

UBBIS

We know

books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PUEBLO, YUNG

Iubirea se învață / Yung Pueblo. - București : Bookzone,

2026

ISBN 978-630-305-669-2

159.9

yung pueblo

Iubirea se învață

cele 3 calități
care transformă
orice relație

Traducător: **Diana Ciornenschi**

Redactor: **Justina Ene**

Grafician copertă: **Alexandru Coțofană**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

HOW TO LOVE BETTER

Copyright © 2025 by Diego Perez Lacera.

Yung Pueblo® is a registered trademark.

All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

| | |
|---|-----|
| Introducere Povestea noastră | 13 |
| Capitolul 1 Cum să stimulezi fluxul iubirii | 25 |
| Capitolul 2 Relația cu tine însuși | 43 |
| Capitolul 3 Cum să prosperi | 67 |
| Capitolul 4 Atașamentul | 99 |
| Capitolul 5 Ce reprezintă și ce nu reprezintă iubirea | 117 |
| Capitolul 6 Iubirea înseamnă angajament și înțelegere | 129 |
| Capitolul 7 Artă de a vorbi în contradictoriu | 149 |
| Capitolul 8 Provocările cu care se confruntă relațiile | 173 |
| Capitolul 9 Când să pui capăt relației | 199 |
| Capitolul 10 Vindecarea după o suferință din dragoste | 215 |
| Capitolul 11 Găsirea partenerului potrivit | 229 |
| Capitolul 12 Fundamentele unei relații sănătoase | 257 |
| Capitolul 13 Iubirea înseamnă libertate | 273 |



Capitolul 1

Cum să stimulezi fluxul iubirii

Iubirea este unul dintre cele mai clare sentimente pe care le poate trăi un om și, totuși, este prea enigmatică pentru a-i putea oferi o definiție concretă. Pe cât este de dificil să apuci apa cu mâna, pe atât e de definit care sunt limitele exacte ale iubirii; cu toate acestea, putem încerca să-i exprimăm profunzimea în cuvinte.

Iubirea este un sentiment puternic și eliberator, care iradiază în tot corpul. Este o lumină ce poate străluci intens din interiorul tău chiar și când ești singur și, totodată, o lumină care se intensifică între două persoane atunci când atracția magnetică dintre ele este de necontestat. Iubirea este o energie ce te motivează să acționezi; ea ajută mintea să vadă totul într-o manieră clară și altruistă. Iubirea te ajută să intri în contact cu puterea și curajul tău. Îți permite să rostești lucrurile pe care odinioară te temei să le exprimi. Te poate ajuta să spui „nu” și, în egală măsură, să spui „da” din toată inima. Te ajută să clarifici ce este și ce nu este important.

În panteonul emoțiilor umane, iubirea este cea mai de preț experiență. O căutăm activ și pasiv – fie sub forma iubirii de sine, ca modalitate de vindecare și eliberare, fie sub forma unui parteneriat sănătos. În oricare dintre variante, aceste forme de iubire ne oferă odihnă, alinare și fericire. Toate prietenii și relațiile apropiate

în care investim energie și atenție fac parte din temelia vieții noastre. Suntem ființe relaționale: nu doar că depindem de alții pentru a supraviețui, ci prosperăm prin relațiile cu ceilalți.

Iubirea nu este un lucru mărunț. Energia ei schimbă adesea vieți și chiar istoria. Poate dărâma ziduri și deschide porți. Poate să conserve, să creeze limite și să ia decizii grele. Iubirea este profund personală și extrem de situațională. Modul în care o persoană se iubește pe sine poate fi total diferit de felul în care altcineva își activează iubirea de sine. Felul în care un cuplu își exprimă iubirea poate fi complet unic. Chiar dacă iubirea arată diferit pentru fiecare, ea este întotdeauna însoțită de senzația de siguranță și libertate.

Scopul acestei cărți este să exploreze felul în care iubirea se manifestă în parteneriate și să răspundă la întrebarea: „Cum pot să iubesc mai bine?”

OBSTACOLE ȘI SOLUȚII

Adevărul profund este că majoritatea oamenilor nu intră într-o relație fără să fie afectați de suișurile și coborâșurile vieții. Din copilărie până la maturitate, viața își lasă de nenumărate ori amprenta asupra minții tale, iar aceste amprente se transformă în tipare care reprezintă adesea mecanisme de adaptare sau tactici de apărare pe care le-ai deprins atunci când te aflai în modul de supraviețuire. Durerea pe care ai acumulat-o influențează felul în care percepi realitatea și poate chiar construi ziduri ce trebuie dărâmate pentru a te putea iubi pe tine însuși și pe ceilalți pe deplin.

