

ILSE SAND

De cine țи-e dor?

***Cum să refaci
o relație destrămată sau
să te eliberezi de ea***

**Editura Ascendent
2020**

Copyright © Ilse Sand 2018 www.ilsesand.com

First published in 2018 by Forlaget Ammentorp, Denmark

Editor: Clara Toma

Traducător: Cătălina Leuca

Copertă și tehnoredactare: Magda Căpraru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SAND, ILSE

De cine ți-e dor? : cum să refaci o relație destrămată sau să te eliberezi de ea / Ilse Sand. - București : Ascendent, 2020

ISBN 978-606-9050-16-3

159.9

Toate drepturile aparțin Editurii Ascendent. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă doar cu acordul scris al Editurii Ascendent.

Copyright@2020 Editura Ascendent

www.edituraascendent.ro
E-mail: cartiascendent@gmail.com
office@edituraascendent.ro

Cuprins

Cuvânt înainte	5
Introducere	7
Importanța relațiilor pentru starea noastră de bine	7
Cap. 1 Găsiți curajul de a vă confrunta cu provocările din relații.....	8
Scuze și răspunsuri	8
Cap. 2 Examinează-ți gândurile, dorințele și sentimentele	12
Scrie o scrisoare de rămas bun	12
Dă-i drumul persoanei	13
Explorează-ți dorințele	14
Spune-o unei fotografii	15
Cuvintele tale pot face loc unor noi clarificări	15
Cap. 3 Fii atent la rezistențe, furie și iritare	17
Agresivitatea pasivă	17
Furia ta poate fi despre altceva	18
Deplasarea furiei	19
Poate simți furia altora	20
Cap. 4 Arată deschidere pentru versiunea celeilalte persoane	22
Nimeni nu este în posesia întregului adevăr	23
Versiunea ta și a mea	24
Cum să arăți deschidere față de punctul de vedere al celuilalt	24
Cap. 5 Fă primii pași	26
Telefon, email sau față-n față	26
Sugerează să faceti ceva plăcut împreună	27
Cap. 6 Ia inițiativa pentru o conversație de la inimă la inimă	28
Conversații cu miez, de nivelul patru	29
Cap. 7 Invita-l pe celălalt să vorbească sincer	32
Fă o concesie	33
Poate că celălalt încearcă, de fapt, să nu te rănească	35
Când și tu ai nevoie să te exprimi	37
Cap. 8 Ia ceva bun, chiar dacă celălalt nu are prea multe de oferit	40
Ajută-l pe celălalt să te ajute pe tine	40
Cap. 9 Ghicește cauza ascunsă	44
Cauze alternative pentru care celălalt s-a retras	44
Persoana s-a schimbat și are prieteni noi	44

E posibil ca motivul să nu aibă prea mult de-a face cu tine	44
Persoana consideră că ai mult mai mult de câștigat din relație	45
Persoana e chinuită de invidie	46
Cap. 10 Dă-i voie celuilalt să fie diferit de tine	48
Ați devenit prea asemănători?	49
Confluența dintre părinți și copii	50
Cap. 11 Uită-te la familia ta	52
Abilitățile relaționale sunt moștenite	52
Prioritizează să dai mai departe ceva bun	53
Cap. 12 Află motivele pentru care renunță la o relație	55
1. Nu mă mai pot relaxa cu această persoană	55
2. Problemele celuilalt mă apasă	56
3. M-am plăcuit de celălalt	57
4. Celălalt mi-a atribuit un rol care îmi pare greșit	58
5. Nu sunt suficient de important pentru celălalt	60
6. Celălalt îmi afectează imaginea de sine	62
7. Celălalt mă expune la violență fizică și psihologică	62
Cap. 13 Ia-ți rămas bun cum se cuvine	65
Poate fi important să-ți iezi rămas bun cu adevărat	66
Cap. 14 Dă ceva bun, chiar dacă pleci	68
Reconciliere și iertare	68
Dacă vrei să ceri iertare	69
Renunță să mai aștepți scuze	69
O nouă perspectivă	69
Epilog	71
Test Cât de departe ești dispus să mergi pentru cealaltă persoană?	72
Bibliografie	76
Mulțumesc	77

Cuvânt înainte

Cum poți restabili încrederea și deschiderea cu cineva cu care ai pierdut contactul sau intimitatea și lucrurile s-au terminat în coadă de pește?

