

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SEMENIK, DMITRY

Problemele iubirii: relațiile de dinaintea căsătoriei / dr.
Dimitri Semenik; trad. din lb. rusă de Mihaela Furnică; carte
tipărită cu binecuvântarea Înaltpreasfințitului Teofan, Mitropo-
litul Moldovei și Bucovinei. - Iași : Doxologia, 2019

ISBN 978-606-666-798-2

I. Furnică, Mihaela (trad.)

159.9

© Editura DOXOLOGIA, 2019

ISBN 978-606-666-798-2

Dr. Dmitri Semenik

Cuprins

Problemele iubirii



RELAȚIILE DE DINAINTEA CĂSĂTORIEI

Traducere din limba rusă de
Mihaela FURNICĂ

Carte tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului
TEOFAN
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA

Iași, 2019

Cuprins

Cuvânt înainte	9
----------------------	---

Capitolul I

FRAGILITATEA RELAȚIILOR DE DINAINTEA CĂSĂTORIEI	13
--	----

DISCUȚII	14
----------------	----

<i>Neacceptarea de sine ne împiedică să iubim alte persoane</i> (Psiholog Aleksandr Kolmanovski)	14
---	----

<i>Cum să învățăm să iubim</i> (Psiholog Irina Rahimova)	24
---	----

<i>Cauzele și rezolvarea conflictelor</i> (Psiholog Mihail Hasminski)	47
--	----

<i>Nevoia de iubire</i> (Protoiereu Igor Gagarin)	60
--	----

ÎNTÂMPLĂRI	73
------------------	----

<i>Nu am procedat corect cu el</i>	73
--	----

<i>A dispărut fără explicații</i>	77
---	----

<i>Viața mea bate pasul pe loc</i>	82
--	----

<i>Iubirea este ca moartea?</i>	87
---------------------------------------	----

<i>De la iubire până la moarte și înapoi</i>	91
--	----

<i>Eu am fost prima lui iubită</i>	103
--	-----

Cununa celibatului?	109
Aveți grijă de cei iubiți!	113
Dacă femeia este cu zece ani mai în vârstă	118

Capitolul al II-lea DEPENDENȚA DE IUBIRE

DISCUȚII	124
Dependența – substituirea iubirii (Psiholog Natalia Domkina)	124
Natura dependenței de iubire (Psiholog Mihail Hasminski)	136
ÎNTÂMPLĂRI	156
Iubita mea a plecat la altul	156
Cum m-a putut suporta iubitul meu?	159
La ce duce tristețea	162
O simplă vecină?	168
A ierta la nesfârșit	170
A te schimba de dragul persoanei iubite	174
De ce iubesc doar eu?	178
El mi-a redat speranța	184
Dragoste cu pumnul	193

Capitolul al III-lea DESPRE PĂSTRAREA CASTITĂȚII

DISCUȚII	214
Rușinea și conștiința nu sunt complexe de inferioritate (Dmitri Semenik)	214

Experiența păstrării curăției – cea mai valoroasă „experiență” (Boris Korcevnikov)	223
Această „experiență” ne va sta în cale în relația cu soțul (soția) (Protoiereu Igor Gagarin)	227

ÎNTÂMPLĂRI	230
Iubire în oraș străin	230
Oare aceasta este soarta?	234
Am fost „prieteni” timp de o noapte	240
Prima dragoste	244
Imposibil de uitat	250
Spovedania unui afemeiat	252
Concubinaj eșuat	269

Capitolul al IV-lea GÂNDURI DESPRE AVORT

DISCUȚII	275
Consecințele avortului pentru cuplu (Psiholog Irina Șmak)	275
ÎNTÂMPLĂRI	292
Copil însărcinat	292
Trebuie să las copilul la maternitate	310
Am luat pastile pentru întreruperea sarcinii	322
Toți mă îndeamnă să fac avort	332
Înainte de concepere soțul m-a infectat cu o boală incurabilă	351

Discuții

Neacceptarea de sine ne împiedică să iubim alte persoane (Psiholog Aleksandr Kolmanovski)

– Analizând problemele proprii sau ale altei persoane, de multe ori descoperim că omului nu-i ajunge ceea ce în limbaj colocvial numim „iubirea de sine”. Adică, există un oarecare conflict interior sau, cum îl numesc alții, „lipsa acceptării de sine”. Spuneți-ne cum putem denumi exact acest concept, iar dacă sunt concepte diferite, atunci prin ce se deosebesc.

