

GARY JOHN BISHOP

**LOVE
UNFU*kED**

Fă-ți ordine

în relație

Traducere din limba engleză
de Florin Tudose

Lifestyle
PUBLISHING



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BISHOP, GARY JOHN

Love Unfu*ked : Fă-ți ordine în relație /

Gary John Bishop ; trad. din lb. engleză
de Florin Tudose. - București : Lifestyle
Publishing, 2022

ISBN 978-606-789-338-0

I. Tudose, Florin (trad.)

159.9

Titlul original: *Love Unfu*ked: Getting Your
Relationship Sh!t Together*

Autor: Gary John Bishop

Copyright © 2022 by Gary John Bishop
Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2022
pentru prezenta ediție
Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-338-0

▶ **EDITORI:** Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

▶ **DIRECTOR:** Crina Drăghici

▶ **REDACTARE:** Raluca Hurduc

▶ **DESIGN:** Alexe Popescu

▶ **DIRECTOR PRODUCȚIE:** Cristian Claudiu Coban

▶ **DTP:** Dan Crăciun

▶ **CORECTURĂ:** Irina Mușătoiu, Oana Apostolescu

Ei, uite ce-ai fi avut de câștigat...

Recunoaște.
Îți dorești și tu o viață uimitoare, împlinită și relații de conexiune profundă, despre care doar ai citit, despre care ai auzit, pe care le-ai văzut ori poate la care doar ai visat, nu-i așa? O relație așa cum poate au avut părinții tăi, are prietenul tău sau vezi la televizor. Cineva care să te înțeleagă și pe care să-l înțelegi și cu care totul să fie bine pe lume.

Cu toții *vrem* acea relație. Dar hai să-ți servesc o doză sănătoasă de realitate abia scoasă din cuptor:

Habar n-ai ce înseamnă o relație autentică semnificativă.

Ia o scurtă pauză și gândește-te la asta. Lasă ideea să te pătrundă. Fă un duș rece de logică.

De ce oare nu poți avea o relație autentică?

Pentru că ți-a fost inoculat idealul, fără să fi învățat nimic despre ce înseamnă cu adevărat a avea o asemenea relație. Vom analiza și vom înțelege împreună ce presupune asta.

Că ai douăzeci sau șaiszeci de ani, că te afli într-un mariaj (fericit/nefericit) sau într-un parteneriat, că ieși la întâlniri sau trăiești solitar, poate simți că nu ai noroc în dragoste sau că ai devenit o sperietoare sau poate că relațiile din trecut te-au rănit atât de mult, încât ai ajuns la o amărăciune și o răceală demne de fundul unui săpător de fântâni (mulțumesc de inspirație, Tom Waits), că ești o persoană singură, sufocată, obosită sau pierdută, această carte e scrisă pentru tine.

Știm cu toții ce ne dorim în cele din urmă de la o relație bună, dar cum obținem ce ne dorim? Pentru majoritatea oamenilor, e mai degrabă un joc de-a ne mulțumi cu ce primim, întins pe toată viața, în speranța găsirii „jumătății”; și chiar și atunci când/dacă îți găsești jumătatea, te confrunți cu misterul păstrării magiei suficient timp cât să justifice decenii întregi de investiție.

Ținând cont de toate acestea, poate că ai ajuns în punctul în care te-ai săturat de relații; poate că înoți în relații sau relațiile te sperie de moarte, te frustrează sau te aduc la disperare sau oricare ar fi povestea despre tine, iubire și legătura cu o altă persoană — cartea asta e calea ta către ceva cu adevărat fenomenal.

Și da, mă refer și la voi, cei care *simțiți* că în momentul ăsta vă descurcați de minune. Cartea asta v-ar putea scuti de viitoare experiențe cu inima frântă.

Voi discuta aici despre relația de iubire din cadrul căsniciei, dar nu e musai ca cititorii să fie căsătoriți — sau într-o relație, în general — pentru a înțelege cartea

și a-și reinventa poveștile. Când voi spune „căsnicie“ în paginile ce urmează, pur și simplu înlocuiți cu situația personală.

Ah, să nu uit! Cei pe cale să se căsătorească ar face bine să o citească cu maximum de atenție și să se asigure că și partenerii o citesc. Le va schimba întreaga istorie.

