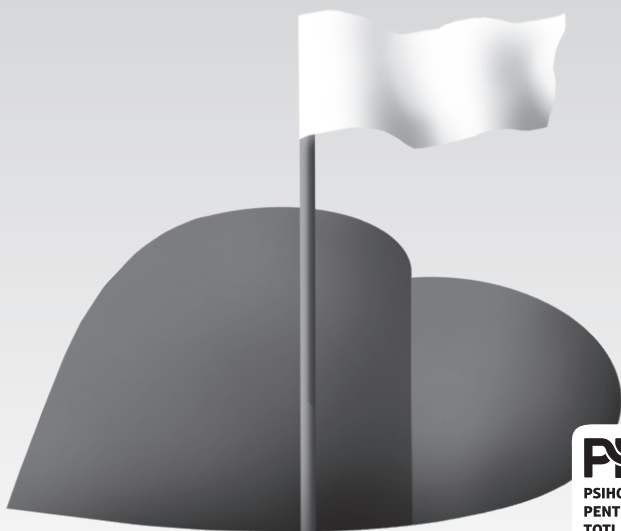


DOMNICA PETROVAI

CONFLICTUL DINTRE NOI

**ATUNCI CÂND IUBIREA
RENAȘTE DIN CRIZĂ**



Cuprins

<i>Pentru cine și de ce am continuat să scriu</i>	7
1. Conversația necesară despre conflict și discuțiile dificile	35
2. De ce ne certăm de fapt și nu ne (mai) auzim unul pe celălalt?	79
3. Toate transformările încep cu o criză: despre cum <i>moare</i> și cum îți pot <i>salva</i> căsnicia/relația	149
4. Suntem în prag de divorț. Mai merită să luptăm pentru relație?	185
5. Tu cum iub(ești) sau despre frica de abandon, respingere sau frica de a fi rănit în relații	235
6. Cum ieșim din învinovățirea celuilalt sau a noastră	277

7. Căsnicia așa cum o știai s-a încheiat: despre infidelitatea ca provocare adusă relației	309
8. Până când stresul vă va despărți!?	347
<i>Alegeți-vă cu înțelepciune terapeutul de cuplu</i>	393
<i>Bibliografie recomandată</i>	405

Pentru cine și de ce am continuat să scriu

Bine vă găsesc sau regăsesc. Încep prin a-mi exprima recunoștința pentru toți cei care ați citit, ați recomandat și ați făcut cadou prima mea carte dedicată cuplului, *Iubește și fii iubit. Aproape totul despre relația de cuplu*, pentru mesajele de încurajare pe care mi le-ați trimis și schimbările pe care le-ați făcut. Efortul fiecăruia dintre voi contribuie mai mult decât vă dați seama la progresele procesului de transformare a culturii în care trăim, dintr-o cultură a neputinței și învinovățirii celuilalt, cu o rată a divorțurilor în creștere, fără un proces de reconciliere sau încredere în terapia de cuplu, cu atât de mulți adulți singuri sau însingurați și deznădăjduiți, fără speranță și încredere în relații de cuplu reale, satisfăcătoare, într-o cultură în care din ce în ce mai multe cupluri depășesc înțelept și cu înțelegere reciprocă crizele pe care le traversează, fără să fugă de probleme, într-o cultură unde oamenii își asumă mai mult și dau vina mai puțin pe ceilalți, o cultură cu mult mai mult

curaj de a iubi din nou, în ciuda suferințelor și crizelor prin care au trecut.

