

GUÉRIR DE MES BLESSURES D'AMOUR
BRISEZ VOS SCHÉMAS RÉPÉTITIFS
30 EXERCICES POUR S'AIMER
SANS S'ABÎMER

Caroline Paluszezak

© 2024, Éditions Eyrolles, Paris, France

DE CE AI GHINION ÎN DRAGOSTE?
RUPE TIPARELE EȘECULUI:
30 DE EXERCIȚII CA SĂ REUȘEȘTI
ÎN VIAȚA DE CUPLU

Caroline Paluszezak

© 2026 – Editura PHILOBIA

ISBN: 978-630-6614-65-3

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini
Traducător: Dorina Oprea
Redactare: Bianca Biagini
Corectură: Oana Țăranu
DTP & Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PALUSZEZAK, CAROLINE

De ce ai ghinion în dragoste? : rupe tiparele eșecului : 30 de exerciții
ca să reușești în viața de cuplu / Caroline Paluszezak ; trad. din lb. franceză
de Dorina Oprea. – București : Philobia, 2026

ISBN 978-630-6614-65-3

I. Oprea, Dorina (trad.)

1599

Caroline Paluszezak

DE CE AI GHINION ÎN DRAGOSTE?

**Rupe tiparele eșecului:
30 de exerciții ca să reușești
în viața de cuplu**

Traducere din limba franceză de
Dorina Oprea

philobia

Cuprins

Prefață	7
Introducere	9
Coaching sentimental de natură spirituală, ca să iubim fără măști și fără strategii!	9
Cine sunt eu?	9
Dependentă... ..	10
...apoi independentă	10
Liberă și fericită	10

Partea întâi

Ce este un tipar care se repetă?

1. Tiparul care se repetă: definiție	15
De ce?	16
2. Legea rezonanței	19
3. Întâlnirea amoroasă	25
4. Tiparul tău de partener	27

Partea a doua

Întâlnește-te cu tine!

5. Cuplul interior rănit	33
Principiul feminin și cel masculin	33
Rana de tată	37
Rana de mamă	44
6. Copilul interior rănit	51
Cele 5 răni ale sufletului	54
Cele 5 tipare de tip driver	60

7. Atașamentul și dependența afectivă	63
Teoria atașamentului	64
Dependența și contradependența afectivă	65
Atașament și sexualitate	69
8. Tu ce personaj ești?	73

Partea a treia

Iartă-ți trecutul, părinții și fostul partener de viață!

9. Scapă de convingerile care te fac să suferi	81
10. Exprimă-ți furia și tristețea	85
11. Puterea recunoștinței și a iertării	93

Partea a patra

Alege-te pe tine!

12. Partea de umbră din noi	101
13. Ideea de a te recunoaște	105
Puterea efectului de oglindă	106
14. Egoul – un obstacol în calea iubirii	113
15. Ascultă-ți inima!	121
Identificarea emoțiilor	122
Recunoașterea triggerelor	126
16. Liniște și iubire	131
Acceptarea încercărilor	132
Nu mai reacționa, ci unește-te cu tine	134
Ho'oponopono	135

Partea a cincea

Să te iubești fără să te rănești

17. Ieși din triunghiul dramatic	139
18. Armonia la nivel de cuplu interior	149
Reconcilierea cu energia masculină rănită	151
Reconectarea cu energia feminină rănită	154

19. Conexiunea cu invizibilul	159
Energia tatălui divin	160
Energia mamei divine	163
20. Prețuiește-ți lumina divină!	165
Să fii îndrăgostit	166
21. Să comunici cu inima deschisă	171
22. Să îmblânzești golul ca să iubești plinul	177
23. Să te simți iubit	181
Cuvintele de apreciere	181
Momentele de calitate	182
Cadourile	182
Micile servicii	182
Atingerea fizică	182
Concluzie	185
Mulțumiri	187
Bibliografie	189

Răspundeam misiunii pe care o aveam în viață: aceea de a însoți femei și bărbați deopotrivă să se elibereze de tiparele lor sentimentale repetitive și de relațiile devenite toxice.

În prezent, sunt o femeie liberă și fericită, care se descoperă mereu și mereu pe drumul ei, care iubește ceea ce face, care îndrăznește să-și ocupe locul, care adună și animă o comunitate pe Instagram, care își însoțește clienții către o viață sentimentală mai armonioasă... și care își împlinește un alt vis din copilărie: acela de a scrie o carte!

