

# REVOLUȚIA IUBIRII

O altfel de poveste despre  
atașament și relații

GÁSPÁR GYÖRGY

## CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i> de dr. Harville Hendrix și dr. Helen LaKelly Hunt.....	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

Descoperind IMAGO . . . . . 263

Frustrări din copilărie . . . . . 265

Amintiri pozitive despre copilărie . . . . . 266

IMAGO în viața mea . . . . . 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 înfrunta alte provocări în calea schimbării, pentru a putea ajunge la împlinirea vieții de cuplu și a descoperi magia reală a iubirii.



Respect pentru oameni și cărți

În prima carte ne-am concentrat să punem cap la cap pie-sele 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 fie-căruia 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 toilul 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 multe, 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, astfel încât 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 potri-vit căreia, atunci când vine vorba despre parcurgerea dru-mului 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 îm-plinire 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 povestitoare 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 conștiente, 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 exercisa 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 a recunoașterii 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 cușorul 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,



în cel al măștrilor, dacă nu își permite libertatea de a descoperi, practica și integra în viața de zi cu zi noi strategii de depășire a provocărilor și de gestionare a conflictelor. Vechile metehne, folosite cu îndârjire, creează adesea doar iluzia unor încercări reale, acestea fiind în fapt străduințe neproductive și o sursă inepuizabilă de frustrare. Care, mai devreme sau mai târziu, vor favoriza asumarea rolului de victimă, ajungând să proiectăm cu obstinație ținuta psihologică a agresorului în persoana partenerului și transformându-l pe acesta din aliat în inamic; și, astfel, pornind o continuă zbatere distructivă.

Dar, la fel ca în povești, fiecărui luptător i se pun la dispoziție și alternative, pe care le poate descoperi și testa, cu condiția asumării propriei vulnerabilități și a renunțării la armura perfecțiunii. Din fericire, tot în acest moment intră în scenă și ajutoarele, acele oportunități pe care universul ni le scoate în cale, dacă știm unde să le căutăm și dacă suntem cu adevărat conectați la momentul prezent, dacă trăim *aici-acum*. Acestea pot căpăta forma unor insight-uri, mesaje din partea intuiției sau sincronității; dar sunt reprezentate și de o serie de alegeri intenționate, cum ar fi citirea unor cărți despre adevărata conectare, participarea la ateliere pentru dezvoltarea inteligenței relaționale sau implicarea într-un proces psihoterapeutic de autocunoaștere și dezvoltare personală. Ajungând, într-un final, ca luptătorul să dovedească faptul că și-a mai însușit o lecție de viață, cu toate costurile pe care aceasta le implică și care adesea suntacompaniate de durere și suferință. Deoarece învățarea de noi lecții înseamnă să alegem din nou și din nou curajul în locul confortului, să ne confruntăm cu necunoscutul, să acționăm conform valorilor noastre de viață,

devenind astfel mai rezistenți la disconfort, mai rezilienți și, implicit, mai înțelepți.

### Schimbarea este o prioritate, nu un moft sau o formă de răsfăț

*Putem trăi fără religie și meditație, dar nu putem supraviețui fără afecțiune omenească.*

DALAI LAMA

Știu, nu este o aventură chiar simplă, dar nici chiar atât de complicată pe cât mintea ta își închipuie. Nu-i ușor și nici la îndemână să declari că **adevărata schimbare se produce din interior către exterior** – fără a te penaliza din nou și din nou pentru greșelile pe care le-ai făcut, pentru alegerile nepotrivite sau pentru dovezile de lașitate, iar acum să spui nu doar că vreau, dar **chiar merit să iubesc și să fiu iubit**, să dau și să primesc acceptare, să îmi permit a fi fericit.

