

CUPRINS:

Cuvânt înainte de Marianne Williamson ... xi  
Introducere ... xiii

**Partea întâi: Iubirea este destinul tău ... 1**

**Capitolul 1** Iubirea nu este un cuvânt ... 8  
**Capitolul 2** Drăgălășenia ta eternă ... 14  
**Capitolul 3** Scopul nostru comun ... 18  
**Capitolul 4** Fundamentul iubirii ... 28  
**Capitolul 5** Manifestă-ți iubirea ... 35

**Partea a doua: Iubirea este esența ta ... 44**

**Capitolul 6** Monologul iubirii de sine ... 55  
**Capitolul 7** Exercițiul în fața oglinzii ... 63  
**Capitolul 8** Mesaje din copilărie ... 72  
**Capitolul 9** Povestea ta de iubire ... 84

**Partea a treia: Iubirea nu pune condiții ... 93**

**Capitolul 10** Este aceasta iubire? ... 101  
**Capitolul 11** Te iubesc ... 114  
**Capitolul 12** Arată-ți iubirea ... 132

**Partea a patra: Iubirea nu cunoaște teama ... 144**

**Capitolul 13** Principiul oglinzii ... 151  
**Capitolul 14** Iubire și teamă ... 160  
**Capitolul 15** Iubirea nu rănește niciodată ... 171

**Partea a cincea: Iubirea este răspunsul ... 186**

**Capitolul 16** Numai iubirea este reală ... 196  
**Capitolul 17** Un apel la iubire ... 209  
**Capitolul 18** Prezența iubirii ... 223

Biblioteca Adorabilității ... 241

Mulțumiri ... 243

Note finale ... 245

Despre autor ... 258

# Mesaje din copilărie

Iubirea a existat înainte de prima ta judecată critică și înainte de a te îndoi că ești iubit și că meriți să fii iubit. Iubirea este amintirea integrității tale. Ea este Grădina Paradisului în care ai fost creat, experiența acceptării totale de sine, ceea ce ai simțit la origini Sinele tău Necondiționat în ceea ce te privește și ceea ce simte în continuare. Iubirea este gloria pe care o aduci pe pământ în copilărie. Este moștenirea divină cu care te-ai născut. În funcție de felul în care ai fost educat, tu ai ajuns apoi fie să îți recunoști această integritate, fie să o pui la îndoială sau chiar să o respingi.

Copiii și părinții împărtășesc aceeași dorință primară: aceea de a iubi și de a fi iubiți. La început, bebelușii se uită la părinții lor ca la o oglindă ce reflectă iubirea din ei. Ei își doresc „să fie iubiți”, iar părinții sunt într-adevăr plini de iubire față de ei. După o vreme, bebelușii dau semne că doresc „să iubească ei înșiși”. În acest scop, ei stabilesc un contact ocular, oferă zâmbete (nu neapărat induse de balonare) și sărutări. Este rândul părinților să „se lase iubiți”. Acest schimb de iubire în ambele sensuri este esențial pentru creșterea și starea de bine a copiilor, dar și a părinților lor.

Părinții sunt primii profesori din viața copilului. Familia este prima sa sală de clasă. El învață în ea practic totul, inclusiv arta de a iubi. Astfel, el descoperă rapid care este relația părinților săi cu iubirea. În fiecare zi, el învață ceva în plus legat de acest subiect. Modelul de iubire al părinților devine primul model de iubire din viața copilului. Bebelușii învață prin puterea exemplului personal. Caietul pe care iau note este creierul lor. Acesta stochează mesajele din copilărie, considerându-le date esențiale pentru tot restul zilelor sale pe pământ. Într-adevăr, copilul va avea o relație cu aceste mesaje până la sfârșitul vieții sale. Ceea ce alege el să facă cu aceste mesaje va juca un rol determinant în relația sa cu familia, prietenii, iubiții sau iubitele și propriii săi copii.

La seminarul de Adorabilitate, eu îmi ajut cursanții să își investigheze mesajele legate de iubire primite în copilărie. Procesul începe cu o explorare a relației lor cu mama (sau cu influența maternă din viața lor) și cu tatăl (sau cu influența paternă). El include întrebări de gen:

- Ce te-a învățat mama / tata despre iubire când erai copil?
- Cum te-a ajutat mama / tata să te simți iubit și demn de a fi iubit când erai copil?
- Ce ai observat la maniera în care îți exprimau iubirea reciprocă mama ta / tatăl tău?
- Cum influențează relația ta cu mama / tata relația ta cu iubirea?
- Cum influențează relația ta cu mama / tata iubirea pe care ți-o porți?
- Cum influențează relația ta cu mama / tata experiențele tale de cuplu?

