

# Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Montse BARDERI

# Iubirea nu doare

Tot ce trebuie să știi  
despre iubirea adevărată

Traducere: Theodora Ughenu



NICULESCU

Respect pentru oameni și cărți

## CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	13
<i>Ghid de lectură</i> .....	17
<b>PRIMA PARTE</b> <b>Iubirea care te face să trăiești,</b> <b>dar fără să trăiești pentru tine</b>	
Cum te simți? .....	21
Există iubirea adevărată? .....	24
Îndrăznește să-ți trăiești durerea .....	26
Niciodată nu vei ști cu adevărat dacă te iubește sau nu .....	29
Te-ai îndrăgostit de cineva cu carențe emoționale .....	33
Treci peste anumite subiecte .....	38
Ai ceea ce ai .....	39
Dragostea vieții tale .....	41
Alege-ți personajul model de la Murasaki .....	43
Momentul în care rolul tău este cel al oglinzii mamei vitrege .....	47
Ți-e foame? .....	49
Iubirea imunizează realitatea .....	50



Fabula inimii îndrăgostite de minte .....	52
Punctul exact în care inima trebuie să facă niște pași înapoi.....	54
Emoția este supraevaluată .....	57
Câteva dintre caracteristicile unei povești de iubire care nu este pe măsura așteptărilor tale .....	63
Morala cafelei nebune .....	67
Iubirea ca un joc de noroc .....	70
Prinsă într-o axiomă .....	72
Dar de tine cine și-a bătut joc în iubire?.....	74
Trebuie să înfrunți această durere .....	75
Mini-bombe? Nu, mulțumesc!.....	80
Proasta educație sentimentală .....	81
Două povești de iubire vampirică .....	82
Să iubești înseamnă pentru tine să te supui?.....	86
Sufăr, apoi iubesc.....	87
Iubirea romantică.....	88
Zombiul narcisist .....	99
Iubirea romantică.....	101
Să te îndrăgostești sau să mori .....	105
Stima de sine pivotantă.....	109
Ajunși în acest punct.....	112

## PARTEA A DOUA

### Și acum tu

Maturitatea personală .....	119
Libertatea adevărată îți oferă mereu cea mai bună opțiune .....	126
Ca toate celelalte povești, și aceasta va dura până când el te va părăsi.....	130
Stabilește-ți prioritățile de viață și principalele obiective.....	132
Pericolul autodecontării .....	135
Stabilește un contact minim dacă asta este tot ce-ți trebuie .....	138
Ce va face dacă te concentrezi mai mult asupra ta? .....	139
Sportul, cel mai bun animator din lume .....	141
Începând de acum.....	142
1. Atingerea obiectivelor de viață .....	142
2. Importanța eticii .....	164
3. Autocunoașterea.....	208
4. Câțiva pași de care ai nevoie ca să te bucuri mai mult de viață .....	233
Rezumat.....	243

## CUM TE SIMȚI?

Încearcă să afli dacă te identificezi cu vreuna dintre afirmațiile de mai jos:

1. Nu te mulțumește, dar în ciuda acestui fapt toată ziua îl aștepți.
2. Aștepți un miracol: ziua în care într-adevăr se va purta și te va face să te simți cu adevărat așa cum îți dorești; ziua în care își va spăla toate păcatele și va face să merite toate eforturile tale.
3. După cum bine știi, petreci prea multe ore așteptând să îți sune telefonul mobil sau cel fix, să primești mesajele, e-mailuri de la el sau să-ți scrie pe chat.
4. Trăiești încontinuu ca și cum ai fi pe punctul de a lua o decizie definitivă, ca și cum mereu s-ar întâmpla ceva crucial care să decidă viitorul relației. Totul este transcendent, definitiv, culminant (trăiești într-o stare constantă de exaltare într-o relație care, de fapt, nu evoluează deloc).
5. Simți o nevoie presantă și ai momente necontrolate când îl suni, îi scrii o scrisoare sau îi trimiți un SMS și aștepți imediat răspunsul lui.
6. Îți afectează calitatea vieții, dar acorzi timp acestei relații în detrimentul serviciului tău, al prietenilor și al familiei.



7. Ai stări de euforie și de uitare: de fiecare dată când este lângă tine, când vă întâlniți și îți spune că te iubește (sau faceți sex), uiți de tot și o iei de la capăt. Repeți aceeași pași din relație fără să mai ții minte ceva sau să ții cont de ce ai trăit până acum.

8. Te minți singură: memoria ta este selectivă și distorsionezi realitatea, ajungând să crezi că de fapt te iubește mai mult decât o demonstrează în realitate. Mergi mai departe de ceea ce îți arată realitatea.

9. Prietenilor le vorbești încontinuu despre el. Toată viața ta se învâрте în jurul lui.

10. Te simți indiferentă și insensibilă din punct de vedere emoțional față de tot ce nu este legat de persoana iubită, ca și cum viața reală ar fi posibilă numai alături de el.