Singura și în același timp marea problemă este că niciun luptător nu poate ajunge pe tărâmul făgăduinței fără a porni la drum; nu este suficient să-mi doresc, să cred în magie și în puterea gândului, fără să și acționez. Ceea ce facem în planul relațiilor intime este mai important decât cuvintele pe care le spunem, deoarece acestea își pierd încetul cu încetul din putere și strălucire atunci când trădăm încrederea – atunci când spunem una și facem alta. Mă refer la acele situații în care mult doritele cuvinte precum „*te iubesc*” sau „*ești cea mai importantă ființă pentru mine*” sunt date uitării imediat ce emoțiile negative ne perturbă, iar în lipsa inteligenței relaționale, ne comportăm haotic sau extrem de rigid, recurgând la utilizarea unor strategii



distructive nu doar pentru persoana iubită, dar și pentru noi înșine. Însă, exact aceasta este și una dintre principalele diferențe existente între luptătorii înțelepți și novici: cei din al doilea trib nu dau dovadă de integritate în ce spun și fac, nu au exersat suficient de mult starea de prezență conștientă și în situații dificile aleg confortul (luptă orbește sau fug). În timp ce înțelepții se confruntă, de asemenea, cu situații amenințătoare, au și ei momente de rătăcire, perioade de anxietate și depresie, dar nu fug din calea provocărilor și nici nu resping durerea, o acceptă și o transformă în contexte de învățare, creștere și vindecare. Aceștia știu că **iubirea adevărată nu este doar un simțământ puternic, ci este și o decizie, o promisiune și o succesiune de comportamente de grijă, respect și bunătate umană.** Dacă iubirea ar fi doar o emoție, aceasta nu ar deține puterea pe care de altfel o are, deoarece un simțământ apare și dispare – așa cum vin și trec norii pe cer. Cerul suntem noi conectați în relații, iar toate celelalte sunt trecătoare. Pentru a rămâne **împreună la bine și la greu** este înțelept să vedem iubirea mai degrabă ca un mix de emoții, gânduri, angajamente și acțiuni. Ceea ce înseamnă că simțămintele, într-o primă fază, doboară zidurile care până atunci existau între doi străini, însă este nevoie de angajament pentru a clădi siguranța personală și relațională și de voință pentru a acționa conștient și intenționat, chiar și atunci când emoțiile sunt amorțite sau învâlmășite.

Personal sunt un mare susținător al emoțiilor, fapt care reiese și din capitolul doi al primei mele cărți (*Copilul invizibil*, pag. 23), însă știu și că gândirea noastră și modulele în care ne folosim mintea ne poate salva relația de multe manifestări acide și moșteniri toxice. Când vine vorba

despre îndrăgostire, emoțiile și chimia ne ajută enorm, acestea își fac treaba, dar să nu uităm nici de responsabilitățile noastre. Noi nu suntem niște păpuși de cârpă și fără suflet atunci când vine vorba despre complexitatea iubirii. Noi **putem să menținem optimă temperatura emoțională, dacă ne curățăm zilnic mintea și dacă ne antrenăm acțiunile în favoarea relației.** Conexiunea dintre doi parteneri de viață necesită adesea mai multă energie concentrată și mai mult efort asumat decât relația părinte-copil, deoarece *este o alegere* care ușor se poate modifica atunci când dăm de greu. Creierul uman reacționează la pericol și momentele de greutate prin „luptă, fugă sau îngheț” – ceea ce înseamnă că biologia își face treaba, dar psihologia este deja în autonomia noastră.

De noi depinde dacă în momentele în care se abat furtunile emoționale alegem ce este mai simplu sau îndrăznim să alegem ce este sănătos și benefic pentru sine și relația în care trăim. Pentru ca, în timp, iubirea să învingă și relația să se consolideze, și nu să se distrugă, așa cum tot mai des auzim că se întâmplă. Este nevoie de lucru cu sine, de schimbare în plan psihologic, de valori de viață bine definite, de angajamente ferme și de multă, **multă prezență conștientă** – aceasta ne ajută să nu reacționăm într-un mod primitiv și reptilian, ci să răspundem înțelept și deliberat pentru a ne lărgi capacitatea psihologică pentru intimitate și relaționare.

Prin urmare, vorbim despre un proces care durează cât trăim, deoarece **a-ți asuma ca valoare de viață să fii un partener iubitor este o poveste fără sfârșit.** Niciodată nu vei putea trage linie și să declari – „Am ajuns la sfârșit!”, mereu vei avea ocazii în care îți vei putea pune în practică