

### ◆ *Un om care are cu adevărat grijă de tine*

Cine poate și vrea cu adevărat să aibă grijă de tine nu te va ține într-o stare permanentă de stres. Nu te va împinge să trăiești într-o tensiune continuă, într-o așteptare în care trebuie să ghicești mereu ce urmează sau să îți cântărești fiecare reacție de teamă să nu declanșezi o nouă furtună emoțională.

Un om care are cu adevărat grijă de tine nu te transformă într-un teren pe care se descarcă propriile lui frici, propriile lui insecurități sau propriile lui nevoi de control. Nu te pune într-o poziție în care trebuie să demonstrezi constant că meriți iubire, atenție sau respect.

De ce? Pentru că, atunci când cineva ține cu adevărat la tine, nu doar la nivel declarativ, în interiorul lui apare o formă naturală de responsabilitate emoțională față de binele tău. Nu este vorba despre o regulă morală impusă sau despre un gest de politețe afectivă. Este, mai degrabă, o expresie firească a empatiei.

Înainte de a spune ceva, înainte de a face un gest, înainte de a lua o decizie care te implică, acel om se oprește (uneori chiar fără să își dea seama) și se gândește la tine. Se întreabă, poate într-un mod aproape instinctiv: *Cum se va simți omul de lângă mine dacă fac asta? Îi voi aduce liniște sau îi voi provoca o rană inutilă?*

Această capacitate de a te avea în minte atunci când acționează este una dintre cele mai autentice forme de grijă umană. Ea arată că nu ești doar o prezență convenabilă în viața cuiva, ci și o realitate emoțională care contează.

O persoană care îți vrea binele nu va cultiva deliberat confuzia. Nu te va ține într-un joc emoțional în care azi ești aproape, iar mâine ești împins la distanță. Nu te va face să oscilezi între speranță și teamă doar pentru a-și confirma propria putere sau pentru a-și hrăni propriile nesiguranțe.

Pentru că, atunci când îți pasă cu adevărat de cineva, suferința sau neliniștea lui nu îți este indiferentă. Tot ce simte omul de lângă tine te atinge, te implică, te face atent.

Un om care are grijă de tine va încerca, pe cât îi stă în putere, să nu îți provoace o stare constantă de tensiune în care mintea începe să caute explicații pentru tot, iar sufletul ajunge să se apere de fiecare gest.

Grija autentică nu creează haos emoțional. Grija autentică creează spațiu pentru liniște.

În prezența unei persoane care te respectă și care îți doare binele, nu simți nevoia să fii permanent în gardă. Nu simți că trebuie să interpretezi fiecare cuvânt sau fiecare tăcere. Nu trăiești cu sentimentul că orice moment poate aduce o nouă dezamăgire.

În schimb, apare o stare mult mai simplă și mult mai profundă: siguranța interioară.

Siguranța că nu ești folosit, siguranța că nu ești manipulat. Siguranța că emoțiile tale nu sunt tratate ca un inconvenient sau o povară.

Această siguranță este, de fapt, unul dintre cele mai clare semne ale unei relații sănătoase: iubirea, atunci când este matură, nu este un loc al fricii. Nu este un spațiu în care sufletul stă încordat, pregătit pentru următoarea lovitură.

Iubirea matură este, înainte de toate, un spațiu în care doi oameni încearcă să nu își provoace răni inutile unul altuia: nu pentru că sunt perfecți, ci pentru că le pasă suficient cât să fie atenți.

De aceea, uneori, cel mai simplu mod de a înțelege dacă cineva îți poartă cu adevărat de grijă nu este să ascuți ce spune despre iubire, ci să observi ce stare creează în tine atunci când este prezent în viața ta.

Dacă lângă acel om sufletul tău devine din ce în ce mai neliniștit, mai tensionat, mai confuz, atunci ceva din acea relație nu îți face bine, indiferent cât de frumoase ar fi cuvintele.

Dar, dacă lângă cineva începi, încet, să respiri mai liniștit, să te simți mai așezat în tine, să nu mai trăiești cu teama că orice gest poate distruge totul, atunci acolo există o formă reală de grijă.

Oamenii care vor ca ție să-ți fie bine nu îți vor transforma viața într-un spațiu al îndoielii permanente, ci vor încerca, atât cât le stă în putere, să îți ofere ceea ce orice suflet caută, chiar și atunci când nu știe să o spună: liniștea care nu înseamnă absența cuvintelor, ci prezența iubirii dincolo de cuvinte.

### ◆ *Acasă*

Pleci de acasă, prin viață, și te întorci acasă, din viață. Acasă nu este doar un loc, este un om, un gând, o trăire...

pe care le cauți, neîncetat, între momentul când ai plecat de acasă și cel în care te-ai reîntors.

Cel mai frumos „acasă” e pacea ta: poate, când ai plecat de acasă, prin lume, nu o aveai, acum, dacă o ai, ești la tine acasă.