Mesajele legate de iubire din copilărie pot proveni de la întreaga familie, inclusiv de la frați, bunici, dădace și chiar animalele de companie. Când am rugat-o pe mama să îmi povestească de copilăria ei, mi-a spus că atunci când era mică era convinsă că Alice, servitoarea familiei, este mama ei, și că Rupert, câinele familiei, era principala ei sursă de iubire. Mama ei s-a născut în anul 1939. Era ultimul din patru copii, născut dintr-o sarcină nedorită, iar frații ei erau mult mai mari decât ea. Mama ei a suferit de o depresie postnatală severă, iar tatăl ei era un militar mereu plecat la război. Când era mică, mama era convinsă că s-a născut într-o familie greșită. Cu toții avem o astfel de poveste legată de copilăria noastră și de cât de demni de a fi iubiți ne simțeam când am crescut.

Mesajele din copilărie nu provin numai de la părinți și familie, ci și de la experiențele pe care le-am trăit la școală, de la prietenii noștri cei mai buni, de la emisiunile TV favorite, de la păpușile Barbie, din revistele pentru adolescenți, de la Harry Potter, de la vedetele de muzică pop (dintre care unele se sinucid), de la fotbaliștii celebri, de la vedetele din modă, de la Starsky și Hutch, de la Romeo și Julieta, de la prima noastră dragoste (nu neapărat împărtășită), și de la toate evenimentele semnificative ale vieții care s-au petrecut între timp. Atunci când ajungem în adolescență, avem deja suficiente mesaje primite în copilărie pentru a ne ajunge pentru o viață întreagă. Intrarea noastră în adolescență, iar apoi în viața de adult, cu toate poveștile ei de iubire și cele legate de carieră și de statutul de părinte – depind de relația cu aceste mesaje (adică de maniera în care reacționăm la ele).

*Care sunt principalele mesaje din copilărie pe care le-ai primit despre iubire de la cei din jurul tău? Știi care sunt acestea? Dacă ai avut noroc, te-ai bucurat de o copilărie plină de iubire și de armonie. La modul ideal, mama ta știa că merită să fie iubită, iar tatăl tău se simțea bine în pielea lui. Părinții tăi și-au exprimat reciproc iubirea într-o manieră deschisă și liberă. Adorabilitatea lor a fost moștenirea pe care ți-au lăsat-o. Datorită ei, te-au iubit necondiționat; au creat un mediu în care te-ai simțit în siguranță, bine îngrijit și acceptat. Ai primit suficiente mesaje de iubire ca să știi că ești iubit exact așa cum ești. Iubirea lor a trezit în tine o *încredere fundamentală* în bunătatea plină de iubire și în propria ta adorabilitate.*

Cei mai mulți dintre noi nu am crescut însă într-un astfel de cămin ideal, ci într-unul în care părinții noștri încă mai

învățau despre propria lor adorabilitate, exersând în propria lor relație, dar și în cea cu noi. Noi am făcut parte integrantă din programa lor. Când eram copil, eu m-am simțit *în cea mai mare parte* a timpului iubit de părinții mei, dar episoadele de depresie ale mamei care o făceau să zacă la pat luni la rând și refugiul secret al tatălui meu în alcool și-au lăsat o amprentă decisivă. Casa în care am trăit împreună cu familia mea timp de 14 ani era numită *Shadows*. Într-adevăr, au existat foarte multe umbre în povestea familiei noastre, pe care a trebuit să o reconsiderăm mai târziu. În cele din urmă am ajuns chiar să predau timp de zece ani un curs de Psihologia Umbrei la Seminarul Interfaith.

La seminarul de Adorabilitate îmi întreb întotdeauna cursanții: „Credeți că ați fi avut o copilărie mai fericită dacă părinții voștri s-ar fi iubit mai mult?” Am învățat să pun această întrebare de la Cheryl Richardson, autoarea cărții *Arta îngrijirii de sine extreme*. Dintr-un grup de 100 de oameni, 99 au ridicat mâna și au răspuns „Da” la această întrebare. Cei mai mulți dintre ei erau ei înșiși părinți, așa că următoarea întrebare logică a fost: „Ar avea copiii voștri o copilărie mai fericită dacă v-ați iubi mai mult pe voi înșivă?” Această suită de întrebări îi ajută pe oameni să înțeleagă mai bine despre ce este vorba. Ca părinți, noi încercăm întotdeauna să ne iubim copiii cât de mult putem. Acest program subconștient durează o viață întreagă, dar efectele lui depind în bună măsură de iubirea noastră de sine.

