

**LBRIS**

| We know  
books

ANDREI VULPESCU

# **Iubim sau ne mințim?**

Secretele **cuplurilor inteligente**

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2023

# CUPRINS

---

## INTRODUCERE

<u>CAPITOLUL 1</u> Cât de bine crezi că te cunoști? .....	11
Funcțional vs toxic.....	20
Observi. Definești. Cum participi? .....	29
Ideal sau potrivit? .....	34
Pășește în cerc!.....	38
Ce înseamnă pentru tine „viață care merită trăită”? .....	51
Cât de sănătoase sunt limitele tale?.....	63
<u>CAPITOLUL 2</u> CUPLUL ÎNCEPE tot CU TINE ☺.....	87
Ce înseamnă cuplu? .....	93
Incursiune în anatomia relațiilor .....	118
Care este harta iubirii tale?.....	127
Pot să am încredere în tine? .....	132
Anatomia trădării.....	144
<u>CAPITOLUL 3</u> Ce facem cu sexul și infidelitatea?.....	151
Ce crezi tu și ce crede el despre sex?	
Ce simți tu și ce simte el despre sex?.....	160
Sexul este despre tine, nu despre celălalt!.....	175
<u>CAPITOLUL 4</u> Stresul de a nu fi suficient de bun.....	197
— NU ȚI-E RUȘINE? / — NU!.....	224
Stresul nu e sexy!.....	233
<u>CAPITOLUL 5</u> Ești nebun/ă! E doar în capul tău!.....	259
Semnele nu sunt întotdeauna directe și vizibile .....	263
De ce stăm în relații abuzive?.....	272
Cum pleci dintr-o relație abuzivă?.....	279
<u>ÎN LOC DE CONCLUZII</u> .....	287

# CAPITOLUL 1

---

## Cât de bine crezi că te cunoști?

Urmează să-ți spun ceva și te rog să nu arunci cartea:

### **IUBIREA ÎNCEPE CU TINE!**

Mă refer atât la relația de cuplu, cât și la relația cu tine și, de ce nu, cu lumea, în general.

Iubirea este despre tine!

Fie că vrei, fie că nu, o relație de cuplu este un exercițiu de a fi tu!

Suntem ființe care se dezvoltă, cresc, evoluează în relații, așa că data viitoare când spui: „iar să o iau de la capăt?“, n-ar fi rău să te gândești la următoarea idee:

### **SUNTEM FIINȚE CARE SE DEZVOLTĂ (CRESC) ÎN RELAȚII!**

Și îți spune asta un „morocănos” notoriu. Știu, așa mă văd mulți, deși sunt un tip căruia îi place să râdă foarte mult.

În fine, dacă ar fi să mă uit în trecutul meu, pot spune că vorba asta chiar este adevărată – la 17 ani plângeam în hohote pentru că prima mea iubită mă înșelase.

Credeam că este despre mine. Nu era!

Cum ar fi putut să fie despre mine, din moment ce nu eram prezent?. 😊

Dacă aș fi avut atunci înțelepciunea de azi, aș fi înțeles un adevăr fundamental, dovedit de mai multe ori pe parcursul vieții, atât la mine, cât și la persoanele care mi-au trecut prin „bătătură”:

## „ORICE OM ARE CAPACITATEA DE A MINȚI ȘI DE A ÎNȘELA!

Este nevoie de două lucruri: un motiv bun și o zi proastă.” ☺

Am văzut replica asta într-un serial de pe Netflix și mi s-a părut excelentă, ba chiar dureros de adevărată.

Așa că mi-am zis să o reinterpretez puțin.

Însă am stat și mi-am analizat viața, ceea ce am făcut și ceea ce mi s-a întâmplat, și concluzia este: clar, vorba asta se justifică în ambele sensuri.

Azi, la 46 de ani, mă bucur de relația mea, chiar dacă ultimul an nu a fost tocmai ușor.

Și, dacă tot am ajuns aici, în primul capitol al călătoriei noastre, dă-mi voie să-ți vorbesc puțin despre acest an care a trecut peste mine și relația mea / noastră.

De ce spun că nu a fost tocmai ușor?

Pentru că anumite conjuncturi/decizii (luate împreună, firește) au făcut în așa fel încât, după 8 ani de conviețuire zi de zi, să ne distanțăm.

