

ALAN H. COHEN

iubirea
ca o
țeapă

Ediția a III-a

Traducere din limba engleză de
ADRIANA BĂDESCU

NEMIRA

folosi toate experientele trăite pentru propria-mi dezvoltare personală.

Le sunt profund recunoscător lui Kathy McDuff pentru sprijinul neobosit în privința acestei lucrări și pentru grija desăvârșită pe care le-o arată clienților și colegilor, dar și soțului ei, Rich Lucas, pentru sprijinul consecvent demonstrat.

Vă mulțumesc, Michael Ebeling și Kristina Holmes, pentru că ați găsit editura perfectă pentru manuscrisul meu.

Aprecierea și respectul meu se îndreaptă spre redactorul meu, Renée Sedliar, care a recunoscut importanța mesajului nostru și a avut răbdarea de a „peria“ întregul material cu un pieptene des, oferindu-și priceperea pentru a-l aduce în cea mai bună formă posibilă.

Și dumneavoastră vă mulțumesc, cititorii mei, prieteni pe care nu i-am întâlnit niciodată personal, dar a căror existență s-a intersectat cu a mea într-un domeniu esențial pentru inimile noastre. Fie ca viața voastră să fie mai bună după această întâlnire virtuală!

Cuprins

<i>Introducere</i>	7
Motivul 1. ÎNCEPEȚI RELAȚIILE CU STÂNGUL.....	13
Motivul 2. ȚINDEȚI SĂ CĂUTAȚI DRAGOSTEA, NU S-O GĂSIȚI.....	49
Motivul 3. LĂSAȚI SUFERINȚELE VECHI SĂ VĂ ȚINĂ DEPARTE DE DRAGOSTEA DE ACUM.....	93
Motivul 4. ȚINEȚI LA DISTANȚĂ PARTENERII EXTRAORDINARI.....	135
Motivul 5. NU EXPLOATAȚI ESENȚIALUL.....	177
Motivul 6. VĂ MULȚUMIȚI CU FĂRĂMIȚE ȘI RATAȚI FESTINUL.....	215
Motivul 7. VĂ STRĂDUIȚI PEA TARE.....	247
Motivul 8. ANGAJAMENTELE VĂ ÎNGROZESC.....	273
Motivul 9. RATAȚI BRETEAUA DE IEȘIRE PE DRUMUL SPRE ALTAR ...	295
Motivul 10. NU ÎNCHEIAȚI RELAȚIILE ÎN MOD CORECT.....	317
UN ULTIM CUVÂNT.....	335
<i>Mulțumiri</i>	339

INTRODUCERE

De ce atât de multe relații romantice încep cu un foc de artificii și sfârșesc asemenea unui balon de săpun? De ce legături care înmoaie inima ajung în cele din urmă s-o frângă? De ce ar mărturisi Rita Rudner: „Ori de câte ori mă întâlnesc cu un bărbat, îmi spun: Asta e oare persoana cu care aș vrea ca odraslele mele să-și petreacă weekendul?“?

Să fim sinceri: jocul întâlnirilor romantice este plin de capcane și câmpuri minate. Dacă nu te pricepi cu adevărat, riști să fii încolțit, rănit și să devii extrem de frustrat. În căutarea alesului sau alesei, vei întâlni o bizară paradă a ciudaților; și așa continui iar și iar, prin agenții matrimoniale online, baruri pentru persoane singure, petreceri, grupuri de susținere și „aranjamente“ puse la cale de (în curând ex-) prieteni, în căutarea „celui pe care l-am așteptat toată viața“ sau, cel puțin, a „celei alături de care să pot trăi ceva mai mult de o lună“. Și începi să te întrebi dacă există în realitate cineva disponibil, pe care să-l placi cu adevărat.

Am „calificarea“ de a vă vorbi despre iadul întâlnirilor romantice fiindcă am trecut prin el ani mulți – până când flăcările lui au spulberat iluziile care mă ținuseră captiv. Cu timpul, prin repetate încercări și greșeli (în majoritate greșeli), mi-am găsit calea de ieșire și, pe drum, am cartografiat

terenul. Acum îmi împărtășesc notițele cu dumneavoastră și cu toți cei ale căror suferințe și triumfuri i-au condus spre relații extraordinare, odinioară considerate imposibile. Există o cale care duce afară din Pădurea Fermecată și se poate să fiți mai aproape de ea decât vă închipuiți.

