

LBRIS

We know
books

DMITRY SEMENIK

Dragostea

cum să o dobândim

cum să o păstrăm

ediția a doua

Traducere din limba rusă de

Adrian Tănăsescu-Vlas

editura
Σοφία

București

<i>Prefața autorului</i>	5
1. Viața poate fi schimbată!	13
2. Fericirea celor nefericiți	20
3. Libertatea este o posibilitate	27
4. Realismul – condiția succesului	32
5. Despre influența progresului asupra vieții personale ..	49
6. Cum să învingem frica	59
7. Visați cu grijă!.....	68
8. Fericirea nu e ceva întâmplător	77
9. „Aparatul de amplificat depresia”	93
10. Rușinea și conștiința nu sunt complexe	101
11. Apropierea de înțelegerea iubirii	114
12. Adevărata iubire de sine	131
13. Cum să câștigăm iubirea celorlalți	137
14. Abecedarul construirii familiei	146
15. Cum să îți găsești jumătatea	164
16. Concubinajul – libertate sau slăbiciune?	175
17. Cum să păstrăm iubirea în căsnicie	186
18. Despre ghicit și dezamăgiri	199
19. Tot învățul are și dezvăț	223
20. Cum să depășim despărțirea de omul iubit	239
21. Tehnologia bunătații	259
22. Cum să devii magician	275

CAPITOLUL 1

Viața poate fi schimbată!*Prin ce ne deosebim de plante*

Plantele trăiesc toată viața lor acolo unde au trăit și au murit strămoșii lor. Dacă au noroc, vântul duce o sămânță pe un teren mai fertil, unde clima e mai propice, dar asta nu depinde de ele. Unde au răsărit, acolo sunt sortite să trăiască întreaga viață.

Animalele au mult mai multe opțiuni. Ele pot migra, ceea ce și fac în funcție de anotimpuri, de secete și de ploii, ca să-și asigure un trai mai îndestulat – însă nu-și pot schimba modul de viață. Sunt conduse de instincte. Păsările își fac cuiburi, fac rost de hrană, la fel ca strămoșii lor îndepărtați, și niciodată o vrabie nu va putea cânta cum cântă privighetoarea, chiar dacă aparatul ei vocal îi permite.

În ce-l privește pe om însă, acesta nu numai că poate să se mute din loc în loc, ci poate să schimbe în viața sa tot ce dorește. Poate locui, dacă ține neapărat, în orice loc al oricărei țări. Își poate construi orice fel de locuință. Își poate alege orice meserie. Poate câștiga oricâți bani. Își poate găsi o ocupație creativă, poate să-i ajute și să-i bucure pe alți oameni. Poate să-și întemeieze o familie împre-

ună cu omul iubit sau poate să nu-și întemeieze. Poate să aibă copii ori să nu aibă. Poate să-și aleagă orice religie și orice anturaj. Și – lucrul cel mai important și mai uimitor – poate să se schimbe pe sine însuși și poate să își schimbe împătimirile. Poate scăpa de ceea ce-i face rău și învăța ceea ce-i face bine.

Și atunci, de ce, având posibilități mult mai mari decât animalele, unii dintre noi trăiesc ca niște plante? Sau, și mai rău, plutesc în voia valurilor, pasivi, ca niște pomi tăiați și luați de apă?

Mă uimește întotdeauna când văd oameni care sunt încă destul de tineri că la propunerea de a schimba ceva în viața lor răspund: „Ce să-i faci? Așa sunt eu.”

În primul rând, de unde știi ce fel de om ești tu? Ca să te cunoști pe tine însuși trebuie să te pui la încercare în diferite feluri de activitate, în diferite forme de comunicare, cu diferiți oameni. Până la sfârșitul vieții nu ajungem să ne cunoaștem pe noi înșine pe de-a-ntregul – și ce poate cunoaște despre sine omul care a încercat doar 3-5% din ceea ce putea să facă?

