

LBRIS

We know
books

RADU POPA

*Femeia,
cea mai
complexă
ființă*




EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2024

CUPRINS

PREFATĂ	11
PROBLEMELE INTERIOARE GENERALE ALE FEMEII	15
Trăitul în trecut.....	16
Teama de singurătate	20
Ai încredere în tine, femeie!	23
Conștientizarea	30
Cântec de regret – <i>poveste</i>	36
Overthinking	39
Overthinking sau cum să pierzi ocazii din cauza lui – <i>poveste</i>	42
Anxietatea	44
„Nu pot”	48
„Știu”	49
CONSTATĂRI PERSONALE	51
Obișnuința.....	51
Conștiința	54
Femeia fericită	55
Regretul	61
Timpul	63
Depresia, spre ceva mai rău – <i>poveste</i>	66
Prezentul, mai important decât viitorul – <i>sfăt personal</i>	69
Vina	70

Poveste regretabilă – <i>poveste</i>	72
Incertitudinea	77
Lașitatea.....	79
A doua poveste, dar cu succes – <i>poveste</i>	81
Lipsa de conștientizare.....	83
Scuzele	84
Negativismul.....	86
Decepția, mama învățaturii	88
Înșelatul	89
„Nu știu” – <i>poveste</i>	94
Sunetul disperării este eșecul în sine	96
Știința de a pierde sau eșua	99
Trigger	102
„Nu mai cred în fericire”.....	105
Consumatori sau mănăcători de energie – <i>poveste</i>	109
„Nu cred că există prietenie între un bărbat și o femeie”	112
Diferența dintre respect/bun-simț și flirt	115
Cum par bărbații în fața unei femei puternice și complexe? – <i>poveste</i>	118
SFATURI PERSONALE	123
Curaj, femeie!	124
Dezbracă-te de prejudecăți, femeie!	125
Păreră alora nu contează, femeie!	126
Părăsește zona de confort, femeie!.....	128
Dansează, femeie!	130
Trăiește clipa	132
Cum treci peste o decepție?	134
Cum treci peste decepția din dragoste?.....	135
Decizii, decizii, decizii!	138
Am o problemă – <i>poveste</i>	141
Deconspir sau nu deconspir?.....	143
Forțarea lucrurilor	146
Secretul durerii în cot.....	149
De ce ți-e frică?.....	150

Frica de a pierde pe cineva	152
Cerc vicios – <i>poveste cu sfat</i>	154
Încrede-te în forțele proprii! – <i>poveste cu sfat</i>	156
„Eu nu mă pot concentra” – <i>poveste</i>	158
De ce te închizi în tine? – <i>poveste cu sfat</i>	160
Femeia indecisă între doi bărbați – <i>poveste cu sfat</i>	162
O altă teamă de singurătate – <i>poveste</i>	164
„Învață-mă și pe mine să mă doară în cot” – <i>poveste cu sfat</i>	167
De ce oamenii sunt răi? – <i>poveste cu sfat</i>	170
Greșeala de a compara – <i>povești cu sfat</i>	172
„Și primul pas este conștientizarea, în orice vrei să tratezi” – <i>poveste</i>	175
Mă intrigă mai mult invidia și competiția între femei – <i>poveste cu sfat</i>	178
Totul în viață este o alegere	182
Conflictul interior – <i>poveste cu sfat</i>	185
Renunț – <i>biblie personală</i>	188
IUBIRE	193
Când îți dai seama că iubești? – <i>Dragostea</i>	193
Când îți dai seama că iubești? – <i>Iubirea</i>	195
Nu pot să adorm	199
Dovezi de iubire	200
Fericirea	202
Îmbrățișarea lui	203
Iubirea interzisă – <i>poveste</i>	204
RELAȚIILE FEMININE	207
Poți iubi două persoane în același timp?	207
Ping-pongul în relație	210
Asumarea relației	214
Femeia tolerantă față de infidelitate	217
Singulară, sau într-o relație nepotrivită?	220
Când știi că trebuie să dai drumul?	224

