

Toate drepturile asupra versiunii in limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrala sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu
Corectură: Andreea Corneanu
Design copertă: Andrea Nastac
DTP: Corina Rezai și Felicia Drăgușin

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CURY, AUGUSTO

Femei inteligente, relații sănătoase : cartea pe care ar trebui s-o citească orice femeie înainte de a stabili relații / dr. Augusto Cury ; trad. din lb. portugheză de Georgiana Bărbulescu. - Ed. reviz.. - București : For You, 2017

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-178-8

I. Bărbulescu, Georgiana (trad.)

159.9

Editura For You

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: www.facebook.com/Editura-For-You

Instagram: <https://instagram.com/edituraforyou/>

Twitter: <https://twitter.com/EdituraForYou>

AUGUSTO CURY

FEMEI INTELIGENTE, RELAȚII SĂNĂTOASE

Cartea pe care ar trebui s-o citească
orice femeie înainte de a stabili relații

Ediție revizuită

Traducere din limba portugheză
de Georgiana Bărbulescu



Cuprins

<i>Prefață</i>	7
1. Minți complexe: Teoria ferestrelor memoriei.....	9
2. Orașul memoriei: Lumea de nestăpânit a minții noastre	23
3. Tipuri de femei: Minți frumoase și complicate - 1....	35
4. Tipuri de femei: Minți frumoase și complicate - 2....	47
5. Greșelile capitale ale unei relații nesănătoase - 1	59
6. Greșelile capitale ale unor relații nesănătoase - 2.....	73
7. Greșelile capitale ale unor relații nesănătoase - 3.....	85
8. O femeie deosebit de inteligentă.....	99
9. Legile fundamentale ale unei relații sănătoase - 1	113
10. Legile fundamentale ale unei relații sănătoase - 2....	125
11. Legile fundamentale ale unei relații sănătoase - 3....	137
12. Femei inteligente, înaltă stimă de sine	149
Referințe bibliografice	165
<i>Despre autor</i>	167

Bucuria lecturii nu se oprește aici! Iată și alte titluri apărute la Editura For You:

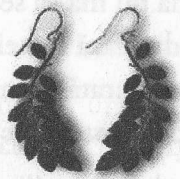
- Leo Angart • *Să ne îmbunătățim vederea în mod natural, ușor, eficient și cu rezultate rapide*
- Elena Anghel-Stănilă • *Psihologia educației pe tot parcursul vieții, pentru specialiști și adulți interesați de propria lor dezvoltare*
- Bjorn Aris • *Calea japoneză a sabiei: Arta marțială a afacerilor*
- Bernie Ashman • *Semne zodiacale și vieți trecute*
- P.M.H. Atwater • *Copiii cei noi și experiențele din preajma morții*
- Ed Bacon • *Cele 8 deprinderi ale iubirii. Deschide-ți mintea, deschide-ți inima*
- Ron Baker • *O lume în curs de vindecare. O experiență personală de renaștere a sufletului*
- Georgiana Bărbulescu • *Dicționar român-portughez*
- Dawn Braumann Brunke • *Vocile animalelor. Comunicare telepatică în rețeaua vieții*
- Gabrielle Bernstein • *Dependent de Spirit*
- *Se pot produce miracole. Un ghid de modificări subtile pentru o transformare miraculoasă și pentru fericire nemărginită*
 - *Miracole acum. 108 instrumente transformatoare pentru mai puțin stres, o viață mai liniștită și descoperirea adevăratului tău scop*
- Irina Binder • *Fluturi, vol. I-III*
- *Insomni*
- Meg Blackburn Loosey • *Copiii de acum. Copii de Cristal, Copii Indigo, Copii Stelari, Îngeri pe Pământ și Fenomenul Copiilor de Tranziție*
- Joan Borysenko • *Nu e sfârșitul lumii. Dezvoltarea rezilienței și optimismului în vremurile schimbării*
- *Busola Sufletului. Ce este călăuzirea spirituală?*
 - *Epuizare totală. De ce să te simți istovit și ce să faci ca să-ți revii*
- Gregg Braden • *Matricea divină. Un pod ce leagă timpul, spațiul, miracolele și credințele*
- *Vindecarea spontană a credinței. Să zdruncinăm din temelii paradigma falselor limite*
 - *Punctul de cotitură. Cum să fii rezilient într-o perioadă a extremelor*
 - *Efectul ISAIA. Decodificarea științei pierdute a rugăciunii și a profeției*
 - *Secretele pierdute ale rugăciunii*
- Sylvia Browne • *Călătorul mistic. Cum să înaintăm spre un nivel mai înalt de spiritualitate*
- Elizabeth Burton Scott • *Miracolul vindecării copilului meu. Manual de vindecare a autismului. Deprinderi și exerciții*
- Adrian Butash • *Binecuvântează această hrană. Binecuvântări străvechi și contemporane din întreaga lume*
- Cheryl Canfield • *Vindecarea profundă. Puterea acceptării pe calea către starea de bine*

