

Lise Bourbeau

despre
*relatiile
intime*

Editura Ascendent
București, 2019

Îmi doresc sincer să continui relația de cuplu actuală, dar am descoperit că partenerul meu decide tot timpul ceea ce este bine pentru mine și copii. Are tot timpul dreptate, iar eu sufăr deoarece nu mă pot afirma mai mult. Care este principiul din mine care nu acceptă acest lucru?

Atunci când partenerul decide tot timpul totul și nu ține cont de opiniile tale, îți transmite faptul că nu accepți principiul feminin din tine. Același lucru este valabil și pentru soțul tău. Dacă el crede că femeia trebuie condusă, înseamnă că nu are prea mult respect, pentru femei, în general. Lăsându-te condusă de el, îi dai dreptate. Atât unul, cât și celălalt, vă negați femeia din interiorul vostru, principiul feminin. Relația voastră de cuplu are mari șanse să se amelioreze, dacă acceptați ideea că aveți multe de învățat împreună. Amândoi aveți nevoie să lăsați să se exprime latura voastră feminină. Probabil că și soțul tău are multe dificultăți în a se lăsa condus de femei, mai ales în cazul în care are șefi femei. Cu siguranță, se înțelege mai bine cu bărbații. Cât despre tine, fără îndoială, nu ai încredere în femei și în plus, ai impresia că bărbații sunt superiori. Ar trebui ca amândoi să învățați să vă acceptați principiul feminin. Fiecare ființă umană vrea să ajungă la un echilibru între partea feminină și cea masculină. Să recapitulăm puțin cele două principii.

Principiul feminin este exprimat prin blândețe, partea artistică, muzică, intuiție, dorințe. Este partea din noi care ne cunoaște adevăratele nevoi. Este partea posesivă și receptivă. Principiul masculin este exprimat prin voință, logică, înțrăzneală, curaj. Este partea activă și emițătoare. Este partea care ne ajută să acționăm pentru a împlini nevoile percepute de principiul feminin. Când o femeie nu își acceptă principiul feminin, crede că trebuie să fie în urma celorlalți, nu își ascultă nevoile. Ceea ce înseamnă că partea masculină din ea este mai activă, dar este vorba despre acțiuni pe care le face pentru satisfacerea nevoilor celorlalți. Nu este motivată decât de elanul ei de a face pe plac celorlalți (mai ales bărbaților). Principiul masculin nu primește mesaje de la principiul feminin, prin care să i se transmită nevoile sale, în funcție de intuiția lui. Soțul tău nu îți ascultă părerea, dar nu își ascultă nici inima, nevoile lui. Nu își ascultă decât partea rațională, ceea ce îi spune mintea lui, despre ce este corect sau nu. De aceea este important ca un cuplu să aibă ca scop armonia interioară. Fiecare își poate evalua propria armonie interioară, folosind relația sa cu sexul opus, ca un punct de reper. Este cea mai bună rețetă pe care o cunosc pentru a avea o viață intimă extraordinară și durabilă.

Cum putem recupera dragostea partenerului, pe care o credem pierdută?

Observă atent termenii pe care îi folosești în întrebare. Spui „dragoste pe care o credem pierdută”. Deci crezi că ai pierdut dragostea partenerului tău. Cum ai ajuns la această concluzie? L-ai întrebat dacă într-adevăr este așa? Ți-a confirmat acest lucru? Dacă nu, verifică cât de exacte sunt

impresiile tale. Uneori este dificil să ai o viziune corectă asupra realității, când ești în relație cu o altă persoană. În relațiile noastre intime, acest lucru este și mai complicat. Acum cauți un mod de a recuceri dragostea partenerului tău. Știi, fără îndoială, că nu ai cum să îl obligi să te iubească. Cu toții ne aflăm pe pământ pentru a învăța să iubim și în acest scop precis avem nevoie de un partener. Singurul lucru pe care îl poți face, este să îl iubești cât poți de mult și să îl accepți așa cum este astăzi. Este posibil ca dragostea lui pentru tine să se fi schimbat în timp. Acordă-ți timp pentru a vedea ce poți face pentru a te ajuta să traversezi această perioadă într-un mod armonios.