Pentru a-ți putea iubi bine partenerul, trebuie să conștientizezi că felul în care te iubești și te vindeci are o legătură directă cu felul în care te porți în relații. Relația cu tine însuși își pune amprenta asupra relației

dintre tine și partenerul tău. Dacă vrei să-ți iubești partenerul mai bine, atunci trebuie să adopți o abordare bidimensională:

1. Să-ți îmbunătățești relația cu tine însuși eliberându-te de poverile ce-ți îngreunează mintea.
2. Să-ți schimbi vizibil comportamentele astfel încât acestea să susțină o relație armonioasă.

Iubirea nu este simplă și presupune multă muncă. Ea este o oglindă în care nu poți să nu te vezi clar; îți arată cât ai crescut și direcțiile în care trebuie să te dezvolti în continuare. Să fii într-o relație nu înseamnă să te bucuri de un flux continuu de plăcere. Chiar și cele mai sănătoase relații sunt pline de suișuri, coborâșuri și provocări neașteptate. O relație ar trebui să ofere alinare, bucurie și un sentiment de siguranță, dar să devină totodată combustibil pentru evoluția ta. Odată ce-ți îmbrățișezi propria creștere, noua armonie care începe să curgă în interiorul tău va susține armonia din relația voastră.

Unul dintre cele mai mari obstacole interne de depășit pentru ca iubirea să curgă mai ușor între două persoane este atașamentul. Mintea umană tinde să-și dorească ca lucrurile să existe exact așa cum vrem noi, dar acest impuls transformă uneori o dorință neproblematică într-un atașament intens, încărcat de atât de multă tensiune mentală, încât ne simțim frustrați când realitatea diferă de ceea ce ne-am imaginat. Impulsul de a organiza lucrurile după placul nostru poate deveni restrictiv dacă rămâne neîngrădit. Iubirea este menită să susțină sentimentul de libertate atunci când ne aflăm în prezența partenerului, dar atașamentul poate îngrădi acea libertate dacă vrem ca totul să se întâmple așa cum ne dorim noi.

Cheia armoniei într-o relație este găsirea unui echilibru între a-ți satisface nevoile autentice și a stabili

angajamente clare și voluntare care să susțină fericirea fiecăruia. Amândoi știți că nu îl puteți face pe celălalt fericit în mod direct, pentru că fericirea izvorăște din propria mentalitate; totuși, împreună puteți crea condițiile și mediul în care devine mai ușor să simțiți bucurie și împlinire în prezența celuilalt. Un parteneriat îți poate aduce foarte multă încântare în viață, dar numai tu îți poți clarifica perspectiva, astfel încât să simți mai des fericirea.

Stabilirea acestor angajamente ajută la reducerea atașamentului și confuziei; înseamnă aplicarea unei comunicări sincere și deschise, astfel încât să învățați amândoi cum să vă iubiți mai bine exprimându-vă nevoile. Când vă ascultați reciproc nevoile, aveți posibilitatea să vă analizați și să vedeți ce angajamente vă puteți lua. Astfel, fiecare poate aborda relația cu dorința de a-și iubi partenerul, în loc să fie constrâns de acesta să se comporte într-un anumit fel.

Constrângerea, controlul, posesivitatea, împreună cu manipularea sunt forme de atașament. Ele reprezintă blocaje care împiedică fluxul iubirii și exercită o presiune asupra relației ce, în cele din urmă, rupe conexiunea. Iubirea este menită să înalțe, parteneriatul este menit să hrănească – atașamentul face opusul. Este o abordare egocentrică a relației care poate capăt la ceva minunat înainte ca acel lucru să înceapă cu adevărat.

Dacă tu crezi că o relație este menită să fie o evadare sau că ar trebui să aducă doar fericire, nu ai înțeles nimic.

Iubirea este blândă și hrănitore, dar este și dură și revelatoare.

Ea îți va arăta acele părți din tine la care trebuie să lucrezi.

Unul dintre cele mai importante elemente ale iubirii este altruismul. Acesta înseamnă să te cunoști suficient de bine încât să poți vedea dincolo de propriul ego, de dorințe și de atașamente și să faci din fericirea partenerului o prioritate la fel de mare ca propria fericire. Dezvoltarea altruismului te ajută să ajungi la un echilibru între a oferi și a primi, două calități pe care ambii parteneri trebuie să le cultive. Amândoi trebuie să poată oferi, altfel încât celălalt să se simtă îngrijit, și amândoi trebuie să poată primi, pentru ca efortul partenerului să nu fie irosit. Altruismul este ceea ce permite răbdării, ascultării și înțelegerii să înflorească.