Probabil că aveți un membru al familiei sau un prieten cu care nu vă mai vedeți. E posibil să fiți în situația în care să vă vedeți – chiar să locuiți împreună, dar nu mai găsiți deschiderea și conectarea emoțională pe care o aveați la un moment dat.

Ca pastor și psihoterapeut, am ascultat mulți oameni vorbind despre relațiile lor și am descoperit cât de puține știu majoritatea oamenilor despre refacerea unei relații deteriorate. Mulți cred că are de-a face cu a te explica, dar explicațiile deseori înrăutățesc lucrurile. Există și alte modalități mult mai productive de a aborda situația.

În această carte, prezint diferite strategii care pot fi de ajutor când ai vrea să restabilești sau să îmbunătățești o relație. Fac asta folosind multe exemple și oferind o varietate de cuvinte și expresii pe care le puteți folosi în diferite situații.

La finalul fiecărui capitol, dau exerciții care vă pot ajuta să vă vedeți pe voi și relația voastră cu mai multă claritate. Unele exerciții pot stârni multe emoții. Înainte de a vă apuca de un exercițiu poate fi o idee bună să aranjați cu un prieten să îl sunați în timpul sau după ce ați încheiat exercițiul, în caz că aveți nevoie să vorbiți.

Puteți citi cartea în întregime sau o puteți folosi ca pe un catalog de idei sau ca pe o lucrare de referință. Cuprinsul detaliat și rezumatul scurt de la finalul fiecărui capitol vă vor ajuta să vă orientați cu ușurință.

Majoritatea oamenilor se schimbă și se dezvoltă pe parcursul vietii. Este complet normal ca o prietenie să se schimbe sau stingă și să facă loc unor noi prietenii. Scopul acestei cărți nu e să încurajeze pe oameni să se agațe cu dinții de ce a fost. Totuși, acolo unde prietenii valoroase sau relații de familie se destramă din cauza unor neînțelegeri sau conflicte după care nu ați făcut curățenia necesară, s-ar putea să existe motive să vă opriți și să investigați ce opțiuni există pentru a reconstrui relația.

În această carte, sunt în cea mai mare parte susținătoarea relațiilor și încerc să-i inspir pe oameni să vadă noi posibilități în

relațiile la care, poate, au renunțat. Asta nu înseamnă că eu cred întotdeauna că e cel mai bine să păstrezi legătura. Pot fi situații în care e necesar să îi dăm drumul cuiva, fie pentru că e mai bine pentru evoluția noastră, fie pentru că e cel mai puțin dureros lucru pe care-l poți face.

În capitolul 12, poți citi ce motive bune (sau mai puțin bune) pentru a da drumul cuiva pot exista.

În carte, mă bazez în principal pe experiențele din practica mea de preot paroh și, mai târziu, de psihoterapeut, timp în care am făcut și terapie de cuplu, i-am ajutat pe părinții înstrăinați să ia legătura cu copiii lor și am asculta multe probleme în relații. Mă bazez și pe experiențele mele personale. Puteți citi mai mult despre ele în introducere.

La finalul cărții veți găsi un test pe care l-am dezvoltat pentru această ediție. Vă puteți astfel măsura disponibilitatea de vă reconecta cu persoana de care vă e dor. Puteți folosi testul pentru a reflecta cât de departe sunteți dispuși să mergeți.

În loc să scriu "el sau ea," am decis să folosesc numai "ea" când mă refer la persoane al căror gen nu-l cunosc. Sper că voi, cititorii, veți înlocui, pur și simplu "ea" cu "el" dacă relația pe care vreți să vă concentrați este cu un bărbat.

