

LBRIS

We know
books

VEX KING

MAI APROAPE

• DE •

iubire

CUM SĂ ATRAGI

PERSOANELE POTRIVITE

ȘI SĂ AI RELAȚII SĂNĂTOASE

Traducere din limba engleză de
GABRIEL TUDOR

LITERA
București

How to Attract the Right Relationships and Deepen your Connections

Copyright © 2023 Vex King

Autorul și-a declarat drepturile morale asupra acestei lucrări.

Toate drepturile rezervate

Deși atât autorul, cât și editorul au făcut toate eforturile necesare pentru a se asigura că informația din această carte este corectă, nici autorul și nici editorul nu își asumă și nici nu se fac responsabili de orice pierdere, daună sau tulburare cauzată de erori sau omisiuni, indiferent de cauzele lor.

Informațiile cuprinse în această carte au un scop strict educativ. Dacă dorești să aplici ideile cuprinse în această carte, îți asumi responsabilitatea integrală pentru acțiunile tale.

Această carte nu este menită să înlocuiască sfaturile sau consultul unui specialist. Cititorul trebuie să apeleze regulat la un expert pentru a discuta probleme legate de sănătatea lui mentală sau fizică, în special când vine vorba de simptome care necesită diagnostic și îngrijire medicală.

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Mai aproape de iubire

Cum să atragi persoanele potrivite și să ai relații sănătoase

Vex King

Copyright © 2023 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Sabrina Florescu

Corectori: Georgiana Enache, Oana Apostolescu

Copertă: Bell Studio

Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KING, VEX

Mai aproape de iubire: Cum să atragi persoanele potrivite și să ai relații sănătoase / Vex King; trad. din lb. engleză

de Gabriel Tudor. – București: Litera, 2023

ISBN 978-606-33-9952-7

I. Tudor, Gabriel (trad.)

159,9

CUPRINS

Introducere.....	7
PARTEA 1 Sinele: stăpânirea rolului pe care îl joci în relațiile tale	
Cum a început	19
<i>Capitolul 1</i> Mai aproape de mine, mai aproape de tine	23
<i>Capitolul 2</i> Inimă închisă, inimă deschisă	45
<i>Capitolul 3</i> Fă loc în inima ta	73
<i>Capitolul 4</i> Decodarea atracției.....	105
PARTEA 2 Împreună: cum să încurajăm relații semnificative și conștiente cu ceilalți	
<i>Capitolul 5</i> Zece reguli ale unei relații.....	139
<i>Capitolul 6</i> Demonii tăi <i>versus</i> demonii lui	171
<i>Capitolul 7</i> Fii vulnerabil	211
<i>Capitolul 8</i> Când trebuie să pleci.....	233
PARTEA 3 Iubire: fundamentele iubirii autentice, necondiționate	
<i>Capitolul 9</i> Iubirea este un verb.....	261
<i>Capitolul 10</i> Iubirea este o vibrație.....	291
<i>Capitolul 11</i> Iubirea este un mod de viață	307
Note	329
Mulțumiri	335

PARTEA 1

**Sinele: stăpânirea rolului
pe care îl joci în relațiile tale**

*Iubirea este puntea dintre tine
și tot ce există.*

Rumi

Ești mereu într-o relație cu tine însuși;
așadar, continuă să te iubești și să evoluezi.

CUM A ÎNCEPUT

Soția mea și cu mine am învățat în aceeași școală de la nouă la 13 ani, deși ea era cu un an mai mică. Am descoperit acest lucru abia când am început relația.

Am privit înapoi, la perioada petrecută în acea școală, și am încercat să ne amintim unul de celălalt, dar pur și simplu nu am putut să invocăm o imagine puternică a celuilalt din acea perioadă. Memoria mea pe termen lung este destul de bună, dar nu am putut să-mi formeze în minte o imagine clară oricât de mult aș fi încercat.