Trei calități care te pot ajuta să iubești mai bine

1. **Prima este bunătatea.** Bunătatea este extrem de subestimată, dar esențială pentru a-i arăta partenerului că îți pasă de el. Un semn clar de bunătate este să-ți tratezi partenerul ca pe un prieten și ca pe ființa iubită, chiar și atunci când treceți printr-un moment dificil. Când are loc o ceartă, e necesar să-ți amintești că partenerul tău nu-ți este inamic; nu este vorba despre tine contra lui, ci despre voi doi contra neînțelegerii sau lipsei de comunicare.

Transformarea bunătații în mediul prin care interacționați este un semn direct al iubirii voastre. Bunătatea te ajută să acționezi într-o manieră mai blândă. Din moment ce partenerul tău îți este cel mai apropiat camarad în viață, persoana cu care petreci cel mai mult timp, este important să-l tratezi cu bunătate.

Este ușor să rămânem blocați într-un tipar în care le arătăm partenerilor noștri cele mai dificile părți din noi. Ei ne văd când suntem cei mai

furioși sau supărați, iar acest lucru se întâmplă pentru că ne simțim atât de confortabil cu ei, încât ne putem da jos masca și putem fi cea mai autentică versiune a noastră. Partenerii noștri ne văd când suntem descurajați și epuizați, ne văd cele mai dificile laturi ale caracterului, iar acesta este un lucru frumos, pentru că putem fi vulnerabili cu ei; dar acest aspect trebuie echilibrat, astfel încât să se poată bucura și de cea mai bună parte din noi.

La fel cum ne exprimăm cele mai autentice sentimente în fața partenerilor noștri, ar trebui să depunem un efort conștient în a-i trata cu bunătate, pentru ca relația să nu fie copleșită de momente negative.

2. **A doua calitate este creșterea.** Unul dintre cele mai bune moduri de a-ți iubi partenerul mai bine este să vezi creșterea și dezvoltarea ca pe o călătorie de-o viață. Când ai smerenia necesară ca să-ți dai seama că încă mai ai multe de învățat și că poți beneficia enorm dacă ieși din zona de confort, evoluția ta personală poate avea loc mult mai natural.

Capacitatea de a accepta creșterea în viața ta este unul dintre cele mai mari daruri pe care ți le poți oferi ție și partenerului tău. Nimeni nu intră într-o relație pe deplin vindecată, complet înțeles sau cu o abilitate perfectă de a iubi. Adevărata iubire presupune să înveți, să te adaptezi, să lași lucruri în urmă și să atingi noi niveluri de pace și înțelegere.

Mai ales atunci când cauți o relație serioasă, această calitate este cel mai important semnal pozitiv. Nimeni nu este perfect și toți greșim, dar a găsi pe cineva care își asumă responsabilitatea, este dispus să-și îndrepte greșelile și să-și depășească vechile limite arată că acea persoană are, cel mai

probabil, puterea interioară și abilitatea de a trece prin momentele dificile ale unei relații.

Adevărata magie într-o relație are loc atunci când ambii parteneri sunt dispuși să crească. Fără această calitate, momentele dificile devin obstacole de netrecut. Cu ajutorul său, puteți vedea dificultatea, puteți examina de ce există, puteți înțelege rolurile distincte pe care le jucați amândoi și puteți cultiva noi calități care să vă ajute să perseverați.

Iubirea nu este statică; ea curge. Iubirii îi place schimbarea. Când amândoi puteți accepta că sunteți ființe aflate într-o continuă transformare, devine mai ușor să vă adaptați pe măsură ce preferințele și înțelegerea voastră evoluează concomitent cu timpul petrecut împreună. Cine sunteți la începutul relației diferă de cine veți fi pe măsură ce relația progresează. Schimbarea este inevitabilă și, dacă îi permiteți, vă poate face iubirea și mai puternică.

Acest lucru are sens atunci când îți dai seama că relația voastră va trece prin capitole diferite, iar felul în care vă iubiți se poate schimba. Angajamentul vostru față de creștere va face ca această tranziție să fie mult mai lină. Mai ales dacă sunteți împreună de ani sau decenii întregi, modul în care vă exprimați dragostea va trebui să se ajusteze pentru a corespunde preferințelor ce evoluează constant. Ființele umane sunt orientate spre schimbare; indiferent dacă schimbările sunt mici sau mari, acestea au mereu loc.

