ei replică iar „Da, dar...“ Încerc iar, într-o altă direcție și, dacă primesc un alt „Da, dar...“, înțeleg că persoana în cauză este profund implicată mai degrabă în problemă decât în găsirea unei soluții. Și atunci îi pocnesc drept în „Da, dar...“ Le spun că nu-i pot ajuta decât dacă sunt dispuși să primească ajutor. Și că trebuie să mai reducă din „Da, dar...“

În cadrul unui seminar, o femeie pe nume Jan a spus o poveste lungă și tristă despre fiica ei în vârstă de douăzeci și unu de ani, care locuia încă acasă cu părinții și care era extrem de iresponsabilă, abuzând de familia ei. Cu toate astea, Jan se simțea prea vinovată pentru a stabili chiar și câteva limite rezonabile, care să facă viața acasă mai ușoară. Mie mi s-a părut limpede că Jan trebuia să-i spună fiicei ei că ori respectă regulile din casa părintească, ori se mută. În schimb, în fața variatelor mele sugestii, ea a venit cu o lungă listă de motive pentru care situația nu putea fi soluționată. Într-un târziu i-am spus: „Eu pot să te ajut, însă numai dacă tu vrei să primești ajutor. Ești dispusă să cooperezi cu mine? Dacă nu, eu mă retrag.“

Brusc, Jan a înțeles cum stau lucrurile și a acceptat să încerce un exercițiu. Am jucat amândoi o scenetă în care ea purta o discuție productivă cu fiica ei. În timpul exercițiului, Jan a devenit atât de autoritară, încât publicul a izbucnit în urale. Își folosea dragostea pentru a spune un „nu“ iubitor, dar hotărât, comportamentului abuziv. Când s-a arătat deschisă, și-a schimbat abordarea.

Când sunteți dispuși să acceptați o relație mai bună decât cele prin care ați trecut, universul o va livra. La fel ca Jan, va trebui să vă debarasați de „Da, dar...“ Cu cât vă focalizați mai mult pe cine nu se află lângă dumneavoastră, cu atât mai mult nimeni nu va fi acolo. În schimb, cu cât vă concentrați mai intens la cel ce vă este alături, cu atât sporii șansele ca în viața dumneavoastră să apară o persoană excepțională.

Partenerii disponibili nu sunt atât rezultatul a ceea ce se întâmplă în afară, cât mai degrabă a ceea ce se petrece în mintea și în inima dumneavoastră. Probabil ați auzit că principalul organ sexual este creierul; același lucru este valabil și pentru relațiile romantice. Deoarece convingerile vă limitează și totodată vă conferă libertate, un potențial partener își poate găsi calea spre dumneavoastră numai dacă îi

dați voie.

De crezi că poți sau de crezi că nu poți, oricum ai dreptate.

HENRY FORD

Poate că ați încercat mai multe metode de a construi o relație mulțumitoare, dar nu ați examinat niciodată acele supoziții care ridică un zid între dumneavoastră și respectiva relație. Unii oameni preferă să aibă dreptate în privința a ceea ce este greșit decât să-și pună convingerile la încercare. Vor apăra până la moarte motivul pentru care lucrurile nu funcționează, fără a se gândi cum ar putea funcționa dacă ei le-ar permite. În loc să-și asume responsabilitatea pentru legătura esențială dintre convingeri și rezultate, preferă să considere că lumea din exterior le-o „coace”. Odată ce corelați acești doi factori, înseamnă că ați pornit deja pe drumul spre libertate. Iată în continuare câteva dintre cele mai importante convingeri pe care trebuie să vi le examinați.

PRINCIPALELE DOUĂZECI DE SCUZE PENTRU A NU AVEA O RELAȚIE EXCELENTĂ

- Bărbații (sau femeile) sunt jalnici.
- Am avut prea multe experiențe neplăcute – sau una cu adevărat rea – pentru a mă mai încrede vreodată în cineva.
- Trebuie să-mi rezolv problemele interioare cauzate de educația negativă pe care am primit-o în copilărie.
- Asta mi-e karma fiindcă m-am purtat urât cu femeile (bărbații) într-o viață anterioară.
- Când Venus se aliniază cu Marte în casa a treia...
- Sunt prea bătrân, prea gras sau prea neatrăgător.
- Nimeni nu mă vrea cu copii cu tot.
- Nu-mi pot permite o relație.
- Oamenii din mediul pe care îl frecventez sunt niște ratați.
- Încă îi mai plătesc pensie alimentară ultimului partener.
- Nu-l pot convinge pe ultimul să-mi plătească pensie alimentară.
- Dacă cineva ar cunoaște adevărul despre mine, nu m-ar mai vrea.
- Îmi place prea mult intimitatea mea.
- Sunt prea ocupat.
- Persoanele cu care mă întâlnesc nu sunt suficient de spirituale.
- Copiilor mei nu le place nicio persoană dintre cele cu care mă întâlnesc.
- Nu vreau să joc rolul mamei partenerului.
- Bărbații nu vor altceva decât sex.
- Femeile sunt cicălitoare.
- Ce-o vrea Dumnezeu...

CUM SĂ SCĂPAȚI DE CONVINGERILE FALSE

Bun! Ați identificat una sau mai multe dintre convingerile negative din lista de mai sus. Sau conștientizați altele pe care nu le-am menționat aici. Și acum? Cum vă eliberați de ele pentru a vă lărgi perspectiva și a atrage un partener?

1. *Recunoașteți adevărul cu privire la ceea ce simțiți referitor la relații.* Sunteți încă nervoasă pe ticălosul care v-a dat papucii? Puneți semnul egal între intimitate și cea mai mare catastrofă din lume? V-ați obișnuit atât de mult să faceți lucrurile în stilul propriu, încât, dacă cineva ar rula hârtia igienică în direcția greșită, lumea s-ar întoarce cu susul în jos? Vă distrați prea mult dând-o în bară, pentru a renunța la asta? Vă place romantismul începuturilor, dar detestați inerentele probleme ulterioare?

Rezervați-vă câteva momente pentru a completa spațiile libere de mai jos și, după fiecare punct, conștientizați unde anume vă aflați și ce vă doriți. Nu există răspunsuri corecte și răspunsuri greșite. Sinceritatea vă va fi cel mai bun prieten aici. (Dacă doriți, notați-vă răspunsurile pe o foaie de hârtie separată sau pe computer.)

Ceea ce cred despre relații

Ce anume simt referitor la relații

Cel mai bun moment în care să trăiești este cel în care se dovedește că aproape tot ce credeai că știi este greșit.

TOM STOPPARD

2. *Analizați-vă convingerile.* Sunteți sigur că toți cei buni sunt fie luați, fie homosexuali? Ați întâlnit vreodată unul bun care nu e nici luat, nici homo? Ați fi dispus să vă înșelați cu privire la ceea ce nu funcționează pentru a putea avea ce doriți?

Sunt dispus să-mi analizez și să-mi contest convingerea că

3. *Acordați atenție oamenilor care au ce vă doriți și dumneavoastră.* Știți pe cineva care a găsit un partener deopotrivă atrăgător și disponibil? Cum a reușit? Sunt ei o excepție de la legea insuficienței sau aceeași sursă e valabilă și pentru dumneavoastră? Concentrați-vă asupra cazurilor care demonstrează că țelul urmărit poate fi atins. Dacă îl observați la altcineva, îl puteți avea și dumneavoastră.

Oameni sau cupluri pe care le cunosc și care dovedesc că pot avea ceea ce-mi doresc:

4. *Când sunteți implicat într-o conversație în care cineva ia în considerare deficitul și insuficiența, faceți o afirmație privind existența resurselor suficiente sau păstrați tăcerea.*

PRIETENĂ: Nu mai intru niciodată pe Match.com. Toți tipii de acolo sunt mincinoși sau perversi!

DUMNEAVOASTRĂ (dacă sunteți o femeie): Eu am întâlnit acolo un tip care s-a dovedit destul de sincer. Am purtat câteva conversații plăcute și ne-am întâlnit o vreme.

PRIETEN: Tocmai m-am despărțit de Suzie. Nu făcea decât să mă cicălească. Femeile sunt atât de dificile!

DUMNEAVOASTRĂ (dacă sunteți bărbat): Îmi dau seama cum te simți. Și eu gândeam așa, până când am început să mă văd cu Sandy. E o fată foarte de treabă!

GRUPUL (de femei): Noi am terminat-o cu bărbații. Nu fac decât să se folosească de tine și pe urmă să te dea la o parte pentru altcineva mai bun.

DUMNEAVOASTRĂ: (Păstrați tăcerea, schimbați subiectul sau ieșiți din încăpere.)

O afirmație despre existența unor rezerve suficiente pe care vreau s-o fac:

.....

5. *Alegeți-vă prieteni care afirmă existența abundenței.* Dacă prietenii dumneavoastră se plâng continuu de lipsuri și își susțin limitele, încercați să găsiți prieteni noi, ale căror conversații să sublinieze posibilul și oferta bogată. Timpul petrecut împreună cu prietenii este aida unei mese. Dacă mâncarea e gustoasă și hrănitoare, vă ridicați de la masă binedispus și sătul. Dacă ingredientele sunt de calitate inferioară sau toxice, vă veți simți rău mai târziu. Anturajul dumneavoastră este reprezentativ pentru direcția în care vă îndreptați; de aceea, alegeți-vă compania cu înțelepciune.

Prieteni care mă susțin în ceea ce fac sunt:

6. *Îngrijiți-vă.* Faceți în mod regulat ședințe de masaj, comandați șampanie și cu alte ocazii decât cele festive, închiriați o casă de vacanță în Aruba și ieșiți cu oameni care vă fac să râdeți. Vizitați-vă rudele numai dacă vreți. Renunțați la orice idei insuflăte de religie sau de părinți, despre faptul că trebuie să suferiți pentru a putea avea ceea ce doriți; dacă acest lucru ar fi adevărat, părinții dumneavoastră ar trebui să fie fericiți ei înșiși. Aceste atenții pe care vi le acordați vă vor amplifica sentimentul de opulență și vă vor deschide inima și mintea spre abundența de posibili parteneri.

Oferă-ți plăceri din belșug, pentru a avea plăceri din belșug pe care să le oferi celorlalți.

NEALE DONALD WALSCH

Ce pot face pentru a-mi acorda atenție și îngrijire:

Lumea dumneavoastră este atât de mare sau de mică pe cât îi permiteți. Puteți construi un întreg univers pe supoziții restrictive, găsind continuu dovezi în sprijinul lor. Sau puteți clădi o lume a posibilităților nelimitate, iar dovezile în sprijinul ei vor veni de la sine. Există numeroși parteneri potențiali pe care îi puteți avea, dacă îi doriți. Nu toți cei buni sunt luați deja sau homosexuali. Se poate ca unul dintre ei să vă caute pe dumneavoastră chiar în aceste clipe.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Examinați-vă și contestați-vă convingerile despre insuficiență în privința relațiilor romantice.
- Renunțați să mai susțineți că totul este limitat și declarați abundența.
- Studiați oamenii care au ceea ce vă doriți dumneavoastră și tratați-i drept modele de urmat.
- Alegeți-vă prieteni care vă susțin nu limitele, ci posibilitățile.
- Creați activități care să afirme că puteți avea ceea ce vă doriți și ce meritați.

Căutați pretutindeni ceea ce nu trebuie

WENDY (participantă la un seminar): Vreau din suflet să stabilesc o legătură profundă cu jumătatea mea, dar nu am reușit s-o fac.

ALAN: Povestește-mi despre relațiile tale.

WENDY: Bărbații sunt imaturi și incapabili să aibă o relație. Habar nu au cum să trateze o femeie. Majoritatea nu vor decât sex. Un tip cu care am ieșit la un moment dat turuia întruna despre fosta lui soție. Un altul a vrut să-mi plătesc singură partea. Un al treilea nu era niciodată punctual. Înțelegeți cu ce am de-a face?

ALAN: Nu mă miră că nu ai reușit să atragi pe nimeni. Cuvintele tale spun că îți dorești un bărbat, dar energia ta este blocată în motivele pentru care nu poți avea unul.

WENDY: Am avut noroc în încercarea de a-i aduce pe alții împreună.

ALAN: În ce domeniu lucrezi?

WENDY: Conduc o agenție matrimonială.

Wendy își dorea cu sinceritate un partener. Dar criticile și așteptările ei negative cu privire la bărbați erau atât de puternice, încât niciun posibil partener nu putea trece de câmpul minat al convingerilor ei. Ținând seama de o astfel de prejudecată, Wendy fie atrăgea parteneri cu caracteristici nedorite, fie găsea diverse argumente împotriva celor care ar fi avut multe de oferit. Ea a derivat respectivele concluzii din dovezile pe care le-a avut, dar acea parte a minții ei care aduna dovezile era afectată de trecutul și de proiecțiile ei. Astfel a ajuns într-o situație fără sorti de izbândă, ceea ce îi confirma opiniile, dar n-o făcea deloc fericită.

În ultimul capitol am analizat convingerile negative bazate pe insuficiență sau pe impresia că „șansele sunt împotriva mea“. Acum vom trece la o convingere înrudită, și anume că „șansele sunt bune, dar cei buni sunt rari“. Poate că există numeroși parteneri posibili în lume, dar dacă fiecare dintre ei are o problemă – sau așa credeți dumneavoastră – vă diminuați șansele înainte chiar de a porni la drum și ajungeți în situația neplăcută, dar familiară: din nou singur, firește.

PRETENȚII, PRETENȚII...

Un prieten al poznașului Nastratin l-a întrebat de ce nu s-a căsătorit niciodată.

– Toate femeile importante din viața mea aveau defecte grave, a răspuns el.

– Ce defecte?

– Păi, mai întâi a fost Samantha, din Londra. Era foarte drăguță, dar avea nasul prea mare. Nu puteam să trec peste asta. Olga, moștenitoarea rusoaică, era minunată, dar o amantă ternă. Apoi a fost Stella, italianca. Pasională, dar instabilă emoțional.

– Ai întâlnit vreodată o femeie alături de care să te poți vedea? I-a întrebat prietenul.

– Ah, da, a oftat Nastratin. Ingrid din Suedia era perfectă din toate punctele de vedere. Era extrem de atrăgătoare, o amantă extraordinară și avea o fire plăcută – femeia visurilor mele până în cel mai mic detaliu.

– Și de ce nu te-ai căsătorit cu ea?

– Păi, ea căuta un bărbat perfect, a răspuns Nastratin.

După ce m-am despărțit de o prietenă (și după alte relații rupte), amicul meu, Buddy, mi-a arătat o caricatură în care era înfățișat un schelet așezat pe o bancă în parc. Dedesubt scria: „În așteptarea Alesei Inimii.“ Ha! Îmi anihilam oare cele mai bune oportunități fiindcă eram prea pretențios, găsind defecte acolo unde calitățile erau mult mai numeroase?

Cei care caută dragostea găsesc numai lipsa lor de dragoste. Dar lipsa de dragoste nu găsește niciodată dragostea. Numai cei care iubesc găsesc iubirea, iar ei nu trebuie s-o caute niciodată.

D.H. LAWRENCE

Oricât îmi displăcea să recunosc, ratam cea mai plăcută parte a unei relații fiindcă acordam o atenție mai mare defectelor, nu frumuseții. Deși căutam asiduu dragostea, mai mult mă temeam de ea. O modalitate de a ține intimitatea la distanță este să identifiți defecte la un partener înainte ca el să apuce să se apropie. Deși mulți dintre noi evităm s-o recunoaștem, relațiile ne oglindesc intențiile. Dacă ați avut un șir de relații dezamăgitoare sau dureroase și vă plângeți că nu ați găsit ceea ce căutați, luați seama că ați aflat de fapt exact ceea ce ați căutat: v-ați uitat numai după ce este rău și nemulțumitor și asta ați găsit.

În cartea *A Course in Miracles* („Prelegere despre miracole“) ni se spune că mottoul sinelului este „caută, și nu găsi“. Mottoul inimii sau al spiritului este „caută și vei găsi“ sau, mai simplu, „găsește“. Oamenii care caută continuu fără să găsească sunt mai puternic axați pe căutare, decât pe găsire. Indiferent de circumstanțele pe seama cărora vă puneți sentimentele de nedreptate sau limitare, rezultatele obținute nu sunt determinate de condițiile exterioare, ci de alegerile interioare.

ÎI PERMITEȚI VIEȚII SĂ VĂ IUBEASCĂ?

Iată o întrebare care vă poate schimba existența din temelii, dacă răspundeți la ea cu onestitate:

Îi permiteți vieții să vă iubească?

Lăsați lucrurile bune să intre în existența dumneavoastră sau le respingeți atunci când apar, găsind în ele mai multe defecte decât daruri? Vă îngropați durerea și singurătatea și munciți până ce deveniți prea istovit pentru a vă mai distra? Vă plângeți despre problemele potențialilor parteneri până când ridicați un câmp de forță invizibil care îi respinge pe cei dezirabili atunci când se ivesc? Ați putea avea relația la care visați, dacă îi permiteți cuiva să se apropie?

Când sunteți dispus și pregătit, un sincer „da“ poate anula un lung șir de „nu“. Când dorința vă este mai mare decât rezistența, totul se va petrece ușor, firesc, fără eforturi. Iată câteva modalități prin care vă puteți pregăti pentru o excelentă relație romantică, lăsând viața să vă iubească.

- Primiți complimentele cu recunoștință și delicatețe.
- Acceptați invitațiile la masă atunci când le primiți.
- Acceptați ajutorul când vă este oferit.
- Programați-vă ședințe regulate de masaj, călătorii de plăcere și minivacanțe.
- Cumpărați-vă cada cu hidromasaj la care ați visat.
- Acceptați o întâlnire cu o persoană care vă place sau invitați-o dumneavoastră.
- Lăsați pe altcineva să spele vasele la un moment dat.
- Faceți pauze în timpul zilei; stați cu picioarele pe birou, întindeți-vă la soare; ascultați muzica preferată.
- Nu vă uitați la prețuri când comandați la restaurant.
- Bucurați-vă de sex fără a-i analiza semnificațiile.
- Ieșiți la o masă în oraș sau la un film chiar dacă nu aveți un prieten sau o prietenă care să vă însoțească.
- Lăsați pe cineva minunat să pătrundă în inima și în viața dumneavoastră.

PERFECT DE IMPERFECT

Când Josh a auzit-o pe Jennifer cântând la un concert, s-a îndrăgostit de ea pe loc. Cei doi s-au întâlnit apoi, s-au căsătorit și s-au bucurat de o relație caldă și profundă vreme de mulți ani. Cu toate acestea, până și ei au problemele lor. O dată, Jennifer mi-a spus: „Uneori mă irită idiosincraziile lui Josh. Chiar m-am gândit să-l părăsesc, dar pe urmă mi-am dat seama că nu am dreptul să-i cer lui perfecțiune, fiindcă nici eu n-o pot oferi.“ Iată doi oameni, cu toate calitățile și defectele lor – la fel ca noi toți! Chiar dacă astfel de trăsături de caracter neplăcute există, câte puteți aprecia și iubi?

Dacă vânați imperfecțiunile, le veți găsi! Un prieten spunea: „Obişnuiam să cred că sunt un perfecționist, fiindcă remarcam mici defecte la toată lumea și în orice. Apoi mi-am dat seama că eram de fapt un *imperfecționist*. Dacă aş fi fost perfecționist, aş fi remarcat ce este perfect.“

În fiecare clipă decideți cine sunteți, cine e partenerul și ce este relația dumneavoastră. Dacă sunteți fericit în relație, vă oferiți singur acest dar. Dacă îi găsiți neajunsuri, pe ele vi le dăruiți. Partenerul dumneavoastră nu face decât să joace rolul pe care i l-ați atribuit în filmul pe care îl regizați singur. Aveți puterea de a-i rescrie scenariul, dacă așa doriți!

CUM SĂ ADUCEȚI LA LUMINĂ PARTENERUL PE CARE VI-L DORIȚI

Elevii unei clase de psihologie au decis să aplice lecția învățată pe profesorul lor, care avea obiceiul de a se plimba de colo-colo în fața clasei în timp ce vorbea. Tinerii au decis să-l recompenseze de fiecare dată când se oprea în partea stângă a clasei, dar nu și când stătea în partea dreaptă. Când profesorul era în stânga, elevii se așezau în bănci, făceau liniște, luau notițe, puneau întrebări și râdeau la glumele lui. Când se îndrepta spre dreapta, nu mai erau atenți, priveau fără țintă prin clasă, nu puneau

întrebări și afișau expresii plictisite. Nu peste mult timp, dr. Kensington a început să petreacă tot timpul orei în partea stângă a clasei.

Dați-le o reputație la înălțimea căreia să se ridice!

DALE CARNEGIE

În mod similar, și dumneavoastră vă puteți influența partenerul să-și evidențieze cele mai dezirabile trăsături. Iată câteva sfaturi în acest sens:

- Tratați-l ca și cum ar fi persoana care ați dori să fie, nu cea de care vă temeți sau căreia vă opuneți.
- Când se comportă într-un mod pe care îl apreciați, complimentați-l imediat și amintiți acest moment ulterior.
- Nu criticați excesiv comportamentele care nu vă plac.
- Nu consolidați imaginea sa de partener-problemă plângându-vă altora și oferindu-le exemple.
- În fiecare zi acordați-vă câteva clipe (preferabil dimineața) pentru a vizualiza cele mai plăcute caracteristici ale partenerului dumneavoastră. Gândiți-vă la toate lucrurile pe care le apreciați la el și urmăriți un film mental al relației excelente pe care o aveți sau o puteți avea cu el.

Atenția este cea mai puternică monedă pe care o aveți la dispoziție. Lucrurile în care o veți investi, oricare ar fi ele, vă vor oferi dividende substanțiale, de aceeași natură. Dacă puneți în practică asemenea sfaturi simple, veți fi uimit de transformarea partenerului dumneavoastră.

Relațiile de succes nu sunt un mister; ele funcționează pe baza unor principii universale pe care le puteți pune la lucru în avantajul dumneavoastră. La următoarea întâlnire sau în relația viitoare, încercați să găsiți elementele pe care vi le doriți. Recomandarea poate părea simplistă, însă ar putea fi una esențială, pe care ați trecut-o cu vederea. Chiar dacă aveți o singură întâlnire cu o persoană pe care decideți să n-o mai vedeți apoi, nu vă irosiți seara plângându-vă despre cum nu este și ce nu vă poate oferi. Fiți recunoscător pentru momentele plăcute pe care le-ați trăit. Dacă veți cultiva această atitudine, veți atrage rapid în jurul dumneavoastră tot mai multe persoane care vă vor oferi ceea ce vă doriți. Apoi veți recunoaște că nu ele sunt cele care vă oferă aceste daruri, ci dumneavoastră înșivă.

Când intenția de a vă bucura de partenerul dumneavoastră este puternică, veți atrage pe cineva cu o intenție similară. Semnalul pe care îl emiteți este determinant pentru cel pe care îl veți recepta. În loc să manipulați persoanele sau evenimentele, rafinați-vă semnalul. Oamenii și evenimentele se vor alinia în moduri sincronice, aproape miraculoase, când vă veți focaliza mai degrabă pe ceea ce doriți decât pe ceea ce lipsește.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Acordați o mai multă atenție lucrurilor care funcționează decât celorlalte și susțineți această concentrare prin cuvinte și gânduri potrivite.
- Lăsați viața să vă iubească acceptând cu plăcere complimente, daruri sau dragoste și răsfațându-vă.
- Admiteți faptul că partenerul dumneavoastră este și el om, cu calități, dar și cu defecte.
- Scoateți la suprafață ce este mai bun în partenerul dumneavoastră recompensându-l pentru comportamentele pe care le prețuiți și ignorându-le pe cele nedorite.
- Încercați să găsiți dragostea, nu s-o căutați mereu.

Atracția partenerilor imaginari

Am susținut la un moment dat un seminar de weekend la un centru deservit de călugărițe catolice. Câteva săptămâni mai târziu am primit un apel telefonic de la unul dintre participanți. Gary trecea printr-o criză de ordin personal și dorea să fie consiliat. Când m-am întâlnit cu el, mi-a explicat situația.

GARY: Sunt îndrăgostit și nu știu ce să fac.

ALAN: De cine ești îndrăgostit?

GARY: De sora Barbara.

ALAN: Sora Barbara? Călugărița?

GARY: Da, sora Barbara. Ne iubim mult.

ALAN: Ți-a spus ea că te iubește?

GARY: N-a spus-o în mod limpede. Dar eu îmi dau seama. Între noi a fost o atracție.

ALAN: Și ce ai făcut?

GARY: Am sunat-o de câteva ori, dar nu și-a recunoscut sentimentele. Probabil că trece prin frământări mari încercând să-și reconcilieze credința cu atracția pentru mine.

ALAN: De unde știi?

GARY: O simt.

ALAN: Dar ea ce ți-a spus?

GARY: S-a înfuriat și mi-a cerut să nu-i mai telefonez niciodată.

ALAN: Gary, ești sigur că sora Barbara e îndrăgostită de tine?

GARY: Sigur că e! Altfel de ce ar fi deranjat-o atât de mult că o tot sunam?

Aș putea pune pariu că „aventura“ lui Gary cu sora Barbara nu s-a concretizat în nimic pasional. Acea „conexiune de suflete-pereche“ era doar în imaginația lui. Și totuși, Gary nu era un adolescent naiv, ci un bărbat matur, un respectabil director în domeniul computerelor. Numai că voia să iubească, iar o călugăriță i s-a părut a fi o alegere mai sigură decât o femeie energică, cu care ar fi trebuit să aibă o relație apropiată și personală. În loc să aleagă pe cineva indisponibil din punct de vedere emoțional sau geografic, el a ales o persoană indisponibilă religios. E și asta o alegere...

Fiecare dintre noi a avut, poate, mari iubiri la distanță și și-a făcut iluzii despre oameni a căror dragoste și-ar fi dorit-o. Fantazarea despre partenerul perfect creează o teribilă emoție romantică, fără

necesitatea de a face față provocărilor unei relații concrete, de zi cu zi, cu o persoană reală. A te amorea este entuziasmant; endorfinele se revarsă în organism. Cât de plăcut e să fii îndrăgostit! Persoana vizată s-ar putea să nici nu știe că o iubiți – sau măcar că existați – dar asta nu contează. Vă simțiți incitat, iar viața dumneavoastră are un țel mai înalt decât acela de a ajunge acasă la timp pentru serialul preferat.

În cele din urmă însă, realitatea începe să-și arate colții, iar dumneavoastră resimțiți frustrarea de a nu fi alături de cel visat. În acest moment puteți alege una dintre următoarele căi:

1. Treceți la fapte pentru a putea fi alături de persoana în cauză, iar ea fie vă refuză, fie acceptă.
2. Înțelegeți că persoana nu va putea fi niciodată partenerul dumneavoastră și renunțați la idee. Vă reluați viața și alegeți o relație cu cineva palpabil.
3. Vă dublați eforturile și vă urmăriți „sufletul-pereche“ mai fervent, mergând chiar până la a-l pânda.
4. Găsiți defecte la partenerul de vis, pentru a vă justifica respingerea. Poate că intrați în conflict cu el, îl criticați și/sau îl vorbiți de rău în fața altora.
5. Renunțați să vă mai urmăriți visul, dar trăiți cu fantezia că într-o zi veți putea fi alături de persoana respectivă, chiar dacă va trebui să aveți o relație reală.

UN PARTENER PE CARE SĂ-L PUTEȚI STRÂNGE ÎN BRAȚE

Partenera mea, Dee, a fost mulți ani o admiratoare a lui Barry Manilow. Când a auzit că se pregătește un concert al cântărețului în Las Vegas, am decis să mergem și noi. Habar nu aveam că mă îndreptam spre unul dintre cele mai reușite seminarii de autoajutorare din viața mea. În clipa în care solistul a năvălit în scenă în fracul său de catifea cafenie, un urlat s-a ridicat din mulțime... zece mii de femei înnebunite jinduind la atrăgătorul cântăreț evreu.

O revelație s-a produs în mintea mea când două admiratoare s-au așezat alături. Cea de lângă mine a stat tot timpul concertului cu gura căscată, ca hipnotizată. Nu exista îndoială că Manilow era iubitul ei iluzoriu de o viață, adevăratul ei suflet-pereche dăruit de Dumnezeu. Niciodată nu avea să-l atingă sau să-i vorbească și, pentru multă vreme, nu avea să se mai afle în prezența sa de o sută de dolari locul. Cu toate acestea, el era, în mod limpede, Alesul, și îi îngâna cântece duioase ei și numai ei. Expresia de pe chipul femeii mi-a amintit despre oamenii din lagărele de concentrare, care au supraviețuit imaginându-și că se află pe o insulă tropicală. Dar noi nu eram în lagăr, ci în Las Vegas!

Imaginația constituie o modalitate sănătoasă de a face față stresului atunci când nu există altă soluție. Dar când devine un substitut pentru traiul zilnic, se transformă într-o tragedie. În cartea *Barry Manilow: The Biography* (2002), autoarea Patricia Butler menționează câteva dintre fanteziile celor mai aprige „suflete-pereche“ imaginare ale lui Barry. Iat-o, de exemplu, pe Rosie, o gospodină britanică de patruzeci și trei de ani:

Eu și soțul meu trăim acum doar ca frate și soră... Mă simt necurată dacă sunt cu un alt bărbat în afară de Barry. Dacă nu pot avea relații sexuale cu el, mai bine stau fără. Niciodată nu-i voi fi necredincioasă... Barry mă sărută de noapte bună... iar eu îmi zic „Ah, dacă aș avea o baghetă magică, să aduc la viață posterele astea!“ ... Soțul Patriciei (prietena mea) spune: „Cred că e ridicol să fii atât de dependentă de un bărbat pe care nu-l vei întâlni niciodată... Trebuie să alegi între mine și Barry“ ... deci s-au despărțit... Dacă Barry ar fi

trăit acum 2 000 de ani, cine ai fi zis că e? Cred că el e un fel de mesia... Persoanele care nu l-au chiar atât la inimă pe Barry gândesc: „Ei, el râde de se prăpădește de toți și de toate, devenind tot mai bogat, iar tu devii tot mai săracă“... Eu le spun: „Ba nu, Barry devine mai bogat financiar, noi devenim mai bogați moral.“

Deși este un exemplu extrem, el ilustrează un proces pe care mulți dintre noi l-au trăit într-o măsură sau alta, într-o tabără ori în cealaltă. Faptul că vă dăruieți inima, trupul, mintea și sufletul unei persoane pe care n-o veți întâlni niciodată nu e un semn de bogăție morală, ci de sărăcie emoțională. Vă spuneți de fapt: „Viața și relațiile mele sunt atât de mizerabile, încât nu-mi pot imagina că voi avea dragostea pe care mi-o doresc atât de mult. De aceea mă dau bătut în fața vieții reale și mă refugiez în brațele unui partener imaginar.“

Am renunțat să mai caut adevărul și mă resemnez cu o fantezie de calitate.

ASHLEIGH BRILLIANT

La fel ca mulți alți artiști, Barry Manilow stârnește pasiuni și sentimente romantice în rândul fanilor – un dar rar și prețios pentru cei care caută mai multă iubire. Cum pot fanii să susțină această pasiune încontinuu, în loc să aștepte ziua în care, o dată pe an, Moș Barry le va intra în casă pe hornul de pe acoperiș? Oare sărutarea unui poster le va da ceea ce-și doresc, sau ar fi mai bine să sărute o persoană reală, pe care o pot strânge în brațe? Pot găsi ei acea „chimie“ în și în jurul unei persoane disponibile, în loc să aștepte ca Barry să le ofere doza obișnuită?

Să revenim pentru o clipă la analogia cu lagărul de concentrare: dacă singura scăpare din actuala dumneavoastră relație plictisitoare sau conflictuală este o lume fantastică, înseamnă că vă simțiți teribil de încarcerat, fără nicio cale de ieșire. Și vă acceptați iadul în tăcere, expediindu-vă paradisul în lumea imaginarului. Într-un fel, soluția este una înțeleaptă, fiindcă ați găsit o modalitate de a vă oferi plăcere într-o lume a suferinței, iar metoda vă poate ajuta să supraviețuiți deocamdată. Există însă o posibilitate esențială pe care ați trecut-o cu vederea: *Să vă schimbați viața pentru a aduce în ea o iubire reală*, în loc s-o căutați la nesfârșit aiurea. Luați toată pasiunea pe care ați investit-o într-un salvator intangibil și dirijați-o spre o relație care să vă împlinească acolo unde vă aflați acum. Un asemenea demers poate părea înspăimântător sau amenințător, însă rezultatele sunt extraordinare. Veți da la schimb o dragoste imaginară pentru una reală.

INDICII DESPRE SUFLETUL-PERECHÉ

În căutarea celui Ales, se poate întâmpla să primiți semne aleatorii că pasiunea dumneavoastră este justificată, unele dintre ele atât de semnificative, încât nu vă îndoiiți că v-au fost trimise de Dumnezeu.

Când îmi căutam eu sufletul-pereche, am deschis la un moment dat o revistă cu un articol despre o artistă, în care era inclus și numărul ei de telefon. M-am simțit imediat atras de ea și nu mi-am mai putut lua ochii de la fotografia ei, în care identificasem frumusețe fizică, dar și trăsături de caracter pe care mi le doream. M-am îndrăgostit de ea pe loc, fără să știu mai multe despre persoana respectivă, decât chipul ei și puținele informații din articol. Imediat am decis că ea era sufletul meu pereche și că mă voi căsători cu ea.

A doua zi eram în mașină cu amicul meu, Charley, care a observat revista și a început s-o răsfoiască.

Când a ajuns la pagina cu fotografia artistei, s-a uitat la ea un minut, mi-a arătat-o și a spus cu seriozitate: „Femeia aceasta îți este destinată ție, Alan.“ Mi-a sărit inima din piept. Nu-i spusese nimic despre ea și pagina nu avea semne sau colțuri îndoite (și nici vreo pată sugestivă). Mi s-a părut că o confirmare mai clară de atât nu se poate.

Am contactat artista în cauză și am stabilit o întâlnire cu ea. S-a bucurat și mi-a spus că asistase la unul dintre seminariile mele. *Un semn!* Când ne-am întâlnit, mi-a prezentat studioul ei, unde mi-a arătat o pictură în care apărea titlul uneia dintre cărțile mele. *Un alt semn!* Am petrecut împreună o după-amiază minunată și am vorbit mult. Eram în al nouălea cer. *Câte semne mai vrei?* Universul mă îndrumase în mod limpede spre ea, iar visul mi se concretiza în fața ochilor.

Când ne-am revăzut a doua zi, i-am mărturisit că mă simțeam atras de ea și că voiam să încercăm o relație. A răspuns că și ei i-a făcut plăcere timpul petrecut împreună și că, dacă nu ar fi deja implicată într-o relație, ar putea exista unele posibilități pentru noi. Ce prăbușire! Am întrebat-o mai multe despre relația ei și mi s-a părut a fi într-adevăr una împlinită.

Peste câteva luni i-am scris și am aflat că era cu același partener și că își construiau împreună căminul de vis. *Începutul visului ei, finalul visului meu.*

Privind în urmă, experiența a fost o valoroasă lecție pentru mine. Am aflat cât de ușor i-a fost minții mele să contureze o poveste și să genereze confirmări uluitoare. În privința spuselor lui Charley când i-a văzut fotografia, cred că el n-a citit un soi de destin implacabil, ci doar sentimentele și gândurile mele. Psihicul meu era atât de absorbit în poza aceea, încât el a receptat energia respectivă și a reflectat-o. (Copiii, animalele și persoanele cu o anume sensibilitate fac acest lucru în mod frecvent.)

Au existat de asemenea numeroase femei care mi-au spus, cu argumente uimitoare, că eu eram Alesul lor: vise în care Isus ne desemna să fim împreună, predicții ale mediumurilor că ele se vor mărita cu un scriitor din Hawaii; melodii speciale difuzate la radio când ele se gândeau la mine etc. Deși le respect pe aceste femei fiindcă și-au urmat inima și au recunoscut adevărul din ea, nu am putut să le spun decât că eu nu am primit aceleași semne și că nu aveam impresia că suntem destinați unul altuia. Și n-am fost.

Deci cum puteți ști dacă semnele și intuițiile dumneavoastră sunt corecte? Ușor: *Dacă ajungeți împreună și relația funcționează, înseamnă că semnele au fost reale.* Dacă, pe de altă parte, celălalt nu este interesat sau disponibil, opriți-vă. Dacă insistați dincolo de acest moment, înseamnă că ați văzut filme ca *Notting Hill* de prea multe ori.

Iată câteva indicii că nu trebuie să renunțați la partenerul dumneavoastră idealizat:

- Este o persoană reală, în cercul dumneavoastră de cunoștințe, cu care puteți avea o legătură semnificativă.
- Puteți întreține o conversație autentică împreună, dincolo de un simplu „Salut, ce mai zici?“ sau câteva replici schimbate în pauza de masă.
- Nu este căsătorit sau implicat într-o relație.
- Este disponibil din punct de vedere mental, emoțional, geografic și religios.
- Își exprimă interesul pentru dumneavoastră.
- Vă simțiți dispus și pregătit să fiți împreună.

Iată și câteva indicii că partenerul visat este mai degrabă o fantezie decât o realitate:

- Este o celebritate sau face parte dintr-un cerc de cunoștințe îndepărtat de dumneavoastră.

- Vă este imposibil să-l contactați sau să aveți un dialog semnificativ cu el.
- Este căsătorit, are o relație sau e un fervent dependent de muncă, locuiește în Mongolia, a făcut legământ de celibat sau are tendințe misogine ori negative în alt fel.
- Suferă din cauza unei despărțiri recente sau mai puțin recente.
- Nu și-a exprimat un interes aparte pentru dumneavoastră și/sau ați exagerat dumneavoastră un vag interes posibil din partea sa.
- V-ați speria dacă ar apărea în viața dumneavoastră și ar dori să vă aibă alături.

FANTOMELE NU SUNT PARTENERI POTRIVIȚI

Filmele romantice fac o mare nedreptate relațiilor sentimentale sugerând că trebuie să depășiți bariere insurmontabile pentru a ajunge la partenerul de vis. Dar nu e nevoie să urcați pe Himalaya pentru a găsi dragostea adevărată; aveți șanse mult mai mari, dacă persoana în cauză locuiește la numai câțiva kilometri distanță.

Realitatea este acel lucru care nu dispare atunci când nu mai credem în ea.

PHILIP K. DICK

La ce bun să credeți în dragoste, dacă nu vă puteți strânge partenerul în brațe? Dacă cineva e indisponibil fizic sau emoțional, nu puteți pretinde că aveți o relație. Aveți o idee privind o posibilă relație, dar ideea nu vă poate șopti nimicuri dulci la ureche, nu vă poate depune sărutări fierbinți pe gât și nu se poate juca niciodată cu dumneavoastră în pat până ce așternuturile ajung mototolite pe podea. Sigur, vă puteți masturba fizic și emoțional cu o fantezie (iar orgasmul ar putea fi mai grozav decât unul trăit cu o persoană reală), dar asta nu vă oferă scuze pentru că vă exilați partenerul pe o insulă îndepărtată fără mijloace de deplasare către dumneavoastră.

Ceea ce cereți nu este ieșit din comun; însă lucrurile pe care le acceptați sunt. Atât timp cât vă lăsați absorbit de un partener iluzoriu, vă refuzați unul real. Mulțumiți-i partenerului de vis pentru că v-a păstrat sufletul viu, dar aplicați pasiunea în viața reală. Sufletul dumneavoastră este prea prețios pentru a-l investi într-un mit; alegeți în loc pe cineva care vă poate oferi ceva la schimb. Dacă acceptați în inima dumneavoastră o persoană reală, în carne și oase, partenerul de vis va apărea în viața, în brațele și în patul dumneavoastră, și nu va mai trebui să suspinați după o femeie deja măritată cu Dumnezeu sau să plătiți sume enorme pentru a vă vedea Alesul o dată pe an de pe rândul optzeci al sălii de concerte.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Verificați unde vă aflați în lista caracteristicilor partenerilor reali sau imaginari.
- Recunoașteți faptul că un partener iluzoriu nu vă oferă bucuria și sentimentul împlinirii pe care vi-le asigură relația cu o persoană reală.
- Aflați, prin introspecție sau consiliere, de ce vă sperie ideea unei relații sau a unui partener real.
- Dacă sunteți îndrăgostit de un partener iluzoriu, organizați o ceremonie de eliberare, în care rupeți fotografia persoanei și/sau vă luați un rămas-bun ritualic ori simbolic.
- Refocalizați-vă atenția și energia spre cineva disponibil, alături de care să puteți clădi o relație mulțumitoare, de zi cu zi.

Motivul 3

LĂSAȚI SUFERINȚELE VECHI SĂ VĂ ȚINĂ DEPARTE DE DRAGOSTEA DE ACUM

Aproape oricine a avut inima frântă din dragoste într-un moment sau altul al vieții. Unii oameni trec mai departe și au relații împlinite, în vreme ce alții rămân captivi în suferința lor, în resentimente, mânie sau vinovăție, și pun piedici în calea unor legături fericite. Dar nu așa trebuie să stea lucrurile. Indiferent cât de rău ați fost rănit, puteți depăși durerea pentru a vă bucura de o relație mult mai mulțumitoare.



CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

În următoarele capitole veți afla cum:

- Să recunoașteți dacă și cum lăsați ca o fostă relație să stea între dumneavoastră și o mare iubire.
- Să vă eliberați de un fost partener sau o fostă legătură dureroasă și să treceți mai departe.
- Să abordați relațiile care par prea frumoase ca să fie adevărate.
- Să decideți dacă să reveniți sau nu la un fost partener și cum s-o faceți.
- Să întrerupeți cercul vicios și dureros al relațiilor nefericite și să treceți la un nivel superior, mai satisfăcător.
- Să apreciați toate relațiile ca pe etape ce vă vor duce acolo unde doriți să ajungeți.

Tămăduirea unei inimi rănite

Când Tim și-a înșelat soția, pe Elizabeth, ea s-a simțit distrusă. Procedura de divorț a fost inițiată rapid, după care a început o lungă și dificilă bătălie pentru pensia alimentară și pentru custodia fiului lor.

După divorț, Elizabeth a devenit un fel de pustnică. Profund rănită, abia dacă mai ieșea cu prietenii, iar cu bărbați, nici atât. Se uita mult la TV, s-a îngrășat cu câteva kilograme și a devenit dependentă de careurile Sudoku. A început să-i critice tot mai mult pe bărbați și s-a distanțat de cei alături de care lucra. Dacă unul dintre ei aducea vorba despre relații, ea făcea imediat o remarcă sarcastică.

După o vreme, simțindu-se singură, a decis să iasă din nou la întâlniri. Toate au fost însă eșecuri; unii dintre tipii cu care se întâlnea erau simpatici, dar... Ceilalți... Ei bine, erau bărbați obișnuiți, interesați doar de propria persoană.

Când a venit să-mi ceară ajutorul, Elizabeth și-a dat seama că nu-i percepea pe bărbați limpede, fiindcă suprapunea chipul fostului ei soț peste cel al oricărui alt bărbat cu care ieșea. Nu voia nicidecum să se întoarcă la Tim; mariajul lor era de domeniul trecutului. Dar înainte de a putea construi o relație sănătoasă cu un partener nou, trebuia să-și depășească furia și resentimentele față de el, dar și postura de victimă pe care o adoptase. Elizabeth purta în suflet o „rană îndrăgită“!

Dovedind curaj, ea s-a întâlnit cu Tim și i-a spus că e gata să renunțe la orice animozitate și că dorea în mod sincer o relație mai armonioasă. De la divorț, Tim se schimbase și el. Și-a cerut scuze pentru greșelile făcute și i-a urat fostei sale soții numai bine.

La următoarea ședință de consiliere, Elizabeth era radioasă. Părea mai luminoasă decât oricând. În scurt timp a început să iasă cu alți bărbați și a intrat într-o relație cu un tip care i s-a părut atrăgător. Ultima dată când am vorbit cu ea, se logodise. Când a decis să lase trecutul în urmă, a deschis ușa unei relații noi, mai bune.

Unul dintre personajele memorabile create de Charles Dickens este excentrica fată bătrână din romanul *Marile speranțe*, domnișoara Havisham. Când facem cunoștință cu ea, poartă o rochie de mireasă veche și jerpelită și se așază să mănânce din vesela de porțelan ciobită, la o masă de banchet care scârțâie din încheieturi, unde se află un tort de nuntă acoperit de pânze de păianjen. Aceste simboluri

macabre îi sunt mementouri ale zilei în care fusese părăsită în fața altarului, cu treizeci de ani în urmă. Domnișoara Havisham e, probabil, cea mai tristă reprezentare a „rănilor îndrăgite“, retrăindu-și în fiecare zi vechea suferință în locul iubirii actuale sau viitoare.

Cu toate acestea, personajul nu este schițat în tușe prea exagerate față de modul în care mulți dintre noi se agață de rănila trecutului ca insigne ale suferințelor din dragoste. „Uite cum mi-a distrus ea viața!“ ne lamentăm, copleșiți. Sau „Să nu fi existat el, aș fi fost fericită acum!“ Și totuși, nu el – sau ea – este cel care ne face nefericiți acum, ci bagajul pe care îl ținem strâns și care ne leagă de trecut – un lanț cu zale din resentimente și teamă.

După ce am publicat cartea *Happily Even After*, am primit o scrisoare furioasă de la un tip implicat într-un grup de sprijin pentru victimele aventurilor extraconjugale. Omul critica dur capitolul intitulat „O aventură de neuitat“, în care spuneam că putem depăși durerea cauzată de o infidelitate printr-o reîncadrare a ei. În loc să privim o aventură ca pe un dezastru, sugeram că o putem folosi pentru a învăța ceva și a trece mai departe. Atunci când calcă pe alături, partenerul își exprimă astfel neîmplinirea resimțită în relație, o teamă sau o rezistență nedefinite ori o slăbiciune a legăturii cu iubita. Când aventura iese la lumină, partenerii se pot simți motivați să-și reanalizeze relația, să-și recunoască și să-și asume sentimentele nespuse, să comunice cu mai multă onestitate și fie să se despartă benevol, fie să-și aprofundeze relația, astfel încât aceasta să devină mai puternică decât era înainte de incident.

Cititorul în cauză și cei din grupul lui nu au fost deloc încântați de sugestia mea. De fapt, au fost chiar foarte iritați de ideea pe care am propus-o, anume că, dintr-o experiență atât de urâtă, ar putea ieși ceva bun. Da, trădarea e oribilă! Cei mai mulți dintre noi au fost înșelați cândva și poartă în suflet cicatricile momentului respectiv. Dar ce folos să retrăim acel chin și să batem toba mâniei până ce nu mai putem auzi nicio altă muzică? La un moment dat, după ce am simțit durerea și am învățat ceva din ea, vine vremea să mergem mai departe. Altfel ne facem rău nouă înșine!

Nu dragostea pe care n-am primit-o în trecut e cea care ne doare. Ceea ce ne rănește e dragostea pe care n-o oferim în prezent.

MARIANNE WILLIAMSON

După o trădare, poate vă simțiți ezitant, refuzând chiar să vă deschideți inima din nou. Poate că aveți nevoie de timp numai pentru dumneavoastră, pentru a vă asimila durerea și a primi susținerea prietenilor. Este o atitudine absolut firească și sănătoasă!

Vine însă o vreme când focalizarea continuă asupra trecutului vă privează de bucuria disponibilă astăzi, aici. Cu cât vă agățați mai mult de ce a fost, cu atât mai mult vă amânați destinul. Aveți nevoie mai degrabă de încredere, decât de compasiune. Atunci când avantajele pe care le recunoașteți în deschiderea către o nouă relație depășesc beneficiile pe care le percepeți în retrăirea relațiilor trecute, viața vă va dărui ce vă doriți.

