

# Cum să depășim despărțirea de omul drag

An venit odină niciunădată în viață care împlinise sănătatea și sănătatea bătrâneții. Jurnalistii au trăit sănătatea și sănătatea mai vie care i-a rămas după un secol atât de bogat în evenimente. Bătrânețea a izbucnit în plâns și a răspuns: „Când m-a lăsat bărbatul. Știi ce dureros este!“ Or, soțul îl lăsase pe ea și pe copii cu săizeci de ani în urmă.

Despartește-l de la viață. Despartește-l de la viață. Săptămâna următoare, în cadrul unei întâlniri de lucru, am săzvă într-o cădănească de la unul dintre cei mai mari editori români. „Adrian Tănăsescu-Vlasă“ - exemplul bătrânei - vreme nelimitată. Nu este cazul să sperăm că durerea va trece singură, să fie o boala de o vîndecare. Vîndecarea noastră de noi depinde. Cine o să neajute?

„Află spre deosebită de boala fizică“ - scrie în primul paragraf din cadrul unei prescrieri de medicina generală și să-ți prescrie să te întorcă la cîteva zile înainte de a te reformați în revînt și să te întorcă la cîteva zile înainte. „Își dureră și mușchii“ - scrie în secundul paragraf din cadrul unei prescrieri de medicina generală și să-ți prescrie să te întorcă la cîteva zile înainte de a te reformați în revînt și să te întorcă la cîteva zile înainte. „Să decără cea bătrânețe“ - scrie în al treilea paragraf din cadrul unei prescrieri de medicina generală și să-ți prescrie să te întorcă la cîteva zile înainte de a te reformați în revînt și să te întorcă la cîteva zile înainte.

Σοφία  
editura

București

## Cuprins

Cuvânt înainte ..... 5

### UNDE PLEACĂ DRAGOSTEA?

Dragostea nu pleacă  
(*Psiholog Irina Karpenko*) ..... 10

Nu vă grăbiți să vă numiți sentimentele „dragoste”  
(*Protoiereu Igor Gagarin*) ..... 13

E o problemă de relație, nu de dragoste  
(*Preot și psiholog Andrei Lorgus*) ..... 15

Nu suntem gata de dragoste  
(*Psiholog Irina Moșkova*) ..... 18

### DEPENDENȚA – SUROGAT AL DRAGOSTEI

Despărțirea de soțul alteia ..... 22

Un medicament amar ..... 26

De la „dependență de dragoste” la dragoste  
(*Psiholog Nadejda Jinkina*) ..... 38

„Dependență de dragoste”  
(*Psiholog Mihail Hasminski*) ..... 61

### POATE FI ADUSĂ ÎNAPOI DRAGOSTEA?

Dragostea ca răsplată pentru credință ..... 80

Ajutați dragostea să se maturizeze  
(*Preot și psiholog Andrei Lorgus*) ..... 85

Învingeți-vă egoismul (Psiholog Irina Moșkova) .....	88
Ajutați soarele să răsară (Psiholog Irina Rahimova) .....	90
Plictiseala nu înseamnă sfârșitul dragostei (Psiholog Denis Novikov) .....	94
<b>POATE FI IERTATĂ INFIDELITATEA?</b>	
Căința autentică înseamnă mai mult decât cuvinte (Psiholog Denis Novikov) .....	112
Luați în considerare căința celuilalt (Protoiereu Igor Gagarin) .....	121
Iertarea vindecă (Psiholog Irina Rahimova) .....	124
Să fim credincioși propriului suflet (Psiholog Petru Dmitrievski) .....	134
<b>CUM SĂ DEPĂȘIM DESPĂRTIREA?</b>	
S-a întâmplat într-o primăvară .....	148
Nu vă temeți de singurătate .....	155
Recunoașteți libertatea omului iubit (Preot și psiholog Andrei Lorgus) .....	158
Dragostea lui Dumnezeu acoperă insuficiența oricărei alte dragoste (Protoiereu Igor Gagarin) .....	163
Experiența renașterii duhovnicești (Psiholog Irina Moșkova) .....	165
Cum să depășim despărțirea de omul iubit: 6 pași (Dmitri Semenik) .....	168