Dar dacă ai ajuns la cartea asta căutând soluții pentru mai știu eu ce problemă ai cu soțul/soția/prietenul/iubita și așa mai departe, să știi că nu o vei găsi aici. Vei găsi, în schimb, cel puțin inițial, problema numită *tu* și cum îți influențează ea relația cu persoana cea mai importantă din viața ta. Nu e un joc al găsirii vinovaților (ca și cum asta ar ajuta la ceva), ci mai degrabă o descoperire a tuturor modurilor greșite în care operezi chiar *tu*. După ce-ți vei fi croit drum prin această mică mlaștină, îți vom crea o structură reală prin care să poți începe o relație minunată cu cineva.

Relațiile sunt peste tot în jurul nostru

Hai să fim cât se poate de sinceri. Care sunt relațiile sensibile din viața ta în momentul ăsta? Care e relația care ți-a venit în minte când ți-am pus întrebarea? Da, și aia. În situațiile acelea există ceva în desfășurare, ceva ce s-ar putea să nu fie clar pentru tine. Întreaga ta viață este o funcție a relațiilor. Întreaga viață. Viața ta amoroasă, cariera, hobby-urile, animalele de companie, partenerii, succesul. Totul se reduce la relații.

Prima e relația cu părinții, atât cea din trecut, cât și cea din prezent. Știm cu toții că asta e relația care ne poate da peste cap complet.



Apoi e relația cu soțul sau soția, din prezent sau viitor — felul în care vă înțelegeți (sau nu) îți va afecta viața de zi cu zi în următorii zece, douăzeci sau optzeci de ani, din prima clipă a dimineții, până când vă băgați îmbrățișați (sau bosumflați) seara în pat.

Apoi, relația cu șeful și colegii de muncă. Sunt nemernici? Te porți, la rândul tău, ca un nemernic? În cazul ăsta, ia-ți gândul de la promovarea la care visai.

Pe urmă, e relația cu cel mai bun prieten. Oh, timpul petrecut împreună, râsul, lacrimile! Dar mai există și prieteni mai puțini buni. Și cunoștințe îndepărtate cu care uneori te intersecezi la sală. Oare cum se numeau?

Și nu se oprește aici. Mai e și dentistul tău. Proprietarul. Șoferul eroinic care-ți livrează toate porcăriile pe care le cumperi de pe Amazon.

Iar apoi, sunt și non-umanii. Câinele, pisica, hamsterul tău. Câinele vecinului tău, pasărea pe care o vezi mereu pe crengile copacului din fața ferestrei. S-ar putea să nu vorbești cu ei — ori cel puțin ei să nu-ți răspundă. Dar tot relație e.

Mai mult, rețeaua relațiilor tale se extinde și la obiecte. Ai o relație cu mașina, casa, ba uneori și cu perechea ta preferată de pantofi. Vom folosi aici termenul „relație“ în sensul său mai larg, pentru a numi conexiunea ta cu obiecte, locuri, chiar și idei.

Ai o conexiune cu locul în care te-ai născut. Cu mâncarea care-ți place cel mai mult. Iar unii dintre noi, probabil vei fi de acord, sunt nițel prea conectați cu telefoanele lor mobile inteligente.

Conștiința ta este o funcție a tuturor lucrurilor pe care le *conștientizezi*, așa că ai un fel sau altul de relație cu toate lucrurile pe care le conștientizezi.

Uite, în clipa asta ai o relație cu mine, fie că citești volumul sau ascuți cartea audio. Poate că gândești „Hei, îmi place tipul ăsta“ sau „Ah, ce abureli“.

Chiar și relațiile care ne lipsesc sunt o formă de relație. Încă mai ai o relație cu foștii parteneri, chiar dacă n-ai vorbit cu ei de ani de zile. Și singurătatea e o formă de relație. Relaționezi cu un celălalt semnificativ prin absența sa. Ai o relație definită de absență.

Uite ce trebuie să înțelegi: orice element al vieții tale este îmbibat într-o asemenea măsură de relațiile tale, încât calitatea acestor relații îți dictează calitatea vieții. Îți merge pe cât de bine le merge relațiilor tale, iar cheia succesului tău constă în abilitatea de a dobândi libertatea și controlul asupra cârligelor și declanșatorilor prezenți în situațiile tale de viață.

