

CRISTINA ANDREEA STAN

**Iubirea**  
trăită conștient  
**nu doare**

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2022

# CAPITOLUL 1

## *Nevoile psihologice din relații*

În acest capitol vei afla de ce este atât de importantă relația de cuplu la vârsta adultă și cum aceasta vine să ne arate, de fapt, rănilor pe care toți le avem. Vei descoperi ce tip de atașament ai, care este bagajul din copilărie pe care îl porți până la vârsta adultă și cum influențează toate acestea alegerile și felul în care acționezi în cuplu. Și, nu în ultimul rând, de ce avem cu toții tendința de a repeta anumite tipare.

Cred că nu există nicio altă activitate sau niciun proiect care demarează cu atâtea speranțe și așteptări ca o relație de cuplu și care, din păcate, se termină atât de des altfel decât ne-am fi așteptat atunci când am pornit la drum. Statistic, cred că sunt rare cuplurile care ajung (fericite!) la adânci bătrâneți, însă acest lucru nu ar trebui să ne descurajeze, din contră. Dacă există cupluri care pot, înseamnă că se poate – deci și alții (inclusiv noi) pot!

Din păcate, de cele mai multe ori Egoul (ambilor parteneri) ne împinge în lupte pentru putere, certuri și conflicte, făcându-ne să uităm că suntem parteneri, nu inamici, în această călătorie. Obosiți de atâtea lupte, copleșiți de neputință, începem să ne distanțăm emoțional

de cel de lângă noi, chiar dacă dormim și locuim, în continuare, sub același acoperiș.

Dacă, în zilele noastre, există atât de multe relații care se sting, fie sufocate de rutina care ucide la foc lent, fie copleșite de conflicte sau suferință, este pentru că nimeni nu ne-a învățat să iubim. Da, se învață și iubirea (conștientă), așa cum se învață multe altele! Altfel, ne va fi foarte greu, dacă nu chiar imposibil, să iubim sănătos cu cele doar 5 procente de minte conștientă, ignorând că, în spatele acestor procente mititele, se află restul de 95%: inconștient și subconștient. Așa că da, iubirea se învață și ea, prin experiențe, prin erori, prin conștientizări. De multe ori, ajungem să ne întrebăm de ce sunt relațiile atât de complicate, de ce ne provoacă atâta suferință, de ce, mai devreme sau mai târziu, se termină?

Mulți spun că iubirea s-a „dus”, s-a terminat și acest fapt nu a depins de ei. Da, îndrăgostirea se termină, fluturașii se duc. Dar iubirea de dincolo de îndrăgostire, aceea se construiește. Îndrăgostirea este sau nu este, nu o putem controla, însă o relație se construiește. Nu pică din ceruri, nu este nici noroc, nici ghinion. Iubirea da, poate că vine din ceruri; relația, însă, este foarte pământescă. Există, așadar, multe diferențe între cele două.

Iubirea conștientă vine și ca o consecință a acțiunilor și comportamentelor noastre în relație. În loc să facem un gest frumos pentru partenerul nostru doar atunci când avem chef sau simțim, să ne asumăm responsabilitatea de a crea, în mod conștient, gesturi de iubire, dezvoltându-ne abilitatea de a dăruia proactiv în relație.

Ca o consecință a schimbării noastre, vom culege, de cele mai multe ori, ceea ce semănăm, adică sentimente, emoții și gesturi asemănătoare. Dacă acest lucru nu se întâmplă, măcar știm că am încercat și am făcut tot ceea ce ținea de noi, am bifat în totalitate proporția de 50% din relație. Restul de 50% din relație depinde de partener și aici intervine liberul arbitru al acestuia.

Știm cu toții că femeile și bărbații gândesc și simt diferit, iar aceste diferențe, neînțelese și neacceptate, vor conduce la dezamăgiri, reproșuri, certuri și îndepărtarea emoțională de care vă povesteam. Pentru a obține (și menține) pacea și armonia, în primul rând trebuie evitată (sau dizolvată) această distanță emoțională care ne separă pe unii de alții. Iar acest lucru se poate întâmpla doar dacă înțelegem, acceptăm și ne iubim partenerul așa cum este el, nu așteptările și proiecțiile noastre.

Pare simplu, însă, date fiind planetele<sup>1</sup> diferite de pe care provenim, nu avem nicio idee despre cum să ne acceptăm și să ne sprijinim unul pe celălalt. În cel mai fericit caz, fiecare oferă, în relație, ceea ce își dorește să primească, presupunând că partenerul are aceleași nevoi și dorințe ca el. Rezultatul este, însă, de cele mai multe ori, nesatisfăcător. Amândoi veți considera, probabil, că fiecare dă mai mult decât primește sau că felul în care iubiți nu este apreciat și recunoscut.