În schimb, să vrei să te agăți de cineva care spune că nu te mai iubește, este un semn de dependență mare, lucru care nu ajută deloc la crearea unei relații sănătoase. Încearcă să găsești în interiorul tău ce anume te motivează atât de mult să recâștigi dragostea partenerului tău. Crezi că nu vei mai putea întâlni pe altcineva? Ți este frică să nu rămâi singură și să te simți abandonată? Ai nevoie de prezența partenerului tău pentru a te simți iubită? Ești capabilă să te iubești tu însăși, așa cum ești? Folosește această situație pentru a deveni mai conștientă de ceea ce trăiești în interiorul tău. Vei putea găsi soluții dacă te vei întreba aceste lucruri, în interiorul tău. Ce se ascunde în spatele dorinței tale de a recâștiga iubirea partenerului tău? Când vei clarifica mai mult lucrurile, este important apoi să vorbești despre aceste lucruri cu partenerul tău, să îi spui ceea ce crezi și care sunt fricile pe care le-ai descoperit în tine. Fiind deschisă față de el și evitând să vrei să îl schimbi, vei putea face față acestei probleme. Este un mod excelent de a găsi soluția, indiferent de cât timp vei avea nevoie pentru acest lucru.

Cum pot să mă adaptez la partenera mea pe care nu o interesează prea mult evoluția felului în care iubește?

Este clar faptul că vrei să înveți un nou mod de a iubi, mai benefic și mai fericit, cu mai puține emoții. Este alegerea ta. Pe partenera ta nu o interesează acest lucru? Este alegerea ei. Aici ne aflăm pe domeniul acceptării. Când două persoane trăiesc împreună și nu au aceleași opinii, este nevoie să existe mai multă compasiune și mai multă toleranță, de ambele părți. Face parte din pregătirea ta pentru a iubi. Ai nevoie cu siguranță, să înveți să iubești o parteneră care gândește altfel decât tine. Partenera ta crede sincer că felul în care vede ea lucrurile este bun. Continuă pur și simplu să crezi în lucrurile care îți plac, respectând în același timp alegerile ei personale. Și nu uita că exiști aici pentru a învăța să iubești și nu pentru a fi iubit așa cum vrei tu.

Cum pot să îl fac pe soțul meu să înțeleagă, fără să îl frustrez prea mult, că mă sufocă prin posesivitatea lui?

Ceea ce reiese cel mai clar din întrebarea ta este faptul că vrei să îl faci pe soțul tău să înțeleagă ceva. Noțiunea „a înțelege înseamnă a iubi” este fără îndoială foarte importantă pentru tine. Crezi că, dacă vei reuși, printr-o metodă blândă, să îl faci să înțeleagă că te sufoci, te va iubi mai mult. Este

complet fals, indiferent de ce metodă ai folosi. Nu ai de ce să îl convingi pe soțul tău, indiferent despre ce ar fi vorba. Te-ai ajuta mai mult pe tine însăși dacă i-ai mărturisit ceea ce simți, fără să îl acuzi. Dacă îl acuzi că este prea posesiv, cu siguranță se va simți frustrat, va deveni agresiv și închis în el. Când o persoană se simte atacată, se închide imediat în ea. Este un reflex automat al ființei umane.

Spui că soțul tău te sufocă prin posesivitatea lui. Însă nimeni pe lumea asta nu are puterea să sufocă pe altcineva. Dar există oameni care se lasă sufocați. Ia-ți inima în dinți și vorbește cu el. Spune-i ceea ce simți în interiorul tău, spune-i că simți că te sufoci, că îți este frică atunci când îndrăznești să îl contrazici și cât îți este de teamă că îți vei complica viața și vei crea probleme. Sigur vei reuși să faci legătura dintre situația ta de acum și o frică pe care ai trăit-o în relația cu tatăl tău. Senzația ta de a fi sufocată nu este decât o impresie, vine doar din tine. Dacă îți respecti spațiul tău vital, nimeni nu va putea să îl invadeze. Verifică cu soțul tău, dacă „din întâmplare” nu te percepe și el ca pe o persoană posesivă. În general, în cuplu, cele două persoane au multe puncte în comun. Unul dintre cei doi le exprimă în mod direct, iar celălalt le ascunde în interior. Oare nu există o parte din tine care ar fi foarte posesivă față de el, care ar vrea să îl conducă, căreia îi este teamă că îl va pierde? Poate tu îți manifesti altfel acest aspect din tine, într-un alt domeniu, de exemplu. Cu siguranță, ai ceva de verificat în acest sens.

