

LBRIS

We know
books

JAY SHETTY

8 REGULI ALE IUBIRII

Cum să o găsești,
să o păstrezi
și să renunți la ea

Traducere din limba engleză de
ALEXANDRU CORMOȘ

LITERA
București

Cuprins

Introducere 9

PARTEA I: SOLITUDINE

Regula 1: Permite-ți să fii singur 22

Regula 2: Nu-ți ignora karma 46

Scrie o scrisoare de dragoste pentru tine 79

Meditație pentru solitudine 81

PARTEA A II-A: COMPATIBILITATE

Regula 3: Definește iubirea înainte să o gândești,
să o simți sau să o declari 86

Regula 4: Partenerul tău ți-e ca un guru 109

Regula 5: Scopul primează 134

Scrie-i o scrisoare de dragoste partenerului tău 169

Meditație pentru compatibilitate 171

PARTEA A III-A: VINDECARE

Regula 6: Câștigați sau pierdeți împreună 174

Regula 7: Nu lăsa despărțirea să te doboare 207

Scrie o scrisoare de dragoste pentru a te ajuta să te vindeci 251

Meditație pentru vindecarea prin iubire 253

PARTEA A IV-A: CONEXIUNE

Regula 8: Iubește neîncetat	256
<i>Adresează lumii o scrisoare de dragoste</i>	<i>277</i>
<i>Meditație pentru conectare</i>	<i>279</i>
<i>Mulțumiri</i>	<i>281</i>
<i>Nota autorului</i>	<i>283</i>
<i>Note</i>	<i>284</i>
<i>Următorii pași</i>	<i>301</i>

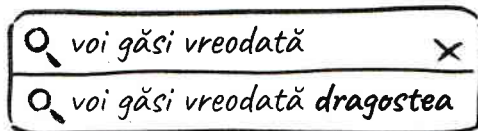
REGULA 1

Permite-ți să fii singur

Aș vrea să-ți pot arăta, când te simți singur sau în întuneric, lumina uluitoare a propriei ființe.²⁰

HAFIZ

Cred că suntem cu toții de acord că nimeni nu vrea să fie singur. De fapt, mulți preferă să rămână într-o relație nefericită decât să fie singuri. Dacă dai căutare pe internet după cuvintele „Voi găsi vreodată...”, motorul de căutare îți va spune că principala întrebare pe care o pun oamenii cu privire la viitorul lor este „Voi găsi vreodată dragostea?”



Această întrebare ne arată nesiguranța, teama și anxietatea când vine vorba de singurătate, și tocmai aceste sentimente ne împiedică să găsim dragostea. În cursul unor studii, cercetătorii de la Universitatea din Toronto²¹ au descoperit că, atunci când ne este teamă de singurătate, suntem mai predispuși să ne mulțumim cu relații mai puțin satisfăcătoare. Cu alte cuvinte, suntem mai predispuși să devenim dependenți de partenerii noștri și ne este mai greu să ne despărțim de ei chiar și în cazul în care relația nu ne împlinește.

A fi într-o relație pare să fie leacul cel mai evident pentru singurătate. Nu ne simțim singuri pentru că suntem singuri? Dar teama de singurătate

ne împiedică să luăm decizii bune în ceea ce privește relațiile. Clientul meu Leo se vedea cu Isla de aproape un an când slujba ei a făcut-o să se mute din Philadelphia în Austin.

„Ar trebui să faci ce-i mai bine pentru tine“, i-a spus ea. „Vreau să fie cât se poate de clar. Nu știu sigur încotro se îndreaptă această relație.“ La început, el n-a știut ce să facă, însă, la o lună după plecarea ei, Leo s-a mutat în Austin.

„Majoritatea prietenilor mei erau într-o relație. Practic mă simțeam singur fără ea și nu voiam să fiu singur, așa că am hotărât să mă mut cu ea.“ În loc să se gândească la avantajele și la dezavantajele mutării – Ce slujbă își va găsi acolo? Ce lăsa în urmă în Philadelphia? Pe cine cunoștea în Austin? Îi plăcea acolo? Pasul acesta avea să fie benefic pentru relație? –, Leo s-a concentrat în primul rând pe evitarea singurătății.