Această carte este despre cum recunoaștem și traversăm cu bine crizele prin care trece un cuplu sau un adult care își dorește o relație de cuplu de lungă durată. Separarea, rupțura cu resentimente și învinovățirea celuilalt sau uneori divorțul nu mai sunt singurele opțiuni. Avem însă o istorie dificilă cu conflictul, și mulți aleg atacul la persoană, victimizarea sau învinovățirea celuilalt, agresivitatea sau violența. Pur și simplu nu știm cum să traversăm o tranziție personală sau a relației, o tensiune sau conflict, fără să ne rănim unul pe celălalt sau fără să ne retragem supărați și dezamăgiți de ceilalți, înțelegând ce s-a întâmplat de fapt și cerând cu adevărat iertare. Simplu spus, nu știm să traversăm etapele relațiilor și relației de cuplu și nu ne vedem contribuția la conflictele și tensiunile din relații. „Relația nu merge pentru că ne certăm sau pentru că nu mai facem sex sau pentru că suntem diferiți.“ „El sau ea este vinovatul.“ În toate relațiile, fie ele personale sau profesionale. Agresivitatea și reactivitatea sunt atât de frecvente, și suntem atât de puțin conștienți de noi înșine, încât relațiile sunt pentru mulți o sursă de stres și neîncredere, aceștia alegând fie atacul la persoană, critica și jignirile, fie să se retragă, devenind absenți, pentru a face față disconfortului, care ajunge să fie copleșitor. De aceea, pentru a ne fi bine în cuplu avem nevoie de o schimbare în relația cu conflictul, de a ne aduce contribuția personală și angajamentul real față de relație și relațiile cu ceilalți. Despre acest subiect este cartea de față. Cum să ieșim din învinovățire și victimizare, din neputință.

Să ne recâștigăm speranța, speranța că ne va fi bine după ce ne este greu, speranța că vom reuși și că relația noastră va deveni ceea ce avem nevoie amândoi, speranța ca relațiile noastre să devină mai profunde și mai apropiate, chiar și atunci când traversăm tensiuni sau avem divergențe.

Așadar, am scris această carte pentru a reda speranța celor care se regăsesc în momente dificile, de criză în relația de cuplu: certurile voastre se sfârșesc prin reproșuri și învinovățire reciprocă sau ai impresia că ai tot lăsat de la tine și ai adunat deja multe resentimente, simți furie față de partener, te simți de mult timp singur/ă în relație sau partenerul te anunță că se gândește de ceva timp la divorț, sau îți spune că nu mai este atras de tine și nu te mai iubește sau chiar că are pe altcineva, sau, pur și simplu, tu sau amândoi vă simțiți nefericiți în relație și ai/ați vrea să schimbați acest lucru. Cel mai probabil simți deznădejde, spaimă, disperare, tristețe, furie, neîncredere și lipsă de speranță într-un viitor mai bun, însă, în ciuda dificultăților, vrei să înțelegi ce s-a întâmplat între voi, cum ați ajuns de la dragoste reciprocă și promisiunea unei vieți bune împreună la durerea resimțită de amândoi în relație sau vrei să-ți salvezi relația și căsnicia. Îți dorești o altfel de relație, care să vă îplinească pe amândoi, să te simți în siguranță și aproape de partener, să aveți conversații profunde, să vă înțelegeți unul pe celălalt și să retrăiți pasiunea și bucuria unei vieți sexuale satisfăcătoare. Însă pare că tot ceea ce ai făcut sau faci vă îndepărtează și mai mult și distanța dintre voi este și mai mare. Este experiența mării majorități a cuplurilor pe care eu le-am întâlnit. Este și motivul pentru care în ultimul

an ofer cuplurilor aflate în criză și o formă de terapie intensivă de cuplu, o muncă emoțională și relațională de 1 zi, 6 ore sau 2 zile, 12 ore care să-i sprijine pe cei doi fie să ia o decizie asumată, fie să iasă din lupta de putere și să devină mai conștienți de provocările cu care se confruntă și să-și reclădească angajamentul față de relație. Urmată, desigur, de o perioadă de integrare a recomandărilor și de susținere a progreselor. Studiile de specialitate spun că terapia intensivă acoperă un an de terapie tradițională.