11. Te dedici trup și suflet cauzei de a-i descifra misterul. Îți analizezi comportamentul, cuvintele, reacțiile, pentru a înțelege cu adevărat cine este și ce simte cu adevărat pentru tine.

Dacă te regăsești în vreuna dintre afirmațiile de mai sus – sau în majoritatea –, această carte este potrivită pentru tine.

## IA AMINTE!

• **Înfruntă situația reală!** Înțelege că pur și simplu el nu te iubește așa cum ți-ai dori. Nu este vorba de a lua vreo decizie, ci de a-ți da seama de situația reală în care te afli.

• **Dragostea nu este o victorie dobândită după o luptă asiduă.** El nu te va iubi mai mult dacă îl aștepți toată ziua; dimpotrivă, este posibil să se îndepărteze de tine deoarece îi este greu să-ți ofere doza enormă de atenție de care tu ai nevoie.

După cum am spus, în această primă parte a cărții, voi prezenta caracteristicile iubirii nesatisfăcătoare, care nu te mulțumeste, nu este pe măsura așteptărilor tale, o iubire ce, parafrazându-l pe faimosul poet mistic, te face să trăiești, dar fără să o faci pentru tine (este ceva de nedorit, pentru că dragostea adevărată te face să trăiești mai ales pentru tine, te împinge spre centrul vieții tale). Filozoafa Hannah Arendt<sup>1</sup> a folosit o sintagmă foarte bună atunci când i-a scris persoanei iubite: „Când te-am întâlnit pe tine, m-am întâlnit pe mine însămi.”

Să te întreb altfel: Îți place relația pe care o ai cu persoana iubită?

Să formulez și în alt mod: Devii o persoană mai bună atunci când îți iubești partenerul? Sau măcar îți regăsești un eu cu care să te identifice? Concret: râzi mai mult sau plângi neconținut? Ești mai hotărâtă sau, din contră, te simți mai nesigură? Te simți calmă sau agitată? Îți faci mai multe visuri sau ești pur și simplu obsedată? Gândești bine, limpede sau, dimpotrivă, ești mai confuză ca niciodată?

Să îți fie foarte clar: dacă nu-ți place persoana care ai devenit lângă el înseamnă că relația asta te îndepărtează de adevăratul eu. Dacă ai devenit cineva de care nu-ți place, te simți mică,

<sup>1</sup> Johanna „Hannah” Arendt (1906-1975) – filozoafă și teoreticiană politică de origine germană. (n. trad.)



insignifiantă și o versiune lamentabilă a ceea ce ești tu cu adevărat, toate sunt un indicator bun că ai o problemă gravă, și asta îți va deschide ochii, mai ales când toate celelalte motive te contrariază.

Respect pentru oameni și cânt

## EXISTĂ IUBIREA ADEVĂRATĂ?

Nu te aștepta să citești în această carte lucruri banale. Nu o să-ți spun că ești bolnavă fiindcă suferi de o dependență nesănătoasă și ești tulburată emoțional. Doar pentru că te-ai îndrăgostit și ești nefericită, nu o să mă port cu tine ca și cum ai suferi de o boală patologică. Cu adevărat nesănătos ar fi să te simți incapabilă de a iubi pe cineva vreodată.

Iubirea este un soi de fericire care se obține numai cu ajutorul persoanei iubite. Dacă această cale nu îți este accesibilă, atunci și numai atunci o să te ajute explicațiile, consolările și metodele pe care ți le ofer singură și care sunt detaliate și în cartea de față.

A iubi fără a fi iubită este o chestiune mai degrabă de noroc, care nu ține de meritele sau de calitățile tale.

Deci nu o să privesc dragostea ca pe o boală. Dând dovadă de un infantilism general, societatea noastră vede orice lucru care ne face să suferim ca pe ceva patologic, uitând că este totodată și ceea ce ne face să evoluăm în viață. Să iubești este o facultate, o capacitate și un talent în același timp. Așa că te felicit, pentru că dacă iubești înseamnă că ai niște capacități impresionante: ai sete de viață, dar și forța de a face multe lucruri și de a nu te conforma, ești un spirit luptător, dovedești tenacitate și constanță. Îți dorești să fii fericită și ești dispusă să lupți cu toată ființa ta și cu toată puterea de a iubi pentru a

reuși să-ți atingi scopul. Te folosești de capacitățile tale mai evaluate și de diverse abilități pentru a căuta fericirea.

Ești o persoană nonconformistă și asta înseamnă că ai un potential uriaș pe care trebuie să-l canalizezi în mod adecvat, ca să eviți să te simți mereu frustrată.