Fuga de responsabilitate – <i>poveste</i>	225
Contradicție între dorință și sacrificiu – <i>poveste</i>	228
Singurătate după o relație eșuată – <i>poveste</i>	231
„Sunt confuză într-o relație” – <i>poveste</i>	233
De ce nu pleacă femeia dintr-o relație toxică?	237
De ce să mai iubești după o relație eșuată, femeie?	240
„Am ghinion în dragoste” – <i>poveste</i>	242
Relația-tampon	245
Poți să te îndrăgostești în câteva ore, femeie?	247
Gelozie și posesivitate	250
Iubești omul, sau ideea? – <i>poveste</i>	252
Relația între două sexe: femeia și bărbatul	255
Femeia alfa vs masculul alfa – <i>poveste</i>	260
Răzbunări și furii	262
DECLARAȚIILE BĂRBATULUI	267
Mărturie	267
Omul puternic	270
Omul puternic vulnerabil	272
Bărbatul cu teamă de viitor	274
Mercenarul iubirii	275
Fără ea	278
Răbdarea este o virtute	280

PREFAȚĂ

O experiență a vieții m-a făcut să îmi creez un blog, în care să înșir povești și opinii personale despre femeie. Ca să dau un context mai detaliat, acum o perioadă îndelungată de timp am avut ghinionul să trăiesc experiența de a vedea influența mentalului slab asupra sănătății corpului. Am descoperit că emotivitatea și lipsa de pregătire a mentalității puternice pot duce la depresie, sau mai rău, la boli mentale, cum ar fi psihoza.

Am avut ocazia să vizitez câteva spitale cu paciente care au pierdut contactul cu realitatea și chiar să experimentez în a încerca să trag pe cineva înapoi la realitate. Pe lângă medicație puternică, asigurată de un psihiatru, am învățat că o boală mentală trece mai ușor dacă este tratată și psihologic.

Văzând aceste lucruri, experimentând și mai ales trăindu-le, mi s-a impregnat adânc ideea că nu doresc ca vreoa femeie să mai treacă prin așa ceva. Acestea fiind spuse, de fiecare dată când mi s-a cerut ajutorul, l-am oferit direct, dar am și scris în blogul meu, pentru a împărtăși experiența respectivă și cu alte femei care ar putea fi în aceeași situații.

Cinci ani mai târziu, m-am hotărât să transfer totul într-o carte pe care să o dedic complet femeii și complexității sale de care dă dovadă zilnic.

Pentru că chiar cred acest lucru. Pentru că am întâlnit destul de multe femei încât să pot spune asta, pentru că sunt nenumărate motive care să-mi confirme caracterizarea.

În primul rând, femeia este o ființă miraculoasă pentru că ea dă viață. Știu, și bărbatul are un „cuvânt” de spus aici, dar, cum îmi place mie să spun, el este doar un catalizator. Femeia face minunea ulterior.

Lăsând acest important motiv deoparte, ea este complexă și prin prisma multor altor aspecte. Dacă ajungi să iubești o femeie, îți dai seama că ea îți dă sensul. De-a lungul timpului, cuprinzând și propria experiență, am ajuns să ne caracterizez pe noi, bărbatul și femeia, prin două cuvinte-cheie proprii fiecăruia dintre noi: ea este sensul bărbatului și el este busola ei.

Dacă femeia va fi fericită, ea va avea puterea și dorința de a face viața mai ușoară într-un cuplu. Ea este cea care ține strâns în mâini familia. Ea este întotdeauna atentă la detaliu, perfecționistă, concentrată ca totul să fie bine și toți să fie fericiți.

Alte două motive des întâlnite și clișee vechi:

1. „în spatele oricărui bărbat puternic stă o femeie puternică”

și

2. „de ce există instinctul matern?”

Din același motiv, doar ea îl are, doar ea îl poate oferi, și nu mă refer aici doar la copil, pe care printr-o minune îl aduce pe lume. Instinctul matern se afișează și către bărbat, când acesta nu este în stare să își poarte de grijă singur.

Ea îți poate însenina ziua cu un zâmbet, cum îți poate doborî bunăstarea cu o lacrimă. Totul este complex și de multe ori dus la extrem. De aceea consider că femeia este cea mai complexă ființă.