Am întâlnit adolescenți de 13-16 ani cu privirea stinsă, care credeau că au mare experiență de viață și le spuneau adulților care încercau să îi învețe: „Ce puteți să mă învățați voi pe mine, când n-ați văzut nici jumătate din ce am văzut eu?” Într-adevăr, acești „băieți de cartier” au văzut multe: au văzut cum tatăl o bate pe mama, au luat parte la violuri și omoruri în grup. Să zicem că au încercat până la 30% din răul pe care îl puteau încerca în viață. Totuși, din bine n-au încercat nici măcar 5%, iar experiența răului nu poate înlocui experiența binelui. Ca atare, oricât de încercați ar fi în rău, ei rămân copii, care cunosc și înțeleg prost viața luată în ansamblu.

În al doilea rând, chiar dacă ai fi „așa”, cine zice că trebuie să rămâi „așa” toată viața? Vrei, nu vrei, te schimbi de-a lungul vieții – iar dacă vrei te schimbi mai repede, și în direcția dorită. Odată cu tine se va schimba și viața ta.

Există însușiri ale omului care se schimbă cu greutate – de pildă, temperamentul. Ceea ce numim „caracter” se poate însă schimba, și trebuie să se schimbe, deoarece caracterul este un set de deprinderi, bune și rele, în parte moștenite de la părinți, în parte dobândite de-a lungul vieții. Pe măsura învingerii acelor însușiri care produc suferință – și orice rău pe care îl comitem ne face să suferim –, omul devine mai fericit. Nu sunteți absolut deloc obligați să repetați viața părinților voștri, mergând după ei ca vagonul după locomotivă, pe șine, dacă această viață nu vă place. Scăpând de defectele voastre, veți scăpa de acea parte a moștenirii părintești de care nu aveți nevoie. Uitați-vă în jurul vostru, și veți vedea cât de frecvent frați și surori care sunt foarte asemănători în frageda copilărie duc vieți foarte diferite, devin oameni foarte diferiți (unul bun, altul rău, unul fericit, altul nefericit). Acesta este rezultatul alegerii personale.

Sunt cunoscute cinci păreri de rău ale muribunzilor, pe care le-a formulat Bronnie Ware pe baza experienței sale de lucru cu bolnavii în stadiu terminal. Este util să știm lucrurile acestea – de aceea, iată lista completă a acestor cinci păreri de rău:

1. „Îmi pare rău că nu am avut curajul să trăiesc viața care mi se potrivea, nu viața pe care o așteptau de la mine alții.”
2. „Îmi pare rău că am muncit atât de mult.”
3. „Îmi pare rău că n-am avut curajul să-mi exprim sentimentele.”

4. „Îmi pare rău că n-am ținut legătura cu prietenii.”

5. „Îmi pare rău că nu mi-am permis să fiu mai fericit(ă).”

După cum vedem, toate cele cinci păreri de rău fundamentale sunt păreri de rău nu pentru lucruri grele, mari și uimitoare. Toate privesc lucruri pe care le poate **orice** om – le poate, dar nu întotdeauna le și face, dintr-o inerție de neînțeles, din lipsa dorinței reale de a deveni mai fericit și de a-și conștientiza viața ca pe o posibilitate unică și irepetabilă, de care trebuie să ne folosim în proporție dacă nu de 100%, cel puțin de 99%.

Rățiunea și voința sunt mai puternice decât obișnuințele

Filosofii poartă dispute cu privire la ceea ce a fost mai întâi: duhul sau materia. Oamenii practici știu că mai întâi a fost duhul. Dacă sufletul omului este armonios, el este fericit, oricare ar fi posibilitățile lui materiale. Dacă sufletul e bolnav, este nefericit, oricât de mult succes ar avea în plan material. Ca atare, dacă vrei să vă schimbați viața, trebuie să începeți nu cu cariera, nu cu câștigatul banilor, nu cu relațiile amoroase ori cu întemeierea unei familii, ci cu voi înșivă, cu propria persoană.

