Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

PAUL FERRINI

Cum să creăm o relație spirituală

Ghid de dezvoltare și fericire pentru cuplurile aflate pe Cale

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză
de Daria Vasilescu

EDITURA FOR YOU
București, 2017

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Prima parte

A ne pregăti pentru o relație

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cunoașterea de sine

Principala ta menire în această întrupare este aceea de a te iubi și accepta pe tine însuți și de a-ți extinde acea iubire și acea acceptare către ceilalți oameni din experiența ta. Nu trebuie să te afli într-o relație de cuplu pentru a-ți îndeplini această menire. În societatea noastră se fac destul de multe presiuni pentru ca oamenii să formeze cupluri, chiar dacă majoritatea relațiilor se încheie printr-o despărțire sau prin divorț. Mulți oameni se căsătoresc sau trăiesc cu alții fără a fi conștienți de ajustările uriașe pe care vor trebui să le facă și/sau fără să dețină aptitudinile de comunicare de care au nevoie pentru a face ca relația să funcționeze. Asta înseamnă să cauți necazul cu lumânarea.

O abordare mai precaută a relațiilor este de a fi bine informat. Relația trebuie să constituie o alegere, nu o obligație interioară ori o capitulare în fața presiunilor făcute de societate. Trebuie să înțelegem ce se așteaptă de la noi și ce așteptări avem noi de la ceilalți. Dacă vrem să luăm decizii bune, trebuie să știm care sunt provocările și recompensele relației.

Cu toții avem opțiunea de a trăi o viață de celibat, dacă ne dorim asta. Nu trebuie să ne căsătorim sau să trăim cu cineva. Putem alege să trăim singuri. Un

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

astfel de stil de viață ne ajută să ne controlăm mediul în care trăim și structura generală a vieții noastre, într-un mod care s-ar fi dovedit dificil dacă ne-am fi implicat într-o relație intimă. Ne oferă solitudine și libertatea de a face alegeri fără a consulta o altă persoană.

Stilul de viață celibatar li se potrivește adesea acelora al căror angajament principal este dedicat carierei lor. Lor le este limpede că prietenii vin pe locul secund, nu pe primul, și nu sunt interesați în dezvoltarea unor relații care ar lua din timpul și energia dedicate propriilor preocupări creatoare.

Unii dintre noi ne potrivim prin temperament mai bine cu acest stil de viață decât ne-am potrivi cu o viață alături de un partener de viață. Alții dintre noi trăim mai întâi lângă un partener, ne despărțim, iar apoi descoperim că preferăm să trăim singuri. Atunci când știm asta despre noi înșine, putem să-i scutim pe alții de multă suferință prin faptul că le spunem clar ce avem nevoie. Apoi, dacă ceilalți vor să mai aibă o legătură cu noi, fac asta știind că noi ne-am luat angajamentul de a trăi de unii singuri.

A ști cine suntem și ce vrem într-o relație reprezintă un prim pas esențial pe calea spre intimitate. Nu ne putem aștepta să avem relații reușite cu ceilalți decât dacă ne respectăm propriul temperament și propriile nevoi.

Din fericire, în prezent ne este mai ușor să decidem să fim celibatari, fără a fi admonestați de către prietenii și familia noastră. Celibatul este o alegere de stil de viață legitimă. Asta nu înseamnă că nu putem avea o relație. Pur și simplu, înseamnă că alegem să ne investim majoritatea energiei într-o altă direcție.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

A învăța trăind de unul singur

Unul dintre lucrurile care sunt foarte clare este acela că a avea o relație de cuplu reușită e cel puțin la fel de dificil, dacă nu mai dificil, ca a avea succes în a trăi de unul singur. Ba chiar ai putea spune că a reuși să-ți duci traiul de unul singur reprezintă o cerință pentru reușita în ceea ce privește traiul alături de altă persoană.

Dacă nu ai trăit niciodată singur, s-ar putea să nu știi ce ai nevoie și ce vrei. Experiența ta se poate să fi fost definită de către ceilalți oameni cu care ai trăit. S-ar putea să-ți fi trăit viața încercând să-i mulțumești pe ceilalți și să le câștigi acceptarea și aprobarea. Trecerea de la o relație la alta nu te va ajuta să afli cine ești. S-ar putea să trebuiască să petreci un timp de unul singur, să-ți stabilești propriul ritm și să afli ce anume este cu adevărat important pentru tine.

Când știi cine ești, poți fi sincer cu ceilalți și îi poți încuraja să fie și ei, la rândul lor, sinceri cu tine. Atunci va fi mai ușor să găsești o altă persoană care să aibă aceleași priorități în viață ca și tine. Când te implici într-o relație înainte să știi care îți sunt prioritățile, sfârșești prin a folosi relația

Libris.ro

ca pe un termen de comparație cu ajutorul căruia să descoperi ce vrei. Deși acest lucru face parte din procesul tău de învățare, se poate ca el să îți creeze și o suferință inutilă, atât ție, cât și celeilalte persoane. Este întotdeauna mai ușor să descoperim cine suntem privind în interior decât privindu-ne pe noi înșine prin ochii altuia.