Libris.ro
 pentru a găsi instrumente care să le ajute în împlinirea relațiilor cu cei pe care îi iubesc.

Trebuie să cunoaștem rolurile Eului, ce reprezintă capacitatea de alegere – roluri între care se află și acelea de a fi autorul propriei povești, protector al psihicului, grădinar al teritoriului emoției, plantator de ferestre *light* în memoria celor dragi.

Cearta, țipetele, impunerea ideilor nu înseamnă nici pe departe a avea un Eu puternic, ci unul fragil. A spune ce ne vine în minte, a spune mereu adevărul nu reprezintă întotdeauna expresia unui Eu matur, ci a unuia lipsit de autocontrol. Un Eu puternic și matur își calmează nerăbdarea, îi protejează pe cei dragi, cere scuze fără teamă, arată cu degetul mai întâi spre sine înainte de a vorbi despre greșelile celuilalt, își regândește povestea, cere mai puțin și dăruiește mai mult, nu are nevoia patologică de a-i schimba pe cei din jur; cunoaște, prin urmare, toate literele alfabetului iubirii inteligente.

Augusto Cury



1

Minți complexe: Teoria ferestrelor memoriei

**Relațiile sociale:
izvor de bucurie sau de suferință?**

Am putea conviețui cu milioane de mașini și n-am suferi niciun fel de frustrare, dar când conviețuim cu o ființă umană, oricât am iubi-o, vor exista decepții imprevizibile și frustrări neașteptate. Am putea conviețui, de asemenea, cu mii de animale în perfectă armonie, dar dacă vom conviețui cu un partener, cu copiii noștri, cu elevi, prieteni, vor apărea conflicte, inevitabile.

Oricare femeie știe că nu e nimic mai frumos decât să construiești niște relații sociale sănătoase, fundamentate pe iubirea inteligentă, pe elogiul, sprijinul, dialogul, pacea interioară, generozitatea, investiția în visuri, recunoașterea greșelilor. Dar fiecare femeie trebuie să știe și că nimic nu poate fi atât de angoasant precum construirea unor relații pline de frecșuri, de neînțelegeri, pretenții, neliniște, gelozie, control, de teama de a pierde, de nevoia patologică de a avea întotdeauna dreptate. Și femeile minunate dau greș uneori.

Subliniez că pentru a descrie relațiile nesănătoase am folosit cuvântul „plină”, indicând o anumită frecvență cantitativă și calitativă a dificultăților. De ce? Pentru că, oricât de sănătoasă și impregnată de iubire ar fi o relație, din când în când ea intră pe terenul neînțelegerilor ilogice, al atitudinilor stupide, al reacțiilor nedrepte, al geloziei prostești, al intoleranței nesănătoase. Reciclarea gunoiului psihic va determina durabilitatea relației și poezia iubirii. Tu știi să-l recyclezi?

Nu există cupluri perfecte, în afară de cazul în care partenerii sunt despărțiți sau locuiesc pe continente diferite; prin urmare, dacă două persoane trăiesc sub același acoperiș, e imposibil să nu existe din când în când unele neînțelegeri. În anumite momente, două personalități, două lumi care trăiesc pe aceeași orbită se vor ciocni, chiar dacă nu cu prea mare intensitate. Nu există suflete gemene pure, asta se întâmplă doar în romane sau într-un anumit timp sau împrejurare.