Am vorbit deja despre faptul că atunci când avem de-a face cu noi înșine avem de-a face, în principal, cu obișnuințele noastre – atât bune, cât și rele. Există însă în om ceva aflat deasupra acestor obișnuințe, care le poate influența. Nu are importanță cum se cheamă: „eu”, duh, conștiință sau mai știu eu cum. Din punct de vedere practic sunt importante însușirile acestei părți dominante a persoanei noastre. Aceste însușiri sunt rățiunea și voința. Mulțumită rațiunii și voinței, suntem capabili să analizăm diversele

fenomene, să luăm decizii și să ne străduim să le îndeplinim, schimbându-ne gândurile și faptele.

Primul exemplu. Un tânăr învață într-o facultate bună, unde într-adevăr ai ce învăța, dar unde și cerințele sunt serioase. Cartea merge greu, dar părinții pretind de la el rezultate excelente, sperând că va deveni, la fel ca ei, un jurist strălucit. Fiecare examen picat aduce multă amărăciune atât părinților, cât și fiului. De fapt, el visează să devină pictor. Analizând situația, tânărul a înțeles că nu trăiește potrivit înclinațiilor sale, că depinde excesiv de părinți, de dorințele lor și de ajutorul lor material. A hotărât să facă un pas spre starea de adult: s-a mutat la un institut de arte plastice, la seral, și și-a găsit un loc de muncă. Acum nu mai depinde de părinți și se ocupă cu ceea ce îi place. Părinții s-au revoltat împotriva deciziei lui, dar el le-a explicat cu calm și sinceritate motivul pasului făcut și cât de important este acesta pentru fericirea lui. Cu timpul, s-au împăcat cu noua lui viață și chiar au început să-i acorde mai mult respect – nu ca unui continuator al profesiei lor, ci ca unui om matur și responsabil.

Al doilea exemplu. O fată este nemulțumită de relațiile sale cu băieții. Rareori se îndrăgostește cineva de ea, și niciodată cineva potrivit, pe când cei care-i plac sunt indiferenți față de ea ori o părăsesc repede.

După ce a studiat literatura privitoare la dragoste și și-a analizat viața, fata a ajuns la concluzia că pricina nereușitelor ei constă în aceea că este un om înclinat spre așa-numita dependență amoroasă și a început să depună eforturi ca să se schimbe. S-a străduit să evite noi dependențe, să învețe să fie o prietenă adevărată și o persoană luminoasă. După doi ani se schimbaseră atât de mult, încât

LIBRIS | We know

a putut să iubească cu adevărat și să-și întemeieze o familie fericită.

Al treilea exemplu. O femeie tânără s-a maturizat suficient pentru a-și revizui vederile, și și-a dat seama că duce o viață destul de asigurată material, veselă din punct de vedere exterior și zgomotoasă, plină de strălucirea cinelor „udate” cu șampanie de la restaurant și de mașini scumpe, însă plătește pentru această viață cu trupul său, oricum anumi asta – prostituție, „sponsorizare” sau „dragoste de bărbați cu situație materială deosebită”. Iar urmările unui asemenea compromis cu conștiința sunt melancolia, singurătatea profundă și tângirea după dragostea adevărată și după familia pe care ai putea să ți-o întemeiezi.

Analizând situația, femeia a ajuns la concluzia că pacea sufletească, respectul de sine și fericirea familială, copiii, sunt mai de preț pentru ea decât plăcerile acestea și decât invidia celor din jur. Ea a decis că și dacă va trebui să se mulțumească cu niște venituri modeste, tot va avea această fericire, de care în momentul respectiv, oricât ar fi încercat să se amăgească, era lipsită. A rupt-o cu cercul cunoscuților dinainte, și-a găsit un loc de muncă plătit nu prea grozav, s-a căit pentru faptele pentru care o mustra conștiința și a început să se străduie să se schimbe, ca să fie nu doar plăcută în conversații și în pat, ci și o soție bună și o prietenă de nădejde pentru un bărbat vrednic. Cu timpul, s-a găsit un astfel de bărbat – care, pentru că veni vorba, deși nu era bogat, nu era nici sărac...