A fi de unul singur este cea mai bună cale de a ne pregăti să fim într-o relație. A descoperi cine ești, ce crezi, ce-ți place să faci, a-ți lua timpul pentru o comuniune cu Sinele și pentru autoîngrijire, a învăța să te iubești și să te accepți pe tine însuți in timpul maximelor și minimelor vieții de zi cu zi – toate acestea reprezintă aptitudini esențiale pentru găsirea păcii și fericirii. Dacă nu știi cum să experimentezi de unul singur pacea și fericirea autentice, e imposibil să le trăiești într-o relație cu o altă persoană.

Atunci când știi că poți trăi bine și fericit de unul singur, nu mai simți nevoia sau obligația de a avea o relație cu altcineva. Dacă întâlnești o persoană de care îți place cu adevărat, ești deschis să o cunoști. Dar dacă nu ajungi să o cunoști, nu ești devastat. Știi că fericirea nu îți este condiționată de altcineva – oricine ar fi acea persoană – din viața ta.

Rămâi cu picioarele pe pământ, ancorat în propria viață. Rămâi pe o poziție de forță. Oamenii pe care îi întâlnești pot simți acest lucru. Ei știu că nu îți este teamă să îți susții punctul de vedere, să fii văzut și auzit. Nu te vei trăda pe tine însuți de dragul altcuiva.

Atunci când dobândești o asemenea forță, nu mai întâmpini dificultăți în relații. Nu îți mai dai puterea și

nu mai iei puterea altuia. Rămâi pe poziția ta de forță și îi inviți și pe ceilalți să facă la fel.

Privită astfel, relația devine o alegere conștientă. Nu trebuie să fii alături de cineva pentru a te simți fericit și împlinit. Îți poți accepta viața așa cum este ea. S-ar putea să nu fie perfectă, însă știi că o poți accepta. S-ar putea ca tu să nu fii perfect, dar ai învățat să te iubești și să te accepți pe tine însuți așa cum ești.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Relația ca dependență

Atunci când ne simțim goi pe dinăuntru, adesea căutăm ceva în afara noastră pentru a ne umple acel gol. Uneori, stimulii externi sunt alcoolul sau drogurile. Alteori, sunt televizorul, munca, religia, sexul sau momentele în care ne îndrăgostim. Acestea sunt unele dintre multele căi prin care ne putem umple golul, dar niciuna dintre ele nu este de lungă durată. În cele din urmă, golul interior nu face decât să se intensifice. În spatele acestui gol se află convingerea că nu suntem suficient de buni, că nu merităm să fim iubiți așa cum suntem. Această convingere trebuie pusă la îndoială dacă vrem să înțelegem adevărul despre noi înșine.

Modul în care testezi această convingere este de a practica acceptarea de sine în timp ce conștientizezi golul interior. Atunci când îndoielile și temerile îți ies la suprafață, le recunoști și spui: „E în regulă. Văd că am îndoieli și temeri. Nu trebuie să fiu perfect. Pot să mă împac cu acest gând." Învață să fii blând cu tine însuți. Adu iubire în acele locuri întunecate și înfricoșătoare din interiorul tău – iar pe măsură ce vei face asta, ceva se va modifica. Fricile se liniștesc treptat ori sunt tratate cu o asemenea compasiune, încât nu îți mai pot controla viața.

Libris.ro
Resursă pentru mentori și coaching

Învață să ai o relație iubitoare cu tine însuți! Făcând asta, îți dobândești adevărata putere personală. Nu mai trebuie să cauți iubirea, sau salvarea, în afara ta. Vei deveni acela care aduce iubirea. Îți vei recăpăta Sinele pe care l-ai trădat cândva, în căutarea acceptării și aprobării din exterior. Acesta este un act puternic de mântuire de sine.

Până când nu înveți să faci asta, nu vei avea o relație matură, care să-ți aducă împlinire. Te vei folosi de partenerul tău în același mod în care te folosești de alcool sau droguri: pentru a te înveseli un timp sau pentru a-ți modifica starea în care te afli. Nu te vei confrunta cu golul din interior, cu nesiguranța, cu îndoielile și fricile. Ori le vei trata, ori le vei acoperi. Acest lucru nu face decât să amâne noaptea întunecată a sufletului, criza spirituală din care trebuie să ieși pentru a găsi sursa iubirii din interiorul tău. Chiar dacă ți se pare că te afli pe calea unei relații, trebuie să înveți să trăiești singur cu mult înainte de a-ți lua angajamentul de a fi alături de o altă persoană. Trebuie să-ți înfrunți fricile și să-ți preiei puterea. Trebuie să înveți să te iubești și să te accepți pe tine însuți, clipă de clipă.

Dacă nu îți faci temele, nu vei fi pregătit pentru test. Iar relația reprezintă verificarea finală a capacității de a te iubi pe tine însuți. Dacă te arunci în apă înainte să știi să înoți, probabil că te vei îneca. Dacă te-ai implicat într-o relație înainte de a fi învățat să te iubești pe tine însuți, demonii tăi ascunși și aceia ai partenerului vor ieși la suprafață și vor distruge încrederea dintre voi. Deci, fă-ți temele înainte! Fă cunoștință cu demonii din conștiința ta. Învață să