În paginile următoare veți întâlni oameni ca dumneavoastră, dornici să-și împartă viața cu cineva capabil să poarte o conversație mai lungă decât „Hai să trăiești!”. Oameni care au ajuns în situații înspăimântătoare, derutante sau neplăcute și s-au întrebat dacă o relație romantică presupune oare și altceva decât certuri, dramatism, intrigi și tot mai puțin sex. Oameni care au avut parte de o dezamăgire uriașă sau de multe altele mai mici. Oameni care încearcă să găsească ușa de ieșire dintr-o încăpere în care habar n-au cum au intrat. Veți întâlni de asemenea oameni care și-au asumat propria putere și valoare, descoperind astfel pe cineva alături de care să meargă mai departe. Lecțiile lor vor deveni și ale dumneavoastră, iar pe măsură ce le veți aplica, drumul vă va fi mai ușor, mai luminos și mai rapid.

Fiecare capitol începe cu o poveste adevărată din experiența mea sau a unuia dintre participanții la seminarele mele, persoane sau cupluri care încercau să-și îmbunătățească relația. Veți afla greșelile pe care le-au făcut și modul în care au rămas împreună – sau nu. Indiferent însă cum au sfârșit, vă veți dezvolta alături de ei. Povestea lor este și povestea dumneavoastră. Și cum se va încheia ea? Dacă veți aplica principiile „Ce puteți face în această privință?” pe care le veți găsi aici, veți înregistra un progres fără precedent în propria viață sentimentală, al cărei scenariu îl veți alcătui chiar dumneavoastră.

Unele dintre teme vi se vor părea special destinate și veți întâlni sugestii care vă vor ajuta nemijlocit. Citiți însă toate capitolele, fiindcă veți constata cu surprindere că multe

dintre ideile prezentate sunt aplicabile partenerilor dumneavoastră și astfel veți înțelege de ce procedează așa cum o fac, de ce vă simțiți atrași de ei și cum să corectați tiparele comportamentale care nu funcționează. Întregul material al cărții vă poate ajuta să ieșiți din iadul întâlnirilor romantice.

Indiferent câte eșecuri sentimentale și furtuni matrimoniale ați suportat, speranțe există. Incursiunile în iadul deja menționat nu au fost o pedeapsă ori un blestem; considerați-le mai degrabă călătorii de documentare. V-au ajutat să descoperiți ce anume doriți, să recunoașteți că meritați acel lucru și să vă asumați curajul și încrederea de a-l cere. Fiecare întâlnire și relație romantică, oricât de bizare sau de plăcute ar fi fost, v-au adus unde vă aflați acum. Dacă doriți ceva mai bun, îl puteți avea. Dar, ca orice artizan priceput, aveți nevoie de unelte potrivite. Aplicând principiile din această carte, vă veți accelera progresul și vă veți scuti de o sumedenie de alte încercări și greșeli. Așadar, să stingem focul și să aprindem lumina!

Motivul 1

ÎNCEPEȚI RELAȚIILE CU STÂNGUL

Motivul și modul în care începeți o relație au o importanță extraordinară asupra felului în care ea va decurge. Alegerea unei persoane greșite sau implicarea din motive eronate vă vor zădărnici eforturile și veți ajunge înapoi de unde ați plecat, mai frustrat ca niciodată. Dacă întâlniți mereu parteneri care vă dezamăgesc, ar putea fi timpul să examinați modul și motivele pentru care vă implicați în relații și să vă rafinați alegerile, astfel încât să puteți cunoaște persoane capabile să vă însoțească pe drumul pe care vreți să-l urmați.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Capitolele următoare vă vor arăta cum:

- * Să „navigați” când vă îndrăgostiți.
- * Să recunoașteți indiciile privind potențialii parteneri problematici.
- * Să treceți de la disperare la încredere în sine.
- * Să atrageți un partener purtându-vă firesc, fiind voi înșivă.
- * Să construiți relații bazate pe intimitate, nu pe fantezie.

Dragoste la prima vedere?

Când Steve a întâlnit-o pe Debbie la o petrecere, a fost dragoste la prima vedere. Ambii au știut imediat că sunt suflete-pereche, au început să facă sex în scurt timp și des, și-au mărturisit reciproc iubirea și s-au prezentat prietenilor ca un cuplu.

