

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GHEORGHÎĂ, NICULINA
Partenerul de cuplu, resursă de vindecare / Niculina
Gheorghîță - Brașov : Holisterapia, 2023
Conține bibliografie
ISBN 978-606-95832-9-6

159.9

Niculina Gheorghîță

Partenerul de cuplu, resursă de vindecare

Ghid practic de psihologie cuantică

Copyright © 2023, Niculina GHEORGHÎĂ

Toate drepturile sunt rezervate. Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodușă, copiată sau transmisă, în orice formă sau prin orice mijloace, fără permisiunea scrisă a autorului.



Brașov, 2023

Prefață

Când am coborât din avion în București - România în 2016, așteptam cu nerăbdare să fac o sesiune de instruire în Terapia Relațională Imago pentru psihologi și terapeuți, fără să-mi imaginez că 7 ani mai târziu, în 2023, voi continua să călătoresc de 2 ori pe an în România și că mă voi îndrăgosti de frumoasa voastră țară, dar mai ales de fiecare persoană fascinantă pe care am avut privilegiul să o cunosc. Mulțumesc că ți-ai deschis brațele primitoare, România, și mai ales, că te-ai deschis față de munca de transformare pe care o presupune Terapia Relațională Imago. Terapia Relațională Imago, așa cum sper că o veți descoperi, este mult mai mult decât o terapie... este un mod de a trăi și de a fi în lume din toată inima.

Veți descoperi în paginile acestei cărți noi perspective și abilități care vă vor împuternici astfel încât să creați un potențial de vindecare în cele mai provocatoare relații din jurul vostru să celebrați și să apreciați abundența care este atât de des ratată în fiecare zi.

Am cunoscut-o pe Niculina Gheorghită la primul curs Imago de psihologi și terapeuți profesioniști din România și de atunci am fost împreună în această

călătorie relațională în continuă creștere! Am avut privilegiul de a afla mai multe despre scrierile, cărțile și învățăturile ei aici în România și cât de compatibile sunt ele cu teoriile Imago și paradigma relațională.

Această carte promite să vă aprofundeze înțelegerea și accesul la bogăția vindecării și a evoluției în relația (relațiile) dvs. și în interiorul vostru. Îi mulțumesc Niculinei pentru relația noastră de colaborare fertilă, pentru prietenia care dă viață. M-am bucurat de fiecare aventură în care ea m-a purtat pentru a afla mai multe despre iubita ei Românie.

Ești norocos să citești și să ții această carte în mâini chiar acum! Cred că asta arată că ești gata să înveți mai multe despre ce înseamnă să fii o persoană iubitoare conștientă și motivele pentru care, uneori, fiecare din noi înșine nu ne dăm voie să experimentăm și să obținem dragostea și conexiunea după care tânjim atât de profund.

Vă invit să citiți această carte și să lăsați întrebările să iasă la suprafață. Nu te grăbi să găsești răspunsuri, lasă-ți întrebările să apară așa cum gândești și așa cum simți. Fie ca aceasta să fie o călătorie nouă sau continuă să descoperi toate locurile din interiorul tău care nu vor să primească iubirea.

O revoluție uimitoare a relațiilor se petrece aici, în România! Și tu faci parte din ea acum! Bucură-te de

călătorie și să știi că această carte este acolo împreună cu Niculina însăși, alături de comunitatea ei minunată și de echipa de colegi din toată România, pentru a te însoți în această călătorie transformatoare prin care devii o persoană iubitoare conștientă.

Sper să ne întâlnim și aștept cu nerăbdare să vă aud poveștile!

Bine ați venit în lumea Imago și în relaționarea conștientă.

Rebecca Sears PhD
Washington DC 2023

Cuprins

Introducere	15
Capitolul 1: Cine suntem ca adulți?	17
Capitolul 2: Cum ne formăm relațiile de cuplu?	27
Capitolul 3: Influențele cu care venim în relațiile de cuplu	41
Capitolul 4: Cum ne putem transforma prin cunoaștere?.....	73
Capitolul 5: Cum ne putem transforma, prin cunoaștere?.....	113
Capitolul 6: Pași spre iubirea deplină	151
Bibliografie	171

Capitolul 1

Cine suntem ca adulți?

Pentru început e bine să știm că, avem o mare capacitate de a ne forma o nouă minte cu care să operăm, dacă vrem și știm cum să facem asta.

Dr. Daniel Siegel ne expune în paragraful de mai jos despre această șansă și ce se întâmplă la nivel neurologic când acționăm conștient pentru a ne forma o nouă minte.

Relațiile de cuplu sunt un context special pentru asta.

