

Dr. JEANNE SEGAL

# CUM SĂ TE SIMȚI IUBIT

*Creează legături trainice  
pentru o fericire autentică*

Traducere: Ileana Buzoianu

„Formă într-o călătorie împreună cu altii și să te retrai și să te simți sănătos, sănătos și sănătos.”



NICULESCU



## CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	9
PARTEA ÎNTÂI	
<b>VIEȚI AGLOMERATE ȘI INIMI SECI</b> .....	21
Capitolul 1 Experiența de a te simți iubit .....	25
Capitolul 2 Învinge stresul prin conexiune emoțională.....	47
PARTEA A DOUA	
<b>OBSTACOLE CARE STAU ÎN CALEA IUBIRII</b>	
DE CARE AVEM NEVOIE .....	67
Capitolul 3 Medicația poate fi o soluție incomodă pentru problemele complexe .....	71
Capitolul 4 Conexiunile virtuale pot crea o înstrăinare profundă .....	87
Capitolul 5 Prea multe gânduri pot fi un obstacol pentru iubirea autentică .....	105
PARTEA A TREIA	
<b>METODE DE ÎNLOCUIRE A STRESULUI</b>	
CU IUBIREA .....	125
Capitolul 6 Gestionarea stresului de moment .....	129
Capitolul 7 O meditație pentru a rămâne conștient când ești cuprins de frică .....	149
Capitolul 8 Un set de reguli pentru schimbare .....	169

**O REȚETĂ PENTRU A PUNE ÎN PRACTICĂ  
ȘTIINȚA DE A TE SIMȚI IUBIT .....** 187

<b>Capitolul 9</b> Menține deschisă calea de comunicare în relațiile tensionate de la birou .....	191
<b>Capitolul 10</b> Rezolvarea conflictului în pofida nevoilor diferite .....	197
<b>Capitolul 11</b> Restabilirea conexiunilor într-o relație de familie tensionată .....	203
<b>Capitolul 12</b> Să rămâi ancorat în prezent atunci când îți-ai pierdut memoria .....	207
<b>Concluzie</b> Să te simți iubit indiferent de situație .....	213
<b>ANEXĂ</b>	
Transcripțiile meditației <i>Călărește calul sălbatic</i> .....	219
<b>Bibliografie</b> .....	237
<b>Mulțumiri</b> .....	248



## CAPITOLUL 1



# Experiența de a te simți iubit

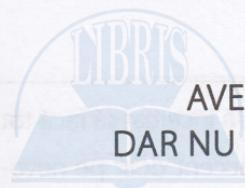
Iubirea și frica reprezintă două dintre cele mai importante influențe emoționale asupra vieții noastre. Oricare dintre ele stă la baza a ceea ce simțim, gândim sau facem în fiecare zi. Amândouă generează răspunsuri reflexe. Când ne este frică, o cascadă de hormoni declanșează automat mânia, fuga sau blocajul. Când ne simțim iubiți, alți hormoni dau naștere sentimentului de siguranță și fericire. Să ne simțim iubiți ne face să radiem de bucurie și, pentru că ne simțim protejați, inima și mintea noastră sunt receptive la nou. Frica, pe de altă parte, ne izolează, secătindu-ne de sentimente pozitive, solicitându-ne organismul și blocându-ne mintea.

Având capacitatea de a ne face fericiți și de a ne relaxa, stația de spirit pe care o obținem când ne simțim iubiți nu are comparație. Este o experiență atât de puternică încât scapi de toți factorii de stres și faci față tuturor provocărilor. Să te simți iubit nu este o alegere de tipul „așa sau deloc“. Este o nevoie biologică precum apa și hrana, ceva după care Tânjim atunci

când nu face parte din experiențele noastre. Când nu ne simțim iubiti, instinctiv stim că ceva semnificativ ne lipsește.

Atât de mulți oameni se simt, azi, izolați și însingurați, dovedă că frica preia controlul asupra noastră. Deși, mai mult ca niciodată, avem tehnologie avansată, distracție și oportunități nenumărate de a lua legătura cu ceilalți, simțim că viața noastră devine mai degrabă seacă decât plină de sens. Atât ca indivizi, cât și ca societate, devenim tot mai anxioși. Mai mult de jumătate dintre cei care se căsătoresc divorțează, adesea mai mult de o singură dată. Jumătate dintre noi trăim singuri, de cele mai multe ori prin propria alegere, iar unul din patru americani afirmă că nu are încredere în nimeni. Izolarea, sentimentul înstrăinării și epuizarea emoțională pe care le trăim nu fac decât să scoată în evidență faptul că nu ne simțim iubiți. Eforturile noastre de a ne simți iubiți și de a-i face și pe ceilalți să se simtă astfel sunt subminate de interese și obiceiuri care nu doar ne maschează fricile, dar ne blochează și capacitatea de a ajunge la acea iubire de care avem atâta nevoie.

Să ne simțim iubiți depinde de abilitatea noastră de a comunica emoțional. De aceea, putem învăța metode de dezvoltare a acestei abilități, care puse în aplicare să ne recompenseze cu experiența de a ne simți iubiți acum și pentru tot restul vieții. Primul pas este să înțelegem întreg procesul sentimentului de iubire, precum și de ce este atât de greu să identifici și să valorifichi acest sentiment.



