

LBRIS | We know
Cătălin Ilioaia books

Suferința

Adevăr sau iluzie?

LETRAS

Promovăm autorii români

Introducere	5
Singurătatea	7
Invidia	21
Gelozia	33
Minciuna	45
Depresia	55
Anxietatea	67
Boala	82
Lipsa de respect	94
Lipsa de încredere	109
Lipsa iubirii	126
Lipsa banilor	139

Singurătatea este unul dintre cuvintele care nu ar trebui să existe.

Pentru că este imposibil să fii singur.

Sunt atâtea ființe pe pământ: oameni, animale, păsări, insecte, plante etc.

Chiar de ar dispărea totul într-o clipă și ai rămâne singur, încă te ai pe tine.

Așa că te întreb: De ce îți ocupi mintea cu această frică de singurătate? Nu mai bine încerci să descoperi motivele pentru care îți este teamă să fii singur?

Nimic și nimeni nu este garantat că va fi mereu acolo să te ferească de singurătate. Singurul care poate face asta ești tu. Dacă vei înțelege și vei accepta acest lucru, atunci vei putea să te bucuri din plin alături de cei care vor face parte din viața ta și nu vei mai sta mereu cu gândul că, la un moment dat, vor pleca și vei rămâne iar singur.

Niciodată nu este prea târziu să încerci să ajungi la sursa fricii de a fi singur și să o elimini puțin câte puțin.

Nu încerca să rămâi în trecut. Indiferent prin ce experiență neplăcută ai trecut. S-a întâmplat în trecut. De ce rămâi agățat de ea și te gândești că poate se va întâmpla din nou?

Asta te va împiedica să te bucuri de prezent.

Aș dori să te întreb ceva. Tu nu ai refuzat niciodată pe nimeni?

Nu ai decis niciodată să nu mai faci parte din viața cuiva? Și, da, ai avut cele mai bune motive pentru a decide asta. Și cu toate astea, tu, prin decizia ta, ai făcut acea persoană să se simtă singură.

Acum înțelegi ce vreau să spun? Oamenii au dreptul să decidă cu cine își vor petrece timpul. Și, mai ales, oamenii își pot schimba deciziile ori de câte ori simt nevoia. Nimic nu durează la nesfârșit. Singura persoană care îți va fi alături în fiecare clipă va fi propria persoană. Așa că de ce îți este teamă de tine?

Atunci când rămâi singur, rămâi, de fapt, cu tine. Însă din moment ce îți este teamă să fii singur înseamnă că îți e teamă de tine.

Nu spun că este mai bine să fii singur decât alături de cineva. Nimeni nu știe ce e mai bine pentru tine în afară de tine. Tu ești singurul care știe. Teamă de singurătate, fără să ne dăm seama, ne este insuflată la tot pasul de posturile de televiziune, de platformele sociale și așa mai departe. Poate că unii dintre noi se simt mai bine singuri. Însă ne lăsăm afectați de cei din jurul nostru. Chiar și familia noastră uneori ne afectează fără a realiza că nu e nimic greșit dacă la 20,25,30 de ani suntem singuri, adică fără a fi într-o relație. Adevărul e că nu suntem singuri. Cum am spus la început, nu putem fi

LIBRIS | We know books

singuri. Atunci, de ce uneori suntem condiționați de cei din jurul nostru? Că e necesar să fim împreună cu cineva? De ce atunci când prietenii, colegii de muncă, rudele aud ca ești singur par atât de uimiți? În loc să te întrebe dacă ești singur sau împreună cu cineva, de ce nu te-ar întreba dacă ești fericit?

Oare nu asta ar trebui să conteze cel mai mult, să fim fericiți? Indiferent că suntem singuri sau avem alături o persoană, un animal, o pasăre, o plantă etc.

Însă majoritatea dintre noi nici măcar din teama de singurătate, ci din cauza celor din jur aleg să fie împreună cu cineva. Asta, pentru a fi în rând cu lumea, cum se zice, decât să fim fericiți. Să îți zic ceva important. Nimeni nu are dreptul să îți spună cum să alegi să fii fericit!