Există o categorie de moraliști, cumva străini de acest subiect, care spun: „De ce să te iubești pe tine însuși? Asta e egoism pur!”. Dar iată că, totuși, analizând, înțelegem că egoismul și iubirea de sine sunt lucruri diferite. După părerea dumneavoastră, prin ce se deosebește egoismul de iubirea de sine?

– Iubirea de sine este ceea ce se numește „acceptarea de sine”. Cu cât mai bine se comportă omul față de sine, cu atât mai bine îi va trata pe ceilalți. Cu cât mai mult se acceptă pe sine, cu atât mai ușor poate accepta alți oameni, concentrându-se asupra lor. Iar egoismul se manifestă exact atunci când omului îi este dificil să se concentreze asupra altor persoane.

Din păcate, în cultura noastră cuvântul „egoism” desemnează o însușire clară a caracterului. Un om egoist este considerat un om rău. Aceasta este o judecată foarte superficială. Omul este egoist nu pentru că ar fi putut să se concentreze pe alții, dar nu a vrut, ci pentru că nu poate să-i respecte pe alții. Egoistul este o persoană epuizată psihologic. O astfel de persoană este atât de golită de resurse interioare, încât își îndreaptă involuntar toate puterile pentru a se susține pe ea însăși. Întreaga ei conștiință este concentrată în interior, îndreptată egocentric.

Iubirea de sine ajută la îmbunătățirea relațiilor cu mediul înconjurător, iar egoismul reprezintă absența unor astfel de relații.

– Care este cauza lipsei de iubire de sine?

– Aș spune că sunt două cauze ale lipsei de iubire de sine. Prima, atât după importanță, cât și cronologic, este cea care se dezvoltă în copilărie, atunci când nu este și nici nu poate fi nici un fel de iubire sau ură față de sine. Există doar iubirea sau ura părinților față de copil.

De fapt, toți părinții care au un psihic sănătos își iubesc copiii. Iubirea, ura sau acceptarea de sine a copilului nu sunt influențate de trăirile interioare cele mai profunde ale părinților, ci de comportamentul lor. Atunci când copilul este certat, când părinții sunt nemulțumiți de el, când nu-l compătimesc, acesta va lua totul personal și va crede că a meritat această atitudine a părinților. Aceasta reprezintă acceptarea de sine negativă. Soții înțeleg foarte bine că își iubesc copilul și de aceea își fac griji pentru el. Însă, în acel moment, el nu vede acest lucru. Să ne amintim de noi când eram copii: când eram certați, când părinții erau nemulțumiți

de noi, simțeam că anume pe noi nu ne iubesc și, ce este cel mai important, că nu ne iubesc pe bună dreptate.

La nivelul conștiinței, copilul se poate supăra, poate fi nemulțumit, poate trata totul cu indiferență, dar la un nivel mai profund, copilul se obișnuiește rapid cu faptul că el și trăirile lui nu merită să fie acceptate cu adevărat.

Aceasta este prima cauză a acceptării de sine scăzute. Sursa ne iubirii de sine se păstrează și funcționează în noi pentru totdeauna, pentru că omul, la orice vârstă, rămâne copilul părinților săi. Chiar și atunci când părinții nu mai sunt pe lume.

Începând cu vârsta adolescenței, se adaugă o a doua cauză care influențează acceptarea noastră de sine. Psihicul este construit în așa fel încât oamenii se comportă la fel cu ei și cu cei care îi înconjoară. La începutul vieții, când nou-născutul încă nu se deosebește de puiul de animal (pisic, cățeluș, maimuțică), în psihicul lui încă nu există „eu” și atitudinea față de sine, ci există doar „ei” – cei care îl înconjoară și atitudinea față de ei. Atitudinea negativă sau pozitivă față de alții se formează conform unui mecanism simplu și evident. Persoanele „bune” sunt acelea care au o predispoziție față de mine, îmi fac bine, mă hrănesc, mă mângâie, mă alină, mă iau în brațe, îmi dau ceea ce scripește sau este gustos, ceea spre ce îmi întind mânuțele. Este clar față de care persoane se formează atitudinea negativă.