La o lună după ce s-a mutat, Isla s-a despărțit de el. Leo se mutase ca să scape de singurătate, dar a sfârșit prin a lucra de acasă într-un oraș unde nu cunoștea pe nimeni și s-a trezit că se simte mai singur ca niciodată.

Vrem să alegem sau să rămânem într-o relație bazată pe nesiguranță și disperare ori pe mulțumire și bucurie? Singurătatea ne determină să intrăm pripit în relații; ne ține în relații nepotrivite; și ne obligă să ne mulțumim cu mai puțin decât merităm.

Trebuie să ne folosim de timpul când suntem singuri sau să petrecem timp singuri când suntem într-o relație pentru a ne înțelege atât pe noi înșine, cât și plăcerile și valorile noastre. Învățând să ne iubim pe noi înșine, dobândim compasiune, empatie și răbdare. Pe urmă putem folosi aceste calități ca să iubim pe altcineva. În acest fel, a fi singuri – atenție, nu *însingurați*, ci confortabili și încrezători în situații în care facem propriile alegeri, ne urmăm propria cale și reflectăm asupra propriilor trăiri – este primul pas pentru a ne pregăti să-i iubim pe alții.

Teama de singurătate

Nu este de mirare că ne e teamă să fim singuri. Toată viața noastră am fost pregătiți să ne temem de asta. Copilul care se juca de unul singur la terenul de

joacă? Se spunea despre el că e singuratic. Copilul care și-a ținut ziua de naștere și copiii populari nu au venit? S-a simțit nepopular. Ne simțim ca niște fraieri dacă nu reușim să venim la o nuntă cu un partener. Perspectiva înfricoșătoare de a lua singur prânzul este un subiect atât de des întâlnit în filmele cu liceeni, încât Steven Glasberg, un personaj oarecare din *Super-răi* a ajuns în Urban Dictionary drept „puștiul care stă singur la prânz în fiecare zi și își mănâncă desertul”.²² Ne-a fost inoculată ideea că trebuie să mergem însoțiți la banchet, că trebuie să ne umplem albumul școlar cu semnături, că trebuie să avem o gașcă de prieteni. Să fii singur însemna să fii izolat. Singurătății i s-a atribuit rolul de dușman al bucuriei, al dezvoltării și al iubirii. Ne percepem pe noi înșine izolați pe o insulă, rătăciți, confuzi și neajutorați, ca Tom Hanks în *Naufragiatul*, cu nimeni altcineva cu care să vorbim în afară de o minge de volei numită Wilson.²³ Singurătatea este ultima soluție. Un loc unde nimeni nu vrea să se afle, darămite să locuiască.

În cei trei ani cât am fost călugăr am petrecut mai mult timp singur decât în restul vieții mele la un loc. Deși la ashram erau o mulțime de călugări, petreceam majoritatea timpului în tăcere și solitudine și nici unul dintre noi nu era în vreo relație romantică. Izolarea emoțională mi-a permis să-mi dezvolt și să practic abilități care sunt mai dificil de accesat din cauza plăcerii și a presiunii dintr-o relație. De pildă, prima oară când am mers într-o tabără de meditație am fost șocat să aflu că nu trebuia să iau cu mine MP3 playerul. Pe vremea aceea, muzica era totul pentru mine și nici nu puteam să-mi imaginez cum aveam să-mi petrec pauzele dacă nu puteam s-o ascult. Însă în acea tabără am descoperit că ador liniștea. Am descoperit că nu am nevoie de nimic pentru a mă distra. Nu eram distras de discuții, flirturi sau așteptări. Nu aveam la îndemână muzică sau vreun dispozitiv cu care să-mi ocup mintea. Și nu am fost nicidecum mai implicat și mai prezent.

Dacă n-ai învățat lecțiile unui ashram, viața te va împinge într-un fel sau altul înapoi la acea etapă a vieții. Multe dintre lecțiile de căpătâi ale *Brahmacharya* sunt învățate în solitudine. Haide să începem prin a stabili cât timp petreci singur și cum te simți atunci. Această informație de bază este importantă, indiferent dacă ești într-o relație sau nu, pentru a vedea dacă îți folosești timpul în solitudine ca să te înțelegi pe tine însuși și ca să te pregătești pentru iubire.