Abia când am văzut o fotografie cu Kaushal elevă mi-am amintit. Am fost transpus într-un moment anume din curtea școlii, când am privit-o și am fost intrigat.

Îmi amintesc că era împreună cu alte două fete, despre care mi-a confirmat că erau cele mai bune prietene ale ei (de fapt, erau verișoarele ei). Am rămas cu ochii pironiți asupra lui Kaushal, întrebându-mă cine era și dacă avea aceleași origini ca mine. Nu am de gând să pretind că eram îndrăgostit de ea la acea vârstă sau că o priveam într-un mod romantic; îmi amintesc doar că era ceva la ea care mă captiva și mă făcea să vreau să știu mai mult. La școală era o străină pentru mine, încă o elevă printre atâția alți elevi, dar m-am gândit la ea din acea perioadă și amintirea mi-a revenit înainte. Este ciudat, știu, dar este și adevărat. Chiar și la o vârstă atât de fragedă, energia ei era un catalizator pentru emoții care mi se păreau foarte stranii, dar foarte viscerale.

Când Kaushal avea 13 ani s-a mutat în America, revenind în Marea Britanie abia la sfârșitul adolescenței. Într-o seară,

am zărit-o pentru prima dată în oraș, fără să știu că era fata din curtea școlii. Ne-am zâmbit scurt, dar apoi a dispărut din nou pentru o vreme. Chipul ei era diferit, dar am avut același sentiment pe care-l avusesem la locul de joacă. Cine era această ființă?

La 19 ani mi-a apărut profilul ei pe Myspace fiindcă aveam un prieten comun. Mi-am amintit de momentul în care o văzusem, cu câțiva ani înainte, și am știut că acea fată avea ceva deosebit. Am fost tentat să mă împrietenesc cu ea, dar nu am făcut-o, deși am zăbovit asupra butonului „Aducă ca prieten” pentru o perioadă mai lungă decât mi-ar plăcea să recunosc.

Am văzut-o o singură dată în aproximativ șapte ani, după ce s-a întors din Statele Unite, deși amândoi eram din același oraș. Știam unul de celălalt, dar nu părea să ne întâlnim niciodată. Mă simțeam atras de ea, chiar dacă am încercat să fac pe durul. Totul a început să capete sens abia după prima noastră interacțiune reală, imediat după ce am terminat facultatea. Am simțit că ne cunoșteam de o viață. În acel moment, legătura noastră consta în special din câteva priviri aruncate pe furis și o singură conversație. Dar simțeam că acea conversație avea să fie doar începutul.

A fost ciudat pentru că, atunci când am început să vorbim, vedeam la întâmplare aceleași semne. Amândoi ajunseserăm să credem în Atitudinea Mentală Pozitivă (AMP) după ce trecuserăm prin multe greutăți în viață. Înainte de a lega o relație, vedeam AMP scris peste tot, chiar și pe pliantele de la restaurante.

Poate că intrase în acțiune sistemul nostru reticular de acțiune (SRA) – un grup de neuroni programat să se concentreze doar asupra a ceea ce este important și să filtreze ce nu este necesar. În esență, sistemul vizează doar ceea ce creierul consideră relevant sau evidențiază ceea ce crezi (alături de alte funcții, cum ar fi reglarea stării de excitație și a ciclurilor de somn/veghe).

În fiecare secundă suntem inundați de milioane de informații de la toate simțurile noastre. Dacă am fi atenți la fiecare, am avea

senzația că explodăm. SRA-ul nostru filtrează însă detaliile irelevante și permite doar datelor care ne vor menține în siguranță și care ne interesează să acceadă la conștiința noastră.

Dar întâlnirea dintre noi era, poate, o sincronicitate. Acum că-mi este soție, simt că am gravitat mereu în jurul ei. Semnele mă ghidau spre ea, chiar dacă le-am ignorat o vreme. De fapt, și ea își amintește de noaptea în care m-a văzut pentru prima dată, cu mulți ani în urmă; se interesase de mine la cea mai bună prietenă de-a ei, care mă cunoștea. Am descoperit că nu erau niște simple coincidențe demne de o comedie romantică, ci era vorba de energie.