După câteva luni, Debbie s-a mutat la Steve acasă, bucurându-se împreună de o veritabilă lună de miere. Nu peste mult timp însă, au început să observe unul la celălalt lucruri care le displăceau. Inițial erau lucruri mărunte, de pildă faptul că Steve nu lăsa capacul jos la toaletă sau că Debbie voia ca jaluzelele să fie trase la ferestre, pentru ca soarele să n-o trezească prea devreme dimineața.

Neplăcerile s-au agravat când cei doi și-au descoperit obișnuințele. Steve își petrecea mare parte a weekendului uitându-se la meciuri de fotbal și nu prea era dornic să-și împărtășească sentimentele. Debbie voia să discute despre relație și a început să-l preseze să încheie un angajament de durată.

Cu timpul, certurile au devenit mai dese decât momentele plăcute petrecute împreună. În sinea sa,

fiecare se întreba: „Ce s-a întâmplat cu persoana aceea minunată pe care am întâlnit-o?” Steve se plângea că „E măcinată de incertitudini pe care nu le-am observat la început”, iar Debbie considera că „Ceva s-a schimbat la el când ne-am mutat împreună.”

În cele din urmă, tensiunea a devenit atât de mare, încât Debbie s-a mutat. La început, cei doi au încercat să rămână prieteni și să mai iasă împreună, dar în timpul întâlnirilor reveneau la aceleași certuri dinainte. Apoi au încetat să se mai vadă, simțind un gust amar la ideea unei povești de dragoste la prima vedere care s-a dezumflat.

Povestea vi se pare familiară? Am citit cumva din jurnalul dumneavoastră? Sau l-ați citit dumneavoastră pe al meu?

Uneori, dragostea la prima vedere se petrece exact așa. Oamenii se întâlnesc, se recunosc reciproc drept suflete-pe-reche, se îndrăgostesc și trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți. Amin.

Mai des însă, dragostea la prima vedere este de fapt speranță la prima vedere. Sau dorință intensă de a avea un partener la prima vedere. Ori sex fierbinte la prima vedere. Sau un ricoșeu după o ruptură dureroasă la prima vedere. Sau orice alt lucru la prima vedere. Există însă o singură modalitate de a spune dacă atracția este cu adevărat dragoste la prima vedere: dacă rămâneți împreună peste timp și deveniți tot mai fericiți unul în compania celuilalt, atunci a fost dragoste la prima vedere. Dacă nu, n-a fost.

Dacă relația dumneavoastră trece testul capacului ridicat la toaletă și al storurilor coborâte; al temerilor, neîncrederii, geloziei și al ritmurilor sexuale decalate; al problemei cheltuielilor și economiilor; al rudelor pe care să le invitați de Crăciun și al celor pe care să le evitați; și al tuturor celorlalte probleme specifice unei relații – atunci a fost cu adevărat dragoste la

prima vedere. Dacă fie și una dintre aceste chestiuni explodează, înseamnă că n-a fost chiar asta. Sau dacă a fost, temerile și rezistența dumneavoastră au copleșit iubirea.

Deși am fost învățați că, dacă găsim persoana potrivită, totul va fi bine, situația este mult mai complexă. Relațiile romantice nu rezidă atât în găsirea cuiva care să vă poată face fericiți, cât mai degrabă în încercarea de a afla ce presupune pentru dumneavoastră fericirea. Ar fi mai simplu dacă ar exista un cavaler în armură strălucitoare sau o domniță fermecătoare care să vă fure inima, dar până atunci poate că ar fi bine să mai aruncați o privire în oglindă. Ceea ce căutați s-ar putea să fie mai aproape decât bănuți.

CE SĂ FACEȚI DACĂ VI SE ÎNTÂMPLĂ CHIAR VOUĂ

Dacă vă veți îndrăgosti la prima vedere, savurați clipa. Dragostea este cea mai intensă emoție din lume – ne-am născut tocmai pentru a o simți și a o trăi. Dintr-odată, rutina ternă a vieții capătă culori fantastice, problemele devin neînsemnate, iar lumea întregă pare cu totul alta. Acum, lunga călătorie pe care ați parcurs-o până aici pare să fi meritat efortul. Chiar și oamenii care nu vă plac par mai tolerabili și chiar nu vă mai deranjează să vă vizitați rudele de sărbători. Slavă Domnului pentru dragostea adevărată! Fără ea, planeta întregă ar fi un loc mohorât și plictisitor; cu ea, viața dobândește frumusețe, înțeles și un scop în sine.