ÎNCEARCĂ ASTA:

BILANȚUL SOLITUDINII

1. În primul rând, contorizează-ți într-o săptămână tot timpul petrecut de unul singur. Asta înseamnă să nu te afli în compania cuiva. Nu-ți petrece timpul uitându-te la televizor sau butonând telefonul. Vreau să-ți contorizezi timpul petrecut singur în mod activ, de exemplu, citind, mergând la plimbare, meditănd, făcând sport sau ocupându-te de alte pasiuni, precum gătitul, mersul la muzeu, colecționarea, construirea sau crearea unor lucruri. Nu, nu poți lua în calcul timpul în care dormi. Pentru această parte a exercițiului nu trebuie să faci tot ce-ți stă în putință ca să fii singur. În punctul acesta ne dorim doar să observăm care sunt obiceiurile tale.

În dreptul timpului petrecut în singurătate scrie ce ai făcut și dacă te-a deranjat sau nu că ai făcut asta de unul singur. Poate că îți place să speli vasele de unul singur sau poate că asta te doare, deoarece îți aduce aminte că ai gătit doar pentru tine. Poate îți place să te plimbi singur sau poate că din cauza asta te simți singur. Întreabă-te de ce ți-a plăcut sau ți-a displicut. Când îți place să fii singur? Scopul acestui exercițiu este de a te ajuta să evaluezi modul în care îți petreci timpul singur înainte de a dezvolta practica solitudinii.

TIMP	ACTIVITATE	PLĂCUT/NEPLĂCUT	DE CE?

2. Acum, că ai stabilit o referință pentru solitudine, începe prin a avea o activitate nouă pe care s-o faci singur în fiecare săptămână; vreau să alegi cu atenție cum să-ți petreci acel timp. Alege o activitate pe care fie ai făcut-o rareori de unul singur, fie deloc.





Mergi la un film, la un spectacol sau la un meci.

Mergi la un muzeu.

Fă o rezervare la restaurant pentru o singură persoană.

Mergi la restaurant fără să folosești telefonul cât ești acolo.

Mergi într-o drumeție.

Serbează-ți ziua de naștere.

Bucură-te de o sărbătoare importantă.

Mergi singur la o petrecere.

Înscrie-te la un proiect de voluntariat.

Înscrie-te la un masterclass.

Încearcă asta săptămânal, timp de o lună. Pe parcursul activității, observă modul în care reacționezi la situații noi. Fii atent la gândurile intruzive din cauza cărora îți este greu să fii singur. Ajută-te de întrebările de mai jos ca să reflectezi la aceasta.

Cât durează până mă acomodez?

Cât de diferit ar fi dacă aș avea pe cineva alături?

Reușești să te bucuri de timpul petrecut cu tine însuși în singurătate?

Ți-ai dori să mai fii cu cineva?

Ți-e greu să știi cum să petreci timp cu tine însuși?

Ți-ar fi influențată părerea despre activitate de reacția unui însoțitor?

(În funcție de activitate) ești tentat să te lași distras sau să-ți ocupi mintea cu alte activități: telefon, televizor sau să asculți un podcast?

Ce îți place la această experiență?

Care sunt avantajele și dezavantajele timpului petrecut de unul singur?





Dacă nu poți lua cina de unul singur fără să te simți inconfortabil, de ce ar fi nevoie ca să te simți în largul tău? S-ar putea să descoperi că îți place să iei cu tine o carte sau un proiect de la lucru, deoarece te face să te simți că te implici sau că ești productiv. Sau poate ai nevoie doar de o conversație scurtă și prietenoasă cu chelnerul pentru a-ți începe cina de unul singur cu dreptul.

Dacă te uiți la un film și îți lipsește să discuți cu cineva despre el, găsește o modalitate nouă de a te exprima față de tine însuși. Scrie o postare pe blog, lasă o recenzie online sau notează-ți în jurnal impresiile pe care ți le-a lăsat filmul. Sfaturile sunt valabile și dacă te înscrii la un curs. Ai învățat ceva din el? Ce ți-a plăcut? Ce-ai fi schimbat la el? Înregistrează un mesaj audio prin care să-ți explici ție însuși cum ți s-a părut experiența. E plăcut să ai un schimb de opinii cu cineva despre un film, un curs sau o prelegere, însă când faci asta de unul singur, exersezi dezvoltarea ideilor și a părerilor fără să te lași influențat de gusturile altcuiva.