Spuneți adeseori că partenerul nostru este oglinda noastră. Îmi este greu să cred acest lucru, deoarece eu și soțul meu suntem total diferiți, în multe aspecte, precum ieșirile în oraș, banii, educația copiilor etc. Ați putea să îmi explicați mai mult această teorie a oglinzii?

Se spune că „contrariile se atrag”, vorbă care a fost adeseori foarte greu de explicat. Există multe persoane care mă întreabă: „De ce m-am căsătorit cu cineva, deși știam dinainte că este total opusul meu? Oare sunt atât de masochistă?” În plus, de multe ori, comportamentele contrarii ies la suprafață în timp. La începutul unei relații, acest lucru nu este atât de evident, deoarece cei doi cred fiecare că îl pot schimba pe celălalt, în decursul timpului. De asemenea, la începutul unei relații, partenerii nu sunt cu adevărat ei înșiși, deoarece încearcă să răspundă așteptărilor celuilalt. Această atracție este explicabilă deoarece răspunde nevoii sufletului uman de a evolua. La fel cum o oglindă ne reflectă imaginea, partenerul nostru ne ajută să ne oglinдим în el. Și cum este imposibil să vedem în oglindă ceva ce nu ne aparține, același lucru este valabil și în cazul partenerului. Altfel spus, nu pot vedea la celălalt un lucru care nu îmi aparține și mie.

Totuși, pentru a înțelege bine această teorie, este important să ne întrebăm: „ce mă deranjează în acest comportament?” Iar răspunsul la această întrebare este reflectarea propriei noastre persoane. De exemplu: un partener nu vrea niciodată să iasă în oraș, iar celălalt vrea cât mai des. Reflectarea nu constă în a vrea sau nu să ieși în oraș, ci ceea ce

te deranjează în acel comportament. Dacă răspunsul este: „ceea ce mă deranjează este faptul că nu vrea niciodată să-mi facă pe plac și nu sunt importantă pentru el.” Aceasta este imaginea din oglindă.

Apoi, întreabă-te până în ce punct ești dispus să îi faci pe plac celuilalt sau ție însuși. Faci eforturi pentru a-i fi pe plac celuilalt? Astfel, vei descoperi un aspect din tine. După aceea, etapa cea mai importantă pentru tine este de a realiza faptul că nu accepți această parte din tine, căreia îi este greu să facă pe plac celuilalt. O judeci, o critici, nu te iubești când această parte te conduce.

Și deoarece ne aflăm pe pământ pentru a învăța să iubim și să acceptăm acea parte din noi, trebuie să îi acordăm acelei părți dreptul să existe, având în același timp compasiune pentru ea. Ar fi bine să verifici ce anume se ascunde în spatele acelei dificultăți de a face pe plac cuiva. Ce frică se ascunde? Apoi, vei fi într-o poziție mai bună pentru a accepta acest lucru și la celălalt.

Este posibil, de asemenea, să îți spui: „Dar nu este așa, eu îmi fac tot timpul pe plac și le fac pe plac celorlalți. Nu sunt deloc la fel ca și partenerul meu.” Iar acest lucru îți spune că nici măcar nu îți permiți să nu faci acest lucru. Uneori se poate întâmpla să nu ai chef să faci pe plac cuiva, dar te forțezi să faci acest lucru deoarece „a nu face pe placul celuilalt” este inacceptabil? Astfel îți refulezi această parte din tine, în loc să o lași să se exprime.

Același lucru este valabil și pentru calitățile pe care le admiri la ceilalți și crezi că tu nu le ai. Nu le poți vedea la ceilalți dacă nu îți aparțin și ție. Singura diferență dintre tine și ceilalți este că ei își acordă dreptul să își exprime calitățile, în timp ce tu nu faci acest lucru.

De aceea este imposibil să ai un partener cu un comportament identic cu al tău, deoarece astfel nu ați învăța nimic împreună.

A vrea să îl schimbi pe celălalt în loc de a te cunoaște mai bine prin el, este la fel de ridicol ca și cum te-ai privi în oglindă, ai vedea riduri sau coșuri pe care nu vrei să le ai și ai vrea să schimbi oglinda, din cauza ridurilor și a coșurilor tale.

Cum să mă obișnuiesc cu un partener pe care nu îl interesează prea mult educația copiilor?