Dar ține minte un lucru fundamental: dacă iubești cu adevărat, din toată inima, este fiindcă **tu, și numai tu, ai această capacitate minunată**, aceea de a putea iubi așa. Să nu crezi că o ai de la persoana pe care o iubești; face parte numai și numai din capacitățile tale. Tu ești cea care poate simți astfel, iar această capacitate deosebită o poți folosi în multe aspecte ale vieții tale. Într-o relație de dragoste, însă, numai iubirea nu este de ajuns: cealaltă persoană poate muri, te poate părăsi, poate nu te iubește la fel etc., dar tu trebuie să poți să continui să trăiești. Mai mult, **„iubirea îndrăgostită”, iubirea pasională este o mare iubire, cea mai mare și mai reprezentativă dintre toate iubirile umane, dar nu echivalează cu toate iubirile posibile.**

Iubești cu adevărat, dar, din anumite motive, aceasta nu este o iubire care te împlinește și, mai devreme sau mai târziu, va trebui să te întrebi: și acum ce urmează? Întrebarea aceasta va marca momentul din viața ta în care vei putea **descoperi alte forme de iubire, începând cu iubirea de sine. Nu va fi la fel, nu va însemna același lucru, dar te asigur că va fi mult mai bine decât să suferi pentru ceva imposibil sau să fii mereu frustrată.**

La un moment dat, te vei simți dezgustată, înșelată, păcălită, decepționată, dar sper ca această etapă să dureze puțin, deoarece adevărata protagonistă a acestei povești ești tu, nu persoana pe care o iubești. **Nu sunt atât de importante trăirile pe care le ai, ci persoana în care ele te transformă în timp. Nu contează ce-ai trăit; important este că ai reușit să devii**



**o persoană mai înțeleaptă, mai conștientă, mai echilibrată. În schimb, dacă devii antipatică și acră, totul va fi un eșec.** Acesta este adevăratul succes al experiențelor prin care treci atunci când iubești: persoana în care te transformă ele.

Respect pentru oameni și cărți

## ÎNDRĂZNEȘTE SĂ-ȚI TRĂIEȘTI DUREREA

Este posibil să treci printr-o perioadă cu multă durere, suferință, ceea ce e un lucru sănătos și normal. Ar fi ciudat să depășești totul repede, să dai pagina imediat, să iei pastile ca să nu mai simți ceea ce e normal să simți. Mai mult, te sfătuiesc să nu te grăbești să treci peste aceste momente, nici să le lași în urmă imediat. **Suferințele, dacă sunt adevărate, lasă urme în viața noastră.** Când te privești așa cum ești și vezi tot ce ai trăit ca pe o iubire importantă de care nu vrei să te eliberezi decât la momentul potrivit, această acceptare, precum și posibilitatea de a suferi ulterior, dar și de a ți-o aminti cu detașare la un moment dat te vor elibera, în mod paradoxal.

Una dintre legile lui Tao spune așa: „Lucrul căruia i te opui persistă.” Adică, **eforturile tale de a nu te gândi, de a nu-ți aduce aminte, de a uita nu fac altceva decât să mențină viu sentimentul lipsei.** Trăiește-l liniștită, fără stres, ai grijă de tine și lasă sentimentele să apară, dar continuă să ții cont de unele dintre lucrurile pe care le vom discuta în a doua parte a cărții.

Îți pot spune clar că această carte nu va răspunde la întrebarea pe care ți-o pui mereu: „Ce s-a întâmplat? Cum este posibil să fim învinși de o tragedie stupidă?”. O să-ți spun doar că poate că el te iubește, dar nu îndeajuns de mult sau nu cum vrei tu, dar ce poți face? Cu adevărat importat este cine ești tu, și mai ales cine vrei să fii. Nu mai pierde timp risipindu-ți atenția,

resursele și gândurile cu cineva ale cărui sentimente și acțiuni nu depind și nu țin cont de tine. Timpul tău stă în loc dacă persisti în ceva imposibil de realizat: să-l transformi în cineva diferit de cine este cu adevărat și să te iubească altfel. În următorul capitol, voi încerca să te conving că este inutil să încerci să identifici răspunsul final la întrebarea „Ce simte el cu adevărat pentru mine?”

**Acum trăiești un moment unic, momentul marilor alegeri din viața ta: acela în care ajungem toți și în care decidem cine suntem.**

Poate că dorințele și speranțele tale sunt spulberate în momentul acesta și e foarte greu să decizi cine ești după ce o aspirație și o inimă sunt distruse, dar ține minte că **ceea ce contează cu adevărat nu este cât de mult ai iubit, ci capacitatea ta de a iubi.**

Acest fragment dintr-un poem explică mai bine ceea ce încerc să-ți spun:

*Spun mulțumit: mult am iubit și mai am mult de iubit.  
Vreau s-o știe toată lumea. De la înălțimea vizibilă a  
aces-tui corp care-mi este ecou și răspuns când dorința îmi cere  
totul, cu intensitatea unei priviri, sau dintr-un sărut pa-  
sional, îmi proclam iubirea, una legitimă.*

MIQUEL MARTÍ I POL<sup>1</sup>, *Mult am iubit*

Să recunoști că iubești înseamnă să te regăsești pe tine însăși. Simte tăria și puterea cuvintelor poetului. Martí i Pol era ținut într-un scaun cu rotile, chinuit de o scleroză multiplă degenerativă, dar atunci când declară că iubește spune că o face de la

<sup>1</sup> *Miquel Martí i Pol* (1929-2003) – poet, scriitor și traducător spaniol. (n. trad.)