

LBRIS

We know
books

Ana Maria Ducuță & Raluca Adriana Muntean

Întreabă-mă
despre
ETERNITATE

EVR!KA
PUBLISHING

Cuprins

Ce faci dacă tu ai prea multă iubire de dăruit unei persoane care nu știe să iubească?	17
Ce este un blocaj energetic?	37
Trezirea spirituală: cum știu că m-am trezit spiritual?	69
Oamenii dificili, egoiști și narcisiști: care este rolul lor în viața noastră?	93
Cum reușești să ierți ceea ce te-a rănit cel mai mult?	113
Cum știu care sunt lecțiile pe care sufletul meu le are de învățat în această viață?	137
Manipularea și tehnicile de abuz emoțional: cum se joacă cineva cu sufletul și mintea ta?	155
Eterna reîntoarcere: relația karmică și lecțiile sufletului din eternitate	181

Ce faci dacă tu ai prea multă iubire de dăruit unei persoane care nu știe să iubească?

Raluca: Atunci când vorbim despre iubire, imediat ne gândim la ceva frumos, romantic, poetic. Dar când această iubire nu este împărtășită, poezia se transformă în tragedie. Am observat de multe ori, cum puterea unui om de a iubi pe cineva este direct proporțională cu incapacitatea celuiilalt de a oferi afecțiune, de a fi prezent în relație. Aș vrea să te întreb, dacă există un motiv pentru care, parcă e un făcut, cu cât ești mai disponibil emoțional, cu atât ești mai atras, sau atragi persoane indisponibile emoțional.

Ana: Aici sunt niște nuanțe foarte importante de înțeles pentru că lucrurile nu merg într-un singur sens, relațiile pe care le avem nu sunt doar bune sau rele, nu sunt doar conflictuale sau funcționale. De foarte multe ori, avem iubire în viața noastră, dar ea vine la pachet cu o serie de probleme, care ne fac să ne întrebăm *Este iubire sau dependență emoțională? OK, este dependență emoțională*, să zicem, atunci știi ce am de făcut- o formă de terapie, vindecarea

rănilor emoționale, reconstruirea relației cu partenerul. Dar dacă e vorba de o relație complet distrusă, unde eu sper că mai este încă iubire, atunci voi ajunge la abandonul relației în întregime.

Atunci când tu știi, simți înțelegi că e iubire, pe lângă această iubire pot apărea lucruri care o împiedică să se manifeste. Trebuie să vezi ce faci cu tine, pentru că este o luptă contracronometru, din momentul în care iubești prea mult.

Raluca: Cum ai defini pe scurt acest *Iubești prea mult*?

Ana: Să iubești prea mult înseamnă că ceea ce tu trimiți către ceilalți, nu se întoarce niciodată la tine, iar tu persisti în acest comportament emoțional, cu riscul de a te pierde pe tine însuși/ însăși.

Raluca: Deci nu e vorba de iubire în sine, că este ceva negativ, ci e vorba de ceea ce aștepti tu în schimbul iubirii pe care o oferi și nu ajungi să primești niciodată?

Ana: Să ne lămurim acum puțin cu definirea acestor termeni: să iubești nu este un lucru rău, din contră, este cel mai bun lucru care ți se poate întâmpla, este dovada faptului că tu înțelegi de ce ești prezent aici în această viață. Este dovada faptului că tu emoțional și mental ești un adult funcțional.

Însă, să iubești prea mult înseamnă că îl iubești prea mult pe cel de lângă tine și prea puțin pe cel care se află în interiorul tău, adică propria persoană. În numele acestei iubiri, ești dispus

să accepți orice tip de comportament, să suporti lipsa de iubire sau respect a celuilalt, și să nu te afecteze în vreun fel. În numele iubirii aces-teia prea mari ajungi să sacrifici starea ta de sănătate, încrederea în tine și uneori chiar și pe oamenii dragi. Atunci când vorbim despre prea multă iubire, ne referim la starea în care direc-ția mea în viață este doar să găsesc o persoană asupra căreia să pot să-mi revărs sentimentele, cu orice preț.

Raluca: Deci să oferi prea multă iubire înseamnă să în-drepti această cantitate de energie benefică pozitivă, vin-decătoare, către situații și oameni de unde nu poate să fie niciodată reciprocitate?