Dacă te lași afectată de faptul că pe partenerul tău nu îl interesează de educația copiilor, înseamnă că ai multe așteptări față de el. Este important să verifici ce înțelegere ai făcut cu el înainte de a se naște copiii. Ați vorbit despre acest lucru? Și-a luat angajamentul să se ocupe de asta? Statutul lui de tată în familie nu îl obligă în mod automat să se intereseze de educația copiilor. În felul lui de a gândi, educația copiilor este poate mai mult rolul mamei. Poate nici măcar nu i-a trecut prin minte ideea că ar putea și el să contribuie la educația copiilor. Primul lucru pe care îl poți face este să verifici, cât mai repede, ce crede el cu privire la acest subiect. S-a gândit deja la asta? Poate pentru el era foarte clar faptul că, dacă veți

avea copii, toate detaliile în ceea ce îi privește, sunt responsabilitatea ta. Ca în majoritatea cuplurilor, baza neînțelegerii voastre constă în lipsa de comunicare. Singurul mod de a cădea de acord sau de a ajunge la un compromis, este de a vorbi deschis cu el. Stabiliți împreună ce poate face fiecare pentru copil. Este foarte posibil ca cea mai mare parte din educația copiilor să îți revină ție, cel puțin așa este însă clar. De asemenea, îți sugerez să le spui și copiilor ce ai hotărât. Astfel, toată familia va putea să învețe să accepte faptul că așteptările lor nu vor fi poate mereu satisfăcute, dar pot fi fericiti, în ciuda acestui fapt.

Cum o pot face pe soacra mea să mă iubească, dacă ea nu mă acceptă așa cum sunt? Aș vrea să o ajut deoarece cred că este bolnavă, din punct de vedere psihologic și în plus, acest lucru m-ar ajuta în relația cu soțul meu.

Când există un conflict între noră și soacră, este foarte posibil ca relația de cuplu să fie afectată. Când o soacră este foarte posesivă cu fiul ei și o acceptă cu greu pe noră, acest lucru este adeseori un semn că nu a fost rezolvat, în cazul lor, complexul lui Oedip. Întreabă-l pe soțul tău cum este relația cu mama lui. Este pregătit să îl ajuti? În ceea ce te privește, nu ai nevoie să te faci iubită de soacra ta. Acordă-i pur și simplu dreptul să fie așa cum este ea și învață să o accepți astfel. Modul ei de a-și iubi fiul se bazează pe frica de a nu pierde dragostea lui. Este singurul mod pe care îl cunoaște. Ție nu are de ce să îți fie frică, la fel ca și ei. Verifică și situația din relația ta cu tatăl tău. Ceea ce trăiește soțul tău în relație cu mama lui seamănă fără îndoială, în mod ciudat, cu ceea ce trăiești tu în relație cu tatăl tău, chiar dacă acest lucru este inconștient.

Partenerul meu judecă tot timpul, pe toată lumea, cu voce tare. Eu mă străduiesc să nu judec oamenii. Mă enervează foarte tare mai ales pentru că el se simte foarte bine făcând asta. Nu se simte deloc vinovat. Cum aș putea să mă descurc în această situație fără să mă las afectată? Există pericolul să devin și eu ca el, chiar dacă nu vreau acest lucru? Voi putea avea totuși o relație armonioasă cu el?

Din întrebarea ta reiese clar că te străduiești să nu îi judeci pe ceilalți și că te enervează când altcineva face acest lucru în mod fățiș. Deci, indiferent cine judecă pe altcineva, te enervează. Când apar astfel de situații care te deranjează, acestea apar pentru a te ajuta să vezi aspecte din tine, pe care le păstrai ascunse. O parte din tine a hotărât să nu judece oamenii, deoarece pentru acea parte, acest comportament este inacceptabil. O altă parte din tine ar vrea să își permită acest lucru din când în când, dar nu poate deoarece și l-a reprimat. Nu poate să se exprime deoarece partea cealaltă este dominantă și o învinge tot timpul.