Hald Hovedgaard, June 2018 Ilse Sand

Introducere

Importanța relațiilor pentru starea noastră de bine

Într-o zi, stăteam de vorbă cu pastorul și psihoterapeutul Bent Falk și tocmai îi spusesem cât de furioasă sunt pe tatăl meu, pe care nu-l văzusem de câțiva ani. "Nu ești furioasă", a spus Bent Falk, uitându-se solemn la mine. Asta m-a blocat. Apoi am început să mă bâlbâi

"Atunci, nu știu...", înainte să fiu copleșită de lacrimi și, deodată am putut să simt cât de dor îmi era de el, o persoană față de care mă ținusem departe.

Mai târziu am înțeles că nu din cauză că eram furioasă pe el nu puteam să stau în aceeași camera cu tatăl meu. Furia era aproape un scut. Chiar sub ea erau sentimente și mai puternice – Tânjeam după iubire, apropiere și comuniune.

În același timp, mi-era frică să-mi dau voie să-mi trăiesc pierderea și să las lacrimile să mă copleșească. Așa că situația a fost tranșată – nu ne puteam conecta emoțional. Dar fuseserăm apropiati odată, când eram o fetiță – și stătea în mine ca un dor plin de durere care îmi făcea imposibil să tolerez contactul superficial cu el.

Au trecut mulți ani până să pot parurge numeroasele niveluri de tristețe, angoasă și rușine încât să pot să mă conectez emoțional cu tatăl meu, să fiu relaxată și autentică cu el. Am descoperit, apoi, că sentimentele calde care fuseseră la un moment dat între noi, erau neschimbate de ambele părți.

Mulți oameni se simt singuri pentru că relațiile importante, pe care le-au avut la un moment dat, s-au destrămat sau s-au răcit sau pur și simplu au devenit superficiale. Iar rănilor sau frustrările deseori nu au fost suficient procesate pentru a le permite să intre plini de încredere în noi relații. Poate că următoarea relație va fi un pic mai superficială pentru că persoanei a început să-i fie frică să se deschidă sau să devină dependentă sau vulnerabilă.

Starea voastră de bine în viață este extrem de dependentă de relațiile în care intri. Oamenii care au relații sănătoase, strânse, vor prospera în general, pe când cei care nu au nicio relație apropiată cu nimeni vor descoperi că bucuria lor de a trăi va seca.

Să te cufunzi într-o relație trecută sau prezentă și să vorbești despre ea – și să o procesezi – uneori îi oferă o nouă sansă de a înflori. Alteori, îți permite să îți iezi cu adevărat rămas bun și îți oferă o și mai mare dorință și un și mai mare curaj să intri în noi relații.

Sper să puteți folosi sfaturile și tehniciile din această carte pentru a vă îmbunătăți una sau mai multe relații pentru beneficiul și bucuria ambelor părți. Dacă se dovedește că vindecarea nu e posibilă, sper că veți găsi inspirația să îi găsiți o încheiere potrivită, pentru a vă simți ușurați și pentru a avea mai multă energie pentru a cultiva și căuta noi relații.

Găsiți curajul de a vă confrunta cu provocările din relații

Chiar dacă relațiile care au devenit nearmonioase te rod pe dinăuntru, poate fi un drum lung până să vă decideți să faceți ceva în legătură cu asta. Poate că vă lipsesc tehnicele potrivite. Sau poate vă încărcăți cu gândurile nepotrivite, care vă împiedică să începeți.

E posibil să folosiți una din scuzele de mai jos.

Scuze și răspunsuri

1. Dacă cealaltă persoană era interesată, ar trebui să mă caute ea prima.
2. Persoana e probabil supărată pe mine.
3. Trebuia să o fi făcut de mult. Acum e prea târziu.
4. Ar fi o slăbiciune din partea mea să mă întorc în genunchi la ea.
5. Dacă iau legătura cu ea și sunt respins, voi regreta că am avut inițiativa asta și o să mă afecteze.
6. Mi-a zis că nu vrea să o mai caut.
7. Cel mai rezonabil lucru e să aibă ea inițiativa.
8. Dacă ea nu vrea să audă de mine, nu contează. Nu e aşa important pentru mine.

Probabil recunoașteți una sau mai multe din aceste explicații. Sau poate aveți alte scuze. Mai jos sunt răspunsuri la aceste scuze.

Răspunsul la 1. Dacă cealaltă persoană era interesată, ar trebui să mă caute ea prima.