## AVEM NEVOIE DE IUBIRE, DAR NU ȘTIM CUM SĂ O OBȚINEM

Cu toții ne dorim să avem parte de iubire, dar, de cele mai multe ori, nu știm unde să o căutăm sau cum să o păstrăm. Unul dintre motive este că, deși știm că ne-o dorim, nu știm suficient despre ceea ce înseamnă iubirea. Nu știm ce ne trebuie pentru a ne simți iubiți sau pentru a-i face pe cei dragi să se simtă iubiți. Nu înțelegem de ce, câteodată, luăm decizii greșite sau de ce nu reușim să le luăm pe cele bune. Cu siguranță, nu realizăm ce anume ne sabotează abilitatea de a iubi și de a ne simți iubiți. În următoarele povești, Libby, Oscar și Karen sunt exemple de oameni care Tânjesc după sentimentul iubirii, dar nu știu încotro să caute sau le este prea frică să se lase în voia acestui sentiment.



### Femeia care nu a observat iubirea

**Libby** a crescut într-o familie numeroasă, care nu-i acorda atenție prea mare, admirând-o doar pentru faptul că era un copil extrem de frumos. Când a mai crescut, a renunțat să atragă atenția prin alte modalități decât prin aspectul fizic, zâmbind sfios, dând din gene innocent. Acest obicei s-a înrădăcinat atât de mult în comportamentul ei încât, ca adult, a continuat să se comporte în același fel și cu bărbații. Totuși, un bărbat pe nume Peter a văzut în Libby mai mult decât o fată frumoasă. După o scurtă relație, cei doi s-au căsătorit. Lui Libby nu i-a trecut niciodată prin cap că Peter chiar era interesat de ceea ce simțea ea sau de ce credea despre lumea din jur, și nu

doar de modul în care arăta. Ca soție și mamă a încercat să facă tot ce e mai bun pentru familia ei, dar punând accent doar pe nevoile fizice ale acesteia. Pentru că nu a căutat să construiască legături emoționale, niciunul dintre membrii familiei nu primea iubirea de care avea nevoie, în realitate. Relația ei cu Peter și cu copiii suferea.



## Bărbatul a cărui frică l-a îndepărtat de experiența iubirii

**Oscar** a crescut în grija unui șir interminabil de bone. Ca urmare, a devenit un copil tensionat și precaut căruia îi era frică de intimitate, canalizându-și atenția mai degrabă spre dispozitive tehnice complexe decât spre oameni. Era intelligent, dar speriat și bănuitor, convins că, provenind dintr-o familie înstărită, oamenii îl vor plăcea doar pentru bani. După 30 de ani, a călătorit în toată lumea și a vizitat lăcașuri religioase, căutând mereu un sentiment mai puternic de siguranță și de liniște interioară.

Prima soție a lui Oscar îi era egală din punct de vedere social, dar relația s-a sfârșit printr-un divorț, alimentând și mai mult frica de intimitate a lui Oscar. Apoi, într-o acțiune de caritate pentru copiii defavorizați, a întâlnit-o pe Francis, o femeie care a realizat care sunt problemele emoționale ale lui Oscar, dar a recunoscut și blândețea și virtutea care-l caracterizau. Pentru prima oară în viața lui, Oscar a simțit că este iubit și a crezut cu tărie că cineva îl iubește cu adevarat. La început, erau fericiți călătorind și descoperind lumea împreună, însă, cu timpul, vechile temeri ale lui Oscar au ieșit la iveală. Temându-se că Francis s-a măritat cu el doar pentru bani, Oscar a

Început să ignore atenția și preocuparea manifestate de Francis și s-a distanțat de căldura ei fizică. Francis a încercat în zadar ani în sir să îl facă pe Oscar să se simtă iubit. El a rămas baricadat în temerile lui. În cele din urmă, ea a cedat și au divorțat.

### Femeia care nu a recunoscut iubirea

Pentru că mama ei era alcoolică, **Karen** a avut o copilărie confuză și traumatizantă. Câteodată mama ei era afectuoasă și blândă, dar erau și momente în care tipa la Karen numind-o „proastă” și „inutilă”. Până când Karen a absolvit liceul și a plecat de-acasă, tatăl ei vitreg a încercat cât a putut de mult să o apere de mama ei, dar trauma era deja destul de profundă. Așa cum era de așteptat, Karen nu avea încredere în ea. Compensa, însă, prin inteligență și multă muncă.

Primul ei loc de muncă a fost ca arhivar, dar dorința puternică de a se afirma a ajutat-o să promoveze într-o poziție de conducere, în mai puțin de un an. Pentru prima dată în viață, Karen a început să se relaxeze și să lase garda jos. Mulți dintre bărbații care lucrau la aceeași companie doreau să se întâlnească cu Karen, dar ea a menținut distanță față de ei până când l-a cunoscut pe Tony. Acesta a cucerit-o cu încrederea în sine, şarmul și aspectul fizic, dar cum nu avea prea multă experiență în relații de acest gen, Karen nu a observat cât de mult semăna comportamentul lui Tony cu cel al mamei ei. După câteva pahare, Tony, asemenea mamei, devinea meschin și amenințător. Din păcate, Karen a realizat toate aceste lucruri după ce s-a căsătorit cu el.