În mecanica cuantică există un fenomen numit „inseparabilitate cuantică”, în timpul căruia două particule subatomice devin intim legate între ele în timp și spațiu, o schimbare la nivelul unei particule afectând și cealaltă particulă, indiferent de distanța dintre ele.

Acest concept mă face să mă gândesc la modul în care oamenii sunt atrași inexplicabil unul de celălalt – și poate că în viitor se vor face descoperiri despre felul în care propriile particule subatomice sunt cumva legate între ele. Simt că eu și soția mea am fost legați cu mult înainte de a spune „Da”, iar scurtele întâlniri au fost rezultatul fluxului și refluxului naturale ale energiilor noastre care se ciocneau și se îndepărtau.

Poate că nu este corect științific, dar îmi place să cred că aceia care îți sunt destinați te vor găsi, pentru că există o legătură între tine și ei. Un străvechi proverb chinezesc spune: „Un fir roșu invizibil îi leagă pe cei care sunt destinați să se întâlnească, indiferent de timp, de loc și de împrejurări. Firul poate fi strâns sau încurcat, dar nu se va rupe niciodată”.

Cu toate acestea, chiar și când găsești pe cineva cu care te simți în armonie, nu există nici o garanție că relația dintre voi va funcționa întotdeauna.

Unele relații vor părea un Big Bang care creează lumi de mirare și de magie în tine. Altele vor fi ca un meteor, trecând prin viața ta cu pasiune arzătoare, dar dispărând la fel de repede cum au venit. Unele vor fi ca o stea pe moarte care dispăre, dar te lasă tânjind după ele. Însă toate experiențele de iubire pot fi folosite spre binele tău și pentru o cunoaștere de sine mai profundă. Energia iubirii se găsește în toate lucrurile și te înconjoară chiar și acum.

La fel de variabile ca ocaziile și modalitățile în care putem experimenta iubirea sunt gradele și tipurile de relații posibile. În această carte voi prezenta câteva exemple de relații fictive sau din viața reală. Dar aceste scenarii se aplică tuturor rolurilor de gen și diferitelor tipuri de cupluri. Iubirea este iubire. Iar aceste practici și exemple acoperă toate tipurile de relații.

Sper să te ajut să-ți înțelegi experiențele trecute, să îți reînnoiești perspectiva asupra relațiilor actuale și să devii stăpânul inimii tale, astfel încât să poți sădi cât mai multă iubire autentică în toate relațiile tale.

1.

Mai aproape de mine, mai aproape de tine

Știi cine nu va pleca niciodată de lângă tine?

Tu.

Poate că aceasta este relația pe care trebuie să o cultivi cel mai mult.

Iubire.

Nu putem trăi fără ea. Și nici nu ar trebui.

Din păcate, majoritatea căutăm dragostea în locuri greșite. Poate că aceasta este o carte despre relații, dar nu uita: iubirea pe care o trăiești cu ceilalți oglindește iubirea pe care o împărtășești cu tine însuși. Oriunde te va duce acest text și în orice punct te-a găsit, vreau să înțelegi, mai presus de orice, că dragostea este o experiență interioară. Ea se găsește și se simte din interior. **O relație te ajută să cultivi mai multă iubire, dar, în esență, ea va amplifica abundența sau lipsa iubirii pe care o manifesti față de tine însuși.** Așadar, hai să vorbim despre originile acesteia.

Nevoia de a fi iubit este atât de puternică încât cerem dragoste din prima zi a existenței noastre. Această nevoie emoțională fundamentală nu dispăre pe măsură ce înaintăm în vârstă – dimpotrivă, devine mai puternică.