Dorința mea din prezent este să le permit tuturor să se întâlnească, să se înțeleagă și să se reunească în această societate patriarhală care ne îndeamnă zilnic să ne luptăm unii împotriva altora pentru a reuși. Fiecare merită să fie acceptat și iubit pentru ceea ce ESTE în fiecare clipă.

Sunt foarte onorată să te ghidez pe acest drum și îți mulțumesc pentru încredere. Dacă acum ești singur, poți citi oricum cartea de față și să faci exercițiile raportându-te la relațiile sentimentale din trecut.

Firește, cartea reflectă experiența și convingerile mele personale. Te invit să păstrezi doar ceea ce rezonază în tine și să practici exercițiile de introspecție propuse la finalul fiecărei părți, pentru că înțelegerea propriu-zisă este doar un pas, dar integrarea rămâne cheia pentru a te elibera.

Amintește-ți că, după ce ai identificat un tipar repetitiv, poate trece ceva timp până să îl depășești. Dar merită, pentru că și tu meriți să trăiești o viață plină de bucurie, iubire și pace interioară.

Îți doresc să ai parte de o minunată aventură către întâlnirea cu iubirea de sine și cu iubirea celuilalt...

Caroline

Partea întâi

Ce este un tipar care se repetă?

În această primă parte a cărții, te invit să înțelegi de ce povestea se tot repetă, din nou și din nou.

„Nebunia înseamnă să faci în mod repetat același lucru și să te aștepti la rezultate diferite.“

– Albert Einstein

Capitolul 1

**Tiparul care se repetă:
definiție**

Mai întâi de toate, aș vrea să precizez că un tipar repetitiv nu este neapărat o sursă de suferință. De exemplu, dacă simți nevoia să mergi la plimbare în fiecare duminică dimineața pentru că îți place foarte mult, continuă, firește, pentru că îți face bine! Așa-numitele tipare repetitive „pozitive” sunt comportamente sau gânduri care se repetă regulat și au un impact benefic în viața ta. Dacă îți formezi și ai asemenea obiceiuri, îți vei consolida stima de sine, dar și încrederea în propriile forțe.

Aș vrea să ne referim în capitolul de față la comportamentele repetitive și autosabotante care te fac să suferi în viața sentimentală: acel scenariu care se repetă la nesfârșit și care te limitează, chiar dacă îți schimbi partenerul. Tiparele repetitive considerate „negative” au un impact nociv asupra vieții tale... și discutăm aici despre pierdere de energie, de stimă de sine, de încredere în tine, de identitate, de bucurie...

Astfel, în ciuda eforturilor pe care le depui, a conștientizărilor și a dorinței de a avea o relație sănătoasă și durabilă cu un bărbat sau cu o femeie, re trăiești neobosit aceeași situație: abandonul, trădarea, respingerea, nedreptatea sau umilința.

Dacă ții această carte în mâini, probabil că te încadrezi într-una dintre situații.

În copilărie, ți-ai creat în mod inconștient un mod de supraviețuire pentru a te adapta unei situații în care ai avut sentimentul că ești în pericol. Ai construit atunci ceea ce se numește un tipar de adaptare pentru a te proteja.

Dacă în prezent nu te simți împlinit¹ în viața ta amoroasă, cel mai probabil reproduci ceea ce ai observat și ai învățat în copilărie. Doar că acest tipar nu mai este eficient la vârsta adultă. Fără să îți dai seama, continui să porți ochelarii copilului și să te atașezi de parteneri care au comportamente și atitudini similare cu cele ale mamei și/sau ale tatălui tău sau ale oricărei alte figuri de autoritate, astfel încât să repui în scenă aceeași dinamică relațională.

Din experiențele mele personale și ascultându-mi clienții, am constatat că există și opusul. Astfel, dacă comportamentul tatălui sau al mamei față de tine a fost în trecut o sursă de dezamăgire, poți recurge la o altă strategie, și anume aceea de a fi sau de a face exact contrariul!

De exemplu, dacă părinții tăi au divorțat și ai trecut cu greu peste despărțirea lor, ai putea avea tendința de a face tot posibilul pentru a întemeia o familie unită cu partenerul tău (și cu următorii), astfel încât să eviți ca propriii copii să simtă suferința pe care ai resimțit-o atunci – chiar dacă relația ta nu îți aduce cu adevărat nici fericire, nici împlinire...

