

DR. JOHN F. DEMARTINI

Inima iubirii

*Treci dincolo de fantasme
și găsește-ți adevărata împlinire în relații*

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

EDITURA FOR YOU
București, 2017

Cuprins

Introducere / 5

1. Au fost odată ca niciodată zece mituri ale relațiilor / 11
2. Renunțarea la fantasme în favoarea împlinirii de sine / 35
3. Urcarea în turn: ierarhia valorilor / 51
4. Cum conectezi ceea ce iubești tu cu ceea ce iubesc ei / 79
5. Metoda Demartini pentru neutralizarea emoțiilor / 103
6. Instrucțiuni pentru aplicarea Metodei Demartini / 119
7. Adevărata poveste a descoperirii sufletului tău pereche / 151
8. Facem sex... și trecem peste / 167
9. Atunci când crezi că s-a sfârșit: confruntarea cu sentimentele de durere și pierdere / 193
10. Cele trei mari legi ale relaționării / 213

Anexă. Metoda Demartini / 219

Obiecții frecvente cu privire la Metoda Demartini / 225

Despre autor / 235

1

Au fost odată ca niciodată zece mituri ale relațiilor

„Pe măsură ce se aprobia de acel loc, el a auzit o voce care-i suna familiar. A mers în direcția ei. Rapunzel l-a văzut, l-a recunoscut și, alergând spre el, și-a aruncat brațele în jurul gâtului său și a plâns. Două dintre lacrimile ei au picurat în ochii lui, iar vederea i-a devenit imediat limpede și a văzut la fel de bine ca întotdeauna. A condus-o departe, către regatul său, unde au fost primiți cu mare veselie, trăind fericiți și mulțumiți până la adânci bătrâneți.“

FRAȚII GRIMM, *Rapunzel, fata cu părul de aur*

*F*iecare suflet cântă melodia iubirii. Ai fost creat pentru această bucurie, care nici nu începe, nici nu se termină, ci pur și simplu este. Iubirea nu e părtinitoare și își este propria recompensă. Nu poate fi posedată și nici nu posedă. Nu împiedică nimic și, cu ea, nu există nicio limită. Orice în afara ei este o iluzie. A înțelege iubirea adevărată înseamnă a îmbrățișa totul.

În unele basme, totuși, această încântare devine o bestie. Încă din copilărie, astfel de povești și alte fantezii înșelătoare ne învață ce „se presupune“ că este iubirea adevărată. Cine n-a auzit oare de faimosul „și au trăit fericiți până la adânci bătrâneții“? Cine nu consideră că asta e ceva imatur sau simplist? Dar cine n-a cedat magiei sale și n-a crezut, chiar și puțin, că această expresie familiară poartă un adevăr anume despre cum „trebuie“ să fie când și la cineva?

Dacă ești precum majoritatea oamenilor, probabil că te-ai lăsat sedus de cel puțin unul dintre miturile culturale obișnuite – basmele noastre moderne de zi cu zi –, ce te pot induce în eroare în cele mai importante relații ale tale. Dacă vei continua să crezi în oricare dintre aceste neadevăruri, ele vor interfera cu viața ta precum o vrăjitoare bătrână și rea dotată cu oglindă fermecată și măr otrăvit. Îți vor modela aşteptările și te vor face să te simți ca și cum toți ceilalți înțeleg basmul, în afara de tine. Vei trăi într-o falsitate monstruoasă, „suferind“ din cauza ei și simțind și acționând ca și cum toate acestea ar fi adevărate, când, de fapt, nu trebuie să fie aşa pentru tine.

Președintele John F. Kennedy sublinia odată: „Cel mai mare dușman al adevărului este cel mai adesea nu minciuna – intenționată, urzită și nesinceră –, ci mitul – durabil, convingător și nerealist.“ El a mers mai departe, afirmând că modul în care poți ieși la lumină este prin a înceta să-ți mai facă plăcere „confortul opiniei fără disconfortul gândirii“. Ești dispus să aduci lumina în ungherale întunecate ale minții tale și să te confrunți cu miturile față în față? Dacă da, vei ajunge să pășești în afara fanteziei lipsite de împlinire, intrând în ceva mult mai însuflare: adevărata viață, adevăratele relații și... adevărata iubire.