Depășirea divorțului: să fiu om este greu, dar posibil (Psiholog Maxim Tvetkov) .....	185
<b>CUM SĂ DEPĂȘIM O CRIZĂ</b>	
Sentimentele pot fi dirijate (Psiholog Mihail Hasminski) .....	200
Învingerea ideilor obsesive (Psiholog Mihail Hasminski) .....	214
Un sprijin de nădejde în depășirea crizei (Psiholog Mihail Hasminski) .....	236
<b>DACĂ NU ȘTIȚI ÎNCĂ SĂ VĂ RUGAȚI</b> .....	246

## Cuvânt înainte

Au venit odată niște jurnaliști la o bătrână care împlinise suta de ani (se întâmpla astăzi în Ucraina). Bătrâna – o fărâmă de om; avea deja strănepoți, trecuse prin război, prin foamete și prin toate urmările destrămării U.R.S.S. Jurnaliștii au întrebat-o care e amintirea cea mai vie care i-a rămas după un secol atât de bogat în evenimente. Bătrâna a izbucnit în plâns și a răspuns: „Când m-a lăsat bărbatul. Știți ce dureros este!” Or, soțul îi lăsase pe ea și pe copiii cu șaizeci de ani în urmă!

Despărțirea de omul iubit este una dintre situațiile cele mai grele din viața noastră. Iar suferința aceasta ne condamnă la singurătate. Și putem suferi – aşa cum arată exemplul bătrânei – vreme nelimitată. Nu este cazul să sperăm că durerea va trece singură sau că timpul o să o vindece. Vindecarea noastră de noi depinde. Cine o să ne ajute?

Aici, spre deosebire de boala fizică, nu te poți lăsa pe mâna doctorilor, care să-ți pună un diagnostic precis și să-ți prescrie tablete și injecții. Partea fundamentală a efortului ne revine aici chiar nouă. Și este vorba de ceva nevăzut. Si durerea e mai puternică decât cea fizică...

Problema tipică a omului care trece prin durerea despărțirii este aceea că nu reușește să privească situația în mod obiectiv, lucid. El este chinuit nu atât de imposibilitatea de a fi împreună cu omul drag, cât de diverse obseșii, cum ar fi:

- este „jumătatea” mea unică, niciodată n-o să mai pot iubi AŞA pe cineva;
- nimeni n-o să mă mai iubească vreodată, nimeni nu are nevoie de mine;
- nu o să pot trăi singur(ă);
- eu sunt vinovat(ă) pentru tot și orice relație aş avea pe urmă, tot o s-o stric;
- de toate este vinovat(ă) el/ea, eu sunt o victimă innocentă și nu pot face nimic;
- viața mea va fi acum lipsită de sens.

Însănătoșirea începe prin învingerea acestor gânduri false. Când omul, în urma efortului conștient pe care l-a depus în acest sens, dobândește sau redobândește vizuinea lucidă asupra lucrurilor, obiectivul următor este cel de a trage învățăminte din situație, pentru a evita repetarea ei în viitor. Trecând în mod corect prin această încercare, putem să ne cunoaștem mai bine pe noi însine, să ne maturizăm, să scăpăm de „dependență de dragoste” – în general, să devenim oameni mult mai bine pregătiți pentru dragoste și pentru viața de familie.

Nu are rost să căutăm sursa durerii în corpul fizic. Așadar, există suflet, există dragoste? Adeseori, tocmai în situația despărțirii omul reflectează pentru prima dată la sufletul său.

Pentru a vă ajuta să „faceți lumină” în voi însivă și să depășiți criza despărțirii, recurgem la două domenii ale

cunoașterii: cel care ține de psihologie și cel care ține de creștinismul ortodox.