Și acum, cu litere mici:

Respiră. Ia-o pas cu pas. Cunoaște-ți bine partenerul înainte de a lua o decizie importantă. Lasă dragostea să se afirme ca atare.

Dacă este adevărată, va dura. Dacă nu, nici n-ai nevoie de ea.

Iată dimensiunea relativă a acestor idei atunci când înotați într-o mare de dragoste înfocată. Abia dacă le puteți citi, fiindcă vă simțiți atât de bine și, la urma urmei, cine vrea să analizeze detaliile? Doar sunteți îndrăgostiți!

Acum însă, întipăriți-vă în minte aceleași cuvinte, cu litere de-o șchioapă:

Respiră. Ia-o pas cu pas. Cunoaște-ți bine partenerul înainte de a lua o decizie importantă. Lasă dragostea să se afirme ca atare. Dacă este adevărată, va dura. Dacă nu, nici n-ai nevoie de ea.

Bun, m-am făcut înțeles. Interesant e că, pentru unii oameni, și aceste litere vor fi greu de citit, ba chiar invizibile. Chiar dacă aș scrie cuvintele de mai sus cu caractere suficient de mari pentru a rula pe uriașul monitor din Times Square, pentru unii tot nu vor fi lizibile. De ce nu? Fiindcă „omul aude ceea ce vrea să audă și ignoră orice altceva”. Totuși, dacă sfatul meu vă scutește de inutile dureri de cap sau de ciorovăieli cu partenerul, merită luat în seamă. Înainte de a discuta despre numele viitorilor voștri copii, asigurați-vă că îl știți bine pe cel al partenerului.

SUNTEȚI NIȘTE ROMANTICI ÎN SERIE?

Mulți oameni care se îndrăgostesc la prima vedere o fac în mod regulat. Eu unul îmi întâlneam sufletul-pereche cel puțin o dată pe lună (chiar și mai des vara). Și am cunoscut o femeie aflată în aceeași situație. Ne-am tot văzut o vreme,

dar am încetat apoi fiindcă ea era atât de dependentă de căutat, încât nu știa cum să procedeze cu găsitul. Eram maeștri ai romantismului, dar neștiutori în ale relațiilor. Ea s-a măritat ulterior cu un bărbat care i-a sucit capul ducând-o la Paris pentru un weekend romantic. Mai târziu, în drum spre luna de miere în Tahiti, cei doi au început să se certe în avion și, la finele lunii dulci, s-a încheiat și mariajul. Aș fi putut imprima sfatul de mai sus cu litere mari pe interiorul lentilelor ei de contact, și tot nu l-ar fi văzut.

Dar dragostea în serie are un scop. Cu fiecare nou episod, învățăm mai multe despre cine suntem, ce ne dorim și cum să facem față unei relații. Uneori avem mai multe de câștigat dintr-o relație scurtă, fierbinte sau dureroasă, decât de pe urma celor îndelungate și plictisitoare. În cazul în care ați avut multe relații și vă întrebați dacă veți găsi (sau veți fi dumneavoastră) vreodată persoana potrivită, nu vă descurajați. Fiecare întâlnire și relație vă aduc mai aproape de ceea ce vă doriți. Într-o zi – poate mai curând decât credeți – înțelepciunea pe care ați acumulat-o va trece de punctul critic, iar experiențele trăite vor da roade. Dar nu săriți de gâtul cuiva doar fiindcă spune că filmul său preferat este *Noapți albe în Seattle*. Construirea relației pe care o aveți cu dumneavoastră înșivă s-ar putea dovedi mai productivă pe termen lung.

„Când iubești cu adevărat, vrei binele celuilalt.
Când iubești romantic, îl vrei doar pe celălalt.“

MARGARET ANDERSON

Dacă obișnuiți să vă îndrăgostiți frecvent, luați ce-i mai bun și lăsați restul. Observați ce anume din ceea ce faceți vă menține inima deschisă și ce v-o ține ferecată. Nu trebuie să vă îndrăgostiți până peste cap pentru a iubi. Vă puteți