Iar dacă povestea ta insistă pe ideea că nu te pricepi la relații, atunci, nu mai e nimic de făcut. E atât de simplu!

Iată sfatul meu: *Revino-ți! Repede.*

Ce ne așteaptă în continuare

Am vrut de multă vreme să scriu o carte despre relații, dar am știut că trebuie scrisă la momentul potrivit. Aproape tot ce am scris până acum și-a propus să te așeze pe un fel de traiectorie de viață pozitivă, împreună cu înțelegerea fundamentală a lucrurilor care te fac să reacționezi. Dacă nu ai citit celelalte cărți, să le citești! Sunt intense și revelatorii și vor adăuga în trusa ta de scule existențiale instrumente puternice, nu pixuri și agrafe. Nu contează în ce ordine le citești, doar citește-le!

Ce-ar fi dacă ai avea o schemă de instrucțiuni pentru relații, care să funcționeze mulțumitor și clar? Ce-ar fi dacă ne-am croi calea prin ceața misterului și prin harababura de gânduri și comportamente automate pentru a te ajuta să capeți controlul?

Înainte de a trece la asta, să ne limpezim cu un scurt rezumat al lucrurilor pe care NU le vom aborda în descâlcirea acestui subiect aparent încâlcit:

Dacă îți voi oferi sfaturi ca să comunici mai bine? Nu. Prea superficial. Vei încerca practic să obții ponturi despre cum să-ți gestionezi propriul punct de vedere. Schimbă-ți perspectiva și se va modifica și comunicarea.

Poate vei obține ceva idei despre cum ai putea să-l schimbi sau să-l tolerezi pe partenerul tău? Nu. Totul despre „ceilalți“. Vezi mai sus.

Ceva informații despre tipurile de personalitate (inclusiv cheștiile la modă acum despre narcisici?). Nu. Sunt complet uzate și plictisitoare și sugerează un context în care vei juca rol de victimă. Deși nu e *nicio* rușine să recunoști că ai fost victimă într-o situație, nu e un stil de viață viabil, nici măcar la modul triumfalist, indiferent cât ai încerca sau ar încerca alții să te convingă de contrariu.

O resursă pentru vindecarea traumelor din trecut? Nu. Deși importantă, vindecarea traumelor nu are legătură cu ce facem noi aici.

Un ghid pentru iertare? Nu (deși am acoperit acest subiect pe larg în celelalte cărți, așa că... nu ai *nicio* scuză).

Ceva pentru frica de angajamente, rude băgăcioase sau supărări în familie, infidelitate (trecută sau

prezentă), necazuri financiare, relații sexuale bizare (bizare pentru tine), neînțelegeri morale, deconectări etice și toate celelalte care gravitează în jurul acestei categorii? Nu. Nimic din toate acestea, deși lucrurile pe care le vei descoperi ar putea să-ți limpezească mare parte din aceste probleme și să facă, în sfârșit, mai accesibilă calea către o conexiune importantă.

Ce facem noi aici? Bună întrebare! Aici ne ocupăm de *tine*. Mai exact:

- cum relaționezi;
- de ce par relațiile tale să se desfășoare previzibil;
- cum îți influențează asta viața;
- în cele din urmă, dar cel mai important, cum îți poți reinventa complet și pentru totdeauna relațiile.

Îți voi arăta care sunt lucrurile de care va trebui să te ocupi înainte de a intra într-o relație (dacă ești deja într-o relație, va fi ca o repornire de la zero... URA!), cum să te porți odată începută relația și, în cele din urmă, elefantul din încăpere, cum să închei o relație — inclusiv pentru cei care nu au nicio intenție de-a face asta vreodată.

Așadar, ce mesaj are cartea asta pentru tine acum?