Dacă nu ești obișnuit să mergi într-o drumeție singur, propune-ți un obiectiv distractiv care să nu te streseze deloc. Ai putea fie să-ți propui că vei scoate cel mai bun timp (obiectiv fizic), fie că o să iei cu tine acasă ceva care ți-a atras atenția. Ai putea să-ți propui să faci o fotografie splendidă (pe care s-o păstrezi pentru tine sau pe care să o pui pe rețelele de socializare).

Scopul acestui bilanț al solitudinii este de a te simți mai confortabil în propria piele. Vei ajunge să-ți cunoști preferințele fără să te bazezi pe prioritățile și obiectivele altcuiva. Vei învăța cum să porți o discuție cu tine însuși.

Solitudinea este antidotul singurătății

Paul Tillich spunea că „limbajul a creat cuvântul «singurătate» pentru a exprima suferința singurătății. Și a creat cuvântul «solitudine», pentru a exprima bucuria de a fi singur.”²⁴

Diferența dintre singurătate și solitudine constă în modul în care percepem timpul pe care-l petrecem singuri și în felul în care îl folosim. Dacă îl percepem drept singurătate, ne vom simți nesiguri pe noi înșine și vom fi predispuși la decizii greșite. Dacă îl percepem drept solitudine, vom fi deschiși și curioși. Prin urmare, solitudinea este fundația pe care ne clădim iubirea.

Solitudinea nu înseamnă că nu știi să iubești. Este începutul iubirii. În timpul pe care-l petrecem fără să avem pe cineva alături trecem diferit prin lume, suntem mult mai atenți la noi înșine și la ceea ce ne înconjoară. În cursul unui studiu, cercetătorii au oferit unui eșantion de circa 500 de vizitatori ai unui muzeu o mânășă specială care le înregistra atât mișcărilor, cât și date fiziologice, precum ritmul cardiac.²⁵ Informațiile strânse au indicat că aceia care n-au fost distrași de discuțiile cu însoțitorii lor au avut un răspuns emoțional mai puternic la artă. După cum au notat cercetătorii, cei singuri au putut să „viziteze expoziția cu toate simțurile active și cu o atenție sporită”.

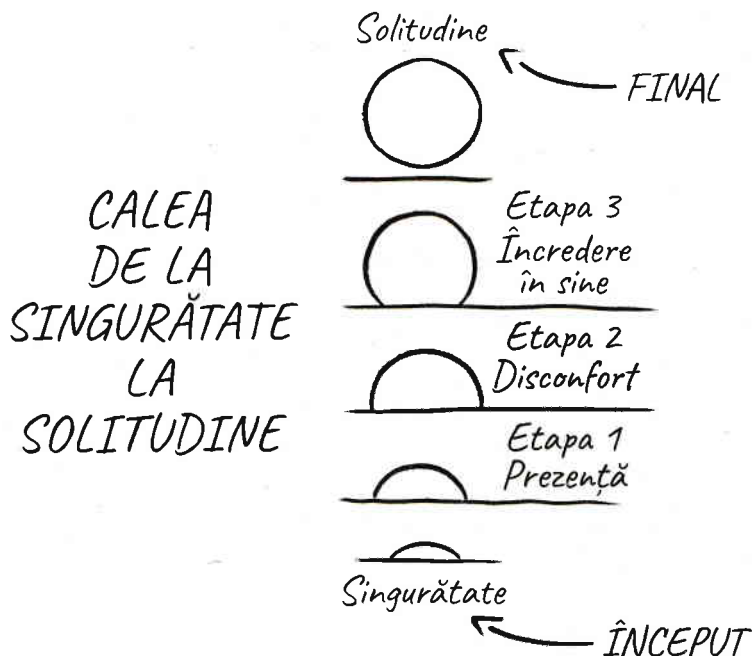
De asemenea, participanții au completat un formular înainte și după vizită. Concluzia a fost că aceia care au venit la expoziție în grup au declarat că experiența nu i-a pus atât de mult pe gânduri și nu le-a stârnit atât de mult simțurile ca în cazul celor care au mers singuri. Firește, nu e nici o problemă să discuți și să vezi în treacăt niște obiecte de artă, însă gândește-te doar la inspirația de care n-au avut parte acei vizitatori ai muzeului. Pe urmă aplică acest principiu în viață. Când ne înconjurăm de alți oameni, nu ratăm doar niște detalii de finețe dintr-o expoziție de artă, ci nu avem nici șansa de a reflecta și de a ne înțelege pe noi înșine mai bine.