Poate nu crezi că ești prins în vreo idee falsă. Oferă-ți, te rog, o clipă pentru a analiza dacă ești de acord cu oricare dintre următoarele afirmații:

1. O (nouă) relație mă va face fericit.

2. Când îmi voi găsi sufletul-pereche, mă voi simți împlinit.
3. Relația potrivită va dura pentru totdeauna.
4. După ce trec de aceste ape îvolburate, navigarea va fi lină.
5. O relație bună necesită sacrificii.
6. Sexul de calitate are loc doar la începutul relației.
7. Dacă nimeresc relația potrivită, nu va trebui să mai lucrez la ea.
8. Dacă nu am o relație, voi rămâne singur.
9. Căsnicia se împlinește prin copii.
10. Contrariile se atrag.

Crezi sau nu, fiecare dintre aceste afirmații conține o fantasmă, un fals. În cartea de față te voi ajuta să vezi cum, lăsându-te sedus de aceste idei copilărești, îți împiedici creșterea personală și experimentarea pe deplin a bogățiilor pe care fiecare relație le are de oferit. Să începem prin a le analiza pe fiecare în parte și a descoperi adevărul.

Mitul nr. 1: O (nouă) relație mă va face fericit

Dacă te-ai aflat vreodată într-o relație de afaceri sau de iubire cu cineva, dincolo de perioada inițială de admiratie intensă, știi deja că relațiile nu te fac fericit. În schimb, uneori te percepri pe tine însuți ca simțindu-te mai bine, iar alteori, nu – la fel ca atunci când ești singur.

Te-ai gândit vreodată că ceva te-ar face fericit (o casă nouă sau o slujbă nouă, de exemplu) și apoi, când ai avut parte de acel ceva, ai descoperit o altă serie de nebunii, un set nou de provocări? Ai primit, în cele din urmă, ceva ce doreai, dar apoi ai constatat o înrăutățire a situației și a problemei. Mai mult, probabil că imaginația te-a setat pentru o cădere, ca atunci când idealizezi un eveniment într-o asemenea măsură,

încât activitățile efective de zi cu zi nu i se pot ridica la înălțime. Indiferent ce era acest „lucru“ despre care credeai că îi-ar plăcea foarte mult să-l experimentezi, ai avut probabil și momente pe care le-ai percepțut ca fiind plăcute... și momente de tristețe, următe din nou de bucurie.

Îmi place să spun că entuziasmul de a avea un copil devine depresie post-partum, că fantasma de a fi părinte contribuie la depresia ce se instalează când realizezi că un copil nu înseamnă doar un „ghem de bucurie“, ci aduce și niște necazuri. Bineînțeles că acest fenomen apare în mai multe domenii, nu doar în aducerea pe lume a unui copil. Cât de mulți proaspăt căsătoriți s-au „prins“ în planuri de căsătorie atât de mult, încât căsnicia efectivă li s-a părut a fi o dezamăgire? Cât de mulți oameni își termină școala, obțin o promovare, își cumpără mașina visurilor sau orice altceva și sunt surprinși că aceasta nu le asigură fericirea permanentă?

Indiferent de împrejurări, toată lumea oscilează între a simți sușuri sau coborâșuri de-a lungul întregii vieți; și vei experimenta ambele senzații în fiecare relație, indiferent cât de ideal începe. Vei avea perioade de confort și perioade de disconfort. Uneori vei fi tratat cu ceea ce percepți a fi bunătate și vei primi, de asemenea, ceea ce pare a fi cruzime, indiferent cât de „minunat“ și „frumos“ pare partenerul tău.

Oricum, nu fericirea este motivul pentru a fi cu cineva. *Scopul relațiilor este de a te sprijini să-ți conștientizezi echilibrul intrinsec existent în tine și în jurul tău și de a te ajuta să-ți conștientizezi propria măreție și completitudine.* De fapt, după ce îndrăgostirea inițială se duce, deziluzia ta – înțelegerea faptului că „Oh, Doamne, nici aceasta/acesta n-o să mă facă fericit(ă)“ – servește ca memento al acestui adevăr fundamental.