OPRIȚI-VĂ ȘI DAȚI PREZENTULUI O ȘANSĂ

Cum scăpați de obișnuința de a călca pe urmele biete domnișoare Havisham? Încetați să mai purtați cu dumneavoastră fantoma mentală și emoțională a fostului partener. Poate ați văzut comedia *Weekend cu Bernie*, în care doi tipi merg în vizită la casa șefului lor și îl găsesc mort. Temându-se să nu fie ei învinovați, cei doi așază cadavrul în capul oaselor, îi pun ochelari de soare și-l poartă cu ei într-un

weekend plin de situații neverosimile. Când luați cu dumneavoastră cadavrele vechilor relații în noi scenarii de viață, irosiți timp prețios și energia pe care ați putea s-o consumați alături de o persoană reală. „Cadavrele“ foștilor parteneri nu comentează, nu cer să vă analizați sentimentele când dumneavoastră vreți să vă uitați la meci și nu lasă unghiile tăiate pe măsuța de cafea, e drept. Dar nu spun „te iubesc“, nu fac sex senzațional și nici nu vă uimesc cu idei strălucite. În Biblie ni se spune „Lăsați morții să-și îngroape morții lor.“ Cu alte cuvinte, lăsați trecutul în urmă! Există rezerve uriașe de viață și de dragoste disponibile acum.

Dacă aveți inima frântă, e mai bine s-o deschideți.

Nu întrețineți povestea dumneavoastră de victimizare repetând-o la nesfârșit! Nu folosiți trecutul ca pe o scuză de a nu trăi în prezent și a vă crea un viitor mai bun. Unei noi iubiri i-ar fi greu să pătrundă în fortăreața dumneavoastră de singurătate, dacă păstrați poarta ferecată cu lanțuri de resentimente, răutate și autocompătimire. Viața încearcă să vă iubească. Dumneavoastră o lăsați?

Alocați-vă timpul necesar pentru a plânge și a asimila situația cu ajutorul unui prieten sau al unui terapeut. Când vă veți simți mai puternic și gata de o nouă relație, porniți la drum! Iată câteva modalități de a progresa:

- Faceți o ceremonie de eliberare, declarând că tăiați legăturile cu fostul partener și cu suferințele pe care vi le-a cauzat relația și/sau destrămarea ei.
- Scrieți-i o scrisoare în care vă exprimați toate gândurile și sentimentele, apoi ardeți-o.
- Îndepărtați simbolurile fostului partener sau ale relației cu el care se mai află în casa dumneavoastră.
- Nu discutați despre vechile relații atunci când începeți una nouă.
- Atenție la sintagmele de tip „victimă“ care apar în vocabularul dumneavoastră. Eliminați-le sau reformulați-le pozitiv, remarcând cât v-ați dezvoltat ca urmare a situației.
- Nu vorbiți despre fostul partener folosind cuvinte neplăcute. Scoateți termeni ca „japiță“ și „târâtură“ din vocabularul dumneavoastră.
- Găsiți modalități de a aprecia aspectele pozitive ale relației, ca elemente care au contribuit la progresul dumneavoastră.
- Acordați-vă iubire în așa măsură, încât cea pe care n-ați primit-o să nu mai conteze.

Resentimentele pot fi asemănaute cu o otravă pe care o luați dumneavoastră în speranța că celălalt va muri. Nu vă faceți singur rău cu sentimente de amărăciune sau făcând paradă de rănilor dumneavoastră „îndrăgite“. Există lucruri mult mai bune care vă așteaptă, și meritați să vă bucurați de ele.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Plângeți, vărsați-vă mânia și asimilați durerea atât timp cât e nevoie, dar apoi treceți mai departe. Dacă vă ajută, stabiliți o dată până la care intenționați să încheiați „doliul“ după relația stinsă, iar după aceea continuați-vă viața.
- Priviți-vă emoțiile ca pe o monedă. Cu cât investiți mai mult în trecut, cu atât vă rămâne mai puțin pentru prezent și viitor. Mutați-vă fondurile în contul cel nou.
- Nu mai repetați povestea victimizării.

- Îndepărtați din jurul dumneavoastră simbolurile fostei relații.
- Efectuați o ceremonie de eliberare, singur sau împreună cu un prieten de încredere.
- Fiți deschiși și aprecierea de care vă bucurați vă va îndepărta de trecut, apropiindu-vă de prezent și de viitor.

Prea frumos pentru a fi adevărat?

„Am trecut printr-un lung șir de relații dezamăgitoare“, povestește Loretta. „Am fost logodită de trei ori, dar niciodată n-am ajuns la altar. Un tip s-a răzgândit. Altul voia un mariaj deschis. Al treilea a murit... Trecutul meu în privința bărbaților este sumbru. Acum șase luni am cunoscut un tip care chiar îmi place. Între noi s-a creat o legătură extraordinară – ca nicio alta de până acum. Cred că avem toate elementele unei relații fericite, iar el e de aceeași părere. Dar după atâtea dezamăgiri, rateuri și rupturi, mi-e teamă să mai sper. Lucrurile merg atât de bine, încât pare prea frumos pentru a fi adevărat. Ce să fac?“

Unii oameni au trecut prin atâtea suferințe, derută, frustrări și pierderi în legăturile romantice, încât atunci când se întâmplă ceva minunat, nu mai au încredere și așteaptă să apară problemele. Dar dragostea, armonia și siguranța într-o relație par prea frumoase pentru a fi adevărate doar deoarece contrazic un tipar familiar diferit. Adevărul este că relațiile de calitate sunt suficient de frumoase pentru a fi adevărate. În urma unor dezamăgiri repetate și a observării unor modele nesatisfăcătoare, este posibil să vă fi dezvoltat în mod exagerat tendința spre suferințele îndurate cu stoicism. Acum trebuie să vă dezvoltați tendința spre fericire. Apoi o relație de calitate vi se va părea cea mai firească experiență din lume, orice altceva având un aer bizar.

Când a vizitat o fermă avicolă, un naturalist a observat un vultur scormonind în țărână la un loc cu găinile și l-a întrebat pe fermier:

– Ce caută vulturul aici, printre găini?

– L-am găsit cu câteva luni în urmă, când era doar un pui, căzuse din cuib. L-am adus la fermă și l-am crescut la un loc cu găinile. Mănâncă mâncare pentru găini, doarme în cotețul lor și stă printre ele ca printre ai săi. Nu știe nimic despre viața vulturilor, dar știe totul despre cea a găinilor, și de aceea se crede găină și trăiește aidoma lor. Nu zboară niciodată mai sus de ultima stinghie din coteț.

Recunoscând potențialul vulturului, naturalistul l-a rugat pe fermier să-i permită să încerce să ajute pasărea. Omul a acceptat, iar specialistul a dus vulturul pe marginea unei stânci înalte. L-a așezat cu fața spre vale și a încercat să-i facă vânt pentru a zbura. Dar pasărea s-a speriat și s-a agățat de brațul lui. Din nou a încercat naturalistul să împingă vulturul să zboare, dar acesta s-a agățat și mai tare. În cele din urmă, l-a ridicat în fața lui, l-a privit drept în ochi și i-a spus cu glas ferm: „Știu că ai trăit ca o găină până acum fiindcă numai asta ai cunoscut, și crezi că ești și tu găină. Dar nu, tu ești vultur. Eu spun că poți zbura. Zilele tale ca găină s-au sfârșit! Așadar, zboară!“

Și, cu aceste cuvinte, l-a scuturat bine în aer, iar pasărea s-a înălțat. După câteva tentative greoaie, vulturul și-a descoperit forța propriilor aripi, s-a stabilizat și a început să plutească. Naturalistul a zâmbit privindu-l cum dispăre deasupra munților.

Soarta vulturului simbolizează modul în care mulți dintre noi s-au chinat cu relațiile romantice. Am petrecut atât de mult timp în poaiză și i-am văzut pe atât de mulți făcând același lucru, încât am ajuns să credem că așa trebuie să fie relațiile, exasperante. Și ne mulțumim cu mult mai puțin decât ne dorim și ne întrebăm de ce simțim un gol în suflet. Dar numai fiindcă ne-am obișnuit cu mediocritatea nu înseamnă că nu putem realiza și altceva. La fel ca vulturul, ne-am născut pentru a zbura sus, liber și cât mai departe.

POARTĂ-TE „CA ȘI CÂND“

Așadar, ce este de făcut atunci când, după un șir de cocoși arțăgoși sau de găinușe cârâitoare, în viața dumneavoastră apare o pasăre a paradisului și vă simțiți dezorientat?

1. *Acționați ca și când ați merita lucrurile bune care v-au ieșit în cale.* Mulțumiți universului fiindcă v-a oferit un răspuns la rugăciuni. Acceptați cât de multă fericire puteți, ca și când ați merita-o pe deplin. Aveți încredere în curajul dumneavoastră de a persevera, indiferent câte broscuțe ați sărutat deja pentru a ajunge unde vă aflați astăzi. Lăsați dragostea să vină spre dumneavoastră și emiteți-o la rândul dumneavoastră în lume.
2. *Nu stați și așteptați ca ceva sau altul să decurgă prost* – de pildă să-i descoperiți fotografia în Pagini Aurii, la rubrica „Servicii de escortă“; sau soția și cei cinci copii despre care nu v-a spus nimic ivindu-se la ușa dumneavoastră; sau... sau... sau... De ce să vânați minciunile? Dacă una vă iese în cale, rezolvați-o. Până atunci, bucurați-vă de partenerul dumneavoastră și de ceea ce vă poate oferi el.
3. *Dacă vă deranjează ceva sau dacă descoperiți un semnal de avertizare, păstrați perspectiva corectă.* Nu supraanalizați și nu faceți o dramă care îngroapă relația înainte chiar de a prinde aripi. Am văzut la fel de des oameni care ignoră semnalele de avertizare și alții care transformă un incident minor în scuze pentru o ruptură. Și ce dacă partenerul dumneavoastră a primit un telefon de la o fostă iubită? Dacă el vă spune că a terminat-o cu ea, credeți-l pe cuvânt. Dacă îl veți prinde în pat cu ea, veți putea să-i dați papucii pe loc. Dar până atunci, acordați-i prezumția de nevinovăție. Știți cum se spune: „Nu zgândări necazul înainte să te zgândărească el pe tine.“
4. *Luați relația ușor.* Cu cât țineți frâiele mai strâns sau încercați să controlați mai îndeaproape ce se întâmplă în cadrul relației, cu atât mai puțin limpede veți putea vedea și cu atât îi veți stânjeni evoluția firească. Spuneți-vă: „Dacă relația asta e de calitate și are substanță, va dura și se va dezvolta în mod armonios.“ Dragostea înseamnă permisiune, nu manipulare. Flexibilitatea și încrederea vă vor aduce ceea ce doriți mult mai ușor decât îngrijorarea și forțarea.

CÂT DE UȘOR?

Vreme de mulți ani, prietena mea, Sandra, și-a cunoscut partenerii prin intermediul anunțurilor matrimoniale. Publica și răspundea la nenumărate anunțuri în ziare, reviste și pe internet. Femeie de succes, atrăgătoare și inteligentă, a avut de unde alege și abia dacă-și mai poate aminti toți bărbații cu

care a ieșit; dar nici nu vrea s-o facă. Își dorește cu disperare să-și cunoască sufletul-pereche, și cu toate astea încă nu l-a găsit.

Între timp, John, un alt prieten, a trăit ca un pustnic, izolat în Valea Halawa de pe insula hawaiiană Molokai. Zi de zi colinda gol-pușcă prin junglă, cultivând o plantă locală. Într-o zi, a primit vizita neașteptată a unui vechi amic, Henry, venit în vacanță din New York împreună cu o prietenă de călătorie, Lisa. John și Lisa s-au îndrăgostit unul de altul, s-au căsătorit și s-au mutat pe o altă insulă, unde și-au întemeiat o familie și au pornit o afacere.

Contrastul dintre aceste două povești subliniază puterea pe care o au disponibilitatea, pregătirea și acceptul ca Legea Atracției să se ocupe de detaliile problemei. Sandra a făcut o sumedenie de eforturi, dar n-a reușit nimic, fiindcă era prea pretențioasă și ținea prea mult la stilul ei de viață independent, pe care nu era dispusă să-l împartă cu un bărbat. (Nu uitați: Întotdeauna puteți ști ce anume credeți, analizând ceea ce primiți în viață.) John, pe de altă parte, savura modul de viață pe care el însuși îl alesese, nu încerca să-și găsească perechea, dar nici nu se opunea ideii. Și iată, partenera ideală i-a apărut în prag fără niciun efort din partea lui. Atât de ușor poate fi atunci când sunteți relaxat, deschis și în armonie cu dumneavoastră înșivă!

FĂRĂ SUFERINȚĂ

Deseori, când îi întreb „Cum merge relația ta?“, unii prieteni sau clienți oftează și răspund cu un aer sobru: „Ne rezolvăm problemele. Știi tu, o relație bună cere multe eforturi.“ Unii simt că „trag chiulul“ dacă nu se chinuiesc și nu-și analizează dragostea, descompunând-o în fărâme. Alții suportă relații nesatisfăcătoare până ce se îmbolnăvesc sau mor pentru a scăpa din ele. Mulți oameni au suferit atât de mult timp din cauza relațiilor, încât acceptă privațiunile ca un mod de viață. Ei continuă să coboare ștacheta până când aceasta îi lovește drept în moalele capului și îi doboară. Respectivii indivizi trec ca niște somnambuli prin relațiile și prin viața lor, trăind ca și când ceea ce au este tot ce pot avea, când de fapt resursele sunt mult, mult mai bogate.

Aproape toată lumea doarme... Doar câțiva oameni sunt treji, iar ei trăiesc tot timpul încântați.

Din filmul *Joe impotriva vulcanului*

De ce oamenii normali s-ar implica în relații anormale? Mulți copiază modelul de relație pe care l-au văzut la părinții lor. Dacă aceștia se certau des, dacă beau peste măsură, dacă își adresau frecvent remarci sarcastice, dacă erau reci unul cu celălalt din punct de vedere emoțional, distanți, abuzivi, lipsiți de afecțiune, de o viață sexuală sănătoasă sau necomunicativi, dacă unul dintre părinți a fost absent sau infidel, copilul a învățat că așa funcționează relațiile de cuplu și, dacă nu este corectat, nu va face decât să repete tiparul. Unul dintre clienții mei mi-a spus că părinții lui nu puteau sta în aceeași încăpere mai mult de zece minute fără a începe să se certe violent. Nu e deci de mirare că atât de mulți dintre noi punem semnul egal între relația de cuplu și eforturi, când am crescut în umbra unor legături infernale.

Dacă este necesar vreun efort pentru dezvoltarea și menținerea unei relații, acesta trebuie depus pentru a renunța la temerile și la rezistența care o fac să fie dificilă. Într-o relație, o legătură de calitate e cel mai firesc lucru din lume; orice altceva este anormal. Ceea ce rănește nu e relația în sine, ci convingerile care vă împiedică s-o savurați. Când veți renunța la ideile și atitudinile care stau între

dumneavoastră și o veritabilă legătură, veți găsi dragostea pe care o căutați. Sau vă va găsi ea pe dumneavoastră.

ÎNTREBAREA FUNDAMENTALĂ

În cazul în care relațiile sunt dificile pentru dumneavoastră, întrebați-vă: „Dacă aș fi dispus să las lucrurile să decurgă ușor, aș reuși să am altă abordare?”

Ce ați gândi, ce ați spune și ce ați face dacă ați refuza să acceptați eforturile ca o parte integrantă a relațiilor? Cum ați aborda problemele, presupunând că ați avea mai multă încredere în dumneavoastră, în partener și în relația dumneavoastră? Ce v-ar aduce dragostea și vă refuză acum rezistența?

Exercițiu

Lăsați lucrurile să curgă ușor

Mai întâi, observați când începeți să depuneți eforturi în relația dumneavoastră, fără a aștepta până ce vă cufundați complet în ea. Conștientizați momentul în care strângeți din dinți, respirați sacadat și spuneți lucruri pe care ați fi preferat să nu le roștiți. Acestea sunt semnale care vă indică să vă opriți, să trageți aer în piept, să faceți un pas înapoi și să vă întrebați dacă nu există cumva o modalitate mai simplă de a aborda situația. Sunteți cu adevărat o victimă? Ați bănuț existența unor intenții rele din partea cuiva care poate nu dorește decât să găsească o soluție avantajoasă de ambele părți? Aveți acces la mai multe opțiuni sau resurse decât utilizați acum? Luptați cu cineva, sau lupta se duce înăuntrul dumneavoastră? Cum ar proceda o persoană care și-ar onora propria individualitate? Răspunsurile la aceste întrebări vă vor ghida spre o cale mai simplă. Puteți sfârși prin a urma aceiași pași, dar fără senzația rezistenței. Vă veți afla mai degrabă în acțiune, decât în reacțiune. În consecință, veți fi mult mai eficient și vă veți simți mai bine.

Atunci când vă aflați într-o situație conflictuală, înseamnă că ați părăsit curgerea lină și ați pășit într-o stare de stres. Dacă ceea ce faceți nu funcționează, perseverența în același lucru nu va da nici ea roade. Simplul fapt că nu funcționează este un semn că trebuie să faceți altceva sau cel puțin să abordați chestiunea altfel. Refuzați să acceptați sforțările și nu tolerați situații care vă înjosesc. Nu ați venit pe lume pentru a fi mediocru, ci pentru a fi măreț. Nimic din ceea ce nu se ridică la acest nivel nu vi se potrivește.

ÎNCERCAȚI MAI PUȚIN, TRĂIȚI MAI MULT

Când este de calitate și corectă, o relație decurge în mod firesc. Nu trebuie să petreceți o veșnicie încercând să depășiți deosebiri de personalitate, procesând traumele din copilărie sau hotărând cine anume va plăti. Nu trebuie să treceți prin artificii de logică pentru a înțelege cum puteți fi în două locuri în același timp. Nu trebuie să stați neclintit lângă telefon sau lângă computer, pândind căsuța de e-mail, pentru a vedea dacă partenerul a sunat sau a scris. Cei care vor să telefoneze telefonează. Cei care nu vor n-o fac. E simplu! Niciun răspuns înseamnă totuși un răspuns. De ce să vă pierdeți timpul așteptând un cuvânt din partea cuiva reticent? Relațiile romantice nu se rezumă nicidecum la simpla așteptare.

În acest punct, e preferabil să încercați mai degrabă mai puțin, decât mai mult. Astfel, experiențele dumneavoastră în domeniul romantic vor fi mai puțin solicitante. Cunosce multe persoane care și-au întâlnit partenerul după ce au renunțat să mai încerce. Când vă relaxați și vă simțiți bine, situația se îmbunătățește, iar dumneavoastră deveniți mai atrăgător. Lăsați poveștile de groază în seama scenografilor și a regizorilor. Destinul dumneavoastră este unul mai luminos.

„Prea frumos pentru a fi adevărat“ nu înseamnă că-l veți întâlni pe Făt-Frumos sau pe Ileana Cosânzeana și veți trăi fericiți până la adânci bătrâneți. Chiar și în cele mai armonioase relații există dispute și momente dificile. Care este tema predominantă a cuplului pe care îl formați cu partenerul de viață? Este ea în cea mai mare parte furtunoasă, cu doar câteva momente luminoase, sau în general vă simțiți bine împreună, relația fiind marcată de rare tulburări sau provocări? Vă gândiți mai mult la ceea ce nu funcționează bine sau vă puteți folosi de dificultăți pentru a deveni mai apropiați unul de celălalt?

Fericirea nu vine pur și simplu la dumneavoastră, ci trebuie s-o alegeți conștient. Oricât de mult timp ați avut parte de relații dificile, ele pot deveni mai facile. Schimbați fie situația, fie modul dumneavoastră de gândire. Sau pe ambele. Orice ați face însă, nu acceptați nefericirea ca mod de viață. De ce să trăiți într-o telenovelă, când puteți fi vedetă într-o excelentă poveste de dragoste?

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Începeți prin a vă pune la îndoială convingerea că o relație bună e prea frumoasă pentru a fi adevărată. Adoptați maxima „suficient de frumoasă pentru a fi adevărată“.
- Când o relație de calitate apare în viața dumneavoastră, acționați ca și când ați merita-o și nu vă îndoiiți de ea.
- În cazul în care începeți să depuneți eforturi, întrebați-vă: „Dacă aș fi dispus să accept ca lucrurile să decurgă mai ușor, cum anume aș proceda?“
- Încercați mai puțin, trăiți mai mult.

De ce să luați sau nu legătura cu fostul partener?

Mă întâlneam cu o femeie pe nume Jenny, care reușea cu greu să ajungă la întâlniri. Deși țineam mult unul la celălalt, ori de câte ori aveam o întâlnire ea venea cu ore întârziere, anula în ultimul moment sau nu venea deloc. Întotdeauna avea aceeași scuză: trebuia să-și ducă copiii undeva.

Jenny divorțase cu un an înainte de a o întâlni eu și își creștea singură cei doi copii, în vârstă de șase și respectiv treisprezece ani. Încă sensibilă emoțional de pe urma divorțului, se simțea vinovată fiindcă fiii ei nu mai aveau un tată acasă și își petrecea o mare parte a timpului liber ducându-i în diverse locuri. Deși ar fi vrut să fie împreună cu mine, Jenny se temea de intimitate și de problemele inerente ale unei noi relații. (M-a invitat o dată acasă la ea pentru un weekend romantic, în vreme ce copiii erau la tatăl lor. Când am sosit, am fost întâmpinat de o prietenă a ei și de cei doi copii ai acesteia, pe care Jenny îi invitase în seara aceea; gata deci cu romantismul.)

După un an în care ne-am străduit să facem ca relația să funcționeze, am înțeles amândoi că acest lucru nu va fi posibil și, cu lacrimi în ochi, am renunțat. Îmi aminteam momentele plăcute (puține) pe care le-am avut, îmi era dor de ea și îmi spuneam că mi-am ratat șansa de a fi cu persoana iubită. Îndemnat de aceste gânduri, i-am telefonat lui Jenny și i-am spus că aș vrea să fim din nou împreună. Mi-a răspuns că și ea s-a gândit mult la mine și că dorea să mă vadă. Am stabilit să ne întâlnim joia următoare, seara.

Mi-am petrecut săptămâna pregătindu-mă mental și emoțional pentru reunirea cu iubita mea. Așteptam cu mare bucurie un nou început și, posibil, o relație de o viață.

Joi, la ora cinci după-amiază, am primit un telefon de la Jenny. „Voiam foarte mult să te văd“, mi-a spus ea, „dar trebuie să-l duc pe Tommy la karate și nu cred că voi putea ajunge.“

Mulți dintre noi se refugiază în fantezii despre viitor, dar și în unele despre trecut. Inventăm povești despre „cum era odată“, povești care au prea puține în comun cu felul în care au stat *cu adevărat* lucrurile. Exagerăm raportul dintre momentele fericite și cele dureroase. Deși se petrec în timpuri diferite în mintea noastră, fanteziile despre trecut și cele despre viitor au același scop, și anume de a atenua suferința sau lipsurile pe care le percepem în momentul actual, conturând o imagine mai atrăgătoare decât cea în care trăim acum.

Nostalgia e ca o lecție de gramatică: timpul prezent este greu, dar trecutul e mai mult ca perfect.

OWENS LEE POMEROY

Există o deosebire între fantezie și viziune, între un vis cu ochii deschiși și adevărata îndrumare. Fantezia oferă o cale de a evada din realitate, în vreme ce viziunea construiește o cale spre o realitate mai bună. Un visător fantazează pentru a scăpa de prezentul nedorit; vizionarul ia măsuri pentru a înlocui un prezent indezirabil cu un viitor mai prețios.

Am avut și eu tendința de a fantaza despre foste iubite, uneori chiar și la câțiva ani după ce fuseserăm împreună. Privind înapoi la relațiile respective, am recunoscut greșelile pe care le-am făcut și mi-am dorit să perseverez pentru a avea dreptul la o legătură mai bună. În unele cazuri, mi-am contactat fostele parteneri cu intenția de a reaprinde dragostea; alteori, ne-am întâlnit pur și simplu întâmplător. (Universul se pricepe să aducă împreună oamenii pentru a-și încheia afacerile neterminate.)

Oricum ne-am fi reîntâlnit însă, de fiecare dată mi-am amintit în cele din urmă de ce nu mai eram împreună cu persoana respectivă. În unele cazuri, „fosta“ mea alesese un mod de viață diferit de al meu și mi-am dat seama că într-adevăr pornisem în direcții diferite. În alte cazuri mi-am amintit trăsăturile de caracter, diferențele de comunicare sau lipsa de atracție care ne împiedicaseră să formăm o relație de durată. În urma tuturor acestor reîntâlniri am avut un sentiment al finalizării care mi-a permis să mă eliberez de partenera mea fantezistă și să fiu mai deschis către una reală.

MOTIVE PENTRU A NU LUA LEGĂTURA CU FOSTUL PARTENER

Nu vă grăbiți să vă contactați fostul partener, dacă (1) sunteți implicat într-o relație; (2) fostul partener este într-o relație; (3) tocmai ați trecut printr-o despărțire dureroasă; (4) aveți o istorie de despărțiri și împăcări cu fostul partener.

Dacă sunteți acum implicat într-o relație, mai ales într-una care vă face plăcere, veți da naștere la numeroase probleme luând legătura cu fostul partener, așa că fiți pregătit în acest sens. Chiar credeți că merită? Vă urmăriți astfel adevărata dragoste sau doar o fantezie? Verificați unde vă aflați în actuala relație înainte de a ieși din ea. Dacă aveți nemulțumiri sau alte probleme cu partenerul de acum, abordați-le și rezolvați-le înainte de a privi în altă parte. Veți constata, poate, că, aprofundând relația cu actualul partener, vă veți pierde dorința de a o relua pe cea anterioară. Oricum ar fi, asigurați-vă că încheiați conturile cu o situație înainte de a vă lansa în alta.

Privește mereu la drumul din față și folosește retrovizorul doar pentru a evita problemele.

DANIEL MEACHAM

În cazul în care fostul dumneavoastră partener este împreună cu altcineva, respectați această situație. Dacă țineți într-adevăr la el, susțineți-l în fericirea pe care o trăiește. Dacă a găsit pe cineva cu care se înțelege bine, acceptați acest lucru. Însă, dacă este nefericit, povestea se schimbă. Dacă este împreună cu altcineva și profit de prima ocazie pentru a reveni la dumneavoastră, înseamnă că are propriile probleme de care să se ocupe.

Dacă tocmai v-ați despărțit de cineva (mai cu seamă dacă celălalt a rupt relația), impulsul de a

reveni la un fost partener poate fi doar o reacție de recul. În acest caz, acordați-vă un timp pentru a fi cu dumneavoastră înșivă și asimilați despărțirea înainte de a vă gândi să vă contactați fostul partener. Nu vă jucați cu mintea acestuia. Doar ca să aveți dumneavoastră pe cineva care să vă țină de mână când vă simțiți singur nu merită să călcați în picioare sufletul unei persoane la care țineți. Dacă la un timp după actuala despărțire, încă mai doriți să vă contactați fostul partener, poate că vă aflați într-o poziție mai bună pentru a o face. Dar aveți grijă să fie fiindcă așa alegeți și așa doriți, nu pentru a vă agăța de cineva care să vă ostoiască durerea momentană.

Dacă aveți un trecut de relații întrerupte și reluate cu fostul partener, e bine să fiți sigur că dorința dumneavoastră de a relua legătura nu este doar un alt act în aceeași piesă. Dacă abordați relația cu aceeași atitudine mentală pe care ați avut-o înainte, veți obține aceleași rezultate. Unica modalitate în care puteți avea o șansă este ca unul dintre dumneavoastră sau amândoi să vă fi schimbat atitudinea în mod tranșant. Altfel, nu veți face decât să provocați suferințe – dumneavoastră sau celuilalt.

CLARIFICAȚI-VĂ INTENȚIILE

Intențiile determină rezultatele, mai cu seamă în cazul unui domeniu atât de sensibil precum relațiile. Înainte de a vă îndrepta spre fostul partener, apălați la puțină introspecție pentru a vă clarifica de ce anume o faceți. Iată câteva posibile răspunsuri:

- Sunteți singur și vreți pe cineva alături.
- Aveți chef să faceți sex.
- Vă simțiți vinovat și doriți să vă cereți scuze.
- Tocmai ați fost părăsit și respectul de sine v-a scăzut de tot, iar dumneavoastră îl doriți ridicat.
- V-ați certat cu actualul partener și vreți pe cineva care s-a purtat mai frumos cu dumneavoastră.
- Ați aflat că actualul partener v-a înșelat și vreți să vă răzbunați.
- Sunteți confuz și doriți unele sfaturi.
- Sunteți falit și aveți nevoie de bani.
- Sunteți încă furios pe fostul partener și tânjiți să vă continuați disputa.
- Prețuiți prietenia fostului partener și doriți să discutați.
- V-ați dat seama ce relație bună ați avut și doriți s-o reluați.

Evident, multe dintre motivele de mai sus nu sunt benefice pentru crearea unei relații sănătoase. Totuși, atunci când vă simțiți singur sau rănit, acest lucru nu mai e chiar atât de evident. De aceea e înțelept să verificați cât de reală este dorința dumneavoastră de a relua legătura și să acționați numai dacă simțiți că motivele sunt de bun augur atât pentru dumneavoastră, cât și pentru fostul partener.

CE AȚI AVEA DE CÂȘTIGAT DACĂ LUAȚI LEGĂTURA CU FOSTUL PARTENER

Bun. Ați trecut în revistă intențiile de mai sus, iar terenul pare liber acum. Îi telefonați sau îi trimiteți un e-mail fostului partener, iar acesta acceptă o întâlnire cu dumneavoastră. Iată patru direcții pe care le-ar putea adopta reunirea dumneavoastră, fie imediat, fie în timp.

1. Veți aluneca în același vechi tipar și veți reclădi relația care v-a adus insatisfacții.

2. Vă veți aminti de ce nu ați mai rămas împreună, veți reveni la realitate și vă veți continua viața.
3. Unul dintre dumneavoastră sau amândoi veți vorbi din inimă, vă veți exprima gândurile și sentimentele anterior reprimite și veți dobândi astfel un sentiment de finalitate. În această notă, vă veți despărți cu o senzație de apreciere.
4. Vă reînnoiți relația și o veți duce la un nou nivel.

În scenariile 2, 3 și 4, veți ajunge mai departe decât unde erați când nu știați sigur ce va fi, iar reîntâlnirea va fi fost benefică pentru amândoi. În scenariul 1... Ei bine, iată de ce citiți cartea de față.

METODA SCRISORII

Dacă fostul partener este implicat într-o nouă relație sau nu vrea să discute cu dumneavoastră, puteți să-i scrieți o scrisoare în care să vă exprimați toate gândurile și sentimentele. *Această scrisoare este însă pentru dumneavoastră, nu pentru partener*, deși vă va ajuta dacă vi-l veți imagina primind-o. Spuneți-i tot ce doriți să știe, inclusiv ceea ce gândiți și ceea ce simțiți. Nu ascundeți nimic și scrieți până ce nu mai rămâne nimic nespus. Simpla așternere pe hârtie a acestei scrisori vă va oferi un sentiment extraordinar de libertate și de putere.

Apoi aveți trei posibilități: (1) ardeți misiva; (2) o ștergeți din computer; sau (3) o puneți deoparte și uitați de ea. După o săptămână sau două, recitiți-o și vedeți dacă e ceva ce vreți să ștergeți sau să adăugați. Dacă da, faceți acest lucru. Repetați procedura – puneți scrisoarea deoparte, recitiți-o și revizuiți-o până ce vă simțiți mulțumit în privința ei.

În acest moment, puteți alege să trimiteți scrisoarea, dar sincer să fiu, nu vă recomand – decât dacă tonul general al misivei este unul afectuos și de susținere a ambilor protagoniști – dumneavoastră și fostul partener. Dacă doar repetați ce ați spus înainte, treceți în revistă aceleași probleme nesoluționate sau vă mințiți fostul partener, scrisoarea nu va duce la niciun rezultat bun. Nu uitați că orice relație rămâne la fel dacă unul dintre dumneavoastră – sau amândoi – nu-și asumă o nouă perspectivă. În cazul în care ați ajuns la această nouă perspectivă și vă simțiți mai liber și mai limpede în gândire și sentimente, scrisoarea își va fi îndeplinit scopul. Dacă nu, înseamnă că dansați pe aceeași veche melodie.

Dacă, după ce v-ați gândit îndelung, v-ați rugat și ați meditat, încă vă simțiți tentat să trimiteți scrisoarea sau să luați altfel legătura cu fostul partener, faceți-o. (Presupunând însă că acesta v-a cerut să nu-l mai contactați, respectați-i dorința.) Dar detașați-vă de răspunsul pe care s-ar putea să-l primiți, sau nu. La urma urmei, ați scris pentru a vă exprima simțirile, nu pentru a obține ceva din partea fostului partener. Dacă urmăriți în ascuns să reaprindeți vechea iubire, să vă întăriți poziția dovedind că aveți dreptate să vă plângeți, sau să-l determinați să fie de acord cu dumneavoastră, reluarea legăturii va ricoșa și nu veți avea parte decât de o reluare a situației care a dus la ruperea relației. Dacă, pe de altă parte, puteți să spuneți adevărul și să nu aveți așteptări privind răspunsul din partea destinatarului, îi veți face fostului partener un dar considerabil – dar și dumneavoastră înșivă.

Dacă doriți tămăduire, finalizare și liniște, veți obține ce sperați. Dacă vreți să continuați conflictul sau să vă manipulați fostul partener, lăsați-o baltă. Mai aveți multe de făcut cu dumneavoastră înșivă înainte ca orice comunicare să se soldeze cu rezultate viabile.

CÂND AR PUTEA FUNCȚIONA RELUAREA LEGĂTURII

Uneori, oamenii reiau legătura cu un fost partener și își creează un viitor glorios. Dacă amândoi ați evoluat și v-ați schimbat, și dacă vă întâlniți cu o agendă curată și o disponibilitate mai amplă, veți găsi o iubire mai intensă. Uneori trebuie să ne tragem cu un pas în spate și să călătorim singuri o vreme, înainte de a dăruia și a primi dragostea căreia înainte nu i-am putut face față. Dacă așa stau lucrurile, este minunat și amândoi meritați felicitări.

De multe ori însă, dorința de a fi din nou alături de o persoană de care v-ați despărțit constituie o oportunitate de a vă confrunța cu dumneavoastră înșivă și de a vă implica mai mult în prezent. Fiindcă nu atât vechea relație o căutați, ci o finalizare și un avans către ceea ce vă doriți acum. De aceea, în majoritatea cazurilor, este preferabil să lăsați zeii să doarmă.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă vă simțiți tentat să reluați legătura cu un fost partener și să vă reînnoați relația, verificați-vă intențiile și înaintați cu precauție.
- Dacă sunteți implicat într-o relație, abordați și soluționați problemele cu actualul partener înainte de a vă gândi să reluați legătura cu un „fost“.
- Dacă fostul partener v-a cerut să nu-l contactați, respectați-i dorința.
- Scrieți-i fostului partener o scrisoare în care să vă exprimați toate gândurile și sentimentele, apoi ardeți-o.
- Treceți la fapte numai dacă sunteți liber și fără bagaj emoțional.

Cum să renunțați la tiparele frecvente

Relațiile Georgiei erau ca o reluare de proastă calitate a filmului *Ziua cârțiței*: cunoștea un tip atrăgător, începeau să se întâlnească, nu peste mult timp făceau sex, ea se implica emoțional și credea că și-a găsit jumătatea. După o scurtă perioadă ca o lună de miere, drăguțul dădea semne că și-ar lua papucii. Georgia devenea îngrijorată, apoi furioasă și pe urmă aborda subiectul în mod direct. Cei doi începeau să se certe, iar în scurt timp el pleca.

Georgia glumea cu prietenii ei, spunând că aproape își putea potrivi ceasul după cât durau relațiile ei. Și totuși, în sinea ei nu-i venea deloc să râdă, ci era frustrată. Oricât de mult ar fi încercat, nu putea avea o legătură de durată. Parcă același bărbat se ivea mereu în viața ei, însă de fiecare dată sub un alt chip. Deși fiecare nou partener îi aducea o rază de speranță, viața ei amoroasă părea condamnată, iar Georgia se temea că nu va putea întrerupe niciodată cercul vicios.

Tiparele repetitive apar doar atunci când nu vă dați seama că aveți și dumneavoastră o legătură cu ele. Vi se pare că alții sau lumea întreagă este vinovată și că nu dețineți niciun control asupra situației. Bărbații sunt prea sollicitanți; femeile sunt superficiale; continuați să întâlniți oameni care vă mint; nu puteți fi fidel decât pentru un anumit timp; sunteți un magnet pentru personalitățile dependente; partenerul dumneavoastră vă încalcă limitele; vă certați pentru bani; totul se schimbă după ce faceți sex; vă cedați puterea personală; vă plictisiți; vă căsătoriți înainte de a vă cunoaște bine partenerul („eu nu am întâlniri, eu doar mă căsătoresc“); îi scăpați printre degete pe cei buni; și așa mai departe...

Când tiparul se repetă în timp, probabil credeți că sunteți, pur și simplu, ghinionist, că sunteți victima unor forțe nevăzute sau că așa sunt bărbații/femeile/relațiile/Scorpionii etc. Începeți să-i disprețuiți pe cei de sex opus sau pe dumneavoastră înșivă fiindcă faceți mereu aceeași greșeală stupidă și vă simțiți tentată să căutați adresele unor mănăstiri. Niciuna dintre aceste atitudini sau convingeri nu vă este utilă și, dacă persistați în ele, nu veți face decât să acutizați problemele. Nu de o nouă relație aveți nevoie – Dumnezeu știe că ați încercat destule! Ceea ce vă trebuie de fapt este să înțelegeți rolul pe care îl dețineți în acest ciclu și să-l întrerupeți. Iată cum:

1. Identificați tiparul. De exemplu:

- Nu stabiliți anumite limite, dar apoi vă deranjează faptul că trebuie să faceți lucruri care nu vă plac.
- Alegeți parteneri pentru înfățișarea lor fizică, dar pe urmă constatați că sunt superficiali.

- Alegeți bărbați mult mai în vârstă decât dumneavoastră, îi transformați într-o figură paternă, iar ei vă dădăcesc.
- Faceți sex mai mult sau mai puțin decât vă doriți și nu-l puteți determina pe celălalt să vă satisfacă nevoile.
- Vă mutați împreună prea repede și în scurt timp vă simțiți prins în capcană.

Tiparul pe care îl descopăr în viața mea:

2. *Identificați convingerea care stă la baza tiparului.* Întrebați-vă „Ce ar trebui să creadă cineva pentru ca toate astea să se tot întâmple iar și iar?” De exemplu:

- Bărbații nu sunt fideli.
- Femeile sunt prea posesive.
- Trebuie să-mi dovedesc valoarea.
- Relațiile înseamnă mai mult eforturi decât bucurie.
- Eu sunt cel care trebuie să se străduiască pentru ca relația să funcționeze, iar partenerului meu nu-i pasă prea mult.
- Partenerii vor de la mine mai mult decât le pot eu oferi.
- Defectele mele sunt mai pregnante și mai evidente decât calitățile.

Ce ar trebui să credem pentru ca acest tipar să rămână activ:

3. *Recunoașteți că dumneavoastră înșivă sunteți creatorul propriilor experiențe.* Trebuie să fiți cu adevărat puternic, hotărât și ingenios pentru a descoperi mereu alcoolicul ascuns printre toți invitații la petrecere. Sau pe acela care are un post bun, dar va demisiona imediat ce se va îndrăgosti, se va muta cu dumneavoastră sau va apela la dumneavoastră pentru susținere. Acordați-vă credit pentru că știți cum anume să căutați și să dați peste un anumit gen de personalitate. Dacă reușiți asta cu un tip de persoană care nu vă place, înseamnă c-o puteți face și pentru unul care să vă placă. A venit vremea să-i permiteți Legii Atracției, care a acționat în defavoarea dumneavoastră, să opereze *pentru* dumneavoastră. Afirmati:

Am puterea de a atrage mereu anumite tipuri de oameni și de experiențe. Acum atrag ceea ce aleg să atrag.

4. *Fiți recunoscător pentru semnalele de avertizare.*

Recunoașterea unui tipar defavorabil poate fi deconcertantă și tulburătoare, dar mai rău ar fi dacă n-ați face-o și l-ați continua. În majoritatea cazurilor, un dureros tipar repetitiv în privința relațiilor a izvorât dintr-o convingere intimă negativă. (De pildă: „Merit să fiu iubit pentru ceea ce fac, dar nu pentru ceea ce sunt.”) Dificultățile prin care ați trecut au rolul de a vă ajuta să desființați mitul în care ați crezut și care v-a limitat atât de mult. Așadar, provocările nu vă sunt un dușman, ci un prieten; faptul că le apreciați vă ajută să le depășiți mai repede.

Cum mă poate ajuta recunoașterea acestui tipar:

5. *Hotărâți dacă v-ați săturat deja de acest tipar și dacă sunteți gata să treceți dincolo de el.*

Tiparul respectiv a funcționat fiindcă aveți de câștigat ceva de pe urma lui, la nivel personal. Sunteți dispus să-i puneți la îndoială valoarea? Dacă tot întâlniți persoane indisponibile, spre exemplu, poate vă simțiți în siguranță fiindcă nu sunteți nevoit să vă apropiați prea mult de cineva; dacă ar apărea o persoană disponibilă, poate că ați lua-o la goană. Când ajungeți în punctul în care prețul tiparului devine mai mare decât ceea ce el vă oferă și recunoașteți că vă face mai mult rău decât bine, sunteți gata de schimbare. Ați ajuns deja acolo?

De ce vreau să schimb acest tipar:

Sunt cu adevărat gata?

6. *Descrieți varianta optimistă a tiparului.*

Și acum, partea amuzantă: Cum ar fi partenerii și relațiile dumneavoastră, dacă tiparele negative ar deveni pozitive? Îndreptați-vă întreaga atenție către scenariul ideal și cufundați-vă în viziunea acestuia până ce puteți simți că este real. Spre exemplu:

- Vin acasă la partenerul meu și mă simt în siguranță, iubit și împlinit.
- Avem mult timp doar pentru noi înșine, plănuiu-ne ziua pas cu pas.
- Administrăm banii împreună armonios, echitabil, creativ și cu bucurie.
- Sexul împreună mă face să mă simt satisfăcut și împlinit fizic, emoțional și spiritual.
- Râdem mult împreună și avem o viață socială plăcută, alături de prieteni care ne stimulează pe amândoi.

Concentrați-vă și mai intens cu ajutorul următoarelor practici:

- Scrieți în jurnal caracteristicile partenerului și ale relației ideale.
- Scrieți-vă dumneavoastră înșivă scrisori de dragoste, ca și cum ar veni din partea partenerului îndrăgostit de dumneavoastră.
- Faceți o „hartă a comorilor“ cu fotografiile sau simbolurile partenerului și relației ideale.
- Celebrați orice semn și indiciu care sugerează că vă îndreptați în direcția dorită.
- Opriți-vă dacă începeți să vă plângeți sau să vorbiți despre vechiul tipar nedorit.

7. *Căutați sau creați un sistem de susținere, astfel încât să nu fiți nevoit să treceți singur prin această situație. Există persoane dispuse și gata să vă ajute.*

- Declarați-vă intenția în fața unui prieten de încredere.
- Apelați la terapie sau consiliere.
- Asistați la seminarii cu un conținut pozitiv.
- Folosiți afirmații pozitive.
- Rugați-vă sau cereți ajutorul unei puteri superioare.

8. *Profitați de momentele din care puteți învăța ceva.*

În cazul în care începeți să reveniți la vechiul tipar, prindeți momentul pentru a face o nouă alegere. Dacă, spre exemplu, tindeți să ajungeți prea repede în pat cu noii parteneri și sunteți la o petrecere la care un bărbat vă cere să mergeți cu el acasă, folosiți situația pentru a adopta o nouă decizie, menită să vă deschidă un alt curs de acțiune. Asemenea puncte de cotitură pot fi considerate momente din care puteți învăța ceva, fiindcă printr-o acțiune aparent nesemnificativă vă puteți croi

un alt destin, iar o alegere sănătoasă duce la multe altele.

„CONCEDIAȚI“ PARTENERII PE CARE ÎI „ANGAJAȚI“

La un anumit nivel, aveți o energie potrivită cu partenerii dumneavoastră; ceva din interiorul dumneavoastră este echivalent cu ceva din interiorul celor cu care vă vedeți. Când reprogramați acel element din dumneavoastră care atrage comportamentul nedorit, cealaltă persoană fie se schimbă, fie se retrage.

Este imposibil să învingi un inamic care a existat întâi în mintea ta.

SALLY KEMPTON

Andy, clientul meu la consultanță, era implicat într-o relație cu o femeie care îl critica, îl înjosea și îl jignea mereu. Când l-am cunoscut mai bine, mi-am dat seama că el însuși se critica și se judeca în mod constant. I-am spus că o „angajase“ pe femeia respectivă și relația cu ea pentru a-și amplifica la un nivel dramatic autocriticile astfel încât să le poată recunoaște, corecta și să se poată elibera apoi de ele. Esența eforturilor sale emoționale nu trebuia îndreptată asupra parteneriei, ci asupra lui însuși. Ca rezultat al acestei conștientizări, a început să se privească într-o lumină mai bună și să-și mai domolească autoflagelarea mentală. Cu timpul, cu cât se trata pe sine însuși mai bine, cu atât mai bine era tratat de partenera sa. În alte cazuri similare, partenerii s-au despărțit fiindcă între ei nu mai exista un acord că abuzul este acceptabil. Așa cum remarcase Eleanor Roosevelt, „nimeni nu te poate face să te simți inferior fără consimțământul tău“.

Relațiile pe care le aveți vă sunt oglinzi. Dacă cineva se poartă frumos cu dumneavoastră, nu face decât să reflecte modul amabil în care vă tratați singur. Dacă se poartă rău, reflectă doar răutatea pe care dumneavoastră o îndreptați asupra propriei persoane. Când veți înțelege că relația presupune mai degrabă ce se întâmplă în interior decât ce se petrece în afara dumneavoastră, veți identifica sursa experiențelor prin care treceți și vă veți putea modela viața de acolo de unde contează cu adevărat: din interior.

ATRAGEȚI LUCRURILE CĂRORA VĂ OPUNEȚI

Întotdeauna atrageți acele lucruri cărora le acordați atenție, chiar dacă este ceva neplăcut. Dacă aveți o puternică încărcătură emoțională împotriva unei persoane sau probleme, nu veți reuși să scăpați din situația respectivă, ci veți continua s-o atrageți. Dacă, spre exemplu, credeți mereu că oamenii vă folosesc pentru banii pe care îi dețineți, veți atrage în viața dumneavoastră oameni care exact asta fac. Cu cât aveți resentimente mai puternice față de cineva sau ceva, cu atât mai rău vă va roade acest lucru. De aceea, iertarea se poate dovedi un instrument puternic. A ierta nu înseamnă să acceptați repetarea unor situații nedorite și nici să vă prefaceți că totul e în regulă atunci când nu e. Înseamnă să nu mai acordați atenție situației respective, pentru a o demagnetiza și a o lăsa să se îndepărteze de dumneavoastră. Astfel, vă recăpătați puterea cedată anterior persoanei sau evenimentului care v-a nemulțumit și alegeți să fiți fericit pur și simplu fiindcă fericirea este o alegere personală. Prin urmare, iertarea este un dar pe care vi-l faceți dumneavoastră înșivă. Iertați nu fiindcă celălalt merită să fie iertat, ci fiindcă *dumneavoastră* meritați.

De exemplu, gândiți, scrieți sau spuneți astfel:

Eu (numele dumneavoastră) sunt pregătit și dispus să renunț la tot ceea ce a ținut în viață tiparul acesta dureros. În mod conștient și cu iubire, te eliberez acum de orice critici și judecăți pe care le-am manifestat față de tine, astfel încât să fim amândoi liberi mental, emoțional și spiritual. În mod similar, mă eliberez pe mine însumi de toate criticile și judecățile pe care le-am manifestat față de mine, îmi îndepărtez atenția de la orice situație căreia i-am permis să-mi fure liniștea și îmi reclam dreptul la fericire. Te binecuvântează și te eliberez pe tine, dar și pe mine, și mă deschid spre tot ceea ce este bun și ne e de folos amândurora.

Puteți folosi cuvintele dumneavoastră în locul celor de mai sus. Intenția sinceră de a vă elibera și a merge mai departe este cea care conferă afirmațiilor eficacitate, putând avea rezultate miraculoase.

APRECIEREA, CEL MAI BUN TĂMĂDUITOR

Cea mai rapidă, mai ușoară și mai eficientă modalitate de a distruge un nedorit tipar repetitiv este aceea de a-l aprecia și a recunoaște darul pe care vi-l oferă. Dacă ajungeți la apreciere, vor apărea în viața și în relația dumneavoastră mai multe schimbări pozitive decât ar aduce orice altă metodă.