“Mintea continuă să se dezvolte pe întreg parcursul vieții. Structura ei este dată de activitatea creierului. Descoperiri recente din neuroștiință sugerează faptul că pe întreaga durată a vieții creierul continuă să dezvolte atât noi conexiuni, cât și noi neuroni. Conexiunile dintre neuroni determină modul în care se creează procesele mentale. Experiența structurează conexiunile neuronale din creier. Prin urmare experiența ne formează mintea. Relațiile interpersonale și auto reflecția stimulează dezvoltarea continuă a minții.” {Dr. Daniel J. Siegel}

Cine suntem ca adulți?**Adulții - copii în corpuri mari**

În teoria IMAGO am găsit informația următoare care mi-a stârnit un interes aparte asupra cercetării ființei umane.

“Ce este înăuntru după 12 ani, a fost afară în primii 7-12 ani de viață în mediul relațional semnificativ.” Harville Hendrix

Acest fapt implică două principii importante

Începând din copilărie, dezvoltarea de sine și cunoașterea de sine, reies din angajamentul nostru față de ceilalți, și nu de contemplarea și preocuparea față de sine. Suntem creaturi relaționale care ajung să se cunoască și să devină ele însele doar în context relațional.

De exemplu la nivel neurologic, felul în care suntem oglindiți de îngrijitorii noștri determină gradul în care emisferile creierului se echilibrează și lobii se integrează.

La nivel psihologic, efectul de observator este oglindirea celuiilalt, fără de care sinele nu poate ajunge să existe, iar dacă sinele care începe să existe este haotic sau rigid, sau, dimpotrivă oscilează între atenție și flux de energie depinde de calitatea și constanta acelei oglindiri.

Asta înseamnă că perspectiva noastră despre noi înșine depinde de modul în care suntem reflectați în ochii observatorului semnificativ.

În copilărie, observatorii semnificativi au fost mama, tata, îngrijitorii iar la maturitate partenerii de cuplu și copiii noștri.

Inițial ne vedem pe noi înșine așa cum ne văd ceilalți și așa cum se reflectă ei asupra noastră. Dacă oglindirea lor rezonază cu experiența noastră despre noi înșine, atunci suntem împăcați cu ei și cu noi înșine și experimentăm conectarea.

Dacă oglindirea nu rezonază cu experiența noastră despre noi înșine, atunci pentru a descoperi cine suntem, tindem să ne separăm și să ne izolăm nu să ne diferențiem de ceilalți și de perspectiva lor asupra noastră declarând prin asta: “Nu sunt așa”.

Astfel prin procesul negării descoperim că nu suntem așa și prin procesul afirmării descoperim că suntem așa. Ambele sunt apărări și nici una dintre ele nu ne diferențiază. Dacă încercarea noastră de a ne separa nu este sprijinită, atunci ne identificăm cu perspectiva îngrijitorilor asupra noastră și ne dezvoltăm o viziune despre sine care este opusă de a îngrijitorilor – și astfel ne petrecem toată viața încercând să o apărăm. Cu alte cuvinte declarația de sine este eșecul de a ne diferenția.

Trauma acestei separări devine drama relațiilor intime ulterioare.

1. Spre deosebire de **sinele substanțial, sinele diferențiat este undiculă, un proces oscilant între polii cunoașterii celuilalt și faptului de a fi cunoscut de ceilalți**, știind cum suntem diferiți și similari de ei și de perspectivele lor despre noi. Sinele cuantic nu este nici cunoscut nici necunoscut ci este o oscilație între acești doi poli.

Această afirmația m-a făcut să conștientizez că fiecare adult este un copil într-un corp mare și că are aceeași nevoie de afectivitate, atenție și importanță.

De multe ori noi adulții implicați în relații, după ce trece perioada de îndrăgostire – când manifestăm împlinirea acestor nevoi pentru partenerul nostru – ajungem într-o etapă în care parcă suntem siguri că va rămâne cu noi mereu și gata, nu ne mai implicăm în satisfacerea acestor nevoi ale partenerului.

De fapt intrăm într-o rutină care ne distruge relația pe zi ce trece, dacă nu suntem prezenți și conștienți.

E important ca în fiecare zi să revenim la conceptul că și partenerul nostru de cuplu sau de relație (colegi, frați, surori, etc) este un copil într-un trup mare.

Asta înseamnă că și copiii și adulții au nevoie zilnic de:

- aprecieri
- atenție
- importanță

Cum putem, face asta?

Am găsit niște metode foarte simple și la îndemâna tuturor pe care vi le ofer cu drag:

a. Pentru împlinirea nevoii de apreciere

Cei din preajma noastră au nevoie de aprecieri pentru ași descoperi și scoate la suprafață talentele și potențialele de afirmare necesare. De aceea vă recomand ca zilnic să-i faceți partenerului de cuplu și celor din relații **minim 3 aprecieri**.