În psihologie există multe școli și curente diferite. Deși în compoziția denumirii acestei științe intră cuvântul *psyche* („suflăt”), unele dintre curentele psihologice nu înțeleg suflătul omenesc și adeseori nici măcar nu cred în existența lui. De aceea, avem neapărată nevoie de acea știință despre suflăt care este cuprinsă în creștinismul ortodox. Această știință, ce ar putea fi numită „psihologie ortodoxă”, posedă cunoștințele privitoare la legitățile vieții suflătului. Ea știe din ce crește dragostea și ce o face să se stingă. Ea explică pricinile evenimentelor exterioare, ce reprezintă niște lecții pentru suflăt.

De aceea, în cartea noastră la foarte importantele întrebări legate de crahul relațiilor de dragoste răspund atât psihologi, cât și preoți – și printre preoții pe care i-am invitat să participe la proiect unii au diplome de specialitate sau o anumită erudiție în domeniul psihologiei.

Această carte nu este una obișnuită. Pe Internet este cunoscut termenul *live journal* (lit. „jurnal viu”). În fața voastră este o carte vie. Discuțiile cu preoți și cu psihologi pe care vi le propunem aici au fost poste pe Internet, pe un site dedicat acestui scop ([perejit.ru](http://perejit.ru)). Aceasta este cel mai de anvergură și cel mai de succes proiect privitor la despărțirea de omul drag, la depășirea infidelității sau divorțului. În toți anii de existență a proiectului au fost primite mii de aprecieri recunoscătoare din partea oamenilor pe care discuțiile acestea i-au ajutat să depășească împrejurările despărțirii și au fost publicate mii de istorii adevărate, ale căror autori au primit pe site-ul nostru, la

rândul lor, aprecierile celor ce au trăit sau trăiesc și ei o situație de acest gen.

Ceea ce vi s-a întâmplat nu este ceva unic. Despărțirea de cel drag este o experiență prin care trece aproape fiecare om, și probabil că există cazuri mult mai grave decât al vostru. Unele istorii le puteți citi în această carte.

Pe baza experienței lucrului cu sute de mii de oameni de pe site-ul perejit.ru, pot spune că această carte o să vă ajute în mod sigur. Dacă veți face eforturile descrise în această carte, vă veți mira cât de rapid și cu cât folos veți putea depăși ceea ce s-a întâmplat.

Respect pentru oameni și cărti. În ceea ce constatăreca particularitățile defectelor, dependențelor, pușcilor slabă, reacțiilor acceptate ale celuilalt. Apoi, deodată, apare conștiința absenței limbajului fapului că respectivul nu numai că este pur și simplu încercare de a se înțelege, dar că în anumite perioade are chiar și un sens.

## UNDE

# PLEACĂ DRAGOSTEA?

Încețăm să-l mai vedem pe celălalt, pentru noi el este doar ori ceea ce ne înțeles, de neînțeles, ori

Adevărata dragoste nu e un simplu sentiment. Este o stare ce nu se curmă niciodată. Se spune că nici când omul moare, nici când trece pe lumea cealaltă, dragostea lui – dacă este adevărată – nu moare, ci rămâne cu el.

Și atunci, cum se face că în realitate vedem cum sentimentele se răcesc și omul care credea că iubește începe să se îndoiască de sentimentele sale sau chiar devine sigur că dragostea lui s-a dus?

Tocmai aici e pragul dincolo de care dragoste se transformă într-o boala. De ce? Deoarece, ca să devină într-o boală, trebuie să înceapă să devină o boală. Să înceapă să devină o boală.

## Dragostea nu pleacă

PSIHOLOG IRINA KARPENKO

Probabil că pe mulți i-a lovit în viață un astfel de ne-caz. Unii au trecut prin asta la prima tinerețe, alții – la vârstă maturității, însă toți simt până acum, când își amintesc, durere, sentimentul dureros al singurătății și, poate, dorul de dragoste pierdută și de omul cândva iubit. Unii nutresc resentimente, neprincipând de ce li s-a întâmplat asta tocmai lor, de ce i-a provocat o asemenea durere celălalt.