Pentru a vă debarasa de un tipar dureros o dată pentru totdeauna, fiți recunoscători tuturor celor implicați – inclusiv dumneavoastră înșivă – pentru ceea ce ați înțeles datorită lor. Puteți, de pildă, să vă spuneți:

- Sunt demn de dragoste și merit un partener care e disponibil și mă vrea.
- Sunt un om întreg și nu am nevoie de nimeni care să mă întregească sau să mă salveze.
- Nu trebuie să mă compromit pe mine însumi pentru ca să-i plac partenerului meu.
- O relație înseamnă mai mult decât dispute și tensiune.
- Oricine are deopotrivă trăsături pozitive și negative, iar eu le pot aduce la lumină pe cele dezirabile concentrându-mă asupra lor.
- Limitele sănătoase îmi sunt de folos atât mie, cât și partenerului meu.
- Pacea interioară, armonia și relațiile sunt mai importante decât banii.
- Sexul este mai plăcut cu cineva la care țin.
- Mesajele pe care le-am primit de la propria familie cu privire la defectele mele nu sunt adevărate.
- Afecțiunea necondiționată e mai importantă decât diferențele de ordin religios, rasial sau ideologic.

Ce am învățat din tiparul negativ și mă poate ajuta să creez relația pe care o doresc:

.....

POTRIVIRI PERFECTE, MAEȘTRI PERFECȚI

Vindecarea în domeniul relațiilor este o chestiune internă. Deși am fost obișnuiți să credem că vom fi fericiți dacă îl vom putea determina pe celălalt să se schimbe, în realitate propria noastră gândire trebuie schimbată. Rolul dumneavoastră în crearea acelor lucruri pe care le doriți este mai mare decât bănuiri. Când veți accepta responsabilitatea de 100% pentru ceea ce vi se întâmplă în viață, veți dobândi 100% putere de a crea acele experiențe pe care le doriți.

Fiecare dintre cei cu care v-ați întâlnit, ați făcut sex, v-ați certat, i-ați iubit, i-ați urât, v-ați căsătorit sau de care ați divorțat v-a fost o pereche perfectă și un perfect maestru învățător. Toți au apărut în viața dumneavoastră ca parteneri de la care să învățați, invitați fiind de dumneavoastră înșivă, și nu pot ieși din ea decât atunci când veți fi deprins lecția pentru care i-ați chemat. Indiferent ce rol au jucat, vă sunt prieteni loiali și au acceptat să vă ajute, așa cum și dumneavoastră ați fost de acord să-i ajutați pe ei. Nu vă opuneți darurilor pe care vi le aduc, ci apreciați-le și binecuvântați-le. Atunci când recunoașteți perfecțiunea alegerilor pe care le-ați făcut, ați pornit deja pe calea unor alegeri și mai bune.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Reconsiderați tiparele nesănătoase ca semnale de alarmă care vă motivează să tindeți spre mai mult.
- Fiți recunoscător pentru toți cei care apar în viața dumneavoastră sentimentală, indiferent că o fac pentru un răstimp mai scurt sau mai lung, considerându-i parteneri de învățare veniți pentru a vă ajuta.
- Identificați tiparul nedorit; recunoașteți convingerile care îl atrag în mod constant; asumați-vă propriul rol; învățați lecția pe care v-o transmite; schițați, solicitați și îndreptați-vă întreaga atenție către scenariul dorit.
- Priviți relațiile ca pe o oglindă: schimbați-vă dumneavoastră și veți vedea cum partenerul și relația se schimbă la rândul lor.
- Iertându-i pe ceilalți, vă eliberați pe dumneavoastră înșivă.

Motivul 4

ȚINEȚI LA DISTANȚĂ PARTENERII EXTRAORDINARI

E ușor să aveți o relație – sau să spuneți că aveți – cu o persoană cu care nu trebuie să vă confrunțați zi de zi. Mulți oameni născocesc modalități ingenioase de a acționa ca și când s-ar afla într-o relație, în vreme ce o parte a propriei lor ființe funcționează în afara ei. Și totuși, siguranța nu este niciodată la fel de mulțumitoare ca intimitatea și mai curând sau mai târziu setea dumneavoastră de o legătură va depăși teama față de ea. Dacă relațiile dumneavoastră nu se materializează sau se dezintegrează înainte de a vă oferi împlinirea dorită, următoarele capitole vă vor ajuta să recunoașteți rolul pe care dumneavoastră înșivă îl jucați în această situație a iubirii pierdute, pentru a o putea găsi.



CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să evaluați și să clarificați relațiile la distanță și pe cele în spațiul virtual.
- Să înțelegeți de ce ați putea fi atras de legăturile de o noapte și cum să le înlocuiți cu relații mai mulțumitoare.
- Să identificați și să destrămați tiparul de a păstra „o rezervă ascunsă“.
- Să recunoașteți dacă dumneavoastră sau cineva drag folosește scuza timpului limitat ca o pavăză împotriva intimității și să remediați situația.
- Să faceți față geloziei exagerate a dumneavoastră înșivă sau a partenerului.
- Să nu lăsați ca prea multă analiză să vă sufocă dragostea.

Aproape de departe

Când s-au cunoscut pe un site de întâlniri romantice, Josh și Jackie s-au simțit imediat atrași unul de celălalt. Nu peste mult timp au început deja să petreacă ore întregi expediindu-și reciproc e-mailuri sentimentale în care își împărtășeau gânduri și sentimente intime.

După mai multe săptămâni, au început să vorbească la telefon, aprofundându-și legătura. Amândoi credeau că au întâlnit partenerul perfect.

O lună mai târziu, cei doi au decis să se întâlnească față în față. Jackie a luat avionul spre orașul în care locuia Josh și a poposit la o prietenă acasă, așteptând cu nerăbdare clipele minunate alături de el.

Deși petrecută oarecum sub semnul neliniștii, prima lor întâlnire a fost plăcută și călduroasă. Au rămas împreună până seara târziu, dialogând și ținându-se tandru de mână.

Apoi relația lor a luat o turnură neașteptată. Josh a început să aibă tot mai puțin timp pentru Jackie. După vreo două întâlniri, el a devenit foarte ocupat. Trebuia să lucreze până târziu, să se ducă la biserică, să stea din când în când singur și, aparent, să găsească orice scuză pentru a nu fi alături de ea. I-a spus lui Jackie că o place cu adevărat, dar că apar tot felul de lucruri neprevăzute. Și nici măcar nu o mai atingea.

După două săptămâni, cei doi se văzuseră doar de câteva ori, și atunci pe fugă. Ea se simțea derutată și dezamăgită. Ce se întâmplase cu tipul apropiat și plăcut cu care conversase atât de cald pe internet și la telefon?

Jackie a decis să discute direct cu el și să-l întrebe ce simțea pentru ea, de ce era atât de indisponibil și dacă voia să păstreze relația. Josh i-a explicat că ținea la ea, însă nu era pregătit pentru o relație. Divorțase cu câțiva ani înainte și încă încerca să revină pe linia de plutire.

Deși dezamăgită, Jackie a fost mulțumită să știe cum stau lucrurile. Cei doi s-au despărțit cu o îmbrățișare politicoasă, iar ea a plecat înapoi, acasă.

O săptămână mai târziu, Jackie a primit un e-mail lung, pe un ton intim, de la Josh. Omul pe care îl cunoscuse înainte de a-l întâlni față în față se întorsese. Din păcate, capacitatea lui de a fi cald și intim se limita la distanțele mari. Putea fi apropiat, dar numai de departe.

Relațiile la distanță, inclusiv cele pe internet, sunt lunecoase. Pentru mulți oameni, un partener romantic la distanță oferă mai multă siguranță decât unul acasă. Subtextul este următorul: „Online sau la

telefon, îmi voi deschide inima către tine, îți voi dezvălui cele mai intime detalii ale vieții mele, voi face sex cu tine și chiar mă voi îndrăgosti de tine. Dacă însă vei apărea în pragul ușii mele, nu voi vrea să am de-a face cu tine. (Fiindcă e prea înspăimântător.)“

Când obișnuiam să călătoresc mult, am întâlnit mai multe femei care locuiau la mii de kilometri distanță. Astfel îmi era comod și simplu să nu mă implic prea mult. Dacă începeam să mă întâlnesc cu cineva și nu voiam să continui, puteam folosi distanța și logistica drept scuze pentru a nu fi alături de persoana respectivă. Dar dacă aș fi dorit, aș fi putut fi aproape de ea. Fiecare dintre noi face exact ceea ce își dorește, iar logistica este mult mai puțin importantă decât intenția.

În cele din urmă am început să jinduiesc la o legătură mai strânsă decât una bazată pe întâlniri ocazionale. Am început să mă văd cu o femeie minunată, Dee, care locuia aproape de mine – ce idee! Inițial ne-am întâlnit când și când, apoi cu regularitate. Ne puteam vedea oricând doream și nu aveam nevoie să petrecem ore la telefon pentru a stabili cum și când ne vom revedea. *Revoluționar!* Relația noastră s-a dezvoltat treptat și organic, atât de lin și de sa-

tisfăcător, încât în cele din urmă am înțeles de ce ar fi cineva dispus să se vadă cu o persoană din același oraș. Această relație a dat roade mai dulci decât oricare alta, fiindcă ne-am dovedit amândoi deschiși, disponibili și dornici.

Relațiile la distanță sunt stabilite și întreținute de persoane care preferă să nu se vadă prea des. Dacă așa preferați dumneavoastră, e perfect, numai să recunoașteți sincer acest lucru. Nu găsiți scuze cum că sunteți ocupat, iar programul nu vi se potrivește cu al partenerului. Oamenii care vor să fie împreună sunt, iar cei care nu vor nu sunt. Simplu!

Rareori se întâmplă ca relațiile la distanță să reziste în timp, fiindcă partenerii: ori nu vor să fie împreună mai mult decât sunt; ori nu sunt siguri dacă vor sau nu; fie vor să se întâlnească cu alte persoane; fie le lipsește dorința necesară de a trece peste obstacole, ca să nu mai spunem că nu pot exista afecțiuni și nici dragoste adevărată la distanță, nu în sensul intimității unei vieți zilnice în comun sau a relației sexuale. (Sexul sălbatic un weekend pe lună nu este tocmai o legătură intimă. Incitant, da. Romantic, da. Dar intim, nu.) Când vreți mai mult intimitate decât emoție și dramatism, o veți avea, iar împreună cu ea veți simți o mulțumire mult mai mare decât cea pe care v-o oferă o legătură romantică la distanță.

Uneori se întâmplă ca partenerii care încep o relație la distanță să se apropie și ajung să creeze o profundă intimitate. Acest lucru necesită o intenție, disponibilitate și pregătire din partea ambilor parteneri și, în general, trebuie să se petreacă mai degrabă mai curând decât mai târziu. Altfel, nu vă veți alege decât cu o poveste lungă și frustrantă. Sau poate cu o viață care convine modului în care trăiți la momentul respectiv.

INTERNETUL ȘI IDILELE

De obicei, relațiile virtuale sunt marcate de o mulțime de iluzii. Este foarte ușor să fantazați despre o persoană pe care n-ați întâlnit-o niciodată față în față. (Oare chiar o fi un manechin care prezintă costume de baie? S-o fi dus într-adevăr cu afaceri la Paris în weekend?) Și la fel de tentant este ca dumneavoastră să vă prezentați așa cum v-ar plăcea să fiți, nu cum sunteți în realitate. (Chiar mai arătați ca în fotografia din liceu pe care i-ați trimis-o? Nu cumva ați pierdut câteva kilograme cu ajutorul Photoshop-ului?) Cu

toate minunile sale tehnologice, internetul ne-a permis să cuprindem cu brațe tot mai lungi un număr pe zi ce trece mai mare de parteneri de vis și să întreținem conversații intime fără a-l întâlni vreodată pe celălalt în persoană. Iar dacă vreți să aveți și o aventură, dificila misiune de a vă ascunde a fost înlocuită cu cea mult mai simplă, de a trece offline.

Flirturile și idilele virtuale pot fi, fără îndoială, incitante, dar le lipsește elementul care decide soarta unei relații: posibilitatea de a vă cunoaște partenerul și el pe dumneavoastră ca persoane reale, în viața de zi cu zi. Deși poate visați mereu la Brad și Angelina, într-o relație virtuală nu auziți iar și iar din partea partenerului aceleași glume fără perdea; nu vă împiedicați de blugii lui murdari aruncați pe podeaua dormitorului; și nu așteptați o oră, lihnit de foame, până ce se fardează ea. Persoana cu care „vorbiți“ în timp real pe net poate fi încântătoare din multe puncte de vedere, dar dacă v-ați muta împreună ați putea descoperi tot atâtea – sau mai multe – defecte care să vă nemulțumească. Numai o relație reală vă va arăta adevărul în această privință, nu una filtrată prin intermediul tastaturii.

CUM SĂ PROFITAȚI LA MAXIMUM DE RELAȚIILE VIRTUALE

La fel ca tot ceea ce ține de dragoste, relațiile virtuale oferă ample oportunități de dezvoltare personală. Dacă nu aveți încă un partener acasă, în cazul unei relații în spațiul electronic țineți seama de următoarele elemente:

- Cât de profund și pe teme variate puteți discuta (și nu mă refer la replicile cu tentă sexy), astfel încât să vă cunoașteți reciproc așa cum sunteți în realitate, cu toate defectele și calitățile dumneavoastră?
- Ce ar trebui să se întâmple ca să vă întâlniți – nici prea devreme, nici prea târziu – pentru a putea explora o relație „în carne și oase“?
- Chiar vreți să fiți împreună sau respectivele întâlniri virtuale sunt o culme a intimității la care doriți să ajungeți? Ați fost pe deplin sincer cu celălalt? El a fost sincer cu dumneavoastră? Ați fi dispus să mergeți mai departe, dacă ați ști că nu vă veți întâlni niciodată față în față?

Dacă aveți deja un partener, luați în considerare chestiunile următoare:

- Ce anume vă lipsește în relația actuală, îndemnându-vă să căutați una virtuală?
- Ați discutat despre problemele dumneavoastră cu partenerul de acasă, încercând să vă îmbunătățiți relația fie prin dialog, fie cu ajutorul unui terapeut, pentru a afla ce anume căutați acolo unde sunteți acum?
- Ați fi dispus să analizați cum vă comportați în actuala relație, aparent pentru a vă menține în siguranță și totuși pentru a vă împiedica să obțineți ceea ce doriți?

ADUCEȚI-VĂ PARTENERUL ACASĂ

Pericolele relațiilor la distanță sau virtuale nu sunt de ordin moral și nici măcar logistic, ci de tip emoțional. Când acceptați dragoste cu jumătate de normă, sentimentul de împlinire va fi, de asemenea, înjumătățit. Uneori izbutiți să cunoașteți pe cineva mai bine cu timpul și de la distanță, mai cu seamă dacă simțiți nevoia să vă dezvăluiți treptat. Dar dacă legătura virtuală sau la distanță devine un substitut pentru

o relație reală, nu vă folosește la nimic. Orice ați face, nu duceți o viață dublă! Nu fiindcă nu trebuie, ci fiindcă rănește. Și fiindcă meritați – și puteți – să aveți mult mai mult decât un partener digital.

CÂND FUNCȚIONEAZĂ

Prietenii și clienții mă întreabă deseori dacă întâlnirile pe internet mi se par o idee bună. Eu le răspund că este o idee la fel de bună ca oricare alt tip de întâlnire. Nu modalitatea contează, ci gradul de deschidere, de pregătire și de disponibilitate. Puteți obține aceleași rezultate de calitate apelând la întâlnirile convenționale, la agențiile matrimoniale, la ieșirile în cluburi, la potrivirile astrologice, la cele aranjate de prieteni sau la o așa-zisă vrăjitoare. Toate aceste formate sunt doar modalități sau scuze pentru a face exact ceea ce doriți să faceți. Dacă doriți cu sinceritate să cunoașteți pe cineva, veți putea da peste persoana respectivă într-o librărie, iar dacă n-o întâlniți acolo sau în alte locuri, puteți petrece șase ore pe noapte online și să vă duceți la trei întâlniri diferite într-un weekend și tot vă veți întreba nedumerit „O fi existând cineva și pentru mine?”

Dacă reușiți să creați o relație bună pe internet, motivul nu este că tastați vorbe dulci sau sexy în urechea virtuală a partenerului, ci că petreceți un timp de calitate cu el în viața reală și că ajunge să vă placă și mai mult cu alunița aceea în bărbie și cu venele vizibile pe picior. Dragostea are un fel al ei de a-i întâlni pe cei care o caută, iar când veți fi gata pentru intimitatea adevărată, n-o veți avea la distanță.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Într-o relație la distanță sau virtuală, fiți sincer cu privire la intențiile și sentimentele dumneavoastră privitor la eventualitatea de a vă întâlni și față în față.
- Întrebați-vă: Care este costul sau răsplata pentru mine într-o relație la distanță? Care ar fi costul sau răsplata de a fi alături de cineva zi de zi?
- Dacă aveți o relație virtuală în vreme ce vă vedeți cu altcineva, confrunțați-vă problemele, temerile și obiectivele împreună cu actualul partener. Puteți aprofunda relația cu el?
- Ce vă doriți cu adevărat într-o relație? Care ar fi următorul pas spre a o avea?

Se caută: o adevărată relație de o noapte

După ce a divorțat, Derrick s-a întâlnit cu multe femei. Având treizeci și ceva de ani, fiind atrăgător și un om de succes, era un partener dorit. Firea plăcută și simțul umorului îi asigurau intrarea în inima – și în patul – multor femei.

Când călătorea în interes de serviciu, Derrick întâlnea diverse doamne în mediul profesional, la petreceri sau în baruri pentru persoane singure, și le seducea. Nu se considera dependent de sex și nici afemeiat; pur și simplu îi plăceau femeile și, dacă ele erau dispuse, nu rata ocazia. Era sincer cu partenerele lui și nu făcea nicio promisiune de viitor.

Un timp, Derrick a dus o viață plăcută, dar la un moment dat a început să simtă un gol în suflet. Traiul de unul singur nu-i mai surâdea, iar unele dintre femeile cu care se culca nu se mai mulțumeau cu o noapte de amor; punând semnul egal între sex și relație, începuseră să-l vâneze. Lucrurile deveneau tot mai complicate.

Derrick încerca să păstreze relația cu unele dintre partenerele sale, dar părea că nu poate să reziste în timp. Existau prea multe femei atrăgătoare pentru ca el să se limiteze la una singură. În plus, când ele deveneau mai solicitante după vreo două întâlniri, lui îi pieria tot cheful.

Pe măsură ce timpul trecea, golul din sufletul lui s-a mărit, iar Derrick a devenit cinic. Deși își dorea cu fervoare o legătură veritabilă, găsea tot mai multe motive de a păstra distanța emoțională. De ce existau în lume atâtea femei și niciuna nu-l putea face fericit?

Derrick era prins între ciocan și nicovală. Era un tip inteligent, care avea multe de oferit unei femei. Dar teama de intimitate era la fel de puternică precum dorința de a o avea, astfel că el nu putea merge mai departe într-o relație. Când femeile au început să-și dorească mai mult, Derrick a dat bir cu fugiții. Reușise să aibă încredere în câteva care îi deveniseră prietene, dar crease în mintea sa două categorii: *iubite* și *prietene*, fără nicio punte de legătură între ele. Așa că relațiile de o noapte deveniseră drogul lui uzual.

Povestea lui Derrick s-ar putea încheia în mai multe feluri:

1. Ar putea să continue mult timp cu același tipar, perfecționându-și tehnica și înălțându-și tot mai mult zidurile emoționale, devenind tot mai izolat de el însuși și de partenerele lui. Ar avea câteva prietene bune cu care să poată fi intim, și multe alte parteneri cu care să facă sex fără intimitate.
2. Derrick ar putea lăsa gravidă o parteneră sau ar putea contracta o boală cu transmisie sexuală,

ceea ce l-ar determina să-și regândească viața și să pornească pe un alt drum.

3. Ar putea alege o parteneră neriscontă din punct de vedere emoțional, alături de care să rămână, năzuind încă la pasiunea pe care o găsea în relațiile sexuale, angajându-se eventual în flirturi și aventuri în afara căsniciei.
4. Ar putea găsi o persoană la care să țină cu adevărat și să-și asume riscul de a-și deschide inima. Ar putea fi aceeași femeie ca în varianta nr. 3, dar Derrick ar trebui să deponă eforturile interioare necesare pentru a trece la un nou nivel.

O RELAȚIE BUNĂ, DE DURATĂ

Am văzut odată, pe o mașină, mesajul: „Se caută: o adevărată relație de o noapte.“ Aventurile de o noapte sunt atrăgătoare pentru cei aflați în situații tensionate, de pildă cei care abia își descoperă identitatea sexuală sau independența, cei care se răzvrătesc împotriva părinților sau a religiei opresive sau cei care ies dintr-o relație sufocantă. Pentru ceilalți, cuceririle sexuale constituie o modalitate de a-și valida caracterul atrăgător și merituozitatea. Alții folosesc sexul impersonal ca pe o eliberare sau o modalitate de a mai uita de stresul și suferința din viața lor. Există și persoane cărora pur și simplu le place sexul și îl fac ori de câte ori au ocazia, fără a-i atașa vreo semnificație aparte. Pentru unii, e o dependență. În cel mai bun caz, promiscuitatea este un experiment, o lecție sau o fază, o mână întinsă spre o eventuală legătură. În cel mai rău caz, este un tipar care ține la distanță dragostea și relațiile reale. Nu puteți avea ceea ce vă doriți dacă vă mulțumiți cu mai puțin.

Privită din afară, viața caracterizată de libertate sexuală poate părea interesantă și atrăgătoare. Din interior însă, nu e chiar atât de plăcută; poate că e așa la început, poate că este așa câteodată, dar nu pe termen lung. Când eram în colegiu, îl invidiam pe unul dintre profesori, un psiholog care avea o serie lungă de parteneri atrăgătoare. Dr. McIntire avea un Porsche roșu decapotabil, o casă elegantă cu vedere la mare și se cunoștea pe numele mic cu șeful de sală al unuia dintre cele mai elegante restaurante. În vreme ce eu asudam învățând pentru examene, el asuda cucerind noi teritorii în domeniul orgasmului multiplu.

În ultimul an de studiu, am plecat împreună cu dr. McIntire și un mic grup de studenți la o conferință pe teme de psihologie, unde am putut avea cu el o legătură cu titlu mai personal decât permiteau simplele relații de la clasă. Într-o seară, după ce am dat pe gât împreună câteva beri, i-am spus profesorului, pe un ton ingenuu, că mi se părea că e un tip grozav, cu atâtea prietene câte avea. Și l-am întrebat dacă îmi putea oferi un sfat. El și-a pus berea pe masă și m-a privit drept în ochi (descătușat oarecum grație ușoarei euforii alcoolice), spunându-mi:

– Nu te lăsa păcălit. Viața mea nu e atât de frumoasă pe cât pare.

Am fost șocat.

– Cum adică?

– Sigur, am o sumedenie de femei, sex din belșug și o grămadă de lucruri interesante, a adăugat el.

Dar adevărul e că sunt un tip singur.

– Singur? Tu, întruchiparea armăsarului de rasă, singur?

El a făcut o strâmbătură.

– Uneori – de multe ori – stau întins în pat sau în cadă, mă uit în tavan și simt un gol uriaș înăuntrul

meu. Femeile, mașina, apartamentul, toate creează iluzia că umplu acel gol, dar în realitate n-o fac. Dimpotrivă, din unele puncte de vedere, îl amplifică.

Am rămas încremenit, uluit.

– Ai o prietenă, nu-i așa? m-a întrebat el. Cred că te-am văzut cu ea prin campus.

– Da, am.

– Pare o fată drăguță. Rămâi cu ea. E ceva bun. Stilul meu de viață nu-ți poate oferi nimic mai mult decât ai deja.

Și cu asta, profesorul s-a îndreptat spre toaletă. Dar mesajul fusese transmis – cu litere mari. În vreme ce mulți oameni îl invidiau pentru reușitele lui sexuale, el îi invidia pe cei cu relații stabile. Ca să vezi!

Un inventar al întâlnirilor de o noapte

(Întrebările sunt formulate la timpul prezent, dar, dacă în cazul dumneavoastră timpul trecut ar fi mai potrivit, transpuneți-le astfel.)

Aveți relații de o noapte?

Ce anume din viața dumneavoastră și din dumneavoastră înșivă le face să fie atât de atrăgătoare?

Ce anume vă place la ele?

Ce nu vă place la ele?

Ce nivel de legătură simțiți cu partenerii?

Ați dezvoltat relații mulțumitoare cu vreunul dintre parteneri?

Întâlnirile de o noapte vă fac viața mai ușoară sau mai grea?

În ce fel vă sunt utile?

În cel fel vă fac un deserviciu?

Dacă ar exista anumite aspecte ale vieții sexuale sau ale relațiilor pe care le-ați vrea altfel, care ar fi acelea?

Întâlnirile dumneavoastră de o noapte îi afectează și pe alții decât pe dumneavoastră și pe parteneri?

Ce anume căutați de fapt prin intermediul lor?

Există alte modalități prin care să găsiți ceea ce căutați?

LEGĂTURĂ SAU NU?

Sexul are un caracter strict personal. Numai dumneavoastră știți de ce anume faceți ceea ce faceți. (Sau poate nu știți.) Nimic nu este întotdeauna corect și nimic nu este întotdeauna greșit. Nu sunt aici pentru a emite judecăți – numai dumneavoastră aveți această putere. Rolul meu constă în a vă ajuta să înțelegeți de ce aveți o viață romantică nesatisfăcătoare și să vă construiți relații de calitate. Sexul anonim este de multe ori un factor care contribuie la această insatisfacție, în schimb sexul cu un partener pe care îl cunoașteți și la care țineți, de obicei, vă ajută în viața romantică. Restul concluziilor le puteți trage și singur.

Ceea ce vă doriți mai mult decât orice – și dacă nu vă veți aminti nimic altceva din cartea de față decât acest adevăr esențial – este *legătura*. Dacă, după sex, vă simțiți într-o comuniune mai strânsă cu partenerul, cu dumneavoastră înșivă și cu cei pe care îi iubiți și care vă iubesc, înseamnă că sexul a fost

un lucru foarte bun. Dacă vă simțiți însă mai puțin apropiați, e limpede că n-a fost un lucru chiar atât de bun. Vom discuta mai mult despre sex într-un capitol ulterior. Deocamdată, nu uitați să folosiți factorul legătură ca o regulă de bază în privința oricărui act sexual, și veți avea astfel o mulțumire care cuprinde viața sexuală, trecând totodată mult dincolo de ea.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Priviți întâlnirile de o noapte și sexul anonim sau impersonal ca pe o năzuință către o relație.
- Observați care sunt sentimentele care vă determină să petreceți noaptea cu o persoană pe care n-o cunoașteți, dar și ce anume simțiți după aceea.
- Observați care sunt sentimentele pe care le aveți după ce faceți dragoste cu cineva la care țineți.
- Folosiți-vă viața sexuală, indiferent de tipul acesteia, pentru a vă cunoaște și a vă iubi mai mult.

Cineva de rezervă

Când Sal a întâlnit-o pe Julie, ea trăia împreună cu un bărbat alături de care nu era fericită. Julie i-a mărturisit că îl iubește și a jurat că e doar o chestiune de timp până ce se va muta din apartamentul prietenului ei. Cum Sal și Julie locuiau în orașe îndepărtate unul de altul, el a decis să se retragă și s-o iubească de la distanță până ce ea avea să se decidă să facă pasul hotărâtor. Între timp, vorbeau zilnic la telefon și se întâlneau pentru câte un weekend romantic.

Într-o seară, Sal a sunat-o pe telefonul mobil și a aflat că lua cina cu un al treilea bărbat. Julie a jurat că relația lor era doar una platonice, însă el a simțit altceva. Așa că i-a vorbit direct, întrebând-o de ce trăiește cu un bărbat, susține că-l iubește pe el și ia masa cu un altul.

– Cred că mi-ai descoperit tiparul, a răspuns Julie. Întotdeauna îmi place să am pe cineva de rezervă.

Oamenii care „fac provizii“ de parteneri sau potențiali parteneri romantici sunt nesiguri pe sine. Temându-se că nu sunt atrăgători sau demni de a fi iubiți, colecționează persoane care îi ajută să se simtă doriți și în siguranță. Nu au încredere că vor reuși să păstreze o relație fericită, astfel că „acumulează“ numeroși parteneri, pentru a fi siguri că vor avea întotdeauna pe cineva la nevoie. În capitolul anterior am discutat despre întâlnirile de o noapte; în cel de față ne vom axa asupra romanticilor „în serie“.

Deși un număr mare de parteneri conferă confort mental unei persoane lipsite de încredere în sine, planul se dovedește în final a fi unul autosabotant. Dacă dumneavoastră nu vă prețuiți și nu vă iubiți, nu veți reuși niciodată să colecționați suficienți oameni pentru a vă dovedi valoarea. Dacă însă vă iubiți, nu aveți nevoie de nimeni pentru a o demonstra.

O mie de jumătăți de dragoste trebuie lăsate în urmă pentru a duce acasă o inimă întreagă.

RUMI

Nu puteți ajunge prea departe și nici la un nivel profund cu o persoană, dacă mai aveți alte câteva în buzunarul de la spate. Un șir de viitori parteneri constituie o bună asigurare împotriva unei apropieri prea mari de unul singur, fiind un indiciu cert al opoziției față de intimitate. Nu faceți decât să vă complicați viața fiindcă trebuie să apelați la multe jonglerii pentru ca partenerii să nu afle unul de celălalt. Sau dacă știu despre existența celorlalți, trebuie să procedați așa încât fiecare dintre ei să se simtă suficient de important ca să rămână alături de dumneavoastră.

Există două modalități de a menține dragostea în liga mică, în loc s-o duceți în cea a seniorilor: (1) să înșirați simultan mai mulți parteneri care sunt de asemenea mulțumiți cu o relație superficială; (2) să creați o serie lungă de scurte relații care se dezintegrează de la sine înainte de a ajunge la o finalitate. Ambele planuri răspund obiectivului de a rămâne stimulat din punct de vedere sentimental sau sexual, însă în cele din urmă eșuează fiindcă nu puteți fugi suficient de repede sau de departe pentru a scăpa de dumneavoastră înșivă. Chiar în timp ce discutați despre Camus la lumina lumânărilor sau savurați ciocolata unul de pe pieptul celuilalt, veți năzui la ceva mai mult decât vă pot oferi lumânările aprinse și ciocolata la un loc. Prezența deplină este sățioasă, în vreme ce simbolurile romantismului vă lasă flămând.

CE ANUME DORIȚI CU ADEVĂRAT?

Poate fi incitant și distractiv să vă întâlniți cu multe persoane. Dacă sunteți abia la început sau tocmai ați încheiat o relație, e indicat să explorați toate posibilitățile și să nu ratați nicio opțiune. Există un timp pentru căutarea partenerilor și un altul pentru a da profunzime relației cu unul dintre ei. Recunoașteți cu sinceritate față de dumneavoastră înșivă și față de parteneri în ce fază anume vă aflați. Oriunde ați fi ajuns, autenticitatea vă va duce mai departe decât manipularea. Țineți seama de următoarele întrebări importante:

- Deciziile dumneavoastră în privința întâlnirilor romantice sunt motivate de bucurie sau de teamă? De securitate sau de insecuritate?
- Actualul partener este o persoană cu care puteți merge la un nivel mai profund ori nu faceți decât să umpleți un gol sau să evitați riscul de a suferi?
- Ceilalți parteneri reprezintă posibilități reale ori sunt doar niște copii la indigo ale situației în care vă aflați acum?
- Dacă ați fi pe deplin sincer cu dumneavoastră înșivă și cu partenerul ori partenerii, ce anume ați spune sau ați face în mod diferit?
- Ce părere aveți despre ideea de a vă concentra asupra unui partener care vă place cu adevărat, eliminându-i pe ceilalți din viața dumneavoastră?

Nu sunt întrebări ușoare, însă, răspunzând la ele, veți scoate la lumină o cale de urmat pe care ocolirea lor ar ține-o în umbră. Acum trebuie să vă confrunțați cu acea întrebare terifiantă care v-a determinat să păstrați „la rezervă“ unul sau mai mulți parteneri: „Credeti că veți putea găsi o dragoste profundă alături de o singură persoană fiind dumneavoastră înșivă?“ Deși poate părea înspăimântătoare, nuditatea emoțională este singura modalitate de a dovedi că sunteți demn de a fi iubit exact așa cum sunteți, în întregime, nu doar pentru părțile pe care sunteți dispus să le arătați celorlalți. Încrederea în propriile dumneavoastră merite vă va duce mult mai departe decât planurile și schemele menite să vă țină partenerii aproape.

Dacă vă întâlniți cu cineva care are unul sau mai mulți parteneri de rezervă, trebuie să decideți ce anume prețuiți într-o relație. Nu vă deranjează că flirtează sau face sex cu mai multe persoane sau ați prefera să stabilească o legătură mai profundă doar cu dumneavoastră? Dacă și dumneavoastră păstrați o bancă de rezerve, înseamnă că aveți o energie similară, care va menține relația așa cum este în prezent, până ce unul dintre dumneavoastră se schimbă sau atinge un zid emoțional și dispare din peisaj. Dacă

sunteți gata să treceți la un nivel mai profund, comunicați-i acest lucru partenerului. În caz contrar, recunoașteți adevărul.

MAI MULTE REZERVE

Expresia „cineva de rezervă“ este imprecisă, fiindcă rareori se întâmplă ca aceia care țin o persoană pe banca de rezerve să se limiteze totuși la una singură. De obicei sunt mai multe!

La un moment dat, când am participat la o conferință, am fost repartizat în cameră cu un coleg. În săptămâna petrecută împreună, m-am împrietenit cu Toby. Într-o seară l-am văzut scriind un cec pe care erau imprimare numele său și numele a două femei, toate având același nume de familie.

– Sunt soția și fiica ta? am întrebat.

– Nu, sunt cele două soții ale mele, a răspuns el.

– Ești cumva mormon?

– Nu, dar am două soții – nu cu acte, ci prin acord reciproc. Eram căsătorit cu una dintre ele când am întâlnit-o pe cealaltă. Ne-am plăcut reciproc, așa că prima mea soție m-a lăsat să mi-o iau de nevastă. Am avut un copil cu cea de-a doua, pe care îl creștem împreună. Ne înțelegem destul de bine.

Păi, în regulă, atunci.

În seara următoare am vorbit o vreme la telefon, iar Toby m-a rugat să închei mai repede, ca să poată suna pe cineva de urgență. Când am închis, l-am întrebat:

– Trebuie să-ți suni soțiile?

– Nu. Trebuie să-mi sun iubita.

În anul care a urmat, Toby a divorțat de ambele soții pentru a se căsători cu iubita. Cred că îi plăcea să se tot însoare. La el, partajul trebuie să fi fost o afacere fascinantă.

Dacă sunteți nemulțumit de situația actuală, este puțin probabil că vă veți găsi satisfacția schimbând partenerii sau acumulându-i. Relațiile sunt gestionate recunoscând și amplificând valoarea a ceea ce aveți în prezent. Uneori, când vă veți arăta recunoscător pentru relația actuală, atât dumneavoastră, cât și partenerul vă veți da seama că ea s-a sfârșit și-i veți pune capăt cu onestitate, integritate și bunăvoință. Alteori vă veți îndrăgosti din nou unul de celălalt și vă veți întreba cum a fost posibil să vă gândiți la despărțire. Niciunul dintre aceste scenarii nu este același lucru precum încercarea de a căuta și a găsi pe cineva mai bun sau, în cazul lui Toby, pe cineva în plus.

Una dintre regulile de bază în cazul oricărei relații – și al vieții în sine – este următoarea:

Apreciați ceea ce aveți înainte de a pretinde mai mult.

Aprecierea sinceră vă va ajuta să găsiți ceea ce prețuiți exact acolo unde vă aflați. Sau vă va duce către următoarea fază ori către nivelul imediat superior. În orice caz însă, aprecierea va fi un ghid mai bun către următorul pas, comparativ cu fuga sau cu opoziția, ori cu acumularea de pioni care se deplasează în cercuri pe tabla de joc, fără ca nimeni să poată câștiga.

NĂZUIȚI LA MAI MULTĂ INTIMITATE?

Am folosit mult termenul „intimitate“ până acum și veți constata că rămâne în continuare o temă constantă în cartea de față. Când îl aud, majoritatea oamenilor îl asociază imediat cu sexul, fiindcă

singura intimitate pe care o cunosc ei este aceea cu un partener sexual. Dar cuvântul are un sens mult mai bogat, referindu-se la o legătură pe mai multe planuri, nu doar cel fizic. Poate vă temeți să vă revelați simțirile vulnerabile, dar dacă veți găsi curajul de a le recunoaște, veți făuri o relație mai puternică decât ați putea crea cu o sumedenie de parteneri superficiali. O relație de calitate nu poate suporta decât adevărul, fiind *clădită* pe adevăr.

Cel mai ușor tip de relație este aceea cu zece mii de oameni; cea mai dificilă este relația cu unul singur.

JOAN BAEZ

Dragostea poate părea înspăimântătoare, atunci când credeți că adevărul întreg va dezvălui despre dumneavoastră lucruri pe care ați vrea să nu le știe nimeni încă. Și totuși, arătându-vă pe deplin așa cum sunteți, vă asigurați legătura după care tânjiți. Faptul că aveți unul sau mai mulți parteneri de rezervă pare reconfortant dacă vă temeți că actualul va da bir cu fugiții. Cu toate acestea, prin păstrarea altor parteneri în buzunarul de la spate, dumneavoastră sunteți cel care fuge. Numai că sunteți mult mai mult decât o persoană care vrea să fugă sau decât trăsăturile pe care vă e teamă să le revelați. Adevărata intimitate nu-i va determina pe eventualii parteneri să fugă de dumneavoastră, ci *spre* dumneavoastră.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Există o vreme în care puteți încerca să fiți cu diverse persoane și o vreme în care trebuie să vă concentrați asupra uneia singure. Unde anume vă aflați pe această scală?
- Întrebați-vă dacă vă faceți „provizii“ de parteneri romantici și de ce.
- Priviți păstrarea unuia sau a mai multor parteneri de rezervă ca pe o problemă de încredere în dumneavoastră și în ceilalți. Credeți că puteți avea o singură relație de succes? De ce sau de ce nu?
- Apreciați, savurați și derivați tot ce-i mai bun din ceea ce aveți acum, înainte de a căuta altceva.
- Creați o atmosferă de intimidare, lăsându-l pe partenerul dumneavoastră să vă vadă așa cum sunteți, în întregime.

Îmblânzirea monstrului cu ochi verzi

Ted și Lauren, ambii trecuți de patruzeci de ani, participau la unul dintre seminariile mele cu durată de o săptămână. Erau căsătoriți de un an și fiecare dintre ei avusese cel puțin un alt mariaj anterior.

La seminar, Lauren s-a simțit amenințată de interacțiunea lui Ted cu alte femei și a devenit extrem de geloasă. Tensiunea creată între cei doi s-a răspândit în cadrul grupului, toți fiind cât se poate de conștienți de mânia resimțită de Lauren. Ironia situației era că Ted fusese cât se poate de nevinovat în interacțiunile sale – era un tip prietenos și amabil, însă nu flirta și nu avea nicio relație cu vreuna dintre celelalte femei. Pentru întregul grup era evident că Ted era un soț devotat și dorea ca mariajul lui să funcționeze. De cealaltă parte, Lauren se lăsa dominată de teamă; recunoștea că avusese probleme mari cu gelozia în relațiile anterioare, pe care astfel le subrezise.

Într-o seară, cei doi au decis să-și expună problema în cadrul seminarului, membrii grupului încercând s-o ajute pe Lauren să-și gestioneze gelozia. Una dintre doamne i-a spus: „N-ar fi păcat dacă acum, când în sfârșit ai întâlnit un bărbat sincer și cinstit, l-ai pierde fiindcă nu ai încredere în el?”

Lauren a plecat de la seminar mai devreme și, în mai puțin de un an, cei doi au divorțat. Ted s-a recăsătorit câțiva ani mai târziu și și-a întemeiat o familie.

Există o povestire despre un bărbat care a venit să-și viziteze un prieten ce locuia la țară. Noaptea, oaspetele s-a trezit și a vrut să se ducă la baie, dar a greșit drumul și a nimerit în cămară. Când a deschis ușa, a văzut la picioarele lui un uriaș șarpe veninos încolăcit, gata de atac.

A doua zi dimineață, când s-a dus la cămară, stăpânul casei și-a găsit prietenul mort pe podea. La picioarele lui se afla un colac mare de frânghie. Oaspetele lui confundase frânghia cu un șarpe și murise nu mușcat, ci de un atac de cord. Nu șarpele îl ucisese, ci frica, dar el era la fel de mort pe cât ar fi fost, dacă l-ar fi mușcat cu adevărat un șarpe veninos.

Iluziile au efecte la fel de puternice precum adevărul.

A Course in Miracles

Nu întâmplările și circumstanțele sunt cele care distrug o relație, ci teama. Din cauza ei vedem lucruri care nu există și reacționăm ca și când ar fi acolo. Apoi ne creăm substanțiale sisteme de apărare

Împotriva obiectului pe care îl percepem, îl atacăm și îi permitem să ne distrugă viața. Dacă nu ne punem la îndoială convingerile și nu căutăm adevărata sursă a nemulțumirii noastre, vom deveni aidoma lui Don Quijote, luptându-ne cu morile de vânt ca și când ar fi veritabili monștri. Astfel le conferim morilor puterea de a ne ucide – iar ele chiar o fac.

INSECURITATEA SOCIALĂ

Gelozia, balaurul care ucide dragostea pretinzând c-o ajută să rămână în viață!

HAVELOCK ELLIS

Gelozia reprezintă o exprimare a insecurității. Oamenii care își cunosc propria valoare și se simt în siguranță în relația lor nu se tem că partenerul va pleca sau le va fi furat și nu fac eforturi uriașe pentru a împiedica o asemenea eventualitate și nici nu atrag parteneri tentați să calce pe alături. Unele persoane știu că o relație sănătoasă este imună la atacurile prădătorilor și sunt relaxate, încrezătoare că partenerul se simte împlinit alături de ele. Însă, în cazul în care partenerul nu recunoaște acest lucru, este problema lui; dacă e ușor de atras în alte părți, e limpede că nici nu merită păstrat.

Despărțirea lui Ted și Lauren a fost rezultatul unor temeri care s-au autoîmplinit. Atât de mult s-a cramponat ea de „infidelitatea” lui, încât l-a îndepărtat și a fugit ea însăși. Și-ar fi putut aborda nemulțumirea într-un mod mai matur, dovedind încredere în partenerul ei și în devotamentul pe care el i-l arăta, sau analizându-și temerile cu ajutorul unui terapeut. Mulți oameni sunt geloși, mai mult sau mai puțin, dar nu permit acestui sentiment să le submineze relația. Dacă gelozia afectează relația dumneavoastră, există modalități sănătoase și nesănătoase de a o gestiona.

MODALITĂȚI NERECOMANDATE DE A GESTIONA GELOZIA:

- Clocotiți de resentimente, fără a spune însă nimic.
- Clocotiți de resentimente și faceți remarci sarcastice.
- Adoptați postura de victimă și vă întrebați de ce vi se întâmplă iarăși tocmai dumneavoastră acest lucru.
- Vă criticați și vă atacați partenerul.
- Criticați și atacați persoana care v-a stârnit gelozia și-i spuneți să stea departe, fiindcă altfel...
- Renunțați la relație.
- Vă lansați într-un flirt sau o aventură pentru a fi chit.
- Refuzați sexul, atenția sau comunicarea, în chip de pedeapsă.

MODALITĂȚI RECOMANDATE DE A GESTIONA GELOZIA:

1. *Vă analizați sentimentele și încercați să înțelegeți de unde provin.*

- Credeți că nu sunteți suficient de bun pentru partenerul dumneavoastră?
- Teama de a nu pierde ceva reprezintă un refren în viața dumneavoastră?
- În general nu aveți încredere în bărbați, respectiv în femei?
- Ați fost „fript” de un partener anterior?
- Ați avut într-unul dintre părinți sau în ambii modelul cuiiva căruia nu i se poate acorda încredere?
- Ați fost infidel în relația actuală sau într-una precedentă?
- Vă simțiți atras de alte persoane și proiectați asupra partenerului dorința de a fi alături de

altcineva?

2. *Vă exprimați sentimentele în fața partenerului* – nu pentru a-l controla, a-l pedepsi sau a stârni o ceartă, ci pentru a-l invita să vă ajute să vă depășiți disconfortul.

Dacă spuneți simplu „Sunt geloasă când te văd vorbind atât de mult cu Susan“, puteți deschide o ușă spre un dialog care vă va aduce mai aproape de partenerul dumneavoastră. Dacă vă puteți exprima îngrijorarea fără a-l ataca pe celălalt, veți constata că sentimentul se disipează și vă puteți continua relația fără impedimentul geloziei.

3. *Discutați despre gelozia dumneavoastră cu un terapeut.* Dacă gelozia constituie o problemă permanentă în relația dumneavoastră, ar fi bine să apelați la un specialist, care vă va ajuta să identificați cauza sentimentului și să-l reprogramați, astfel încât să puteți dovedi un plus de încredere în dumneavoastră înșivă și în partener.

4. *Rugați-vă sau cereți ajutorul unei puteri superioare.* Dacă vă simțiți neajutorat, puteți cere sprijinul Creatorului, indiferent ce nume alegeți să folosiți pentru El și de modul în care vă raportați la divinitate. Mulți oameni primesc răspuns la rugăciunile pentru o relație mai bună, răspuns care se dovedește un ajutor excelent pe termen lung.

DACĂ PARTENERUL DUMNEAVOASTRĂ ESTE GELOS

Gelozia soției mele devine ridicolă. Ieri s-a uitat în calendarul meu și a vrut să știe cine e Iulie... nu cumva Iulia?

RODNEY DANGERFIELD

Un partener gelos vă oferă amândurora oportunitatea de a vă dezvolta. La fel ca toate emoțiile neplăcute, gelozia reprezintă un strigăt de ajutor. Partenerul dumneavoastră a uitat pe moment că-l iubiți și trebuie să i se reamintească acest lucru – nu acceptându-i solicitările determinate de gelozie și nici apărându-vă cu vinovăție sau cu umilință, ci privindu-l în ochi și spunându-i cu sinceritate: „Țin la tine și vreau să fim împreună. Nu trebuie să-ți faci griji în privința mea și a lui... Eu sunt alături de tine.“ Acesta este rolul dumneavoastră, să vă exprimați limpede și cinstit sentimentele. Receptarea mesajului este rolul partenerului. Dacă dumneavoastră acționați cu onestitate, dar el nu vede asta, lui îi revine sarcina de a se corecta. Aveți răbdare, însă nu vă lăsați prins în cercul vicios. Dacă nu-i împărtășiți concentrarea pe gelozie, îi conferiți puterea de a o depăși.

Scenariul de mai sus este cel mai sănătos. Există însă variațiuni care necesită o abordare diferită. Dacă sunteți într-adevăr interesat de altcineva, trebuie să apelați la un alt tip de dialog (vezi mai jos). Dacă obișnuiți să atrageți parteneri geloși, trebuie să analizați motivele acestei tendințe. Vă ajută oare să vă simțiți important și dorit? Dramatismul situației vi se pare incitant? Emiteți semnale către alte persoane, semnale pe care partenerul dumneavoastră le receptează?

Deși există numeroase variațiuni pe aceeași temă și răspunsuri potențiale multiple, puteți folosi gelozia – la fel ca pe orice altă nemulțumire în relație – drept un motiv pentru a vă îndepărta de partener sau pentru a vă apropia de el. Veți culege roadele propriei intenții.

Dacă partenerul dumneavoastră este gelos fără motiv, n-o luați personal și nu considerați că este de datoria dumneavoastră să rezolvați problema. Datoria dumneavoastră este de a fi pe deplin sincer.

Oferiți-i partenerului spațiul necesar pentru a-și conștientiza și a-și exprima sentimentele, afirmați-vă dragostea pentru el și ajutați-l să găsească modalități de a se simți mai bine în propriul său fel și la momentul potrivit. Între timp, păstrați-vă liniștea interioară! Dacă partenerul are chiar și o vagă intenție de a-și depăși problema, va găsi o cale de a o face.