Femeile inteligente trebuie să înțeleagă că dificultățile și crizele lor, dacă sunt bine prelucrate, pot să condimenteze și să îmbogățească relația în loc s-o distrugă, dar dacă sunt prost prelucrate, vor face relația greu de suportat. În unele cazuri, certurile și gelozia distrug motivația femeilor, dar femeile inteligente creează noi posibilități în fața acestor probleme, inclusiv pentru a se transforma. Unele femei sunt practic distruse de suferințele trăite, dar femeile inteligente cresc și se maturizează prin ele.

Relațiile sunt drumuri pe care ne poticnim ușor

Femeile care nu vor să treacă prin stresul relațiilor sociale nu trebuie să-și aleagă un partener, să iubească, să fie mame,

să educe, să lucreze în echipă, să aibă prieteni și să participe la evenimente sociale. Trebuie să trăiască izolate, ca pe o insulă, fără contacte sociale. Dar trebuie știut că, trăind ca pe o insulă, nu vor fi scutite de dificultăți. De ce? Pentru că ființa umană e atât de evoluată sub aspect mental și, în același timp, atât de complicată, încât, atunci când nu are probleme, le creează.

Ai observat ce capacitate incredibilă avem de a ne perturba pe noi înșine? Când nu avem fantasmă în afara noastră, construim fantasmă interioare. Uneori, totul e bine în prezent, dar ne facem griji pentru viitor din pricina unor fapte care nu s-au întâmplat. Suntem perfect sănătoși, dar suntem stresați de frica de a ne îmbolnăvi.

Orice ființă umană e un bun regizor de film. Construiește filme care îl agită permanent în „fotoliul” său. Dăm importanță lucrurilor irelevante. Elaborăm ingenios preocupări care ne răpesc liniștea. Ești și tu o persoană ingenioasă în sensul negativ al cuvântului? Nu avem nevoie de dușmani în teatrul social, căci îi creăm noi în teatrul psihic. Tu câți dușmani construiești?

Uneori, o femeie ajută la construirea unei fantasmă în mintea altei femei aruncând o bombă: „Te-ai cam îngrășat, nu?” După câteva secunde încearcă să repare răul: „Dar ești mai drăguță!” Bomba, însă, a fost detonată și va distruge buna dispoziție din ziua aceea, din săptămâna aceea...

Trebuie să știi că și mințile inteligente sunt complicate. Dar te rog să nu devenim extrem de complicați, altfel ne îmbolnăvim. Pentru a evita conflictele și a beneficia de liniștea interioară, izolarea nu ajută. Iubește, dăruiește-te fără teama de decepții și de lacrimi. Învață să te introspectezi, să explorezi straturile mai profunde ale propriei minți și să te

transformi. Ființa umană are un potențial neobișnuit de a se reconstrui, meni și cărți

Femeile sunt încântătoare

Faptul că se simte iubită, implicată, admirată, recunoscută, că cineva își amintește de ea atinge rădăcinile personalității emoționale atât ale unei intelectuale, cât și ale unei analfabete, atât ale unei regine, cât și ale unei supuse. Chiar dacă e vorba de un psihiatru ori de un pacient cu o anumită psihoză, nimeni nu poate nesocoti aceste necesități vitale.

Niște simple cuvinte ne pot emoționa sau biciui. Priviri fugare ne pot încânta sau decepționa. Un sărut poate avea un impact mai puternic decât un premiu important.

O îmbrățișare poate stăruia mai mult în amintire decât o mărire de salariu. „Eu mizez pe tine!“, „Nu renunța, poți conta pe mine!“, „Poți să te depășești!“ – iată mici fraze care, rostite în momente de angoasă, devin de neuitat, schimbă drumuri în viață, reaprind însuflețirea. Reacțiile noastre pot fi mai penetrante decât ale unui proiectil.

În viața mea există patru femei: soția și cele trei fiice. Ele sunt atât de complexe și de încântătoare și în fiecare zi mă învață că, deși sunt psihiatru, cunosc prea puțin mintea umană. Ele mă învață să iubesc, să simplific viața, să am o gândire abstractă, să mă interiorizez, să călătoresc în mine însumi.

Crearea personajului Falcão, din romanul meu *Viitorul omenirii*, a fost o modalitate jovială de a mă exprima pe mine însumi. La un moment dat, el spune: „Femeile sunt atât de

complexe, încât, dacă într-o zi spui că ai cunoscut o minte feminină, ar trebui să te îndoiești de sexul dumitale...”