Tot timpul, în jurul nostru se află oameni pe care îi putem folosi ca pe niște oglinzi, mai ales când este vorba despre parteneri. Ești alături de un partener care critică deoarece ai nevoie să vezi acea parte din tine pe care nu o accepți, pe care nu vrei să o vezi. Te întrebi dacă există riscul să

devii cu timpul la fel ca și el. Se pare însă că ești inconștientă de faptul că ai devenit deja astfel. Ceea ce este diferit la partenerul tău este faptul că el își exprimă deschis partea critică deoarece la el este dominantă, spre deosebire de partea ta. Cu siguranță și partenerul tău aude undeva o voce care îi spune uneori că nu este corect să critice. Întreabă-l dacă i se întâmplă să se simtă vinovat. Sunt sigură că uneori își spune: „Poate ar fi trebuit să judec mai puțin.” Cu toate acestea, foarte rar îi dă dreptul să se exprime acestei părți din el. Se poate de asemenea să fie complet sufocat de această parte.

Un mijloc excelent de a reuși o relație intimă armonioasă, la acest nivel, este faptul de a admite că semănați. Partenerul tău își exprimă deschis criticile, în timp ce tu nu faci asta. Ai vrea să o poți face în mod deschis, dar o faci doar în interior. Întrebarea ta dezvăluie acest lucru: îl critici și îl judeci pe soțul tău. În ziua în care vei putea să îi spui: „Știi, eu te judec tot timpul pentru că critici prea mult. Ca să fiu sinceră și eu critic foarte ușor. Singura diferență constă în faptul că eu nu sunt capabilă să critic în mod deschis: mi-e teamă că nu voi mai fi iubită dacă fac acest lucru. Astfel îmi păstrez criticile pentru mine și încerc să mă conving că sunt ireproșabilă. Acum, când te văd făcând acest lucru în mod deschis, știu că reflectă o parte din mine pe care nu îmi place să o văd. În fond, suntem la fel. Nu întâmplător suntem împreună.” O să vezi că, dacă îți acorzi dreptul de a critica, îi vei acorda acest drept și soțului tău. Și nu te va mai deranja acest lucru.

Când o persoană are tendința de a critica, aceasta vrea de fapt să exprime reproșurile pe care și le face ei însăși. O critică nu este întotdeauna ceva dăunător, chiar din contră, poate fi vorba despre ceva foarte constructiv. Este vorba despre a ne accepta cu criticile noastre și de a învăța să diferențiem o critică constructivă de o critică distructivă. Cu cât veți învăța mai mult să vă folosiți capacitatea de judecare într-un sens constructiv, cu atât veți fi mai în măsură să vă aprofundați discernământul.

Puteți să-mi dați un exemplu care poate ajuta două persoane certate, să se împace. Altfel spus, imediat ce îmi dau seama că mă supăr, ce aș putea spune pentru a regăsi armonia?

Deja ai conștientizat acest lucru. Îți dai seama că te superi și că acest lucru nu îți face bine. Alege un moment în care nu ești supărat, stai de vorbă cu partenera ta. Ai putea găsi împreună soluții pentru a rezolva conflictul. De exemplu, unul ar putea să îl facă pe celălalt să rădă, ai putea alege o parolă pentru asta. Gândiți-vă amândoi și veți găsi metoda care vă convine cel mai mult. Important este să recunoașteți ce vi se întâmplă, că acest lucru nu este deloc bun și că nu veți ajunge la rezultatele dorite, certându-vă. Imediat ce două ființe își doresc amândouă sincer să-și schimbe comportamentul, problema este deja rezolvată în parte. Acordându-vă timp pentru a vă gândi la diferitele modalități pe care le puteți folosi, sunt sigură că veți găsi până la urmă soluția. Aveți răbdare cu voi înșivă, vechile obiceiuri sunt uneori greu de schimbat, dar nu sunt deloc iremediabile.

Cum aş putea să vorbesc cu soțul meu atunci când el începe să țipe, imediat ce încep să îi vorbesc? Știu că face acest lucru de teamă că nu are dreptate, dar nu știu cum să încep o discuție, fără ca acest lucru să nu se transforme încă de la început în ceartă.

Când cineva este foarte mult în defensivă, acest lucru înseamnă că acea persoană se simte acuzată. Verifică în interiorul tău dacă de fapt, nu nutrești speranța să îl faci să înțeleagă ceva, cu scopul de a îți da dreptate. În ce scop discuți cu soțul tău? Pentru a-l face să-și schimbe atitudinea sau comportamentul? Dacă este așa, probabil că este foarte sensibil la ceea ce spui tu. Când două persoane trăiesc împreună de mai mulți ani, acestea se simt una pe alta, reciproc, chiar și de la distanță. Soțului poate că îi este foarte frică să nu fie prins făcând o greșeală și să nu se mai simtă iubit. Pentru el, este ca și cum ar fi muștrat de mama lui.