În ambele situații menționate mai sus, reacționezi în funcție de rănilor, de fricile și de tiparul tău de supraviețuire, apelând la control: „Fac la fel ca mama sau ca tata” (sau ca un înaintaș, din loialitate familială) sau „Procedez exact pe dos decât a făcut mama sau tata” (sau un alt înaintaș, din conflict de loialitate). Cu alte cuvinte, nu acționezi conform esenței tale: iubirea și bucuria!

Creierul tău este programat să rămână în zona de confort, pentru că îi place ceea ce cunoaște, chiar dacă este inconfortabil, toxic sau dureros. Inconștient, el te determină să re trăiești experiențe din trecut (lipsuri, frustrări, abandon, respingere, rușine...)

¹ Sfaturile și exercițiile din cartea de față se adresează deopotrivă femeilor și bărbaților. Pentru simplificare, pentru fluiditatea textului și pentru o mai mare ușurință în lectură, vom folosi adresarea la masculin. (n.tr.)

pentru a-ți oferi ocazia să încerci să le depășești, să te reperi și, într-un final, să obții iubirea, recunoașterea, libertatea, sprijinul, siguranța, protecția sau atenția... pe scurt, tot ceea ce ți-a lipsit când erai copil.

Pe de o parte, acest lucru îți oferă un sentiment de siguranță. Tiparul ți-a fost util, deoarece ți-a permis să „supraviețuiești”: este singura modalitate de a iubi și de a fi iubit pe care o cunoști sau pe care ți-ai fi dorit să o primești în copilărie. Pe de altă parte, te închide într-un cerc vicios și distructiv!

Viața va avea tendința să îți scoată în cale în mod repetat același tip de partener și aceleași situații, până când lecția va fi înțeleasă – adică integrată de propria inimă și nu guvernată de fricile care te macină. Chiar dacă tiparul tău sentimental te face să suferi în prezent, obții întotdeauna un beneficiu secundar: confirmarea a ceea ce crezi în interiorul tău („Nu sunt suficient”, „Nu merit să fiu iubit”, „Nu sunt ales”, „De fiecare dată, sunt respins, abandonat, trădat”, „Bărbații sunt infideli”, „Femeile sunt ostile”...) Și iată cum ajungi să îți validezi propriile credințe limitative!

Faptul că fugi de propriile răni și schimbi partenerul de fiecare dată când te blochezi într-un tipar repetitiv nu te va ajuta cu nimic, pentru că vei continua să adopți o poziție de victimă, crezând că problema vine de la celălalt.

Totul se va schimba în ziua în care vei înțelege că tu ești numitorul comun al acestui ciclu și că ȚIE ÎȚI revine responsabilitatea de a-ți identifica partea de implicare, astfel încât să îți schimbi vibrația interioară.

Pe de altă parte, dacă ești victima violenței psihologice, verbale sau fizice, să pleci dintr-o astfel de relație este cel mai frumos gest de iubire pe care ți-l poți oferi. Mai târziu, când această relație va fi încheiată, vei înțelege de ce ai avut nevoie de o asemenea experiență ca să evoluezi.

Capitolul 2

Legea rezonanței

„În feed-ul meu de Instagram mi-a apărut într-o zi, aparent întâmplător, o femeie numită *Maman de Lumière*¹. Discursul ei era complet diferit de ceea ce eram obișnuită să aud de la psihologii și trainerii pe care îi ascultam.

Încercând să devin cea mai bună versiune a mea pentru a fi, în sfârșit, „aleasă” de un bărbat, Cindy m-a ajutat să conștientizez ceea ce trăiam în diferitele mele relații sentimentale. Pentru prima dată, azeam vorbindu-se despre lumea invizibilă și despre Legile Universului. Așa cum există legi matematice, Universul este guvernat de legi imuabile care ne creionează viața.

Din acel moment, am început să aprofundez un pic subiectul, să observ ceea ce repetam în fiecare latură a vieții mele și să mă las ghidată: coaching, hipnoterapie, maștri Reiki, terapeuți care lucrau cu energiile, vindecători cu energie magnetică, terapie cognitiv-comportamentală, călătorii șamanice și constelații sistемice, experiențe tantrice...

Nu mai voiam să-mi investesc energia doar ca să mai încerc o nouă strategie de seducție, ci pentru a-mi explora interiorul, pentru a afla cine ERAM și pentru a privi diferit încercările și oamenii pe care înainte îi considerasem de neiertat.

¹ În traducere, „Mama luminii”. (n.tr.)