Iubita mea a obținut un post într-o țară situată la câteva mii de km distanță, într-o zonă de risc, deci fără posibilitate de vizită din partea mea.

Astfel, la fiecare 3 luni și jumătate, ne-am văzut câte două săptămâni.

Și acum, de altfel, când scriu aceste rânduri (ne aflăm în noiembrie 2022, *n.a.*), suntem tot la distanță.

Crezi că este simplu?

Deloc.

Este, de departe, cel mai greu episod din viața mea, cea mai grea încercare, cel mai serios test de anduranță.

Știi când a fost cel mai greu? În primele zile!

Și pot să-ți spun că am simțit cum obiceiurile sudate în ani și ani de conviețuire, zi de zi, și-au făcut de cap destul de clar.

De fapt, ca să fiu mai exact, absența lor și-a făcut de cap, (între)ruperea lor...

Știu, poate vei râde, însă îmi asum tot ceea ce îți voi povesti.

A doua zi de dimineață, după plecarea iubitei mele, m-am trezit, mi-am făcut cafeaua, am pornit televizorul (pe muzică) și am început să-mi gândesc ziua.

Ce am făcut de 3-4 ori?

Am privit spre baie, așteptând să o văd, ieșind goală, privindu-se în oglindă și pregătindu-se să își usuce părul.

N-a ieșit!

A fost primul moment în care am spus: *Stai așa, a plecat!*

Brusc, mi-am dat seama că nici cafeaua parcă nu mai are același gust fără ea. Hmmm, deja îmi era dor...

Vezi ce înseamnă obiceiurile?

Se numește separare și o simți în fiecare celulă.

Ca atare, este firesc să apară și gânduri precum: „oare cum o să fie?”, „oare va rezista relația noastră?”, „oare voi reuși să mențin o atmosferă benefică relației?” etc.

Nu mai spun că noaptea am întins mâna să o ating.

S-a întâmplat și asta.

Mai mult, seara, după ce am ieșit de la cabinet, am fost pe punctul să o sun, să o întreb ce să cumpăr pentru acasă.

Citind acum, zâmbesc, însă așa s-a întâmplat.

Repet, 8 ani am stat nonstop împreună.

8 ani, ceea ce înseamnă niște obiceiuri de relaționare clare.

Betonate, cum s-ar spune.

Așa se întâmplă în orice relație.

Iar acum, brusc, aceste obiceiuri s-au rupt. Cel puțin fizic. La revedere atingeri, la revedere coreglare.

La nivelul comunicării, lucrurile s-au rescris, s-au repositionat.

Înțelegi acum de ce doare despărțirea?

Eu înțeleg, chiar dacă vei spune că nu e același lucru.

Așa este, însă spune-le asta obiceiurilor, spune-i asta corpului care rămâne neatins. ☺

Obiceiurile de zi cu zi se rup primele!

Psiholog fiind, știam că e nevoie de adaptare – și voi insista pe tema asta ceva mai târziu –, însă, chiar și așa, nu a fost simplu.

Să nu mă înțelegi greșit, nu m-a apucat un dor de ăla dureros, depresiv.

Au fost, pur și simplu, câteva zile de adaptare la altceva, la această nouă etapă a relației noastre.

Iar aici pot spune că am aplicat un exercițiu de dezvoltare personală extrem de util. Este vorba despre exercițiul rolurilor pe care le avem în viețile noastre.

**Exercițiul** arată cam așa: iei o foaie de hârtie și scrii care crezi că sunt rolurile pe care le ai / exerciți în viața ta.

Eu am scris așa: eu, iubit, tată, consilier de dezvoltare personală / psiholog / psihoterapeut, student (la Master), prieten, scriitor (după cum vezi, nu am scris persoană publică, deși poate ar fi avut sens).

OK, ce roluri au fost prioritare în viața mea înainte de plecarea ei?

Cel de iubit a fost, în mod cert, cel principal, cel care ocupa cel mai mult timp din viața mea.

Or, după plecarea ei, rolul ăsta a trecut în plan terțiar.  
Ce am făcut?

Am reșezat rolurile din viața mea, astfel încât să mă adaptez, cu calm și liniște, pe cât posibil, acestor noi condiții.