Din păcate, marea majoritate a cuplurilor aflate în criză nu cer ajutorul unui specialist, fie pentru că nu cred în terapia de cuplu sau unul dintre parteneri nu este deschis terapiei sau au avut încercări care nu i-au ajutat. Cei care cer ajutorul unui terapeut de cuplu, însă, fac acest pas după cel puțin 4-6 ani de conflicte cronice, ceea ce uzează relația și scade încrederea într-un viitor mai bun. 50% dintre ei se confruntă deja cu ambivalența legată de relație și se gândesc la divorț și separare. Mi-aș dori ca această carte să vă inspire și motiveze să protejați mai înțelept relația și să cereți ajutor mult mai devreme, pentru că divorțul poate fi prevenit și tranzițiile vieții de cuplu nu trebuie să arunce cuplul în crize dureroase și rupturi agresive. Este, desigur, important și cum vă alegeți terapeutul de cuplu — aspect despre care voi mai vorbi — care este rata lui de succes cu cuplurile aflate în situații de criză și încrederea lui în puterea cuplului de a depăși momentele de criză.

Am scris cartea și cu gândul la cei care sunteți de prea mult timp singuri, deși vă doriți o relație, și simțiți că nu ați întâlnit pe cineva alături de care să clădiți

o relație de cuplu cu angajament reciproc și satisfăcătoare. Sau pentru aceia ale căror relații, de scurtă sau lungă durată, au sfârșit într-un mod dureros și parcă și-au pierdut cu totul speranța. Tot efortul de până acum, de la luni sau ani de terapie, participarea la numeroase cursuri de dezvoltare personală, lectura unor cărți care să vă îndrume, au dus tot la singurătate și deznădejde.

Această carte nu este o promisiune și nici o rețetă, dar te va sprijini și ghida într-o altfel de înțelegere de sine și a celorlalți care îți va da puterea de a fi în relații într-un alt mod, mai conectat și cu mai multe resurse pentru a traversa inevitabilele conflicte sau tensiuni ce vor apărea în orice relație, fie că este de prietenie, de familie, cu colegi sau posibili parteneri de cuplu. A te simți singur și a nu fi într-o relație romantică sunt două lucruri diferite. Însingurarea este dureroasă, dar odată ce începi un proces de transformare emoțională și relațională în toate relațiile tale, sentimentul de însingurare va dispărea. Să sperăm, împreună, că asta îți va da puterea de a clădi și relația romantică și de cuplu de care ai nevoie. Uneori, asta va însemna să îți asumi efortul de a contribui la repararea unor rupturi în relații din trecut sau să ceri iertare pentru impactul negativ pe care l-ai avut într-o relație semnificativă sau chiar cu un necunoscut. Toate aceste experiențe ne fac să fim mai umani.

Pandemia, așa cum mulți dintre voi ați observat, a amplificat tensiunile din cuplu și solicitările de divorț au crescut semnificativ. Această carte am scris-o pentru tine, cea sau cel care crede în cuplu, într-o căsnicie asumată, într-o iubire matură și este conștient de

faptul că o relație evoluează nu doar pentru că doi oameni se iubesc, ci numai datorită muncii emoționale și relaționale de zi cu zi a celor doi. Știi deja că această grijă pentru relație este un proces de transformare de lungă durată și că rezultatele nu vor apărea imediat sau, cel puțin, sper ca lectura acestei cărți să te convingă de acest lucru.

