

REVOLUȚIA IUBIRII

O altfel de poveste despre
atașament și relații

GÁSPÁR GYÖRGY

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i> de Harville Hendrix, Ph.D. și Helen LaKelly Hunt, Ph.D.	11
<i>Le mulțumesc și le sunt recunoscător</i>	19
<i>Prefață. #REvoluțiaRelaționalăÎnRomânia</i>	23

PARTEA I

SĂ DESCOPERIM #PUTEREARELAȚIILOR

Capitolul 1	
Să ne reamintim de ce ne aflăm aici	43
Capitolul 2	
Relațiile dau sensul vieții noastre	57
Capitolul 3	
Iubirea este aur, puterea este inutilă și lipsită de succes	80

PARTEA A II-A

ARTA DE A LUPTA PENTRU IUBIRE

Capitolul 4	
Curajul de a lupta cu inima în minte și mintea în inimă.	125
Capitolul 5	
Curajul de a ne asuma istoricul personal pentru a putea acționa conștient în prezentul relațional ...	169

PARTEA A III-A INTELIGENȚA RELAȚIONALĂ

Capitolul 6

Să ne asumăm o schimbare adevărată, reumanizând iubirea și relațiile de cuplu 201

Capitolul 7

Copilul invizibil și provocarea de a rămâne centrat pe relație 227

FIȘE DE LUCRU

Descoperirea IMAGO-ului 263

Frustrările din copilărie 265

Amintiri pozitive despre copilărie 266

IMAGO-ul meu..... 267

Bibliografie 269

CAPITOLUL 1

Să ne reamintim de ce ne aflăm aici

Natura a ales ca doi oameni total incompatibili să fie atrași unul de celălalt cu un scop bine definit. Scopul fiind acela de a recrea scena copilăriei, pentru ca noi, oamenii, să putem obține în sfârșit ceea ce nu am primit în copilărie și pentru a putea trece mai departe în călătoria vieții. Problema sau marea provocare este că până acum cei doi s-au privit ca fiind inamici și nu au cooperat cu Natura.

ADAPTARE DUPĂ TEORIA IMAGO

Bine te-am (re)găsit, luptătorule!

Iubirea îi face pe oameni să se simtă egali.

F.M. DOSTOIEVSKI

A trecut ceva timp din momentul în care am scris finalul primei mele cărți, *Copilul invizibil*, și te încurajam, pe tine, cititorule și camaradul meu de călătorie, să scrii și tu un sfârșit îndrăzneț al poveștii de pe meleagurile propriei copilării. Acum, te chem din nou la drum; de această dată, îți propun o nouă aventură, una în care împreună, ghidați de știința și arta de a trăi conștient, vom descoperi noi teritorii ale vieții și vom înfrunța alte provocări în calea schimbării, pentru a putea ajunge la împlinirea vieții de cuplu și a descoperi magia reală a iubirii.

În prima carte ne-am concentrat să punem cap la cap pieșele psihologice necesare conștientizării poveștii noastre de viață, cu intenția de a ne (re)conecta cu sine, pentru ca mai apoi, să cultivăm o conexiune sănătoasă cu copiii din viața noastră. Am descoperit împreună că înlăuntrul fiecăruia dintre noi trăiește un copil invizibil, care caută pacea; iar pentru a o dobândi, este nevoie să-l *vedem*, să-l *auzim* și să-l *simțim*. Ne-am familiarizat cu însemnătatea stării de *mindfulness* sau cum putem obține mai multe de la viață prin practicarea unei prezențe conștiente; cu etapele dezvoltării ființei umane și cu nevoile psihologice necesare unei vieți trăite din plin; am vorbit despre moliile psihologice și ciornele nereușite pe care le scrie mintea umană în toiul furtunilor emoționale; am deslușit o parte dintre misterele creierului uman și, nu în ultimul rând, am subliniat rostul și rolul lecturii în viața noastră.

În răgazul de timp scurs de atunci, mi-am mai dat seama de un lucru – de fapt de mai mult, dar acum voi evidenția doar unul – și anume, că noi, oamenii, ne naștem cu nevoia de a asculta și spune povești, că acestea ne sunt la fel de vitale precum oxigenul, apa, hrana, siguranța emoțională și relațiile. Că acestea trezesc la viață luptătorul din noi. Că poveștile sunt nu doar o modalitate universală de comunicare, dar ne influențează semnificativ viața, la fel cum și povestitorul le modelează conținutul. Astfel, în continuarea călătoriei noastre ne vom aventura să aflăm și mai multe povești despre viață și despre familiile în care am crescut, pentru a descoperi tipare de relaționare, resurse, puncte de creștere, vindecare și transformare, și să ajungem să fim cu adevărat nu doar autorii propriei povești, ci și luptătorii principali pe scena vieții.