Mai târziu, odată cu formarea „eului”, psihicul îl apreciază exact după aceleași criterii. Ne iubim sau nu ne iubim exact pentru ceea ce iubim sau nu iubim la alții – pentru starea noastră sau imaginea noastră socială. Iar atunci când această imagine seamănă cu imaginea

pe care o judec fără a o cunoaște îndeaproape – detașându-mă, „eul” psihicului meu este de asemenea judecat, fiind apreciat negativ.

– Ce înseamnă „*imagine socială*”?

– Imaginea socială reprezintă felul meu de a fi în relație cu oamenii. Cât de binevoitor sau indiferent sunt, răbdător sau critic.

Întrucât pentru mine persoanele pozitive sunt cele binevoitoare cu mine, respectuoase, răbdătoare, și nu critice sau instructive, eu însumi mă definesc prin psihicul meu ca fiind o persoană pozitivă doar dacă și eu mă comport la fel. Însă dacă am un comportament negativ, sunt critic și instructiv (chiar dacă am dreptate), protestez indiferent de motive, se naște automat o agresiune autoimună și neacceptarea de sine. Atunci când cineva țipă la mine, mă ceartă, mă pedepsește, mă privează de ceva, râde de mine, psihicul meu nu înțelege dacă el are sau nu dreptate și imediat îl respinge: „Îmi displace o asemenea atitudine, nu pot iubi această persoană”. Și cu mine psihicul procedează în același mod respingător.

În acest caz, ceilalți pot fi indulgenți față de agresivitatea mea, chiar compătimitindu-mă, înțelegând că nu sunt rău, ci îmi este rău. Dar acest lucru nu mă salvează. Persoana care țipă la cei din jur nu se iubește, chiar dacă cei din jur o tratează cu înțelegere și cu acceptare.

– *Acum sunt multe traininguri pentru creșterea stimei de sine. Prin ce se deosebește creșterea stimei de sine de creșterea acceptării de sine?*

– În general, este vorba de terminologie. Nu cunosc toate trainingurile de pe lume, dar poate printre ele

sunt dintr-acestea care rezonază cu subiectul nostru, însă majoritatea trainingurilor pentru creșterea stimei de sine despre care știu au un caracter pur tehnic. Adică au scopul de a dezvolta o imagine pozitivă despre capacitățile pe care le are omul. Adică să stai în fața oglinzii și să spui: „Eu pot, eu pot, eu pot... Sunt o persoană de succes. Am încredere în mine. Cu siguranță voi reuși totul”. După părerea mea, acestea sunt doar niște eforturi tehnice superficiale care nu schimbă profund și pentru o perioadă îndelungată încrederea, statornicia, acceptarea noastră de sine adevărată.

– *Există neapărat o legătură între neacceptarea de sine și stima de sine scăzută? Adică, neacceptarea de sine poate duce la scăderea stimei?*

– În acest caz, trebuie să definim ce înțelegem prin *stima de sine* și ce înțelegem prin *acceptarea de sine*. Pentru mine terminologia obișnuită este: autoaprecierea este felul în care persoana își reprezintă virtuțile și neajunsurile; reprezintă ceea ce pot/nu pot, ceea ce pe ce pot conta și pe ce nu. Acceptarea de sine nu este reprezentarea virtuților și neajunsurilor, ci ceea ce merit pentru acestea.

Putem vorbi despre următoarea alternativă: acceptare de sine pozitivă sau negativă, prin analogie cu stima de sine crescută sau scăzută.

Acceptarea de sine negativă este senzația că merit să fiu judecat și pedepsit pentru faptele mele. Acceptarea de sine pozitivă este senzația că merit compătimire exact pentru aceleași fapte și neajunsuri.

– *Înseamnă că am dreptul să trag concluzia că nici stima noastră nu ține de acceptarea de sine și că omul cu o acceptare de sine scăzută poate avea o părere prea bună despre el însuși?*

– Conform acestei terminologii și acestor definiții, sigur că da. Omul poate fi sigur că este un șahist genial și campionul lumii, și cu toate acestea să sufere de ura față de sine.