Încep prin a-ți da o veste care să-ți readucă speranța. Crizele și rupturile din relații pot fi depășite. Toate transformările încep cu o criză. Nu întotdeauna sau, mai bine spus, de puține ori divorțul este soluția pentru a vă găsi liniștea. Mai în toate căsniciile și relațiile cei doi au conflicte. Însă contează impactul. Știu că atunci când ești într-o relație unde s-a produs ruptura și certurile par nesfârșite, nu mai crezi că mai există vreo șansă pentru ca voi doi să redeveniți iubitori și buni unul cu celălalt. Și certurile mici sunt devastatoare pentru relație. Dar e bine să știi că toate relațiile apropiate, intime, traversează momente dificile și foarte dificile, cu perioade de tranziție inconfortabile și lungi, și, din păcate, o parte din relații trec și prin momente de criză mai dureroase, cum ar fi infidelitatea, amenințări sau discuții despre divorț, îndoială și ambivalență sau convingerea că nu mai există iubire în cuplu și că nu se mai poate face nimic. Nu ești singura sau singurul care trăiește astfel de momente și îmi doresc ca această carte să contribuie la recâștigarea încrederii în puterea ta de a schimba evoluția relației tale romantice și viitorul tău în viața de cuplu. Să-ți recapeteți sentimentul de siguranță în relațiile semnificative din viața ta, fără să retrăiești atât de des momente în care te simți rănit/ă, abuzat/ă sau frustrarea că nevoile tale nu contează

pentru celălalt. Sau dacă alegi să nu fii într-o relație romantică, relațiile de prietenie — cu colegii, familia — să se îmbunătățească semnificativ.

Este bine să știi că marea majoritate a cuplurilor trec prin momente în care au îndoieli privind relația lor întrebându-se cât, și mai ales, de ce ar mai investi în relație. Nu sunt convinși că merită efortul. Să stau sau să plec? Este una dintre cele mai frecvente întrebări pe care o aduc cei doi în ședințele de terapie de cuplu. Merită să mai rămân sau viața mea va fi sortită resentimentelor și renunțării? Simți că faci un mare compromis dacă rămâi în relație. *Parcă sunt căsătorit cu un copil*, simt unii. *Chiar nu cred că soțul meu se va schimba vreodată, cum va fi viața mea de acum încolo cu ea sau el așa? Nu ne mai auzim unul pe celălalt, amândoi ne simțim răniți, atacați și agresați unul de celălalt, cum ne-am mai putea privi cu bunătate și încredere la ce cuvinte jignitoare și dureroase ne-am spus unul altuia, cum vom putea uita?* sau *Îmi e dragă, dar iubirea s-a sfârșit de mult!* Tu ai povestea și durerea ta. Fiecare dintre noi trăiește durerea în felul său. Dar fără să sune lipsit de sensibilitate față de ceea ce ai trăit sau trăiești, studiile de specialitate și experiența mea de cabinet mi-au arătat că 80% dintre cuplurile care traversează momente dificile și o criză, cu repere și ajutorul potrivit din partea unui specialist bine pregătit, evoluează și relația lor se îmbunătățește. Căsnicia sau relația ta nu doar că merită și poate fi salvată, dar, așa cum vei vedea, devine și mai profundă. Și tu devii mai conectat cu tine însuși, cu o viață trăită cu sens și cu mult mai multă bucurie și bunătate. Și chiar dacă, în ciuda eforturilor tale, partenerul tău alege în continuare divorțul, procesul

tău de transformare emoțională și relațională va preveni viitoarele rupturi dureroase sau chiar un posibil alt divorț în viitor. Cuplurile recăsătorite, cei care au un istoric de divorț sunt cei cu riscul cel mai mare de divorț tocmai pentru că nu au alocat suficiente resurse și disponibilitate pentru a înțelege propria contribuție la dinamica relației și schimbările pe care le au de făcut pentru ca relaționarea să devină una mai satisfăcătoare și cu o conectare mai profundă cu sine și cu ceilalți. Problemele nu dispar odată ce te-ai despărțit și ești cu un alt partener.

Pentru unii, din păcate, divorțul este singura opțiune, mai ales când îl învinovățesc exclusiv pe partener, și cred că au scăpat de o relație, adesea denumită *toxică*, și că simpla alegere a unui alt partener, mai potrivit, îi va face fericiți. Adesea experiența celor care au ales această cale nu este însă una pozitivă. Cu cât dai vina mai mult pe partener, cu atât ești mai departe de a te înțelege pe tine și a fi conectat cu tine și nevoile tale sănătoase și ale celorlalți. Învinovățirea este o formă de distragere a atenției de la propria persoană. Îți sabotezi nu doar bunăstarea ta emoțională, dar și prezentul și viitorul tău din toate relațiile din viața ta.