O mentalitate orientată spre creștere îți oferă flexibilitatea de a vedea iubirea ca pe un proiect pe termen lung, iar pe tine însuți – ca pe un etern elev.

3. A treia calitate este compasiunea. Aceasta este, probabil, cel mai important factor de diferențiere între relațiile care sunt armonioase și

cele care nu sunt. Un mod esențial de a manifesta compasiune este să te pui deliberat în locul partenerului tău. Încearcă să privești lumea și situațiile din perspectiva sa. Este nevoie de multă smerenie și forță interioară pentru a-ți lăsa deoparte, fie și pentru un moment, propria perspectivă și a te pune în locul partenerului tău, mai ales când treceți printr-un moment dificil sau sunteți în toiul unei dispute.

Compasiunea este o abilitate indispensabilă, pentru că te ajută să-ți descoperi blocajele. Când ieși din perspectiva ta, vezi mai mult. Este mai ușor să te limitezi la propria perspectivă, dar iubirea te încurajează să crești și să iei în serios emoțiile partenerului tău. Dacă poți vedea lucrurile numai în felul tău, îți va fi extrem de dificil să susții fericirea celuilalt.

Compasiunea nu doar că te ajută să-ți vezi partenerul mai clar, ci și să-i cunoști mintea și inima. Compasiunea este energia pe care o folosești pentru a afla mai multe despre istoria emoțională a partenerului tău; te ajută să-l studiezi ca să-i înțelegi factorii declanșatori și preferințele. Fără compasiune, partenerul tău ar rămâne un mister pentru tine. Comunicarea face întotdeauna parte din soluție, dar nu se vorbește îndeajuns despre cât de important este să consideri perspectiva partenerului ca fiind la fel de valoroasă ca propria ta perspectivă.

Compasiunea este înrudită cu bunătatea pentru că ambele conțin elementul blândității. Compasiunea merge însă mai departe, îmbinând blândetea cu o perspectivă extinsă și cu acțiunea. Nu încerci doar să-ți înțelegi mai bine partenerul, ci și să acționezi pe baza a ceea ce afli despre el.

Desigur, toate aceste trei calități dau rezultate numai dacă ambii parteneri se străduiesc activ să le cultive. Relațiile dezechilibrate, în care o singură persoană depune tot efortul emoțional, sunt adesea nesustenabile. Asta nu înseamnă că trebuie să vă comportați la fel sau să aveți aceleași preferințe; veți avea cu siguranță atitudini diferite în relație, dar ar trebui să existe un sentiment de echilibru și percepția că amândoi primiți suficient. Pentru ca o relație să aibă succes, este nevoie de contribuția ambelor persoane.

Pentru mulți oameni, relațiile sănătoase – în care conștiința de sine este încurajată, comunicarea este clară și deschisă, iar creșterea este binevenită – reprezintă un fenomen nou. Se pare că trăim într-o perioadă în care milioane de oameni din întreaga lume învață să se iubească pe ei înșiși și unii pe alții mai bine. Încercăm să ne desprindem de ideea veche că relațiile ar trebui să fie mereu perfecte și să ne simplifice viața, în favoarea unei viziuni mai nuanțate și realiste asupra iubirii – acel tip de iubire care nu se teme de momente dificile și provocări, pentru că știm că depășirea lor va spori dragostea dintre două persoane.

O mare parte din poveștile și basmele despre iubire ascund realitatea că dragostea are nevoie de multă muncă susținută pentru a rămâne vie. Două persoane pot simți iubire una pentru cealaltă, dar tot mai mulți dintre noi înțelegem că este nevoie de timp pentru a învăța cu adevărat cum să avem grijă unul de celălalt. Învățăm, de asemenea, cât de important este să te cunoști în profunzime, astfel încât trecutul să nu te împiedice să-ți iubești partenerul pe deplin. Dragostea nu creează imediat un cămin; ea trebuie construită cu grijă și intenție de doi oameni răbdători, care se simt în siguranță să fie autentici împreună. Dragostea este o călătorie.

Relațiile sănătoase nu apar pur și simplu,
fără niciun efort.

Trebuie să creați o cultură care să țină cont
de istoriile emoționale,
de nevoile, de stilurile de comunicare,
de obiectivele voastre diferite și de multe altele.

Să fii deschis în privința modului
în care vrei să fii iubit
sporește șansele ca partenerul tău să poată face
acest lucru.