– *Iar acum să vorbim despre cum, în realitate, putem rezolva problema autoacceptării. Am vorbit pe acest subiect cu persoane diferite și există două moduri conceptuale diferite de abordare. Un mod de abordare este acela că trebuie să te accepți indiferent de orice. Al doilea mod ține de faptul că trebuie să înțelegi de ce nu te accepți și să schimbi acest lucru.*

– Răspunsul îl deducem din cele spuse mai sus. Autoacceptarea pozitivă este să am atitudine principială față de neajunsurile proprii ca față de ceva ce nu am ales și nici nu sunt vinovat de alegerea făcută. Este strict nenorocirea și problema mea, dar nu vină.

– *Ce trebuie să facem pentru a ne putea accepta? Ce poate face omul de unul singur?*

– Indiciul stă în înțelegerea istoriei problemei. După cum am spus, există două cauze, doi factori care influențează acceptarea noastră de sine; aceștia sunt relațiile cu părinții și socializarea. Anume în aceste locuri trebuie să tratăm.

Prima întrebare este: când și în ce caz trebuie să tratăm? Atunci când omul observă că ceva nu îi convine: planurile lui personale, starea de spirit, relația lui cu oamenii și cu viața; atunci când observă că este peste măsură de irascibil și nu este sigur pe el sau își schimbă deseori partenerii, sau face ceea ce nu-i place. În general, atunci când lucrurile importante din viața lui nu-i convin.

– *Cum putem vindeca relațiile cu părinții?*

– Logica metodei este următoarea: lipsa de încredere, frica de responsabilitate, teama că voi fi acuzat, că voi fi certat și voi fi luat în râs, toate acestea se trag din copilărie, ca și oricare altă frică. Experiența de viață care a format în noi, încă din copilărie, această frică se dovedește a fi cea mai regretabilă confuzie. Copilul, atunci când a fost certat de părinți, considera ca așa sunt construite relațiile, că așa este viața. Dacă am întârziat, am spart ceva, dacă am mințit sau am luat nota doi, bineînțeles că voi fi certat. Se poate altfel?

Sigur că se poate! Putem înțelege mult mai ușor dacă ne imaginăm ce s-ar fi întâmplat dacă părinții noștri în acel moment și în aceleași circumstanțe, când am luat nota doi sau am spart o cană, ar fi avut cea mai bună dispoziție, și, bineînțeles, că ar fi reacționat la același episod cu blândețe și răbdare.

În continuare, cum ar spune matematicienii, concentrează acest gând până la limită și vei obține următoarea imagine: dacă părinții ar fi avut o stare de spirit bună, ar fi reacționat cu o înțelegere maximă. Înseamnă că toată atitudinea negativă a părintelui, instructivitatea, critica, din cauza căroră am suferit în copilărie, nu au fost decât manifestările stării lor, și nu vina noastră, nu asta era relația lor cu noi și nu redau felul în care sunt construite relațiile interumane.

Iată, dacă cu adevărat vom lua în considerare și îi vom înțelege pe părinții noștri că le-a fost doar rău, și nu că sunt răi și nici noi nu suntem răi, atunci acceptarea de sine va crește mult mai mult. Astfel, psihicul nostru încetează să ia personal comportamentul negativ al părinților.

A înțelege cu adevărat acest lucru despre părinții noștri înseamnă să aplicăm nu doar mintal această înțelegere, ci și practic. Trebuie să ne comportăm așa cum ne-am comporta cu alți oameni, al căror disconfort este evident pentru noi, căroră le este rău, iar acest lucru li se citește pe față. Iar noi cum ne comportăm? Îi susținem, îi consolăm, îi îngrijim, suntem alături de ei în momentele grele. Toate aceste măsuri trebuie să le îndreptăm către părinți. În psihologie există un termen pentru aceasta: „a adopta părinții”. Ocupându-ne de asta (va dura destul de mult, nu trebuie să ne facem iluzii), acceptarea de sine va crește.

– *Mulțumesc! Dar cum rămâne cu al doilea factor, cel legat de propria imagine socială?*

– Aici este importantă măsura bunăvoinței noastre în viața de zi cu zi, cât de binevoitor și de compătimitor sunt în relațiile cu oamenii. Trebuie să ținem minte că în calitatea acestei bunăvoințe psihicul nostru ia în considerare doar acele manifestări care sunt dificile. Când suntem binevoitori ca răspuns la bunăvoința altei persoane – are loc un troc. Acest troc nu ne întărește psihicul. Ceea ce ne tonifică este, spre exemplu, când ducem gunoiul vecinului pe care l-a lăsat pe scara blocului, cu toate că vecinul îl pune acolo intenționat și nu se gândește ce va fi mai departe; sau când suntem amabili și onești cu cei care ne vorbesc cu răceală, răspunzându-ne printre dinți.