Aceste trei exemple sunt din viață, și nu din trei vieți, ci din multe.

Așadar, pentru a-ți schimba viața trebuie să-ți revizuiești vederile și să începi să te strădui să te schimbi, învin-gându-ți patimile, obiceiurile rele.

LBRIS

We know
books

Efortul de a te schimba e interesant, pentru că auto-perfecționarea nu este doar un mijloc de a-ți îmbunătăți viața, ci într-un anumit sens este și un scop. Uitați-vă în jur: pentru cei mai mulți viața e foarte plicticoasă! Ei se află într-o continuă căutare de distracții, de ocupații și plăceri care să-i distragă de la această plictiseală: unii beau, alții muncesc pe brânci, alții se epuizează prin nesfârșita goană după senzații noi. Pentru cine se ostenesc oamenii aceștia? Pe când cel care depune eforturi ca să se schimbe întotdeauna lucrează pentru el însuși, nu pentru „jupân”. El știe că fiecare clipă de efort depus în acest scop e o monedă sunătoare în pușculița personalității sale, a sufletului său. El nu suferă niciodată de singurătate și plictiseală, deoarece câmpul lui de activitate – el însuși – este întotdeauna cu el. Chiar dacă zace paralizat în pat, este ca un sportiv campion, care reușește să evolueze în competiții de nivelul cel mai înalt până la sfârșitul vieții. El trebuie să fie în formă întotdeauna, și îi place să fie în formă. Și această sete de victorie, această pregustare a victoriilor, și satisfacția de pe urma lor, și bucuria adusă de conștiința faptului că îi face mai fericiți pe cei de lângă el umplu de putere toată viața lui, până în ziua cea de pe urmă. În esență, un asemenea om nu știe ce-i bătrânețea.

Dar ce să facă cel al cărui scop au fost plăcerile sau bogăția, dacă a paralizat? Or, asta se poate întâmpla oricui...

Dacă nu vă place ceva la propria persoană, să nu vă împăcați cu lucrul respectiv. Făcând efortul de a vă schimba, vă veți putea îmbunătăți mult viața – și, firește, întemeierea unei familii începe nu cu căutarea perechii, nu cu câștigarea banilor, ci cu rezolvarea problemei: „Sunt, oare, gata să devin un soț și tată bun (o soție și mamă bună), sau trebuie să mă mai schimb?”

CAPITOLUL 2

Fericirea celor nefericiți*Condițiile de pornire sunt inegale!*

Este drept că unii oameni sunt mai fericiți decât alții încă din copilărie. Moștenirea familiei părintești are o influență uriașă asupra omului. Dacă copilul are ambii părinți și între aceștia există bună înțelegere și dragoste, el crește într-o atmosferă de dragoste și acceptare necondiționată. Un asemenea om e împăcat cu sine însuși, acceptă și suportă cu ușurință și neajunsurile celor din jurul lui. De aceea se și bucură, la rândul său, de simpatia acestora.

Dar care este cel mai frecvent motiv pentru care oamenii sunt nefericiți? Lipsa de armonie cu cei din jur și cu ei înșiși. Omul pe care îl iubește toată lumea li se pare un răsfățat al soartei celor singuri, nefericiți. „Ce n-aș da să fiu în locul lui! Eu mă chinui, pe când el... ce fericit e!”

Suferințele sufletești ale omului care nu-i iubit pot fi într-adevăr – mai ales când nu îl iubesc părinții sau tovarășii de colectiv – foarte grele, mai grele decât suferința fizică. Și chiar dacă aceste suferințe nu îl aduc pe om la gânduri de sinucidere, fericit nu-l lasă să fie – și câți oameni nefericiți de felul acesta nu sunt în vremea noastră în care familiile trainice, sănătoase, sunt cazuri izolate!..