Asta nu înseamnă că mi-am neglijat relația sau că nu am trecut prin tot felul de situații emoționale, însă comunicarea s-a mutat pe WhatsApp, fie audio, fie video, sau prin mesaje.

Video ne-am văzut mai rar, ținând cont de calitatea netului din țara respectivă. Așadar, am prioritizat profesia, care îmi ocupă acum cel mai mult timp, rolul de tată și

de prieten, și evident, rolul de „eu”, de om – adică acele activități care-mi aduc satisfacție mie, omului Vulpescu.

Apropo, te-ai gândit vreodată cine ești tu, în afara relației?

Te-ai gândit vreodată care este viziunea ta despre viață? Direcția?

Eu am profitat de perioada asta pentru a realiza că misiunea mea și viziunea mea despre viață depășesc relația de cuplu.

Relația este doar o parte a vieții mele.

Ea poate fi, sau nu, însă nu este tot.

Sigur că dau tot ce pot pentru ca relația să meargă, însă relația este una, viziunea despre viața mea este altceva.

Ele merg împreună, însă, dacă se întâmplă ca relația să se încheie, eu am la ce să mă conectez, deci nu-mi dau voie să cad.

Dacă, în schimb, relația ar reprezenta viziunea despre viață, atunci dacă s-ar încheia, căderea ar fi garantată.

Are sens? Eu cred că are.

Reflectează la perspectiva asta.

Revenind la relație, am încercat zilnic ca lucrurile să fie bune, dialogul să fie pozitiv, atmosfera să fie una sănătoasă.

De ce?

Pentru că am învățat să aplic un principiu extrem de important după care îmi ghidez relația:

**ESTE ÎN INTERESUL MEU CA RELAȚIA SĂ MEARGĂ!**

Vei vedea, pe parcursul acestei cărți, ce înseamnă sensul acestei vorbe și cât este de importantă o asemenea lege, obiectiv, viziune, mantră, sau cum vrei să o numești.

Într-o asemenea situație specială, unii ar fi devenit geloși și, te rog să mă crezi, am avut și eu o ieșire, două,

LIBRIS | We know books  
destul de consistente, deși nu sunt nici pe departe un bărbat gelos.

Însă atunci când ceva nu mi s-a părut în ordine, am spus, am rezolvat și aia a fost.

Au fost și momente dificile?

Au fost!

Au fost și momente de criză?

Au fost!

Însă legea enunțată mai sus m-a ajutat enorm.

De aceea tot repet că ar fi bine să înțelegem faptul că, pe parcursul unei relații, se pot întâmpla tot felul de situații, inclusiv cea care mi s-a întâmplat mie.

Aviz celor care se așteaptă ca după ani și ani de relație lucrurile să fie cum au fost la început.

Nu mai sunt, din motive diverse.

Nici tu nu mai ești la fel (sper).

Așa că ar fi bine să înțelegi faptul că o relație este un organism viu, aflat tot timpul în mișcare.

Acum, te rog să-mi dai voie să vorbesc puțin despre influența mediului.

Și aici mă refer la cercul de prieteni.

Să nu crezi că sunt de mare ajutor în astfel de situații, cu totul speciale. 😊

Și aici mă duc cu gândul la cartea lui Gabor Mate, *Mitul normalității*.

Prietenii fac parte din aceeași societate pe care o evocă specialistul canadian.

Așa că nu te aștepta ca, într-o astfel de situație, să nu vezi reacții care mai de care mai... bizare! Și cât se poate de variate / diverse.

Cineva, o persoană apropiată, mi-a spus, la un moment dat, că aș fi în depresie, doar pentru simplul fapt că, într-una dintre seri, la mare, nu am vrut să ies la club. 😊

Deși i-am explicat faptul că am ieșit cu o seară înainte și am stat până la ora 4.00, iar vârsta nu prea mă mai ajută să ard două nopți la rând, pare-se că explicația mea a fost ca o adiere banală de vânt.

Ca briza aia care te duce timid cu gândul la o haină în plus.

Concluzia ei a fost fermă: eram depresiv, nu mahmur. ☺

Normal, iubita plecase, iar eu n-aveam altceva de făcut. ☺

Am auzit și faptul că ne vom despărți!