Pot fi multe alte motive pentru care nu a luat inițiativa.

Poate că îi e frică că ești furios. Poate a înțeles greșit ceva. Poate ai rănit-o fără să îți dai seama. Poate așteaptă ca tu să iei inițiativa. Sunt o grămadă de motive valide pentru care să vă întrebați de ce nu ati mai auzit de persoana respectivă.

Răspunsul la 2. Persoana e probabil supărată pe mine

Asta e posibil. **Probabil și tu ești supărat pe ea.** Poate că o întâlnire ar atenua supărarea – în orice caz ați putea lămuri niște neînțelegeri și poate fi o alinare pentru amândoi.

Răspunsul la 3. Trebuia să o fi făcut de mult. Acum e prea târziu.

Nu există un termen de prescripție. Atâta timp cât gândurile și sentimentele față de persoana respectivă sunt o parte

importantă a conștiinței voastre, există și motive să lucrezi la relație și să o contactați.

Răspunsul la 4. Ar fi o slăbiciune din partea mea să mă întorc în genunchi la ea.

E important să fii dinamic și întreprinzător.

Și curajos să îți arăți latura vulnerabilă și să încerci să repari ceva ce s-a stricat – sau, cel puțin, să ieși inițiativa pentru concluzia cuvenită. E un semn de putere interioară să-ți depășești mândria și să ieși legătura cu ea.

Răspunsul la 5. Dacă iau legătura cu ea și sunt respins, voi regreta că am avut inițiativa asta și o să mă afecteze.

Poți preveni regretele chiar înainte de a lua inițiativa, hotărând cum să reacționezi dacă ești respins. Probabil îți poți spune: “**ai încercat**” și te poți felicita pentru că ai dat dovedă de curaj, flexibilitate și pentru că ai acționat. Te poți, de asemenea, alia cu un prieten, care poate fi gata să te asculte și să te sprijine, dacă devine o experiență nefericită.

Răspunsul la 6. Mi-a zis că nu vrea să o mai caut.

Bineînțeles că poți alege să respectă asta – în orice caz, pentru o perioadă. Dar când cealaltă persoană a avut un răgaz fără tine pentru o perioadă, poate există motive întemeiate să verifici dacă s-a schimbat ceva. **Poate poți oferi ceva nou** care o poate face să se răzgândească.

Există și posibilitatea ca ea să fi plecat furioasă, la fel cum un copil fugă, strigând “nu mă mai întorc niciodată” chiar atunci când, în adâncul sufletului, își dorește să o prinzi și să o oprești.

Dacă o poți convinge să fie de acord cu o singură întâlnire, neînțelegările pot fi lămurite și amândoi puteți reuși să găsiți o nouă încredere și deschidere. Chiar dacă nu este posibil să reluați relația, întâlnirea poate avea importanță pentru linia voastră sufletească, în viitor.

Răspunsul la 7. Cel mai rezonabil lucru e să aibă ea inițiativa.

Nu căuta ce e rezonabil, ci ce e posibil. Se poate spune că normal e ca persoana care a rupt legătura să ia inițiativa pentru a o restabili. Iar dacă relația e între un părinte și un copil, normal ar fi ca părintele să încearcă să abordeze copilul – nu invers. Dar dacă ignorăm ce e rezonabil sau corect și ne concentrăm, în schimb, pe cum am putea avea cele mai bune rezultate, o altă imagine apare. Rata de succes e mai mare dacă persoana cea mai puternică psihologic și cea mai flexibilă e de acord să înceapă construcția punții și, dacă e

nevoie, să meargă până la capăt pe ea pentru a-l întâlni pe celălalt pe teritoriul lui.

Uneori, cel mai Tânăr și deseori cel mai nedreptățit are cele mai multe resurse psihice și viziunea psihologică necesară pentru a fi flexibil și a construi aceste punți. Dacă insistăm ca persoana mai în vîrstă sau cea care a rupt legătura, să fie cele care se și reconectează, riscăm cu siguranță să nu se întâmple nimic.