Aud prea des raționalizări și chiar patologizarea imaturității celui din viața ta. Bunătatea este *diagnosticată* ca sindromul salvatorului sau ca o formă de subjugare, sacrificiu, dependență sau co-dependență. De ce aș fi recunoscător unui om care a fost generos cu mine pentru că are de fapt o problemă? Sau îndoiala firească pe care o avem cu toții când vine vorba de performanță și disconfortul lucrurilor noi ca sindrom al imposturului. Pare că începem să ne construim câte o etichetă

pentru prea multe gesturi umane, fie ele de nesiguranță sau valori personale. Așa cum rușinea sau vinovăția au devenit emoții de care trebuie să scăpăm. Firesc, avem nevoie să fim în armonie, să fim generoși, și în același timp cu grijă de sine, să ne asumăm disconfortul unui eșec sau al unei experiențe noi de învățare și să avem puterea de a integra și feedbackurile inconfortabile, fără să însemne că păcălim pe cineva. Este ca și cum ar fi acceptabilă doar o imagine perfectă și tot ceea ce nu este perfect este periculos. În primul rând să ne vedem noi pe noi și să devenim noi conștienți de stări adesea contradictorii, de stări inconfortabile, cum este rușinea sau vinovăția, de impactul asupra celorlalți. Și să ne reamintim că personalitatea noastră este într-o continuă schimbare și că tranzițiile pe care le parcurgem sunt inconfortabile, dar să ne dăm voie să evoluăm. Pentru bine nostru și al celorlalți. Asta pentru cei care sunt convingși că sunt căsătoriți cu un narcisic sau o narcisică și, în consecință, nu mai este nimic de făcut pentru relație sau că foștii au fost și ei tot narcisici. Eticheta nu doar că nu ajută, dar blochează orice șansă de evoluție personală și a relațiilor. Este comod să crezi că celălalt este problema, dar asta nu ne ajută cu nimic. Dimpotrivă. Și da, uneori partenerul tău are trăsături narcisice sau da, uneori partenerul tău are o tulburare de personalitate de tip narcisic. Sunt situații rare, foarte dificile, dar cel mai frecvent confundăm imaturitatea cu patologia.

În consecință, această carte este despre alternative mai sănătoase la rupturi dureroase, blamare, egocentrism, renunțare, resemnare, suspiciune și neîncredere în relații. O alternativă la teama care blochează puterea

noastră de a iubi, de a deveni oameni mai buni și de a construi relații de cuplu mult mai satisfăcătoare. O cale pe care niciunul dintre noi nu o poate evita sau ignora este aceea de a ne cultiva o altfel de înțelegere a conflictelor și de a dobândi resursele emoționale și relaționale pentru a purta acele conversații dificile, inconfortabile, dureroase, într-un mod care să ne apropie unul de celălalt. Să nu amplificăm frica, judecata și suspiciunea în relațiile noastre. Așa cum bine știți, atât de ușor putem cădea în capcana gândurilor despre sine și ceilalți care să ne țină departe de ceea ce avem nevoie, și anume, să ne simțim în siguranță cu noi înșine și cu ceilalți chiar și în momente stresante, tensionante, conflictuale.

Este un subiect despre care am vorbit și în prima carte dedicată cuplului, *Iubește și fii iubit. Aproape totul despre relația de cuplu*, însă acum l-am aprofundat și pentru că eu am evoluat și viziunea pe care o am acum asupra cuplului este una mai bogată. Misiunea mea este de a ajuta oamenii să evolueze pentru a avea puterea, angajamentul și competențele necesare construirii unei relații de cuplu satisfăcătoare pentru amândoi partenerii, în ciuda provocărilor de tot felul din viața unui cuplu.