Respect și iubesc femeia pentru trăirile prin care te trece, pentru ce este capabilă să facă și, mai ales, pentru ceea ce face.

Complexitatea vine cu multe avantaje, dar din păcate și cu dezavantaje. Cel mai mare fiind overthinking, altul fiind acela că ea este o făptură firavă prin creație. Apoi, mai sunt lipsa de încredere și siguranță, lucruri pe care bărbatul trebuie să i le ofere.

Și la dezavantaje sunt câteva de înșirat, pe care le voi preciza de-a lungul cărții și prin care sper să pot ajuta femeia să facă față lumii în care trăim, și mai ales lumii sale interne.

PROBLEMELE INTERIOARE GENERALE ALE FEMEII

În primul capitol al cărții, am ales să trec în revistă care sunt, în opinia mea umilă, problemele principale cu care se confruntă femeia, ca ființă complexă, în interiorul său, în societatea actuală, în viața de zi cu zi. Voi încerca să dau exemple scurte de povești care arată repercusiunile deciziilor de a urma cărarea uneia sau mai multor probleme interne. Țin să precizez că toate poveștile sunt reale, dar, din motive personale, am ales să nu folosesc numele adevărate, ci să mențin confidențialitatea femeilor cu care am vorbit de-a lungul timpului.

Pe lângă acestea, menționez faptul că această carte are menirea de a îndruma, de a oferi o opinie personală în privința tratării unor probleme interioare feminine. Acestea provin din experiențele mele trăite, din ajutorul oferit în perioada de până acum, din poveștile ascultate pe parcursul carierei mele.

Doresc să ajut femeia, prin experiența mea și a altora, să redevină cea mai complexă ființă.

Sper să reușesc! Citire ușoară!

Trăitul în trecut

Una dintre cele mai des întâlnite probleme feminine este neputința detașării de trecut. Anumite experiențe nefaste prin care femeia a trecut o împiedică să atingă maximul potențialului ei și să fie cea mai minunată ființă. Foarte des, există ceva din trecut de care își leagă deciziile și trăirile din prezent.

Cunoscând femeii de diferite caractere și statute, voi înșira câteva exemple reale de trăiri nefavorabile, precum și gânduri psihologice pe care am încercat să le induc acestora.

Fie că este vorba de experiențe negative cu bărbați care nu au știut să o aprecieze așa cum este și cum merită, care nu au știut să îi ofere respectul și încrederea necesare pentru ca aceasta să fie femeie în adevăratul sens al cuvântului, fie că sunt traume ale copilăriei, care încă își au cicatrici adânci în sufletul femeii, voi încerca să le aduc pe toate în acest subcapitol.

O femeie remarcabilă pe care am cunoscut-o acum șase ani, să o numim Catherine, nu a trecut peste experiențele trăite alături de partenerii din viața ei, care nu au știut să o aprecieze în adevăratul sens al cuvântului. Considera cele mai normale și mai mici gesturi pe care un bărbat ar trebui să le facă pentru orice femeie, ca ceva inimaginabil, nemaiîntâlnit. Câteva gesturi, ca exemplu, era de deschis o ușă, cărat o plasă, luată de acasă cu mașina etc. S-a închis în sinea ei, a închis robinetul iubirii către oricine și a stagnat din multe puncte de vedere, pentru că a fost sătulă de încercări eșuate din cauza unui bărbat. Acestea au dus la mici depresii, lipsa de încredere în sine, singurătate și

nesiguranțe, care toate au provocat imunitate scăzută și, implicit, îmbolnăviri succesive.

Un alt exemplu de femeie minunată, denumită fictiv Anne, a avut nevoie de multă afecțiune și conștientizare a adevăratului ei potențial, pentru a putea trece peste ultimul bărbat din viața ei. Acesta a considerat de bun augur să aleagă o altă femeie în locul lui Anne, atunci când ea a rămas însărcinată cu el. Anne nu a păstrat copilul, lucru care îi putea periclita viitorul de mamă extraordinară. Acest lucru a dărâmat-o. Continuă să nu aibă încredere în bărbați, continuă să stea singură și generalizează cea mai mică greșeală a bărbatului cu „toți bărbații sunt la fel”. Sună cunoscut, nu?