Important e să fii fericit!

Să revenim la singurătate. Ce înseamnă pentru tine singurătatea? Faptul că ești acum singur? Faptul că ești împreună cu cineva, dar îți e teamă să nu ajungi singur?

Să le luăm pe rând. Ești singur acum. Poți ști cu adevărat dacă vei fi singur peste o oră, o zi, o săptămână?

Nu, nu poți ști. Însă îți spun eu sigur că, gândindu-te la singurătate tot timpul, de singurătate vei avea parte. Căci ce anume faci pentru a scăpa de singurătate? Tu ai alege o persoană ca tine? O persoană care nu mai zâmbește, care nu se mai bucură de viață, căci se simte singură?

LBPS | We know books

Nu cred că ai alege o astfel de persoană. Atunci, te întreb eu, de ce te-ar alege cineva pe tine?

Să știi că nu funcționează gândirea: dacă aș fi împreună cu cineva, aș fi cea mai fericită persoană.

Întâi fii fericit și vei vedea cum, pe lângă faptul că te vei simți minunat, vei atrage și persoane care să facă parte din viața ta.

Apoi, faptul că ești împreună cu cineva, dar îți este teamă să nu ajungi singur.

La modul ideal, suntem împreună cu cineva pentru că iubim acea persoană, iar acea persoană este, la rândul ei, cu noi pentru că ne iubește. Cât timp noi continuăm să iubim persoana de lângă noi, nu avem niciun motiv să o părăsim, corect?

Însă dacă persoana alături de care ești decide să te părăsească nu înseamnă că a încetat să te mai iubească? În astfel de situații, noi ar trebui să înțelegem ce e mai important pentru noi. Să fim împreună cu cineva doar pentru a elimina teama de singurătate sau să fim împreună cu cineva pentru că o iubim și ea ne iubește. E foarte important să realizăm ce ne face fericiți. Căci dacă pentru noi e mai important să fie cineva cu noi pentru a scăpa de teama de singurătate decât pentru a ne iubi, atunci acea teamă nu va dispărea niciodată. Din contra, așa cum am mai spus, nu vei putea să te bucuri de prezent, căci tu vei fi mereu cu gândul ca nu cumva să rămâi iar singur.

LIBRIS | We know books

Totul începe cu tine. Tu ești cel mai bun ajutor al tău. Tu te înțelegi cel mai bine. Știi ce te face fericit, ce îți place să faci și ce nu. De aceea trebuie să îți acorzi o foarte mare importanță.

Dar ce se întâmplă dacă, după o perioadă, din diferite motive, nu îți mai face plăcere să fii alături de persoana de lângă tine? Dacă, prin ceea ce face și spune, te deranjează? Dacă iubirea ta față de ea începe să scadă treptat?

Din teama de a rămâne singur continui să o accepți? Chiar dacă nu îți face bine?

Ceea ce îți voi spune în continuare va fi ceva mai dur, însă trebuie să îți spun pentru că, se pare, oamenii nu sunt conștienți de acest aspect. Nu e corect ca să fim alături de cineva pentru a scăpa astfel de singurătate. Noi ar trebui să alegem să fim împreună cu cineva din simplul motiv că iubim acea persoană și dorim să îi oferim iubirea noastră și felul nostru de a fi. Dacă noi alegem să fim împreună cu cineva pentru a ne satisface nouă nevoile și a ne rezolva temerile, în cazul nostru fiind teama de singurătate, atunci asta înseamnă că ne folosim de acea persoană și nu este deloc frumos.

De aceea majoritatea relațiilor eșuează.

Ambii parteneri se folosesc unul de celălalt pentru a-și satisface nevoile și a-și învinge temerile. Atunci când iubim, nu putem face așa ceva niciodată.

LIBRIS | We know books

Și indiferent că e teama de singurătate sau orice altceva, tot ce facem și tot ce alegem ar trebui să fie din iubire, nu din nevoia de a astupa goluri.

Însă când toate în jurul nostru se întâmplă cu o viteză atât de mare, noi suntem parcă într-o cursă contra cronometru și uităm să ne oprim și să vedem care e sursa deciziilor noastre.