În loc să discuți doar de dragul discuției, de ce să nu încerci mai degrabă să îl faci să vorbească și să îl ascuți cu adevărat. Întreabă-l cum se simte. Are chef să vorbească? Nu este obligat să vrea să vorbească în același moment în care tu ești pregătită să îl ascuți. Poți să simți copilul din el și să ai compasiune pentru ceea ce trăiește el. Dacă reacțiile lui nu se schimbă treptat, atunci este momentul să privești în interiorul tău. Observă partea din tine care vrea atât de mult să fie înțeleasă, pentru a-și da dreptate. Spui că lui îi este frică să nu aibă dreptate, dar atitudinea ta este foarte diferită de a lui? Ai vrea ca el să îți înțeleagă punctul de vedere, îl loc să vezi că ești la fel ca și el. Singura diferență constă în felul în care exprimați acest lucru, soțul tău țipă, iar tu te controlezi. A te controla nu înseamnă însă întotdeauna soluția cea mai bună. Mai devreme sau mai târziu, persoanele care se controlează tot timpul, ajung să își piardă controlul. Spune-i soțului tău că ești pe cale să observi ce se întâmplă în interiorul tău. Fii sinceră cu el. În fond, vrei să ai dreptate, deoarece ești sigură că ai dreptate! Nu ești prea diferită de el, deoarece ești sigură că ai dreptate! Nu ești atât de diferită de el și exact acest lucru te ajută el să-l vezi în tine însăși.

De multe ori îmi spun că voi întâlni pe cineva care va fi la fel ca fostul meu soț, adică având același profil psihologic. În ce măsură este adevărat acest lucru? Și dumneavoastră ați spus că ați întâlnit pe cineva care semăna cu soțul dumneavoastră. Soțul meu era alcoolic. Acest lucru înseamnă că voi întâlni un alt alcoolic?

Suntem atrași de persoane care au același profil psihologic atunci când avem nevoie să completăm ceea ce nu am vrut să îndreptăm în trecut. Pentru ca acest lucru să nu se mai repete, ar trebui ca în momentul în care vă despărțiți, să îl acceptați în totalitate pe soțul tău și să nu îl mai judeci. Atunci nu vei mai avea nevoie să întâlnești pe cineva la fel ca el, deoarece îți vei îndeplini sarcina de acceptare. Este ceea ce numesc eu a trăi o despărțire, în dragoste. Trăim aici pentru a învăța să ne iubim în toate aspectele noastre și partenerii pe care îi alegem există pentru a ne învăța să vedem părțile din noi pe care le respingem. Știm că există, dar refuzăm

să le acceptăm.

Ceea ce te deranja la soțul tău este faptul că era alcoolic. Alcoolismul este o dependență. Primul tău soț a fost lângă tine, pentru a-ți arăta propria ta dependență. De ce sau de cine ești dependentă? Ești dependentă de prezența altcuiva? Cum te accepta pe tine însăși? Când acceptarea dependenței tale va fi completă, nu vei mai avea nevoie să întâlnești o altă persoană dependentă. Iar acum, cum poți ști dacă procesul tău de acceptare este complet sau nu? Pur și simplu imaginează-ți că vei trăi din nou cu un alcoolic. Te va mai deranja acest lucru? Dacă da, observă ce anume te deranjează. Alcoolismul lui ca atare sau consecințele pe care acesta le are asupra vieții tale? În primul caz, procesul tău nu este complet. În cel de al doilea, ai dreptate să refuzi să fii într-o poziție în care ai avea de suportat consecințele alegerii unei alte persoane.

Totuși, o dependență nu este nepărat permanentă. În cazul unui soț alcoolic, fie că este vorba despre fostul sau viitorul soț, important este să reușești să te vezi prin intermediul lui și să îți dai seama cât de dependentă ești și tu de el. Dacă îi poți spune ceea ce ai descoperit, este și mai bine. De exemplu, ai putea să îi spui: „Și eu sunt o persoană dependentă, depind de tine pentru a supraviețui sau pentru siguranța mea financiară.” Sau „Sunt dependentă de fumat”. Oricare ar fi dependența ta, mulțumește-i pentru că te-a ajutat să vezi acest lucru. Erați doi dependenți care trăiați împreună. O dependență nu este dependentă decât dacă nu este acceptată. A accepta nu înseamnă a vrea să o păstrezi, ci a-ți acorda dreptul de a avea această dependență acum. Accepta ideea că depinzi de altcineva sau e ceva, pentru fericirea ta, deoarece nu te respectă destul. Din momentul în care îți vei accepta dependența, începe procesul de vindecare și, treptat, vei fi tot mai puțin dependentă.