Mesajul e că trebuie să accepți totul și să te arunci fără dubii în prăpastie dacă vrei ca lucrurile să funcționeze, să funcționeze *cu adevărat*. Dă tot ce ai, lasă garda jos și acceptă și altceva în afară de numărul tău obișnuit, ceva ce s-ar putea să ți se pară înfricoșător, complicat sau pur și simplu ineficient în cazul tău. Nu vorbesc despre o atitudine de încercat marea cu degetul, ci mai curând de una gen „eliberează-te de tot și

aruncă-te cu capul înainte“. Nu e o abordare pe care s-o adopt automat în munca mea. De regulă, sunt mai degrabă tipul „alege ce-ți trebuie și pleacă“, dar nu și de data asta. Iată de ce trebuie să filtrezi lucrurile astea în mintea ta. Citește, fă o pauză, pune-ți niște întrebări, descoase-ți atașamentul față de anumite idei și lasă suficient spațiu pentru a te mira, a construi și a te inspira pe tine însuși.

Dar întotdeauna cu sinceritate față de sine. Fără excepții.

Poate că e prima mea carte pe care o citești, sau poate că ești la a doua, a treia sau a patra, dar dacă știi măcar câte ceva despre mine și ideea mea de creștere și dezvoltare personală, știi deja că abordarea mea e adesea contraintuitivă. Cartea de față nu face excepție.



Dar fii fără grijă, cartea este absolut plină cu ingredientele esențiale necesare pentru a crea o conexiune reală, de durată și profundă cu o altă ființă umană.

Genul de relație robustă și autentică, care te reprezintă așa cum ești, dar pe care evident că nu o poți avea atâta timp cât ai un atașament față de trecutul care ți-a arătat cum ar trebui să fie relațiile. Nu poți obține ceva nou atâta timp cât ai un angajament față de vechi. Vreau ca tu să ai îndrăzneala, curiozitatea și curajul de a te deschide spre o perspectivă diferită, uneori tulburătoare. Va exista în paginile acestea suficient spațiu și pentru rezistențele tale și atașamentul față de trecut. Când (și nu dacă) se va întâmpla asta, am o rugămintă. Descurcă-te cu tine. Nu voi pierde timpul aici încercând să te conving să reinventezi modul în care relaționezi. Nu e treaba mea să fac asta, ci a ta.

Poate că vei găsi inspirație; poate vei simți confuzie, furie, apatie sau resemnare. E în regulă; observă ce simți, recunoaște orice stare apare, pune-o deoparte și continuă-ți drumul. Pe scurt, trebuie să-ți gestionezi propria persoană astfel încât să poți săpa un pic mai adânc în tine și să-ți poți extinde anvergura, pentru a permite unor lucruri noi să pătrundă în viața ta.

Deci, încotro mergem de aici? Până la capăt. La capătul capătului, acolo unde se găsește adevărul. Nu versiunea altcuiva, ci mai curând realitatea curată a ceea ce se întâmplă în relația ta.

Spune-ți adevărul

Singura ta șansă reală de a-ți îndrepta situația, de a-ți îmbunătăți capacitatea de a începe, menține și continua relații bune, presupune a înțelege mai întâi că relația ta actuală pur și simplu nu funcționează. Acesta e primul pas crucial. Poate simți că lucrurile sunt totuși în regulă pe ici, pe colo, uneori chiar grozave. Poate simți că situația ta e complet de rahat. Oricum ar fi, trebuie să elimini ce e vechi, pentru a crea ceva nou.

Din nefericire, mulți dintre noi ne comportăm ca individul acela care are o pană de cauciuc. În loc să repare gaura sau să înlocuiască cauciucul, ca un om normal, el se oprește în fiecare dimineață în drum spre muncă la un service și pompează aer în cauciuc, prefăcându-se că totul e în regulă. În realitate, e „în regulă“ doar cât să ajungă la serviciu, dar roata pierde

aer cu fiecare rotație, dezumflându-se iar cu fiecare kilometru parcurs. Aerul se pierde, puțin câte puțin, în atmosferă. Iar personajul nostru trebuie să treacă în fiecare dimineață din nou prin același ritual caraghios, „reparând“ roata pentru încă o zi.


Problema ar putea fi rezolvată ușor, pur și simplu ocupându-te de ea, dar tu nici măcar nu ajungi până în punctul în care să recunoști, în cele din urmă, că ceea ce ai și ceea ce faci nu e ce trebuie. Dar chiar și dacă faci lucrurile să funcționeze, e imposibil să nu existe ceva mai bun de-atât, nu?