Și ajungem în situații în care regretăm deciziile luate și nu înțelegem de ce s-a întâmplat așa.

Fix de asta s-a întâmplat.

Dacă tu ai fi luat decizia din iubire, atunci, orice s-ar fi întâmplat, nu te-ar fi afectat, căci ai fi știut că mai mult de atât nu ai fi putut face.

De aceea rog toată lumea, chiar dacă singurătatea ne apasă și considerăm că timpul se scurge rapid, să nu facem compromisuri, căci ele ne vor face și mai mult rău. Atât nouă, cât și celor din jur.

Dovada este lumea în care trăim. Din teama de singurătate, cu toții facem atâtea compromisuri și purtăm atâtea măști pentru a fi cât mai repede plăcuți de cei din jur, pentru a elimina această teamă. Însă singurătatea nu se elimină cu o persoană sau două, sau câte vrei tu. Singurătatea se elimină cu schimbarea percepției despre ea.

Plus că, purtând atâtea măști pentru a ne face cât mai repede plăcuți, uităm cine suntem noi, de fapt. Și în anumite situații

ajungem să ne mirăm de ce am putut zice sau face. Tocmai de asta, pentru că nu mai știm cine suntem.

Acum înțelegi de ce spun că singurătatea este o iluzie?

La fel ca tot ce îți voi prezenta în această carte și care contribuie la suferința noastră.

Ne lăsăm afectați de atâtea suferințe, încât uităm de miracolul numit viață.

Viața noastră nu rămâne decât o cursă fără sfârșit pentru a elimina aceste suferințe, o luptă cu fantome care nu vor dispărea, indiferent cu ce am arunca către ele. Asta este suferința, o înșiruire de fantome care poartă diferite nume. Unul dintre ele este singurătatea. Și cum poți învinge o fantomă? E o singură cale, și anume să nu mai crezi în ea. Cu cât credem mai mult, cu atât îi dăm mai multă putere.

Acestea fiind spuse, dă-mi voie să îți prezint o altă latură a singurătății, cea în care tu o dorești!

Da, ai auzit bine!

Aproape toți, la un moment dat, ne dorim să fim singuri. Să lăsăm totul deoparte. Partener, prieteni, locul de muncă. Uneori, ne-am dori să lăsăm totul și să fim doar noi. Este ceva greșit? Cu siguranță că nu! Avem dreptul să facem ceea ce simțim că ar trebui să facem. Însă dacă facem lucrul ăsta, s-ar putea să deranjăm foarte multe persoane, nu-i așa?

De aceea ezităm să facem asta și continuăm să suferim în tăcere. Asta, pentru că noi, oamenii, nu încercăm să ne

LRDIO | We know books
Înțelegem unii pe alții. Noi, oamenii, nu realizăm cât de diferiți suntem unii față de ceilalți.

Dacă am încerca să ne înțelegem unii pe ceilalți, am ști când cineva are nevoie de o vorbă bună, de timp, de singurătate. Însă noi, deși nu vrem să recunoaștem, considerăm că știm ce e mai bine pentru cei din jurul nostru. Nu, nu știm. Și dacă ne-ar spune cineva cum se simte cu adevărat, am rămâne șocați și nu ne-ar veni a crede. Mai ales în relațiile din zilele noastre. Evităm să spunem ce simțim. De ce? Pentru că zi de zi ne este dat de înțeles că partenerul nu ne cunoaște și nu ne înțelege. Și mai ales pentru că, deși cu toții am avut perioade când am spus ceea ce ne dorim și ceea ce simțim, nimic nu s-a schimbat! Ce ne dă asta de înțeles? Voi folosi o expresie neplăcută, dar nu am de ales: oamenilor nu le pasă! Țsta este singurul adevăr. Oamenilor nu le pasă de cei din jurul lor. Nu spun că toți sunt așa, însă cu siguranță sunt mai mulți decât cei cărora le pasă. De aceea mulți dintre noi își doresc singurătate. Pentru că nu se simt înțeleși. Da, știu că vei spune: de ce nu vorbesc și să spună ce îi deranjează? Ți-am explicat mai sus și îți voi repeta. Oamenilor nu le pasa! Indiferent că e partenerul, că e prietenul, că e colegul de muncă și așa mai departe. Viețile noastre sunt atât de aglomerate și suntem mereu în goană după bani, după carieră, după fel și fel de lucruri, încât nu mai există timp pentru cei din jurul nostru. Și tot noi suntem mirați de ce oamenii ne evită sau fac diferite activități fără noi. Tocmai din nevoia de a fi singuri sau cu cineva care îi înțelege. Oamenii nu aleg să fie singuri din egoism. Oamenii aleg să facă asta pentru că nu sunt înțeleși.