DACĂ DUMNEAVOASTRĂ SAU PARTENERUL SUNTEȚI INTERESAT DE ALTCINEVA

Acest capitol tratează, în primul rând, gelozia nejustificată. Dacă dumneavoastră sau partenerul chiar sunteți atras de altcineva și arătați acest lucru prin fantezii, flirt sau o aventură, e timpul să fiți mai sincer atât cu dumneavoastră înșivă, cât și cu celălalt. Ce anume vi se pare atrăgător la această a treia persoană și nu găsiți în relația actuală? Aveți dezamăgiri sau nemulțumiri ascunse pe care trebuie să le exprimați verbal? Sunteți satisfăcut de propria persoană și de viața pe care o duceți? Relația a devenit prea intimă pentru dumneavoastră și ați prefera mai degrabă să vă retrageți decât s-o aprofundați? Ați prefera să nu mai fiți împreună cu actualul partener? Sau țineți cu adevărat la el și vreți să-i fiți alături, dar ați permis ca teama sau rezistența să vă întineze sentimentele?

Toate acestea sunt întrebări dificile, însă pot duce la descoperirea unor veritabile comori. Răspunsurile sincere pot îmbunătăți o relație cu potențial sau vă pot scoate dintr-una nereușită. De asemenea, pot distruge tiparul de trecere de la un partener la altul fără a găsi acea pepită de aur în vreuna dintre ele. Relațiile de calitate rareori cad, pur și simplu, în poala cuiwa. Ele se construiesc deschizându-vă mintea și inima și având încredere că adevărul vă va duce acolo unde doriți.

DARUL ASCUNS AL MONSTRULUI

Sentimentul de gelozie vă poate oferi un prilej excelent de a vă reprograma vechile tipare mentale și emoționale care au funcționat probabil mult timp în viața dumneavoastră. Acum le puteți utiliza ca pe o pârgie pentru a exersa încrederea în dumneavoastră înșivă, în partener și în relație. Gelozia are mai puțin de-a face cu oamenii și circumstanțele, și mai mult cu lipsa de încredere, complexul de inferioritate și teama. În loc să proiectați vinovăția asupra partenerului, gestionați-vă propriile probleme. Refuzați să lăsați gelozia să vă domine. Cu exercițiu, veți recunoaște că puteți depăși cu ușurință sentimentele negative care apar. De ce să irosiți timp temându-vă sau urând, când vă puteți bucura de iubirea pe care o căutați și o meritați?

Fiecare experiență relațională reprezintă o ocazie de a vă apropia mai mult, iar gelozia este una dintre cele mai fertile în acest sens. Cu cât sentimentele stârnite sunt mai puternice, cu atât mai intensă este invitația de a căuta și a adânci legătura cu partenerul. Nimeni altcineva nu are puterea de a submina o relație solidă. Construiți-o pe a dumneavoastră din inimă și veți fi amândoi în siguranță, într-o comuniune deplină.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Nu folosiți gelozia ca pe o scuză pentru a ataca sau a vă certa, ci drept un prilej de a vă demonstra

autoaprecierea și încrederea în relație și în partener, dar și de a vă apropia mai mult.

- Dacă sunteți în mod obișnuit gelos, încercați să identificați cauza problemei fie prin introspecție, fie împreună cu partenerul sau cu un terapeut.
- Treceți în revistă lista cu modalități sănătoase și nesănătoase de a gestiona gelozia și îmbunătățiți-vă abordarea.
- Dacă partenerul dumneavoastră este gelos, priviți-i sentimentul ca pe o năzuință la dragoste. Nu vă complaceți în cerințele lui, ci exprimați-vă dragostea și comunicați sincer.
- Dacă dumneavoastră sau partenerul sunteți interesați de o altă persoană, folosiți această experiență pentru a arunca o rază de lumină asupra relației și a o îmbunătăți.

Paralizia analizei

Ben este un bărbat excepțional, cu titluri universitare de la mai multe universități de prestigiu. Studiază fizica cuantică, și-a reconstruit singur motorul autoturismului și poate discuta despre deosebirile subtile dintre filozofia lui Camus și cea a lui Sartre.

Când vine vorba de relații însă, Ben întâmpină dificultăți. Cum a trăit mai toată viața la nivel teoretic, și-a analizat și relațiile romantice până la distrugere. Ori de câte ori îi permite unei femei să se apropie de el – ceea ce se întâmplă rar –, o privește prin intermediul minții, nu cu inima și procesează fiecare experiență până ce nu mai rămâne nimic din ea. Cum majoritatea femeilor cu care s-a întâlnit voiau mai multă dragoste decât rațiune rece, el nu a izbutit să mențină nicio relație sentimentală.

Ben a fost căsătorit o dată, cu o femeie care l-a acompaniat în analizarea excesivă a sentimentelor proprii. El și soția lui petreceau mult timp discutând în contradictoriu și disecându-și atât relația, încât nu mai aveau vreme să se simtă bine unul în compania celuilalt. În cele din urmă, au divorțat.

Dar această dependență de raționamente a lui Ben nu era întâmplătoare. Tatăl lui își părăsise familia când Ben era doar un copil, iar rana lăsată fusese prea dureroasă pentru a o suporta, așa că el se retrăsese în știință – o fortăreață sigură într-o lume amenințătoare.

Când a participat la unul dintre seminariile mele, Ben și-a conștientizat sentimente pe care le ascunsese vreme de mulți ani. Și-a recunoscut durerea și mânia stârnite de plecarea tatălui, frustrarea cauzată de relația nereușită și singurătatea. Am văzut uluit cum zidul său de autoprotecție s-a fisurat și s-a prăbușit. La sfârșitul programului, Ben a remarcat: „Săptămâna asta am făcut cel mai mare pas din viața mea. A fost de numai cincizeci de centimetri – de la cap la inimă.“

Un an mai târziu am primit o fotografie în care apăreau Ben și logodnica lui. El zâmbea și arăta vesel și tânăr. Pe spatele pozei, scrisese: „Nu-ți poți raționa drumul către iubire.“

În romanul *Lupul de stepă* de Herman Hesse, personajul principal, Harry Steppenwolf, descoperă un mistic Teatru Magic, pe a cărui ușă se află scris: „Prețul intrării: mintea dumneavoastră.“ Dacă vreți să găsiți sau să regăsiți magia relației dumneavoastră, trebuie să plătiți același preț.

Trăim într-o cultură care celebrează dragostea și totodată ne învață cum s-o evităm. Cuceririle

intelectuale ne permit să călătorim pe Lună, să căutăm prin opt miliarde de pagini de internet în 29 de secunde și să discutăm cu persoane aflate în cealaltă parte a lumii în vreme ce ne îndreptăm spre masa de prânz. Dar la ce bun toate acestea, dacă inima noastră năzuiește încă la dragoste?

Iubirea adevărată e un pelerinaj. Apare acolo unde nu există nicio strategie, însă este foarte rară, fiindcă majoritatea oamenilor sunt buni strategii.

ANITA BROOKNER

Mintea este un excelent servitor, și totodată un stăpân jalnic. A fost menită să ne faciliteze o calitate mai bună a vieții, nu s-o supprime. Analiza este utilă în multe domenii, însă în domeniul relațiilor interumane trebuie să lase locul întâi inimii. Dacă intenționați să sondați adâncimile iubirii, trebuie să treceți dincolo de planul mental și să fiți prezent pe deplin, acceptând și prezența partenerului. Tot ce vă sporește prezența este un dar oferit dumneavoastră înșivă, dar și partenerului. Tot ce o împiedică este un blestem. În fiecare clipă a relației dumneavoastră, alegeți între aceste două posibilități.

CE SĂ FACEȚI DACĂ TINDEȚI SĂ SUPRAANALIZAȚI

- Observați cât timp petreceți procesând, analizând sau disecând relația, fie singur, fie împreună cu partenerul.
- Întrebați-vă dacă această abordare vă oferă bucuria, legătura și dragostea pe care le doriți. Recunoașteți că, dimpotrivă, vă îndepărtează tot mai mult de ceea ce căutați.
- Obișnuiți-vă să vă conștientizați sentimentele și să receptați mesajele pe care ele vi le transmit. Sunteți mânios? Rănit? Singur? Atras de cineva? Stimulat sexual? Nu există sentimente rele, fiindcă fiecare vă aduce un dar și un mesaj. Emoția este energie în mișcare. Încotro vă îndrumă emoțiile dumneavoastră?
- Luați în calcul consilierea sau un seminar cu un specialist care să vă ajute să intrați în legătură cu inima dumneavoastră și să trăiți mai mult din perspectiva ei.
- Vorbiți despre sentimentele și experiențele dumneavoastră cu partenerul și invitați-l să procedeze la fel.
- Reduceți timpul petrecut în fața computerului.
- Angajați-vă zilnic în activități fizice – yoga, gimnastică, înot, grădinărit etc. – care vă vor aduce într-un contact mai strâns cu propriul trup.
- Învățați și practicați o formă oarecare de meditație pentru a vă calma mintea și a intra în contact cu intuiția dumneavoastră.
- Jucați-vă, râdeți, odihniți-vă și îngrijiți-vă, astfel încât să reduceți stresul și să vă puteți relaxa.

DACĂ PARTENERUL DUMNEAVOASTRĂ ANALIZEAZĂ PREA MULT

- Încurajați-l să urmeze unul sau mai multe dintre sfaturile de mai sus.
- Când începe să supraanalizeze, nu-l însoțiți. Rămâneți centrat în ființa dumneavoastră și exprimați-vă sentimentele, nu ceea ce rezultă din analiza lor.
- Comunicați direct: „Îmi place mult când putem să fim pur și simplu noi înșine și să ne bucurăm de relația noastră fără a o diseca. Crezi că putem să ne simțim mai bine?” Sfârșit de mesaj. Nu folosiți

- Însă afirmația de mai sus ca pe o rampă de lansare spre a înțelege de ce.
- Când partenerul dumneavoastră începe să supraanalizeze, masați-i delicat umerii.
 - Invitați-vă partenerul să faceți în comun activități fizice – plimbări, drumeții, yoga, înot, dans, dragoste.
 - Râdeți, jucați-vă și faceți lucruri copilărești.
 - Depărtați-vă de domeniul procesării și aveți grijă de dumneavoastră înșivă. Faceți o plimbare, ascultați muzică, ocupați-vă de un hobby sau vizitați un prieten.
 - Decupați sfaturile de mai sus și lipiți-le pe monitorul computerului. Adăugați o nutrițã zãmbitoare, pentru a îndulci mesajul.

DACĂ AMÂNDOI ANALIZAȚI PREA MULT

- Urmați toate sfaturile de mai sus.
- Vorbiți mai puțin, faceți sex mai mult.
- Stabiliți de comun acord un cuvânt sau un semnal pe care să-l folosiți pentru a întrerupe cercul vicios când intrați în el. De exemplu „Cred că iar începem“ sau un deget îndreptat spre capul dumneavoastră. Stabiliți de asemenea ca atunci când unul dintre dumneavoastră face acest gest, amândoi să vă opriți și să luați o pauză de douăzeci de minute. În pauză, fiecare se duce în locul său separat și face o activitate relaxantă sau care îl distrage de la procesarea mentală. În această perioadă e posibil să vă vină idei care vă vor determina fie să nu mai continuați, fie să scurtcircuitați procesarea excesivă, astfel încât să vă puteți vedea mai departe de viața dumneavoastră.
- Faceți în mod regulat, împreună, activități fizice și de suflet, precum cele descrise mai sus. Adăugați pe listă și masajul simultan.
- Meditați sau rugați-vă împreună.
- Participați împreună la seminarii pe probleme de inimă – dar nu la cele de tip analitic.
- Alcătuiți liste cu ce apreciați la celălalt și citiți-le cu glas tare unul altuia.
- Citiți împreună poezii de Rumi, Hafiz și Kabir.
- Amintiți-vă sentimentele plăcute care v-au unit la început.

CĂSNICIA PERFECTĂ

Alchimiștii vorbesc despre un „mariaj mistic“, existent nu între două persoane, ci între două elemente ale sinelui. Dumneavoastră întruchipați atât masculinul interior, reprezentând rațiunea și intelectul, cât și femininul interior, reprezentând pasiunea și emoția. Indiferent dacă, fizic vorbind, sunteți bărbat sau femeie, ambele elemente sunt importante, iar dorința dumneavoastră de a avea un suflet-pereche este de fapt o năzuință spre echilibru și armonie între componenta feminină și cea masculină a ființei dumneavoastră.

Un mare maestru cu care am studiat mi-a oferit această explicație: „Mintea singură este un tiran, iar inima singură creează haos. Mariajul celor două înseamnă măiestrie.“ Dacă tindeți să trăiți mai mult la nivelul minții, căutați echilibrarea prin intermediul sufletului său pereche, inima. Dacă viața

dumneavoastră e guvernată de emoții, căutați rațiunea și intelectul pentru echilibru.

Adevărata terapie presupune să-ți pierzi mintea și să-ți vii în simțiri.

DR. FRITZ PERLS

Aplicați analiza atunci când este cazul, dar când bucuria vă cheamă, țineți-o din scurt. La fel ca firavele fire de iarbă care izbutesc să străpungă asfaltul spre lumină, și dragostea, dacă întrezărește cea mai îngustă deschidere, va distruge toate zidurile ce-i stau în cale. Nu veți reuși să raționalizați o relație romantică, așa că nici nu încercați. Urmați-vă doar instinctele și fiți cât mai prezent posibil. Mintea gândește, inima simte. Combinate, ele formează o pereche superbă.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Renunțați la încercările de a înțelege rațional viața romantică și lăsați-vă ghidat de sentimente și de instincte.
- Reduceți lungile discuții analitice și cultivați mai degrabă trăirea relației în sine decât disecția.
- Îndepărtați-vă de computer și faceți lucruri care vă cer concentrarea și vă ajută să intrați în legătură cu propriul trup.
- Faceți cu partenerul dumneavoastră activități fizice, nonanalitice. Ieșiți din casă, faceți dragoste, masați-vă reciproc și râdeți mai mult.
- Cultivați îmbinarea elementelor masculin și feminin ale ființei dumneavoastră pentru a atrage și a conferi un nivel mai profund relației cu partenerul.

Motivul 5

NU EXPLOATAȚI ESENȚIALUL

Alegerile pe care le faceți în momentele de răscruce ale unei relații sunt decisive pentru viitorul acesteia. Dacă ratați o ocazie esențială sau treceți cu vederea un semnal care sugerează că relația se îndreaptă spre o fundătură, veți ajunge acolo unde nu vă doriți și vă veți întreba de ce. Da, veți avea alte șanse în relațiile viitoare, dar, dacă recunoașteți momentele semnificative și le exploatați în avantajul dumneavoastră, puteți avea ceea ce vă doriți mai repede.



CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să profitați de relațiile nereușite pentru a vă îndrepta parcursul și a obține ceea ce vă doriți.
- Să atrageți tipul de partener dorit și să le evitați pe celelalte.
- Să vă alcătuiți – și să faceți deosebirea între – lista de elemente „necesare“ și elementele „preferate“.
- Să abordați schimbările suferite de partener sau chiar de dumneavoastră înșivă.
- Să vedeți „jumătatea plină“ a faptului că ați fost respins.
- Să scoateți ce-i mai bun din partenerii care sunt „aproape perfecți“, dar nu chiar.

Așa ceva nu se poate!

Ultima mea relație înainte de a o întâlni pe Dee a fost una tumultuoasă. Petreceam împreună cu partenera mea ore întregi, discutând în contradictoriu, cu scurte pauze de bucurie și apreciere. Dramatismul fiind tema predilectă, ne certam, ne vărsam amarul, plângeam, ne închideam telefonul în nas reciproc, sunam din nou, ne despărțeam și iar ne împăcam. Apoi totul o lua de la capăt din nou. Până la urmă, aceste turbulențe mi-au afectat în mod negativ activitatea profesională și relațiile de prietene.

Fiindcă nu voiam să dau bir cu fugiții, am încercat să rezist pentru a face ca relația să funcționeze. Dar lucrurile s-au înrăutățit. Am cerut universului un semn care să-mi arate dacă să mai aștept sau să renunț și, cu toate că am primit multe semne care mă îndemneau să plec, am rămas pe loc. Situația a devenit tot mai anormală, până când n-am mai avut nicio îndoială că trebuie să-i pun capăt. În cele din urmă, am rețezat legătura.

În acel moment am ridicat brațele în aer și am strigat către Dumnezeu: „Dacă așa trebuie să fie o relație, eu nu mai am nevoie!“ Am hotărât că, dacă nu pot avea o legătură armonioasă și mulțumitoare, voi rămâne singur. Și chiar așa aș fi făcut!

Pe urmă am întâlnit-o pe Dee. Divorțase de curând și nu dorea un bis. Pe măsură ce, treptat și cu precauție, am început să ne petrecem timpul împreună, lipsa dramatismului în relația noastră m-a uimit. Chiar ne simțeam bine împreună – o mare noutate pentru mine! Orele petrecute la întâlniri erau plăcute și înălțătoare, iar când ajungeam acasă mă simțeam liniștit și împlinit – cu totul altceva decât în relația mea anterioară.

Cu timpul, am realizat că e posibil ca o relație să fie o binecuvântare, nicidecum o problemă; totodată, mi-am dat seama că relația anterioară îmi intensificase dorința pentru o legătură lipsită de dramatism; prin intermediul contrastului, îmi arătase ce anume nu-mi doresc și mă ajutase să descopăr și să creez ceea ce voiam cu adevărat.

Toate relațiile se împart în două categorii: *Da* și *Nu*. Momentele și relațiile *Da* sunt plăcute, conferă forță și încredere, ca și când ne-am întoarce acasă, în locul de care aparținem. Relațiile *Nu* amintesc de o luptă pentru supraviețuire pe un tărâm străin; ne trag în jos și ne lasă simțindu-ne mici, singuri și neputincioși.

După o experiență dureroasă, unul dintre cele mai bune lucruri care se pot întâmpla este să ajungeti

la concluzia că „Nu se poate să fie asta!“ Dacă chiar credeți acest lucru, înseamnă că ați ajuns mult mai departe de punctul din care ați plecat. Oricât de neplăcută a fost experiența prin care ați trecut, ea v-a condus la întrebarea care vă va îndrepta spre o situație mai bună: „Dacă nu se poate să fie asta, atunci ce este?“

Contrastul este un maestru desăvârșit. Dacă după o relație nebunească, dureroasă ori autodistructivă nu mai sunteți dispus să tolerați răutatea sau sminteala, înseamnă că și-a îndeplinit rolul. În loc să regretați că s-a petrecut, întoarceți-o în folosul dumneavoastră și transformați-o într-un aliat, întrebând: „Dacă asta a fost iadul, cum este oare paradisul?“

Nu pierdeți nici timp, nici energie afurisindu-i pe ticăloșii cărora le-ați supraviețuit! Privind înapoi, îi veți recunoaște ca prieteni care v-au ajutat să aflați care este următorul pas și chiar să-l faceți. Odată ce și-au împlinit scopul, pot ieși din scenă (și de multe ori o fac). Apoi veți cinsti respectiva relație ca pe un impuls esențial care v-a împins să ieșiți din iadul unei asemenea legături.

LA CE SĂ RENUNȚAȚI

După o experiență neplăcută, veți fi, poate, tentat să renunțați la orice relație. Acest lucru nu este nici necesar, nici posibil. Necesari e să renunțați la genul de relație sau la elementele unei relații care vă rănesc. Nu vă duceți la mănăstire fiindcă ați avut o experiență urâtă... sau mai multe. Folosiți-le ca trambulină pentru a ajunge acolo unde doriți. Rămâneți o vreme în culise, dacă simțiți nevoia, dar nu vă ascundeți în gaură de șarpe și nu vă justificați izolarea identificându-l pe fostul partener drept cauză a suferințelor dumneavoastră. Sursa suferințelor este modul neînțelept de a gândi. Calitatea vieții dumneavoastră depinde mai puțin de ceea ce vi se întâmplă și mai mult de ce gândiți despre ceea ce vi se întâmplă.

Exercițiu: De la *Nu* la *Da*

Notați ce s-ar întâmpla dacă ce a mers prost în trecut ar merge cum trebuie în viitor.

Într-o relație dureroasă, trecută sau recentă:

În viitoarea relație reușită:

Ce nu mi-a plăcut la partenerul meu:

Ce vreau să-mi placă la partenerul meu:

Ce nu mi-a plăcut la relația mea:

Ce vreau să-mi placă la relația mea:

Ce nu mi-a plăcut la mine:

Ce vreau să-mi placă la mine:

O relație de calitate nu este o recompensă pentru suferințele îndurate, ci rezultatul firesc al lecțiilor derivate din ele. Unicul scop al durerii constă în a vă învăța să evitați situațiile ce riscă să ducă la mai multă durere. Apoi, relațiile dumneavoastră și viața în general vor deveni o expresie mai amplă a acelei legături superioare pe care o doriți și o meritați.

Înainte de a vă avânta în alte căutări ale unui partener romantic, faceți următorul exercițiu:

Exercițiu: Cerute și preferate

Luați o foaie de hârtie și scrieți sus, în dreapta și în stânga:

Cerute **Preferate**

Sub „Cerute“ notați acele trăsături ale partenerului sau ale relației dorite care nu sunt negociabile. Dacă partenerul dumneavoastră nu are niciuna dintre aceste trăsături, nu vă mai gândiți la el și nu mai faceți nicio încercare de a lega o relație cu el. De exemplu:

Cerute

1. Onest
2. Își dorește cu pasiune să fim împreună
3. Stabil financiar
4. Fără dependențe
5. Disponibil

Sub „Preferate“, enumerați atributele care v-ar plăcea la un partener sau o relație, dar care, dacă nu ar fi prezente, nu v-ar face să dați înapoi. Ele sunt aidoma glazurii de pe tort. Chiar dacă persoana nu le-ar poseda, tot v-ar face plăcere să fiți alături de ea. Spre exemplu:

Preferate

1. Înalt
2. Îi place viața în natură
3. Simț al umorului dezvoltat
4. Iubește animalele
5. Îi place să danseze

Acum vine partea cea mai importantă: când întâlniți un posibil partener, nu vă abateți de la listele de mai sus. Dacă descoperiți că persoana în cauză bea mult, de pildă, opriți-vă. Amintiți-vă că ați alcătuit lista ca urmare a unor experiențe neplăcute sau nereușite din trecut, pe care nu doriți, firește, să le mai repetați. De câte ori ați plăti ca să vedeți același film prost?

Sfaturi: Probabil că veți fi supus unui test. Să spunem că obișnuiți să vă îndreptați atenția spre oameni atât de legați de fostul partener, încât nu izbuteau să fie pe deplin prezenți alături de dumneavoastră. De aceea, adăugați pe lista de „Cerute“ următorul aspect: „Să fie prezent și să se simtă bine cu mine fără a transforma întâlnirea într-o ședință de terapie.“ În scurt timp ieșiți la întâlnire cu cineva promițător, dar, când este adus la masă, desertul trezește în el amintiri ale ultimei despărțiri. Și astfel vă pomeniți într-o saga pe lângă care *Războiul stelelor* pare doar o joacă de copii. Iată modul în care universul verifică dacă sunteți cu adevărat hotărât să vă vedeți cum trebuie de viața dumneavoastră. Așadar, a sosit timpul să-i spuneți „Adio“ candidatului în cauză. Dacă veți reuși să spuneți „nu“ atunci când trebuie, veți sparge vechiul tipar, iar elementul de tip „Nu se poate să fie asta“ nu va mai fi un impediment în drumul dumneavoastră pe calea relațiilor romantice.

Lista de „Preferate“ vă va ajuta atunci când tindeți să fiți prea pretențios. Dacă obișnuiți să întoarceți spatele unor oameni pentru defecte minore, respectiva listă vă va ajuta să priviți relația din perspectiva

corectă. Și în acest caz veți fi testat. Bun, partenerul dumneavoastră nu știe să danseze salsa ca un profesionist. Sau nu se pricepe la motoarele cu injecție. Nu e un capăt de țară! Vă place persoana în cauză pentru ceea ce este ea și pentru felul în care vă simțiți alături de ea, iar viața pare mai frumoasă când sunteți împreună. Acest lucru poate fi mult mai important decât faptul că are două picioare stângi când vine vorba de dans, iar o relație înseamnă mult mai mult decât discuțiile despre campionatul de fotbal. Nu ignorați aurul fiindcă se prezintă într-un ambalaj neașteptat!

Orice experiență, inclusiv relațiile romantice, poate fi încadrată în două categorii: cele care vă aduc bucurii și cele din care învățați ceva, grație dificultăților. Chiar și cea mai bună relație include elemente din ambele categorii. Experiențele plăcute vă înalță inima. Cele dificile vă învață să nu le repetați. Dacă sesizați mesajul și data următoare faceți o altă alegere, sunteți în câștig. Deci nu vă plângeți din cauza rateurilor; au și ele un scop. Mulțumiți neplăcerilor fiindcă vă motivează să căutați ceva mai bun și apoi transformați obstacolele în trepte spre un nou nivel. În orice există un dar.

*Dacă ai ști să te minunezi de miracolele zilnice din viața ta,
Ca bucuria de slăvită ți-ar părea suferința.*

KAHLIL GIBRAN

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Apreciați experiențele de tip Nu pentru că vă îndrumă spre cele de tip Da și vă impulsionează să vă îndreptați spre ele.
- Nu-i urâți pe „ticăloși“ fiindcă v-au irosit timpul. Binecuvântați-i pentru că v-au motivat să mergeți înainte.
- Nu renunțați la întâlnirile romantice numai fiindcă ați avut o experiență neplăcută. Folosiți-o pentru a identifica și a elimina elementele care nu funcționează, astfel încât data viitoare să fiți mai pregătit.
- Alcătuiți o listă de „Cerute“ și Preferate“ și nu vă abateți de la ea.
- Toate experiențele romantice pot fi încadrate în două categorii: (1) care vă oferă bucurie; (2) care vă oferă o lecție. Găsiți darul ascuns al fiecăreia dintre ele.

Schimbarea există

În prima seară a unui seminar de două zile, destinat cuplurilor, un bărbat pe nume Gregg s-a ridicat și și-a mărturisit în public dragostea prietenei lui. Poetic, el a spus cât o apreciază pe ea și relația lor și a declarat că e gata să-și deschidă inima în fața ei, ca parteneră de viață. Mesajul lui a fost atât de înduioșător, încât aproape toți participanții aveau lacrimi în ochi.

În seara următoare, Gregg a venit la seminar singur.

– Unde e prietena ta? l-am întrebat.

– M-a părăsit azi, a răspuns el pe un ton grav. Aveți idee de ce?

Sigur că aveam. Gregg era gata să treacă la următorul nivel, pe când prietena lui, nu. Ea s-a speriat și a plecat. Așa cum debutul unei relații este guvernat de energii similare, relația în sine rezistă doar prin intermediul lor și se încheie atunci când ele nu mai există. Membrii fiecărui cuplu acceptă în mod subconștient să adere la un anumit nivel de intimitate. Atât timp cât ambii parteneri rămân la acel nivel, relația prosperă. Dacă unul dintre ei trece la un nivel mai profund și mai serios (sau mai puțin profund și mai puțin serios), celălalt trebuie fie să-l imite, fie să plece.

Vestea cea bună, i-am spus eu lui Gregg, este aceea că nu pierduse nimic cu adevărat. Acum era gata pentru o relație mai profundă și mai limpede, iar puternicul semnal energetic pe care îl emitea avea să atragă o parteneră disponibilă și pregătită pentru a-l întâlni la respectivul nivel. Poate că prietena lui avea să se mai gândească și să i se alăture. Sau poate că el va întâlni pe altcineva. Asta avea mai puțină importanță. Gregg își îndeplinise rolul său, iar Legea Atracției avea să organizeze logistica pe mai departe.

RĂCIRILE SE RĂCESC

Schimbarea în cazul lui Gregg a fost rapidă și evidentă. La multe cupluri, relația se „răcește“ treptat; partenerii se îndreaptă pur și simplu în direcții diferite. Sau un partener se schimbă, iar celălalt nu. În fiecare zi ei se mai depărtează puțin, până ce, într-o dimineață, se trezesc și își dau seama că „nu mai suntem cei care eram înainte și nu ne mai cunoaștem între noi“. Este deconcertant să privești în ochii unei persoane cu care ai avut la un moment dat o legătură profundă, dar acum n-o mai recunoști. Și totuși, situația oferă o bună ocazie pentru a spune adevărul. Dacă puteți fi sincer cu privire la ceea ce simțiți, veți genera o schimbare. Poate veți deveni mai apropiați sau poate vă veți despărți. În orice caz, vă veți

afla într-o situație mai bună decât dacă ați continua să pretindeți că există o potrivire acolo unde nu e și ați încerca să înghesuiți un trecut mort în prezentul viu.

Dacă dumneavoastră, relația sau partenerul a trecut la un alt nivel sau s-a „răcit“, veți fi tentat să abordați suferința și dezorientarea într-unul dintre următoarele moduri:

1. *Continuați să vă jucați rolul, dar în interior vă îndepărtați.* Zâmbiți, afișați o mască veselă pentru partener și cunoscuți și faceți tot posibilul să păreți fericit. Luminile sunt aprinse, dar acasă nu mai e nimeni. Minte, inima și sufletul dumneavoastră sunt deja în altă parte, iar relația dumneavoastră este doar puțin mai mult decât un decor de film fără nimic dincolo de fațadă.
2. *Vă îndepărtați și duceți vieți separate.* Deveniți dependent de muncă; petreceți mult timp împreună cu prietenii, departe de casă; fumați iarbă sau beți un pahar imediat ce ajungeți acasă; vă uitați la televizor sau stați la computer multe ore în fiecare zi; vă lansați într-un val de cumpărături; sau aveți aventuri – toate pentru a nu vă conștientiza sentimentele neplăcute sau a vă confrunța cu problemele din relație.
3. *Încercați să rămâneți cel care ați fost, pentru a evita conflictele.* Când încercați să fiți cine nu sunteți, nu faceți decât să vă frustrați singur și să vă depărtați tot mai mult de partenerul dumneavoastră. O relație de calitate onorează și încurajează autenticitatea ambilor parteneri. Dacă unul dintre dumneavoastră se schimbă, acceptați situația și lăsați relația să fie suficient de deschisă pentru a gestiona schimbările. Dacă relația are substanță, veți fi plăcut surprins de darurile pe care autenticitatea vi le va oferi. Dacă însă nu are substanță, poate că ați depășit stadiul ei.
4. *Încercați să vă forțați partenerul să se schimbe.* Acest comportament nu face decât să genereze mai multe tensiuni și frustrări. Nu puteți sili un boboc de floare să se deschidă înainte de a-i veni timpul. Totul are ritmul său. Într-un mediu caracterizat de susținere și atenție, ambii parteneri se vor dezvolta în ritm maxim. Pretențiile sau presiunile nu sunt o formă de iubire, ci una de frică. Dragostea este un tămăduitor desăvârșit, cu o imensă capacitate de transformare.

RELAȚIILE SĂNĂTOASE SUNT IMPULSIONATE DE SCHIMBARE

O femeie căsătorită de patruzeci de ani mi-a spus: „Eu și soțul meu avem cel puțin patru căsnicii în interiorul mariajului nostru.“ Cu alte cuvinte, fiecare dintre ei a evoluat până la noi niveluri, a ajuns la un palier și ambii și-au reinventat relația de tot atâtea ori. Iar dragostea lor a devenit și mai adâncă. Iubirea nu este ceva static, ci întotdeauna evoluează spre noi orizonturi. Dacă nu vă regenerați, riscați să degenerați.

Dacă dumneavoastră sau partenerul vă schimbați, aveți încredere în procesul respectiv. Este un semn de viață, iar dumneavoastră vă aflați într-o poziție mult mai bună decât cei care s-au limitat la stabilitate în detrimentul pasiunii. Este mult mai important să trăiți conform propriei ființe, decât să vă blocați într-un tipar. Da, schimbarea poate părea înspăimântătoare prin faptul că uneori atrage după sine despărțirea. Și, da, poate fi incitantă prin faptul că alteori membrii cuplului devin mai plini de viață, fie împreună, fie pe drumuri separate. Încrederea este esențială și de data aceasta, ca întotdeauna.

Niciodată nu încercați să forțați pe cineva să rămână sau să plece. Găsiți-vă alinarea știind că, dacă sunteți onest cu și față de dumneavoastră înșivă, veți atrage o persoană aflată pe aceeași lungime de undă. Uneori cea persoană poate fi partenerul actual, alteori poate fi altcineva. Nu-i puneți un chip anume

dragostei. Și n-o manipulați. Iubiți, iar iubirea va avea grijă de toate detaliile. Mărturisirea lui Gregg nu a însemnat sfârșitul vieții lui, ci a fost doar începutul.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Fiți sincer și încrezător cu privire la cine și ceea ce sunteți și la ce doriți în relație. Faceți așa încât cuvintele și acțiunile dumneavoastră să fie aliniată cu adevăratele intenții pe care le aveți.
- Fiți atent la semnalele care sugerează că ați deviat de la legătura inițială și, dacă așa s-a întâmplat, faceți tot posibilul pentru a vă reenergiza pe dumneavoastră înșivă și partenerul.
- Dacă în relația dumneavoastră apare o schimbare, acceptați-o.
- Nu încercați niciodată să forțați pe cineva să rămână sau să plece.

Frecvența în relații

După o relație prea îndelungată cu Chuck, Toni a decis că nu mai vrea să aibă de-a face cu bărbați care nu pot fi pe de-a-ntregul prezenți. După o ultimă și frustrantă întâlnire, și-a jurat sieși: „De acum, refuz să mai văd bărbați indisponibili.“

Câteva luni mai târziu, era la cumpărături într-un mall, împreună cu fiul ei de circa zece ani. Brusc, băiatul a tras-o de mânecă și a întrebat-o:

– Mama, de ce nu vorbești cu Chuck?

Surprinsă, Toni s-a uitat spre fiul ei:

– Ce tot spui acolo?

– Chuck e lângă tine și încearcă să-ți vorbească de vreo două minute, iar tu l-ai ignorat tot timpul.

Toni și-a întors privirea și, într-adevăr, Chuck stătea la nici trei metri de ea. În tot acest timp încercase să-i atragă atenția, iar ea nici măcar nu-l văzuse.

Toni nu-l ignorase pe Chuck; pur și simplu nu-l observase. Când declarase că refuză să mai vadă bărbați indisponibili, nu glumise. Fără a se strădui câtuși de puțin, îl exclusese pe Chuck – și pe bărbații ca el – din câmpul ei vizual. Fiecare dintre noi vede ceea ce dorește să vadă și nu observă ceea ce nu dorește să observe.

Gândim în taină și gândul se împlinește. Mediul din jur este oglinda noastră.

JAMES ALLEN

Intențiile și așteptările noastre sunt aidoma unor electromagneți care atrag oameni și întâmplări în viața noastră. Nimeni altcineva nu va apărea pe ecranul radarului personal. De aceea întâlniți mereu același tip de oameni și niciodată alte tipuri. Dacă vreți să schimbați genul de oameni pe care îi întâlniți (sau să vă măriți probabilitatea de a întâlni unii care vă plac), locul din care să începeți este exact cel în care debutează totul în viața dumneavoastră: mintea proprie.

Un homosexual care a participat la unul dintre seminariile mele mi-a povestit: „Cu câțiva ani în urmă, iubitul meu a fost ucis într-un accident rutier. Am fost distrus și le-am spus unor prieteni: «Nu știu dacă voi putea trăi fără el.» Câteva luni mai târziu am fost diagnosticat cu SIDA, cancer și leucemie. Ca să vezi, cuvintele pe care le-am rostit s-au întors să mă salute! Am început să mă analizez și mi-am dat seama că de fapt voiam să trăiesc. Am început să folosesc iar în exprimare cuvinte pozitive și să mă

angajez în activități antrenante. De atunci m-am simțit tot mai bine, iar acum vin de la doctor, care tocmai mi-a spus că sunt sănătos.“

Atât de mare este puterea alegerii conștiente a gândurilor asupra capacității noastre de a ne transforma experiențele trăite. Concentrându-vă asupra posibilităților, dobândiți acces la mai multe posibilități, în vreme ce, dacă vă focalizați asupra limitelor, veți întâlni în cale alte limite. Prietena mea, Hannah, și-a construit averea prin intermediul unei reușite afaceri antreprenoriale. Îi place să câștige bani și să-i facă să circule; de asemenea, este una dintre cele mai expansive gânditoare din câte cunosc eu. Hannah a învățat multe dintr-un concurs în cadrul căruia Oprah Winfrey a ales un mic grup de femei pentru a participa la un seminar de patru zile susținut de Oprah și de experți prezenți în emisiunile ei. Majoritatea femeilor urmau să fie alese pe baza eseurilor scrise, iar câteva la întâmplare. Hannah nu credea că va putea scrie un eseu câștigător, așa că s-a înscris pentru tragerea la sorți. O lună mai târziu a primit un telefon prin care era informată că fusese aleasă alături de alte trei femei. Surpriză... dar nu tocmai!

În Biblie ni se spune: „Celui ce are i se va mai da, iar celui ce n-are i se va lua și ce are.“ Ideea pare injustă, afirmând că bogații vor deveni mai bogați, iar săracii mai săraci. Dar cuvintele nu sunt nedrepte, ci nu fac altceva decât să reliefeze un principiu universal al minții: indiferent care ar fi lucrurile asupra cărora zăboviți cu mintea, pe acelea le veți primi.

Nu puteți avea radioul mental potrivit pe postul AHJALNIC și să receptați emisiunile postului CEGROZAV. Dacă indicatorul dumneavoastră este înțepenit într-un loc anume pe scală, puteți ieși în fiecare seară cu o altă persoană timp de un an și să dați mereu peste aceeași și aceeași situație. Fețe diferite pe aceeași păpușă. Vechea închisoare, cu o nouă zugrăveală. Actori noi, jucând după același scenariu. Nebunia înseamnă să faci același lucru în același fel și să aștepți rezultate diferite.

Dacă v-ați săturat de același post și vreți să găsiți altul, iată ce să faceți și ce să nu faceți pentru a reuși:

NU

- Nu vă plângeți despre relațiile care nu au funcționat.
- Nu le explicați noilor parteneri de ce căsătoria (sau căsătoriile) dumneavoastră au eșuat.
- Nu vă considerați disfuncțional într-o privință sau alta.
- Nu stați alături de persoane care sunt de acord cu dumneavoastră în ceea ce privește suferințele și problemele prin care treceți.
- Nu vă certați mereu cu persoanele cu care nu vă înțelegeți.
- Nu citiți romane și reviste și nu vă uitați la filme și emisiuni axate pe relațiile dezastruoase.
- Nu intrați în situații sociale în care majoritatea persoanelor au alte țeluri și interese decât dumneavoastră.
- Nu participați la grupuri care au ca refren victimizarea.
- Nu vă lăsați antrenat în dialoguri mentale despre ce anume nu funcționează la dumneavoastră, la parteneri sau la relațiile dumneavoastră.

DA

- Gândiți-vă și vorbiți despre partenerul și despre relația ideală pentru dumneavoastră.
- Acordați-vă prezumția de nevinovăție atunci când evaluați calea care v-a adus în punctul în care vă

aflați.

- Mulțumiți-le partenerilor pentru darurile pe care vi le-au oferit.
- Alcătuiți o „hartă a comorilor“ privind situația dorită, lipind fotografiile și texte pe o planșă pe care s-o așezați într-un loc vizibil în casă.
- În fiecare zi acordați-vă câteva minute în care să vă contemplați relația perfectă, concentrându-vă asupra partenerului în așa măsură încât să simțiți că deja aveți relația respectivă.
- Alegeți cărți și filme cu final fericit.
- Participați la întâlniri, grupuri și reuniuni sociale în care oamenii vizează aceleași interese ca dumneavoastră.
- Vorbiți cu noii parteneri despre posibilitățile pe care vi le doriți.

PAROLE ÎN RELAȚII

Așa cum aveți nevoie de o parolă pentru a deschide fișiere importante din computerul dumneavoastră, în mod similar vă trebuie anumite coduri mentale și emoționale pentru a accede la un nivel superior în domeniul relațiilor romantice.

1. *Intenția.* Atunci când sunteți ferm hotărât și când vă doriți mai mult decât ceea ce aveți acum, tiparul urmat se va schimba. A fost necesar ca Toni să se sature de parteneri absenți înainte de a decide să caute parteneri de o mai bună calitate. Dar atunci când a făcut-o, n-a folosit jumătăți de măsură. Dacă intenția dumneavoastră este puternică, la fel va fi și rezultatul.
2. *Aprecierea de sine.* Nu vă îndoiiți de faptul că meritați parteneri buni și o relație excelentă. Atunci când vă recunoașteți calitățile și darurile speciale pe care le puteți oferi unui partener norocos, jocul se schimbă de la unul caracterizat de întrebări precum „Voi găsi oare pe cineva căruia să nu-i duhnească respirația?“ la altul în care vă întrebați „Cine merită să primească ceea ce am eu de oferit?“ Dacă vreți pe cineva care să se îndrăgostească de dumneavoastră, îndrăgostiți-vă dumneavoastră întâi de propria persoană și astfel veți deveni de-a dreptul irezistibil. (Pentru a vă spori aprecierea de sine, scrieți-vă o scrisoare de dragoste ca din partea unui partener ideal, care vă respectă, vă apreciază și vă dorește pentru numeroasele dumneavoastră calități.)
3. *Deschiderea.* Lăsați binele să vină la dumneavoastră. Anulați-vă ideile despre ceea ce nu se poate întâmpla sau despre ce anume ar putea funcționa rău și deschideți-vă spre a primi. Copiii râd de circa trei sute de ori pe zi, în vreme ce adulții o fac de numai cincisprezece ori. Știu oare copiii un lucru pe care cei mari l-au uitat? Ei trăiesc pe un tărâm în care orice e posibil, iar viața este un joc excelent cu tot felul de cadouri așteptând să fie desfăcute. Am face bine cu toții dacă ne-am întoarce către această deschidere spre tot ce e magic în viață.

ALEGEȚI-VĂ MODELELE

O modalitate eficientă de a vă intensifica semnalul este să vă concentrați atenția asupra unor persoane aflate în relații care funcționează. Atunci când lucrez cu un client care are probleme în relații, obișnuiesc să-l întreb: „Știi oameni care au relații mulțumitoare?“ De obicei îi trebuie un timp pentru a răspunde și uneori clientul nu-mi poate oferi niciun exemplu în acest sens. Motivul: și-a focalizat atenția

pe problemele în relații și astfel și-a limitat perspectiva, dar și experiența în domeniu. Acestor clienți le recomand să-și îndrepte „antena” spre oameni care se simt bine în compania partenerilor – și sunt numeroși, fiți siguri. Cu cât veți urma mai mult acest sfat, le explic eu, cu atât vă sporiiți șansele de a deveni și dumneavoastră unul dintre ei.

Veți atrage spre dumneavoastră acele situații asupra cărora vă îndreptați atenția. Dacă vreți să știți ce are viitorul pregătit pentru dumneavoastră, examinați lucrurile asupra cărora vă concentrați acum. Deși poate că nu cunoașteți decât unul sau două cupluri cu relații multumitoare, gândiți-vă la ele mai mult decât la toate celelalte. Priviți-le ca normale și reale, iar pe restul percepeți-le ca pe niște aberații. Frecvențați persoane pe care le respectați, petreceți timp în compania lor. Focalizați-vă pe reușita pe care ele o întruchiează și veți reuși la rândul dumneavoastră.

RESENTIMENTELE PUN PAIE PE FOC ÎNTR-O RELAȚIE MURIBUNDĂ

Așa cum concentrarea pe modele reprezentând ceea ce vă doriți vă sporește șansele de a obține lucrul respectiv, invidia și resentimentele le reduc drastic. Niciodată nu-i criticați și nu-i pizmuiți pe cei care au ceea ce vă doriți și dumneavoastră, fiindcă astfel nu faceți decât să vă depărtați de propriul vis. „Probabil că atunci când nu îi vede nimeni se ceartă mereu”, vă spuneți în ciudat. „Pariez că el o înșală.” „Ai văzut ce rochie hidoasă purta? E limpede că s-a îngrășat.” Dacă vă simțiți prizonier într-o lume meschină, motivul este acela că gândiți meschin. Salvarea dumneavoastră este la celălalt capăt al spectrului: generozitatea – viziuni generoase, speranțe mari, apreciere vastă și respect considerabil pentru cei care vă oferă un exemplu că ceea ce doriți este realizabil.

Resentimentele și invidia sunt un fel de suicid emoțional. Ele nu au alt rezultat decât că vă îndeamnă să vă săpați mai adânc mormântul. Dacă observați că cineva a obținut ceea ce vă doriți și dumneavoastră, bucurați-vă alături de el. Binecuvântați-l, felicitați-l și mulțumiți-i fiindcă vă arată că totul e posibil și pentru dumneavoastră. Niciodată nu veți obține ceea ce doriți afurisindu-l pe cel care are deja acel lucru. Fiindcă nu-l are în detrimentul dumneavoastră, ci ca un semnal că vă apropiați și dumneavoastră de reușită. Blestemați-l pe el și vă blestemați pe dumneavoastră, fiindcă beți din același pahar pe care i-l oferiți vecinului. Lăsați-i pe ceilalți să fie fericiți și fără îndoială că următorul la rând veți fi dumneavoastră.

Nu e nimic întâmplător în privința celor care izbutesc să aibă o relație excelentă și a celor care ratează mereu trenul; procesul este unul la fel de științific precum fierberea apei la o temperatură și înghețarea ei la alta. Deși situația relațiilor dumneavoastră poate părea haotică, aleatorie și incontrollabilă, trebuie să știți că aveți un cuvânt clar de spus în acest sens. Poate că sunteți doar la un pas de relația cu partenerul perfect pentru dumneavoastră. O simplă ajustare a receptorului mental vă poate dirija către o lume pe care n-ați fi crezut-o posibilă. Cine știe, poate că persoana căutată se află la doar câțiva metri de dumneavoastră și nu aveți nevoie decât de o mică bătaie pe umăr pentru a întoarce capul și a o zări.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Recunoașteți existența unei conexiuni între gândurile și sentimentele pe care le întrețineți și

partenerii care apar în viața dumneavoastră.

- Acceptați responsabilitatea pentru relațiile pe care le-ați atras până acum.
- Schimbați gama partenerilor la care aveți acces renunțând la atitudinile și conversațiile axate pe ceea ce nu funcționează, alegând cuvinte și atitudini ce vă îndrumă spre rezultatul dorit.
- Dezvoltați-vă intenția, aprecierea de sine și deschiderea ca parole care vă oferă acces la partenerii doriți.
- Focalizați-vă pe cupluri și persoane care vă inspiră și care demonstrează că relația pe care o doriți este posibilă și disponibilă.
- Renunțați la orice formă de resentimente și invidie față de cuplurile armonioase. Transformați-le în aliați, celebrând reușita lor ca o avanpremieră a reușitei dumneavoastră.

Respingerea înseamnă protecție

JULIE (participantă la seminar): Mă întâlnesc de vreo șase luni cu un tip. A divorțat de un an și își iubește mult fiica de șase ani, de care are grijă la sfârșit de săptămână. Este foarte drăguț cu mine și aș vrea să avem o relație strânsă. Dar săptămâna trecută mi-a zis că relația noastră nu poate merge mai departe, fiindcă fetița lui nu este pregătită pentru a avea o mamă nouă. Fata nu mă place (nu știu dacă ar plăcea pe cineva), iar el nu poate face față stresului de a încerca să aducă în casă o altă femeie, de vreme ce copilul lui e nemulțumit de asta. Mi se rupe inima!

ALAN: Respingerea înseamnă protecție. Tipul e un tată devotat, dar nu este pregătit pentru o relație. Sau se ascunde în spatele fiicei lui pentru a-și masca propria alegere de a nu fi cu tine. În orice caz, tu ești protejată de riscul de a te lega de o persoană care nu e pregătită pentru o relație cu tine. Meriți pe cineva disponibil, care să te accepte în viața lui. Renunță să forțezi o relație cu tipul ăsta și fă loc în viața ta pentru un bărbat care să-ți ofere toată inima lui.