Ana: Da, exact.

Raluca: Este ceva ce tu cauți intenționat?

Ana: Nu cauți intenționat, ci asta rezultă din propria ta incapacitate de a te iubi. Nu poți trimite iubirea în inter-rior, o reverși către exterior. Dacă e și iubire către tine, și către ceilalți, atunci mereu va fi un echilibru, nu vei ajunge să iubești prea mult.

Raluca: De ce?

Ana: Pentru că, având iubire manifestată în mod activ prin faptele tale față de propria persoană, vei ști să evaluezi corect atunci când ceea ce primești de la altcineva este mai puțin decât simți tu că ai nevoie. Dacă în schimb, pe dină-untru, tu te simți secătuit și mai ales neiubit, vei încerca să umpli acest gol cu o cantitate de iubire trimisă către cei-lalți, care nu ajunge niciodată retrimisă înapoi către tine.

Paradoxul este că vei trimite cu atât mai multă iubire, cu cât mai ne iubit te vei simți. Dar vei alege mereu, din pricina propriei lipse de iubire, oameni care nu pot să trimită către tine ceea ce tu oferi.

Raluca: Putem să iubim foarte mult un om care este toxic pentru noi, sau iubim de fapt propria noastră capacitate de a oferi fără măsură, tocmai ca să compensăm lipsa de iubire din interior?

Ana: Iubirea ca principiu general este necondiționată și nu are nevoie de reciprocitate ca să fie. Însă, atunci când iei iubirea și o pui în relație, este nevoie de reciprocitate pentru că relaționarea implică două părți, implică un emițător și un receptor. Practic, iubirea între oameni se întâmplă pentru că cineva trimite, altcineva primește, dă înapoi și tot așa. Dacă doar eu iubesc în relația mea, dar celălalt nu, eu nu am o relație, nu există dialog, ci doar un monolog. Eu sunt într-o relație cu propriile mele așteptări, cu o persoană pe care eu mi-am imaginat că o pot construi în cel care nu mă iubește, dar nu cu persoana în sine. Ca să existe iubire în relația mea am nevoie de îndeplinirea acestor două condiții simultan: celălalt să primească ce trimit către el și să trimită și el înapoi, nu fix ce am trimis eu, să trimită ce simte el, dar trebuie să trimită ceva. Altfel, orice încercare de a spune *Lasă că iubesc eu și în locul tău, lasă că eu așa sunt o persoană care iubește foarte mult*, ajunge să fie sortită eșecului pentru că nu, oricât de multă iubire vine la tine, nu poți simți și în locul celuilalt.

Raluca: De ce facem asta? De ce iubim prea mult într-o relație? Am înțeles, nu poți iubi prea mult viața,

Divinitatea, starea pe care o ai când faci bine. Dar poți iubi prea mult un om care iubește prea puțin sau deloc.

Ana: Această capacitatea de a oferi atât de multă iubire celorlalți vine de multe ori din nevoia de a suplini lipsa lor de implicare pe de o parte, și pe de altă parte, are legătură cu abandonul tău față de tine, cu rănilor emoționale nevindecate. Vei sfârși rănit, dezamăgit și în război cu propria persoană pentru că după ce vei fi dăruit toată iubirea ta unui om care nu e dispus să o primească, vinovatul va fi foarte la îndemână. Acela este propria persoană, ești tu cel care a inițiat și a continuat să își epuizeze toate resursele într-o direcție pe care o știa greșită.

În momentul în care relațiile mele sunt fundamentate pe ceea ce eu ofer sunt într-o eroare în care încerc, prin ceea ce ofer, să suplinesc lipsa de disponibilitate emoțională și de implicarea a celuilalt. De asemenea, vreau să suplinesc și lipsa mea de iubire față de tot ceea ce eu sunt. Există relații fără vreun fel de interacțiune emoțională, acestea sunt foarte dureroase și te omoară în timp.

Raluca: Te omoară pentru că sufletul are nevoie de energie ca să se hrănească?

Ana: În această viață avem de trecut niște situații în care facem alegeri și nu e suficient să iubim noi foarte mult. Nu doar că nu e suficient, dar asta indică de foarte multe ori un abandon față de propria persoană, o necunoaștere profundă a propriei ființe.