Ne facem atâtea planuri, iluzii, visuri... și, de fapt, rămânem doar acolo unde ne simțim „acasă” în deplina trăire și simțire a tot ce suntem.

Totul se duce, se pierde, e firesc, dar nevoia de a fi iubiți, ocrotiți, primiți = de un loc, de un om, de o familie = nu dispare... Ea cercetează nesfârșit sufletul omului, până el ajunge să își cerceteze propriul suflet: „cine sunt eu, cum sunt eu, unde îmi pot face eu un cuib, de unde să nu fiu gonit?”

Te uiți la un om, îl iei în viața ta... „pot să stau în sufletul tău?”... „nu?”... deci... nu am ajuns acasă...

Alteori, un om se uită la tine, iar privirea lui îți spune: *Mai ai răbdare cu tine, mai e ceva de iubit în cine ai devenit, poate nu vezi, dar ai ajuns, deja, acasă...*

### ◆ Străinul

*Străinul nu te miluiește  
El n-are Dumnezeuul tău,  
Nu-i pasă lui cine trăiește,  
Dacă e el bun sau rău.*

*Străinul nu te păsuiește  
De dor, de însetare și nevoi,  
Din tot al tău, el ia, și se grăbește  
Să plece repede apoi.*

Străinul nu-ți aude plânsul,  
Ba chiar se bucură la el.  
Ce-i treaba lui, când dânsul  
Are în gând și-n inimă alt țel?

Străinul sapă groapa în care  
E apă plină de noroi.  
Pierdut privești apoi în zare:  
Din unul nu se face doi...

Străinul va închide poarta  
Așa cum a deschis-o.  
Pribeag prin viață îi e soarta,  
Căci nu el a decis-o.

Te superi astăzi pe străin  
Că nu te poate simți?  
Dar cui îi dai tu acest chin?  
Cum să-ți cunoască el bătaia inimii?

*Străinul vine ca să plece  
Târziu, în noapte, însetat.  
Grăbit e acum să întunece  
Tot ce nu a fost cugetat.*

*Căci, dacă e vorba, ține minte:  
Tu pe străin nu-l poți îndupleca.  
Căci cine inima nu ți-o simte  
Doar trece, nu rămâne-n viața ta.*

## ◆ *Patologie*

„Eu te iubesc, sigur mă iubești și tu!”

Există o afirmație care la prima vedere pare romantică, intensă și profundă: „Eu te iubesc, sigur mă iubești și tu”. În realitate, această formulare ascunde adesea un mecanism psihologic periculos, studiat în psihologia relațiilor și în psihopatologia comportamentului interpersonal. Ea nu exprimă iubire autentică, ci o formă de distorsiune cognitivă, de negare a realității și uneori chiar de comportament coercitiv sau hărțuitor.

Iubirea autentică presupune două elemente fundamentale: libertatea și reciprocitatea. Dacă unul dintre acești doi piloni lipsește, relația încetează să mai fie iubire și devine o formă de control, proiecție sau dependență emoțională.

În momentul în care o persoană spune foarte clar: „Nu te iubesc”, „Nu te vreau”, „Nu vreau o relație cu tine”, iar celălalt răspunde: „Nu e adevărat, eu te iubesc și știu că și tu mă iubești”, intrăm într-un teritoriu psihologic bine definit. Acest fenomen este asociat în literatura de specialitate cu erotomania, negarea realității relaționale și cu mecanismele de atașament anxios obsesiv.

În psihopatologie există chiar un concept celebru numit Sindromul De Clérambault sau erotomania. Este o tulburare delirantă în care o persoană este convinsă că altcineva o iubește, chiar dacă acel cineva declară explicit contrariul. Persoana afectată interpretează refuzurile, distanța sau

indiferența ca fiind doar aparențe sau teste. În mintea ei, iubirea există, chiar dacă realitatea o contrazice constant.

În formele mai puțin patologice, dar totuși problematice apare un mecanism numit proiecție emoțională: persoana nu percepe cu adevărat emoțiile celuilalt, ci proiectează asupra lui propriile sentimente. Dacă ea simte iubire, presupune că și celălalt trebuie să simtă același lucru. În loc să vadă persoana reală din fața sa, vede o imagine creată de propria dorință.

Această distorsiune este legată și de ceea ce psihologia numește „bias de confirmare”: mintea selectează doar acele gesturi, cuvinte sau evenimente care par să confirme povestea interioară: „Știu că mă iubește”. Orice semn de respingere este reinterpretat sau minimizat, refuzul devine „confuzie”, iar distanța devine „teamă”. Tăcerea devine „rușinea de a recunoaște iubirea”.

Dar, din punct de vedere psihologic și etic, această atitudine încalcă un principiu fundamental al relațiilor umane: respectarea consimțământului emoțional.