Adevărul este că amândoi oferiți iubire, însă nu în felul în care partenerul așteaptă sau are nevoie, astfel că, în final, niciunul nu este mulțumit. Dincolo de acest punct, cel mai probabil veți începe să vă certați și să vă acuzați reciproc, pentru simplul fapt că nu acceptați o realitate simplă, și anume că sunteți diferiți.

Nici vorbă să vă contopiți unul în celălalt într-o simbioză în care vă veți pierde amândoi, ci să profitați de aceste diferențe pentru a vă completa ca parteneri. Astfel, în loc să încerci să îl schimbi pe celălalt, provocarea constă în a înțelege ce anume ai de învățat de la partenerul tău, ce îți oglindește el. Integrând aceste lecții și ambele polarități – feminin și masculin – vei deveni TU

---

1 Aluzie la *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, celebrul manual al relațiilor de dragoste, scris de Dr. John Gray. El dezvăluie felul în care se deosebesc bărbații de femei în toate domeniile vieții, ca și cum ar proveni de pe planete diferite (n. red.).

o ființă completă, matură, conștientă. Mereu este despre tine, despre noi, nu despre ceilalți!

### **1. De ce este atât de importantă relația de cuplu? De ce ne provoacă atâta suferință? De ce ne afectează atât de mult?**

Tiparul tău din relații, ceea ce ai tendința să repeți și să reproduci îți va arăta ce ai de rezolvat. Cum ești tu, în relația cu alți oameni? Dar mai ales cum ești tu în relația de cuplu? Ești, poate, mereu cea care îi ajută pe toți, salvatoarea de serviciu și mama tuturor răniților? Sau, poate, nu ești niciodată mulțumită de niciun posibil candidat? Poate, din contră, cea care nu găsește pe nimeni disponibil?

Sufletul tău îți vorbește, intuiția îți transmite semnale, inima ta îți spune să te întrebi ce se întâmplă, ce există aici... Dar intervine egoul, eternul dușman al iubirii, cel care îți spune că nu e nevoie să mai sapi nimic, nu e nimic de cercetat la tine: oricum toți bărbații sunt infideli, ei sunt niște netrebnci, tu nu ai făcut nimic și nu ai nicio vină, ce ai de săpat în interiorul tău?

Și uite așa, treci prin viață repetând tipare pe care nu reușești să le identifici (pentru că, de multe ori, poate nici nu îți pui problema că ar fi ceva de investigat), intrând în relații pe pilot automat, fără să știi cine ești cu adevărat, ce bagaj emoțional cari după tine, ce anume îți dorești de la un partener, ce vrei să faci cu viața ta. Iar dacă suferi, vei considera că ai ghinion, că cine știe ce cruce ai de dus și karma de plătit, că tu nu ești făcută pentru iubire și altele asemenea. Și vei considera că nu a fost niciodată vina ta, responsabilitatea ta, ci a lucrurilor din exterior...

Amintește-ți mereu că sufletul îți șoptește, în timp ce mintea strigă tare, iar tendința naturală va fi să îți ascuți mintea rațională, în defavoarea intuiției.

Vrem sau nu vrem, de-a lungul vieții învățăm în permanență, conștient sau inconștient. Copil fiind, vei învăța de la părinții tăi. Adolescent fiind, vei învăța din aventurile trăite și din cercul de prieteni. Adult, vei învăța din relațiile de cuplu și din ceea ce îți vor oglindi partenerii tăi, care vor îndeplini rolul de ghizi ai dezvoltării tale personale.

Întreabă-te: **cine ești tu, cea de astăzi?**

Ești suma celor trei momente menționate anterior.

**Copilul mic** este programat să „știe” că are nevoie de cineva pentru a i se satisface nevoile fiziologice și reacționează în mod inconștient, pentru a crea legături și a primi, în acest fel, ceea ce are nevoie (de exemplu, când îi dai un deget unui bebeluș și el ți-l strânge în pumnul lui mititel sau când îi zâmbești, iar el îți zâmbește înapoi). Părinții se topesc de drag și se gândesc: „Uite, mă recunoaște, interacționează cu mine!” De fapt, acestea sunt reflexe inconștiente care îi asigură bebelușului supraviețuirea. Are nevoie de altă ființă umană care să-l îngrijească. Cred că natura i-a făcut atât de adorabili, pentru a depăși, ca părinte, toată oboseala, lipsa de somn și disconfortul aferente și a le acorda atenția de care puii de om au nevoie pentru supraviețuire.