De fapt, studiile demonstrează că, dacă nu petrecem deloc timp în solitudine, ne este pur și simplu mai greu să învățăm. În cartea sa intitulată *Flux. Psihologia fericirii*, Mihaly Csikszentmihalyi scrie următorul lucru: „Studiile noastre recente care analizează adolescenți talentați arată că mulți dintre ei

nu reușesc să-și dezvolte abilitățile nu pentru că suferă de tulburări cognitive, ci pentru că nu suportă să fie singuri²⁶. Studiile sale au descoperit că tinerii nu mai dezvoltă la fel de multe abilități artistice precum cântatul la un instrument sau scrisul, fiindcă cel mai eficient mod de a le practica se face adesea în singurătate.²⁷ La fel ca acei adolescenți talentați, și nouă ne este greu să ne dezvoltăm abilitățile când evităm solitudinea.

Drumul de la singurătate la solitudine

De una singură, solitudinea nu ne oferă abilitățile de care avem nevoie în relații. Nu te poți hotărî pur și simplu că vei folosi solitudinea ca să te înțelegi pe tine însuși. Însă, dacă o folosim ca să ne cunoaștem pe noi înșine, există numeroase feluri în care aceasta ne pregătește pentru iubire. Adu-ți aminte că într-o relație sănătoasă gestionezi cel mai bine intersecția a două vieți dacă îți cunoști deja personalitatea, valorile și țelurile. Prin urmare, pe măsură ce ne descotorosim de singurătate și ne folosim în mod productiv de solitudine,



ne vom explora personalitatea, valorile și țelurile. Drumul de la singurătate la solitudine se parcurge în trei etape: prezență, disconfort și încredere în sine.

Prezență

Primul pas pe care trebuie să-l faci pentru a folosi cum trebuie solitudinea este să fii prezent pentru tine însuși. Suntem adesea ocupați, neatenți și detașați de propriile vieți chiar și când nu ne aflăm în prezența altor oameni. Învățăm ce considerăm prioritar în viață – propriile valori – când acordăm atenție felului în care ne simțim și alegerilor pe care le facem. Valorile respective influențează modul în care luăm decizii. Când ești prezent și ești conștient de propriile valori, vei ști cine ești și poți hotărî dacă asta îți dorești să fii. În viață petreci mai mult timp cu tine însuși decât oricine altcineva. Ia-ți un răgaz ca să-ți prețuiești punctele forte și ca să recunoști unde mai este loc de îmbunătățiri. Apoi, când intri într-o relație cu cineva, vei ști deja care sunt atuurile tale și ce mai ai de șlefuit la tine. Nu luăm în calcul importanța pe care o are cunoașterea de sine într-o relație, însă, dacă ești conștient de tine însuși, înseamnă că îți poți suplini neajunsurile și îți poți folosi punctele forte.

ÎNCEARCĂ ASTA:

CUNOAȘTE-ȚI VALORILE

Uită-te la alegerile pe care le-ai făcut în diferite aspecte ale vieții tale. Sunt în concordanță cu valorile tale sau sunt obiceiuri pe care ai vrea să le schimbi? Îți ofer mai jos niște variante de descriere a atitudinii tale față de fiecare element, însă dacă ți se pare că nici una nu ți se potrivește, adaugă tu ce lipsește. Cu cât te cunoști mai bine, cu atât poți optimiza ce îți place la tine și cu atât poți îmbunătăți aspectele pe care ți-ai dori să le schimbi.





CUM ALEGI SĂ-ȚI PETRECI TIMPUL

Rețele de socializare: Îmi place să-mi documentez viața pentru prietenii mei/Rețelele de socializare nu sunt pentru mine; îmi place să trăiesc în prezent

Weekenduri/Călătorii: Vreau să văd lumea/Nu-mi doresc sau nu am nevoie decât să mă odihnesc

Când ies seara la întâlnire: Îmi place să rămân acasă și să gătesc/Îmi place să ies în oraș

Televizor: Îmi place să mă uit la ceva în fiecare seară/Îmi aleg emisiunile cu grijă și mă uit doar la ce îmi place

Punctualitate: Ajung mereu la timp/Întârziile adesea

Planificare: Îmi notez totul în calendar și îmi respect planurile/
Nu-mi place să fiu legat de angajamente

