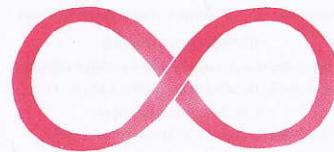


SPAȚIUL DINTRE NOI

Locul în care ne clădim iubirea



DR. HARVILLE HENDRIX
DR. HELEN LAKELLY HUNT

Ilustrații de
SERGIU-OCTAV LUPȘE

Traducere din limba engleză de
DANA-IOANA CHIRIȚĂ

PAGINA DE PSIHOLOGIE

Str. Intrarea Tipografiei, nr. 6, et. 3, ap. 3, sector 6, București
contact@paginadepsiologie.ro
www.paginadepsiologie.ro
www.facebook.com/PaginaDePsihologie

Editor: Paul Păräuan

Referent științific: Gáspár György

Traducător: Dana-Ioana Chirită

Tehnoredactor: Dragos Dumitrescu

Copertă: Sarah Samira Natour

Ilustrații: Sergiu-Octav Lupșe

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HENDRIX, HARVILLE

Spațiul dintre noi: locul în care ne clădim iubirea /

dr. Harville Hendrix și dr. Hellen La Kelly Hunt;

il. de Sergiu-Octav Lupșe

trad. din lb. engleză de Dana-Ioana Chirită. -

București: Pagina de Psihologie, 2019

ISBN 978-606-94680-7-4

I. Hunt, Helen LaKelly

II. Lupșe, Sergiu-Octav (il.)

III. Chirită, Dana-Ioana (trad.)

159.9

HARVILLE HENDRIX, HALEN LAKELLY HUNT

The Space Between: The Point of Connection

Copyright © 2017 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt.

All rights reserved.

Originally published in the United States by Relationships First.

This translation published by arrangement with Relationships First.

"Relationships First" is a registered trademark of Relationships First, Inc.

"Safe Conversations", "Zero Negativity Challenge" and "ZN Challenge" are registered trademarks of Helen LaKelly Hunt and Harville Hendrix and are used under license.

Any other trademarks used in this publication are owned by Relationships First, Inc., Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt, or its principals, affiliates or licensors.

You may not reproduce or use any portion of this publication or use these trademarks without the prior written permission of the copyright and trademark owners.

Copyright © Pagina de Psihologie, 2018, pentru prezența ediție

Copyright ilustrații © Sergiu-Octav Lupșe, 2019

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin Paginii de Psihologie.

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este permisă numai cu acordul prealabil scris al Paginii de Psihologie.

Cartea de față a fost publicată numai în scop educational și nu înlocuiește consultanța de specialitate, psihoterapia sau tratamentul medical.

Cuprins

Prefață	7
Capitolul 1	
Totul a început ca în filmele Technicolor	11
Capitolul 2	
Dar apoi luminile s-au stins.....	17
Capitolul 3	
Trăind în Spațiul dintre noi	23
Capitolul 4	
Să vorbim o nouă limbă	31
Capitolul 5	
Ia-ți adio de la vorbele grele.....	41
Capitolul 6	
Primește cu inima deschisă bunătățile care te așteaptă.....	51
Capitolul 7	
Stăpânește-ți fricile	63
Capitolul 8	
Transformă frustrările în dorințe	73

Capitolul 9

Treci de la condamnare la surprindere 81

Capitolul 10

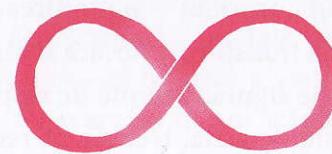
Trăind în acord cu noile valori 91

Capitolul 11

Să creăm o civilizație relațională 95

Încheiere. Gânduri care să vă însوțească în viitor 101

Prefață



Au trecut mai bine de trei ani de la momentul în care i-am avut invitați, în România, pe Harville Hendrix și Helen LaKelly Hunt. Și încă păstrez vie, în amintirile mele, prima noastră întâlnire în carne și oase, avută pe Aeroportul „Henri Coandă“. Așteptam emoționăți la porțile de sosire – Otilia Mantelers și cu mine – având inimile cât un purice, iar ei păreau să nu mai apară; aveam impresia că întregul aeroport se golise și doar ei nu se vedea pe nicăieri. Apoi, după ce deja îngrijorările ne cuprinseseră destul de adânc, i-am zărit – cu bagajele grele și chipurile luminate de câte un zâmbet – pe doi dintre cei mai importanți oameni care au pus bazele civilizației relationale în lumea contemporană.