Trec însă anii, omul se maturizează, duce deja o viață de sine stătătoare. Ceea ce i-au dat sau nu i-au dat părinții joacă un rol tot mai mic, iar ceea ce a făcut el singur cu sine însuși – unul tot mai mare. Și, de multe ori, deodată se dovedește că cel care în copilărie părea fericit, răsfățat al soartei, s-a pierdut în viața adultă, pe când cel ce a trecut prin copilărie cu chiu, cu vai, ca printr-un îndelung război, merge prin viață sigur pe sine și devine un om foarte fericit.

Nefericirea celor fericiți

Ideea de a scrie acest capitol mi-a venit după ce am văzut pe internet fotografia unui sportiv de renume. În tinerețe, omul acesta a fost nu numai sportiv de succes, multiplu campion olimpic, ci tocmai un asemenea „răsfățat al soartei” – cu mult farmec, total decomplexat, sufletul oricărei companii. Lucrul acesta se vedea și după felul cum se comporta la competiții, după zâmbetul lui, după interviurile pe care le dădea. Avea soție frumoasă, copii, de toate, cum zice cântecul acela: „Ce noroc are băiatul!”

Or, în acea fotografie, făcută recent, am văzut o față și fonată, lipsită de lumină, cum să spun... te apuca tristețea când te uitați la el, deși nu a împlinit încă nici 40 de ani. M-am interesat – da, bea. În familia lui sunt neînțelegeri.

Nu cunosc toate amănuntele vieții sportivului respectiv. Există tot felul de situații – și excepții, și scuze. N-am nici un drept să-l judec.

Există însă o logică generală a comportamentului nostru, ce ține de slăbiciunea firii omenești. Cât de natural este pentru noi ca atunci când totul ne merge bine și nu avem pentru ce ne lupta să ne moleșim și să începem să ne degradăm!

Ce se întâmplă foarte frecvent cu omul care n-a avut în copilărie probleme serioase cu părinții și, în general, cu cei din jur și cu sine însuși? Acesta nu se vede pe sine însuși, nu-și vede personalitatea, nu-și vede sufletul ca pe ceva ce trebuie transformat, deoarece are senzația că totul este în regulă. Cel mult, el (mai frecvent ea) se ocupă cu înfrumusețarea corpului său prin fitness, prin îmbrăcăminte și prin „accesoriile” la modă. Iar eforturile îi sunt orientate în principal spre cucerirea lumii înconjurătoare: spre muncă, spre carieră, spre bani, spre influență, spre relațiile amoroase. În acestea poate obține succese mai mici sau mai mari, dar pentru fericire ele nu sunt nici pe departe condiția principală.

Pentru fericirea omului, principalul este ceea ce se întâmplă cu personalitatea lui, cu sufletul lui – or, el tocmai de suflet nu se ocupă. De ce să se lege la cap dacă nu îl doare, nu?

Iar sufletul, personalitatea omului, inclusiv mintea și memoria, posedă o însușire foarte importantă: dacă nu se dezvoltă, se degradează. Sufletul omului nu-i static: el ori se dezvoltă, se luminează (dacă depunem eforturi în acest sens), ori se degradează și se întunecă.

Prilejurile de degradare, de pervertire sunt nesfârșit de multe. Munca, serviciul dă posibilitatea alegerii între deciziile mai cinstite și cele mai puțin cinstite, între cele folositoare pentru oameni și cele folositoare pentru propriul buzunar (uneori, propriul folos material coincide cu ceea ce este bine pentru oameni, dar asta se întâmplă rar). Și mai multe sunt posibilitățile de a-ți schilodi sufletul – în viața personală: să-l părăsești pe omul care te iubește, să faci un abort ori să-ți dai consimțământul pentru el, să-ți înșeli soția ori soțul...

Și uite că ajunge omul la 30-40 de ani, iar din fericirea trecută n-a mai rămas nici urmă. Există senzația de succes