Modelarea noastră în copilărie nu depinde numai de părinții noștri. Îmi amintesc perfect că adorabilitatea mea a fost pusă la grea încercare de nașterea fratelui meu David. Acesta a venit pe lume la o săptămână după ce am împlinit patru ani. „Este cadoul de ziua ta de naștere”, mi s-a spus. David era un bebeluș drăguț și adorabil, ca o jucărie de pluș. Era atât de simpatic încât mi-am propus imediat să îl schimb cu o bicicletă sau cu un alt cadou. Subit, viața nu mi s-a mai părut dreaptă.

„De ce nu sunt eu de ajuns?” „De ce trebuie ca el să se bucure de întreaga atenție a părinților mei?” Un alt test major pentru adorabilitatea mea au fost abuzurile și agresiunile de la școală, din partea copiilor mai mari. Părinții îmi veneau în ajutor, dar rămâneau întotdeauna cicatrice care trebuiau vindecate.

Majoritatea copilăriilor conțin mesaje amestecate legate de iubire. Copiii sunt iubiți, dar nu necondiționat. Ei primesc în scurt timp mesajul *iubirii condiționate* de la părinți, profesori și prieteni, iar acest mesaj sună astfel: „Meriți să fii iubit dacă...” sau „Meriți să fii iubit când...” Iubirea condiționată nu este acordată gratuit, ci trebuie câștigată, binemeritată și plătită. Sarcina noastră (când suntem copii) este să deslușim codul iubirii condiționate. Spre exemplu, descoperim că mama ne zâmbește mai des dacă suntem cuminiți, tata ne acordă mai multă atenție atunci când primim note mari la școală, cel mai bun prieten ne simpatizează mai mult dacă suntem de acord cu el, iar profesorii se poartă mai amabil cu noi dacă respectăm regulile.

Lucrurile devin și mai confuze când copilul constată că regulile iubirii condiționate se schimbă de la o persoană la alta. Nu există reguli standard. Ele trebuie stabilite pentru fiecare părinte, pentru fiecare profesor, pentru fiecare prieten, iar apoi pentru restul lumii. În aceste condiții, este inevitabil să faci greșeli și să suporti consecințele lor. Lucrul cel mai umilitor pe care mi-l puteau spune părinții mei era: „Suntem dezamăgiți de tine.” Era suficient să îmi arunce o anumită privire pentru a intra în pământ de rușine. Chiar și cel mai mic semn de respingere din partea părinților mei mi se părea insuportabil. Aș fi făcut orice pentru a nu fi respins de ei.

Orice copil trebuie să învețe să se adapteze pentru a se mula după cerințele iubirii condiționate. O parte din aceste schimbări sunt sănătoase. De pildă, nu este o idee bună să muști oamenii. În schimb, este bine să înveți să împarți lucrurile tale cu alți copii, să te speli pe dinți și să spui că îți pare rău când pui o bombă de jucărie urât-mirositoare sub patul fratelui tău. Adaptabilitatea este necesară și sănătoasă, dar când întreci măsura (din cauza prea multor condiționări ale iubirii), riști să îți abandonezi sinele autentic și să îl înlocuiești cu o *imagine de sine* mai plăcută care să te ferească de probleme și să îți atragă mai multă iubire. Astfel apare primul act de separare și de înlocuire a Sinelui Necondiționat cu o persoană și un rol.

Din păcate, mesajele amestecate primite în copilărie sunt însoțite uneori de traume teribile. Moartea unui părinte sau a unui frate îl poate face pe copil să simtă că iubirea nu mai există deloc pentru el. Un copil ai cărui părinți se separă sau divorțează se simte sfâșiat. Mult prea mulți copii experimentează abuzuri din partea părinților lor și a altor figuri autoritare. Acestea pot lua multe forme, printre care: abuzuri fizice, atacuri emoționale și abuzuri sexuale. Alți copii cresc în sărăcie, bolnavi sau în zone de război. Indiferent ce formă de abuz îți imaginezi, există copii care au trăit experiențe mult mai rele.