Am mai aflat și următoarele, despre o altă femeie magnifică, Madison: a fost într-o relație de unsprezece ani cu bărbatul cu care, în ultimii doi din ea, s-a căsătorit și a și divorțat. Acest lucru a devastat-o. A fost lăsată pentru o altă femeie, lucru care i-a scăzut enorm încrederea în ea. A dezvoltat lipsă de încredere, nesiguranță, frică pentru viitor și mici depresii, care au fost stinse cu alcool. Din păcate, toate acestea au dus și la anumite probleme de sănătate fizică, pe care încă încerca să le rezolve.

Sunt câteva exemple de consecințe ale lipsei dorinței de a merge înainte.

Respectul, încrederea, motivația și ambiționarea sunt cele mai bune metode pentru a rezolva astfel de situații. Uitarea vine cu timpul, rănilor se vindecă cu timpul, dar totul poate fi redus dacă induci cele patru calități de mai sus, cu motive temeinice și specifice.

O femeie, cât timp devine conștientă de ceea ce este și ce merită, poate dobândi încrederea necesară pentru a dezvolta aceste calități și pentru a și le induce singură.

Lăsând deoparte vastele experiențe negative avute cu bărbați care nu au știut să le aprecieze la adevăratul potențial al lor, un alt motiv des întâlnit sunt experiențele și traumele trăite în urma relației cu cei apropiați. De multe ori, femeia, o ființă complexă, are parte de experiențe și traume provocate de părinți. În cazul acesta, nu este vina ei, dar soluția finală stă tot în mâinile sale.

Trăim într-o societate în care diferența de gândire între generații este mare, lucru de neînțeles uneori și de neacceptat pentru oricare dintre părți. Această diferență enormă vine și după ce societatea noastră a trecut printr-o schimbare majoră, de la comunism la democrație. Părinții noștri au trăit vremuri cu puține libertăți, inclusiv cea de a se exprima, și cu puține posibilități financiare sau materiale. Din cauza acestui lucru, viziunea lor va fi întotdeauna una simplistă, pentru că așa au fost învățați de societatea în care și-au trăit ei majoritatea vieții.

Un al doilea aspect de neînțeles este faptul că, odată cu înaintarea în vârstă, este mult mai dificil să ne schimbăm. Este greu să modificăm, în ziua de azi, gândirea unei persoane trecute prin greutăți multiple, care a supraviețuit cu capul în pământ. Aceștia sunt părinții noștri.

Eh, problema este că de multe ori, această mentalitate simplistă, lipsită de libertate și plină de prejudecăți sapă adânc în sufletul unei femei traume care îi aduc nesiguranțe în viitor.

Uneori, părinții crescuți în comunism pot dezvolta sentimente robotice de iubire față de copiii lor, și uneori pot să omoare fărăna de încredere pe care femeia o are, cu idei de genul: „Ia unul de pe stradă și fă un copil cu el”. Aceasta vine doar de la faptul că ei vor să-și satisfacă dorința simplistă și prejudecata, provenită din societatea

în care au trăit, de a avea nepoți. Necontând ce bărbat are fiica, aceasta trebuie să facă un copil.

Gândirea limitată a acestora în ceea ce privește respectul cuvenit femeii vine și de la mentalitatea denigrantă față de sexul frumos, care încă mai există în orașele slab dezvoltate.

Prin urmare, același exemplu de femeie minunată dat mai sus s-a lăsat influențată de comportamentul greșit pe care părinții ei îl aveau față de ea, și a deprins o mică nesigurăță și mai ales, lipsă de încredere în bărbați. Aici nu este vina femeii niciodată, este vina părinților că nu au știut să nu răsfrângă frustrările personale asupra copiilor lor. Mai mult decât atât, ce motivare poți avea față de fata ta, ca părinte, dacă îi sugerezi să găsească un bărbat pe stradă și să facă un copil cu el?