După scurtele momente de prezentare și câteva priviri schimbate, Harville ne spune (cu un calm desăvârșit) că Helen și-a uitat tableta electronică în avion, că au fost nevoiți să se întoarcă după aceasta și speră că întârziearea lor nu ne-a cauzat prea multe neplăceri. După care

Respect pentru oameni și cărți

conștienții de importanță și sacralitatea „Spațiului dintre noi“. Iar prin intermediul cărților scrise de Harville și Helen și prin participarea la workshop-uri și conferințe organizate în România, înaintăm toți pas cu pas în călătoria Imago.

București, 28 august 2019

Gáspár György, președinte AMPP,
terapeut relațional Imago și autor

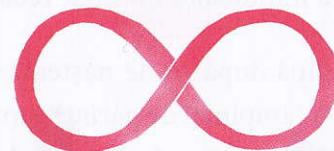
În următorul capitol

în următorul capitol vom discuta despre modul în care
cărțile scrisă de Harville și Helen împărtășesc cunoașterea

de călătorie în spațiul dintre noi.

Capitolul 1

Totul a început ca în filmele Technicolor



Toată lumea se află în căutarea a ceva. Iar dacă ați deschis această carte, afirmația anterioară vă include și pe voi.

Acest ceva e o senzație specială avută cu multă vreme în urmă, pe care doar vag ne-o mai amintim și cu greu o putem descrie. E un dor ce pare să vină din vremurile când eram copii și care câteodată reapare în momentele speciale, dar numai pentru a dispărea mai apoi. Prezența lui fugăra ne stârnește cele mai adânc îngropate dorințe; absența lui ne provoacă cele mai profunde suferințe. E întotdeauna acolo, în spatele celor mai secrete năzuințe.

Prin urmare, căutăm să regăsim senzația aceasta peste tot: în realizările noastre, în trăiri, în statutul social, în dobândirea puterii și în bogățiile acumulate. Dar toate acestea sunt substitute inconsistente, iar sentimentul se

ofilește iute. Niciuna dintre ele nu ne readuce senzația deplină și nici nu ne satisface vechiul dor.

Un indiciu despre natura și omniprezența respectivei senzații a fost intuit de poetul William Wordsworth, care a scris că noi toți venim în lume „lăsând în urmă nori strălucitori... căci raiul e în frageda copilărie“... Această imagine poetică reflectă sentimentul nostru de a fi fost născuți în lumea minunată a filmului Technicolor.

Din prima clipă după ce ne naștem, cei mai mulți dintre noi sunt întâmpinați de părinți cuprinși de încântare, lăcrimând de bucurie și îmbrățișându-ne cu nesfârșită gingăsie. Ei caută să răspundă la fiecare mișcare de-a noastră, iar când suntem supărați ne alină cu blânde melodii și afectuoase dezmembrări, până când simțim că ne este iarăși bine. Iar pe măsură ce ei ne împlinesc cu dragoste toate nevoile, celulele trupușorului nostru încep să vibreze, fiind pătrunse de o senzație care nu-și are sursa în noi. Emoția crește, fiind declanșată de prezența adulților care ne îngrijesc și cu care noi rezonăm. Senzația aceasta este chiar „conștiința simțită“ a conexiunii – creată de calitatea interacțiunilor noastre cu aceia care ne-au iubit și s-au dedicat stării noastre de bine.