Atunci când avem parte de o iubire condiționată, noi nu suntem iubiți așa cum suntem, ci în funcție de felul în care ne comportăm. De aceea, noi învățăm rapid să devenim niște mici actori și ne asumăm diferite roluri pentru a putea supraviețui și pentru a ne simți bine în pielea noastră. Ne asumăm aceste roluri fie lejer, ca pe o haină de vară, fie ca pe o armură, în funcție de mesajele pe care le primim și de reacția noastră în fața lor. Aceste roluri sunt semnificative, întrucât noi le reactivăm mai târziu, în timpul relațiilor noastre de cuplu, dar și în cele cu prietenii, cu colegii de muncă și desigur, cu copiii noștri. De multe ori, ele se dovedesc un blocaj major în calea capacității de a iubi și de a ne lăsa iubiți. Iată câteva exemple clasice de roluri asumate în copilărie:

**Copilul cuminte.** Acesta crede că: „Dacă sunt cuminte, merit să fiu iubit.” El se comportă ca un mic adult ordonat, îndreptă întotdeauna lucrurile și nu face nimănui probleme. Atunci când crezi că „a fi cuminte” înseamnă că „meriți să fii iubit”, îți spui: „Trebuie să mă comport întotdeauna frumos.” Când ajung adulți, acești foști copii devin „prieteni buni”, „parteneri buni” și „părinți buni”. Dorința de a fi un om bun este naturală. Problema apare atunci când îți spui că

trebuie să fii bun pentru a merita să fii iubit. Efortul de a fi întotdeauna bun ascunde teama că: „Nu sunt suficient de bun.” Iubirea este confundată cu aprobarea. Copilul se teme că dacă va face ceva „nelalocul lui” nu va fi iertat niciodată.

**Copilul care ajută.** Acesta crede că: „Dacă îi voi ajuta pe ceilalți, aceștia mă vor iubi.” El se comportă ca un înger în miniatură sau ca o infirmieră care îi pune pe toți ceilalți mai presus de el și încearcă tot timpul să repare lucrurile. Când ajunge adult, el continuă să îi ajute pe toți, dar nu se lasă niciodată ajutat. Prin urmare, atrage prieteni care îi permit să joace acest rol, „primind” întotdeauna ce are el de „oferit”. În aceste condiții, nu este de mirare că persoana devine epuizată și sfârșește prin a se sacrifica pe sine. În relațiile sale de cuplu, ea atrage oameni pe care speră să îi „mântuiască” într-un fel sau altul. În realitate, adevărata persoană care trebuie mântuită este chiar ea. Dorința de a-i ajuta pe oameni este o expresie a iubirii, dar convingerea că trebuie să fii întotdeauna „de ajutor” nu este altceva decât un apel disperat la iubire.

**Copilul vedetă.** Acesta crede că: „Dacă voi ieși în evidență, voi fi iubit.” El muncește din greu pentru a-și face părinții mândri de el, pentru a câștiga admirația celorlalți și pentru a se bucura de aplauze. Pornind de la premisa că „numai dacă sunt perfect merit să fiu iubit”, el se forțează să fie întotdeauna la apogeu orice ar face. Pentru el, iubirea este un premiu Oscar, iar el trebuie să joace un rol perfect pentru a-l câștiga. De fapt, eforturile sale sunt o compensație a faptului că nu se consideră demn de a fi iubit. În cazul său, teama primară că „nu merit să fiu iubit” nu are încredere că sinele său autentic și natural merită mult mai mult să fie iubit decât egoul său care încearcă din răspuțeri să fie un „părinte perfect”, o „soție model” și așa mai departe.

**Copilul fericit.** Acesta crede că: „Dacă sunt fericit, merit mai mult să fiu iubit.” De aceea, el adoptă o atitudine veșnic pozitivă, astfel încât să îi convingă pe toți că este „super” și că nu se înfurie, nu se întristează și nu își face griji niciodată. Spre exemplu, Jo este o fată de aproape 30 de ani, care spune glume pe scenă (*stand-up comedy*). Mama ei a fost diagnosticată cu sindromul bipolar (sau depresie maniacoală). În copilărie, Jo s-a simțit obligată să facă tot timpul glume, să afișeze o mină veselă și să pară pozitivă. A venit la seminarul de Adorabilitate deoarece și-a dat seama că atitudinea ei de gen „Fii întotdeauna fericită” o împiedică să ajungă la o intimitate adevărată în relațiile ei de cuplu. Teamă ei secretă era că nefericirea este inacceptabilă și că alungă iubirea. „Nu mai vreau să fiu doar o față zâmbitoare, ne-a declarat ea. Doresc să mă iubesc în totalitate, iar ceilalți să mă iubească exact așa cum sunt.”