Tot în *Copilul invizibil*, ne-am împrietenit cu ideea potrivit căreia, atunci când vine vorba despre parcurgerea drumului către schimbare, prima stație psihologică înseamnă să recunoaștem că *povestea este despre noi* – chiar dacă acest fapt ne face extrem de vulnerabili; iar pentru a duce la împlinire angajamentul pentru o viață conștientă, avem nevoie să mai poposim în alte două stații, *analiza* și *asumarea*, pentru ca mai apoi, să pornim *revoluția*. Pe această hartă a transformării personale – preluată și adaptată din munca cercetătoarei și povestitoarei americane Brené Brown – ne vom baza și de această dată, îndrăznind să ne asumăm responsabilitatea față de propriile fațete vulnerabile ale sinelui, să ne conștientizăm nevoile și, fără a ne mai rușina cu acestea, să ne permitem să le verbalizăm într-o manieră autentică și definită prin curaj, compasiune și conectare – așa cum i se cuvine unui luptător.

Dacă până în prezent am învățat să vedem relația părinte (adult) – copil din această perspectivă matură și conștientă, în a doua parte a călătoriei vom rescrie legile minții noastre cu privire la relația de cuplu, legătura invizibilă dintre Ea – El (sau Ea – Ea, sau El – El). Din nou, ne vom încrede în faptul că **ființa umană este programată genetic pentru a fi și a trăi în relație**. Legăturile interpersonale nefiind opționale, acestea ne ghidează spre a găsi sensul vieții și a descoperi că blocajele sau pierderile relaționale activează la fel de multă durere și suferință ca orice leziune fizică provocată la nivelul corpului. Relațiile ne dor uneori, ne pun față în față cu cele mai dificile episoade de viață, dar nu avem altă soluție decât să le descoperim secretul și să învățăm a le vorbi limbajul.

Oricât de mult mi-ar plăcea poveștile fericite despre relații, recunosc că atât în cabinet, cât și în alte contexte profesionale, majoritatea istorisirilor pe care le aud nu sunt despre #puterearelațiilor, ci despre cât de dureroase, dificile și dramatice pot fi acestea. În cartea *Curajul de a fi vulnerabil*, aceeași dr. Brown descrie un fenomen social extrem de des întâlnit în munca noastră, a activiștilor în spiritul sănătății relaționale, și anume, că *oamenii au tendința de a defini un lucru prin ceea ce nu e*.

De exemplu, meseria mea de psihoterapeut sau „reparator de relații“ cuprinde și o latură despre care-mi place să vorbesc ca fiind aceea a unui „custode de povești de viață“. Oamenii vin în cabinet și îmi povestesc despre conexiunile lor. Aceștia nu pornesc de la ce-și doresc sau unde vor să ajungă, ci de fiecare dată încep cu ceea ce le provoacă durere, cu ce îi nemulțumește sau le consumă energia vitală, cu partea negativă a poveștii. Iar eu, în calitate de ascultător prezent și empatic, am de găsit cea mai potrivită modalitate prin care ei să-și rescrie povestea, una în care să nu-și mai atribuie doar rolul victimei, ci să devină luptători aflați în procesul descoperirii de sine, capabili să-și trăiască viața cât mai autentic și să înfrunte încrezători provocările care le ies în cale. Însă, rolul meu se dovedește a fi unul inutil, dacă nu am o reprezentare mentală, o hartă psihologică, o viziune clară asupra felului în care arată o poveste de cuplu fericită; una care să nu fie definită doar de mituri și iluzii, ci să fie bazată pe dovezi reale și fapte umane. De aceea, cred cu toată ființa mea că noi toți avem nevoie și de povești pozitive, de exemple de relaționare în care cei doi parteneri *pot și vor* să le fie bine împreună.

În literatura științifică dedicată psihologiei relaționale, poveștile despre viața de cuplu sunt împărțite metaforic în două mari categorii: cele pe care le auzim în tribul maștrilor, pe care eu îi numesc *înțelepții*, și cele care aparțin tribului dezastrelor, pe care eu îi descriu folosind termenul *novicii*. Eu personal mă străduiesc să ajung în rândul celor din prima categorie; uneori îmi iese, alteori, nu. Dar nu am să mă las până nu voi ajunge acolo, alături de cei care au reușit să trăiască viața din plin și să se bucure cu adevărat de #puterearelațiilor.