E dureros atunci când cineva la care ții nu te vrea sau pleacă pur și simplu. Când plângi sau ești furios e greu să-ți deslușești drumul în viață. Dacă cineva vă părăsește pe neașteptate, vă respinge dintr-un motiv bizar sau oferă o scuză jalnică, lăsați-l să se ducă. Nu zăboviți asupra sentimentului de pierdere; mulțumiți mai degrabă că ați fost salvat dintr-o situație neplăcută. Persoana în cauză nu era potrivită pentru dumneavoastră și a făcut loc pentru altcineva mai bun. E nevoie de multă încredere și credință pentru a raționa astfel într-un moment dificil, dar merită s-o faceți. Curaj!

O relevantă lecție în domeniu mi s-a oferit într-un vis. Am visat că o bună prietenă tocmai se despărțise în mod dureros de iubitul ei. Se simțea distrusă, fiindcă fusese sigură că omul era sufletul ei pereche și că vor rămâne împreună toată viața. Acum, cu inima frântă, se temea să se gândească la viitor.

În vis, i-am telefonat prietenei mele de la o distanță de doi ani în viitor. Din acea perspectivă știam ce se întâmplase după despărțire; viitorul ei era deja istorie pentru mine. În acel răstimp întâlnise un bărbat minunat, se căsătorise cu el și era foarte fericită. Despărțirea din trecut nu mai însemna acum nimic; de fapt, îi deschisese calea pentru a-l cunoaște pe acest om extraordinar.

La telefon, i-am spus: „Te rog să mă ascuți. Știu că sună ciudat, dar eu îți văd viața dintr-un punct aflat la doi ani în viitor. Știu ce se va întâmpla, fiindcă de aici, de unde privesc eu, s-a întâmplat deja. În următorii doi ani vei întâlni un bărbat minunat și vei avea o căsnicie fericită. Trebuie să mă crezi.“

Dacă vă aflați într-o situație dureroasă ori derutantă, și dumneavoastră trebuie să mă credeți. Despărțirea de fostul partener nu înseamnă sfârșitul vieții. Dimpotrivă, ar putea însemna începutul ei!

„LUCRAȚI“ CU CEI DISPUȘI

Mottoul „lucrează cu cei dispuși“ a fost principala linie directoare în relațiile și în activitatea mea profesională. Când cineva este dispus, totul funcționează; în caz contrar, nimic nu merge cum trebuie. În fața celor dispuși se deschid uși ce rămân ferecate pentru cei cu intenții firave. Disponibilitatea vă poate impulsiona să depășiți obstacole uriașe, iar lipsa ei vă va opri în fața celei mai mici buturugi întâlnite în cale. În orice decizie, disponibilitatea este un factor mult mai important decât bănuiesc majoritatea oamenilor; dacă îi veți înțelege și respecta rolul, veți stabili relații pe care indecizia vi le-ar refuza.

Un om convins împotriva voinței sale tot aceeași opinie are.

BERT WINN

Atunci când au de-a face cu un partener care nu se arată dispus pentru o relație, oamenii se străduiesc din greu să-l convingă să se răzgândească. Încearcă să-l seducă, să-l psihanalizeze, să-l inspire, să-l motiveze, să-l manipuleze, să-l controleze, să-l amenințe, să-l silească, argumentează și sunt în stare să stea în cap într-o sută de poziții diferite pentru a-l determina să spună „da“. De cele mai multe ori, asemenea eforturi sunt în van; mai bine ar fi să-l întrebe pur și simplu dacă este sau nu dispus. Dacă răspunde că nu, dacă își drege glasul, stă să se gândească și caută scuze, înseamnă că aveți deja răspunsul dorit. Opreți-vă!

Ceea ce vă doriți să se întâmple alături de persoana în cauză nu se va întâmpla. E vremea să vă croiți drum într-o altă direcție.

Alții spun că sunt dispuși, dar nu sunt. Cuvintele sunt partea cea mai puțin semnificativă a comunicării; energia și acțiunile vorbesc mult mai sincer și mai elocvent. Oamenii pot minți cu ajutorul cuvintelor, dar nu și cu faptele sau cu modul în care își duc viața. Faptele sunt mult mai importante decât vorbele. Nu vă bazați exclusiv pe vorbele partenerului; observați-i faptele. Cu cât cuvintele sunt mai mari, cu atât acțiunile vor fi mai insignifiante. Întotdeauna puteți identifica intențiile văzând rezultatele.

Uneori ceea ce ești e mai presus de tine însuși și răsună ca un trăsnet, așa că nici nu aud că încerci să mă contrazici.

EMERSON

Cea mai eficientă modalitate de a atrage pe cineva disponibil este să fiți dumneavoastră înșivă disponibil. În loc să încercați să-l determinați pe celălalt să fie astfel, identificați acea parte din dumneavoastră care este disponibilă și trăiți din perspectiva ei. Forța intenției va fi un far călăuzitor pentru cei care vor să vă întâlnească la nivelul respectiv și îi va îndepărta pe toți ceilalți. Acest lucru vă va scuti de lungi și chinuitoare lupte cu parteneri prezenți, dar nu tocmai, și vă va oferi acces la parteneri tot atât de dispuși ca dumneavoastră să se implice total.

N-O LUAȚI PERSONAL

Dacă partenerul se retrage pe nepusă masă sau pentru un motiv jalnic, este posibil ca plecarea lui să

nu aibă legătură cu dumneavoastră. Poate că se teme sau are probleme pe care nu le înțelege ori nici nu le poate controla. Trăim într-o cultură caracterizată de numeroase iluzii și disfuncționalități în domeniul relațiilor interumane, iar mulți oameni fac lucruri nerezonabile, pe care o persoană cu inima deschisă și mintea limpede, rațională, nu le-ar face. Există o sumedenie de motive pentru care semenii noștri fug de dragoste, însă niciunul nu este justificat. Oamenii fac lucruri care le par rezonabile într-un moment de spaimă, dar care se dovedesc ilogice. De aceea, nu folosiți plecarea lor drept motiv pentru a vă pedepsi pe dumneavoastră înșivă. Bine că ați primit un semn sau un răspuns înainte ca relația să meargă prea departe! Există oameni și metode mai bune de a obține ceea ce vă doriți.

Dacă partenerul vă părăsește dintr-un motiv pe care îl înțelegeți și-l respectați, aveți încredere că, și de această dată, mișcarea este spre binele dumneavoastră. Ceea ce pare o tragedie la un moment dat se poate dovedi o binecuvântare în desfășurarea generală a lucrurilor. Cu cât vă plângeți și vă opuneți mai puțin, cu atât mai larg deschideți ușile pentru ca un partener excelent să apară la momentul potrivit și, poate, într-un mod neașteptat. Destinul este extrem de inteligent. Vă recunoaște intențiile și găsește modalități de a le împlini. Între timp, găsiți perfecțiunea în interiorul dumneavoastră, independent de evenimentele exterioare.

CÂND S-O LUAȚI PERSONAL

Dacă partenerii continuă să vă părăsească din același motiv sau dacă relațiile dumneavoastră capătă mereu același aspect, este cazul s-o luați cu titlu personal. O lecție importantă vă stă în față. Când veți înțelege darul pe care încearcă să vi-l transmită, situația nu va mai avea nicio rațiune de a exista și va dispărea. Dacă ceea ce faceți îi îndepărtează pe oameni de dumneavoastră sau vă subminează intențiile, principalul pas spre remedierea situației este acela de a recunoaște situația. În acest caz, cea mai indicată mișcare din partea dumneavoastră este să vă autoanalizați în loc să continuați să treceți de la un partener la altul. Mesajele de atenționare sunt pe cât de surprinzătoare, pe atât de productive.

Punctul de pornire este următoarea întrebare: *Există o temă care apare în mod constant, o frază anume pe care o rostesc partenerii atunci când pleacă? Vă spun cumva că sunteți prea solicitant? Că nu pot face față izbucnirilor dumneavoastră temperamentale? Că nu pot obține niciun angajament din partea dumneavoastră, nici măcar într-o privință simplă și banală, cum ar fi ce anume doriți să faceți în seara următoare? Acestea sunt numai câteva exemple. Faceți un pas înapoi și încercați să gândiți nepărtinitor. De ce credeți că oamenii nu rămân alături de dumneavoastră? Ar putea exista un dram de adevăr în ceea ce vă spun?*

Nu folosiți faptul că oamenii – fie chiar și unul singur – vă resping ca scuză pentru a vă critica: încercați să găsiți ceea ce este bun și valoros în dumneavoastră înșivă. Cu puțină cizelare, veți putea avea o relație excelentă. Am văzut persoane care, după mulți ani de relații chinuite și speranțe pierdute, înfloresc și își găsesc partenerul perfect. Nici dumneavoastră nu v-ați răătăcit; sunteți doar în explorare. În loc să vă opuneți acestui proces, acceptați-l și permiteți ca experiențele prin care treceți – chiar și cele neplăcute – să vă conducă acolo unde doriți să ajungeți.

OCROTIREA PE CARE O DĂRUIȚI

Așa cum cineva vă protejează renunțând la relația care nu funcționează, în mod similar și dumneavoastră, atunci când părăsiți un partener alături de care nu doriți să trăiți, îl protejați prin acest gest. Dacă nu mai sunteți pasionat cu privire la partenerul sau la relația dumneavoastră, nu ajutați pe nimeni rămânând lângă el. Deși poate fi dureros să vă luați adio, de fapt eliberați drumul în fața lui, pentru altcineva care dorește să-i fie alături. Despărțirile stârnesc de obicei mâhnire și dezamăgire, dar în cele din urmă motivele lor ies la lumină.

În orice caz însă, nu-i dați de înțeles partenerului că îi faceți un serviciu rupând relația. Ultimul lucru pe care vrea să-l audă o persoană părăsită este că o faceți pentru binele ei. Chiar dacă acest lucru e adevărat, persoana se simte, probabil, vulnerabilă sau tulburată, așa că procedați cu grijă. Mai târziu, când lucrurile se vor liniști, totul va părea mai logic pentru amândoi și veți putea privi situația dintr-o perspectivă care nu vă era posibilă în focul despărțirii. Pentru început însă, sinceritatea și amabilitatea vă sunt cei mai buni aliați.

Dar nu vă prevalați de principiul de mai sus pentru a justifica o ruptură pripită sau agresivă. Dacă v-ați gândit îndelung la eventualitatea ruperii relației, dacă ați meditat și v-ați rugat pentru îndrumare, dacă ați luat în calcul binele ambelor părți și tot sunteți de părere că plecarea este cea mai bună soluție, atunci fiți convins că decizia dumneavoastră va fi în beneficiul amândurora. Dacă însă vă retrageți fiindcă vă e teamă, sunteți furios sau vi s-au aprins călcâiele după altcineva, riscați să creați mai multă confuzie și va trebui să vă întoarceți la răscrucea inițială și să faceți o nouă alegere, mai înțeleaptă.

DOUĂ MODALITĂȚI DE A VĂ SCHIMBA VIAȚA

Mama excesului nu e bucuria, ci lipsa ei.

NIETZSCHE

Respingerea sau încheierea unei relații nu e cea mai mare catastrofă care vi se poate întâmpla, dar interpretarea ei în detrimentul dumneavoastră este. Există două modalități prin care vă puteți schimba viața: (1) *schimbați oamenii și circumstanțele din mediul dumneavoastră*; (2) *schimbați-vă modul de a gândi*. Uneori puteți schimba circumstanțele, dar felul în care gândiți îl puteți schimba oricând. Dacă un partener vă părăsește, e posibil să nu puteți face nimic în privința alegerii lui. Dar puteți mai departe să vă iubiți, să vă acceptați și să vă apreciați pe dumneavoastră înșivă și să vă spuneți că totul decurge bine, după care să vă regrupați forțele pentru a atrage pe cineva mai bun. Eu vă sugerez planul nr. 2, care vă va aduce o relaxare mai substanțială într-un timp mai scurt și vă va plasa într-o poziție optimă pentru a atrage persoana care așteaptă chiar dincolo de ușa pe care a ieșit partenerul anterior.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă partenerul vă părăsește, gândiți-vă că vă lasă calea liberă pentru ceva mai bun.
- Lucrați cu cei dispuși.
- Nu luați respingerea personal; deseori nu are legătură cu dumneavoastră înșivă.
- Dacă partenerii vă părăsesc în mod repetat din același motiv, priviți situația ca pe un dar și folosiți-o pentru propria dumneavoastră dezvoltare.
- Rețineți că îi protejați pe ceilalți părăsindu-i atunci când locul dumneavoastră nu mai este lângă ei.

- Deși nu puteți controla faptele altora, puteți alege modul în care percepeți evenimentele, interpretându-le în favoarea dumneavoastră.

Aproape la țintă

Cindy se întâlnea cu Kerry de circa șase luni și îi plăcea aproape totul la el. S-ar fi măritat bucuroasă, dacă n-ar fi existat o problemă serioasă: Kerry era dependent de muncă în cel mai înalt grad. Pleca la serviciu dimineața devreme și se întorcea acasă după ora 19 în fiecare seară. În weekend își lua de lucru de la birou, iar cinele în doi și escapadele lor romantice erau mereu întrerupte de apeluri pe telefonul mobil.

Cindy și-a mărturisit dragostea pentru Kerry, dar și îngrijorarea pentru programul lui de muncă încărcat. El i-a spus că îi înțelege sentimentele, dar că trece printr-o perioadă crucială la birou și că are numeroase proiecte de care trebuie să se ocupe.

Cindy a decis să adopte o atitudine de expectativă, în speranța că prietenul ei îi va fi mai mult aproape. Dar lunile au trecut și nimic nu s-a schimbat, iar ea era la fel de frustrată.

În cele din urmă, s-a văzut nevoită să recunoască față de sine însăși că spațiul alocat de Kerry pentru o relație romantică era limitat, fiind mult diferit de ceea ce înțelegea ea printr-o legătură romantică. După ce și-a luat rămas-bun de la el, nu a putut să nu se întrebe: „Cum am putut fi atât de apropiați, și totuși atât de departe unul de altul?”

Dacă sunteți implicat într-o relație cu o persoană care are multe dintre trăsăturile pe care le căutați la un partener, dar nu puteți fi împreună fiindcă persoana nu este disponibilă sau are o trăsătură inacceptabilă pentru dumneavoastră, priviți-o ca pe o *reprezentare*. O reprezentare este cineva care nu e sufletul dumneavoastră pereche, dar care vă arată că (1) știți ce anume doriți; (2) există oameni care au acele trăsături pe care le prețuiți; și (3) vă apropiați de împlinirea visului dumneavoastră. Deși poate vă simțiți tentat să bombăniți plin de furie și să blestemați viața fiindcă își bate joc de dumneavoastră, veți progresa mult mai repede dacă veți privi persoana în cauză nu ca pe un motiv de frustrare, ci ca pe un vestitor al lucrurilor bune care urmează să vină.

ÎNCĂ O MICĂ AJUSTARE

Relațiile sunt mai degrabă un proces decât un țel; în mod constant regândiți ceea ce doriți într-o relație și de la un partener, pregătindu-vă astfel pentru rezultate mai bune. Oricât de scurtă, de lungă, de bizară sau de reușită ar fi o relație, atunci când se încheie rămâneți cu o idee mai clar definită cu privire la ceea ce vă doriți, iar următoarea alegere pe care o veți face va reflecta noile dumneavoastră criterii.

Chiar și o singură întâlnire poate constitui un punct de cotitură în rafinarea alegerilor viitoare.

Dacă ați fost într-o relație cu o persoană care v-a plăcut, dar nu era de fapt disponibilă, următorul pas pe care trebuie să-l faceți este să adăugați caracteristica lipsă în lista dumneavoastră de cerințe în privința partenerului ideal. În situația de mai sus, spre exemplu, Cindy ar adăuga „Muncește rezonabil și are timp pentru a fi împreună.“ Apoi ar fi pe recepție așteptând persoane fără un telefon mobil implantat în ureche, fără birou de lucru acasă și fără navete de durată. Cu cât va ști mai exact ce își dorește, cu atât mai ușor și mai rapid va atrage și va recunoaște situația visată.

Dar nu fiți dezamăgit dacă ajungeți frustrant de aproape de ceea ce căutați, ratând la milimetru; fiți mai degrabă entuziast, fiindcă sunteți aproape de țintă. C.Y. O'Connor a devenit cunoscut în Australia la sfârșitul secolului al XIX-lea când a construit o conductă de apă de 530 de kilometri lungime, între Perth și Kalgoorlie. Mulți l-au criticat pentru planul lui ieșit din comun și, la fel ca numeroși alți mari inventatori, a devenit motiv de batjocură. Când conducta a fost finalizată, în ziua mării inaugurări, mii de oameni așteptau cu nerăbdare să vină apa. Spre dezamăgirea lui O'Connor, din conductă s-au scurs doar câteva picături. Din nefericire, a doua zi el s-a sinucis. Câteva zile mai târziu, apa a năvălit cu putere. Dacă ar mai fi așteptat încă puțin, inventatorul și-ar fi văzut visul împlinit.

Și dumneavoastră ați putea fi la fel de aproape de relația ideală. Câțiva stropi de apă nu înseamnă, probabil, eșecul planurilor dumneavoastră, ci avanpremiera reușitei. Bucurați-vă de manifestarea parțială, ea va duce la una integrală.

ȘANSE NUMEROASE

Una dintre cele mai seducătoare iluzii în domeniul relațiilor romantice este părerea că ați ratat unica șansă considerabilă de a fi împreună cu persoana potrivită, iar acum ați rămas în bătaia vântului, condamnat să rătăciți de-a pururi pe autostrada visurilor spulberate fiindcă ați fost prea zezec ca să recunoașteți un lucru bun, pierzând astfel imensa oportunitate pe care ați avut-o.

Vi se pare o imagine jalnică? Este. Deși cei de la Hollywood și rudele dumneavoastră îngrijorate ar vrea să credeți că există un singur Ales pentru dumneavoastră și că, dacă îl ratați, v-ați ratat șansa vieții, ideea lor este una greșită și nu merită discutată. „Șansele“ nu apar deloc întâmplător. Oportunitățile se ivesc în număr direct proporțional cu disponibilitatea dumneavoastră de a le recunoaște și a le exploata. Puteți face orice din indiferent ce – și atunci de ce să nu faceți ceea ce vă doriți?

Când sunteți pregătit și dispus să primiți în viața dumneavoastră un partener excelent, acesta se va ivi fără a fi nevoie să depuneți mari eforturi. Dacă apare cineva care se dovedește că nu corespunde exact profilului dorit și dacă sunteți cu adevărat pregătit, altcineva mai bun își va face apariția. Statisticile sau norocul nu au niciun rol; magia se află în dumneavoastră înșivă.

RITUALURI

Mulți oameni se angajează în ritualuri complicate menite să-i ajute să-l atragă pe cel dorit în viața lor. Aprind lumânări, scriu sau rostesc diverse afirmații, se roagă, consultă astrologi și mediumuri, alcătuiesc hărți ale comorilor, apelează la agenții matrimoniale, angajează pețitori, își cumpără lenjerie nouă, cer ajutorul practicantilor de voodoo și – ca să vezi – citesc cărți precum cea de față.

Toate aceste trucuri pot da roade, și, în multe cazuri, chiar dau. Dacă veți înțelege cum anume funcționează, veți obține rezultate mai bune, în timp mai scurt. Ritualurile și alte tehnici similare funcționează fiindcă ajută la formarea celor două ingrediente esențiale pentru transpunerea în realitate a oricărui obiectiv: *convingerea* și *intenția*. Dacă le aveți pe ambele, nu puteți pierde. Chiar dacă aveți una din belșug și mai puțin din cealaltă, tot puteți trece cu brio linia de sosire. Dacă însă amândouă sunt slabe, veți continua să rătăciți în pustie, adică prin iadul întâlnirilor repetate și infructuoase. Atunci când roștiți o afirmație sau alcătuiți o hartă a comorilor, spre exemplu, stabiliți o matrice mentală și emoțională a relației pe care o căutați. Vă cufundați în esența și energia obiectivului urmărit, iar astfel vă sporește puterea de a-l atrage. Când atingeți un anumit nivel al convingerii și al intenției, universul contribuie cu logistica. Dacă trebuie să faceți ceva pentru a intra în legătură cu un partener, veți ști ce anume și totul va decurge ușor și plăcut. Dacă nu, relaxați-vă și fiți dumneavoastră înșivă, iar partenerul dorit vă va găsi el. Am văzut acest principiu funcționând de mii de ori, și va funcționa deopotrivă pentru dumneavoastră, dacă îl veți folosi.

Acum, iată și versiunea de manual: Nu e nevoie să apelați la niciunul dintre aceste ritualuri și tehnici. Trebuie doar să fiți deschis și dispus și să aveți grijă ca rezistența să nu vă sufocă dorința. Dar – și aici e problema – dacă nu ați obținut încă rezultatele visate, poate că e necesar să faceți ceva proactiv (of, speram să izbutesc să termin cartea fără să folosesc acest cuvânt) pentru a vă ridica nivelul energetic la o frecvență mai productivă. Și aici intră în scenă ritualurile, consultații și cărțile precum cea de față. Toate vă ajută să vă aliniați mental și emoțional nu cu trecutul, ci cu viziunea privind obiectivul vizat. Astfel vi se va deschide în față un câmp de posibilități. Când veți reuși, va trebui să recunoașteți însă că nu tehnicile în sine au asigurat rezultatul optim, ci dumneavoastră înșivă, cu ajutorul lor.

DIAVOL SAU ÎNGER?

Când relația dumneavoastră cu partenerul Aproape Perfect se sfârșește, poate că veți fi tentat să-l considerați un veritabil diavol fiindcă doar v-a ispitit, v-a fluturat reușita pe la nas. Dar persoana în cauză este mai degrabă un înger. Termenul în sine înseamnă „mesager“. Persoana cu care aproape că ați avut o relație perfectă v-a transmis un mesaj crucial: *Există oameni care pot să vă facă fericit. Nu renunțați! Perseverati până când obțineți ceea ce doriți.*

În loc să aruncați cu săgeți în partenerul Aproape Perfect, desenați o aură în jurul capului său și sărutați-l cu dragoste de rămas-bun. Fiți mândru de dumneavoastră, fiindcă vă apropiați de genul de partener pe care vi-l doriți. Bun, deci acest din urmă partener era încă dependent de mama lui sau de cumpărături; există însă alții în lume fără obișnuințe sau trăsături care riscă să-i descalifice, iar acum radarul dumneavoastră este îndreptat spre ei.

Dacă „aproape“ că s-a întâmplat înseamnă că și dumneavoastră ați fost aproape gata. Iar asta e bine. Acum continuați să vă pregătiți până ce veți fi gata cu adevărat. Experiența cu reprezentarea vă poate trece peste barieră, dirijându-vă spre un partener exact așa cum vă place și care va rămâne lângă dumneavoastră.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Nu criticați relațiile de tip „aproape perfect“, în schimb celebrați-le ca pe reprezentări ale faptului că sunteți aproape de țelul urmărit.
- Când identificați o trăsătură nedorită la un potențial partener, folosiți-vă de ea și ajustați-vă lista pentru ca, în relația următoare, să vă îndreptați spre opusul ei, dezirabil.
- „Șansele“ de a avea o relație cresc direct proporțional cu disponibilitatea și dorința dumneavoastră de a le recunoaște când apar.
- Puteți apela la ritualuri pentru a accelera procesul de legătură cu partenerul dorit. Trebuie doar să recunoașteți că magia nu rezidă în ritualuri, ci în dumneavoastră înșivă.
- Considerați-l pe partenerul Aproape Perfect nu un diavol, ci un vestitor al lucrurilor bune care vă așteaptă în viitor.

Motivul 6

VĂ MULȚUMIȚI CU FĂRĂMIȚE ȘI RATAȚI FESTINUL

Odată ce aveți o relație funcțională, există mai multe niveluri ale satisfacției prin care puteți trece. Unele persoane se mulțumesc cu mai puțin decât și-ar dori cu adevărat – și decât ar putea obține. Altele intră în tipare comportamentale care maximizează tensiunile și minimizează bucuria. Dar nicio obișnuință nu este atât de adânc înrădăcinată încât să nu vă puteți debarasa de ea, deschizându-vă o altă cale, funcțională deopotrivă pentru dumneavoastră și pentru partener.



CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să stabiliți sau să puneți capăt unei relații cu întreruperi și reluări.
- Să construiți o relație sexuală care să vă împlinească la toate nivelurile.
- Să depășiți un tipar de genul „ceartă și apoi sex“.
- Să permiteți ca un partener să facă alegeri sănătoase pentru relație atunci când celălalt nu se află într-o postură propice în acest sens.

Iar reluări, iar întreruperi... Stop!

La trei luni după ce s-a îndrăgostit de Tom, Andi s-a mutat la el. N-a mai durat mult până ce buba lor romantică s-a spart și s-a transformat în conflict. Puternic afectat din punct de vedere emoțional, Tom a venit la mine pentru consiliere. Eu l-am încurajat să reziste și să facă tot posibilul pentru a depăși provocările apărute în fața tânărului cuplu.

Cu timpul, relația a început să-l înnebunească tot mai rău. Ambii parteneri aveau personalități dependente care alimentau conflictul. În cele din urmă, Tom mi-a mărturisit: „Nu mai rezist. Am decis împreună cu Andi să ne despărțim.“ I-am spus că mi se pare o hotărâre înțeleaptă.

O lună mai târziu, Andi l-a invitat pe Tom la o întâlnire pentru o discuție finală, înainte ca fiecare să-și poată continua viața. A doua zi dimineață, Tom mi-a telefonat și mi-a povestit: „Am petrecut o seară minunată împreună cu Andi. Atât de bine am comunicat, încât am sfârșit prin a face dragoste. Mi-am dat seama cât de mult mi-a lipsit, așa că se mută din nou la mine.“ Am înțeles că Tom se hotărâse deja, astfel că i-am spus că mă bucur de întorsătura pe care au luat-o lucrurile și i-am urat numai bine.

Puteți bănuși ce s-a întâmplat mai departe: cei doi s-au bucurat de o lună de fericire, după care problemele lor au ieșit iarăși la iveală. O zi după aceea Tom era la mine în birou, plimbându-se de colo-colo, plângându-se că relația lor nu era una sănătoasă și că trebuie să-i pună capăt. Am răspuns că, sincer, sunt de acord și că aș vrea să-l văd într-o relație mai mulțumitoare.

După încă o lună, Tom și Andi erau din nou împreună, apoi iar despărțiți și iar împreună... Acest tipar chinător s-a prelungit vreme de trei ani. Cu toate că atracția dintre cei doi era toxică la nivel fundamental, nimic din ceea ce i-am spus nu l-a convins pe Tom să rupă relația definitiv. Stelele din privirea lui erau mai puternice decât cicatricile din inimă. În consecință, am făcut tot posibilul pentru a-l susține în deciziile lui, oricare ar fi fost acelea.

În cele din urmă, Tom a decis să se mute în celălalt capăt al țării pentru a pune o distanță cât mai mare între el și respectiva relație distructivă. Fără a se dezminți, Andi i-a telefonat după plecarea lui și l-a invitat să revină. De data aceasta însă, răspunsul lui a fost un „nu“ hotărât.

Peste câteva luni, Tom a întâlnit o femeie împreună cu care și-a construit o relație mult mai sănătoasă și mai stabilă, care în decursul anilor a devenit tot mai solidă.

Relațiile cu întreruperi și reluări sunt exasperante. De obicei trenează vreme de ani și niciunul dintre parteneri nu se simte împlinit. Aceste cupluri pendulează între despărțiri tumultuoase și reuniri pasionale, neștiind niciodată cu certitudine dacă au doar trecut sau și viitor. Între timp însă, ratează prezentul. Problemele nerezolvate se întrepătrund și se complică, fiind mai greu de descâlcit decât câinii atunci când se împerechează sau se bat. Uneori nici măcar nu poți spune care e deosebirea.

Ca prieten sau simplu observator, puteți oferi sfaturi sincere și înțelepte pentru a-l îndruma pe „împricinat“ într-o direcție mai bună. Dar cu excepția cazului în care unul dintre ei sau amândoi sunt dispuși să asculte, sugestiile dumneavoastră vor cădea pe pământ sterp. De cele mai multe ori, ambii parteneri sunt încăpățânați și (cu toate că n-ar recunoaște acest lucru) savurează dramatismul situației. Așa că, după ce ați spus ce ați avut de spus, faceți un pas înapoi și lăsați-i să se dumirească. În cele din urmă o vor face – pe calea cea dificilă, poate, dar dacă așa trebuie să se întâmple, așa se va întâmpla.

FACTORUL TEAMĂ

Dacă dumneavoastră vă aflați într-o relație cu întreruperi și reluări, poate că acceptați toată această frustrare fiindcă vă temeți să nu pierdeți ceva ce numai acest partener vă poate oferi. Poate e vorba despre sexul extraordinar sau siguranța financiară, ori poate aveți o imagine publică pe care doriți s-o păstrați neatinsă. În plus, nu realizați cât de departe ați deviat de la fericirea pe care o căutați. Sau dacă realizați, nu conștientizați modul în care dumneavoastră înșivă contribuiți la această rătăcire. Poate credeți că relațiile trebuie să fie dificile și că e nevoie de ani de muncă îndârjită pentru a ajunge la armonie. Sau poate sunteți de părere că orice fel de atenție este mai bună decât ignorarea totală. Ori sunteți dependent de adrenalină și aveți nevoie de un anumit nivel de stimulare pentru a simți că trăiți. Sau vă temeți de intimitate și rămâneți în conflict pentru a o evita. Ori puneți semnul egal între intimitate și conflict. Ori...

Dacă sunteți prins într-un fel de montagne russe fără sfârșit, trebuie să recunoașteți câteva lucruri:

1. În ciuda ocazionalelor momente de fericire, relația nu este nici sănătoasă, nici funcțională.
2. Meritați altceva decât conflicte sau să vă petreceți jumătate din viață hotărând dacă veți fi sau nu împreună.
3. Contribuiți la prelungirea situației dramatice participând la ea.
4. Aveți dreptul și capacitatea de a face o alegere limpede, capabilă să transforme acest tipar.
5. O relație mai fericită vă așteaptă, dacă sunteți dispus s-o cereți.

În cadrul consilierii, Tom a dezvăluit temerile care îl țineau blocat în respectiva situație. El îmbătrânea și nu se mai considera la fel de atrăgător ca înainte. Andi era mai tânără, mai sexi și mai charismatică. Dacă o pierdea, credea el, n-avea să mai găsească pe cineva dezirabil care să-l iubească. Se simțea flatat să fie partenerul unei femei atât de plăcute și era mândru să fie văzut cu ea. Andi avea, la rândul ei, anumite probleme: era impulsionată de un sentiment al inadecvării. Provenea dintr-o familie disfuncțională, cu un tată alcoolic, abuziv și absent din punct de vedere emoțional. În Tom căuta senzația de stabilitate și siguranță care îi lipsise în copilărie și în relațiile anterioare. Dacă el o părăsea, oare ce avea să se întâmple cu ea?

Scenariul de mai sus sugerează că problema nu este partenerul și nici relația în sine, ci teama și lipsa de respect de sine. Drumul dumneavoastră către libertate este trasat cu ajutorul răspunsurilor pe care le

veți da la următoarele întrebări fundamentale:

- Ce teamă vă îndeamnă să continuați acest joc nefericit?
- Dacă nu v-ar fi teamă, ce anume ați face altfel?
- Dacă ați ști că meritați o relație mai sănătoasă, cum ați proceda?
- Cum ar acționa o persoană care s-ar iubi pe sine însăși?

Dacă alegerile dumneavoastră în privința relațiilor sunt motivate de frica de a pierde, trebuie să știți că ați pierdut deja. Relația dumneavoastră este undeva departe de adevăratul rost al unei legături romantice – acela de a oferi bucurie, creativitate, conexiune și celebrare. Când veți acționa pornind de la atuurile, nu de la autoprotecție, vă veți aminti cine ați fost înainte de a permite inadecvării să preia frâiele. Atunci calea dumneavoastră va fi clară, iar rezultatele vor fi altele. Pentru ca relația să se schimbe, mai întâi va trebui ca schimbarea să survină în interiorul dumneavoastră. Dacă așteptați ca partenerul să treacă la acțiune înseamnă că vă bazați pe noroc. Dacă *dumneavoastră* faceți pasul decisiv, dovediți inteligență.

PREZENȚA DUMNEAVOASTRĂ PASIONATĂ

Unele relații cu întreruperi și reluări nu sunt foarte tumultuoase, ci doar familiare, comode și plictisitoare. Ambii parteneri intră într-o rutină lipsită de pasiune. Se întâlnesc

pentru o vreme, apoi renunță, iar se întâlnesc, iar renunță, și tot așa mai departe. Sau duc vieți separate, încearcă un timp să vadă cum e împreună, după care se retrag iar, fiecare pe scena lui. Practica ar putea fi una sănătoasă, dacă fiecare partener s-ar simți bine în viața sa separată și de asemenea când e împreună cu celălalt, dar majoritatea scenariilor de acest tip sunt periculos de lipsite de forță vitală. Ambii parteneri au multe gânduri și sentimente pe care nu le împart cu celălalt și nu acționează asupra lor. Astfel, avem două persoane prezente într-un mod mai degrabă fantomatic, iar relația lor nu este nici pitorească, nici pasionată, ci ternă și cenușie – o tristă parodie a înflăcăării inerente iubirii.

Există un gol uriaș între noi, un gol care se tot umple cu toate lucrurile pe care nu ni le spunem unul altuia.

Din filmul *Domnul și doamna Smith*

O relație marcată de certuri serioase, sincere, ar fi preferabilă uneia caracterizată de familiar, comoditate și plictiseală. Conflictul mobilizează o forță vitală care dintr-o relație plictisitoare lipsește. Când flacăra spiritului este redusă la o vagă pâlpâire, pericolul este mult mai mare decât atunci când crește la o vâlvătaie. Plictiseala este un semnal de alarmă la fel de serios precum nemulțumirile continue. Dacă sunteți plictisit în relație, luați măsuri în acest sens înainte ca relația să cadă în uitare.

E POSIBIL UN FINAL FERICIT?

În multe relații de tip întreruperi și reluări, *orice* final ar fi fericit. Simplul fapt că ambii parteneri renunță la joc constituie o mișcare sănătoasă. Totuși, există mai multe moduri în care ar putea evolua o astfel de relație, în funcție de ceea ce partenerii sunt pregătiți să aleagă.

1. *Scenariul ideal.* Ambii parteneri decid că au trecut prin suficiente pendulări și depun efortul

interior necesar pentru armonizarea și stabilizarea relației. Poate că participă împreună la un seminar de specialitate sau la ședințe de consiliere și amândoi au o sinceră dorință de a face ca relația să funcționeze, dorință urmată de acțiuni care oferă rezultate.

2. *Scenariul eficient.* Ambii parteneri decid că au trecut prin suficiente pendulări și că relația nu le este utilă și probabil nici nu le va fi. Se despart rămânând prieteni și se îndreaptă spre alte relații, mai sănătoase.

3. *Scenariul comun.* Unul dintre parteneri decide că a trecut prin suficiente pendulări și refuză să mai alimenteze situația. Persoana respectivă pleacă, iar celălalt partener, încă absorbit în dramatism, îl urmărește și încearcă să-l mențină în dansul nefericit.

4. *Scenariul nedorit.* Unul sau ambii parteneri decid să renunțe, dar de asemenea unul sau ambii devin anxioși și timp îndelungat se întreabă dacă nu cumva ar trebui să se reunească, reducând astfel calitatea viitoarelor relații.

De multe ori, atunci când părăsesc o relație tumultuoasă, cu întreruperi și reluări, oamenii ajung în situații mai stabile. Cea prin care au trecut le-a conferit deopotrivă dorința și energia necesare schimbării. În acest caz, puteți considera relația încheiată un punct pozitiv în imaginea de ansamblu a vieții dumneavoastră romantice. Uneori este nevoie de timp și de o experiență considerabilă pentru a avea acces la o legătură de succes. Iar atunci când veți avea una, va fi cu atât mai plăcută, ținând seama de contrastul cu ceea ce a precedat-o. De aceea, puteți privi experiența prin care ați trecut ca pe un adevărat prieten.

Nu sunteți un cerșetor la banchetul vieții. Sunteți oaspetele de onoare.

EMMANUEL (PAT RODEGAST)

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Recunoașteți frustrarea sau exasperarea cauzată de o relație de tip întreruperi și reluări.
- Întrebați-vă ce temeri guvernează apartenența dumneavoastră la relație, ce anume ați face dacă nu v-ar fi teamă și faceți lucrurile respective.
- Exprimați-vă sincer față de partener și aveți încredere că astfel vă pavați calea către o relație mai bună.
- Refuzați să deveniți plictisit și animați-vă viața mobilizându-vă pasiunea.
- Folosiți o relație nefuncțională ca pe un factor de motivare pentru schimbarea pe care o doriți.

Când relația sexuală se concretizează

Carla a fost educată într-o credință religioasă care impunea judecăți stricte asupra vieții sexuale. La maturitate, când a devenit activă sexual, avea intense sentimente de vinovăție. Era o femeie pasională și își iubea prietenul, dar de obicei se simțea vinovată după ce făceau sex. De fapt, cu cât îi plăcea mai mult, cu atât mai rău se simțea.

În ședința noastră de consiliere, mi-a vorbit despre viața intimă alături de prietenul ei.

– Uneori, după-amiază, ne dedăm la o ațipeală activă, mi-a explicat ea.

– O ațipeală activă? am întrebat, încercând să înțeleg.

Un zâmbet timid i-a apărut pe față.

– Știi tu...

– Vrei să spui sex?

– Da, așa e, a răspuns ea, roșind. Știi tu...

Am fost uluit. Carla era o femeie atrăgătoare de treizeci și patru de ani, cu o carieră profesională, inteligentă și sufletistă. Dar când venea vorba despre sex, la nivel emoțional avea doar zece ani.

Ea este un exemplu extrem, reprezentativ pentru numeroși oameni care au un fel de pată oarbă în privința sexului. Vor să îl practice și le place, dar le vine greu să se deschidă complet în fața unui partener sexual. Sau trec în celălalt capăt al spectrului și folosesc sexul ca pe un înlocuitor al dragostei, nicidecum ca pe o punte spre ea. Ori comunică foarte greu pe acest subiect.

Eu le explic că temerile sau regretele de natură sexuală nu reprezintă probleme, ci oportunități de a deschide uși neîncuiate spre încăperi ascunse în care zac bogății extraordinare. Acolo pot avea acces la uniunea sacră dintre spirit și pasiune.

Multe persoane nu au probleme în relații, până când apare pe tapet chestiunea sexului. Sau se cufundă în el înainte de a-și cunoaște cu adevărat partenerul, iar lucrurile iau întorsături bizare. Chiar dacă vi se pare că vă cunoașteți partenerul, lucrurile tot pot lua înfățișări ciudate. Dar această bizarerie – la fel ca plăcerea și farmecul – rezidă mai cu seamă la nivelul minții, decât al organelor genitale; prin urmare, dacă vreți o schimbare în viața sexuală, trebuie s-o operați nu acolo jos, între picioare, ci acolo sus, între urechi. Cineva spunea că sexul este acel lucru care îți ia cel mai puțin timp și te duce în cele mai de durată necazuri. Dar așa trebuie să fie oare? Nu putem face așa încât sexul să dureze mai mult și

să ne ofere plăceri de cea mai mare durată?

SEXUL, UN „BILET“ SPRE O RELAȚIE DE COȘMAR

Viața sexuală pe care o duceți este unică și la fel de specială ca propria persoană și nu poate fi dictată sau guvernată de altcineva din afară. Societatea, religia, părinții și semenii au tot felul de idei despre sex – unele aplicabile dumneavoastră înșivă, altele nu. Din moment ce dumneavoastră sunteți cel care trebuie să trăiască cu propriile decizii, trebuie să puteți avea încredere în viața sexuală pe care singur o alegeți. Cu cine faceți sex, cât de des și cum – toate acestea sunt chestiuni strict personale. Întrebarea pe care nu trebuie s-o ocoliți în acest domeniu este următoarea: *Atitudinea mea față de sex îmi îmbunătățește sau îmi înrăutățește calitatea vieții?* Dacă vă sporește bucuria de a trăi și forța vitală, continuați la fel. Dacă nu, schimbați ceva.

PRINCIPALELE ZECE MODURI ÎN CARE VIAȚA SEXUALĂ POATE DUCE LA RELAȚII DE COȘMAR

1. Folosiți întâlnirile romantice ca pe o scuză să faceți sex (în general, valabil pentru bărbați).
2. Folosiți sexul ca pe o scuză pentru a avea întâlniri romantice (în general valabil pentru femei).
3. Apelați la sex ca la un substitut pentru intimitate sau pentru confruntarea cu probleme neplăcute în relație.
4. Folosiți sexul ca pe un instrument de manipulare pentru a obține ceea ce doriți (de pildă să urcați pe scara ierarhică în industria divertismentului).
5. Refuzați sexul ca pe un instrument de manipulare pentru a obține ceea ce doriți.
6. Lăsați sentimentele de vinovăție să vă împiedice să savurați viața sexuală.
7. Amânați partida de sex atunci când de fapt ați vrea s-o faceți.
8. Faceți sex atunci când ați prefera să renunțați.
9. Faceți sex fără să aveți chef, sex promiscuu sau aveți aventuri de o noapte pentru a evita frica de intimitate.
10. Rămâneți însărcinată sau, dacă sunteți bărbat, lăsați o femeie însărcinată înainte de a vă gândi la implicații sau înainte ca ambii parteneri să fi convenit în acest sens.

SEXUL, UN „BILET“ SPRE EVADAREA DINTR-O RELAȚIE DE COȘMAR

Există numai trei motive serioase pentru a face sex. Nu săriți în pat, dacă nu le aveți.

1. Plăcerea.
2. Legătura cu partenerul, la nivel sentimental, sufletesc, spiritual sau intim.
3. Procreare.

Puteți aranja aceste motive în ce ordine doriți sau le puteți combina, dar ele rămân chei esențiale către o viață sexuală împlinită. Dacă, însă, constatați că sunteți prins într-una dintre cele zece capcane menționate, iată instrumentele pentru a vă elibera:

1. *Autenticitatea.* Onestitatea față de dumneavoastră înșivă este mai importantă decât ideile oricui altcuiva despre ce ar trebui și n-ar trebui să faceți în așternut. Multe dintre regulile pe care oamenii

le născocesc în privința sexului sunt de-a dreptul aiurite. Ayatollahul Khomeini le-a spus adeptilor săi: „Bărbatul poate face sex cu animale precum oaia, cămila, vaca și așa mai departe. Numai că trebuie să ucidă animalul după orgasm. Și nu trebuie să vândă carnea lui oamenilor din sat; dacă o vând însă celor din satul vecin, e bine.“ Oricât de ridicol ar părea sfatul de mai sus, unele dintre lucrurile pe care le-ați aflat despre sex – și pe care le-ați respectat – sunt la fel de nebunești. A trăi în pace cu tine însuși este normal; a trăi în conflict cu propria-ți persoană este o nebunie.

2. *Comunicarea sinceră.* Cu cât sunteți mai sincer cu partenerul privind ceea ce simțiți și ceea ce doriți, cu atât veți avea o viață sexuală mai bună. Orice formă de înșelătorie, secretomanie sau manipulare se va repercuta asupra dumneavoastră. Dacă vreți să stabiliți o relație sexuală sau s-o îmbunătățiți pe cea existentă, vorbiți despre ceea ce vă place și ce nu vă place. Exprimarea sinceră vă va duce pe amândoi mai departe decât v-ar duce simpla citire a gândurilor.

3. *Conexiunea.* Sigur că săruturile, atingerile și hârjonelile sunt foarte plăcute, dar cea mai plăcută este conexiunea. Amabilitatea, respectul și aprecierea vă vor duce viața sexuală pe culmi mai înalte decât orice senzații fizice. Fiindcă în esență suntem ființe spirituale, calitatea oricărei experiențe este determinată de spiritul în care ne ducem viața. Iar sexul nu face excepție. Spiritualizați-vă viața sexuală făcând dragoste cu persoana aflată în trupul respectiv. Îmbrățișați-vă partenerul cu voluptate și veți savura orgasmul la multiple niveluri simultan.

TIMPUL POTRIVIT

La cât timp după ce ați cunoscut o persoană ar trebui să faceți sex? Eu nu recomand să săriți în pat imediat. Uneori o astfel de abordare funcționează, dar deseori nu, din următoarele motive:

1. Nu știți bine cu cine vă „încurcați“. Mai degrabă percepeți propriile dumneavoastră iluzii cu privire la persoana respectivă, decât ceea ce este ea în realitate. Cu toții ne pricepem să țesem povești despre oameni, în funcție de felul în care am dori noi să fie, și foarte puține dintre ele sunt adevărate. Un timp de calitate petrecut împreună cu eventualul partener înainte de a sări în așternut vă conferă posibilitatea de a lua decizii înțelepte în această privință. Dacă respectivul este minunat, veți constata asta; dacă e un ticălos, veți afla de asemenea. Dacă însă partenerul nu vrea să aștepte și vă presează, aveți încă un motiv pentru a nu vă grăbi. O bună relație rezistă la testul sexului amânat.

2. Intimitatea sexuală aduce pe tapet unele chestiuni pentru a căror abordare este necesară existența unei relații. Multe femei pun semnul egal între sex și dragoste, și, dacă se culcă cu un bărbat, consideră că au o relație stabilă. Mulți bărbați însă vor doar să se distreze și nu se gândesc prea mult la viitor. În cazul în care unul dintre dumneavoastră a fost abuzat sexual în copilărie sau în trecutul apropiat, atunci când sexualitatea este stimulată, sentimente profunde ies la iveală. Dacă există deja o bază afectivă și devotament reciproc, aveți șanse mai mari de a vă gestiona sentimentele și așteptările, comparativ cu situația în care abia dacă vă cunoașteți.

Să nu faci sex, amice. Asta duce la sărutări și nu peste mult timp va trebui să începi să și vorbești cu tipa.

STEVE MARTIN

Așadar, discutați puțin cu sine înainte de a cere o cameră la motel. Ceva în interiorul dumneavoastră știe. Puteți primi undă verde, roșie sau galbenă. Urmăriți indiciile și aveți grijă de propria persoană.

VIBRAȚII POZITIVE

Sex de unul singur? Există momente în care mâna de ajutor pe care o căutați se află la capătul propriului dumneavoastră braț. Deși numeroase autorități și religii interzic masturbarea, mulți dintre cei care au dictat regulile respective erau foarte versați în domeniu. Președintele american Bill Clinton a concediat-o pe șefa serviciului de sănătate publică, Joycelyn Elders, când aceasta a declarat că masturbarea ar putea fi un gest natural. (Sunt sigur că decizia președintelui a fost una politică, nu personală.) Cunosc o femeie care s-a simțit vinovată din cauza masturbării până când a decis că este o modalitate minunată de a se iubi pe sine însăși. Făcea o baie caldă, așeza lumânări parfumate în jur, punea o muzică plăcută și se mângâia așa cum ar fi făcut-o un iubit. Uneori, cel mai bun partener vă sunteți dumneavoastră înșivă.

Masturbarea nu mai este sănătoasă atunci când devine un substitut al unei relații sexuale sănătoase, cu o altă persoană. Dacă masturbarea este singura dumneavoastră cale de manifestare sexuală, fără legătură cu o altă ființă umană, poate că a venit timpul să analizați unele chestiuni care, odată înțelese, vă vor oferi o răsplată mult mai mare decât izolarea în care trăiți. Întrebați-vă de ce anume vă temeți în relația cu un partener și nu vă deranjează în „relația“ cu dumneavoastră înșivă. Dacă puteți depăși teama respectivă și să permiteți cuiva să pătrundă în inima și în patul dumneavoastră, plăcerea resimțită va fi dublă.

ÎNTOARCEREA LA INOCENȚĂ

Există, firește, numeroase cărți despre cele mai bune tehnici sexuale (le puteți recunoaște ușor pe rafturile librăriilor, după copertele cu colțuri îndoite), însă vă pot oferi și eu un mic sumar al lucrurilor pe care e bine să le știți.