În psihologia relațională modernă se vorbește tot mai mult despre ideea de autonomie emoțională: fiecare persoană are dreptul de a simți sau de a nu simți iubire. Nicio intensitate a sentimentelor cuiva nu creează obligația ca celălalt să răspundă în același fel.

Afirmația „Eu te iubesc, deci trebuie să mă iubești și tu” transformă iubirea într-o datorie, iar iubirea nu poate exista sub forma unei datorii.

Din punct de vedere comportamental, atunci când cineva insistă asupra unei relații după ce a primit un refuz clar, comportamentul poate intra în categoria hărțuirii relaționale sau *stalkingului* emoțional. În multe sisteme juridice moderne, inclusiv în legislația europeană, contactul repetat și insistent după un refuz explicit poate constitui hărțuire.

Psihologic, acest comportament apare adesea în combinație cu trei structuri emoționale.

Prima este **dependența afectivă**. Persoana simte că valoarea sa personală depinde de acceptarea celuilalt. Refuzul nu este perceput ca o simplă incompatibilitate, ci ca o amenințare la identitatea proprie.

A doua este **idealizarea obsesivă**. Celălalt este transformat într-o figură simbolică, într-un salvator sau într-o destinație emoțională absolută. Persoana nu mai vede realitatea relației, ci un scenariu interior.

A treia este **intoleranța la respingere**. În psihologia personalității există oameni pentru care respingerea este atât de dureroasă, încât mintea preferă să o nege complet.

În aceste condiții apare paradoxul: ceea ce persoana numește „iubire” devine, de fapt, o formă de anulare a libertății celuilalt.

Iubirea autentică nu încearcă să convingă pe nimeni, pentru că ea știe că este aleasă liber și reciproc.

Iubirea autentică nu negociază refuzul, ci îl acceptă.

Iubirea autentică nu transformă libertatea celuilalt într-o problemă de rezolvat.

Din perspectivă spirituală, fenomenul este și mai clar. În tradițiile spirituale autentice, iubirea este definită ca o energie care respectă liberul-arbitru: a iubi înseamnă a-i permite celuilalt să existe exact așa cum este, chiar dacă asta înseamnă că nu te alege.

În momentul în care cineva spune: „Nu te vreau”, iar celălalt răspunde: „Nu e adevărat, te vei convinge că mă iubești”, iubirea este înlocuită de posesivitate psihologică.

În acel punct nu mai este vorba despre relație, ci despre control asupra realității celuilalt.

Paradoxal, această atitudine apare uneori tocmai la oameni care cred sincer că iubesc. Dar iubirea nu este definită doar de intensitatea sentimentului, ci și de modul în care acel sentiment respectă libertatea celuilalt.

Dacă iubirea ta ignoră refuzul celuilalt, atunci nu mai este iubire.

Este dorință, proiecție, obsesie sau dependență.

Iubirea autentică are un semn foarte simplu, dar extrem de rar: acceptă chiar și plecarea celuilalt.

Pentru că iubirea adevărată nu spune:

„Te iubesc, deci trebuie să mă iubești”.

Iubirea adevărată spune:

„Te iubesc și îți respect libertatea, chiar dacă libertatea ta nu mă alege”.

Dar există o dimensiune și mai profundă a acestei probleme, care ține de felul în care ne raportăm la propria noastră viață și la propria noastră fericire.

În realitate, noi putem fi fericiți doar lângă oameni care ne aleg. Fericirea într-o relație nu vine din convingerea cuiva să ne iubească, nici din speranța că, dacă insistăm suficient, celălalt se va răzgândi. Fericirea vine din întâlnirea a două libertăți care se aleg reciproc, constant, fără vreo îngrădire sau obligație.

Când cineva spune: „Eu te-am ales, deci trebuie să mă iubești și tu”, el confundă iubirea cu o formă de revendicare. Alegerea sa devine, în mod eronat, un fel de obligație pentru celălalt, însă iubirea nu este un contract unilateral.

Această idee ascunde adesea și un mecanism psihologic subtil: fuga de sine.

Persoana care insistă asupra unei iubiri inexistente evită o întrebare mult mai incomodă: „De ce mă agăț de cineva care nu mă alege?”

Această întrebare duce inevitabil către zone sensibile ale identității: teama de singurătate, rănilor de abandon, nevoia de validare, lipsa sentimentului de valoare personală. În loc să se întâlnească cu aceste realități interioare, mintea creează o poveste alternativă: „Nu este adevărat că nu mă iubește. Doar că nu și-a dat încă seama”.

În acest fel, insistența devine o strategie inconștientă de evitare a propriei vulnerabilități.

Dar paradoxul este că această atitudine îl rănește și pe cel care insistă. Atunci când cineva își investește energia emoțională într-o relație unilaterală, își blochează propria capacitate de a întâlni o iubire reală.

Viața are o regulă simplă și profundă: nu putem construi fericirea noastră pe refuzul celuilalt.