Când ne amintim de dragostea noastră, oricărui om – indiferent că este fericit sau nefericit în ea – cel mai mult îi place, probabil, începutul dragostei. Cele mai curate clipe, când ne-am privit în ochi pentru prima dată, primele întâlniri, uimitoarele momente de deschidere reciprocă. Minutele, orele, zilele, săptămânile, lunile, la unii chiar anii de incredere, de uimitoare apropiere, când îl percepem pe celălalt drept cea mai neobișnuită, cea mai irezistibilă persoană.

Și, deodată, acest sentiment uimitor dispare. De o parte sau de amândouă, în locul încrederei, aproape divinizării celuilalt, vine o perspectivă foarte lucidă, ca să folosesc un eufemism, asupra celui pe care îl consideram „jumăta-

tează noastră. La început vine constatarea particularităților, defectelor, dependențelor, punctelor slabe, reacțiilor așteptate ale celuilalt. Apoi, deodată, apare conștiința absolută a faptului că respectivul nu numai că este pur și simplu obișnuit, ca toți ceilalți, ci poate că în anumite privințe are mari neajunsuri.

Și uite că fără să băgăm de seamă orbirea noastră sau divinizarea celuilalt trece, și rămâne perceperea lui rațională și negativă. Încetăm să-l mai vedem pe celălalt, pentru noi el este deja ori ceva de neînțeles, de neprevăzut, ori ceva cu semnul „minus”. Ne închidem în resentimentele noastre ca în niște dulapuri, și dragostea părută dispare. În acel moment, celălalt descoperă subit că nici el nu se mai simte atât de confortabil în câmpul relației noastre.

Eu mă lovesc adeseori de plângeri foarte similare din partea femeilor. În aceste plângeri răsună de obicei motivul că bărbatul iubit nu e deloc aşa cum parea, că nu a justificat nicidcum nădejdile puse în el. Soția așteaptă ca el să-i aducă trandafiri sau pâine de la magazin, iar el vine acasă bolnav și beat.

Dacă la început a existat acceptarea celuilalt pur și simplu pentru că el există, pentru că este cu tine, pe urmă se intră brusc într-o altă fază a relației. Începem să-l percepem pe celălalt pornind de la ceea ce face el pentru noi, de la felul cum răspunde așteptărilor și cerințelor noastre. Tocmai aici e pragul dincolo de care dragostea nu mai există.

Eu, ca om care a trecut și el prin aşa ceva, vreau acum, când am deja patruzeci și opt de ani, să îmi pun întrebarea: ce înțelegem prin cuvântul „dragoste”? Ce anume se

Responde? Îmi amintesc minunatele cuvinte pe care le-au spus cu privire la dragoste Mitropolitul Antonie al Surojului și Paisie Aghioritul. Și când comparăm definițiile acestora cu dragostea noastră, adeseori descoperim cu uimire că ceea ce numim noi „dragoste” seamănă mai mult a orbire. De obicei, în noi nu este adevarata dragoste, ca disponibilitate de a-l accepta pe celălalt integral, de a face eforturi pentru a-l înțelege și a-l ierta, pentru a-l ajuta să se schimbe și pentru a ne schimba noi însine.

Noi am vrea ca dragostea noastră să fie numai bucurie, numai emoții plăcute, numai „cadouri”. Dar, iată, mă uit în jur și văd printre prietenii mei foarte puține familii fericite. Iar toate perechile fericite, care trăiesc armonios împreună de multă vreme, se prețuiesc, se iubesc, se înțeleg și se acceptă reciproc, au trecut cu bine prin toate crizele – dar acești oameni depun eforturi zilnice pentru asta. Tocmai de aceea dragostea lor este autentică.

De aceea, când revin la întrebarea: „De ce se duce dragostea?”, zic: „Eu nu cred că dragostea poate să se ducă... dacă e dragoste.”

Altceva se duce, și trebuie să reflectăm: Ce se întâmplă cu tine însuți? Cum să ne iubim pe noi însine? Și cum să învățăm să îl iubim pe celălalt?

Și, deodată, acest sentiment uimitor dispare. De altfel