OBICEIURI

Organizare: Păstrez ordinea, îmi plătesc facturile/Mi-ar plăcea să fiu mai ordonat

Sport: Îmi place să fiu activ sau fac sport pentru sănătate/Mi-e greu să-mi găsesc motivația

Mâncare: Mănânc sănătos sau cel puțin mă străduiesc/Viața e scurtă – mănânc ce-mi place

Somn: Îmi place să dorm cât mai mult, dacă se poate/Mă trezesc dis-de-dimineată

BANI

Cheltuieli discreționare: Mă concentrez să economisesc bani pentru viitor/Cheltuiesc tot când am

Concedii: Îmi plac călătoriile extravagante/Stabilesc un buget când călătoresc

Casă, îmbrăcăminte, mașină: Nu mă complic/Îmi plac lucrurile sofisticate





Cumpărături: Cumpăr lucruri la impuls/Mă gândesc foarte atent la ceea ce cumpăr

INTERACȚIUNI SOCIALE

Prieteni: Îmi place să-mi petrec timpul cu mulți oameni/Prefer să-mi petrec timpul în doi sau să fiu singur (dacă în cazul tău se aplică a doua situație, ai ajuns la regula potrivită!)

Rude: Îmi vizitez rudele cât pot de des/Îmi vizitez familia doar când trebuie

Conversații: Îmi place să discut în detaliu tot felul de subiecte/
Sunt o persoană care vorbește puțin

Odată ce îți cunoști propriile valori, te poți asigura că partenerul tău ți le respectă. Dacă nu vă respectați reciproc valorile, e mai dificil pentru fiecare din voi să înțeleagă alegerile și deciziile celuilalt, lucru care apoi poate duce la nedumeriri și conflicte. Dacă nu aveți aceleași valori, nu trebuie să vă certați din pricina lor sau să le apărați, însă trebuie să-ți cunoști propriile valori ca să te poți respecta pe tine însuși și trebuie să cunoști valorile partenerului ca să i le respecti – și viceversa.

Disconfort

S-ar putea să ți se pară ciudat și inconfortabil să petreci timp de unul singur dacă n-ai deprins deja obiceiul. Poate fi dificil să rămâi singur cu gândurile tale. S-ar putea să ai impresia că nu obții nimic sau că nu știi ce să faci când ești doar cu tine. S-ar putea să simți că nu există nici un beneficiu evident al acestei activități.

Trebuie să ne provocăm pe noi înșine ca să ne obișnuim cu senzația de a fi singur, la început prin lucruri mărunte, ca acelea pe care le-am amintit în Bilanțul Solitudinii, pe urmă mai mari și mai antrenante.

ÎNCEARCĂ ASTA:

PROFITĂ DE TIMPUL PETRECUT DE UNUL SINGUR

Există ceva nou pe care vrei să-l încerci? Iată trei modalități diferite prin care poți petrece timp de unul singur, folosindu-te de această ocazie ca să te cunoști mai bine. Alege varianta de mai jos care îți place cel mai mult – pentru că o parte a acestui exercițiu este să-ți cunoști preferințele – sau propune tu una.

1. Propune-ți să deprinzi o nouă abilitate în decurs de câteva săptămâni, luni sau poate chiar mai mult. Ia lecțiile de canto la care ai visat dintotdeauna, învață să te dai cu rolele sau învață și tu cum să coci pâine. Ce anume te-a atras la această abilitate? Ce te-a făcut să aștepti până acum? Care este impactul pe care îl are asupra încrederii și stimei de sine? Se potrivește cu imaginea pe care o ai despre tine și cu cine vrei să devii? Dacă vrei să înveți să cânti la un instrument nou, este bine să lucrezi cu un profesor de muzică. Ideea este să creezi ocazii în care să te gândești în solitudine la lucrurile pe care activitatea nouă te învață despre tine.
2. Călătorește de unul singur. Planifică o călătorie de weekend în care să mergi singur și folosește-te de această ocazie ca să înveți despre tine însuși. Vei afla într-o clipită cât ești de independent. Este o activitate minunată de făcut, *în special* dacă ți-e frică să fii singur.

Ești:

Nehotărât/hotărât

Îți iei puține/multe bagaje

Liniștit/activ