**Copilul melancolic.** Acesta crede că: „Dacă sunt nefericit, voi atrage mai multă simpatie.” El observă de mic că părinții se ocupă mai mult de el atunci când plânge, când este bolnav sau când se retrage în sine. Melancolia lui îi atrage atenția după care tânjește. Îl ajută să fie băgat în seamă, chiar dacă nu face decât să joace un rol. Copilul se simte iubit, dar atenția de care are parte nu este o iubire reală. Mai târziu, când își începe viața de cuplu, adultul melancolic visează să fie salvat de un erou. Din păcate, este foarte greu să crezi în eroi și în iubire atunci când stai scufundat toată ziua în melancolie. Cei care joacă acest rol se tem de fericire, crezând că dacă totul este bine în viața lor, nu vor mai atrage atenția și iubirea celor din jur. Este imposibil să salvezi pe cineva care se teme de fericire.

**Copilul independent.** Acesta crede că: „Dacă sunt independent, nu mai pot fi rănit.” El acționează ca un mic soldat care încearcă tot timpul să fie puternic, matur și focalizat. Spre exemplu, tatăl lui William a plecat de acasă când acesta avea patru ani. De atunci, el nu l-a mai văzut niciodată. Mama lui William nu avea bani sau vreun sprijin, așa că a fost nevoită să îl dea la orfelinat. Fratele lui William a fost trimis să trăiască cu un unchi și o mătușă. Șase ani mai târziu, mama lui William a reușit să își reunifice familia. Când William a venit la seminarul de Adorabilitate, el a declarat în fața grupului: „Cultivarea unei atitudini independente m-a salvat atunci, dar la ora actuală îmi dau seama că aceasta a devenit un obstacol pentru mine, căci nu mai am încredere în iubire și nu accept să mă las iubit.” Alte roluri similare sunt cel de Singuratic și cel de Inadaptat.

**Copilul rebel.** Acesta crede că: „Orice aș face, oricum nu merit să fiu iubit.” El acționează ca un rebel tocmai pentru că nu se simte iubit. Rebeliunea este un apel la iubire, dar nu face decât să îndepărteze și mai tare iubirea. Alte roluri similare sunt cel de Copil Nonconformist și cel de Copil Dificil. *A face pe rebelul* nu este o problemă în sine, dar *a fi rebel* generează într-adevăr probleme, îndeosebi în relațiile de cuplu și de iubire. Rebelii tind să fie atrași de drame. Lor le plac conflictele și lupta. Își dau întâlniri cu persoane nepotrivite și au o perspectivă tragică asupra iubirii, tocmai din cauza percepției lor legate de sine. Iubirea pare periculoasă pentru un rebel, căci presupune să te abandonezi. Niciun rebel nu poate supraviețui iubirii.

**Copilul genial.** Acesta crede că: „Dacă știu întotdeauna răspunsul, merit să fiu iubit.” El simte că se integrează mai bine în această lume numai dacă este întotdeauna competent, dacă știe cum funcționează orice lucru și dacă excelează în toate. Spre exemplu, Tony este profesor de medicină la o universitate din Anglia. El a participat la un seminar organizat de mine și intitulat *Succes autentic*. Tony a declarat în fața grupului că a avut întotdeauna îndoieli dacă merită să rămână în această carieră. Când l-am întrebat de ce s-a făcut medic, mi-a răspuns: „M-am îndrăgostit de o fată când aveam 11 ani și am fost absolut convins că aceasta nu mă va iubi decât dacă mă dovedeam genial sau foarte bun la ceva.” La ora actuală Tony lucra la cel de-al doilea doctorat al său, dar încă își mai căuta partenera perfectă.

**Copilul liniștit.** Acesta crede că: „Dacă îi fac pe ceilalți să se simtă iubiți, merit și eu să mă bucur de iubire.” Prin urmare, el face tot ce îi stă în puteri pentru a nu genera probleme, pentru a nu fi o povară și pentru a nu deranja pe nimeni. Pacificatorul, după cum este numit acest arhetip, adoră să simtă armonie și unitate în relațiile sale. El face tot ce

fi stă în puteri pentru a prezerva chiar și aparența de unitate, chiar dacă acest lucru înseamnă să se nege pe sine. Un rol similar este cel de Copil Invizibil. Teama primară în cazul acestui rol este: „Dacă mă implic prea tare, risc să tulbur apele. De aceea, nu voi cere nimic pentru mine.” În realitate, el absentează din relație, așa că este greu să vorbim de o pace autentică în acest caz. Realitatea este că secretul păcii pe pământ este prezența plină de iubire.