Până spre 10 ani, totul se învâрте în jurul mamei și al tatălui. Cu siguranță și tu, ca majoritatea copiilor, voiai să fii ca ei (fetițele se încălță cu pantofii mamei, băieții se prefac că meșteresc prin casă, ca tata) și să fii mereu cu ei. Acceptăm hainele cumpărate de părinți, mergem la activitățile pe care le aleg părinții, suntem în preajma lor – dacă nu putem fizic, măcar emoțional. Dincolo de admirația pentru părinți, în inconștient există dorința profundă de a simți că sunt ca celălalt și, în acest fel, sunt acceptat de celălalt; iar acest lucru este un fel de asigurare că nu îmi va lipsi nimic și nu voi păți nimic.

În **preadolescență**, copilul începe să simtă că toate acestea nu mai sunt suficiente pentru el. Nu mai vrea să fie

doar ca tata și mama, din contră! Acum caută distanțarea fizică și emoțională, pentru a descoperi cine este – nu prea are idee cine este, însă știe sigur că nu mai vrea să fie doar mama și tata. De aceea, acum devin mult mai importante influența și părerea grupului.

Cine erai tu, în grupul de prieteni? În ce grup erai și cum te simțeai? Mai mult ca sigur nu conta cum erai în realitate, ci cum te făcea să te simți grupul respectiv. Degeaba erai foarte bine proporționată, să zicem, chiar slabă, te vei fi simțit grasuță, cu siguranță, dacă grupul te-a considerat grasuță. Dacă până atunci, acasă, ai fost prințesa familiei, cea mai frumoasă și ți se spunea că arăți minunat indiferent cum erai în realitate, ai crescut cu această idee preluată de la părinți și erai convinsă că ești minunată. Copiii, atunci când sunt micuți, nu pun niciodată la îndoială ceea ce le spun părinții, nici de bine, nici de rău – în fond, dacă mama îmi spune că nu sunt bun de nimic, cu siguranță așa este, mama știe cel mai bine! Dar să păstrăm exemplul în care ți se spunea că arăți minunat și, la un moment dat, te trezești că, în grup, te compari și vezi că nu prea ești așa. Sau, poate, ți se transmite acest lucru în mod brutal și direct.

Este momentul în care apare o primă fractură emoțională, unde încep să se activeze și să se manifeste rănilor din copilărie (care se vor activa abia în adolescență). Apare, așadar, dorința de a fi aprobată și validată de grup și teama că vei fi respinsă de acesta.

Gândește-te: cum te simțeai în adolescență? Cum relaționezi cu prietenii tăi? Dacă ai avut prieten sau o iubire platonică, cum te-ai simțit? Cum te-ai simțit la despărțire? Cine credeai că ești în copilărie și cum a devenit diferită această imagine în adolescență?

**La vârsta adultă**, grupul rămâne important, însă nici pe departe la fel de mult ca în adolescență. Ușor, ușor, fiecare își construiește viața lui și își vede de drumul său. Prietenii tăi poate aleg facultăți diferite, poate deja aveți

locuri de muncă diferite, unii încep să aibă relații serioase. Rămâi singură și nu mai ai în cine să te vezi.

**De ce este atât de importantă relația de cuplu? Pentru că, de fapt, îți arată cine ești! Tu, de una singură, nu te poți vedea în totalitate. Ai nevoie de o oglindă, de un element care să îți permită să te vezi cum ești, complet, inclusiv acea parte inconștientă pe care nu o percepi.**

Relația de cuplu este una dintre modalitățile care te pot ajuta să te dezvolți și să evoluezi personal, dacă ești deschisă și conștientă de acest lucru – mai mult și mai rapid decât dacă nu ai fi fost cu cineva.

Nu înseamnă că nu poți evolua de una singură, nici vorbă! Însă, în cuplu, ai această oportunitate de a descoperi dedesubturi și mecanisme interioare pe care ți-ar fi fost mai dificil (nu imposibil, doar mai complicat) să le descoperi fără ajutorul altei persoane. O relație trăită conștient este ca un motor turbo, imprimă mai multă viteză procesului.