Cine nu vrea să-și găsească sufletul pereche sau nu crede că l-a găsit? Acel „cineva“, dragostea vieții noastre, persoana fără de care nu putem trăi?

Relațiile moderne sunt mai complexe ca niciodată, iar abordarea noastră față de iubire vine adesea dintr-un sentiment de penurie, mai degrabă decât din revărsarea unei cupe deja pline.

A înțelege cum să iubim este un lucru complex. Dintr-o perspectivă psihologică, modul în care învățăm să simțim și să ne exprimăm dragostea începe de la o vârstă foarte fragedă. Majoritatea specialiștilor în dezvoltarea copilului afirmă că nou-născuții au două reacții emoționale: atracție și retragere.² Sunt atrași de tot ce le aduce plăcere, confort și stimulare și se retrag din fața oricărui lucru neplăcut, cum ar fi gusturi amare sau disconfort fizic. Grija pe care o primește un nou-născut, constanța și predictibilitatea acesteia pot contribui la **stilul de atașament** pe care îl dezvoltă sau la modul în care se raportează la ceilalți. La maturitate, este esențial să te raportezi la stilul tău de atașament cu un sentiment de grațitudine și de vindecare, astfel încât să nu încerci să cauți un partener care să te „repare“ sau să te „întrească“. Vom vorbi mai mult despre stilurile de atașament în Capitolul 2.

Ca bebeluși, dorim să fim liniștiți, legănați sau mângâiați de îngrijitorii noștri, deoarece încă nu ne putem regla singuri emoțiile. Fără să ne dăm seama, modul în care simțim și ne exprimăm dragostea este influențat de modul în care ceilalți au răspuns la semnalele noastre emoționale. La maturitate, în relațiile noastre, mulți dintre noi oglindesc ceea ce au învățat la o vârstă fragedă, după ce și-au format stiluri de atașament specifice.

Dincolo de nevoile de bază, ești un individ unic, cu experiențe, amintiri, simpatii, antipatii, obiceiuri și preferințe proprii. Pe lângă modul în care ai fost crescut, modul în care iubești e creat și de personalitatea ta și perspectiva ta unică. Cu cât te construiești mai

profund, prin dezvoltare personală, cu atât rămâi într-o stare de armonie față de iubirea pe care o ai de oferit celorlalți. Așa cum spune aforismul grecesc antic: „Cunoaște-te pe tine însuți“.

Mulți oameni nu-și fac timp să se analizeze și uită cine sunt cu adevărat. Pe măsură ce înaintează în vârstă, aceștia acumulează idei false despre ei înșiși sau își asumă modele de gândire care nu sunt cu adevărat ale lor. Drept urmare, ei trăiesc fără a avea o conștiință de sine profundă, ceea ce îi împiedică să formeze legături autentice cu ceilalți.

Prin dobândirea acestei conștiințe de sine profunde inviți în viața ta relații conștiente, fericite, sănătoase și care-ți oferă un sentiment de împlinire. Relațiile sunt oricum o provocare destul de solicitantă, dar faptul că valorile și credințele tale profunde nu au rădăcini solide va face ca acestea să ți se pară de-a dreptul imposibile.

Indiferent ce aduci într-o relație, poți fi sigur că și cealaltă persoană își poartă propria povară, așa că e mult de muncă. Cum îți dai seama ce este corect sau greșit pentru tine dacă nu îți este foarte clar ce înseamnă asta?

Adesea, inițiem legături cu oameni întrebându-ne dacă ne vor plăcea. Dar oare nouă ne plac? Discernământul este incredibil de important când căutăm un partener compatibil. Însă este și o trăsătură a celor care caută dragostea dintr-o nevoie mai profundă decât nevoile neîmplinite, inconștiente, dictate de figurile noastre de atașament timpurii.