Oamenii care-mi spun poveștile lor nefericite despre viața de cuplu cred că eu aparțin tribului înțelepților, însă realitatea este alta. La nivelul vieții de cuplu am făcut, până în prezent, cele mai mari gafe, acolo am dat-o în bară de cele mai multe ori, dar profesia și mai ales dorința de a descoperi secretul iubirii la adulți m-au ajutat să-mi păstrez speranța. Să *cred* în relații exact așa cum cred în Dumnezeu. Și da, aici este nevoie de mult curaj, este esențial să ne acceptăm temerile și nesiguranțele, ca luptătorii adevărați și autentici, iar în lipsa certitudinilor și a garanțiilor, să ne cultivăm încrederea în noi înșine, în persoana de lângă noi și în tot ce putem construi împreună.

Noi suntem eroii poveștilor reale despre iubire

Nu vârsta, sexul, religia sau cultura vor determina succesul relațiilor noastre. Ci bunăvoința de a descoperi ce înseamnă iubirea.

Drumul de la tribul novicilor către cel al înțelepților este plin de provocări, deoarece nu este vorba despre un traseu fizic, ci despre unul psihologic și spiritual, care necesită

un angajament intenționat și susținut. Cu adevărat, este o călătorie a vindecării, creșterii și maturizării – proces care nu poate fi impus sau forțat; acesta ține de alegeri personale și conștiințe, care i se oferă fiecăruia dintre noi, însă doar cei cu mintea limpede văd și acceptă o asemenea aventură. Iar când ne asumăm această călătorie, din interior către exterior, se întâmplă un lucru surprinzător: devenim vindecătorii partenerului nostru, iar partenerul ne vindecă pe noi. Simpla prezență a acestui gând ajunge de obicei să ne sperie, puține dintre ideile despre viața de cuplu sunt atât de amenințătoare pentru mintea omului obișnuit ca aceasta – **să devenim vindecătorii unul celuilalt**. Este ușor de înțeles de ce. Când suntem stârniți din punct de vedere emoțional, sistemul limbic al creierului nostru primește comanda „lovește sau fugi“, cu alte cuvinte, se activează armele noastre psihologice și începe o luptă oarbă, iar ceea ce vă încurajez să faceți este să învățăm să luptăm inteligent (folosindu-ne și partea rațională a creierului, partea înțeleaptă), să nu ne mai rănim partenerul, ci să ne cultivăm empatia și compasiunea față de acesta. **Nevoile partenerului fiind și o oglindă a punctelor noastre de creștere și evoluție** (Harville Hendrix & Helen LaKelly Hunt, *Împreună la bine și la greu*, 2016). În consecință, tensiunea conflictului care în mod obișnuit conduce la deconectare și suferință poate fi folosită într-un mod inteligent pentru a ne dezvolta personal, a răspunde conform nevoilor emoționale ale sufletelor iubite și a transforma relația într-o sursă de încredere și siguranță psihologică.

Procesul seamănă cu un adevărat miracol din punct de vedere spiritual și interpersonal, noi având șansa de a ne exercita tot mai mult starea de *mindfulness* (unealta de bază a luptătorilor pentru iubire), iar datorită prezenței noastre

conștiente, ajungem să vindecăm trecutul partenerului, să cultivăm încrederea în *noi* și implicit în ceea ce ne leagă. Crearea unui spațiu interpersonal sănătos este aproape imposibilă în absența unui angajament personal și recunoașterea faptului că noi toți suntem imperfecti, prin urmare, niciunul nu este mai bun sau mai rău, mai valoros sau mai puțin prețios – noi toți suntem de pe aceeași planetă și ne confruntăm cu provocări similare, la care răspundem sau reacționăm diferit, cu toții suntem luptători mai mult sau mai puțin înțelepți.

Astfel, după ce ne-am asumat povestea, am recunoscut că aceasta spune mai multe despre noi decât despre partenerul nostru, începem să analizăm de unde am pornit și până unde am ajuns, pentru ca mai apoi, să stărnim revoluția. Una în care victima își acceptă starea și, astfel, își rezervă dreptul de a fi ceea ce îi este sortit să fie – **un protagonist pe scena vieții**. Un luptător care nu doar că este chemat la marea aventură, dar o și acceptă. Știind că **luptătorii adevărați nu sunt perfecți și nici măcar invincibili, aceștia sunt oameni obișnuiți care își asumă umanitatea și care, în momentele de cădere, se tratează cu respect și autocompasiune, având credința că după fiecare ridicare devin mai puternici și mai înțelepți**.

Fiecare luptător caută la început să facă față provocărilor vieții de cuplu recurgând la strategiile cunoscute și confortabile, pe care le are în cufărul cu zestrea relațională adusă de acasă. Dar, în scurt timp, va realiza că aceasta conține și multe unelte inutile, ineficiente și învechite, pe care în zadar le folosește, deoarece îl aduc din nou și din nou la aceleași rezultate nedorite. Nu cred că are cum, în mod rațional, un luptător să ajungă din tribul dezastrelor,