În acest caz, care poate fi sprijinul nostru interior ca să nu ne simțim lingușitori sau lipsiți de coloană vertebrală? Sprijinul este înțelegerea corectă a acestei răceli, a acestei disprețuiri. Căci acestea nu sunt decât

manifestări ale neîncrederii în sine a partenerilor noștri, acestea sunt frica de a nu fi moale, frica de a arăta slăbiciunea.

Însă dacă ție însuși ți-e frică să pari slab sau să fii „frânt”, iar comportamentul vecinului te traumatizează atât de mult, încât nu ești în stare să-i răspunzi diferit, ai dreptul să ai propriile slăbiciuni, să fii indiferent. Dar, în acest caz, să nu te aștepți că psihicul tău se va întări.

– Asta înseamnă că nu ne vom putea iubi șezând în fotoliu, cu ajutorul eforturilor mintale. Trebuie să acționăm atât în relație cu părinții, acțiune care e de lungă durată, cât și în relație cu alte persoane.

– Aveți absolută dreptate. Structura psihicului se definește prin structura activității.

– Multe persoane care suferă din cauza insuficienței acceptări de sine, conștient sau inconștient, speră că iubirea unei persoane sau, poate, atenția unui grup de oameni îi va ajuta să aibă o atitudine mai bună față de ei înșiși. Cineva intră în showbiz doar pentru ca să fie iubit. Altcineva caută persoane de sex opus, sperând că iubirea acestor persoane va vindeca totul, iar astfel se va putea iubi pe el. Cât de justificare sunt aceste speranțe?

– Da, acestea sunt niște speranțe foarte răspândite, dar, din păcate, sunt absolut iluzorii. Omul, mai întâi de toate, se iubește sau nu se iubește pe sine în relațiile cu ceilalți. Repet, dacă nu este suficient de compătimitor, atunci nici o compătimire din partea celorlalți nu îl va ajuta.

– Omul speră că o notă pozitivă dată de cei din jur îl va ajuta. Cu toate că poate avea un mare succes și toți îl respectă pentru acest succes, oricum el va rămâne cu problemele sale, nu-i așa?

– Da, putem spune așa, dar acesta va fi un răspuns ușor schematic, căci dacă omul obține un succes, care are o rezonanță socială, înseamnă că această activitate are o parte semnificativă: ceea ce a făcut el este important și bun pentru alți oameni. Și datorită acestui succes acceptarea de sine va crește în mod firesc.

Iar plăcerea laudelor străine este un drog. Primești plăcere, dar nu pentru mult timp, iar apoi ai nevoie de o doză nouă, și mai mare.

– Cum îi poți fi partener persoanei care nu se iubește pe sine? Iată, spre exemplu, cineva fie s-a îndrăgostit de un astfel de om, fie a întemeiat o familie și a înțeles că celălalt are o problemă – lipsa acceptării de sine. Îl poate ajuta în vreun fel, în afară de sfaturi?

– Da, tocmai sfaturile îl pot ajuta în ultimul rând. Iar în primul, iată ce îl poate ajuta. Acceptarea de sine scăzută este o așteptare obișnuită că eu îți voi spune totul cu sinceritate: m-am păcălit singur astăzi, cum am întârziat undeva, cum am înșelat pe cineva, că am pierdut cheia de la apartament, am navigat jumătate de noapte pe Internet... În general, dacă voi mărturisii cu sinceritate toate „minusurile” mele, atunci, clar lucru, tu mă vei judeca, chiar și în mod tacit. Acceptarea de sine a unei astfel de persoane va crește doar prin construirea unei noi experiențe de viață, atunci când va da peste persoanele care nu îl vor judeca pentru aceste mărturisiri.

– Cu alte cuvinte, trebuie să-i oferim acea acceptare pe care nu i-au oferit-o părinții.

– Aveți perfectă dreptate. Iar pentru asta trebuie să ne amintim că opusul judecării este compasiunea, atunci