O altă proiecție.

Ce înseamnă proiecție? Că dacă emitentul spune asta, înseamnă că așa ar gândi dacă i s-ar întâmpla o situație similară.

Teamă, anxietate, stres, proiectate asupra unei persoane aflate în situația cu pricina.

Nu e tare?

Lucrurile acestea nu te ajută în mod real, ci mai degrabă te sperie, îți produc așteptări negative, anxietate suplimentară, dubii, întrebări care nu-și au rostul în niciun context dat.

Cumva mă încântă să văd cum proiectează alții asupra mea propriile lor gânduri și trăiri. Nu glumesc, ci analizez și iau din asta ce am nevoie.

Mă încântă pentru că:

1. Nu pot să mă plictisesc și
2. Învăț nonstop de la ei.

Ca să revin, pot spune că în lunile de relație altfel am auzit multe. Și nu tocmai încurajări.

Bine, sunt gata să pariez că vei spune că nu îmi sunt prieteni dacă fac asta.

Ba sunt. Să lăsăm puțin morală, pentru că nu își are rostul aici.

Am auzit și caterincă, am auzit de toate. Uneori am râs, alteori am mornit ca un vulcan activat...

Timp în care, repet, m-am trezit singur după 8 ani de conviețuire, cu o nouă hartă a relației noastre, cu un nou GPS, cu care nu eram confortabil.

Era ceva complet nou.

Nu sunt copil, însă consider că e important să scriu despre asta, tocmai ca să realizezi că există anumite situații care ne pot prinde în offside, oricât de bine credem că le-am discutat la momentul To.

Până când nu se întâmplă, nu știi exact dacă ai, sau nu, capacitatea de a răspunde adecvat, adică de a funcționa sănătos.

În concluzie, aș spune că și noi, psihologii, suntem oameni, deci nu suntem de tablă. ☺

Ce a mai fost ciudat?

Să plec în vacanță fără ea! Și am fost în vreo 5.

În tot timpul acesta am primit câteva mesaje, în privat, pe Facebook, în care am fost întrebat:

— *Ești OK?*

— *Absolut. De ce? N-ar trebui?*

— *Păi văd că ești fără Alina. V-ați despărțit?*

— *Nu! Trebuia?*

Aici cred că intervine ideea de persoană publică. Atunci când ești expus și oamenii care te urmăresc au obiceiul de a te vedea constant în compania iubitei, dacă tiparul de funcționare suferă modificări, este firesc să se ajungă la presupuneri și întrebări. Asta s-a întâmplat pe parcursul acestor 10-11 luni.

Și la mare am fost fără ea. De câteva ori.

Și n-a fost simplu, chiar deloc.

Uneori, a fost amuzant, alteori, jenant.

Recunosc, sunt și eu „vinovat”, deoarece știu că sunt un om care face adesea contact vizual, care provoacă.

Bizar, nu? Ai senzația că în vremurile actuale este ceva nașpa să faci contact vizual. Pe vremuri se numea

sistem social de angajament, azi pare-se că se numește agățat. ☺

Azi, adică după nebunia asta cu pandemia.

Uneori, am senzația că nu mai e nevoie să cucerești o femeie, să te porți într-un anumit fel, așa cum se întâmpla în tinerețe, când nu aveam bani și mașini, deci eram obligat să învăț alte tehnici de curtare, mult mai rafinate. ☺

Azi, pe repede înainte, e suficient să o privești, să îi acorzi atenție. Simplu...

Bine am venit cu toții în noua lume a (de)conectării. ☺

Serios, să nu crezi că e simplu să vezi că ți se trimit bezele și tu să nu faci nimic. Mi-am asumat, deci, inclusiv faptul că anumite persoane (doamne și domnișoare) au crezut că sunt un pământău. ☺

Mi-am onorat relația, așa că sunt OK!

Am eu o vorbă care spune așa: ca să poți să spui NU, trebuie să-ți fie clar la ce ai spus DA!

Repet:

**CA SĂ POTI SĂ SPUI „NU”, TREBUIE SĂ-ȚI FIE CLAR LA CE AI SPUS „DA”!**

Așa și aici.

Știu exact la ce am spus „DA”, drept urmare n-am nicio urmă de regret că, deși am avut ocazii, am spus „PAS”!