Ultimul caz pe care îl ofer sună așa: Jasmine a suferit enorm când a fost acasă, în vizită la părinții ei. Să precizez că ea nu voia să se ducă, din cauza simplului fapt că va fi întrebată de părinți cum stă cu viața sentimentală și când face un copil. Sună cunoscut? Te clatină, mai ales pe o ființă așa de complexă și fragilă în același timp ca femeia. Te face să crezi că nu mai ai nicio șansă, că ești bătrână, că-ți pierzi respectul de sine, că nu ești dorită. Aceste nesiguranțe sunt, din păcate, infiltrate de părinții noștri care nu pot trece peste prejudecata: „Femeia trebuie să aibă copii înainte de 27 de ani”. Este o presiune enormă, mentală, psihică și fizică, pusă femeii, care consideră că ceea ce face este greșit și că ceva este în neregulă cu ea.

Nu este adevărat, nu este nimic în neregulă cu ea! Femeia, pentru a deveni acea ființă complexă, pentru a fi la maximum ce poate fi ea, are nevoie de autonomie, este necesar să i se dea încredere și motivație că ceea ce face

este bine. Ea are nevoie să se gândească la ea tot timpul, să fie lăsată să își ia singură deciziile, nefiind constrânsă de mentalitatea comunistă pe care părinții ei o au și pe care încearcă să i-o inducă și ei.

Dacă se va respecta pe sine, dacă va lua deciziile singură, dacă va avea siguranță și încredere în propriile alegeri, atunci ea va fi fericită.

Modalitatea simplă de a rezolva astfel de cazuri este ca femeia să fie motivată, să înțeleagă diferența de mentalitate între generații și să conștientizeze că nu face nimic greșit, ci doar cât de magnifică este ea întru totul.

Teama de singurătate

Femeia este cea mai complexă ființă. Ea dezvoltă calități, îmbunătățește calități, are grijă de lucrurile din jur și se ocupă de tot ceea ce ține de bunăstarea unei familii. Această complexitate feminină vine, din păcate, și cu câteva dezavantaje, unul dintre acestea fiind teama de singurătate.

Suntem creați, ca ființe, să ne dorim tot timpul companie, să urmăm pașii societății în care trăim. Am fost îndoctrinați de mici copii că este benefic să fim întotdeauna cu cineva, niciodată singuri.

Pe lângă acestea, natura umană, de la Adam și Eva, ne-a îndreptat spre a fi dependenți de o altă ființă, să socializăm cât mai mult, să fim tot timpul înconjurați de alți oameni. Ambele sexe necesită acest „medicament” numit companie.

Sunt de acord cu acest aspect în măsura în care ajungem să ne cunoaștem pe noi înșine destul încât să ne iubim pe noi, înainte de a iubi o altă ființă.

În nenumăratele mele discuții cu femei, am ajuns la concluzia că ele au întipărit adânc acest principiu. Nu pot merge mai departe, nu se pot dezvolta dacă nu au alături un partener. Nu sunt de acord, pentru că pledez pentru cunoașterea de sine întru totul înainte de a fi pregătit să iubești cu adevărat.

Îmi aduc aminte de cazul lui Jennifer, care în momentul discuției pe care am avut-o, se complăcea într-o relație vicioasă din cauza faptului că îi era frică de singurătate. Prefera să stea în compania unui bărbat care nu o aprecia pentru ceea ce ea era cu adevărat, prefera să se simtă mizerabil și nefericită decât să fie singură.

O femeie are nevoie de cât mai multă apreciere, de cât mai multă libertate pentru a se putea ridica la adevăratul ei potențial. Dacă ea conștientizează ce femeie excepțională este, vor urma atât de multe lucruri frumoase pe care le poate descoperi singură, astfel că nu i-ar mai fi frică de singurătate.