Raluca: De ce?

Ana: Pentru că apare următoarea întrebare *Cu ce mi-am greșit eu mie însumi/însămi atât de mult încât să accept o relație fără iubire? Cât de puțin mă cunosc dacă îmi doresc în viața mea un om care nu mă iubește?* Dacă nu mă interesează că tu nu mă iubești, înseamnă că eu m-am abandonat și mai este încă ceva: *eu te iubesc pe tine și în locul tău este o formă de egoism.* Eu nu pot să iau un om și să-l forțez să stea lângă mine: un om nu este responsabil pentru iubirea mea, dacă el nu alege să stea lângă mine. Este o formă de abuz pe care eu o practic cu bună știință, în numele iubirii. Iubirea nu arată așa.

Raluca: Deci oamenii care iubesc prea mult sunt niște oameni care au foarte multă iubire de oferit dar nu o trimit în direcția potrivită, adică o dată către propria persoană și în al doilea rând către un potențial receptor al acestei iubiri, disponibil să o primească și să o dea mai departe.

Ana: Se spune că nu alegi pe cine iubești, dar eu cred că poți alege CUM IUBEȘTI.

Raluca: Cum adică poți alege cum iubești?

Ana: Dacă eu am o relație autentică cu mine, dacă am căutat să văd cine sunt, ce îmi doresc în viața mea, dacă am avut această preocupare față de emoția și starea mea, comportamentul meu relațional se va reflecta în alegerile pe care eu le fac, în iubire și în conexiunile mele.

Raluca: La ce se referă comportamentul relațional? Este el diferit de comportamentul în sine?

Ana: Da, comportamentul relațional se referă la modalitatea în care reacționezi exclusiv în relația cu ceilalți. Este ansamblul reacțiilor tale în cadrul relației cu una sau mai multe persoane. Comportamentele relaționale

pe care le avem pe parcursul vieții noastre se schimbă constant și sunt diferite, în funcție de ceea ce simțim față de un om, de gradul de rudenie, de traumele suferite. Poți avea un anumit comportament relațional toxic față de un părinte abuziv, dar un comportament relațional benefic față de un partener cu care ai o relație armonioasă. Mai este o situație, în care, din pricina anumitor răni emoționale, comportamentul tău relațional este complet diferit de ceea ce tu simți. Adică, tu vrei să ai o relație armonioasă, dar te porți urât cu persoana de care îți place. Tu admiri un om, dar ai un comportament arrogant, de teamă să nu te creadă vulnerabil și prin urmare nedemn de compania lui.

Toate acestea sunt mecanisme de cooperare cu trauma, care s-au înrădăcinat în comportamentul relațional și ajung să fie niște automatisme de care scap cu greu, asta dacă le conștientizez, sau deloc, dacă nu realizez ce mi se întâmplă.

Raluca: Deci faptul că noi acceptăm sau chiar căutăm relații lipsite de iubire este o consecință a acestui comportament relațional toxic? Adică, dacă eu sunt echilibrat și vindecat, în primul moment când sesizez că nu primesc iubire, deja nu mai simt nevoia să fiu agățat de ceva ce nu corespunde nevoilor mele emoționale?

Ana: Exact. Dacă ești un om vindecat și în echilibru cu tine, nu te vei mai îndrepta către persoane care nu au capacitatea de a te iubi sau care pur și simplu sunt incapabile de iubire.

Raluca: De ce este un om incapabil să iubească? E vina lui?

Ana: Nu e vorba de vină, e vorba de un fapt. Așa cum unii oameni se nasc blonzi, bruneți, pistruiți, așa fiecare suflet vine în această viață cu o moștenire spirituală, care, la maturitate, se dezvoltă și crește. Poți să antrenezi capacitatea ta de a iubi dacă în sufletul tău, în profunzimea trăirii tale, există această iubire. Dacă ea nu există în schimb, nu vei putea să o simulezi în vreun fel.

Raluca: Adică eu nu pot să iubesc pentru că nu pot? Sau cum?