Deoarece prezența conștientă a celor care ne-au purtat de grija ne-a dat un sentiment de siguranță, am devenit curioși să cunoaștem lumea din jur și am început să o explorăm cu sfială și mirare. Era o lume în culori, care



Lumea prinde viață ca în filmele Technicolor.

a devenit ulterior tărâmul fanteziei noastre și teritoriul expedițiilor noastre.

Acum, e timpul să ne întrebăm: În ce fel de Univers ar trebui să trăim, pentru ca o astfel de experiență să fie posibilă? Ca să găsim răspuns, ne întoarcem către știința actuală, care ne învață că totul e conectat în Univers, pretutindeni și în permanență. Legăturile dintre lucruri sunt atât de complexe, încât, dacă se întâmplă ceva într-o zonă, acel eveniment are impact peste tot. Termenul pe care fizicienii îl folosesc ca să descrie această fascinantă realitate cuantică este „interconectare“.

Dar acești fizicieni nu descriu fenomenul de conectare ca și cum Universul ar face asta ocazional, încetând apoi să mai producă acest efect. Conexiunea aceasta totală reprezintă însăși esența Universului. Stă în natura lucrurilor să se conecteze între ele.

Prin urmare, conectarea „se întâmplă“ între stele, planete și toate galaxiile. Așa cum se petrece și între toate ființele umane, precum și între sinaptele miliardelor de celule din creierul fiecărui om. Ceea ce se întâmplă în Univers se repetă, la o altă scară, în noi însine. Și invers, ceea ce se întâmplă în ființa noastră se propagă, la un alt nivel, în Univers. Suntem fire ce se întrețes în pânza din care e făcută Creația. Deșiră un fir și efectul va fi cosmic.

Noi, oamenii, nu suntem observatori detașați ai acestui Univers și nu suntem nici simpli rezidenți. Noi suntem

Totul a început ca în filmele Technicolor

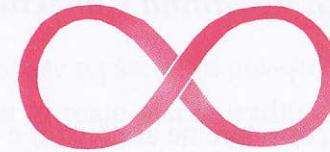
15

Universul; suntem asemenei lui. Așa se face că ne regăsim ca fiind parte integrantă dintr-un Univers interactiv, miraculos construit și pulsând de viață peste tot.

S-o spunem altfel: Așa cum tocmai conectarea face ca Universul să fie Univers, aceeași conectare ne face pe noi oameni. Nu e ca și cum am putea face asta doar ocazional, pentru ca mai apoi să ne oprim... Noi nu putem să *nu* ne conectăm.

Stă în natura noastră să ne conectăm. Conexiunea ne face să ne simțim pe deplin însuflețiți și ne umple existența de culoare.

În consecință, dacă ne gândim la conectare ca la interacțiunea dintre oricare două puncte, atunci o putem reprezenta grafic prin simbolul infinitului. Cum e Universul, așa suntem și noi!



Curgerea neîntreruptă a unei Vieți Desăvârșite

Când doi oameni se conectează fiind conștienți fiecare de prezența celuilalt, ei simt o energie încunjurându-i și pulsând de la unul la altul. E „conștiința simțită“ că amândoi formează un nod al Universului interconectat.

O asemenea stare de conștiență, stimulată de calitatea interacțiunii lor, le declanșează senzația neurală că trăiesc o Viață Desăvârșită.

Iată spre ce Tânjim noi, oamenii.

Și exact așa au decurs lucrurile încă de la începutul vieții. Când ne conectam cu adulții care ne îngrijeau și erau atenți la toate nevoile noastre, savuram fiecare moment, bucurându-ne de „simpla existență“ într-o lume ca un film plin de culoare.

Toate acestea sunt posibile deoarece Conectarea este realitatea fundamentală ce creează toate celelalte „realități“.

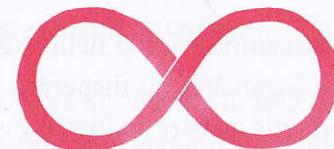
Conectarea înseamnă Viață.