După cum a spus cândva Kierkegaard: „Oamenii se obișnuiesc cu un nivel de disperare pe care-l pot tolera și numesc asta fericire“.

E la fel și cu relațiile. Unii dintre noi ne obișnuim cu singurătatea, să fim pozitivi, să privim cu optimism viața din când în când, zicându-ne că ne e mai bine singuri. Ori ajungem să ne mulțumim cu o relație care ne umple viața de anxietate, suferință, oboseală sau frustrare, în timp ce noi continuăm să susținem că totul e în regulă. Umflă naibii cauciucul ăla! Pentru încă o zi.

Dar să ne amintim că, bune sau rele, relațiile noastre reverberează în întreaga noastră viață.

Roata aia dezumflată cu care umbli încolo și-ncoace te afectează, chiar dacă nu conștientizezi asta. E o irosire în plus, un microstres, o greutate pe care o adaugi nenumăratelor greutăți care-ți blochează libertatea gândirii, claritatea minții și puterea personală. Undeva în plan secund, te întrebi dacă vei ajunge cu bine la destinație, cât va mai ține cauciucul, cât te va costa să-l schimbi sau când să-ți mai faci timp și pentru asta.



„Oamenii se obișnuiesc cu un nivel de disperare pe care-l pot tolera și numesc asta fericire.”

O voi face mâine... Mda, a trecut mai mult de-o lună deja.

În cele din urmă, ne obișnuim într-o asemenea măsură cu acest joc, că uităm că, de fapt, luăm parte la un joc. Construim aceste lucruri în viața noastră, le facem loc, ne modificăm planurile pentru a le include și a le gestiona, fără însă a ne ocupa vreodată cu adevărat de ele. Uităm până și ce înseamnă o mașină perfect funcțională — sau, în cazul nostru, o relație cu totul înfloritoare.

Pentru a-l cita pe Fiodor Dostoievski: „Minciuna față de sine este mai profund înscrisă în noi decât a-i minți pe alții”.

Ne mințim. După care pretindem că nu facem asta, apoi minciuna ajunge într-o asemenea măsură parte din noi, că o numim realitate. Ne spunem că lucrurile merg bine, când de fapt nu merg. Ne spunem că totul e bine, când de fapt nu e bine.

Iar asta reverberează nu doar în viața noastră, ci și în viețile oamenilor cu care avem relații.

Așa cum sugerează citatul de mai sus, uneori cei care încearcă să nu-i mintă pe ceilalți ajung să se mintă constant pe sine. Iar uneori credem că salvăm o relație, că le facem un favor celor din viața noastră, permițând unor relații ce sunt departe de a fi ideale să se prelungească și să stagneze. Trăim minciuna. Devine un mod de viață. Rezolvăm problemele, îndepărtăm obstacolele, depășim, depășim, ne zbatem și ne consumăm, încercând să facem lucrurile să meargă.

Credem că încercarea noastră de a face relația mai bună îi va răni pe ceilalți sau va conduce la o confruntare. Dar ce-i rănește de fapt pe ceilalți — și pe tine — este continuarea unei relații stricate, disfuncționale, care mai rău le face ambelor părți.

Aș vrea să vorbesc despre cum ai putea face relațiile acestea să funcționeze cu adevărat. Nu doar să funcționeze fără să se destrame, nu să te ducă la serviciu cu roata umflată, ci să funcționeze din toți cilindrii.

Asta înseamnă că tu și toți cei implicați veți trăi fericiți până la adânci bătrâneți? Nu. Dar asta e o problemă generală în viață, nu-i așa? Credem că ar trebui să evolueze într-o direcție, pe când în realitate evoluează într-o cu totul altă direcție. Și, desigur, ASTA e o problemă!

Așa cum am menționat în primul capitol, mare parte din ce spun aici poate fi aplicat tuturor tipurilor de relații, însă eu mi-am propus să mă concentrez în particular asupra căsniciei, întrucât este evident una dintre cele mai importante relații din viața noastră. Are un impact mai mare și durează mai mult decât aproape oricare altă relație.