Și, cu toate astea, continuă să trăiască așa, suferind în tăcere alături de cei din jurul lor. Mulți vor spune: dar de ce continuă să rămână, dacă nu sunt înțeleși?

Motive pot fi destule și nu suntem noi în măsură să îi judecăm pentru alegerile lor. Noi putem doar să îi înțelegem. Totuși, îți voi înșirui câteva motive.

Iubire, obișnuință, confort, teamă de singurătate, plus multe altele.

Da, ai citit bine. De ce și-ar dori cineva să fie singur, dacă îi este teamă să fie singur?

Repet, nimeni nu ar alege să fie singur, dacă s-ar simți înțeles de cei din jurul lui. Însă din pricina faptului că nu suntem înțeleși, suferința crește de la o zi la alta și, în funcție de rezistența fiecăruia, unii cedează mai repede decât alții. Și atunci, nimic altceva nu contează pentru ei decât o clipă de singurătate.

De fapt, nu este singurătate, ci lipsa celor care nu îi înțeleg. Căci ei asta își doresc, să nu mai fie în preajma acelor persoane. În momentul ăsta, ei uită de teama de singurătate, însă aceasta se va întoarce, iar ei vor reveni alături de cei care nu îi înțeleg. Și ciclul se repetă.

Nu putem fi cu toții singuri, căci nu asta e soluția. Dacă am începe să ne evităm unii pe ceilalți, am trăi doar pentru a găsi fel și fel de moduri ca să ne evităm. În schimb, hai să încercăm să ne înțelegem unii pe ceilalți, să înțelegem că suntem diferiți cu toții, iar ce îți face ție plăcere poate celuilalt nu îi face.

LIBRIS | We know books

Să încercăm să observăm și să ascultăm ce ne spun cei din jurul nostru. Da, știu că poate va trebui să renunți la o parte din timpul tău, însă crede-mă că fericirea ce o vei așterne în sufletul celor din jurul tău va face să merite. A crea fericire în jurul nostru ar trebui să fie principala noastră ocupație. Și cum putem face asta? Prin a începe să ne înțelegem unii pe ceilalți. Cu toții avem dreptul la fericire. Însă dacă tu ești fericit, ce te împiedică să sprijini și pe altcineva pentru a fi și el fericit?

Nu vreau să fiu înțeles greșit. Oamenii nu trebuie să facă absolut nimic pentru noi! Asta o să dureze ceva până să înțelegem. Însă până la sfârșitul cărții voi încerca să te aduc mai aproape de această înțelegere.

Să revenim la fantoma noastră pe numele Singurătate.

Citind până acum, am aflat că unii oameni nu doresc să fie singuri, iar alții doresc. Însă, cum am încercat să vă explic, singurătatea nu există, căci nu poți fi singur niciodată. Te ai pe tine mereu.

Iar cei care își doresc singurătatea... ați înțeles ce își doresc, de fapt. Să nu fie în preajma celor care nu îi înțeleg.

Unii dintre voi veți spune: dar cum rămâne cu cei care vor singurătate doar pentru a scăpa de jobul stresant sau de toate activitățile de zi cu zi, care par a nu se sfârși? Ei bine, aici vorbim despre cu totul altceva.

Aici tu nu vrei să fii singur, ci pur și simplu nu dorești să le mai faci. Însă, te întreb, dacă ajungi în astfel de momente în care să te simți copleșit nu înseamnă că există un dezechilibru?