Viața înseamnă Conectare.

Sensația de conectare ne arată cum e o Viață Desăvârșită. În paginile acestei cărți, vă invităm într-o călătorie prin care să descoperiți, încă o dată, miracolul de a fi plini de viață.

Capitolul 2

Dar apoi luminile s-au stins



Într-o zi, totul s-a schimbat. Lumea noastră ca un basm Technicolor a început să se decoloreze, căpătând umbre de gri. Senzația noastră că trăim o Viață Desăvârșită a fost înlocuită cu un fel de lâncezeală, întunecare și, uneori, o vagă suferință.

Tema aceasta se regăsește în poveștile populare care s-au perpetuat în toate marile tradiții spirituale: totul începe minunat, după care ceva merge prost.

E o poveste pe care noi toți o recunoaștem. Am căutat să retrăim acea senzație – în tot ce-am aspirat să realizez și să devinim. La fel a făcut și restul umanității.

Dar cum am pierdut acea lume? Ce s-a întâmplat, astfel încât luminile s-au stins?

Iată povestea fiecărui dințe noi:

Chiar dacă nu a fost din vina lor, adulții iubitori care ne-au îngrijit s-au lăsat în cele din urmă distrași de alte lucruri, printre care propriile lor nevoi. Așadar, am rezonat tot mai puțin cu ei, pe măsură ce disponibilitatea lor pentru noi devinea imprevizibilă. Nu mai puteam conta că aveau să fie acolo pentru noi, la nevoie.

Am aflat ce înseamnă frica și neliniștea. Și am reacționat la ambele încercând cu disperare să le atragem atenția. Dar eforturile noastre au fost în van. Și de vreme ce relația noastră cu ei a fost conductă prin care noi ne conectam cu orice altceva existent în lume, când s-a spart acea conductă și-am pierdut sentimentul conexiunii, lumea noastră de basm a început să pălească.

Totuși, urmele strălucirii de demult ne-au rămas în memorie, alimentând speranța că, undeva, cândva, vom reface conexiunea care ne aducea fericire și vom simți iarăși că trăim o Viață Desăvârșită.

Așa ne începem căutările. Și le continuăm până când ne îndrăgostim – exact acolo unde regăsim vechea senzație de Viață Desăvârșită! Destul de surprinzător, o vom pierde din nou...

E posibil să credem că ne îndrăgostim de cineva împreună cu care am putea menține o conexiune iubitoare, de cineva compatibil, aşa încât luminile să nu se mai stingă nicicând!

Dar apoi luminile s-au stins

19

Dar nu așa se întâmplă în realitate. În mod misterios, ne îndrăgostim la vîrstă adultă de o persoană care îintrușipează atât punctele forte, cât și slăbiciunile celor care ne-au îngrijit pe vremea când eram copii – iar drama copilăriei se repetă mereu și mereu.

Ce deziluzie!... Dar, hei, nici nouă nu ne place teoria asta. De fapt, și noi ne-am luptat cu aceeași problemă, așa că știm bine despre ce vorbim.

Drept urmare, ce anume din drama copilăriei noastre am cărat după noi până la maturitate (lucru care ne cauzează confuzie și suferință)?

Anxietatea. Anxietatea ce ne bântuie a fost declanșată de adulții care ne-au avut în grija. Iar la maturitate, ea escaladează atunci când partenerul nostru de viață pare preocupat sau supărat. Tulburarea lui declanșează (în mintea noastră) posibilitatea ca noi nu doar să pierdem conexiunea cu Ființa, ci chiar să nu mai „fim“ deloc.

La fel ca emoția de însuflețire, și anxietatea se transmite pe căile noastre neurale. Numai că aceste două sentimente nu pot coexista simultan. Într-un moment anume, creierul nostru poate experimenta ori bucuria... ori teroarea.

Anxietatea (fie moderată, fie severă) se află la baza tuturor celorlalte probleme umane. Ea ne împinge să ne închidem în sinea noastră și să ne izolăm.