Fiecare femeie e o lume insondabilă ce trebuie explorată, o perlă vie în teatrul existenței, un univers de emoții și gânduri.

După părerea mea, femeile sunt mult mai bune decât bărbații. Sunt capabile să mizeze tot ce au pe cineva. Se dăruiesc, iubesc, sunt mai altruiste și mai solidare decât bărbații. Le preocupă suferința celorlalți, sunt mai etice și mai puțin violente decât sexul opus. A, și comit mai puține accidente de circulație, deși bărbații se consideră a fi șoferi mai buni! Prin urmare, ele n-au fost niciodată sexul slab. Dar e evident că, din pricină că se află pe *frontul* bătăliei sociale, pentru că se dăruiesc mult mai mult decât bărbații, se expun mai mult sub aspect emoțional și sunt susceptibile să dezvolte cu o mai mare frecvență unele tulburări psihice.

Aproape toate marile erori comise în istorie au fost opera noastră, a bărbaților: sclavia, discriminarea, războaiele, excluderea socială, încălzirea globală, competiția nemiloasă. Bărbații au dat greș în scrierea istoriei omenirii. A venit rândul femeilor să pună mâna pe „hârtie și creion“ și s-o scrie.

Visul meu e ca ele să fie scriitoare mai bune decât am fost noi. Și sper să nu-și piardă niciodată feminitatea, să nu-și reducă sensibilitatea, să nu-și epuizeze generozitatea ca „scriitoare“, altfel vor comite aceleași greșeli pe care le-au comis bărbații. Sper să nu devină niciodată radicale, inflexibile și să interpreteze faptele doar din unghiurile logicii, altfel vor pierde șansa de a le da un impuls de luciditate societăților moderne. Și citez două exemple: primul, ele ar putea să nu vadă că un copil evreu și unul palestinian nu sunt fii a două popoare, ci fii ai omenirii. Sau ar putea să nu înțeleagă de ce

un elev cu o prestație școlară foarte slabă să nu aibă șansa de a deveni un geniu atunci când e sprijinit și încurajat.

Dar, din nefericire, femeia modernă dă semne că-și pierde afectivitatea și sensibilitatea. Începe să facă greșeli capitale care-i compromit sănătatea psihică și relațiile sociale. Nu sunt puține cele care devin niște mașini de muncit, de prestat activități. Unele studii afirmă că femeile trebuie să muncească de două ori mai mult pentru a ajunge în aceeași poziție ca bărbații. Stresul cronic conspiră împotriva lor.

Orice ființă umană, chiar și cele mai dificile, are potențial pentru exercitarea celor mai complexe funcții ale inteligenței: gândirea abstractă, rezistența, toleranța, capacitatea de a gândi înainte de a reacționa, de a se pune în locul celuilalt, de a expune idei, și nu de a le impune, de a-și proteja personalitatea emoțională, de a-și administra gândurile. Dar între a avea acest potențial și a-l dezvolta există o imensă prăpastie.

E nevoie de curaj și de disciplină pentru a-l dezvolta. Trezește-ți!

Cine este pregătit?

Mă simt în fiecare zi o ființă neterminată, încă în construcție ca profesionist, ca om, ca partener și în special ca educator. Niciodată n-am dorit să fiu măreț ca tată în ochii fiicelor mele, întotdeauna am visat să mă fac mic pentru a le face pe ele mari. Am căutat să mă umanizez, să pătrund în straturile mai profunde ale ființei lor. Nu mi-am ascuns lacrimile, căci am vrut întotdeauna să le învăț să și le plângă pe ale lor și să le fac să înțeleagă că nu există cer fără furtuni. N-am ascuns niciun eșec pe care l-am suferit, căci voiam să

le învăț că nimeni nu e demn de succes dacă nu-și folosește eșecurile pentru a-l cuceri.

Dragă femeie, deschide capitolele cele mai importante din viața ta în fața celor pe care îi iubești. Umanizează-te! Dacă aș putea să vă analizez pe fiecare în parte, aș întâlni un personaj fascinant, cu succese și înfrângeri, cu lacrimi și râsete, cu curaj și fragilitate. Dificultățile nu pledează nici pe departe împotriva valorii tale. Partenerul, copiii, prietenii trebuie să te cunoască în esență. Fă-i să nu le fie frică de viață, ci de netrăirea ei cu intensitate și luciditate.