Am antrenament, recunosc. ☺

Și scriu aceste chestiuni cu riscul de a fi ridiculizat de alți bărbați.

Sunt convins că destui bărbați ar fi profitat din plin de o asemenea ocazie, pentru a-și testa validitatea de pe piață. ☺

Lucrez cu bărbați, deci aud destule povești ce implică tentații, uneori finalizate, alteori nu.

Și chiar îi înțeleg. Sunt bărbat și îi înțeleg.

Nu e deloc simplu să alegi, așa că n-ar fi rău să avem grijă atunci când avem așteptări nerealiste, sau exagerate.

Suntem oameni, suntem diferiți, așa că dacă unul reușește să spună NU unor tentații, nu este obligatoriu ca tuturor celorlalți să le fie la-ndemână această decizie.

Și nu, nu sunt un bărbat perfect. Nici pe departe.

Pur și simplu am învățat să aleg ceea ce îmi este potrivit, ce îmi este /face bine. Iar acest bine, uneori, îmbracă forma unui refuz.

Nu am scris prea mult despre această perioadă, însă realizezi câte situații, trăiri, conjuncturi, am cuprins aici?

Gândește-te câte se întâmplă sau apar într-o relație de 9-10 ani.

Multe! Extraordinar de multe.

De aceea este cât se poate de important să învățăm să funcționăm sănătos. Să putem să ne adaptăm anumitor situații care apar în viața noastră, să nu ne dezechilibrăm, să ne putem accesa alte roluri pe care să le exercităm, la nevoie, astfel încât să putem funcționa cu rezultate pozitive.

## ***Funcțional vs toxic***

Nu mă voi apuca să vorbesc despre normal / anormal, pentru că fiecare om are normalitatea lui și nu sunt eu în măsură să dau verdicte sau să impun ceva.

Aș prefera să vorbesc despre *funcțional / sănătos vs disfuncțional / toxic*.

Din punct de vedere psihologic, evident.

Dacă ar fi să fac o descriere scurtă, aș spune așa: *rezolvare de probleme vs dramă*.

Asta înseamnă sănătos vs „toxic” care, de fapt, este disfuncțional...

Mi se pare important să facem această distincție.

Dacă spui: „mă aflu într-o relație toxică”, rar te plasezi pe tine în rol „toxic”, de abuzator.

De cele mai multe ori, te prezinți ca o victimă, deci totul este despre celălalt, nu despre tine. Tu nu participi, ci doar „ți-o iei”.

În momentul în care înlocuiești acest „toxic” cu „disfuncțional”, discursul se schimbă în „am o relație care nu merge”, deci ești parte vie, activă, din poveste, nu ești pasiv, ci participant.

Înțelegi de ce e importantă distincția asta?

În primul caz, dai vina pe celălalt, tu neobservând cum participi, ce faci tu în interacțiune; iar în cel de-al doilea, îți sufleci mânecele și te implici în soluționare, indiferent ce înseamnă acest lucru.

Revenind la relația mea, eu m-am axat pe rezolvarea de probleme: *OK, iubita mea a plecat, eu am rămas, e clar că trebuie să mă adaptez la contextul acestui trai solo, cel puțin din punct de vedere fizic, așa că hai să văd ce am de făcut!*

Fix așa.

Și am rezolvat, rând pe rând, problemele apărute.

Asta nu înseamnă că elimin din start celelalte două strategii de *coping* la stres: reacția emoțională (este întâlnită mai des la femei, de aceea am pus accent pe rezolvarea de probleme), sau evitarea (distragerea socială).

Au fost situații în care toate cele trei au funcționat, s-au activat.

Uneori, reacția emoțională a fost una dintre variantele care m-au ajutat să rezolv o situație, adică să stau în starea aia, să accept emoțiile și stările și să mă ajut să-mi revin.

Cu evitarea a fost simplu: vrei să nu cedezi tentațiilor?

Te expui cât mai puțin sau deloc.

Acum, pe bune, nici să ne închidem în casă nu e o variantă. ☺

Eu m-am expus suficient, dar nu cu excese.

Privind retrospectiv, pot spune că lucrurile au mers de minune.

N-au fost prea mari probleme...