În timpul fazei de îndrăgostire orbească vezi predominant o singură față a monedei: atracția, calitățile pozitive și potențialul pentru a trăi fericiți până la adânci bătrâneti; însă

aceasta înseamnă să trăiești un delir. Fenomenul percepției selective a aspectelor pozitive este atât de obișnuit, încât psihologii i-au dat un nume: „efectul lentilelor roz“. Ai auzit de ochelarii trandafirii? Tot aşa, pe măsură ce relația se maturizează, alegi să vezi aspectele negative în cea mai mare parte, dar și acesta este tot un fel de delir. (O lentilă albastră, poate?)

Ambele faze reflectă perspective dezechilibrate și niciuna nu poate fi numită iubire adevarată. Pentru a simți inima iubirii trebuie să echilibrezi cu înțelepciune cele două extreme ale obsesiei: îndrăgostirea orbească (ce aduce cu ea frica de pierdere și disperarea) și resentimentul (ce aduce cu el neîncrederea și denigrarea). Înveți atât să nu te agăți de cineva, cât și să nu tânjești după ceva ce percepi că nu ai; te simți recunoscător pentru ce și cine este în viața ta chiar acum. Iubești ceea ce este.

Aceasta nu înseamnă că vei șterge suișurile și coborâșurile, iureșul emoțiilor. În schimb, diminuezi sau îngustezi oscilațiile. În viața ta – și datorită tie, nimănui altcuiva –, vei fi încă fericit și trist, acceptând și respingând, fiind agreabil și meschin, generos și lacom, politicos și grosolan etc. Vei fi și vei simți *toate acestea* întrucât aşa sunt ființele umane: avem nevoie de ambele laturi complementare ale vieții pentru a înflori.

Experiența efectivă este mult mai însuflețitoare decât iluzia și fantezia. Ce minunat că nu tu ești acela care face comanda pentru propria viață emoțională, aceasta fiindu-ți livrată precum o pizza relatională! Cât de mareț este că tu, prin forțele tale, poți explora abundența de pasiuni unice și specifice omenirii și că această conectare cu alții te ajută să te extinzi într-o capacitate în continuă creștere de a simți, a gândi și a experimenta! Cât de minunat e că alții oameni nu-ți furnizează propria ta experiență a vieții, ci te ajută să devii mai deplin conștient de ea!

Când abordezi relațiile având toate acestea în minte, aprecierea ta va spori radical. În loc să devii dezamăgit pentru că nu ești fericit tot timpul, începi să identifici toate fațetele vieții tale și să crești din această experiență, fie că-ți împărtășești sau nu timpul cu altcineva, fie că o faci pentru un timp îndelungat sau doar pentru puțin.

Mitul nr. 2: Când îmi voi găsi sufletul-pereche, mă voi simți împlinit

Așa cum vei explora mai detaliat în această carte, nu există persoane care să-ți împlinească fantasmele pentru totdeauna, care să-ți ofere tot ceea ce crezi că ai nevoie. În loc să te încurajezi să cauți o anumită persoană care să-ți umple orice goluri percepți în viața ta, te voi ajuta să înveți să găsești resurse înăuntrul tău și să le vezi în mulți oameni din jurul tău.

A merge mai departe ca și cum sufletul tău pereche unic și ales te va împlini duce la aşa-numita „inimă frântă“, deși nu chiar inima e cea care se frânge, ci mai degrabă ideea falsă pe care o proiectezi asupra celor „iubiți“. Experimentezi o „inimă frântă“ doar atunci când ai fost îndrăgostit orbește și percepî acum o pierdere de vreun fel. Iar când fantasia se prăbușește, ai tendința de a avea resentimente la adresa celuilalt pentru că nu îți-a transformat-o în realitate. Te setezi pentru acea dezamăgire chiar de la început negând aspectele negative, exagerându-le pe cele pozitive și aşezând-o pe celalăt persoană pe un pedestal. Când se comportă aşa cum ar face-o oricare altă ființă umană normală – manifestând atât trăsături aparent pozitive, cât și negative –, acel cineva special este smuls de pe pedestal și aruncat într-o groapă.