*Știți deja cum să fiți un amant desăvârșit, să oferiți
și să primiți bucurie și plăceri intense în dragoste.
Aveți încredere în instinctele dumneavoastră,
faceți ceea ce vă vine în mod firesc
și evitați ceea ce nu vi se pare plăcut.*

John Perkins, un american care a trăit mulți ani în tribul primitiv Shuar dintr-o regiune izolată a pădurilor tropicale din Ecuador, a descoperit că membrii acestuia au o atitudine sănătoasă, jucăușă și din multe puncte de vedere iluminată în privința sexului. Lipsiți de inhibiții și obsesii, ei și-au rafinat practicile sexuale până la nivelul unei arte și al unei științe totodată. Spre exemplu, indigenii Shuar fac dragoste numai sub cerul liber. Ei consideră că astfel le sporește sentimentul de unitate cu universul și cu partenerul lor. De asemenea, practică un sofisticat sistem ca un fel de Kama Sutra, în care vârstnicii îi învață pe cei tineri secretele dragostei într-un mod plin de respect și de delicatețe. Cu timpul, John a constatat că gazdele sale au vieți sexuale mult mai fericite decât numeroși occidentali.

Într-o zi, mai mulți băștinași l-au întrebat:

– Cum învață oamenii de la tine de acasă despre dragoste?

– Păi, le-a răspuns el ezitant, doi copii de vreo cincisprezece ani își găsesc drumul spre bancheta din spate a unei mașini și acolo se descurcă ei.

– Doamne, au exclamat bătrânii tribului, siderați. Ce primitiv!

Deci cu toate că societatea noastră a ajuns pe culmile progresului tehnologic, din punct de vedere sexual suntem încă la grădiniță. Am putea beneficia deci de câteva lecții oferite de culturile „primitive“, care se bucură încă de inocența pe care noi am pierdut-o când ne-am dezvoltat intelectul în detrimentul inimii. S-ar părea, prin urmare, că nu spațiul este „ultima frontieră“, ci dormitorul propriu.

Desigur, aș putea scrie mult mai mult despre sex, dar dacă sunt aplicate înțelept, adevărurile simple prezentate aici pot soluționa o gamă largă de probleme, dovedindu-se eficiente acolo unde strategii mai complicate au dat greș. Sexul este cea mai firească experiență din lume, însă noi am încărcat-o cu judecăți, temeri, convingeri și interdicții din cauza cărora ne simțim singuri și izolați, în loc să avem senzația de conexiune și energie. Viața sexuală este sacră și personală. Atunci când veți găsi încrederea necesară pentru a o trăi așa cum dumneavoastră alegeți, veți reveni la matcă.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Lăsați ca viața sexuală să fie o expresie a adevăratelor dumneavoastră alegeri și dorințe, independent de ceea ce v-au spus alții că trebuie să faceți.
- Autenticitatea, comunicarea și focalizarea asupra legăturii sunt cele trei instrumente importante de care dispuneți pentru a soluționa problemele sexuale și de a avea experiențe de gen care să vă împlinească.
- Așteptați să vă cunoașteți partenerul înainte de a sări în pat cu el. Asigurați-vă că faceți sex cu o persoană reală, nu cu ce vă imaginați dumneavoastră despre ea.
- Masturbarea poate fi o exprimare sexuală sănătoasă ori nu, în funcție de gradul în care vă oferă o mai bună relație cu dumneavoastră înșivă sau vă distanțează de alții.
- Priviți-vă viața sexuală prin ochii inocenței și aveți încredere în instincte.

Merită să te cerți pentru sexul de împăcare?

Joey și Ashleigh se simțeau foarte bine în pat. Plină de pasiune, viața lor sexuală depășea tot ce trăiseră amândoi înainte cu ceilalți parteneri și uneori petreceau câte un întreg sfârșit de săptămână în pat.

După o vreme, Joey s-a mutat la Ashleigh și cei doi s-au declarat un cuplu. Erau mândri să fie văzuți împreună, iar prietenii au remarcat îmbujorarea din obraji lor.

Curând însă, cei doi au început să se ciorovăiască, la început din motive mărunte, apoi pe chestiuni tot mai importante. Joey tindea să fie posesiv și, cu cât devenea mai solicitant, cu atât Ashleigh se enerva mai tare. La rândul lui, Joey era iritat de amplele ei schimbări de dispoziție. Cu timpul, pasiunea lor s-a transformat în ostilitate declarată, iar conflictul a devenit chestiunea la ordinea zilei.

Apoi s-a conturat un tipar: exact în momentul în care lucrurile se încingeau rău și cei doi erau gata să-și sară la gât unul altuia, unul dintre ei iniția o partidă de sex – unicul teren pe care se simțeau mereu interconectați. Pentru câteva clipe, uitau de dispute și se contopeau în plăcerea senzuală.

Armonia domnea timp de câteva zile, ambii simțindu-se relaxați și iubitori. Apoi, cu precizie de ceas, problemele reapăreau, iar certurile reîncepeau, intensificându-se până ce, zile sau săptămâni mai târziu, conflictele se încheiau din nou în pat.

Unele animale, precum rinocerii, au bizare obiceiuri de împerechere. Masculul și femela se luptă aproape de moarte și, dacă supraviețuiesc, se împerechează. Nu prea departe în junglă, insecta-călugăriță nu poate copula câtă vreme are capul atașat de trup; femela inițiază sexul decapitându-l pe mascul. Dacă aceste comportamente vă amintesc de niște persoane cunoscute, citiți mai departe.

Există vești bune și vești nu tocmai bune în privința sindromului rinocerilor. Vestea cea bună este aceea că, dacă aveți o relație sexuală intensă, e bine. Focul pasiunii arde viu și vă energizează. Dumnezeu a creat sexul savuros cu un motiv anume, iar dacă dumneavoastră aveți parte de el, sunteți un norocos.

Vestea cea rea este că, dacă imitați rinocerii, înseamnă că v-ați „programat” pentru o viață de conflict în schimbul câtorva clipe de deliciu. Acest procedeu nu are nicio legătură cu dragostea și nu trebuie confundat cu intimitatea. Dacă aveți nevoie de lupte pentru a savura sexul, vă pierdeți timpul, cu excepția celui alocat activităților în pat.

Există numeroase motive psihologice pentru care partenerii se rănesc între ei vreme îndelungată, ca

preludiu al unei partide de sex: furia latentă, resentimentele la adresa sexului opus, o nevoie sadomasochistă de a pedepsi sau a fi pedepsit; convingerea că plăcerile intense necesită suferințe intense; imitarea unui tipar văzut la părinți; dependența de dramatism, de sex sau de ambele; manipulările pentru a păstra controlul asupra partenerului; valul de adrenalină stârnit de riscul apropiat al pierderii partenerului și apoi reatragera lui etc. Nu vom aborda aici probleme de patologie, care trebuie lăsate în seama psihoterapeuților, ci ne vom axa pe modalitățile de a reveni la normal:

1. *Recunoașteți tiparul.* Multe cupluri urmează tiparul prezentat mai sus fără a-și da seama că el se repetă adoma unui disc defect. Respectivetele persoane cred că așa sunt, pur și simplu, relațiile. Fals! Dar, dacă asta este tot ce ați văzut și ați trăit până acum, este posibil să nici nu recunoașteți existența altor opțiuni.
2. *Remarcați contrastul* dintre cât de bine vă simțiți când sunteți în legătură emoțională cu partenerul și cât de neplăcut este când vă aflați pe poziții divergente. Când sunteți supărat, nivelul energetic scade, inima vi se închide și vă simțiți izolat, iritabil și descentrat. Urât! Când sunteți pe aceeași lungime de undă cu partenerul, sunteți deschis, energic și creativ. Vă priviți partenerul cu generozitate și căutați moduri de a vă exprima dragostea pentru el. Credeți că există ceva mai bun decât atât?
3. *Stabiliți un semnal convenit anterior pentru a întrerupe tiparul când acesta se manifestă.* Așa cum am sugerat anterior pentru persoanele care hiper-analizează, conveniți într-o clipă de liniște un gest pe care unul dintre dumneavoastră să-l faceți atunci când vă dați seama că ați căzut iar în rutina certurilor. Dacă dumneavoastră sau partenerul schițează gestul respectiv, fiecare se retrage pentru a sta douăzeci de minute singur. Sau vă opriți împreună, păstrați tăcerea și respirați adânc de cinci ori. Veți constata cu uimire cât de ușor puteți opri desfășurarea unui tipar în acțiune cu un singur moment de conștientizare.
4. *Găsiți modalități de a savura o legătură pasională chiar și atunci când nu sunteți împreună în pat.* Continuați cu partidele de sex excelente, dar nu vă bazați exclusiv pe ele pentru a vă simți bine. Sexul este doar un domeniu dintre multe altele în care partenerii își pot oferi reciproc plăcere. Puteți face dragoste cu ajutorul cuvintelor bine alese; cu atingeri delicate; în joacă; împărtășind pasiuni comune precum muzica, dansul, artele, filmele; cu o cină romantică, citindu-vă unul altuia sau cu un zâmbet într-un moment potrivit. Există milioane de posibilități de creare a unei atmosfere de pasională atractivitate în lipsa orgasmului fizic. Străvechea artă a sexului tantric îi învață pe cei doi parteneri cum să mențină o relație orgasmică fără a depinde de climaxul sexual. Vă puteți transforma întreaga viață într-o aventură a dragostei care nu vă va îndepărta de sexul fizic, ci dimpotrivă, îl va îmbunătăți.
5. *Consultați un specialist, separat sau împreună.* Analizarea problemelor din cuplu în prezența unui profesionist poate transmuta energia care vă ține în conflict, contribuind la apropierea reciprocă și oferindu-vă instrumentele de a accede la un nou nivel. Într-un cadru sănătos, puteți învăța cum să vă apreciați partenerul nu doar ca pe un salvator sexual, ci ca pe un excelent colaborator în procesul de învățare.

STĂPÂNIȚI-VĂ PATIMA

Dacă sunteți prizonierul sindromului certuri, certuri, certuri și sex, înseamnă că aveți multă energie căreia să-i faceți față și că vă aflați într-o situație mult mai bună decât cuplurile care se plictisesc de moarte. Folosiți-vă energia pentru a vă petrece timpul împreună în moduri mai productive. Când a văzut prima dată Cascada Niagara, omul de știință și misticul Nikola Tesla a perceput-o nu doar ca pe un torent năvalnic, ci și ca pe o infinită sursă de energie ce ar putea fi utilizată mai eficient. Astfel, a dezvoltat rețelele de curent alternative, care alimentează astăzi întreaga lume.

În mod similar, și dumneavoastră puteți transfera energia pe care o irosiți certându-vă, reinvestind-o în încercarea de a vă simți bine mai des. Țineți seama de următoarea constatare științifică: dacă ați țipa timp de opt ani, șapte luni și șase zile, ați produce suficientă energie sonoră pentru a încălzi o ceașcă de cafea. În ceea ce mă privește, o ceașcă de cafea nu merită atâta tevdură. Există alte modalități pentru a o obține, fără să vă forțați un timp atât de îndelungat. Ați putea dirija toată acea energie pentru a face diverse lucruri care să vă aducă plăcere, nu conflicte.

Așa stau lucrurile și cu sindromul rinocerului. Priviți pasiunea pe care o găsiți în dormitor nu ca pe o eliberare din război, ci ca un model al simțirilor pe care le puteți avea împreună în afara dormitorului și mult mai des. Atunci sexul de împăcare va deveni un sex de conștientizare și veți fi împlinit.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Recunoașteți tiparul de certuri, certuri, certuri... și sex.
- Evaluați contrastul evident dintre costuri și răsplată.
- Luați în calcul posibilitatea de a vă bucura de sex fără a vă certa înainte.
- Conveniți asupra unui semnal care să întrerupă tiparul în acțiune și folosiți-l.
- Găsiți modalități de a redirecționa energia conflictuală spre fapte pătimase în afara dormitorului.

Lasă-l să conducă pe cel care se teme mai puțin

Eddie și Thomas au sosit la hotelul din St Barts după o lungă și aprigă ceartă. Așteptau prima lor vacanță împreună de luni bune și ambii erau deopotrivă incitați și neliniștiți. Eddie nutrea speranțe mari privind noua lor relație și voia ca totul să fie bine.

Când au ajuns la recepție, funcționarul i-a informat că hotelul nu avea nicio rezervare pe numele lor. În general iritabilă, Eddie s-a enervat și i-a arătat notițele sale privind rezervarea. Recepționarul tot nu a găsit nimic, astfel că a urmat o discuție aprinsă, care a degenerat, transformându-se într-o ceartă în gura mare.

Mai calm decât partenera lui, Thomas a privit totul un timp, după care i-a întrerupt:

– Scuzați-mă, indiferent ce s-a întâmplat cu rezervarea inițială, aveți acum o cameră disponibilă pentru noi?

Eddie și recepționarul s-au oprit brusc, amândoi părând oarecum frapați. Funcționarul a căutat câteva clipe în computer și a răspuns:

– Da, avem.

– Foarte bine, a replicat Thomas. O luăm.

Cinci minute mai târziu, tinerii erau în camera lor. Dacă nu ar fi fost intervenția calmă a lui Thomas, ceilalți doi poate că s-ar mai certa și acum la recepție.

Când un cuplu se confruntă cu o situație incertă sau problematică, probabil că un partener este mai calm, iar celălalt mai agitat. Într-un astfel de moment, cel calm se află în poziția cea mai potrivită pentru a lua o decizie corectă. Orice enervare izvorăște din teamă, așa că vă puteți baza pe maxima care îndeamnă „Lasă-l să peria conducerea pe cel care se teme mai puțin.“

Cu timpul, dumneavoastră și partenerul veți trece când unul, când celălalt în postura celui care se teme cel mai puțin. Uneori dumneavoastră veți gândi mai limpede, alteori partenerul va avea mintea mai clară. Îndată ce vă dați seama care dintre dumneavoastră este mai calm în momentul respectiv, puteți spune: „Eu sunt foarte iritat în privința asta, așa că poate ar trebui să dai tu telefonul acela.“ Sau „Îmi pari cam supărat; ai vrea să vorbesc eu în locul tău?“ Dacă aveți încredere în acest principiu și acționați pe baza lui, vă veți scuti de multe necazuri și veți înregistra succese mai mari.

Referindu-se la relații, lucrarea *Curs în miracole* sugerează că sunteți în siguranță atât timp cât unul dintre dumneavoastră își păstrează rațiunea în orice moment. Dacă partenerul este iritat, iar dumneavoastră rămâneți calm, sunteți în siguranță. Dacă dumneavoastră sunteți anxios, iar partenerul are

mintea limpede, sunteți în siguranță. Dar dacă amândoi vă pierdeți cu firea concomitent, vă aflați într-o poziție dificilă pentru a interacționa atât reciproc, cât și cu altcineva. Într-un astfel de moment, cea mai bună soluție este aceea de a vă opri, a respira adânc și a face tot posibilul pentru a reveni la starea de normalitate. Apoi, când cel puțin unul dintre dumneavoastră și-a recăpătat calmul, reveniți la problema în chestiune și luați decizii înțelepte.

SUFERINȚA PARTENERILOR DE MILĂ

Scopul unei relații este acela de a scoate la iveală și a consolida calitățile fiecărui partener. Unele cupluri, însă, folosesc relația pentru a-și consolida, dimpotrivă, limitările sau sentimentul de victimizare, devenind „parteneri de milă” prin acceptarea reciprocă a defectelor. Astfel nu faceți decât să afirmați sau să perpetuați problemele pe care le-ați fi putut evita, dacă măcar unul dintre dumneavoastră ar fi rămas stăpân pe sine.

Tony și Beth, spre exemplu, s-au întâlnit la un seminar pe probleme de sănătate. Ambii aveau afecțiuni cronice și nu-i îndrăgeau câtuși de puțin pe medici. Au descoperit că au multe subiecte de discuție, îndeosebi despre suferințele, durerile și experiențele lor oribile în ceea ce privește cadrele medicale. De asemenea, erau ecologiști devotați, oripilați de atrocitățile comise împotriva naturii de oamenii lipsiți de scrupule.

Cei doi au început să se întâlnească și în cele din urmă s-au căsătorit. Conversațiile lor se axau în majoritate asupra problemelor de sănătate, care niciodată nu păreau să se amelioreze, și asupra ecologiei, care părea să se dezintegreze treptat. Tony și Beth s-au alăturat unui număr mare de organizații de protest, care le împărtășeau sentimentele de revoltă. Orice ar fi făcut, tinerii soți păreau să fie limitați de persoane și de circumstanțe exterioare, care nu făceau decât să le alimenteze furia și disprețul.

Deși aveau intenții bune și voiau cu sinceritate să se simtă mai bine și să amelioreze calitatea mediului, Tony și Beth nu și-au dat seama că acea concentrare constantă asupra problemelor respective îi menținea prizonieri ai dificultăților pe care încercau să le remedieze. Acele lucruri cărora le acordați atenție sporesc, iar cele cu care vă declarați de acord devin realitatea dumneavoastră (percepută). Focalizarea continuă asupra deficiențelor nu face altceva decât să agraveze situația. Unirea împotriva unui inamic comun nu vă întărește, ci în final vă slăbește. Atitudinea este cea care stabilește circumstanțele, astfel că, dacă doriți să vă schimbați viața sau lumea, trebuie să începeți prin a vă schimba atitudinea.

Cea mai potrivită modalitate de a vă ajuta partenerul este aceea de a *nu* vă arăta de acord cu limitele sale, adică de a-i susține potențialul. Dacă el crede că este neputincios în fața unor forțe aflate dincolo de posibilitatea sa de control, iar dumneavoastră vă declarați de aceeași părere, îi faceți un rău mai mare decât v-ați putea imagina. Dacă el, prin convingerile sale, se duce spre iad, iar dumneavoastră îl însoțiți acolo, vă veți prăji amândoi. Rămâneți însă la suprafață și întindeți-i partenerului o mână de ajutor, și amândoi veți fi liberi.

FOLOSIȚI-VĂ DE INSULTE

O formă uzuală de parteneriat de milă este aceea în care partenerii se arată de acord în privința

injuriilor sau jignirilor aduse de alte cupluri sau de alte persoane. Poate că sunteți răniți de prieteni comuni care spun lucruri neplăcute, care nu vă întorc serviciile, abuzează de încrederea dumneavoastră sau nu vă includ în activitățile lor. „Îți vine să crezi că nu ne-au invitat la petrecerea lor?“ pufniți dumneavoastră. „Ce urât din partea lor“, vă aprobă partenerul, „după câte am făcut noi pentru ei!“ Sigur, prietenii sau vecinii pot spune cuvinte necugetate și pot face lucruri neplăcute – se mai întâmplă. Dar ceea ce spun sau fac ei, indiferent de motivația lor, este mai puțin important decât felul în care receptați dumneavoastră acele cuvinte sau gesturi. Puteți folosi o insultă pentru a vă exercita libertatea și integritatea orice ar face altcineva, sau puteți permite altcuiva să vă guverneze emoțiile. Modul în care îi vorbiți partenerului după o insultă percepută ca atare este esențial. Puteți să-l ajutați să clocotească, pradă sentimentelor distructive de jignire, sau să-l dirijați pur și simplu să le ocolească. În aceasta constă puterea dumneavoastră de a crea o lume funcțională sau una care vă sfâșie la fiece mișcare.

Poate credeți că obiectivul dumneavoastră în domeniul relațiilor este acela de a găsi un partener care să adere la cauza dumneavoastră oricât de furios ar fi el sau că acesta este rolul pe care trebuie să-l jucați pe lângă partener. Adevăratul scop al unei relații este acela de a vă ajuta reciproc să vă depășiți temerile. A turna benzină pe rugul tulburării resimțite înseamnă doar a întezi flăcările. A-l conduce pe partener la un ochi de apă limpede în care să-și poată ostoi setea spirituală și a se regăsi înainte de a acționa este darul suprem pe care i-l puteți oferi. Respirați adânc înainte de a rosti un cuvânt dur și vă veți putea scuti de multe probleme ulterioare, consolidându-vă totodată caracterul pentru întreaga viață.

UN GEST DE ÎNCREDERE POATE SCHIMBA O RELAȚIE ȘI UN PARTENER

Când un tânăr scriitor și-a văzut manuscrisul respins pentru a douăsprezecea oară de o editură, l-a aruncat în coșul de gunoi. „Asta e! a exclamat el. Ori nu sunt eu potrivit pentru a fi scriitor, ori nimeni nu mi apreciază scrierile. Renunț!“ Descurajat și dezamăgit, s-a trântit în pat și s-a culcat.

Văzându-i reacția, soția lui n-a spus nimic, dar a luat în tăcere manuscrisul din coș și l-a pus frumos pe birou. A doua zi dimineață, când tânărul s-a așezat la masa de scris, ea și-a lăsat mâinile pe umerii lui și i-a spus: „Eu cred că ești un mare scriitor și că manuscrisul este bun. De ce nu încerci să-l mai trimiți încă o dată?“

Autorul a acceptat și și-a trimis proiectul de carte la o altă editură. Titlul cărții era „Puterea gândirii pozitive“, iar tânărul scriitor se numea Norman Vincent Peale. Lucrarea a devenit un clasic în domeniu, vânzându-se în jumătate de secol în milioane de exemplare. Dr. Peale a devenit un promotor al schimbărilor pozitive, îmbunătățind milioane de vieți. Ce dar i-a oferit doamna Peale soțului ei și lumii întregi prin încrederea în posibilitățile lui, în loc să se arate de acord cu limitele pe care el și le-a perceput! În acel moment, la conducere a trecut cel care se temea cel mai puțin, iar lumea a devenit un loc mai bun datorită acestui lucru.

Poate că dumneavoastră nu doriți să deveniți scriitor de renume mondial, dar vă așteaptă un destin măreț într-un domeniu sau altul. Faptul că sunteți o mamă bună este un astfel de destin. Există o nișă și pentru dumneavoastră în schema generală a succesului, iar relația în care vă aflați poate constitui un util instrument în acest sens. Atunci când la conducere se află cel care se teme mai puțin, vă accelerați drumul spre succes, iar călătoria va deveni cu atât mai plăcută.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Când dumneavoastră și partenerul vă confrunțați cu o situație, o alegere sau o persoană dificilă, lăsați-l să preia frâiele pe cel care se teme cel mai puțin.
- Nu formați o alianță cu partenerul pe baza acordului asupra limitelor sau a victimizării. Aveți grijă ca măcar unul dintre dumneavoastră să perceapă și să aleagă o cale de ieșire mai bună.
- Folosiți insultele și jignirile nu pentru a vă reafirma opoziția față de un inamic comun, ci pentru a vă afirma independența față de opiniile celorlalți.
- Susțineți-vă posibilitățile, nu problemele.
- Încercarea de a vă aminti de măreție și reușită în fața unei provocări poate schimba o viață, o relație și chiar lumea întreagă.

Motivul 7

VĂ STRĂDUIȚI PREA TARE

Puteți să vă doriți atât de mult o relație, încât eforturile pentru a o găsi împiedică realizarea acestui deziderat. Mai mulți sunt cei care își sabotează viața romantică străduindu-se prea tare, decât cei care nu încearcă suficient. Vine un moment în care relaxarea, lejeritatea și curgerea lină devin aliați mai puternici decât efortul continuu. Să știi când să lași lucrurile să se întâmple este la fel de important ca a ști când să le *faci* să se întâmple. Dacă și dumneavoastră v-ați străduit prea tare, e timpul să renunțați să vă mai zbateți și să aveți încredere.



CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să evitați să vă presați partenerul și cum să faceți față presiunilor anxioase ale acestuia.
- Să nu mai solicitați dovezi de iubire și cum să abordați un partener care le cere.
- Să renunțați la iluzia că există „cupluri perfecte“ și să vă acceptați pe dumneavoastră, dar și pe ceilalți, așa cum sunteți și cum sunt.
- Să faceți față nevoii de a vă lăuda sau unui partener care se laudă.

Spune-mi astăzi

Marty și Harriet s-au întâlnit la o petrecere pentru persoanele singure și au început să se vadă apoi în mod regulat. Ea era nerăbdătoare să se căsătorească sau cel puțin să aibă o relație stabilă și își petrecea timpul împreună cu Marty în parte simțindu-se bine și în parte evaluându-l pentru a afla dacă avea de gând să se implice serios în relație.

După câteva luni, cei doi au plecat împreună într-o vacanță în Caraibe. Acolo, Harriet a declarat că trebuie să știe, până în ultima zi a vacanței, dacă se vor putea considera un cuplu în toată puterea cuvântului. Și a început să-l preseze pe Marty să se hotărască.

– Spune-mi dacă vom avea o relație, a insistat ea, pe jumătate rugându-l, pe jumătate pretinzându-i un răspuns.

– Dar avem o relație, a replicat Marty. Și e una reușită.

– Știu. Dar eu vreau să știu și dacă va fi pe termen lung.

– E posibil. Dar deocamdată încă încercăm să ne cunoaștem mai bine. Ne întâlnim de numai două luni, iar acum e prima dată când petrecem împreună mai mult de o zi sau un weekend. Hai să ne dăm o șansă.

– Dar nu vreau să-mi pierd timpul, dacă nu vom ajunge nicăieri, a ripostat Harriet și a ieșit din cameră furioasă, lăsându-l pe Marty perplex și frustrat.

Obişnuiam să frecventez un elegant restaurant italian în al cărui meniu, în josul listei de preparate, era înscris următorul îndemn: *Vă rugăm să aveți răbdare. Mâncarea savuroasă are nevoie de timp pentru a fi pregătită.* Deși niciodată nu mi-a plăcut să aștept bucatele, atunci când erau aduse la masă îmi plăceau de fiecare dată mai mult decât cele de fast-food.

Încrederea va soluționa orice problemă acum.

A Course in Miracles

Așa stau lucrurile și în privința relațiilor. Chiar dacă filmele hollywoodiene ar vrea să ne convingă de contrariul, rareori se întâmplă ca relațiile reușite să apară în viața noastră din senin și să ne dăm seama instantaneu că ne-am întâlnit sufletul-pereche și vom trăi împreună fericiți până la adânci bătrâneți. Cele mai reușite relații sunt cele în care partenerii își clădesc legătura pornind de la bază, în loc să aștepte să câștige la loteria relațiilor.

În caz că doriți din inimă să vă întâlniți sufletul-pereche, universul va face tot posibilul pentru a

trimitte în calea dumneavoastră un partener excelent. Dacă deveniți neliniștit și nerăbdător să obțineți rezultate imediate, vă veți afecta în mod negativ receptorul și veți bloca acel culoar prin care partenerul încearcă să ajungă la dumneavoastră. Odată atins acest punct, cea mai bună alegere este să vă relaxați și să aveți încredere.

Adoptă ritmul naturii: secretul ei este răbdarea.

EMERSON

Cu cât presăți pe cineva mai mult pentru stabilirea unei relații, cu atât îl îndepărtați mai tare. Nimănui nu-i convine să fie forțat să facă ce nu-i place; și chiar dacă dorește un lucru, vrea să-l facă atunci când și cum alege el. Încercarea de a smulge un angajament de la partener, chiar dacă în esență acesta este dornic și dispus, nu va reuși decât să vă întârzie orice progres.

TIMPUL ȘI SINCRONIZAREA

Într-una dintre primele versiuni în limba greacă a Bibliei sunt folosiți doi termeni pentru a reda ceea ce numim noi „timp“. Unul este *chronos* și se referă la ore, minute și secunde. Celălalt este *kairos*, care s-ar putea traduce prin „timpul potrivit“, „sincronizarea perfectă“ sau „când vrea Dumnezeu“, sugerând că există o perioadă și un moment potrivit pentru orice.

Deși noi, oamenii, avem propria noastră idee privind momentul în care ar trebui să se întâmple ceva, viața are și ea ideile ei. Uneori, cele două momente se potrivesc, dar deseori nu. Natura creează atunci când este gata s-o facă, din motive proprii și întemeiate. Dacă încercăm să culegem un fruct înainte de a fi copt, vom vedea că nu are gust și, mai mult, riscă să fie toxic. Dacă așteptăm prea mult pentru a-l culege, îl vom lua deja răscopt și lipsit de elementele sale nutritive. Este nevoie de răbdare și încredere pentru a urma cursul natural al lucrurilor, fără a încerca să forțăm întâmplările după dorințele noastre. Firea dovedește o mare înțelepciune în modul în care le sincronizează, iar noi vom avea doar de câștigat, dacă n-o grăbim.

Și relațiile romantice au un timp al lor. Uneori știți de la bun început că sunteți potriviți unul pentru celălalt; alteori legătura are nevoie de timp pentru a se reliefa. Preocupați-vă mai puțin de ceea ce urmează să se întâmple și mai mult de ceea ce se întâmplă în prezent. Dacă vă faceți griji pentru viitor, nu mai puteți percepe lucrurile limpede și capacitatea dumneavoastră de a lua decizii înțelepte se reduce. Dacă însă trăiți în momentul prezent, deschideți poarta celor mai bune rezultate în viitor. Timpul petrecut împreună cu partenerul este plăcut, înălțător și binefăcător, sau dimpotrivă, este caracterizat de certuri și discuții în contradictoriu? Prețuiți compania partenerului pentru ceea ce este el acum, sau așteptați să se întâmple ceva pentru ca lucrurile să se îmbunătățească? Dacă nu sunt mulțumitoare acum, probabil că nu vor fi așa nici mai târziu. Dacă vă simțiți bine împreună acum, e foarte posibil să vă simțiți și mai bine ulterior. Aveți încredere în intuiția dumneavoastră, fiindcă nu vă minte.

DACĂ PARTENERUL VĂ PRESEAZĂ

- Dați-i un răspuns onest, rezonabil și înțelegător, afirmându-vă poziția și specificând cum vă simțiți în privința vieții împreună.
- Nu vă lăsați prins într-o ceartă pe această temă; situația va fi și mai dificil de soluționat.
- Ascultați-vă inima și încercați să înțelegeți ce părere aveți despre relație. Dacă vreți s-o continuați,

spuneți-o. Dacă nu vi se pare fezabil, spuneți și acest lucru. Adevărul rostit este cel mai mare dar pe care îl puteți face partenerului, dar și dumneavoastră înșivă.

CÂND SĂ NU AȘTEPTAȚI

Și acum să privim reversul monedei. În vreme ce puteți sufoca o relație încercând să grăbiți lucrurile înainte de a fi ele pregătite, pe de altă parte riscați s-o vedeți ofilindu-se dacă așteptați prea mult înainte de a face pasul. Dacă relația dumneavoastră datează de mult timp și nu pare a se îndrepta nicăieri, puneți cărțile pe masă și cereți-i partenerului să facă la fel. Când anume să deschideți discuția? Iată câteva indicii:

- Continuați să vă învârtiți în cerc, având mereu aceeași conversație.
- Partenerul încă dorește să se întâlnească (sau chiar o face) și cu altcineva, deși sunteți împreună de multă vreme.
- Partenerul nu pare a se putea hotărî dacă vrea sau nu să fie cu dumneavoastră.
- Mai mult vă certați decât vă iubiți.
- Vă simțiți mai degrabă singur și frustrat decât împreună și împlinit.

Chiar dacă dumneavoastră nu vreți să zgâlțâiți barca, atunci când aceasta amenință să se scufunde, o mică zgâlțâială i-ar putea fi de ajutor. Priviți relația cu cât mai multă obiectivitate și întrebați-vă unde vă situați. Este rodul crud încă, s-a copt sau e deja trecut? Puteți sta liniștit, încrezându-vă în proces, sau sunteți atât de frustrat și de confuz, încât simțiți nevoia să-i cereți partenerului să examineze problema împreună cu dumneavoastră? Nu uitați, nu există o regulă aplicabilă în absolut toate situațiile. Consultați-vă intuiția și veți primi răspunsul căutat.

LĂSAȚI ÎNCREDEREA SĂ DECIDĂ

Probabil că ați remarcat deja un fir roșu care străbate toate lecțiile noastre:

Când lăsați frica să vă conducă, viața romantică are de suferit. Când la cârmă se află intuiția, încrederea în sine și în mersul lucrurilor, viața amoroasă înflorește.

Dacă simțiți că trebuie să știți acum, în acest minut, dacă partenerul va rămâne sau nu cu dumneavoastră, înseamnă că frica vă conduce. Dacă vă puteți relaxa, dacă puteți avea încredere în viață și puteți aprecia ceea ce este firesc să se întâmple în prezent, veți primi răspunsuri pe care forțarea plină de temeri nu vi le-ar putea oferi niciodată.

Imaginați-vă de asemenea că viața, Dumnezeu, universul sau înțelepciunea interioară proprie vor să știți tot atât cât vreți și dumneavoastră. De fapt, viața vă trimite în fiecare moment tot felul de semnale și de indicii. Datoria dumneavoastră este să fiți receptiv la respectivele mesaje, fiindcă ele vor veni, și astfel le veți recunoaște.

Relația romantică este mai mult un dans decât o linie de finis. Fiecare moment poartă în sine un dar. Găsiți și acceptați darul, iar el vă va conduce spre multe altele.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- În caz că vreți neapărat să știți dacă partenerul dumneavoastră este cel ales, relaxați-vă înainte de a lua orice decizie importantă. Lăsați încrederea, nu teama, să vă conducă.
- Dacă veți rosti adevărul și veți comunica pe un fond de dragoste, veți obține rezultate mai rapide și mai bune, decât dacă veți folosi presiunile.
- Savurați momentul actual ca pe o trambulină spre viitoare momente fericite.
- Dacă cineva vă presează, cercetați-vă inima pentru a afla răspunsul sincer și rostiți-l cu bunăvoință.
- Încercați să vă dați seama dacă relația dumneavoastră este încă necoaptă, numai bună de cules sau deja trecută.

Dovedește că mă iubești

Brenda era pasional îndrăgostită de Josh și s-a mutat la el acasă. Pentru o vreme totul a fost bine, iar cei doi vorbeau serios despre căsătorie.

Apoi Brenda a devenit mai solicitantă. Aștepta de la Josh anumite purtări care să-i demonstreze că o iubește. Voia ca el s-o sărute înainte de a pleca la serviciu, să-i aducă flori la înapoiere, să conducă mașina când călătoreau împreună și multe alte lucruri. Când Josh nu-și amintea sau nu voia să bifeze toate punctele cerute, ea îl potopea cu critici și lamentări care în cele din urmă au pus cuplul în pericol.

În cadrul consilierii, am avut următorul dialog cu Brenda:

ALAN: De ce sunt aceste gesturi importante pentru tine?

BRENDA: Fiindcă atunci când le face, eu știu că mă iubește.

ALAN: Deci vrei doar să te simți iubită.

BRENDA: Exact.

ALAN: Dacă ai ști că ești demnă de iubire, ai mai avea nevoie de acele dovezi din partea lui Josh?

BRENDA: Cred că nu. Dacă aș ști că sunt demnă de iubire, n-aș mai avea nevoie de dovezi de la nimeni.

Dacă puneți mereu la cale teste ca să verificați dacă partenerul vă iubește, veți avea amândoi de pierdut. Dumneavoastră veți pierde fiindcă i-ați cedat partenerului puterea de a vă valida valoarea personală. El va pierde fiindcă va fi nevoit să danseze pe sârmă pentru a vă satisface pretențiile. Nu de dragostea partenerului aveți nevoie, ci de a dumneavoastră.

Fiecare dintre noi avem dorințe care, odată împlinite, ne ajută să ne simțim în continuare fericiți și să știm că suntem atrăgători și prețioși. Poate că vă place ca el să observe când purtați o rochie nouă și sexy sau să vă scoată la masă la restaurantul preferat. Sau poate vă simțiți entuziasmat când ea se bucură văzând mașina pe care v-ați dorit-o sau când vă face un masaj pe spate după o zi grea la birou. Într-o relație reușită, partenerii sunt sensibili la dorințele celuilalt membru al cuplului și fac eforturi pentru a-l susține și încuraja.

Atunci când testele se transformă în pretenții, relația are de suferit. Oamenii care își cunosc valoarea nu au nevoie de confirmări constante în acest sens de la alții. Dacă observați că simțiți nevoia unor

anumite gesturi care să vă dovedească dragostea partenerului, analizați-vă acel tiran interior în loc să-l proiectați asupra partenerului. Întrebați-vă „Ce simt că am nevoie din partea partenerului și nu-mi pot oferi singur?” Dacă identificați ceea ce vi se pare că vă lipsește și apoi vă dăruiți acel lucru, vă veți elibera atât pe dumneavoastră, cât și partenerul și veți obține rezultate pe care presiunile nu vi le-ar putea garanta.

Ce cred că-mi trebuie din partea partenerului:

.....

Cum îmi pot oferi singur acest lucru:

.....

FIECARE RĂSPUNDE PENTRU PROPRIA-I FERICIRE

Dacă partenerul vă privește ca pe răspunsul la rugăciunile sale sau ca sursa fericirii lui, iar dumneavoastră acceptați să jucați acest rol, trebuie să vă așteptați amândoi la o călătorie plină de turbulențe. Dacă de dumneavoastră depinde sentimentul de împlinire al partenerului, veți fi deopotrivă responsabil pentru lipsa acestui sentiment. Deși poate fi tentant să vă percepeți ca fata din vis sau cavalerul în armură strălucitoare al celuilalt, în realitate fiecare răspunde pentru propria sa fericire. Știu că nu sună prea romantic, dar așa stau lucrurile. Vă puteți bucura de dragoste profundă, dar aceasta va fi și mai puternică, dacă îi veți identifica sursa în interiorul propriei ființe, nu ca venind de la partener. În măsura în care vă poate salva, celălalt vă poate și distruge. Nimeni nu trebuie să dețină o asemenea putere și de fapt nimeni n-o are cu adevărat decât dacă i-o conferiți dumneavoastră. Răspunderea pentru propria fericire și „izvorul” ei sunt chiar înlăuntrul dumneavoastră și așa trebuie să rămână – astfel vă veți afla amândoi la cârma binelui personal.

E nevoie de o cădere de numai douăzeci de centimetri pentru ca o aură să se transforme în laț.

Sursă necunoscută

CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ UNUI PARTENER SOLICITANT

Dacă partenerul vă cere multe dovezi că îl iubiți, găsiți un echilibru între a-i da ce-și dorește și a-l ajuta să-și recunoască propria valoare, indiferent de ce îi oferiți dumneavoastră. Spuneți-i, spre exemplu:

(Numele), știi că te iubesc foarte mult și că îmi doresc să fii fericit. Vreau să fac tot ce pot pentru a te ajuta să te simți bine și să-ți dau lucrurile pe care le dorești. Dar sunt și momente în care nu-ți pot oferi ceea ce-mi ceri. Uneori s-ar putea să uit sau poate că în momentul respectiv nu voi avea disponibilitate să-ți ofer. Asta nu înseamnă că țin la tine mai puțin. Te rog să înțelegi când se va întâmpla asta și te asigur că vor fi multe ocazii când voi putea face pentru tine lucruri care te mulțumesc.

Un astfel de mesaj ar trebui să tempereze mâhnirea partenerului. La fel ca Brenda din exemplul de

mai sus, partenerul vrea doar să știe că este iubit. Dacă simte acest lucru din partea dumneavoastră, gesturile în sine își vor pierde din importanță.

În cazul în care partenerului nu-i trece supărarea, poate că e timpul să vă retrageți și să-l lăsați să se dumirească singur. Eu nu vă recomand ședințe lungi de procesare a problemei. Probabil că e momentul ca partenerul dumneavoastră să apeleze la consiliere pentru a găsi acel loc în propria-i ființă care este întreg în sine și nu depinde de dumneavoastră pentru a fi fericit.

DRAGOSTEA NU PUNE NICIODATĂ LA ÎNCERCARE

Numai oamenii nesiguri simt nevoia să pună dragostea la încercare. În loc să-i cereți partenerului să-și dovedească seriozitatea, demonstrați-vă dumneavoastră înșivă propriul angajament, oferindu-i libertatea de a face cum crede de cuviință. Gândiți-vă la ce îi puteți oferi dumneavoastră partenerului, nu la ce puteți obține din partea lui. În cadrul relațiilor, gesturile și acțiunile determinate de teamă se repercutează în cele din urmă asupra dumneavoastră, iar cele care decurg din spirit de generozitate oferă rezultate pozitive.

Dacă sunteți vreodată tentat să cereți un gest anume ca test sau simbol al iubirii celui alt, întrebați-vă „Cum ar proceda în această privință o persoană încrezătoare și sigură pe sine?” Apoi încercați să găsiți în dumneavoastră înșivă acea încredere. Dacă puteți – și sigur puteți – veți fi uimit de perspectiva diferită pe care o veți dobândi și de rezultatele pe care le veți obține.

Ajutați-l să vă devină partenerul ideal apreciind și celebrând gesturile de dragoste pe care le face și nu irosiți timpul plângându-vă cu privire la ceea ce nu face. Dacă veți privi puțin mai atent, s-ar putea să descoperiți că partenerul ideal se află deja în interiorul celui actual.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Evitați să stabiliți gesturi speciale ca dovezi că partenerul vă iubește sau ține la dumneavoastră.
- Transmiteți-i partenerului ceea ce este important pentru dumneavoastră, dar nu-i pretindeți nimic.
- Identificați ce credeți că vă trebuie din partea partenerului și vedeți cum puteți să vă dăruiți dumneavoastră înșivă acele lucruri.
- Dacă partenerul este solicitant, spuneți-i că-l iubiți și faceți tot posibilul pentru a-i da ceea ce vă cere. Nu lăsați însă ca pretențiile sale să dicteze mersul relației.
- Dacă vă simțiți tentat să vă testați partenerul, întrebați-vă ce ar face în această situație o persoană sigură pe sine și încercați să vă regăsiți încrederea în propria persoană și să acționați din perspectiva ei.

Problema cuplurilor perfecte

Keith și Amy aveau tot ce-și doreau. Ambii erau atrăgători, charismatici, plini de succes și, evident, foarte îndrăgostiți unul de celălalt, fiind invidiați de toți prietenii lor. Keith își manifesta cu regularitate dragostea pentru Amy în public, cei doi apărând chiar o dată la o emisiune televizată, alături de un psiholog care i-a prezentat drept un exemplu de relație sănătoasă.

Vă puteți imagina șocul care i-a cuprins pe cunoscuții lor când Keith a fost prins având o aventură cu o profesoară de dans. Amy era distrusă și toți prietenii lor clătinau din cap, uluiți.

Cei doi au apelat la consiliere, în cursul acesteia ieșind la iveală probleme pe care ei nu le conștientizaseră niciodată. Keith a recunoscut că nu era la prima aventură extraconjugală. Amy și-a dat seama că se implicase atât de mult în strădania de a păstra o imagine publică a ei înseși și a căsniciei deopotrivă, încât legătura afectivă cu soțul și cu fiica lor slăbise considerabil.

Ultima dată când am luat legătura cu ei, făceau eforturi pentru a-și reclădi mariajul și relațiile cu prietenii. De data aceasta erau mai hotărâți să fie ei înșiși, nu cine credeau că ar trebui să fie și cine ar fi vrut alții să fie.

Fiecare dintre noi are alte cupluri ca modele de dragoste, devotament și de relație solidă. Dar, în ciuda aparențelor, unele relații care din exterior par cimentate sunt de fapt șubrede. Iar dacă se rup, toată lumea e șocată. „Carl și Sally erau ultimii oameni despre care aș fi crezut vreodată că se vor despărți! Nu-mi închipuiam că au probleme“, vă spuneți. Iar apoi începeți să vă simțiți nesigur sau neliniștit cu privire la propria dumneavoastră relație: „Dacă ei au divorțat, ni s-ar putea întâmpla și nouă.“ Un astfel de șoc este sănătos însă, dacă vă determină să vă examinați situația și să faceți ceea ce trebuie pentru a vă menține relația vie și funcțională.

Cuplurile sigure pe relația lor nu simt nevoia să-și demonstreze în mod public legătura; ele se bazează mai degrabă pe propriul exemplu decât pe cuvinte pentru a-i ghida pe ceilalți. Partenerii nefericiți care se străduiesc să vă convingă ce bine le este lor împreună încearcă mai degrabă să se convingă pe ei înșiși sau să-și atenueze suferința proiectând o imagine contrară realității. Fericirea adevărată își este cel mai bun martor și nu necesită nici cuvinte mari, nicio campanie de relații publice pentru a se afirma.

Câțiva psihologi au studiat persoanele care, în vreme ce-și luau rămas-bun la aeroport, afixau manifestări de afecțiune îndelungi și foarte explicite. Autorii experimentului au constatat existența unei

legături directe între caracterul ostentativ al gesturilor și insecuritatea celor doi parteneri în relație. Cu cât cei doi se simțeau mai puțini siguri („Poate nu ne vom mai revedea“ sau „Sper să nu mă înșele cât timp voi fi departe“), cu atât mai lung și mai dulceag își luau la revedere unul de la altul. Cuplurile care nu aveau îndoieli în relația lor se limitau la o îmbrățișare, un sărut și un „Drum bun, dragul meu/draga mea“. Acestea din urmă erau conștiente de soliditatea legăturii lor și nu simțeau nevoia s-o afișeze pe un panou ca s-o vadă toată lumea, inclusiv ei înșiși. Insecuritatea, pe de altă parte, cere exprimări elaborate și o confirmare continuă.

Mie îmi stârnesc suspiciuni persoanele sau cuplurile care fac eforturi pentru a-și demonstra cât mai elocvent dragostea în public. Am constatat că, de obicei, încearcă astfel să ascundă o problemă secretă. Lars, un asociat în afaceri, m-a invitat la o cafenea din zonă, la o seară a publicului, în cadrul căreia a citit la microfon o foarte explicită poezie de dragoste scrisă de el și adresată logodnicei lui. Logodna s-a încheiat însă când tânăra a primit mai multe apeluri telefonice de la femeile cu care Lars se întâlnea în călătoriile lui de afaceri.

Cu cât e mai mare fațada, cu atât mai mare e și spatele.

Aforism zen

Ceea ce vreau să subliniez aici nu este faptul că bărbații își înșală partenererele; există deopotrivă multe femei care zugrăvesc un exterior deloc susținut de realitate. Ideea este că nu puteți judeca un cuplu după aparențe, iar invidia nu are niciodată rost. Cei mai apropiați parteneri nu fac un spectacol din iubirea lor, ci își trăiesc povestea de dragoste în tăcere, iar armonia dintre ei este vizibilă în lumina din ochii lor, nu în poeziile recitate în public. Niciodată nu putem ști ce se întâmplă în inima altuia; datoria noastră este aceea de a ne privi pe noi înșine în suflet și a înțelege unde anume ne aflăm pe calea trasată de valorile proprii.

NU FACEȚI CAZ DE AMĂNUNTE

Atunci când căutați un partener sau o relație de calitate, acordați mai puțină atenție felului în care se prezintă relația, concentrându-vă în primul rând pe ceea ce veți simți.

Se spune că un bărbat a intrat într-un restaurant împreună cu un struț și s-a așezat la o masă. După ce a mâncat, chelnerița i-a adus nota de plată, de 35,95 dolari. Omul a dus mâna la buzunar, a scos toate bancnotele și monedele pe care le avea și a strâns exact 35,95 plus 15% bacșiș.

O săptămână mai târziu, omul și struțul au revenit, fiind serviți de aceeași chelneriță. De data aceasta nota de plată a fost de 47,11 dolari. Omul și-a golit buzunarele și, ca prin minune, a strâns exact 47,11 dolari, plus 15% bacșiș.

A mai trecut o săptămână și bărbatul cu struțul a apărut iar, în tura aceleiași chelnerițe. Când a sosit nota de plată, din nou a găsit în buzunar exact suma trebuincioasă.

Chelnerița devenise însă curioasă și i-a spus:

– Am văzut cu uimire că în fiecare săptămână vii să mănânci aici împreună cu struțul și de fiecare dată ai exact suma necesară pentru a achita consumația. Cum reușești asta?

– E o poveste extraordinară, a explicat omul. Cu câțiva ani în urmă, în vreme ce făceam curățenie în subsolul casei, am dat peste o sticlă veche. Când am deschis-o, din ea a ieșit un duh și mi-a spus că-mi va împlini două dorințe. Prima mea dorință a fost să am întotdeauna suficienți bani ca să cumpăr tot ce

doresc. Acum, oriunde aş fi, pur şi simplu duc mâna la buzunar şi găsesc înăuntru exact suma de bani care-mi trebuie. Tu m-ai văzut cumpărându-mi mâncare în felul ăsta, dar am mai cumpărat deja o casă, o maşină şi călătorii. Oricât costă ceea ce vreau, găsesc exact suma necesară în buzunar sau în carnetul de cecuri.

– Dar e extraordinar! s-a entuziasmat chelneriţa. Şi care a fost a doua dorinţă?

– Să mă însor cu o puicuţă cu picioare lungi.