Ana: Nu poți să iubești sau nu poți să mai iubești. E o diferență. Atunci când vorbești de tulburări precum sociopatia, psihopatia sau narcisismul, vorbești despre incapacitatea de a iubi. De ce? Pentru că acolo sunt prea multe disfuncționalități mentale și emoționale ca tu să poți ajunge la această frecvență extrem de înaltă și pură, pe care iubirea în sine o reprezintă.

Nu poți iubi atunci când ești tulburat, tu cu tine, atunci când ești confuz, plin de ură sau de remușcare. La fel, nu poți iubi dacă orgoliul intervine mereu între tine și ceilalți. În schimb, nu poți să mai iubești se poate referi la o perioadă de timp, mai lungă sau mai scurtă, la sfârșitul căreia, după vindecare, poți din nou să iubești. Perioada aceasta în care simți că nu vei mai iubi vreodată sau că nu vrei să mai iubești din pricina suferinței pe care ai îndurat-o, este una de convalescență emoțională și, odată cu tratamentul adecvat al

sufletului și minții tale, vei putea din nou să fii în-treg în simțire și gândire, ceea ce va duce automat la iubire.

Raluca: Deci unii oameni se nasc cu această putere nativă de a iubi? Sau e ceva ce se dezvoltă permanent?

Ana: Ambele variante. E clar și ceva ce se dezvoltă, dar ca să dezvolți orice, ai nevoie de o bază, în primă instanță. E nevoie de un punct de plecare, și e nevoie să cauți direcțiile tale de creștere în această viață. Oamenii care iubesc, iubesc diferit. Dar oamenii care nu iubesc, nu iubesc deloc.

Raluca: Aș vrea să fii mai clară atunci când vorbești despre oamenii care nu iubesc. La ce se referă asta mai exact?

Ana: Se referă la orice formă de manipulare constantă, umilire, abandon, trădare deliberată pe care cineva o folosește drept metodă de interacțiune cu oamenii dragi din viața lui, ascunsă sub umbrela iubirii. De multe ori aceste persoane pot susține că iubesc, dar asta este doar o declarație verbală, pentru că propriile lor fapte, îi contrazic.

Să nu poți să iubești înseamnă să te pui pe tine mai presus de oricine altcineva indiferent cât de multă suferință ai provoca. De asemenea, să nu poți iubi se referă și la incapacitatea ta de a te conecta cu sufletul unui om, cu ființa lui emoțională. Să nu poți să iubești înseamnă să nu fii dispus să te sacrifici vreodată, să fie mereu vorba despre interesele tale egoiste, și atunci când omul iubit are o problemă sau durere, tu să te simți deranjat,

nu mișcat, de suferința lui. Practic, să nu poți iubi este lipsă de implicare emoțională totală în relația respectivă.

Poate ești acolo cu trupul, cu casa, cu serviciul, dar nu cu sufletul. Iubirea este un dialog de energie și emoție care se întâmplă permanent între două persoane. Când nu e dialog, cel care nu iubește, așteaptă ca în relația respectivă să îi fie satisfăcute toate dorințele și nevoile, nefiind vina lui pentru nimic.

Raluca: Deci interacțiunea cu un om pe care nu-l iubesc se schimbă în momentul în care mă iubesc pe mine, pentru că ceva în interiorul meu se transformă. În momentul în care ai foarte multă iubire de oferit față de cineva ești complet orb la orice argument de tip rațional. Orice informație nu este în acord cu ceea ce tu simți, o dai la o parte. Putem spune că nu poți iubi rațional?

Ana: Nu există o abordare rațională a iubirii, dar există o abordare responsabilă a iubirii. Nu pot opri cu mintea iubirea în exces față de alt om, dar ce pot face este să cultiv iubirea față de mine, să vindec rana care cauzează iubirea în exces față de ceea ce îmi produce durere constantă. Cu o nouă abordare a întregului tablou relațional, ajung să nu mai fiu implicat în relații unde nu primesc iubire.

Raluca: În concluzie, această idee, că atragi ceea ce ești, că atragi parteneri care sunt pe măsura ta, este adevărată.

Ana: Da, este adevărată pentru că dacă eu am o părere foarte proastă despre mine sunt mult mai dispus să accept orice fel de companie, orice fel de persoană lângă mine,