Cred că Rumi a avut dreptate când a spus că dragostea poate fi o punte între tine și orice altceva, indiferent de forma pe care o ia. Ține de tine cum crezi această punte, dar ea trebuie să înceapă cu o bază solidă, nu-i așa? Trebuie să pornești de la un punct ferm și să știi că puntea va fi suficient de sigură încât să nu cazi. La fel se întâmplă și cu dragostea: dacă nu ești ancorat în propria iubire de sine, este complicat să navighezi relațiile cu noi parteneri.

Să știi cine ești reprezintă un punct de plecare bun. Nu mă refer doar la numele tău, la meseria pe care o ai sau la culoarea ta preferată, ci să ai REALMENTE o conștiință de sine puternică. Acest lucru începe cu autoanaliza – să pui întrebări într-un mod conștient pentru a te redescoperi. Pentru început, aș vrea să citești întrebările de mai jos și să îți acorzi puțin timp pentru a reflecta asupra lor:

1. Cum te vezi pe tine însuți?
2. Ce te face să fii cine ești?
3. Ce ai de oferit?
4. De ce ai nevoie?
5. Care sunt valorile tale cele mai profunde?
6. Cum gestionezi critica, respingerea sau eșecul?
7. Care sunt lucrurile pentru care nu ești dispus să negociezi când vine vorba de propria persoană sau de o relație?
8. Ești capabil să dăruiești fără să aștepți să primești ceva în schimb?
9. Cum arată relațiile tale ideale? Cum contribui la această imagine?
10. Cum răspunzi la provocările interpersonale?

Nu trebuie să răspunzi imediat la aceste întrebări – le las aici doar să te gândești puțin la ele. S-ar putea ca unele să îți se pară dificile sau să te ducă pe o cale pe care nu ești pregătit să o analizezi, dar este în regulă. Totuși, vreau să spun că, dacă ești în căutarea unor conexiuni semnificative, trebuie să începi prin a te cunoaște mai bine pe tine. Nu te poți aștepta ca un medic să vindece o boală dacă nu cercetează mai întâi ce

anume a provocat-o sau să prescrie tratamentul potrivit fără să aibă nici o idee despre ce este în neregulă cu bolnavul. În același mod, **viața nu se îmbunătățește dacă ești blocat într-un tipar de gândire și comportament care nu te avantajează sau care nu te duce nicăieri.**

Ce îți dorești și ce poți oferi?

Ești dispus să-ți contești ideile despre relații? Merită să-ți schimbi modul în care percepi unele lucruri pentru a scoate la iveală noi modalități de a te conecta cu ceilalți?

Ideea pe care o ai despre relații reprezintă încununarea trecutului tău, precum și așteptările proiectate cu privire la viitor. Dincolo de a răspunde la câteva întrebări dificile puse în acest capitol, trebuie să înțelegi de ce ai nevoie de la relațiile tale observându-le pe cele actuale și cercetându-le pe cele trecute. Ce ți-a plăcut la acestea? Ce nu a funcționat deloc pentru tine? Ce părți din tine au scos în evidență? Cum te raportezi la viață, dragoste și posibilități când te afli în preajma lor?

Iubirea nu înseamnă să acționezi cu o anumită finalitate și vei afla curând că nu sunt adept al unei liste de verificare atunci când intri într-o relație. Totuși, aceste practici sunt eficiente pentru călătoria ta interioară. **Dacă vrei să-ți transformi complet viața, să te vindeci și să te simți întreg, prima relație pe care trebuie să o onorezi și să o cultivi este cea cu tine însuți.**

Când suntem îndrăgostiți de noi înșine și de viață, devine evident care sunt oamenii și spațiile care duc lipsă de dragoste. Când dragostea vine mai întâi din interior, ea acționează ca o busolă care te îndreaptă spre o persoană care poate oglindi și susține această iubire interioară într-o deplină armonie.

Ești o persoană foarte complexă, dar, sub toate straturile tale, vrei doar să fii iubit, nu-i așa? Totodată, ai un potențial uriaș de a dărui iubire. Dar știi cu adevărat cum să o dăruiești și cum să o primești?