Așa cum veți observa, sunt câteva schimbări în modul în care azi practic terapia de cuplu. Experiența extrem de valoroasă alături de numeroase cupluri aflate în criză, feedbackurile colegilor mei din ultimii 7 ani din programul de formare a Școlii pentru Cuplu – „Cuplul Conștient“, munca alături de echipe de leadership și companii în procesul lor de transformare emoțională și relațională la nivel organizațional de lungă durată, și propriile mele provocări din relația de cuplu, toate au contribuit la îmbunătățirea modului în

care practic și înțeleg acum terapia de cuplu. Am văzut cum relația mea a evoluat, am fost martora atât de multor cupluri care au depășit criza și rata mea de succes a crescut, am observat cum o companie și organizație s-a transformat. Toate aceste experiențe au contribuit la creșterea rezilienței mele în situații critice și la puterea de a rămâne încrezătoare și cu speranță alături de ei. Datorită lor, am o mare încredere că momentele grele sunt extraordinare oportunități de dezvoltare și progres.

Prima mare schimbare practică este o atenție deosebită față de construirea de resurse emoționale și relaționale pentru cei doi parteneri pentru a deveni capabili să se înțeleagă unul pe celălalt, cu diferențele, fricile și nevoile lor neîmplinite, resurse care susțin un alt mod, mai satisfăcător, în care își trăiesc ei viața de zi cu zi. Înțelegerea și analiza noastră și a celui-lalt nu schimbă atmosfera și siguranța din relație, însă noile resurse, da. Avem nevoie să vedem că celălalt face schimbări, să trăim reușite împreună și să vedem că putem influența relația în bine.

A doua mare schimbare este conștientizarea și claritatea pe care am dobândit-o din munca cu organizații și companii, alături de manageri și echipe de leadership în procese de transformare organizațională de lungă durată, între 2 și 5 ani. Viața de cuplu este puternic influențată de muncă și de relațiile cu ceilalți, și extrem de importanți sunt colegii. Dacă vrei să-ți fie bine în cuplu, ai nevoie să dedici resurse pentru a-ți înțelege și îmbunătăți relațiile cu colegii, să-ți observi contribuția și impactul asupra celorlalți, să-ți înțelegi deconectarea, precum și sursa și forma momentelor de reactivitate,

relația cu banii, cu munca în sine. Deși pare curios să invit un cuplu în plină criză să se privească și în alte relații, este calea prin care evoluăm și ne transformăm. Fiecare context relevant contribuie la bunăstarea noastră personală și a relației de cuplu. Cultivarea unei atitudini și practici care contribuie la un sistem nervos robust și conștientizarea interconectării sunt esențiale pentru a înțelege cum poate evolua un cuplu. Cuplul nu este izolat și a ne uita doar la certurile sau sursele de tensiune din viața cuplului fără o perspectivă mai largă nu va permite cuplului să evolueze cu adevărat. Se pot remarca îmbunătățiri pe termen scurt, dar problemele vor reapărea, poate într-o formă diferită, tocmai pentru că cei doi nu au evoluat suficient prin creșterea resurselor personale în prezența și datorită provocărilor din relațiile cu ceilalți. Atât de puternică este interconectarea. Avem nevoie să investim în cultivarea rezilienței și dezvoltarea resurselor personale. Asta înseamnă să ne obișnuim cu disconfortul, să conștientizăm momentele de deconectare, să ne deschidem către conversații dificile și să traversăm conștient tranzițiile și schimbările, de la cele personale la cele generate de factori externi. Dar voi mai reveni la acest subiect, pentru a vă oferi mai multe repere și claritate. Rezolvarea problemelor vieții de cuplu în izolare nu este soluția.