Povestea este sugestivă, fiindcă ilustrează deosebirea dintre dorinţa de a avea *un lucru anume* şi cea de a avea *un anumit tip de experienţă*. Când bărbatul din anecdotă şi-a dorit o puicuţă cu picioare lungi, exact asta a primit. Rezultatul n-a fost ceea ce a visat cu adevărat, dar universul i-a dat exact ce a cerut. Atunci când şi-a dorit experienţa prosperităţii continue, a obţinut-o de asemenea. Prin urmare, a fost mai inspirat când a cerut o experienţă, nu un lucru concret. Întotdeauna primiţi ceea ce cereţi, aşa că gândiţi-vă de două ori înainte de a cere ceva.

În loc să forţaţi o persoană anume să vă devină partener, cereţi un anumit tip de individ sau o calitate anume a relaţiei. Îl puteţi primi pe tipul arătos şi bogat pe care vi-l doriţi, dar dacă e un egoist mincinos şi alcoolic, tot dumneavoastră aveţi de pierdut. Puteţi deopotrivă să visaţi la o persoană înţelegătoare care vă stimulează pasiunea şi vă îmbunătăţeşte calitatea vieţii, şi asta veţi primi. (Cine ştie, poate veţi sfârşi alături de cineva arătos şi totodată bogat.) Un lucru este sigur: când vă stabiliţi intenţia vizând modul în care vreţi să vă simţiţi, nu cu privire la aparenţe, puteţi obţine rezultate mult mai satisfăcătoare decât dacă cereţi un ambalaj frumos, cu un conţinut îndoielnic.

CUPLURI PERFECTE

Cuplurile perfecte sunt perfect omeneşti. Cei doi parteneri se trezesc în fiecare dimineaţă, uneori îşi pică sos pe cămaşă, trec prin momente de nevroză şi se ceartă. Cuplurile armonioase şi fericite tot timpul există doar în comediile siropoase ale anilor 1950 şi în filmele studiourilor Disney (vezi şi filmul *Pleasantville*).

Scutiţi-vă de frământări şi de timp irosit schimbându-vă punctul de vedere cu privire la cuplurile perfecte. Partenerii perfecţi nu sunt imobili aidoma figurinelor de zahăr de pe torturile de nuntă, ci sunt oameni în carne şi oase, cu bucurii şi tristeţi, cu zile bune şi zile proaste, cu pasiuni şi reţineri, în procesul de a se descoperi reciproc şi fiecare pe sine însuşi. Nu au atins cine ştie ce ţel strălucitor, ci sunt într-o continuă evoluţie. Uneori îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru că sunt împreună, alteori se întreabă ce caută unul alături de celălalt. Seamănă cu dumneavoastră înşivă mult mai mult decât v-aţi închipui.

Deşi iniţial dureroase, deziluziile cu privire la relaţiile romantice sunt în cele din urmă eliberatoare. Unicul lucru mai distructiv decât deziluzia este persistenţa în a trăi într-o iluzie. Aţi auzit, probabil, că adevărul doare, însă în realitate singurul lucru dureros este fantazarea. Atunci când recunoaşteţi darurile pe care vi le poate oferi relaţia cu o persoană reală, iluziile nu mai au aceeaşi putere.

Dacă relaţia perfectă a vecinilor eşuează, nu disperaţi. Procesul prin care trec este perfect pentru ei, aşa cum este pentru dumneavoastră cel prin care treceţi acum. Alungaţi orice temeri conştientizând caracterul perfect al imaginii de ansamblu şi ignoraţi articolaşele din rubricile de societate ale revistelor. Mai există un cuplu, nu departe de dumneavoastră, ai cărui membri sunt încă împreună şi se simt mai bine

ca niciodată astfel. Ei nu au nimic de afișat în public și nimic de ascuns.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Nu invidiați cuplurile perfecte și nu le așezați pe un pedestal; respectați-le pentru calitățile lor și acceptați-le deficiențele pe care, poate, nu le remarcați.
- Nu încercați să vă prezentați relația ca fiind perfectă, fiindcă perfecțiunea rezidă în evoluția și dezvoltarea continuă.
- Nu vă axați asupra detaliilor fizice ale partenerului ideal. Identificați în schimb calitățile și attributele acelei experiențe pe care o doriți.
- Apreciați deziluziile ca pe un drum spre adevărurile ascunse.

O legendă pentru sine

Fred petrecea mult timp lăudându-se cu aventurile și cuceririle lui sexuale. Când era împreună cu amicii, nu-i scutea de niciun detaliu referitor la partenera din seara precedentă. Un singur lucru nu înțelegea el, în eforturile sale de a demonstra cât de bărbat era: că prietenii nu erau impresionați de lăudăroșeniile lui. Ascultau politicos, dar făceau haz de el pe la spate.

Aceeași făloșenie îi afecta și viața romantică, fiindcă Fred izbutea să aibă un impact asupra femeilor, însă nu cel pe care și l-ar fi dorit. Majoritatea doamnelor erau deranjate de nevoia lui de a vorbi în stânga și-n dreapta despre propriile-i reușite amoroase. În consecință, toate relațiile lui erau scurte și lipsite de profunzime; cu cât poveștile pe care le spunea erau mai lungi, cu atât relațiile sale se scurtau.

Când a întâlnit-o pe Christine, ea a fost prima persoană într-adevăr sinceră cu el.

– Îmi placi, Fred, și cred că ai o serie de calități excelente, i-a spus ea. Dar chiar nu vreau să aud despre toate femeile cu care te-ai culcat. Poate că încerci să mă impresionezi, dar în realitate mă dezgusti. Crezi că am putea fi împreună fără să le aduci mereu în conversația noastră și pe fostele tale prietene? Asta ar fi mult mai impresionant pentru mine.

Lăudăroșii sunt nesiguri. Nu cred în ei înșiși, nu cred că sunt atrăgători și nici în performanțele lor sexuale, așa că încearcă să compenseze mărand volumul laudelor în public. Deși se străduiesc să-și impresioneze prietenii și partenerii, în realitate pe ei înșiși vor să se impresioneze. În termeni psihologici, se angajează în *formarea reacției* – încercarea de a estompa o deficiență percepută prin prezentarea exagerată a opusului acesteia.

Cel care știe nu spune. Cel care spune nu știe.

LAO TSE

Oamenii încrezători în ei înșiși și în capacitățile lor nu simt nevoia să le afișeze pretutindeni. Dimpotrivă, păstrează tăcerea sau își minimalizează reușitele. Persoanele cu o viață sexuală împlinită nu o povestesc tuturor. Prin urmare, spre cei tăcuți trebuie să vă îndreptați atenția.

CÂT DE MARE ESTE NEVOIA DUMNEAVOASTRĂ DE A VĂ FĂLI?

Dacă obișnuiți să vă lăudați cu reușitele dumneavoastră romantice, întrebați-vă de ce o faceți și care

sunt rezultatele pozitive pe care vi se pare că vi le aduce acest comportament. Vă dați seama că sunteți suficient de valoros așa cum sunteți, fără a povesti mereu cu cine v-ați culcat, ce VIP-uri cunoașteți și cât de mare este Hummer-ul dumneavoastră? Dacă aveți nevoie de astfel de laude pentru a vă demonstra valoarea, înseamnă că într-adevăr sunteți în găleată.

Cu cât el vorbea mai tare despre onoarea lui, cu atât ne număram noi mai repede argintăria.

EMERSON

Personalitatea dumneavoastră este mult mai amplă. Sunteți merituos prin ceea ce sunteți, nu prin ceea ce faceți; sunteți atrăgător pentru ceea ce aveți în interior, nu pentru reușitele înregistrate. Când vă apreciați mai degrabă pentru caracterul dumneavoastră decât pentru cuceririle făcute, ceilalți vă vor respecta mai mult, iar toate relațiile dumneavoastră vor fi fundamentate pe adevăr, nu pe aparențele zugrăvite. Veți avea prieteni reali, care vă vor mulțumi în față, în loc să vă ia în derândere pe la spate. Și veți atrage parteneri de calitate, fiindcă ei vor găsi drumul spre inima dumneavoastră, nu pentru că vor fi cumpărat un bilet la spectacolul pe care l-ați pus în scenă pentru ei.

CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ UNUI LĂUDĂROS

Întâlnirile romantice cu un lăudăros pot fi frustrante, plictisitoare și de scurtă durată. Dacă simțiți însă că partenerul are un anumit potențial dincolo de făloșenia demonstrată și doriți să continuați relația cu el, încercați următoarele trucuri:

1. Îndreptați-vă atenția (și prezența fizică) în altă parte atunci când el începe să se laude. Nu-i puneți întrebări, nu faceți comentarii și nu-l susțineți în vorbăria lui. Schimbați subiectul sau retrageți-vă.
2. Explicați-i, aidoma Christinei din exemplul de mai sus, că îl îndrăgiți pentru ce este și că ați vrea să stabiliți o relație bazată pe ce se întâmplă între voi doi, nu pe ceea ce a făcut el înainte. Susțineți-i autenticitatea, nu fațada.
3. Fiți chiar mai direct: „Nu vreau să mai aud nimic despre fostele tale prietene. Dacă ții să mai ieșim împreună, va trebui să le lași pe ele în urmă.“

Unii lăudăroși vor înțelege ideea, alții nu. Dacă partenerul vă fixează cu o privire ternă, ripostează sau se umflă în pene și mai mult, e timpul să vă vedeți de drum. Amintiți-vă că fiecare caz este unic și că nicio carte și niciun sistem de convingeri nu vă poate spune cum să procedați de fiecare dată și în fiecare circumstanță. Unii parteneri se vor simți motivați să fie mai autentici, iar alții se vor lăuda și mai mult sau se vor retrage. Mai important încă, dumneavoastră trebuie să decideți ceea ce sunteți dispus să acceptați și ce nu. Confruntarea cu un lăudăros se poate constitui într-un util exercițiu care vă va ajuta să recunoașteți ce anume prețuiți într-o relație și să revendicați acele lucruri. Iar odată ce dumneavoastră vă veți fi clarificat ideile în acest sens, drumul care vă așteaptă va fi și el mai clar trasat.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Întrebați-vă dacă vă lăudați pentru a impresiona – povești despre cuceririle sexuale, onorurile primite, celebrități cunoscute, bunuri scumpe și tot ce poate fi perceput ca fiind ostentativ.

- Încercați să înțelegeți ce lipsuri sau defecte credeți că aveți și pe care încercați să le ascundeți lăudându-vă. Străduiți-vă să identificați acele calități autentice, admirabile, care vă conferă valoare fără a le afișa în public.
- Dacă sunteți implicat într-o relație cu un lăudăros, nu acordați atenție poveștilor lui și exprimați-vă în mod limpede dorința de a fi alături de o persoană reală, nu de un rezervor de povești gogonate.
- Răsplătiți-vă partenerul pentru autenticitate și pentru modestie, atunci când acesta le manifestă.

Motivul 8

ANGAJAMENTELE VĂ ÎNGROZESC

Angajamentele pot fi înspăimântătoare. Cele necugetate vă pot afecta viața în mod negativ, pe când cele bine alese v-o pot îmbogăți extraordinar. De asemenea, relația cu un partener care se teme să se implice poate fi dificilă. Dar când e necesar un angajament și când este în regulă să vă lăsați dus de val? Acceptarea implicării și a angajamentelor cu dumneavoastră înșivă și cu partenerul vă poate salva de dureroase discuții în contradictoriu și vă poate ajuta pe amândoi să obțineți ce doriți.



CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să recunoașteți modul în care evitați inconștient angajamentele.
- Să vă împăcați cu dumneavoastră înșivă, fie că alegeți să vă implicați ferm, fie că nu.
- Să faceți față unui partener care se opune implicării.
- Să știți când să riscați și când să urmați drumul sigur.
- Să găsiți curajul și încrederea de a face pasul atunci când sunteți pregătit.

Nu poți lovi o țintă în mișcare

Sheila era stewardesă și avea câte o relație în fiecare oraș în care ateriza. Atrăgătoare, modernă, isteată și amatoare de distracții, avea mulți parteneri, însă niciodată nu se întâlnea cu unul mai mult de câteva ori.

În cadrul consilierii, a recunoscut că își dorește cu adevărat o relație stabilă, dar că se teme de intimitate și de implicare. La o vârstă tânără fusese măritată timp de câțiva ani și experiența se dovedise un dezastru, așa că în niciun caz nu mai voia să repete un asemenea episod dureros.

Când am întrebat-o cum evitase să se îndrăgostească sau să dezvolte relații de durată cu unul dintre partenerii ei, mi-a răspuns, sugestiv: „E simplu: nu poți lovi o țintă în mișcare.“

Nu trebuie să fiți o stewardesă care zboară în lumea întreagă pentru a deveni o țintă dificil de lovit; e suficient să vă mișcați atât de repede, încât nimeni să nu vă poată prinde.

Oamenii prea ocupați pentru a avea o relație sunt prea ocupați din proprie alegere. Dacă o relație ar fi importantă pentru ei, ar încetini ritmul atât cât să poată deveni disponibili. Dar, fiindcă pun semnul egal între intimitate și slăbiciune, își păzesc bine inima și stau departe de atingerea dragostei. Dacă persoanele foarte ocupate și-ar lua răgazul de a se opri o clipă și a înfrunta monstrul care le suflă în ceafă, ar constata că nu e decât un balaur de hârtie. Și atunci și-ar recunoaște adevărata năzuință către o legătură, ar lăsa garda jos și ar întâmpina dragostea cu brațele deschise.

Sprinterii sociali vă vor spune că sunt prea ocupați pentru a-și analiza sentimentele – dar însuși scopul ocupației continue este acela de a evita confruntarea cu ele. Una dintre clientele mele, Corinne, a crescut într-o familie intens preocupată de sentimentul de vinovăție, absolvind cu brio cursurile unei veritabile universități a culpabilizării continue. Acum, Corinne se simte atât de vinovată în toate privințele, încât se teme groaznic să rămână singură cu sine însăși; în tăcere ar fi nevoită să se confrunte cu copleșitoarele ei judecăți de sine. Așa se face că își generează o serie întreagă de activități, proiecte, urgențe și situații dramatice care s-o mențină în permanentă mișcare. Dacă ar încetini ritmul suficient pentru a se privi pe sine însăși, nu ar vedea femeia urâtă și rea de care se teme, ci un minunat spirit radios. Și-ar recunoaște inocența și ar renunța la alergătura ei inutilă. Oamenii care se simt împliniți nu preferă activitățile care îi distrag în detrimentul companiei proprii sau a celor dragi. Relațiile pe care le au le sunt suficiente fiindcă ei își sunt suficienți.

Dacă fugiți de dragoste, gândiți-vă la ce renunțați și ce primiți în schimb: cedați legătura în schimbul separării; relaxarea în schimbul precipitării; intimitatea în schimbul izolării; autoacceptarea în schimbul

vinovăției; liniștea în schimbul tulburării. Deși o parte a dumneavoastră percepe existența siguranței în grabă și în potopul de activități, nu acolo este ea de găsit. Unicul sanctuar este acela al propriei inimi. Găsiți-vă adăpost acolo, și nu veți mai fi tentat să vă umpleți zilele până la refuz.

Întâlnirile romantice cu persoane diverse și în locuri diferite pot fi plăcute și incitante. Savurați experiența și învățați din ea. Fiecare întâlnire și fiecare relație are un scop. La un moment dat însă, întrebați-vă dacă vă doriți o legătură mai profundă. Evitați să sfârșiți precum acela care a săpat o sumedenie de puțuri puțin adânci, dar a murit de sete, fiindcă la niciunul nu a săpat suficient de mult. Dacă săpați suficient de adânc în locul potrivit, veți da de un izvor care vă va ostoi setea o viață întreagă.

EU SUNT DISPONIBIL NUMAI DACĂ TU NU EȘTI

Prietenul meu, Cliff, mi-a relatat variațiunea sa personală pe tema „prinde-mă dacă poți – dar nu poți“. Deși se întâlnea cu multe femei, nici una dintre relațiile lui nu dura mai mult de câteva luni. Cliff obișnuia să le spună prietenilor: „Femeile pe care le vreau nu mă vor ele, iar pe cele care mă vor nu le vreau eu.“

Într-o zi, el și-a dat seama că, fără să conștientizeze, juca în conformitate cu un scenariu care îi domina relațiile romantice și îl împiedica să fie alături de o femeie care să-i placă într-adevăr: *o parteneră este acceptabilă pentru mine atât timp cât unul dintre noi nu este disponibil.*

Dacă atrageți iar și iar persoane indisponibile, înseamnă că *dumneavoastră* nu sunteți disponibil. Contraziceți-mă, negați afirmația mea, găsiți scuze, puneți-vă singurătatea pe seama partenerilor jalnici sau a destinului nedrept, dar adevărul acesta este. Oamenii disponibili atrag oameni disponibili. Cei indisponibili fie atrag parteneri de asemenea indisponibili, fie se fac ei singuri indisponibili. Aveți de spus un cuvânt mult mai puternic decât v-ați închipui, în privința partenerilor care apar în viața dumneavoastră, a duratei relațiilor și a motivelor și modului în care acestea se sfârșesc. Iar dacă vă pricepeți să ridicați paravane în fața dumneavoastră atunci când cineva tinde să se apropie, vă veți pricepe la fel de bine să le doborâți.

ÎN CURSĂ CU UN START FALS

Dacă sunteți implicat într-o relație cu o țintă în mișcare, întrebați-vă dacă situația vă mulțumește. Iubiți sau sperați să iubiți? Poate că și dumneavoastră și partenerul rulați pe pista de viteză, iar viața sexuală seamănă cu alimentarea avioanelor în zbor. Dacă așa vă place, continuați la fel. Înseamnă că vă potriviți unul cu altul și aveți o versiune proprie de relație funcțională.

Dacă însă partenerul trăiește în ritm accelerat, iar dumneavoastră v-ar plăcea s-o luați mai încet și să vă dezvoltați o relație, nu petreceți prea mult timp urmărindu-l sau așteptând. Spuneți-i că vă doriți să fiți mai mult împreună și întrebați-l dacă este dispus să-și mai răcească puțin motoarele pentru a încerca. Dacă nu este pregătit s-o facă, va găsi un milion de scuze. Poate crede sincer că trebuie să se împartă într-o mie de locuri o dată – muncă, muncă și iar muncă – dar asta nu e ceea ce vă doriți dumneavoastră. Dacă vreți o persoană reală alături, trebuie s-o spuneți – nu atât prin cuvinte, cât mai degrabă prin intenții și fapte. Atunci când veți ști sigur ce vă doriți și ce meritați, veți obține. Până atunci veți atrage parteneri care vor fi așa cum îi acceptați.

Rareori se întâmplă ca un pasionat de viteză să încetinească ritmul la cerere. Persoanele care consideră necesar să se protejeze cred că astfel își asigură securitatea – excepție făcând situația în care observă o opțiune mai atrăgătoare. Așadar, cea mai bună tactică este să renunțați la presiuni, să nu vă lansați în certuri și să nu-i dați partenerului un ultimatum. Ideal ar fi să vă exprimați atât de clar dorința ca el să fie mai prezent, încât să se simtă îndemnat să vă facă pe plac. Dacă dumneavoastră puteți, și el va putea. Dacă nu, nu pierdeți vremea. Aveți o viață și trebuie s-o trăiți.

VITEZĂ SAU ESENȚĂ?

Ritmul vieții este tot mai accelerat în fiecare zi. În multe domenii, calitatea și integritatea au fost lăsate pe planul al doilea în favoarea vitezei. Pentru cei care fabrică microcipuri, viteza de procesare este esențială. Pentru cei care clădesc o relație, prezența și atenția sunt elementele esențiale. Dacă puteți fi productiv în viața profesională și să rămâneți în legătură în cea sentimentală, înseamnă că ați atins un echilibru rar întâlnit și extrem de important. Cartea de față vă oferă o serie de instrumente menite să vă asiste în acest sens.

Aveți posibilitatea de decizie în privința vitezei cu care treceți prin viață. De dumneavoastră depinde dacă puteți fi atins sau nu. Dacă sunteți gata să vă lăsați prins din urmă și atins, puteți da la schimb motorul de mare viteză pentru o pereche de brațe calde și iubitoare. Nu este deloc un schimb nefavorabil, dacă stăm să ne gândim.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă sunteți prea ocupat pentru o relație, evaluați atât costurile, cât și rezultatele.
- Întrebați-vă ce vă temeți că se va întâmpla dacă ați încetini ritmul.
- Dacă întâlniți mereu persoane indisponibile, întrebați-vă dacă dumneavoastră înșivă sunteți disponibil.
- Dacă sunteți implicat într-o relație cu o persoană aidoa unei ținte în mișcare, întrebați-vă dacă relația vi se pare funcțională. Dacă nu, invitați-vă partenerul să fie mai mult alături de dumneavoastră.
- Petreceți o zi, un weekend sau o săptămână împreună cu partenerul dumneavoastră fără telefoane mobile, e-mail, fără a lucra și fără alte elemente care să vă distragă de la a fi pe deplin prezenți unul alături de celălalt.

Tot ce ați vrut să știți despre fobia de implicare (dar nimeni nu v-a spus)

Un prieten artist avea prins pe un perete un poster primit de la iubita lui și pe care scria: „Ți-aș lua mințile, dacă le-aș găsi.“ Lui Grayson îi era foarte dificil să-și ia un angajament, indiferent de domeniu. În consecință, prietenii nu se puteau apropia de el prea mult; îi înnebunea pe toți ceilalți, iar în cele din urmă femeile se resemnau, frustrate și confuze, și se retrăgeau.

Grayson abia ce încheiase un mariaj și nu avea de gând să se lase prea curând prins din nou în laț, iar asta făcea ca inima lui să fie de neatins. De aceea, trecea printr-o încrengătură de relații când hăis, când cea, care le conferea lui și partenerelor un anume gust al fericirii, pentru ca în final să-i lase frustrați.

Relația cu o persoană care nu-și poate asuma un angajament seamănă cu încercarea de a prinde în brațe un pepene uns cu grăsime: este exasperantă. Angajamento-fobii sunt marcați în comportamentul lor de trei temeri:

1. Teama de a nu lua o decizie greșită, cu consecințele căreia ar trebui să trăiască apoi.
2. Teama de a fi prins în capcană, de a-și pierde libertatea și independența.
3. Teama de a nu rata o ocazie mai bună.

CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ UNUI ANGAJAMENTOFOB

Dacă sunteți implicat într-o relație cu o persoană care ezită să se implice și să-și asume angajamente, indiferent de tipul acestora, aveți la dispoziție mai multe opțiuni:

1. *Îi spuneți în mod direct* că vă este greu să suportați reticența sa în a se hotărî. Spuneți-i că, dacă ar accepta să-și prezinte alegerile sincere, ați ști cu ce aveți de-a face și amândoi v-ați simți mai bine, relația însăși îmbunătățindu-se.
2. *Exprimați limpede* lucrurile asupra cărora doriți un răspuns. Spuneți-i că vreți un da sau un nu și precizați când anume așteptați răspunsul. Dacă nu primiți niciun răspuns, continuați așa cum doriți, independent de decizia partenerului.
3. *Luați decizii ferme* dumneavoastră înșivă. Pe măsură ce neteziți terenul cu propriile dumneavoastră alegeri clare, partenerul va trece și el la fileu sau se va retrage din joc.
4. *Chestiunea în care doriți un angajament este esențială sau nu?* Dacă nu, poate că nu merită să

insistați. Dacă da, spuneți clar și răspicat și explicați de ce.

5. Renunțați la încercările de a vă schimba partenerul, mărginindu-vă *să-l iubiți și să-l acceptați așa cum este el*. Poate că, în modul său singular, este deja perfect.

DACĂ ANGAJAMENTELE VĂ SPERIE

Dacă vă este dificil să oferiți răspunsuri ferme în cadrul relațiilor, țineți seama de următoarele recomandări:

1. *Nu sunteți obligat să alegeți sau să vă asumați un angajament*. Sunteți liber să nu vă luați niciun angajament, în nicio privință și față de nimeni, dacă nu doriți. Simplul fapt că știți acest lucru va mai elibera o parte din presiunea care vă împiedică să percepeți situația clar și să adoptați decizii înțelepte. Și acum, că nu sunteți obligat la nimic, ce anume v-ar plăcea să faceți?
2. *Analizați-vă cu onestitate teama care v-ar putea împiedica să alegeți*. Ați fost rănit sau trădat în trecut și acum sunteți hotărât să nu mai treceți prin așa ceva din nou? Cunoașteți exemple descurajante (sau terifiante) de persoane care s-au implicat ferm și au pierdut? Vă e teamă să nu vă pierdeți controlul? Vă folosiți indisponibilitatea de a decide ca pe un instrument de menținere a puterii asupra partenerului? Cu cât mai limpede veți putea răspunde la aceste întrebări, cu atât mai rapid veți putea trece mai departe. Discutați sincer despre temerile dumneavoastră cu un prieten sau cu un specialist și foarte probabil le veți putea depăși.
3. Conștientizați faptul că *a alege înseamnă a conferi putere*. De fiecare dată când faceți o alegere limpede, vă sporiiți forța, eficiența și pacea interioară. De aceea este important să adoptați decizii ferme și să evitați amânarea lor. Cu cât ezitați mai îndelung în adoptarea mai multor decizii, cu atât mai stresat și mai derutat vă veți simți. Iar când veți lua hotărârea, în final, veți fi mai liber și mai puternic și veți înțelege că ați fi putut face acest lucru cu mult timp în urmă.
4. Amintiți-vă că, deseori, *orice decizie este mai bună decât niciuna*. În multe cazuri, puteți face ca orice decizie să funcționeze, atât timp cât o susțineți cu fermitate. Există întotdeauna mai multe trasee către culme. Dacă vă asumați propriile alegeri, veți ajunge la destinație mai repede și mai ușor decât dacă ați sta pe loc, întrebându-vă încotro s-o luați.
5. Recunoașteți faptul că, *adoptând o decizie, vă ajutați partenerul*. Dacă îi înnebuniți pe ceilalți cu nehotărârea dumneavoastră, e bine să știți că le puteți ușura viața considerabil dacă le oferiți o bază de plecare.

Angajamentele sunt înspăimântătoare numai dacă le priviți ca pe niște dușmani în fața cărora sunteți neputincios. Considerați-le mai degrabă prieteni, iar ele vă vor sluji cu credință de fiecare dată. Astfel, veți învăța să nu vă mai opuneți implicării ca și cum ar însemna sfârșitul vieții dumneavoastră și veți vedea că, de fapt, este începutul uneia noi.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

Dacă aveți o relație cu o persoană ce evită asumarea angajamentelor:

- Specificați clar chestiunile cu privire la care așteptați un răspuns limpede.

- Adoptați dumneavoastră înșivă decizii ferme, deschizând astfel calea unei atmosfere propice hotărârilor clare în cadrul relației.
- Încercați să vă apreciați partenerul pentru ceea ce este el în sine.

Dacă dumneavoastră aveți dificultăți în a vă asuma angajamente:

- Analizați-vă cu sinceritate temerile care vă împiedică să luați decizii ferme.
- Exersați adoptarea deciziilor chiar și în privința unor chestiuni mărunte, pentru a vă spori puterea personală în acest sens.
- Conștientizați faptul că alegerile ferme constituie o modalitate de a vă ajuta partenerul.

Uitați-vă înainte de a sări... dar apoi săriți

La cincisprezece ani, într-o tabără școlară, m-am îndrăgostit lulea de o fată drăguță pe nume Roberta. Cum fetele și băieții stăteau în zone separate ale taberei și rareori interacționau, o vedeam pe Roberta rareori și numai de la distanță, însă, ori de câte ori o zăream, inima îmi creștea în piept.

Într-o seară, organizatorii s-au lăsat impresionați de hormonii noștri adolescenți și au pus la cale o excursie până la o arenă pentru patinajul cu role. Acolo am avut curajul de a o invita pe Roberta să patineze cu mine. Ne-am ținut de mână câteva minute, iar eu mă simțeam în paradis. Vreme de săptămâni după aceea nu mi-am mai spălat mâna cu pricina. (Oricum, nu mă spălam eu foarte des.)

În timpul verii am mai văzut-o pe Roberta de câteva ori, dar de fiecare dată când eram împreună, mă copleșea sfiala și nu reușeam să-mi dezleg limba. Ea era o fată superbă, iar eu doar un tont – așa-mi spuneam. Ne salutăm politicos, dar nimic mai mult.

Vara s-a sfârșit și am plecat fiecare acasă, în alt oraș. Mă gândeam des la Roberta, amintindu-mi cu drag seara în care am ținut-o de mână și cele câteva momente în care între noi a existat o conexiune. Îmi doream mult să mai întâlnesc pe cineva alături de care să mă simt la fel.

Trei ani mai târziu am văzut-o pe Roberta la o petrecere. Mi s-a părut la fel de frumoasă și am simțit același fior lăuntric. Spre dezamăgirea mea, mi-a arătat pe deget un inel de logodnă.

Mai încredzător la optsprezece ani decât la cincisprezece, mi-am dezvăluit sentimentele.

– Când eram în tabără, am făcut o pasiune pentru tine, i-am mărturisit. Seara în care am patinat împreună a fost cea mai frumoasă din vara aceea. De atunci m-am gândit mult la tine.

Un surâs dulce-amar a apărut pe buzele ei.

– Vreau și eu să-ți mărturisesc ceva, mi-a spus apoi. Și eu m-am îndrăgostit de tine. Îmi amintesc foarte bine seara aceea.

Vă dați seama cât de șocat am fost să aud asta!

Apoi Roberta a spus un lucru care mi-a marcat o sumedenie de decizii de atunci până astăzi:

– Cine știe? Dacă unul dintre noi ar fi avut îndrăzneala să vorbească atunci, poate că pe degetul meu s-ar fi aflat acum un inel de la tine.

Se spune că, la sfârșitul vieții, nu lucrurile pe care le-am făcut le regretăm, ci pe acelea pe care nu

le-am făcut. Buddha spunea că „Există două motive pentru care ideile mari nu dau roade: (1) nu termini și (2) nu începi.“ Afirmatia este valabilă și pentru relațiile romantice.

În vreme ce unii oameni greșesc implicându-se în relații prea devreme, alții greșesc așteptând prea mult – sau neimplicându-se niciodată. Acești oameni rămân în prag tremurând, prea temători sau prea timizi pentru a face pasul. Ei nu înțeleg că energia pe care o vor dobândi cerând ceea ce-și doresc depășește cu mult sentimentul de siguranță pe care, aparent, li-l oferă ascunzișul sau așteptarea. De asemenea, nu-și cunosc puterea și nici faptul că merită să aibă ceea ce doresc. Atunci când vă avântați, uneori veți găsi ceea ce sperați să găsiți, alteori nu, dar în ambele cazuri veți fi mai departe de locul în care stăteți, ezitând.

Când am întrebat asistența, la un seminar, „Ce ați face dacă nu v-ați teme?“, o femeie a ridicat mâna și a declarat: „I-aș cere unui bărbat anume să vină cu mine la o petrecere în weekend.“ Simțindu-mă plin de îndrăzneală, i-am oferit doamnei telefonul meu și am întrebat-o dacă ar fi dispusă să-l sune pe loc. Intrând în joc, ea a acceptat și a ieșit din sală pentru a telefona. Zece minute mai târziu a revenit, cu un zâmbet larg pe față. „Mi-am stabilit o întâlnire!“ a anunțat ea, pe fondul unui ropot de aplauze.

Un an mai târziu, când am revenit în oraș, am întrebat-o pe o prietenă a doamnei în cauză dacă a mai văzut-o în ultimul timp. „Sigur că da“, a răspuns ea. „Am fost la nunta ei, pe 1 ianuarie. S-a măritat cu tipul pe care l-a sunat la seminar.“

Poate că sunteți mai aproape decât credeți de relația dumneavoastră de vis – la doar un telefon distanță. Deși poate credeți că partenerul dumneavoastră este undeva departe, pasul pe care-l mai aveți de făcut ar putea fi doar unul al încrederii. Poate că nu trebuie să slăbiți cinci kilograme, să depășiți traumele abuzurilor din copilărie, să clarificați relația cu fostul partener, să deveniți stabil financiar, să scăpați de actualul partener, să vă mutați în alt oraș, sau... sau... sau... Nu Dumnezeu a pus asemenea condiții, ci dumneavoastră. Și, așa cum le-ați impus, tot așa puteți trece dincolo de ele. Teama are multe motive pentru a nu iubi; iubirea are un singur motiv pentru a nu se teme: ea singură este reală.

PUTEȚI SPUNE „NU“ DEOCAMDATĂ?

Dacă vă simțiți atras de cineva, dar nu sunteți sigur că ar trebui să aveți o relație cu persoana respectivă, n-o faceți. Renunțați la ideea de a fi împreună și vedeți ce se întâmplă. Dacă o uitați, înseamnă că atracția a fost una trecătoare, superficială. Dacă însă nu v-o puteți scoate din minte, dacă o întâlniți mereu accidental sau dacă vă transmite semnale că este interesată de dumneavoastră, știți ce să faceți.

Exercițiu:

Antrenați-vă mușchiul pentru saltul de rigoare

Completați spațiile libere de mai jos, luând în considerare orice domeniu, nu numai pe cel al relațiilor.

Dacă nu mi-ar fi teamă, aș

.....

O persoană cu care aș vrea să am o întâlnire

.....

O persoană față de care mă simt atras sexual

.....

O persoană despre care cred că ar fi un partener sentimental potrivit

.....

Un lucru pe care mă tot gândesc să-l cumpăr

.....

Un loc pe care mă tot gândesc să-l vizitez

.....

O preocupare creativă la care tot visez (scris, muzică, pictură etc.)

Ce anume aş face dacă banii nu ar fi o problemă

.....

Ce anume nu aş mai face, dacă banii nu ar fi o problemă

.....

Ce aş face, dacă nu m-aş simţi vinovat

.....

Ce aş renunţa să fac, dacă nu m-aş simţi vinovat din această cauză

O persoană al cărei stil de viaţă mi-ar plăcea să-l am şi eu

.....

Un lucru despre care aş vorbi, dacă nu aş fi timid sau ezitant

Fantezia mea secretă

.....

Orice altceva care ar reprezenta pentru mine un salt

.....

Notarea răspunsurilor vă va ajuta să vă transpuneţi viziunea în realitate. Nu sugerez să faceţi practic toate lucrurile pe care le-aţi scris, dar nici să nu le faceţi. Pur şi simplu gândindu-vă la aceste idei, identificându-le şi resimţind emoţiile pozitive pe care ele vi le stârnesc, vă sporiţi considerabil şansele de a le împlini. Dacă doriţi, alegeţi un articol dintre răspunsurile dumneavoastră, pe cel care vă atrage mai mult, şi faceţi un pas în direcţia lui.

CÂND SĂ NU FACEŢI PASUL

Există două situaţii în care nu se recomandă să vă avântaţi înainte:

1. *Dacă teama dumneavoastră este mai mare decât motivaţia*, vă staţi singur în cale şi probabil că vă sabotaţi propriile eforturi. Modalitatea de a vă depăşi temerile nu este aceea de a strânge din dinţi şi a suporta, ci de a vă spori motivaţia şi intenţia, astfel încât să puteţi exploata elanul devenit mai înalt decât obstacolul reprezentat de teamă. De ce vreţi să faceţi acest lucru? Cum ar putea deveni viaţa dumneavoastră mai bună? Care ar fi cel mai bun lucru care vi s-ar putea întâmpla dacă aţi face pasul respectiv? Atunci când entuziasmul şi nerăbdarea depăşesc rezistenţa pe care o opuneţi, teama îşi pierde puterea asupra dumneavoastră şi veţi fi liber.
2. *Dacă există un motiv serios pentru a nu merge mai departe*, respectaţi-l. În această situaţie, trebuie să puteţi face deosebirea între „motivele“ oferite de glasul fricii sau al insignifianţei, şi motivele concrete sugerate de înţelepciune. Investirea economiilor de o viaţă în acţiunile acelea

despre care v-a tot spus un amic ar putea fi un salt de încredere, dar mai înțelept ar fi să investiți atât cât vă permiteți și să vedeți apoi ce se mai întâmplă. Sau poate ar fi mai bine să vă întâlniți o dată cu doamna aceea de vizavi înainte de a cumpăra biletele pentru croaziera împreună. Salturile de încredere sfidează deseori rațiunea, dar în general știu când s-o respecte.

LUCRUL PE CARE ÎL CĂUTAȚI VĂ CAUTĂ ȘI EL

Am văzut la un moment dat un panou publicitar cu o reclamă isteță pentru o mașină sport elegantă. Sub fotografia automobilului scria cu litere groase: „Și ea vă vrea.“ Dacă încercați să vindeți o mașină sau o casă, există cineva care caută exact ceea ce oferiți dumneavoastră. Dacă aveți unele aptitudini profesionale deosebite, există o companie care are nevoie exact de ele. Dacă aveți o idee cu privire la partenerul dumneavoastră ideal, cineva care corespunde exact descrierii năzuiește să fie alături de o persoană ca dumneavoastră. Încrederea în această lege a echilibrului vă va oferi forța de a căuta și a găsi ceea ce vă doriți. Nu vă grăbiți să considerați că dorințele dumneavoastră sunt egoiste; veți aduce bucurie cuiva în aceeași măsură în care el vă va oferi dumneavoastră împlinire.

Precauțiile, atenția și eforturile cuvenite sunt importante. La fel sunt însă și aventura, curajul și riscul. Uitați-vă înainte de a sări. Dar după ce v-ați uitat îndeajuns, vine timpul să faceți saltul. Veți fi surprins să constatați că ceea ce părea a fi un hău de netrecut nu este mai mare decât un pas îndrăzneț.

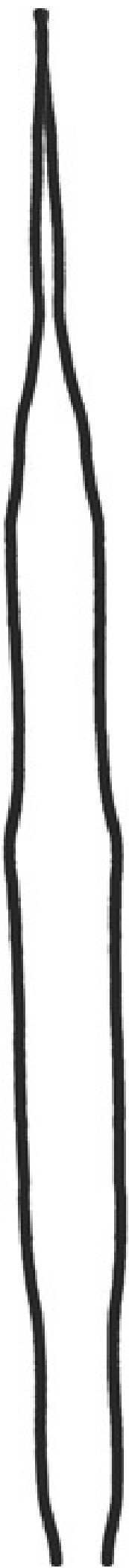
CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Întrebați-vă dacă nu cumva timpul pentru a vă gândi la un pas sau pentru a vă pregăti în vederea lui nu a trecut deja, fiind vremea să mergeți mai departe.
- Dacă cineva sau ceva continuă să tot apară în viața dumneavoastră sau nu vă piere din minte, poate este un semn că trebuie să acționați în consecință. Puneți-vă întrebarea „Pot oare să *n-o fac?*“
- După ce ați efectuat exercițiul de mai sus, încercați să vă dați seama care element vă atrage mai mult și treceți la fapte.
- Nu faceți saltul dacă teama vă depășește inspirația sau dacă există un motiv considerabil în acest sens.
- Conștientizați faptul că lucrul pe care îl căutați vă caută de asemenea.

Motivul 9

RATAȚI RAMPA DE IEȘIRE PE DRUMUL SPRE ALTAR

Decizia de a vă căsători este una extrem de importantă, poate cea mai importantă din viața dumneavoastră. Multe persoane se căsătoresc din motive greșite sau aleg parteneri nepotriviți, și apoi regretă. Altele aleg pe baza unei cunoașteri interioare profunde și culeg ulterior beneficiile acestui pas. Dacă știți care sunt elementele care fac ca un mariaj să funcționeze și care sunt cele ce îl blochează, dar și cum să alegeți un partener în mod înțelept, căsnicia va fi o binecuvântare pentru dumneavoastră și pentru partener deopotrivă, iar relația vă va aduce împlinire.



CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să recunoașteți semnalele de avertizare, dacă vă gândiți să vă căsătoriți.
- Să evitați greșelile costisitoare atunci când vă alegeți un partener.
- Să știți cu cine să vă căsătoriți atunci când sunteți pregătit.

Zece întrebări la care să răspundeți înainte de a spune „da“

ANNE: Am fost de-a dreptul o logodnică-monstru – atât de obsedată de nuntă, încât am pierdut din vedere relația în sine. Căsnicia noastră a început cu o datorie de patruzeci de mii de dolari rămasă de la nuntă. Când ne-am întors din luna de miere, am intrat într-o depresie serioasă. Viața mea întreagă culminase cu ziua nunții, iar acum totul se terminase. Nu mai aveam niciun țel, nicio identitate. Abia atunci a început adevărata mea relație cu soțul meu, Jim.

CINDY: Când Joe mi-a cerut mâna, m-am simțit flatată; fericită, dar nu entuziasmată. Când i-am povestit despre logodnă celei mai bune prietene, ea a replicat: „N-aș putea spune că entuziasmul tău mă uluiește.“ A fost cea mai utilă remarcă pe care ar fi putut s-o facă cineva atunci. Am anulat logodna când am înțeles că decizia de a mă căsători este una atât de importantă, încât trebuie s-o iei din toată inima.

DAN: După două mariaje eșuate când eram mai tânăr, mă simțeam un ratat în privința relațiilor. După ce m-am văzut cu Ariel timp de câțiva ani, ea a început să insiste să ne căsătorim și să-mi spună că mi-e frică să-mi iau un angajament atunci când m-am opus. Am simțit că trebuie să-i dovedesc ei, mie însumi, familiei și prietenilor că-mi pot lua și păstra un angajament. Mai târziu mi-am dat seama că acesta era un motiv jalnic pentru a mă căsători; relația respectivă nu a durat mai mult decât precedentele.

DONNA: În vreme ce mă vedeam cu Terry, mama s-a îmbolnăvit și a decedat. Terry a fost draguț cu mine și m-a susținut în perioada aceea dificilă. În scurt timp m-a cerut în căsătorie. Pe atunci eram vulnerabilă emoțional și simțeam că-i sunt datoare pentru amabilitate, așa că am acceptat. Cinci ani și doi copii mai târziu, Terry a devenit extrem de pretențios, iar mariajul nostru s-a transformat într-un câmp de bătălie. Privind în urmă, mi-am dat seama că nu ar fi trebuit ca sentimentul îndatorării să-mi dicteze decizia în privința căsătoriei.

STACY: Când l-am întâlnit pe Brad, mi-am dat seama că are stofă. Avea unele probleme, dar mi-am zis că l-aș putea schimba, cu dragoste și credință, transformându-l în bărbatul pe care mi-l doream. Dar când ne-am căsătorit, lucrurile s-au înrăutățit. Nu-și putea păstra locul de muncă și își petrecea serile uitându-se la televizor și fumând iarbă. După trei ani de eforturi

pline de dragoste, el nu era deloc mai bun decât la început, și nici eu. Nu mă căsătorisem cu un bărbat, ci cu potențialul lui.

GREG: Eu și Gina am trăit împreună timp de doi ani, iar apoi ea s-a mutat când i-am spus că nu mă simt îndemnat să mă angajez la o relație stabilă cu ea. O lună mai târziu m-a anunțat că a început să se vadă cu altcineva. Mi-a fost teamă că o voi pierde, așa că am cerut-o de soție. În căsnicie ne-am lovit de același zid. Amândoi am învățat că teama de pierdere nu constituie o fundație solidă pentru o căsnicie.

PRINCIPALELE ZECE MOTIVE PENTRU CARE SĂ NU VĂ CĂSĂTORIȚI

1. Pentru a avea nunta la care visați.

Nunta nu este un scop în sine, ci o expresie firească a unei bucurii care există deja. Obsedații de nuntă confundă simbolul unei relații cu relația în sine. Nunta este un eveniment; mariajul este o stare sufletească și de spirit. Dacă nu sunteți deja căsătorit în inima dumneavoastră, cele douăzeci și una de salve de tun de la nunta dumneavoastră vor fi doar niște fâsâituri.

Unii oameni sunt mai pasionați de nuntă decât de partenerul lor. Prietenii mei, Stan și Leslie, au avut nu mai puțin de șase ceremonii nupțiale. În decurs de câteva luni, cei doi au fost căsătoriți de un rabin, un preot, un vraci al unui trib amerindian, un kahuna hawaiian, un șaman mexican și un yoghin. Șase luni mai târziu, l-am văzut pe Stan singur la o petrecere. „Unde e Leslie?“, l-am întrebat. „Oh, ne-am despărțit“, mi-a răspuns el.

Morala: Nici toate nunțile din lume nu pot face ca o relație să dureze, dacă n-o faceți dumneavoastră.

Creați un mariaj adevărat în inima dumneavoastră, stabiliți-vă prioritățile, iar nunta dumneavoastră va fi cel mai fericit și mai binecuvântat eveniment din lume. Întrebați-vă:

Sunt mai interesat de nuntă, decât de căsătoria în sine?

2. Sunteți flatat de propunere sau partenerul vă presează.

Entuziasmul este factorul esențial pentru succesul oricărei întreprinderi. Decizia de a vă căsători, poate cea mai importantă din viață, ar trebui să fie rezultatul unei alegeri pur deliberate și o acțiune, nu o simplă reacție. Dacă nu este un „La naiba, da!“, va fi pe urmă un „Nu, pe naiba!“

Persoane nesigure

Urmează glasurile exterioare

Sunt motivate de teamă

Acționează adaptativ

Sunt dominate de ego

Își ignoră sentimentele

Sunt mulțumite cu o relație „călduță“

Persoane sigure

Urmează alegerile interioare

Sunt motivate de bucurie

Acționează creativ

Sunt dominate de spirit

Își respectă sentimentele

Necesită pasiune

Deciziile sănătoase vă înalță; cele nesănătoase vă mențin la suprafață. Încântarea pe care o resimțiți vă copleșește sau vă lasă mai degrabă rece? Dacă prietenii dumneavoastră exclamă „Ei, dar strălucești cu adevărat, ce-i cu tine?!“, înseamnă că sunteți pe drumul cel bun. Atunci însă când fie și unul dintre ei vă întrebă dacă ați reflectat suficient înainte de a vă căsători, gândiți-vă la întrebarea lui.

Numai fiindcă o persoană vă dorește nu înseamnă că și dumneavoastră o doriți. Sigur, este plăcut să fii iubit și dorit, dar și dragostea și dorința trebuie să circule în ambele direcții pentru ca o căsnicie să funcționeze. Oferiți-i partenerului darul unei alegeri din inimă, depline, sau luați-vă rămas-bun. Există în lume o persoană alături de care veți vrea cu adevărat să fiți. Dacă ea se află în fața dumneavoastră, deschideți larg brațele. Dacă nu, faceți un pas înapoi.

Este căsătoria rezultatul alegerii mele sau mi-a fost impusă?

3. *Vreți să dovediți că vă puteți asuma un angajament sau puteți avea o relație stabilă.*

Oamenii hotărâți să demonstreze lumii ceva sunt perdanți încă înainte de a începe. Două erori de raționament pot sabota până și eforturile care au, aparent, un scop nobil: (1) sunt de părere că este ceva în neregulă cu ei și că trebuie să corecteze răul și să arate lumii că au reușit; și (2) conferă opiniilor celorlalți o importanță exagerată și acționează pe baza lor.

Căsătoria doar pentru a demonstra ceva este greu de identificat și de remediat, fiindcă rareori cei care o fac sunt conștienți la momentul respectiv de motivația lor. Nu cunosc pe nimeni care să fi făcut o cerere în căsătorie în felul următor: „Sonia, mi-e rușine de trecutul meu plin de relații neîmplinite, așa că aș vrea să te măriți cu mine și să mă ajuți să le dovedesc celor care m-au judecat aspru că sunt capabil să-mi asum un angajament și să-l respect.“ Și așa iese Sonia din scenă. Dacă ar fi mai conștient de sine, respectivul și-ar reformula cererea, însă cea mai mare parte a programării care ne subminează bucuria rezidă dincolo de pragul conștienței și rareori o confruntăm – până ce nu ajungem față în față cu persoana pe care credeam că o iubim, de această dată cu avocații între noi. Dar nu așa trebuie să stea lucrurile.

Persoanele care vă iubesc și cred în dumneavoastră nu trebuie convinse, iar cele care nu vă iubesc și nu cred în dumneavoastră nu merită să fie convinse. Înainte de a porni spre altar, întrebați-vă ce anume ați face dacă nu ar exista nimeni care să vă privească. Dacă vă folosiți relația ca pe o declarație personală, socială sau politică, această ipocrizie se va întoarce împotriva dumneavoastră la un moment dat și în cele din urmă veți fi pus în situația de a recunoaște care ar fi fost decizia dumneavoastră dacă nu ați fi avut un public de impresionat.