Soțului meu îi este foarte teamă că nu va avea bani, chiar dacă are un loc de muncă stabil și chiar dacă are o soție cu o muncă sigură. Ce pot face, ce îi pot spune?

Ai încercat până acum să îl ascuți vorbind despre temerile lui? L-ai întrebat dacă și-a pus mai întrebări legate de acest lucru, dacă s-a gândit la asta? Tatălui lui îi era frică să nu aibă bani? Dacă da, întreabă-l cum se simțea, când era copil și vedea că tatălui său îi este frică. L-a judecat? Când îi judecăm pe părinții noștri există riscul să devenim și noi la fel ca ei. Ar fi interesat să îl întrebi pe soțul tău, fără însă să îl critici sau să îi faci morală. Ascultă-l, pune-i alte întrebări și fii alături de el. Oricum, îl ajută să fie mai conștient și să își dea seama că teama lui nu este fondată.

Imaginația lui debordantă este cea care îi joacă feste. Se simte nefericit și, dacă va continua să își alimenteze frica, aceasta îi va controla tot mai mult viața. Întreabă-l cum se simte cu această frică? Este conștient de amploarea ei? Poate pentru el nu este deloc evident acest lucru. Spune-i că există cărți foarte bune despre acest subiect, poți de asemenea să îi sugerezi să vină la un curs sau, dacă preferă, o terapie personală pentru

a învăța să își depășească fricile. Când cineva trăiește o asemenea frică, încearcă să observe întotdeauna copilul din interiorul acelei persoane. Este posibil ca, soțul tău, când era copil, să fi trăit o frică foarte mare, pe care a refuzat-o foarte adânc în el. A fost atât de dureros pentru el atunci, încât nu a reușit să o trăiască până la capăt și este încă acolo, blocată, în interiorul lui.

Spuneți-mi, de ce se folosește în franceză, expresia „a cădea în dragoste” (*tomber en amour*)? Cred că ar fi mai bine să folosim mai degrabă expresia „a te înălța în dragoste”. Sunteți de acord?

Sunt mai degrabă de acord cu expresia „a cădea în dragoste”. Când cineva se îndrăgostește, acea persoană nu mai este cu adevărat ea însăși, deoarece fericirea ei depinde complet de prezența celeilalte persoane. Nu trăiește decât pentru momentul în care va fi din nou în compania persoanei de care s-a îndrăgostit. Are impresia că plutește în aer, dar această senzație nu este decât o iluzie. Este creată de un surplus de energie emotivă, care, pentru a se menține încărcată, are nevoie absolută de prezența celuilalt. Lipsită de această prezență, persoana în cauză simte un gol neîmplinit. Și atunci, euforia de la început face loc suferinței de a iubi, numită de obicei, suferința din dragoste. Când cineva spune: „am căzut în dragoste”, este vorba despre o iubire pasiune. Imediat ce se termină pasiunea, cei doi îndrăgostiți cad de pe înălțimile lor.

Iubirea adevărată, necondiționată, începe atunci când cei doi au trecut de stadiul îndrăgostirii. În iubirea adevărată, suntem departe de expresia „a cădea în dragoste” avem mai degrabă sentimentul de *a fi*, mai ales de a fi bine. Este o iubire confortabilă. Și atunci spunem *lubesc*.

Sunt aproape sigură că soțul meu mă înșală. Am găsit în camera mea tot felul de lucruri care nu sunt ale mele și am auzit câteva convorbiri telefonice ciudate. Există vorbe și fapte care ar putea confirma acest lucru. Dacă înțeleg bine, ar trebui să îi spun că știu, dar mi se pare că ar trebui să îl prind asupra faptului, înainte de a-l putea acuza. Sigur mă va minți din nou. Ar trebui să îl consider o persoană căreia îi este frică și să îi spun că are nevoie de ajutor?