Formularea lor este destul de importantă deoarece folosim cuvântul magic – apreciez - iar creierul lui/ei când îl aude și procesează informația, secretă o chimie care-i dă starea de bucurie, încredere în sine și motivație.

Formularea aprecierilor optimă este sub forma:

Apreciez la tine faptul că ...;

Acest cuvânt "apreciez" îi liniștește creierul vechi și începe să se simtă în siguranță, să se relaxeze și să poate comunica. Astfel poate trăi starea de bucurie și că este important și văzut de cineva.

b. Pentru împlinirea nevoii de atenție

De foarte multe ori când partenerul de cuplu sau cei din relații vor ceva de la noi, răspundem pe pilot automat, așa cum am fost tratați în copilărie: imediat sau stai să termin ce am început, caută singur/ă, descurcă-te singur/ă, etc.

De cele mai multe ori ne gândim că doar e mare să se descurce, de ce nu poate singur/ă – și uite așa începem să judecăm un adult fără să conștientizăm că este o nevoie din mica copilărie neîmplinită și dacă o cere înseamnă că e necesară și importantă pentru buna funcționare a lui și a relației voastre.

Asta am primit și noi de la părinții noștri și asta oferim mai departe.

Însă acest gen de comportament va face ca partenerul să nu vă mai ceară ajutor, să se izoleze sau să caute în exterior pe cineva care-i poate răspunde la această nevoie.

Acum că suntem conștienți că e un copil într-un corp mare și în momentul acela are nevoie de atenția noastră pentru că: fie e obosit/ă de la serviciu, fie a avut o zi stresantă, fie are o supărare, iar prin atenția pe care i-o oferim când are nevoie, creierul lui va secreta o chimie care-l va ajuta să se simtă mai bine, să realizeze că nu e singur în viață, că are un sprijin, că are o conexiune cu cineva.

E posibil ca cerința lui să fie minimă, de exemplu să-i aduceți ceva de undeva, dar oferindu-i sprijinul el/ea va percepe asta ca o atenție pe care i-o oferiți și așa ajungeți la conectare.

De fapt când un partener vine acasă, este important ca celălalt să-l aștepte în prag pentru conectarea necesară unei bune funcționări a relației. Adică cel care este acasă îl așteaptă pe celălalt se uită ochi în ochi se îmbrățișează și îi oferă toată atenția necesară acelu moment și astfel conectarea se realizează destul de ușor.

Deci ce avem de făcut este: când ne cere ajutorul să i-l oferim chiar atunci – asta dacă nu sunteți într-o stare de totală imposibilitate – și chiar dacă sunteți să-i comunicați ce faceți în acel moment de nu puteți merge la el/ea dar asigurați-l/o că mergeți imediat cum vă eliberați.

c. Pentru împlinirea nevoii de importanță

Este o nevoie de multe ori neîmplinită în copilărie deoarece părinții nu știau sau nu puteau să facă ceva special pentru noi.

Atunci când cineva face ceva special pentru noi ne simțim importanți.

Iar atunci când ne simțim importanți, pur și simplu prindem aripi în tot ce vrem să facem în viață.

Asta o puteți aplica foarte simplu făcând ceva special pentru el/ea.

Vă recomand când îi comunicați, să-i spuneți că este ceva special pentru el/ea.

De exemplu îi faceți o prăjitură, un fel de mâncare, sau vrea să vă jucați un joc, sau sa mergeți la dans, vreți să mergeți la un restaurant sau undeva unde să fiți doar voi doi, adică este un moment special doar al vostru.

Când se întâmplă acest lucru creierul partenerului pentru care faceți ceva special, va secreta o chimie care-l va ajuta să-și crească stima și iubirea de sine.

Adică conștientizează că este o parte importantă din univers, din viața ta, din familie și asta îi va crește responsabilitatea și bucuria pentru viață.

Acest gen de manifestări ajută copilul din corpul mare să se poată bucura de viață și să-și împlinească o nevoie primordială de a fi în conectare în relație.

Capitolul 2

Cum ne formăm relațiile de cuplu?

2.1. Ce este IMAGO-ul și cum se formează

Din studiile și cercetările terapeuților de cuplu și relaționali din lumea largă, s-a ajuns la concluzia că avem în inconștient o imagine a iubirii numită de Herville Hendrix și Helen Lakely Hunt - IMAGO - imaginea inconștientă despre iubire.

Această imagine se formează în primii ani de viață în funcție de cum am fost conectați cu îngrijitorii noștri, în funcție de cât și cum am simțit acea conectare.

De asemenea viața începe într-o minune.

Iar noi suntem făcuți să fim într-o relație.

Ca și copii experimentăm conectarea cu tot și toate.

De aceea ca bebeluși experimentăm conectarea pe 3 niveluri: slab, mediu și ridicat în funcție de disponibilitatea îngrijitorilor noștri.