Așa cum spuneam la început, în ultimii ani, mai ales în și după pandemie, am fost martora deznădejdii și disperării multor cupluri aflate în prag de divorț. Și a multor adulți singuri, deznădăjduiți în căutarea unui partener potrivit — disperați, furioși, înspăimântați și lipsiți de speranță — și a celor care au venit singuri în terapie să ceară ajutor pentru a-și salva căsnicia,

fie pentru că partenerul i-a anunțat sau le-a dat de înțeles că vor să se despartă, sau că are pe altcineva, fie pentru că este mai tot timpul nemulțumit și vine către ei cu reproșuri și plângeri constante. Relații apă-sate și copleșite de singurătate, frică și teamă, lipsite de afecțiune, viață sexuală și tandrețe, cu speranța unui miracol în viața lor. Bărbați și femei care se simt neputincioși, nedumeriți, furioși, derutați și ambivalenți, tentați să-l vadă vinovat sau mai vinovat pe celălalt, cu speranța ca celălalt să-și revină, să se trezească, să facă schimbări radicale, să devină iubitor/iubitoare din nou, să meargă la terapie sau să accepte terapia de cuplu. Este o etapă a unui parcurs emoțional prin care trecem cu toții. Însă nu este necesar să fie un parcurs atât de dureros. Uneori este bine să zgâlțâi barca, dar să nu o rupi și să o răstorni, să nu produci răni și mai adânci peste cele deja existente.

Aceasta este cartea pe care mi-aș fi dorit eu să o citesc în prima mea căsnicie și să aud și altceva de la terapeuți, nu doar mesajul că singurele opțiuni într-o criză firească a unui cuplu sunt divorțul, resemnarea sau chiar infidelitatea (recomandare trecută în cărțile de terapie de cuplu de acum 15 ani!). Și o spun cu mare regret. Sunt în a doua căsnicie și, cum era de așteptat, eu și soțul meu am traversat în relație, din nou, dar sigur, într-o altă formă, momente foarte dificile și dureroase. Însă, datorită acestei cunoașteri atât de diferite asupra provocărilor vieții de cuplu, din fericire, le-am depășit și relația noastră a evoluat odată cu evoluția fiecăruia dintre noi. La criză au contribuit, cum este și firesc și cum adesea se întâmplă, și alte evenimente și tranziții care m-au scos teribil din zona de confort, și o să numesc doar două dintre ele cu

impact major asupra mea, cum sunt pre și peri-menopauza și decizia de a deveni antreprenoare și de a construi un business conștient și cu responsabilitate socială. Așa că scriu această carte cu un sentiment mai puternic de încredere datorită propriei mele experiențe și faptului că am traversat și eu, de data asta cu mai mult succes, o perioadă de tranziție tumultuoasă și dureroasă. Știu cum se simt disperarea, teama, tristețea, îndoiala și ambivalența, frica, deznădejdea, rușinea, lipsa de speranță, sentimentul de trădare de sine și din partea altora, durerea abandonului și cât de greu este să știi care este calea sănătoasă și să-ți păstrezi angajamentul pentru propria vindecare și transformare și angajamentul față de relație. Și, firesc, am toată recunoștința pentru ajutorul terapeuților care au fost alături de mine și de noi în tot acest proces. Am avut pentru prima dată în viață sentimentul că cea mai bună decizie pe care am luat-o a fost să devin terapeut de cuplu, pentru că așa am știut cum să traversez momentele dificile din propria relație, cu alte resurse. Am înțeles și am simțit, atât de bine și cu claritate, că dificultățile te provoacă să crești, să-ți construiești noi resurse și să te uiți la tine din perspective la care nici nu te-ai fi gândit. Și chiar și așa, cunoașterea și sprijinul celorlalți nu m-au scutit de suferință, de durere, de frică, de îndoială și e bine că s-a întâmplat astfel. Sentimentul pe care l-am trăit a fost ca după o furtună zdravănă de vară, care m-a udat până la piele. Și cum te simți după ce se oprește ploaia, încă ești ud learcă, însă răsare soarele (siguranța de sine și în relație), apare curcubeul (claritatea a ceea ce ai de făcut de acum încolo) și viața capătă alte valențe! Îți ia ceva timp ca hainele să se usuce și să te simți confortabil din nou, însă experiența te-a transformat. Te simți