Alicia, pe de altă parte, era o femeie completă din toate punctele de vedere, dar era căsătorită cu un bărbat ce nu o aprecia pentru minunăția de femeie care era ea în momentul discuției. Până cu ceva timp în urmă, pentru că el a fost primul și singurul bărbat din viața ei, ea nu a fost conștientă de calitățile ei și de ceea ce ea merita. Nu a crezut că poate fi dorită sau apreciată de un alt bărbat. S-a complăcut într-o relație dăunătoare, în care ea întreținea viciile partenerului său. Ca să dau câteva exemple de tratament derizoriu: Alicia era nevoită să se ducă să pună bilete la pariuri pentru soțul ei, sau mai rău, era obligată

să aștepte în mașină, nestingherită, până când soțul ei juca o jumătate de oră la „aparate”. Mi-a mai zis că înghițea în sec în momentul în care auzea din gura partenerului ei lucruri de genul acesta: „O să iau una de pe stradă să-mi facă un copil, dacă tu nu îmi faci”. Ce încredere să mai poată avea această femeie în ea? Cum să mai țină capul sus? Cum oare s-a simțit auzind aceste vorbe din partea celui cu care a ales să își trăiască tot restul vieții? Normal că nu își dorește un copil în astfel de condiții.

Anne, despre care am mai vorbit în subcapitolul „Trăitul în trecut”, a ajuns la o vârstă de 32 de ani, când a început să analizeze și să controleze mai multe în jurul ei. A devenit mai precaută și mai sceptică în tot ceea ce împărtășește cu un bărbat. Nu a renunțat la ideea partenerului din trecut, pentru care a renunțat la copil de frica singurătății, chiar dacă avea un alt bărbat lângă ea. Eu îi spun „*backup-plan*”, ea îi spunea „complicat”. Amuzant, nu?

Anne: „Eu n-am metodele tale de a evita singurătatea”, îmi spunea ironic, dar trist.

Consider că singurătatea este mai bună și aduce mai multe beneficii pe termen lung decât se poate crede. Pledez foarte mult pentru ideea că nu o să fii niciodată fericită într-un cuplu dacă nu ești fericită cu tine, sau nu o să știi niciodată să iubești cu adevărat dacă nu te iubești pe tine.

Sunt câteva lucruri esențiale care, din punctul meu de vedere, facilitează fericirea într-un cuplu pentru ambele tabere. Această frică de singurătate, această dorință de dependență doar subminează dezvoltarea unei femei.

Femeia are nevoie să se cunoască întâi pe sine, să conștientizeze ce fel de caracter are, ce merită și ce își dorește. Toate acestea sunt conștientizate în discuții cu sine însăși.

Cu cât femeia este mai independentă, cu cât este mai liberă să își ia propriile decizii și să facă ce își dorește fără a fi legată de altceva, cu atât va fi mai capabilă să se cunoască cu adevărat și să vadă ce potențial are.

Toate aceste lucruri vor dezvolta încredere în sine, atitudine și respect față de ea, lucruri fundamentale pe care această ființă complexă este nevoită să le aibă ca să poată fi fericită și să-i facă și pe cei din jurul ei fericiți.

Ai încredere în tine, femeie!

Ceea ce mă frapează foarte tare este să văd femei minunate că nu au încredere în ele din foarte multe puncte de vedere. Există femei pline de calități, femei care ar avea lumea la picioare, care pur și simplu nu au încredere în forțele proprii.

Femeie, ești cea mai complexă ființă. Conștientizează-ți calitățile, observă lucrurile pe care le faci și de care ești capabilă. Nu te complăcea în situații neplăcute, nu te preocupa de ce zic cei din jurul tău. Nu aceste lucruri te interesează, pentru că tu ești centrul universului tău și doar părerea ta despre tine contează.

Fii fericită cu tine, fii conștientă de ce ești, de ce faci și de ce meriți. Doar aceste lucruri te pot face să ai încredere în tine. Doar acestea te vor face pe deplin fericită, pentru că dacă vei avea încredere în tine, vei privi lucrurile cu alți ochi, fără teamă, fără nesiguranță.

Nu te mai gândi la trecut, vezi totul ca pe o experiență din care ai învățat. Ceea ce suntem acum reprezintă cumulumul de învățături pe care le-am dobândit în urma experiențelor prin care am trecut.