Și așa vine momentul când oamenii spun lucruri precum:

- „Credeam că el era alesul, dar apoi el...“
- „Credeam că e diferită de toate celelalte, dar ea...“

Completează tu restul.
Respect pentru oameni și cărti

A gândi că există cineva care te va cunoaște și te va iubi atât de mult încât orice trăsături negative vor dispărea te îndreaptă către prăbușire. Asta nu înseamnă că nu există ceva precum sufletul-pereche, ci doar că ar fi înțelept să redefinim această noțiune.

Un suflet-pereche este, de fapt, cineva care te completează pe deplin. Acest fapt poate fi unificat și exprimat în orice moment printr-un singur individ sau poate fi diversificat în mulți oameni. O astfel de ființă ia parte la exprimarea completitudinii tale. Iată un alt mod de a o prezenta: *sufletul-pereche te ajută să te trezești și să-ți iubești toate componentele ființei tale*, ceea ce-ți sprijină descoperirea și aprecierea ori căreia dintre părțile tale neasumate. Dar să nu cazi în vizuina iepurelui începând să gândești că altcineva îți „umple“ părțile „lipsă“. Nu-ți lipsește nimic!

Sufletul tău pereche poate fi cineva (sau „mai mulți“) cu care te contopești și din care izvorăști ca individ. Când îl găsești cu adevărat, descoperi că această persoană nu mai este (sau celealte persoane nu mai sunt) sursa împlinirii tale, la fel cum o stea nu reprezintă sursa luminii alteia. Însă două sau mai multe stele împreună strălucesc minunat, pline de lumină.

Vom explora în detaliu subiectul sufletelor-pereche mai târziu – și îți promit câteva perspective uluitoare. Însă acum dă-mi voie să te las în tovărășia următorului gând: sufletul tău pereche se află în jurul tău 24 de ore pe zi.

La sfârșitul acestei cărți vei înțelege pe deplin că, în loc să o cauți la nesfârșit, o poți descoperi pe această ființă (sau pe aceste ființe). Vei descoperi, de asemenea, cum îți manifești permanent sufletul-pereche în conformitate cu valorile pe care le menții de-a lungul vieții.

Mitul nr. 3: Relația potrivită va dura pentru totdeauna

Ce-ar fi dacă îți-ăș spune că, pentru fiecare relație ce se înfiripă, există una care se destramă? Acest lucru este susținut categoric de statisticile des citate conform cărora jumătate din tre căsătorii se termină cu divorț. Iar în țările în care motivele religioase împiedică dizolvarea oficială a căsătoriei, există aventuri extraconjungale și forme de poligamie ce reprezintă, în fapt, procese de divorț fără acte legale.

Menținerea fantasmei conform căreia se presupune că ar trebui să rămâneți împreună pentru totdeauna poate fi deprimantă atunci când știi că există doar o probabilitate de 50% de a se întâmpla acest lucru. (Desigur, când adaugi faptul că, în majoritatea relațiilor, unul dintre parteneri decedează înaintea celuilalt, probabilitatea de a petrece întreaga viață alături de cineva se apropi de zero.)

Relația potrivită durează atât timp cât cei doi parteneri implicați își doresc foarte mult ca ea să dureze. Dacă îți place tipul de legătură care se întinde „până când moartea ne va desparti“, vei găsi în cartea de față metode de a o obține. Dar ține minte că nu există garanții și, indiferent ce ai face, cu siguranță nu-ți va aduce o viață de pură fericire conștientă. Nu, veți îmbătrâni împreună la bine și la rău, la sănătate și la boală, la bogăție și la sărăcie. Veți experimenta gama completă de contrarii complementare.

Cheia constă în a nu-ți lăsa angajamentul să cedeze în fața furtunilor ce-ți umbresc percepția cu privire la ceea ce se întâmplă. Există două probleme predictibile ce izvorăsc direct din aderarea la mitul lui „pentru totdeauna“:

1. Iei pe cineva „de bun“ deoarece crezi că acea persoană trebuie să stea cu tine indiferent ce s-ar întâmpla.