Pentru a înțelege mai bine la ce mă refer, îți propun un exemplu: mă părăsește partenerul, cad în depresie, mă protejiez de alte relații spunându-mi că toți bărbații sunt la fel și niciunul nu merită, mă neglijez și nu-mi mai pasă de aspectul meu fizic sau de binele meu emoțional, iar dacă privesc în trecut, voi spune că tot ce mi s-a întâmplat a fost din vina lui, pentru că el m-a abandonat. Însă el, obiectiv vorbind, el nu a făcut decât un singur lucru: să plece! Tot ceea ce a urmat a fost alegerea mea, nu a mai depins de el, ci de mine.

Poate o altă persoană ar fi ales să profite de această despărțire pentru a se (re)descoperi, pentru a vedea de ce nu a funcționat relația și ce rol a avut și ea în acest sens. Ar fi putut profita pentru a evolua profesional și personal, pentru a începe să meargă la sală, de exemplu și să aibă mai multă grijă de aspectul fizic, iar, după câțiva ani, privind înapoi, să afirme exact opusul față de persoana din primul

exemplu: faptul că plecarea partenerului a fost cel mai bun lucru care i s-a întâmplat, pentru că a ajutat-o să evolueze și să devină cea mai bună variantă a sa.

Ce ai făcut tu cu tine și cu viața ta, după o experiență similară, o despărțire, de exemplu? Ai fost o victimă și te-ai scufundat în suferință, plângându-te de ghinionul pe care-l ai sau de cât de nenorociți sunt bărbații sau te-ai ridicat, te-ai scuturat de praf și ai început să faci ceva pentru tine și binele tău?

Ce ni se întâmplă este mereu o ocazie de a face o alegere: fie din suflet, fie din Ego. Să accept responsabilitatea mea și să vreau să învăț *versus* să îl învinovățesc pe celălalt și, în acest fel, să bat pasul pe loc. Tu alegi! Conștient sau nu, alegi, iar alegerea îți aparține întotdeauna!



## **2. Care este durerea pe care ai încercat să o vindeci, în mod inconștient, prin relația sau relațiile tale de cuplu?**

Ce te-a durut cel mai mult, în relația de cuplu? Ce ai încercat să eviți? Să te părăsească, să vadă că nu valorezi, să eviți eșecul, luptând să salvezi relația cu orice preț?

Închide ochii, respiră profund și întoarce-te în copilărie: ce te durea cel mai mult în copilărie? Ce ai fi preferat să schimbi atunci, ce crezi că îți lipsea atunci?

Apoi, compară și vezi dacă există asemănări între cele două momente de viață: s-ar putea ca, la vârsta adultă, în relațiile de cuplu, să te doară sau să îți dorești exact lucrurile din copilărie. Poate să te simți acceptată, să simți că erai valoroasă, frumoasă...

Nu ne dăm seama că partenerul ne va arăta fix rana pe care o avem. Rană pe care mintea noastră, automat, va

dori ca cineva să o vindece. Dacă prezența partenerului a condus la activarea acestei dureri în mine, atunci asociez, automat, partenerul ca fiind cel care a produs durerea. Deci partenerul trebuie să mă vindece! Însă NU este așa!

La nivel spiritual, chiar dacă partenerul îți arată rana, nu el a provocat-o și nu el trebuie să o vindece. El doar a apăsat butoanele care au scos la suprafață rana ta existentă, latent, din copilărie.

De aceea, situații similare pot provoca reacții diferite unor persoane cu răni diferite. Să luăm, de exemplu, cazul infidelității: o persoană înșelată poate percepe trădarea ca pe o lovitură directă dată stimei de sine, poate va dezvolta gelozie patologică, în timp ce o alta poate spune: „OK, am făcut o alegere greșită, asta e, cu toții mai greșim! La revedere!”

Sau, în cazul unui partener cu dependențe, unii aleg să fie salvatori și merg până în pânzele albe, cu el de mână la dezintoxicare chiar și a zecea oară, alții poate încearcă o dată, apoi renunță, considerând nu mai este responsabilitatea lor.

Nu pe toți ne doare la fel și nu toți reacționăm în același mod, deși faptele, în sine, sunt aceleași. Stimulul este același, însă rana este diferită și, pe cale de consecință, și reacția va fi diferită de la caz la caz.

#### EXERCIȚIU:

Amintește-ți de o despărțire sau o respingere și întreabă-te ce anume te doare: poate mă doare pentru că am fost foarte bună cu el și nu a apreciat nimic sau mă doare pentru că mi-a promis că se va căsători și nu și-a ținut promisiunea sau m-a părăsit pentru cineva mai tânăr sau poate mă doare pentru că a renunțat să mă mai iubească... Ce anume te-a durut, dincolo de plecarea propriu-zisă?