Dar câte dintre voi aveți curaj să vă deschideți cartea vieții pentru cei pe care îi iubiți? Femeile trăiesc vechile paradigme. Multe nu-și recunosc nici măcar greșelile vizibile și cu atât mai puțin nu-și vor cere scuze pentru ele. Sunt excelente când e vorba să arate cu degetul către cei apropiați, dar nu au curaj să arate spre ele însele. Au o necesitate patologică de a avea întotdeauna dreptate.

Știi că nu e nimic mai relaxant decât să fii o ființă umană conștientă de imperfecțiunile și de limitele sale. Nimic nu e atât de stresant ca dorința de a fi ceea ce nu suntem. Cine nu are contact cu sine însuși nu poate să-și rescrie povestea. Nu juca un rol, fii tu însăși! Sănătatea psihică îți va fi recunoscătoare.

Teoria Eului ca autor al propriei istorii

Cărțile mele sunt cărți de popularizare a științei, de democratizare a cunoașterii. Există o teorie în spatele mecanismelor pe care le expun, teorie numită *Inteligența multifocală*,

care vizează modul de funcționare a minții, formarea Eului ca administrator psihic, rolurile memoriei și procesul de construcție a gândurilor, precum și formarea de oameni care gândesc. Eul reprezintă voința conștientă, autodeterminarea, capacitatea de a face alegeri și, în consecință, este regizorul teatrului psihic.

Spun cu smerenie că această teorie, pe lângă faptul că este utilizată în disertații de masterat și teze de doctorat, constituie temă de curs postuniversitar *latu sensu* și de master internațional. Mă bucur de acest interes, căci, în mod normal, o teorie e studiată abia după moartea autorului ei. Din fericire, încă n-am murit.

O scriu de peste douăzeci și cinci de ani și a depășit trei mii de pagini: cu cât analizez mai mult mintea umană, cu atât mai mult îmi dau seama de micimea mea și mă simt un etern învățăcel. Sunt convins că specia umană nu a onorat arta de a gândi, esența ei, deși este, probabil, singura specie care poate gândi. Bogați și săraci, intelectuali și analfabeți, psihiatri și pacienți manifestă diferențe culturale, precum și forme distincte de organizare a ideilor, dar în culisele minții sunt mai egali decât îți imaginezi. Atât un cerșetor, cât și o vedetă din lumea filmului sau a politicii au aceeași complexitate în psihismul lor.

Teoria inteligenței multifocale încorporează diferite alte teorii, printre care teoria Eului ca autor al propriei istorii și cea a *ferestrelor memoriei*. Aceste două teorii afirmă solemn că nicio transformare psihică durabilă nu se petrece rapid. E nevoie de autocunoaștere, educație, antrenament, utilizarea anumitor mecanisme și, în special, de înțelegerea elementară a celui mai complex dintre universuri: mintea umană.

Orice femeie și-ar dori să elimine din psihismul său nerăbdarea, anxietatea, fobiile, starea depresivă și timiditatea. Dar voința conștientă de schimbare sau de depășire a unui conflict, oricât de puternică ar fi, nu e eficientă. Nu ajunge ca Eul să vrea să-și reorganizeze personalitatea, ci e nevoie să se utilizeze anumite strategii. Și un psihopat și-ar dori să fie amabil și afectuos, însă în toiul crizelor monștrii găzduiți în inconștientul său îl devorează și-i rănește pe ceilalți.

Eul trebuie dotat în special pentru a fi autorul propriei istorii. De ce strălucim în lumea exterioară, dar suntem atât de opaci în lumea interioară? De ce istoria noastră e jalonată de războaie, sinucideri, discriminări, tulburări psihice și conflicte sociale? De ce mulți părinți visează să le dea cea mai bună educație copiilor lor, dar nu au întotdeauna succes? De ce multe cupluri de îndrăgostiți care-și fac jurăminte de dragoste sfârșesc prin a deveni dușmani?