Dacă dai prea multă importanță la ce e corect și rezonabil, poti pierde ocazii și posibilități reale pentru deschidere. Se întâmplă multe lucruri care sunt atât nedrepte, cât și nerezonabile – chiar și în relațiile bune. E un lucru bun să accepti că lumea nu e totdeauna corectă, aşa încât să te poți simți liber să fii generos chiar și când şansele să primești același lucru sunt mici.

Răspunsul la 8. Dacă ea nu vrea să audă de mine, nu contează. Nu e așa important pentru mine. Nu înseamnă atât de mult pentru mine.

Persoana în cauză poate însemna mai mult decât crezi.

Suntem înclinați să minimizăm importanța sau poate, chiar să devalorizăm pe cineva de care ne simțim respinși. Am preferat să uităm de respectiva persoană și să ne concentrăm pe altceva. Dar e greu să uităm la comandă. Prețul pentru amintiri, gânduri și emoții reprimate în legătură cu o persoană care a fost importantă pentru tine, poate fi foarte mare, căpătând forma unei lipse de energie și vitalitate.

Oamenii care sunt – sau au fost – importanți pentru noi, rămân totdeauna în interiorul nostru. Poți descoperi că un prieten important din trecut este prezent în interiorul tău cu critici sau sfaturi bune.

Iată câteva exemple:

"Când mă tot gândesc încercând să iau o decizie, se întâmplă uneori - cel mai des când conduce - ca tatăl meu decedat să apară în mintea mea - și, deodată, știu exact ce sfat mi-ar da. Henrik, 59

"Fostul meu soț a rămas supărat pe mine ani la rând, după divorț. Nu ne-am reconciliat cu adevărat niciodată. Și rareori mă gândesc la el. Dar uneori, când sunt într-un conflict oarecare, e ca și cum se bagă în fața mea și mărâie "Tot timpul te gândești numai la tine!" Anne, 40

Oamenii care sunt – sau au fost odată – importanți pentru noi, au un loc mai mic sau mai mare în viața noastră interioară, depinzând de însemnatatea lor. Acest lucru poate explica de ce conflictele nerezolvate ne pot împovăra viața interioară, chiar dacă nu ne mai vedem cu persoana cu care avem treburi neterminate. Astă înseamnă că, dacă ne reconciliem în realitate, vom ajunge și la o pace și eliberare interioară.

Exercițiu:

Scrie motivele pentru care nu ai luat legătura cu acea persoană și vorbește cu cineva despre asta. Au motivele vreun sens?

Poate fi adevărat și opusul?

Există ceva care să dovedească că explicația ta nu e corectă sau dezirabilă? Dacă motivele tale nu au nicio legătură cu realitatea și nu sunt nici oportune, poate fi o idee bună să scrii câte un răspuns sau contra-argument pentru fiecare.

Motivele pentru care nu am luat legătura

Răspuns

Rezumatul capitolului 1: Găsește curajul pentru a te confrunta cu provocările din relații

Se poate simți chiar riscant să inițiezi o întâlnire când o relație a fost afectată. Deseori evităm confruntările și găsim motive pentru care nu ar trebui să ne revedem cu oamenii. Poți crede că e prea târziu sau că persoana respectivă ar trebui să aibă inițiativa. Poate că îți e frică de respingere și încerci să te convingi că acea relație nu înseamnă mare lucru.

Când numim problema, își pierde din putere. O scuză ce se dovedește a fi deplasată nu mai funcționează și astă poate fi ceea ce ai nevoie pentru a lua inițiativa.

Examinează-ți gândurile, dorințele și sentimentele

Poate simți un disconfort interior când vine vorba de o anumită relație. Nu e clar că știi ce emoții sunt în joc sau ce ar putea face această senzație săcăitoare să dispară. În orice caz, poate fi o ușurare că le dai nume emoțiilor și gândurilor și să află în ce fel e acea persoană importantă pentru tine și de ce e nevoie pentru a rezolva lucrurile cu ea, pentru a începe munca de analiză în care să te concentrezi la propriile gânduri, dorințe și sentimente legate de respectiva persoană.

Serie o scrisoare de rămas bun

Începe prin a-i scrie o scrisoare persoanei în cauză. Nu e pentru a-i trimite. Este exclusiv pentru folosul tău.