Dacă simțiți nevoia de a dovedi ceva prin intermediul unei relații romantice, întrebați-vă:

- *Ce aș face dacă opiniile sociale nu ar avea nicio relevanță pentru decizia mea?*
- *În fața cui simt nevoia să demonstrez ceva? Vocea lor încă îmi răsună în minte și-mi conturează deciziile?*
- *Dacă aș ști că sunt perfect așa cum sunt, cum aș proceda mai departe?*

Nu trebuie să demonstrați nimic, nimănui. Relațiile reale vorbesc pentru sine și nu au nevoie de publicitate nici din partea dumneavoastră, nici din partea altora. Cu cât încercați mai mult să-i convingeți pe alții de ceva, cu atât mai mult încercați de fapt să vă convingeți pe dumneavoastră înșivă. Și astfel revenim încă o dată la extrem de importanta chestiune a autenticității.

4. *Simțiți că-i datorați acest lucru partenerului.*

Generozitatea este sacră și niciodată nu trebuie trecută cu vederea. Dar sentimentul obligației nu este un motiv rațional pentru o relație sau o căsătorie. Dacă intenționați să vă legați viața de o persoană anume, trebuie să fiți mânat de flacăra intenției ferme. Trebuie să fiți impulsivat din adâncurile sufletului, nu de un simplu sentiment al datoriei.

Dacă vă simțiți obligat să aveți o relație, să faceți sex sau să vă căsătoriți cu cineva fiindcă îi

datoriți ceva, sau dacă persoana în cauză încearcă să vă stârnească sentimente de vinovăție pentru a vă determina să acceptați un angajament, întrebați-vă: „Ce aş face dacă n-aş avea acest sentiment al datoriei?” I-ați aprecia prezența intimă pentru ceea ce este persoana în sine? V-a ajutat fiindcă vă iubește și vrea să vă sprijine, sau fiindcă așteaptă ceva de la dumneavoastră? A atașat darului oferit anumite condiții? Dar dumneavoastră?

În multe culturi, căsătoria a fost, în decursul timpului, determinată politic, social, economic sau religios, la fel ca o afacere de tip economic. Deși iubirea romantică are capcanele ei, cel puțin pune pe primul plan alegerea din inimă, în detrimentul datoriei dictate din exterior. Datoria pe care o aveți față de propriul suflet o depășește cu mult pe cea determinată de vinovăție. Spuneți „da” fiindcă iubiți, sau nu spuneți nimic.

5. *Intenționați să vă ajutați partenerul să-și valorifice adevăratul potențial.*

Un proverb spune că „Femeia se căsătorește cu un bărbat în speranța că acesta se va schimba în cele din urmă; bărbatul se căsătorește cu o femeie în speranța că aceasta nu se va schimba niciodată.” Nici nu pot preciza numărul femeilor de la seminarele mele care, după căsnicii de cinci, zece sau douăzeci de ani, îmi spun cu nostalgie: „Când m-am măritat, soțul meu avea o problemă cu alcoolul/femeile/munca în exces, dar eram convinsă că, dacă îl voi iubi suficient, îl voi putea schimba.” În majoritatea cazurilor însă, comportamentul nedorit nu se ameliorează, ci se agravează.

Riscul de a se îndrăgosti de potențialul cuiva, nu de persoana în sine, le afectează mai mult pe femei decât pe bărbați. În anii în care am consiliat mii de clienți, niciodată n-am auzit un bărbat spunând „M-am însurat cu ea fiindcă am văzut că are perspective mari și am știut că, iubind-o suficient, o voi putea ajuta să-și descopere și să-și valorifice adevăratul potențial.” Am auzit însă replici de genul: „Mi-a luat mințile de cum a intrat în încăperea” sau „Alături de ea puteam fi eu însumi.”

Reacția în fața speranțelor exagerate nu este cinismul și nici optimismul fervent, ci un echilibru sănătos între viziunea idealistă și realitatea actuală. Iată întrebarea esențială la care trebuie să răspundeți:

Dacă partenerul meu nu s-ar schimba nici cu o iotă față de felul în care este acum, aş vrea să-mi petrec întreaga viață alături de el?

Dacă răspunsul dumneavoastră este da, înseamnă că vă cunoașteți bine partenerul și relația va fi una pozitivă. Dacă, cinci luni sau cinci ani mai târziu, vă va irita faptul că el tot nu vine acasă înainte de ora șase a după-amiezii, probabil că agenda dumneavoastră ascunsă vă înceteșează puțin perspectiva. Iubiți-vă partenerul așa cum este, sau nu mai spuneți că-l iubiți.

Încercarea de a-i determina pe alții să se schimbe, mai cu seamă în relațiile intime, este un paradox. Cu cât vă străduiți mai tare în acest sens, cu atât mai mult persoana în cauză se va opune schimbării. Cu cât îi iubiți mai mult așa cum sunt, cu atât mai mari sunt șansele de a-și valorifica întreaga forță interioară. Atunci când apreciați calitățile partenerului, îl încurajați să le expună mai pregnant. Când criticați însă ceea ce nu funcționează, acele trăsături vor fi reliefate. Adevărata măreție se dezvoltă nu la cerere, ci prin acceptare și apreciere.

6. *Vă căsătoriți pentru a nu vă pierde partenerul.*

Stuart Emery nota: „Majoritatea relațiilor au la bază teama de a nu pierde.” Oamenii mânați de teamă sau de o mentalitate a simplei supraviețuirii fac tot felul de lucruri nesănătoase, pe care o persoană cu încredere în sine (și în ceea ce presupune o relație) nu le-ar face. Deși este important să vă apreciați

partenerul și să recunoașteți valoarea pe care el o aduce în viața dumneavoastră, nu este înțelept să vă puneți pirostriile doar fiindcă vă e teamă că, altfel, v-ar părăsi.

Iată întrebarea la care trebuie să răspundeți:

Dacă aș ști că sunt în siguranță, că am dreptul și capacitatea de a atrage și a menține o relație cu un partener dornic să rămână cu mine, la ce comportament actual aș renunța? Cu ce acțiuni l-aș înlocui?

Partenerii care acționează din teama de pierdere

Nu-și dezvăluie adevăratele sentimente

Evită confruntarea directă cu partenerul

Se abțin de la exprimarea iubirii

Manipulează prin intermediul sentimentului de vinovăție

Apelează la manifestări ostentative ale dragostei în public

Se grăbesc să-și mulțumească partenerul în detrimentul propriei bucurii

Fac propuneri de căsătorie pripite

Partenerii care acționează cu încredere

Își împărtășesc sentimentele reale

Își confruntă partenerul atunci când trebuie

Își exprimă liber dragostea

Își susțin partenerul în încercarea de a fi el însuși

Își exprimă dragostea în cadru intim

Găsesc un echilibru între mulțumirea partenerului și a lor înșile

Propun căsătoria atunci când sunt siguri și pregătiți pentru ea.

Nu puteți pierde pe cineva sau ceva care vă aparține în virtutea unei legături puternice, de dragoste. Atunci când acționați de teamă să nu pierdeți, sfârșiți prin a pierde. Conștientizați-vă propria valoare și faptul că meritați să aveți o relație excelentă, și nu va trebui să faceți eforturi pentru a păstra ceea ce aveți deja.

7. Sperați că mariajul va întări o relație care până acum nu a fost prea solidă.

Două maxime trebuie să vă slujească drept ghid în această privință:

Dacă te străduiești să obții, te vei strădui să păstrezi.

Un drum accidentat spre căsătorie nu duce la altar.

Nunta poate fi un simbol al speranțelor unuia sau ale ambilor parteneri că relația lor va funcționa. Dar dacă nu funcționează înainte de altar, probabil că nu va funcționa nici după. O relație de calitate rezistă prin sine însăși, nu necesită o nuntă pentru a fi salvată. O casă nu este sinonimă cu un cămin, un loc de muncă nu este sinonim cu câștigarea existenței și o nuntă nu este sinonimă cu mariajul. Cei doi parteneri își construiesc căsnicia și ceea ce faceți dumneavoastră din ea este vizibil deja înainte de căsătorie.

Dacă vă bazați pe nuntă pentru a salva o relație infirmă, confrunțați-vă și rezolvați-vă problemele înainte. Iată câteva măsuri pe care le puteți adopta:

- Fiți sinceri unul cu celălalt cu privire la sentimentele, dorințele, intențiile și rezervele pe care le aveți față de căsătorie.
- Consultați un terapeut pentru a vă ajuta să vă clarificați intențiile privind mariajul.

- Întrebați persoane pe care le respectați dacă li se pare că relația dumneavoastră este gata de a fi oficializată prin căsătorie.
- Amânați nunta până când simțiți că vă aflați pe teren ferm.

Abordarea frontală a acestor procese poate să vă trimită în direcții opuse, dar pe de altă parte vă poate oferi forță, pregătindu-vă pentru momentul crucial. Mulți oameni atribuie mariajului proprietăți magice pentru a evita să se confrunte cu problemele momentului. Însă tocmai abordarea lor va consolida platforma în vederea căsătoriei.

Dacă relația mea nu s-ar îmbunătăți deloc după căsătorie, aș mai continua cu ea?

8. *Vă prezentați trofeul (soțul/soția) prietenilor și familiei.*

Câștigați trofeul, dar pierdeți jocul iubirii. Testul hotărâtor:

Aș rămâne cu partenerul meu dacă nimeni nu m-ar vedea cu el?

Alegeți pe cineva care vă place pentru ceea ce este, nu pentru felul în care este.

Variațiune pe aceeași temă: Căsătoria vă aduce bani, casa visurilor și o piscină îngropată. Lucrurile frumoase sunt plăcute, dar ar trebui puse întotdeauna pe locul al doilea. Întrebați-vă: Sunt îndrăgostit de tablou sau de rama lui? Substanța ar trebui să fie cea mai importantă, glazura venind abia după aceea.

9. *Partenerul acesta este tot ce nu a fost cel precedent.*

Soțul numărul unu era iresponsabil; cel nou merge întotdeauna până la capăt. Soția precedentă era cicălitoare; cea nouă e blândă și agreabilă. Există numeroase variațiuni pe aceeași temă. Căsătoria dumneavoastră este o acțiune sau o simplă reacție? Vă faceți pe plac dumneavoastră înșivă, sau îi dați cu tifla partenerului anterior? Dacă partenerul actual are calitățile care îi lipseau precedentului, nu cumva îi lipsesc lui unele pe care le avea celălalt? Dacă nu ați mai fi fost căsătorit sau implicat în acea relație, ați fi la fel de atras de noul partener? Faceți tot posibilul pentru a vă limpezi gândurile și a vă evalua partenerul în sine, nu comparativ cu cei dinainte.

Îmi percep clar partenerul sau ca o reacție la trecutul meu?

10. *Aveți o agendă ascunsă.*

Deseori, agendele ascunse sunt ascunse până și de cel care le are. Examinați următoarele posibilități și poate că una sau mai multe vor ieși la iveală:

- Vreți să demonstrați că sunteți atrăgător și dezirabil.
- Partenerul este mentorul/terapeutul/șeful dumneavoastră și sperați că vă va îndruma/tămădui/promova.
- Căsătorindu-vă scăpați de sub supravegherea părinților.
- Căsătoria îi va scoate din sărite pe părinții dumneavoastră, care nu sunt de acord cu viața pe care o duceți sau cu partenerul actual.
- Un mariaj heterosexual va demonstra că sunteți „normal“, când realitatea este alta.
- Vă doriți mult un copil, iar partenerul actual poate fi de ajutor în acest sens.
- Vă place (numai) sexul fierbinte.

Întrebarea la care trebuie să răspundeți:

Am cumva o agendă în privința căsătoriei, alta decât dorința sinceră de a fi împreună cu partenerul?

Oamenii se căsătoresc din tot felul de motive și apoi regretă. În capitolul următor vom examina motivele corecte. Dacă puteți învăța din exemplele de aici și să vă scutiți pe dumneavoastră înșivă și pe cel de alături de numeroase suferințe, capitolul de față își va fi atins scopul. Și dumneavoastră la fel.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Întrebați-vă de ce vreți să vă căsătoriți și răspundeți sincer.
- Când vă alegeți un partener de viață, faceți distincția între ornamente și substanță.
- Nu vă căsătoriți niciodată ca să-l flatați pe celălalt, ca să vă achitați de o datorie sau ca răspuns la presiuni.
- Evaluați-vă partenerul în funcție de ceea ce este el acum, nu de potențialul său.
- Dacă vă închipuiți că mariajul va consolida o relație suferindă, confrunțați-vă și rezolvați-vă problemele înainte de a ajunge la altar.
- Nu lăsați ca teama de o pierdere să vă dicteze acțiunile. Purcedeți la drum cu încredere în sine, conștientizându-vă puterea.

Cum să știți cu cine să vă căsătoriți

În avion, dr. Norman Vincent Peale stătea alături de o tânără care a intrat în vorbă cu el. Când a constatat că vecinul ei de scaun era un om înțelept, a decis să-i ceară ajutorul într-o problemă.

– Mă întâlneam cu doi bărbați și amândoi mi-au cerut mâna, a explicat ea. Dar nu știu sigur căruia dintre ei să-i spun „da“. Îmi puteți da un sfat?

– Sigur, a răspuns imediat dr. Peale. Cred că nu ar trebui să te măriți cu niciunul dintre ei.

– De ce? a întrebat tânăra, surprinsă.

– Fiindcă dacă simți nevoia să mă întrebi pe mine cu cine să te măriți, înseamnă că nu-l iubești nici pe unul, nici pe celălalt.

PRINCIPALELE ZECE MOTIVE PENTRU A VĂ CĂSĂTORI:

1. Vă iubiți partenerul și vreți să fiți împreună cu el.
2. În sufletul dumneavoastră vă simțiți deja căsătorit, iar ceremonia ar fi un simbol al uniunii voastre.
3. Când sunteți împreună vă simțiți mai energic și mai bucuros decât atunci când sunteți singur, lucru valabil deopotrivă pentru partener.
4. În prezența partenerului vă simțiți acasă, relaxat, sigur și liber să fiți dumneavoastră înșivă.
5. Aveți interese, valori și proiecte comune și comunicați armonios la nivel intelectual și emoțional.
6. Vă susțineți reciproc pentru a vă împlini obiectivele personale.
7. Legătura sexuală vă aduce mai aproape de partener și de dumneavoastră înșivă.
8. Momentele plăcute petrecute împreună sunt mult mai numeroase decât cele tensionate.
9. Viața dumneavoastră decurge mai bine și cu mai mult succes atunci când în „peisaj“ este prezent partenerul.
10. Simțiți că destinul v-a trimis această persoană ca pe o binecuvântare și un dar al iubirii.

Cum dragostea este naturală și relațiile fericite constituie un drept al nostru înnăscut, motivele unei căsnicii reușite sunt mult mai simple și mai ușor de înțeles decât cele complicate care s-ar opune alteia. Când a fost întrebat de ce mai este căsătorit cu soția sa după mai mult de cincizeci de ani petrecuți împreună, dr. Peale a răspuns: „Mă simt fericit în prezența ei.“ Și poate că asta e suficient.

Inima are rațiunile ei, pe care rațiunea nu le cunoaște. Dacă vă iubiți partenerul și vreți să fiți

împreună cu el, nu mai aveți nevoie de alte motive; dacă nu-l iubiți și nu țineți cu adevărat să fiți împreună, nicio mie de motive nu sunt suficiente.

De unde să știți dacă ar fi bine să vă căsătoriți cu o persoană anume? Întrebați-vă care este senzația dominantă în inima dumneavoastră, în acest sens. Când vă gândiți la prezența persoanei respective, vă simțiți energic și entuziast? Vi se pare că reveniți la viață? V-ați întrista dacă n-ați fi cu ea? Încercați să nu vă gândiți prea mult. Dacă există motive evidente pentru a nu vă căsători, ascultați-le. Altfel, priviți înlăuntrul dumneavoastră în căutarea unui răspuns. Fiindcă îl știți deja. Fiți sincer în privința sentimentelor dumneavoastră și deciziile se vor lua singure.

Dacă nu sunteți sigur, nu vă căsătoriți. Nu vă prefaceți că știți când de fapt nu știți. Așteptați și fiți atent. Vă veți da seama fie că vreți să vă căsătoriți cu persoana în cauză, fie că nu vreți. Dacă vă este greu să vă accesați eul interior, roștiți o rugăciune sau înaintați universului o rugămintă:

Te rog să-mi arăți dacă omul acesta este potrivit pentru mine.

Ajută-mă să știu în adâncul ființei mele.

Vreau să știu.

Vă asigur că, dacă vă veți ruga sau veți cere cu sinceritate, veți ști. Pur și simplu veți ști.

Mulți dintre clienții mei mi-au spus că, atunci când și-au întâlnit partenerul, ceva din interiorul lor a știut că erau meniți să fie împreună, și nu au avut nicio îndoială în această privință. Așa că au făcut pasul și au avut rezultate excelente. Alții au povestit că, atunci când au primit o propunere în căsătorie, ceva în ei înșiși a știut că vor regreta dacă vor accepta. Unii dintre acești oameni și-au ascultat intuiția și s-au bucurat apoi că au făcut-o. Alții nu, și au pierdut ani de-a rândul într-un mariaj lipsit de iubire. Dar toți au învățat cât este de important să-ți ascuți sinele interior și să ai încredere în el.

DACĂ NU VĂ DAȚI SEAMA IMEDIAT

Uneori, dragostea are nevoie de timp pentru a se coace. Dacă întâlniți pe cineva și nu simțiți imediat un „da“ interior, nu înseamnă că nu sunteți făcuți unul pentru altul, ci doar că nu știți asta din prima clipă. Probabil că adevăratele dumneavoastră sentimente se vor revela în decursul timpului. Uneori dragostea care sporește treptat este mai puternică decât cea care vă lovește aidoma unui camion. Ambele pot funcționa; trebuie doar să fiți onest în privința propriilor simțiri.

Poate că aveți temeri sau îndoieli înainte de a vă angaja ferm; mulți oameni au, probabil majoritatea. Întrebarea este cât de mari sunt dubiile în comparație cu entuziasmul. Sunteți în cea mai mare parte sigur și nerăbdător și doar puțin îngrijorat? Sau în cea mai mare parte ezitant și doar vag entuziast? Eu aș merge mai departe numai dacă entuziasmul mi-ar depăși în mod substanțial rezistența. Dacă vă simțiți în primul rând temător sau reticent, înseamnă că fie (1) primiți semnale din interiorul dumneavoastră că pasul nu este unul indicat, fie (2) relația ar putea fi una bună, dar temerile vă vor sabota potențiala bucurie. În ambele cazuri trebuie să vă confrunțați ezitățile și să țineți seama de ele sau să le depășiți. Discutați sincer despre gândurile și sentimentele dumneavoastră cu partenerul, cu prietenii sau cu un specialist, și astfel adevărul de la baza lor vă va fi dezvăluit.

Ori știți, ori nu știți. Dacă știți, acționați. Dacă nu știți, așteptați. Aveți încredere în intuiție.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Când luați în calcul căsătoria, consultați înțelepciunea inimii, mai degrabă decât pe cea a minții, și acordați-i încredere.
- Dacă aveți îndoieli, nu mergeți mai departe. Așteptați, observați și rugați-vă sau cereți indicii.
- Dacă entuziasmul pe care îl resimțiți este mult mai intens decât dubiile, continuați.
- Uneori dragostea nu se dezvăluie din primul moment, ci crește cu timpul. Acceptați acest proces.

Motivul 10

NU ÎNCHEIAȚI RELAȚIILE ÎN MOD CORECT

Este mult mai ușor să începi o relație decât s-o închei. Totuși, modul în care puneți punct unei relații spune mai multe despre caracterul dumneavoastră decât cel în care o începeți și poate consolida legătura cu partenerul, chiar dacă vă despărțiți. Din teamă, supărare sau nepricepere, multe persoane își sfârșesc relațiile în moduri necugetate sau crude. Abilitățile de a încheia o relație pot constitui un mare avantaj pentru dumneavoastră și pentru partener, conferindu-vă un sentiment de integritate în locul amărăciunii. Și, mai important, finalurile abile vă pun într-o poziție perfectă pentru a întâlni pe cineva care să corespundă perfect visului dumneavoastră.



CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să fiți sincer și direct cu partenerul, în loc să-l părăsiți „pe ocolite“.
- Să recunoașteți dacă partenerul încearcă să rupă relația fără a o spune limpede.
- Să decideți dacă, unde sau când să vă mai revedeți.
- Să încheiați relațiile în mod corect, astfel încât să rămâneți deschis și disponibil pentru o relație mai bună, cu o persoană nouă.

Nu poți să mă concediezi – plec eu!

La vârsta de zece ani, Hal avea o „prietenă“ pe nume Carolyn. Când ea venea în weekend să-și viziteze tatăl, vecin cu Hal, cei doi își petreceau timpul împreună. Carolyn era drăguță, iar Hal o plăcea cu adevărat.

Vinerea seara, o pizzerie mobilă parca în cartier și locuitorii se așezau la rând pentru a comanda pizza. Într-o seară, în timp ce stătea în spatele lui Carolyn la coadă, Hal o tot lovea cu mingea în joacă. Fetei i-a displăcut atitudinea lui și a protestat. Dar Hal a continuat s-o tot lovească, până când a început s-o doară. Carolyn s-a înfuriat și l-a îmbrâncit. Acela a fost sfârșitul „idilei“ lor.

Ani mai târziu, după multe relații dureroase, Hal și-a dat seama că seara incidentului cu Carolyn fusese o avanpremieră a tiparului distructiv care avea să se instaleze în viața lui. Înainte ca partenererele să apuce să-l părăsească, Hal era cel care le respingea. Le „împingea“ să plece înainte să fie el rănit, dar tot nu știa ce anume vrea cu adevărat.

Lista modurilor în care ne facem singuri rău în relațiile romantice este lungă și dureroasă. Unul dintre ele este acela de a pleca noi primii, pentru a evita respingerea. Tactica nu are niciun sens, dat fiind că obținem același rezultat pe care încercăm de fapt să-l ocolim – o relație pierdută. Dar, în conformitate cu raționamentele alambicate ale fricii, faptul că noi suntem cei care părăsim ne oferă un tampon împotriva suferinței. Cât de trist este că ne rănim singuri făcând un lucru menit să ne ferească de durere!

Dacă obișnuieți să vă părăsiți partenerii înainte de a vă părăsi ei, iată ce puteți face pentru a corecta acest tipar:

- 1. Recunoașteți și asumați-vă tiparul.* Multe persoane găsesc mereu defecte la parteneri și niciodată nu se gândesc că ele sunt cele care generează ruptura. Dacă obișnuieți să vă părăsiți partenerii, tiparul are mai puțin de-a face cu aceștia și mai mult cu dumneavoastră. Poate că aveți numeroase motive și scuze pentru eșecul relațiilor, însă toate sunt mai îndoielnice decât simpla recunoaștere a faptului că dați bir cu fugiții înainte de a fi lăsat baltă.
- 2. Identificați temerile care fac fuga să pară mai atrăgătoare decât continuarea relației.* Vi se pare prea înspăimântător să vă confrunțați cu respingerea? Ideea de intimitate este copleșitoare? Ați fost părăsit înainte și rana nu vi s-a vindecat? Faptul că dumneavoastră plecați primul vă conferă un sentiment de putere și control? Vă temeți că ați putea fi blocat într-o situație neplăcută?
- 3. Recunoașteți faptul că, plecând înainte de a fi părăsit, nu obțineți ce doriți cu adevărat.* Faptul

că plecați dumneavoastră primul ar putea să vă ofere un sentiment momentan de siguranță, dar pierdeți intimitate, susținere reciprocă, prietenie, comuniune, sex, dezvoltare și, poate, o legătură de durată, iar schimbul nu este deloc unul avantajos. Chiar și un scurt răgaz de gândire vă va arăta că există în lume posibilități mult mai mari decât cele cu care v-ați resemnat. Declanșați o schimbare concentrându-vă nu pe ceea ce ați acceptat deja, ci pe ceea ce puteți avea.

4. *Folosiți-vă următoarea relație pentru a exersa schimbarea tiparelor.* Clipa de oportunitate apare atunci când începeți o nouă relație și sunteți tentat să săriți imediat de la bord. În loc să găsiți o scuză pentru a pleca, încercați să comunicați cu partenerul. Spuneți-i: „Chestia asta mă cam sperie. Am renunțat la alte relații când am ajuns în acest punct, dar nu vreau să mai procedez așa. Vreau să construiesc o relație funcțională.“ O simplă declarație similară ar putea fi suficientă pentru a vă scoate din vechiul tipar. Dacă vă întâlniți cu o persoană care respectă sinceritatea, aceasta se va simți mai apropiată și, probabil, mai deschisă față de dumneavoastră, creând astfel o bază sigură pentru amândoi. Dacă persoana în cauză se retrage însă, nu vă faceți griji; veți mai avea numeroase ocazii de a exersa. Intenția este decisivă și întotdeauna oferă rezultate, mai devreme sau mai târziu.

MINGEA ESTE ÎN TERENUL DUMNEAVOASTRĂ

Distrugerea de sine se află la originea mai multor despărțiri decât ar putea bănuți mulți dintre noi. Dacă demisionați pentru a evita să fiți concediat, tot fără serviciu rămâneți. Și dacă nu erați pe punctul de a fi concediat, chiar rămâneți șomer. Deși poate credeți că partenerul este de vină, dumneavoastră sunteți singurul care vă poate distruge sau îmbunătăți viața sentimentală. Nu contează de cât timp sunteți mereu pe fugă și nici cât de rău ați stricat lucrurile; în clipa în care vă treziți sau sunteți dispus cel puțin să vă treziți la realitate, ați deschis deja ușa către rezultate mai satisfăcătoare. Atunci când refuzați să mai fugiți de ce e bine pentru dumneavoastră, veți găsi acel bine exact acolo unde vă aflați.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Recunoașteți-vă și acceptați-vă rolul în încheierea relației înainte de a fi părăsit.
- Identificați și asumați-vă temerile care vă determină să rupeți relația.
- Recunoașteți faptul că fuga, deși vă oferă o siguranță momentană, vă ține departe de intimitatea pe care o doriți.
- Gândiți-vă cât de plăcută ar fi relația, dacă ambii parteneri ar fi prezenți pe deplin și permanent.
- Când sunteți tentat să fugiți, exprimați-vă temerile și sentimentele în fața celuilalt, în loc să rupeți relația.

Am uitat să-ți spun că ne-am despărțit

Dennis avea o metodă neobișnuită de a se despărți de partenerii lui: făcea sex cu cea mai bună prietenă a partenerii. Când aceasta din urmă afla (și întotdeauna afla), se înfuria și rupea relația, scutindu-l pe el de responsabilitatea de a fi cel care o face.

Deși nu-i face deloc cinste (și nici prietenilor partenerilor lui), metoda folosită de Dennis ilustrează felul în care unele persoane pun capăt relației indirect atunci când nu au curaj să-o facă în mod deschis.

Un vechi cântec spune că „Despărțirea e grea“, ceea ce este mai adevărat uneori pentru cel care pleacă, decât pentru cel părăsit. Să recunoaștem: niciodată nu e plăcut să-i „dai papucii“ celui cu care ai avut o relație. Unele persoane evită cu orice preț o astfel de confruntare și găsesc căi ocolite de a pleca, în loc să-și privească partenerul în ochi și să-și ia la revedere.

Dacă aveți dificultăți în a pune capăt unei relații, următoarele sfaturi vă vor ajuta la momentul respectiv:

- Majoritatea oamenilor apreciază onestitatea, nu înșelăciunea, manipularea, tertipurile și inactivitatea.
- Majoritatea persoanelor ar prefera să audă adevărul direct de la dumneavoastră, nu de la terți.
- Despărțirile curate, deși inițial sunt dureroase, îi ajută pe ambii parteneri pe termen lung. Desprinderea dintr-odată a unui plasture este dureroasă, dar nu la fel cum ar fi dacă v-ați smulge firele de păr de pe braț unul câte unul.
- Partenerul dumneavoastră probabil simte că, emoțional, ați plecat deja, așa că de ce să vă prefaceți că mai sunteți alături de el, când adevărul este altul?
- Când renunțați la o relație care nu funcționează, vă conferiți atât dumneavoastră, cât și partenerului libertatea de a găsi una mai multumitoare.

SEMNE

Dacă aveți impresia că partenerul s-a „despărțit“ deja de dumneavoastră fără a vă spune acest lucru, iată câteva semne care v-ar putea confirma că nu vă înșelați. Partenerul:

- Nu vă răspunde la telefoane sau e-mailuri.
- Vă trimite un e-mail lung și complicat, cu o sumedenie de metafore și de principii, așteptându-se să citiți printre rânduri.

- Este prea ocupat sau nu se simte suficient de bine pentru a vă întâlni.
- Nu se mai simte în dispoziție pentru a face sex împreună.
- Spune sau face lucruri neplăcute, care vă rănesc.
- Stârnește o ceartă furibundă, ca să credeți că dumneavoastră sunteți de vină sau că momentul respectiv e cel care a dus la despărțire.
- Începe să se întâlnească (sau să facă sex) cu altcineva, iar dumneavoastră aflați de la un terț.
- Vă spune că are nevoie de spațiu sau de timp pentru sine și abia dacă vă mai dă vreun semn pe urmă.

SOLUȚIA

Soluția în cazul aluziilor și a vorbelor pe ocolite este comunicarea directă și onestă. Dacă partenerul dumneavoastră nu comunică, invitați-l s-o facă fiind dumneavoastră înșivă pe deplin sincer. Mărturisiți-i ce vedeți și ce simțiți, și întrebați-l ce este în sufletul său. Cereți-i în mod direct să vă spună ce părere are despre relația dintre dumneavoastră. În acest punct, există mai multe direcții pe care le pot urma atât conversația, cât și relația. Partenerul:

1. Nu răspunde. (*Ridică din umeri.*)
2. Neagă că există ceva în neregulă. („*Totul e bine, dragă.*“)
3. Se retrage. („*Trebuie să plec, începe meciul.*“)
4. Transferă vina. („*Ce, ai devenit paranoic? De ce trebuie să despici mereu firul în patru?*“)
5. Încearcă să vă distragă atenția. („*Lasă, dragă, hai să ne hârjonim puțin.*“)
6. Spune adevărul. („*Păi, m-am tot gândit la relația noastră și...*“)

Mulți oameni preferă răspunsurile 1–5, fiindcă numărul 6 pare... ei bine... amenințător. Poate că veți auzi lucruri pe care nu vreți să le auziți, iar relația s-ar putea încheia. Așa că vă țineți gura, trageți un fum, vă întindeți în pat sau dați drumul la televizor, iar ciclul dureros continuă. Dar până la urmă fiecare dintre dumneavoastră va trebui să spună ceea ce simte. Înțelept ar fi s-o facă totuși cât mai curând.

IAR ACUM, VESTEA CEA BUNĂ

Uneori, replici precum „Păi, m-am tot gândit la relația noastră“ nu duc la sfârșitul relației, ci la un nou început al ei. În loc să se încheie prin cuvinte precum „și nu cred că funcționează“, fraza continuă cu „și am pentru tine sentimente puternice, pe care nu știu cum să le abordez“; sau „și ne-am apropiat atât de mult unul de altul, încât încep să mă tem și să dau înapoi“; sau „m-am înfuriat când ai vorbit cu fostul tău iubit“; sau ceva similar, care duce la o mai bună comunicare și la o legătură mai profundă. Deseori nu puteți ști până ce nu întrebați. Un lucru este însă sigur: sinceritatea vă va oferi rezultate mai bune decât disimularea.

Adevărul e limpede: este mult mai plăcut să începi o relație decât să-i pui capăt. Dar finalurile nu sunt în mod necesar rele; deseori ele deschid calea către ceva mai bun, cu același partener sau cu unul nou. Modul în care încheiați ceva este mult mai important decât ce anume încheiați. Finalurile reușite îi apropie pe oameni în moduri care nu ar fi fost posibile altfel. Unii oameni devin mai apropiați în urma unei despărțiri decât au fost în timpul relației. Cel puțin veți avea respect pentru dumneavoastră înșivă,

iar partenerul nu se va simți rănit, ci prețuit. Astfel am încheiat cercul deschis într-un capitol anterior, când am discutat despre cum să începeți o relație bazându-vă pe autenticitate. La fel trebuie s-o și sfârșiți.

Mare este arta începuturilor. Chiar mai mare este însă cea a sfârșiturilor.

LONGFELLOW

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă trebuie să puneți capăt unei relații, faceți-o cu onestitate, amabilitate și în mod direct.
- Rupturile curate sunt mai prielnice pentru ambii parteneri decât cele neclare, scăldate în două ape.
- Acordați atenție semnelor (enumerare mai sus) care sugerează că partenerul se retrage fără a vă spune.
- Întrebați-vă partenerul în mod direct ce simte în privința relației și acceptați-i răspunsul fără idei preconcepute.
- Oricât de paradoxal ar părea, încercați să folosiți despărțirea pentru a vă apropia mai mult unul de celălalt.

De la finaluri curate la noi începuturi

La o întâlnire pe nevăzute, Ryan a cunoscut-o pe Leslie, care-i fusese descrisă de o prietenă comună ca fiind atrăgătoare, inteligentă și o fire deschisă. După un timp, el a constatat că prietena comună nu exagerase deloc, ba chiar dimpotrivă.

Ryan și Leslie s-au întâlnit vreme de câteva luni, el plăcând-o din ce în ce mai mult. Și totuși, sentimentele lui nu erau suficient de puternice pentru a se lansa în relația strânsă pe care o dorea ea. Cei doi au continuat să se vadă unul cu celălalt, însă timpul petrecut împreună părea lipsit de vitalitate.

În cele din urmă, Leslie l-a abordat direct și l-a anunțat că vrea să știe dacă el dorește sau nu să se implice ferm, fiindcă pentru ea cale de mijloc nu exista. După ce s-a gândit îndelung, Ryan și-a dat seama că nu dorește să se implice și i-a spus acest lucru.

– Îți mulțumesc, a replicat ea. Asta voiam să știu.

Cei doi și-au încheiat discuția și relația într-o notă amicală, iar Ryan n-a mai luat legătura cu Leslie.

Cartea aceasta urmărește să vă ajute să treceți de la relațiile frustrante la unele pline de viață și energie. Unul dintre cele mai utile lucruri pe care le puteți face este să puneți punct relațiilor care nu se îndreaptă în direcția pe care o doriți. Gândiți-vă la viața dumneavoastră sentimentală ca la un DVD. Pe discul dumneavoastră aveți un spațiu limitat pentru o relație – spațiu concretizat în timp, energie, prezență și emoții. Dacă discul este ocupat în mare parte cu oameni și activități nefuncționale, înseamnă că aveți o capacitate redusă de a primi altele noi. La un moment sau altul va trebui să ștergeți de pe disc acele elemente care stau în calea vieții dumneavoastră romantice, pentru a-i permite să înflorească. În ultimul capitol veți afla cum anume să vă rafinați aceste aptitudini extrem de importante.

În exemplul de mai sus, Leslie i-a oferit lui Ryan un dar de preț: o despărțire curată. Odată ce a știut că el nu se va implica mai mult în relația cu ea, i-a pus punct. Nu s-a supărat și nu a avut resentimente pentru timpul petrecut împreună. Numai că nu a acceptat să mai stea într-un tren care mergea spre o altă destinație decât cea pe care o dorea.

Dacă vă e greu să puneți punct relațiilor, motivul ar putea fi unul dintre cele de mai jos:

- Vă simțiți prea vinovat pentru a spune adio.
- Vă temeți că ați putea face o alegere greșită.
- Credeți că, în ciuda îndoielilor și a problemelor, relația este una promițătoare.

- Vă e teamă că mai bine de atât nu vă veți putea descurca.
- Este mai comod să stați pe loc decât să treceți prin tulburările cauzate de despărțire.
- Relația vă oferă „daruri“ la care nu sunteți dispus să renunțați – de exemplu confort material, puterea pe care o dețineți asupra partenerului, faptul că arătați bine în doi etc.
- Nu aveți abilități deosebite de comunicare (și poate că nici partenerul nu are), așa că vă este dificil să puneți cărțile pe masă.
- Credeți că toate relațiile sunt dificile, așa că ce rost ar avea să încercați să găsiți una mai bună?

LUCRURI BIZARE PE CARE OAMENII LE FAC PENTRU A PERPETUA DRAMATISMUL

În ciuda motivelor serioase în favoarea despărțirii, am văzut (și am făcut la rândul meu) tot felul de lucruri care mențin relația în funcțiune după ce partenerii au hotărât s-o rupă:

- Fac sex încă o dată.
- Decid să rămână prieteni și să mai facă sex din când în când.
- Să mai discute o dată despre propriile sentimente privind despărțirea.
- Se întâlnesc unul cu altul fiindcă se simt singuri și nu vor să stea acasă sâmbăta seara.
- Îi trimit celuilalt un cadou.
- Îi telefonează pentru a-i cere sfaturi privind o nouă relație.
- Ea rămâne însărcinată cu el.
- Inventează o urgență care îi silește să se întâlnească pentru a o soluționa.
- Încep o afacere sau cumpără o proprietate în comun.
- Îl urmărește pe celălalt ca să vadă dacă are o nouă relație.
- Se laudă cu noul partener în fața celui anterior.
- Îl vorbește de rău pe fostul partener în fața prietenilor comuni.
- Le este dor de vremurile plăcute petrecute împreună, uitând de motivele pentru care s-au despărțit.

LUCRURI INTELIGENTE PE CARE OAMENII LE FAC PENTRU A DEVENI LIBERI ȘI A-ȘI CONTINUA VIAȚA

Dacă sunteți gata să vă continuați viața și să faceți loc în ea pentru o relație funcțională, următoarele sfaturi vă vor fi de ajutor:

- Vă luați la revedere cu claritate, siguranță și respect.
- Nu inițiați și nu încurajați contactele cu fostul partener. Dacă este necesar, refuzați să răspundeți la încercările acestuia de a lua legătura cu dumneavoastră.
- Nu faceți sex împreună.
- Amintiți-vă de ce ați rupt relația.
- Trimiteți-i fostului partener gândurile dumneavoastră bune și aprecierea de la distanță.
- Luați-vă răgazul de a fi o vreme singur cu dumneavoastră înșivă, de a vă conștientiza poziția și de a vă bucura de propria companie.

- Gândeți-vă la toate motivele nesănătoase pentru care v-ați simțit atras și ați rămas alături de fostul partener și acordați atenție ideilor și faptelor care ar putea recrea aceeași situație.
- Faceți de plăcere și pentru binele dumneavoastră diverse lucruri în afara relației – singur sau cu prietenii.

Priviți la drumul care vi se așterne în față și nu vă uitați în retrovizor decât pentru a evita accidente.

DAN MCKINNON

MAI PUTEȚI FI PRIETENI DUPĂ CE AȚI AVUT O RELAȚIE ROMANTICĂ?

Desigur. De obicei însă, este necesară o perioadă de liniștire, în care dumneavoastră și/sau partenerul încercați să faceți un pas înapoi, să reîntrați în legătură cu dumneavoastră înșivă, să cugetați la ceea ce ați învățat din relația respectivă și să porniți într-o nouă direcție. Durata perioadei respective depinde de dumneavoastră și de relația încheiată, așa că este de dorit să vă conștientizați nevoile în acest sens. Chiar vreți cu adevărat să rămâneți prieteni? Dacă răspunsul este negativ, nu încercați. Dacă vă apreciați fostul partener și doriți ca el să facă parte în continuare din viața dumneavoastră, e bine să știți că vă așteaptă un drum delicat, pe care puteți pași, dacă așa vreți. Fiți doar atent la momentele potrivite. (În cartea mea anterioară, *Happily Even After*, am tratat în mod exclusiv și detaliat acest proces, în beneficiul celor care vor să rămână prieteni după o despărțire.)

Indecizia în privința încheierii unei relații, ca de altfel în orice alt domeniu al vieții, este distructivă, spre deosebire de hotărârea fermă. Indecizia menține de obicei un *statu-quo* nesatisfăcător; hotărârea face loc pentru ceva nou și mai bun. Dacă vi se pare dificil să puneți capăt unei relații despre care credeți că nu este spre binele dumneavoastră, sau dacă ați încheiat una și vă aflați în zona inconfortabilă dintre două relații ori vă îngrijorează perspectiva de a rămâne singur, amintiți-vă un lucru: ați pornit la drum pentru a găsi și a obține ceea ce vă doriți cu adevărat. Deși o parte din dumneavoastră știe că relațiile sunt dureroase, cealaltă știe la fel de bine că ele pot fi profund mulțumitoare. Nu vă opriți până ce nu găsiți ceea ce doriți. Oricât de dezamăgitoare ar fi fost recenta dumneavoastră despărțire sau oricâte ar fi dezastrele prin care ați trecut în plan romantic, povestea nu s-a încheiat încă. Există un partener pentru dumneavoastră, iar darurile pe care i le puteți oferi sunt numeroase. Atunci când vă luați adio în mod înțelept de la un partener sau când acceptați de asemenea cu înțelepciune cuvintele lui de adio, în calea dumneavoastră se deschide o ușă spre ceva mai bun. În ciuda suferințelor și a regretelor temporare, viața continuă să curgă de la bine spre mai bine, iar lumea dumneavoastră relațională se va îmbogăți pe măsură ce o veți lăsa să se dezvolte în felul său propriu.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVIȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă puneți capăt unei relații, faceți-o în mod curat, limpede și conștient.
- Nu continuați cu câte o partidă de sex sau să creați urgențe ca scuze pentru a vă menține în legătură unul cu celălalt. Minimizați sau eliminați chiar contactele cu fostul partener, dacă este necesar.
- Concentrați-vă pe situația actuală și pe ceea ce va urma.
- Dacă, la un moment dat, doriți să reluați legătura, faceți-o numai dacă amândoi v-ați schimbat.

Un ultim cuvânt

Spre sfârșitul vacanței sale în Hawaii, prietenul meu, Jack, a venit să mă viziteze. În vreme ce-l conduceam apoi spre aeroport, mi-a mărturisit: „Există două lucruri pe care am visat întotdeauna să le fac cu persoana iubită și am așteptat să le fac împreună cu ea când avea să apară în viața mea. Unul era să cumpăr o casă într-un cartier care mi-a plăcut mereu, iar celălalt era să vin în Hawaii. Anul trecut am decis să nu mai aștept ca ea să apară înainte de a mă bucura de aceste două lucruri. Deci am cumpărat casa, iar acum am venit în Hawaii și am avut o vacanță de vis. Astăzi îmi dau seama că am făcut într-adevăr aceste lucruri cu persoana iubită. Fiindcă, vezi tu, persoana iubită sunt eu.“

Data următoare când l-am văzut, Jack mi-a prezentat-o pe logodnica lui. Când și-a găsit persoana iubită din sine însuși, a găsit-o și pe cea de alături.

În cursul anilor în care am consiliat persoane cu mari probleme în domeniul relațiilor (inclusiv pe mine însumi), am avut bucuria să remarc multe finaluri fericite. Acest lucru m-a învățat că nimic nu este atât de greu, încât să nu ne putem găsi în cele din urmă drumul bun; de fapt, unele dintre cele mai negre situații sunt în realitate avanpremiere ale unui triumf glorios.

Să luăm, de pildă, cazul unei tinere evreice, Hannah, care s-a îndrăgostit de un musulman. Tatăl ei s-a înfuriat auzind despre această relație și i-a interzis să se vadă cu Rashid. În decurs de mai mulți ani, Hannah a participat la seminariile mele și s-a chinuit cu dragostea ei lipsită de noroc. Într-un târziu mi-a trimis prin e-mail o copie a scrisorii pe care i-o adresase tatălui ei, explicându-i că aprecia tot ce făcuse el pentru ea, dar că viața ei îi aparținea, iar ea îl iubea pe bărbatul respectiv și nu își mai putea nega sentimentele. Un an mai târziu am primit o fotografie de la nunta ei și, peste încă un an, una cu bebelușul ei. În cele din urmă, tatăl ei cedase și îl acceptase pe Rashid în familia și în inima sa.

Iată un alt exemplu, al lui Erin, coordonatoarea de nunți, care putea duce pe oricine la altar, mai puțin pe ea însăși. Când a recunoscut într-un târziu că lucra în domeniul respectiv fiindcă voia de fapt o nuntă a ei, a permis ca în viața ei să pătrundă un partener cumsecade. Și astfel, altcineva a organizat nunta în cadrul căreia Erin a pășit spre altar.

Firește, nu toate relațiile sentimentale trebuie să ducă la căsătorie; unele pot duce la o serie de întâlniri romantice plăcute și la o legătură mai profundă cu sine. Bill era chintesența chițibușarului, renunțând în mod frecvent la femeia cu care se întâlnea, în clipa în care găsea la ea chiar și cel mai vag defect. După o despărțire dureroasă, și-a dat seama că nu-i plăcea nicio femeie fiindcă de fapt nu se plăcea pe sine însuși. Tatăl lui pretinsese perfecțiune de la el, standard la care Bill nu se putuse ridica,

astfel că își proiectase acest sentiment al inadecvării asupra femeilor și le judecase pe ele pentru toate lipsurile lui. Când a recunoscut acest tipar, și-a îmblânzit privirea critică deopotrivă asupra propriei persoane și asupra femeilor cu care se întâlnea, și a început să construiască relații funcționale.

Și dumneavoastră puteți avea relații funcționale, dar mai întâi trebuie să vă îndrăgostiți de dumneavoastră înșivă – sau cel puțin să vă placeți mai mult. Ori să mai atenuați criticile de sine care v-au împiedicat să recunoașteți tot binele pe care îl puteți oferi și primi. Ori să vă recunoașteți valoarea personală, astfel încât să puteți accepta pe cineva minunat în viața dumneavoastră. Și astfel încheiem această carte – și poate un capitol din existența dumneavoastră – într-o notă de fermă încurajare: atunci când veți găsi în dumneavoastră înșivă acea dragoste pe care o căutați în persoana unui partener, le veți avea pe ambele.

MULȚUMIRI

Această carte este o concretizare a tot ceea ce am învățat despre relațiile amoroase, uneori la școala suferințelor, alteori la cea a bucuriei. Dar fiecare clipă mi-a fost utilă și mă înclin astăzi în fața perfecțiunii acestei călătorii, cu recunoștință la adresa tuturor celor care au contribuit la ea.

Îmi onorez astfel iubita parteneră de viață, pe Dee, pe care o consider premiul câștigat la finele călătoriei mele de căutări. Mă simt binecuvântat să trăiesc alături de o femeie atât de puternică, de inteligentă și de iubitoare.

Le onorez de asemenea pe toate femeile cu care m-am întâlnit și cu care am împărtășit relații romantice; ele au fost unii dintre cei mai importanți maeștri din viața mea. Unele m-au învățat grație intimității, altele prin intermediul provocărilor. Dar toate experiențele m-au ajutat să evoluez și să ajung acolo unde sunt acum.

Îmi cinstesc prietenii care au celebrat momentele plăcute petrecute împreună și care m-au susținut în perioadele solicitante. Frăția este o legătură sacră.

Mă onorez pe mine însumi pentru curajul de a persevera, pentru că am ales compasiunea la adresa mea și a altora, atunci când criticile abundau; pentru dragostea pe care mi-am exprimat-o; și pentru disponibilitatea de a-mi folosi toate experiențele trăite pentru propria-mi dezvoltare personală.

Le sunt profund recunoscător lui Kathy McDuff pentru susținerea neobosită a acestei lucrări și pentru grija desăvârșită pe care le-o arată clienților și colegilor, dar și soțului ei, Rich Lucas, pentru sprijinul consecvent demonstrat.

Vă mulțumesc, Michael Ebeling și Kristina Holmes, pentru că ați găsit editura perfectă pentru manuscrisul meu.

Aprecierea și respectul meu se îndreaptă spre redactorul meu, Renée Sedliar, care a recunoscut importanța mesajului nostru și a avut răbdarea de a „peria“ întregul material cu un pieptene des, oferindu-mi priceperea pentru a-l aduce în cea mai bună formă posibilă.

Și dumneavoastră vă mulțumesc, cititorii mei, prieteni pe care nu i-am întâlnit niciodată personal, dar a căror existență s-a intersectat cu a mea într-un domeniu esențial pentru inimile noastre. Fie ca viața voastră să fie mai bună după această întâlnire virtuală!