Este clar faptul că soțul tău încearcă, prin toate mijloacele, să te facă să îl confrunți. Îi este frică să vorbească el despre acest lucru și ar vrea ca tu să faci primii pași. Știe că ești la curent deoarece s-a asigurat să lase indicii în cameră. Probabil chiar este surprins că nu i-ai spus încă. Așadar, amândoi aveți aceeași frică. Lui îi este frică să îți spună și ție îți este frică să îi vorbești! A venit momentul să faceți un travaliu interior pentru a identifica ceea ce simțiți. Pentru a te orienta, poți folosi aceste întrebări: Îți este frică să nu îl pierzi? Că vei trăi singură? Că vei fi abandonată? Care este nivelul fricii tale? Cum te simți la ideea de a-l confrunța și de a risca o eventuală ruptură? Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla?

O dată ce ești conștientă de ceea ce trăiești în interior, spune-i acest lucru soțului tău. vorbește-i de fricile tale. De exemplu, ai putea să îi spui. *Știu de*

mai mult timp, dar am preferat să mă prefac că nu știu nimic. Îmi era frică să îți vorbesc despre asta, la fel cum și ție îți era frică. Vorbește-i despre ceea ce simți. Nu îl poți forța pe soțul tău să îți dezvăluie fricile lui, mai ales dacă sunt mai puternice decât ale tale. În primul rând ar trebui să te ajuți tu însăși și este evident faptul că ar trebui să acționezi cât mai repede posibil. Dacă aștepti ca el să se decidă, nu faci decât să amâni o situație, care oricum este deja dezagreabilă. Mai devreme sau mai târziu va trebui să îi faci față.

Din întrebarea ta, reiese că ai vrea să îl prinzi asupra faptului pentru a-l putea acuza. Înainte de a trece la acuzații, amintește-ți de angajamentele pe care le-ai luat la începutul căsătoriei voastre. Ați mai vorbit despre ele de atunci? A promis să fie fidel? Ați discutat despre situația în care unul dintre voi ar putea fi atras de altcineva? Dacă da, ați decis să ascundeți acest lucru sau să vorbiți despre el? Dacă nu ați discutat niciodată despre acest subiect cum ai putea ști dacă acest bărbat și-a luat cu adevărat un angajament? Probabil îți vei spune: *Ne-am căsătorit și în mod automat a existat și o promisiune.* Nu este deloc așa! Contractul legal, hârtia pe care ați semnat-o în timpul căsătoriei nu exprimă neapărat ceea ce s-a întâmplat în inima celor doi parteneri. O promisiune de fidelitate este o înțelegere care se încheie în intimitate, între cei doi, în momentul în care s-a luat un angajament de la inimă la inimă.

Este important să îți exprimi sentimentele și să îi spui partenerului tău ceea ce simți, referitor la orice aspect?

Cu cât vei putea să te dezvălui mai mult față de soțul tău, cu atât vei deveni mai buni prieteni. Relația voastră va deveni mai intimă și mai durabilă. Dar atenție, nu uita că, dacă te-ai decis să îi vorbești despre sentimentele tale și despre ceea ce simți, este alegerea ta. Fă acest lucru în scopul de a te ajuta să exprimi ceea ce simți și nu din speranța ascunsă ca el să te înțeleagă și să se destăinuie la rândul lui.

Soțul meu era un seducător și l-am părăsit. De ce mi se întâmplă mereu să întâlnesc bărbați seducători?

Pentru a vedea mai clar lucrurile, poți începe prin a observa ce anume te deranjează la bărbații seducători. Faptul că ești mereu atrasă de genul acesta de persoane, chiar dacă ei sunt cei care te caută, indică faptul că există în acea atitudine ceva ce îți aparține ție. Ceea ce te deranjează la seducători este un aspect din tine însăși pe care nu vrei să îl vezi.

Ce înseamnă pentru tine un bărbat seducător? Un bărbat care seduce toate femeile și este infidel? Sau cineva care vorbește orice pentru a te seduce și nimic nu este adevărat? Seducător înseamnă a fi manipulator? Important este să vezi ce anume te deranjează mai mult. Aceste situații îți transmit pur și simplu faptul că ar trebui să observi atent un aspect din tine care te deranjează și pe care îl respingi. Nu vrei să vezi faptul că ți se întâmplă uneori și ție să te folosești de farmecele tale. Poate exprimi diferit de ceilalți acest lucru, dar motivația este aceeași. În același timp există o