Sunt deseori întrebătă de ce trebuie să fie o scrisoare de rămas bun și nu un alt fel de scrisoare. Este pentru că, într-o despărțire, emoțiile sunt mai puternice și importanța persoanei respective devine mai clară. De exemplu, îți poți imagina că tu sau celălalt persoană, urmează să te mută în celălalt capăt al lumii și că vă luați la revedere.

Ați putea, de exemplu, să începeți în acest fel:

Dragă Cecile,

Nu ne-am văzut de mulți ani, și, de fapt, hotărâsem să te las pe tine să mă cauți. Dar acum eu sunt cea care scrie, oricum. Eu mă gândesc în continuare la tine și îmi amintesc cât de bine ne simțeam împreună. Îți amintești când...?

Sau:

Dragă tată,

Când mă gândesc la copilăria mea alături de tine, îmi amintesc când mă duceai la pescuit. Adoram ieșirile cu tine. Mulțumesc că îți-ai făcut timp în viața ta foarte ocupată, de altfel, pentru mine. Îmi mai amintesc și cum intervineai, dacă erai în apropiere, când băieții mai mari mă necăjeau. Tot timpul eram în siguranță cu tine.

Când ai găsit o nouă iubire și ne-ai părăsit pe mama și pe mine, nu cred că îți imaginezi situația în care m-ai pus....

Iată și un exemplu de scrisoare de rămas bun întreagă:

Dragă Marie,

Am fost prietene de când am mers împreună la școală. Ne știm familiile una alteia și ne amintim primii iubiți ai celeilalte. Am simțit că pot împărtăși orice cu tine. Mulțumesc pentru că ai fost sprijinul meu. Nu știi cum aș fi supraviețuit acelor ani grei de liceu, dacă nu ai fi fost acolo. Mulțumesc și pentru că ai decis să vii la aniversarea mea de 25 de ani, chiar dacă a trebuit să renunți la ce voiai să faci. A însemnat mult că m-ai ales pe mine.

Când eram în liceu, mi-ai spus că am fost un sprijin important pentru tine. Totuși, m-am gândit de atunci că aș fi vrut să te ascult mai mult, în loc doar să mă eliberez de poverile mele. Acum ne-am distanțat și asta e o mare tristețe pentru mine. Mi-aș fi dorit să ne fi putut păstra prietenia strânsă chiar și după ce te-ai mutat în Jutland. Mi-aș fi dorit să împărtăşim și experiențele de când suntem mame. Mi-aș fi dorit să te intereseze din nou ce se întâmplă în viața mea de zi cu zi. Cred totuși că un rămas bun definitiv îmi va aduce liniștea. Așa că, nu voi mai spera să îmi scrii sau să mă suni. Îți doresc tot ce-i mai bun, meriți asta.

Cu sinceritate, Josephine

Când ai terminat de scris scrisoarea, ar trebui să aibă un martor. Citește-o cu voce tare cuiva în care ai încredere sau unui terapeut, unei fotografii, cuiva apropiat care a murit, unui animal de companie sau unui copac din pădure. Uneori nu simțim emoțiile decât când citim cuiva scrisoarea cu voce tare.

Dă-i drumul persoanei

Poate te întrebă dacă să-i spui la revedere unei persoane de care vrei să te apropiei. Uneori, faptul că îi dai drumul îți poate oferi o nouă perspectivă asupra relației. Imaginează-ți că spui adio persoanei respective, scufundă-te în profunzimea a ceea ce înseamnă această despărțire, dă-ți voie să simți tristețea – și ușurarea pe care o vei simți, probabil. Să sperăm că vei descoperi că viața merge înainte, iar tu vei supraviețui – chiar și fără această relație.

Să-ți imaginezi un rămas bun final poate fi copleșitor – în special dacă e o relație foarte apropiată, de exemplu, relația cu un copil, relație la care lucrezi pentru moment. Unii din clienții mei nu au reușit, la început, să se forțeze să facă exercițiul de rămas bun. Dacă sarcina vi se pare prea dură sau intensă, aveți, poate, nevoie de una-două sesiuni de terapie. Sau poate vă ajută să aranjați cu un