Există multe cauze care explică rănile umane. Ele trec prin factorii sociali, economici, educaționali, genetici, dar și prin fenomenele care stau la baza funcționării minții noastre, în special prin lipsurile Eului ca administrator psihic și prin dificultățile pe care le are în a reconstrui ferestrele memoriei. Pentru a dezvolta strategii, Eul trebuie să-și exploreze și să-și cunoască propria lume. Trebuie să știe unde se află și unde vrea să ajungă. După asta, trebuie să stabilească obiective și apoi să facă alegeri și, în consecință, să știe că orice alegere implică și pierderi.

În ce situație se află relația ta cu partenerul de viață și cu copiii? Unde vrei să ajungi? Ce trebuie cucerit și ce trebuie transformat? Prospectarea relațiilor noastre reprezintă o funcție vitală a Eului, dar puțini oameni știu că au un Eu și cu atât mai puțin că acest Eu trebuie să dețină controlul asupra

minții lor. Oricât de incredibil ar părea, iată critica mea la adresa educației mondiale: ne aflăm în Epoca de Piatră din perspectiva funcțiilor de bază ale Eului. Eul nu este educat ca administrator psihic, de aceea sfârșește prin a fi manipulat de conflictele noastre și de sistemul social. Avem impresia că suntem liberi, dar, în fond, suntem prizonieri.

După ce prospectează relațiile, Eul trebuie să știe care îi sunt obiectivele și care sunt alegerile pe care trebuie să le facă pentru a le executa.

De exemplu, dacă o femeie care gândește în exces și e agitată consideră că povestea ei de dragoste se află în pragul falimentului, va trebui să-și depășească intoleranța la frustrări, să-și prelucreze iritabilitatea și să-și amplifice generozitatea. Sunt procese lente care trebuie realizate prin legile fundamentale ale relațiilor sănătoase propuse aici.

Teoria ferestrelor memoriei

Teoria ferestrelor memoriei constituie un domeniu fundamental al Teoriei inteligenței multifocale și dezvăluie o parte centrală a psihismului uman. În primul rând, trebuie să știm că memoria umană nu se citește în totalitate, așa cum facem într-un calculator, ci pe zone specifice, pe care eu le numesc *ferestre*. Prin intermediul ferestrelor vedem, reacționăm, interpretăm. De câte ori nu se întâmplă să încercăm să ne amintim de ceva și nu reușim? Fereastra a rămas închisă sau e inaccesibilă.

O fereastră a memoriei este un teritoriu de citire într-un anumit moment existențial. În fiecare fereastră pot exista sute

sau mii de informații și experiențe. Cea mai mare provocare pentru o femeie și, în general, pentru orice ființă umană constă în deschiderea unui număr maxim de ferestre în fiecare situație. Dacă deschide diverse ferestre, va da, foarte probabil, răspunsuri inteligente. Dacă le închide, e posibil să dea răspunsuri nesigure, mediocre, stupide sau agresive. Suntem mai instinctivi și mai animalici atunci când închidem ferestrele și mai raționali atunci când le deschidem.

Lumea sentimentelor deține cheile ce deschid ferestrele.

Frica, tensiunea, neliniștile, panica, furia, invidia le pot închide. Pacea interioară, serenitatea, bucuria, afectivitatea le pot deschide. Emoțiile îi pot face pe niște intelectuali să reacționeze ca niște copii agresivi și pe niște oameni simpli să reacționeze ca niște ființe umane elegante. Într-o situație tensionată, de exemplu cu pierderi și adversități, o femeie senină poate deveni de nerecunoscut. Ce s-a schimbat? Gradul de deschidere a ferestrelor.

Există femei care devin hipersensibile în cursul ciclului ovulației, când modificările hormonale generează o importantă tensiune premenstruală. Această tensiune poate închide ferestrele memoriei, îngreunând accesul Eului la informații importante și făcându-le în această perioadă să fie iritabile, intolerante, prost dispuse.

Cunoașterea Teoriei ferestrelor memoriei le ajută să folosească rugăciunea înțelepților atunci când se află sub tensiune: tăcerea proactivă. Cea mai bună atitudine a unei femei inteligente aflată sub influența anxietății constă în a nu se forța să reacționeze, în a rămâne rezervată. E important să se tempereze emoțiile, să se aștepte calmarea tensiunii pentru a lua atitudine după aceea. Viața trebuie tratată cu delicatețe. Respectă-i limitele!