

*Cartea Relațiilor*

Copyright © 2018 Valeriu Pănoiu

Copyright © 2018 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

DTP: Anca Șerbu

Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**Pănoiu, Valeriu**

**Cartea relațiilor**/Valeriu Pănoiu. - București: For You, 2018

ISBN 978-606-639-268-6

159.9

## **EDITURA FOR YOU**

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

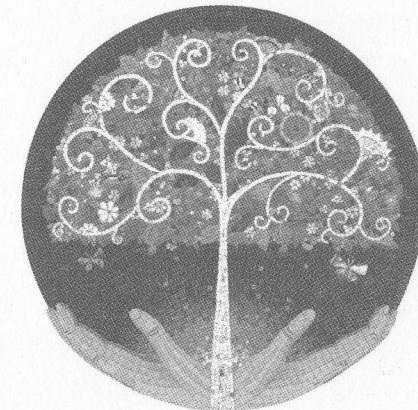
Instagram: @edituraforyou/

Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania ISBN 978-606-639-268-6

**Valeriu Pănoiu**

# *Cartea Relațiilor*



**Editura For You  
București**

Tolle, Eckhart, *Puterea prezentului*, Editura Curtea Veche, București, 2016

Tolle, Eckhart, *Un pământ nou. Trezirea conștiinței umane*, Editura Curtea Veche, București, 2012

Viilma, Luule, *Alungă răul din tine*, Editura Dharana, București, 2009

Viilma, Luule, *Durerea este în sufletul tău. Manual pentru învățarea limbajului stresurilor*, Editura Dharana, București, 2011

Viilma, Luule, *În armonie cu tine însuți*, Editura Dharana, București, 2013

Walsch, Neale Donald, *Conversații cu Dumnezeu*, volumele I–III, Editura For You, București, 2009

Ward, Suzanne, *Matei, vorbește-mi despre Rai*, Editura For You, București, 2017

## CUPRINS

### Argument / 7

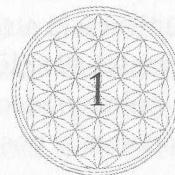
Capitolul 1	<b>Dragoste, relație, cuplu</b> / 11
Capitolul 2	<b>O singură cale: Calea Iubirii</b> / 19
Capitolul 3	<b>Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de nebunie</b> / 27
Capitolul 4	<b>Da! Femeia să se teamă de bărbat!</b> / 32
Capitolul 5	<b>Rețeta fericirii în cuplu</b> / 37
Capitolul 6	<b>Coeficientul de cuplare</b> / 42
Capitolul 7	<b>Unde sunt bărbații?</b> / 47
Capitolul 8	<b>Loviți de săgețile lui Cupidon</b> / 51
Capitolul 9	<b>Femei contra femei</b> / 61
Capitolul 10	<b>Disperarea de a fi într-o relație</b> / 65
Capitolul 11	<b>Vrei să fi eroul meu?</b> / 69
Capitolul 12	<b>Cea mai mare greșeală în relații</b> / 73
Capitolul 13	<b>Cel mai mare curaj în relații</b> / 76
Capitolul 14	<b>Iubirea în cuplu și dulcea otravă a vieții duble</b> / 80
Capitolul 15	<b>Secretele infidelității</b> / 83
Capitolul 16	<b>Păcatul care distrugе viațа în numele iubirii</b> / 93
Capitolul 17	<b>Începutul de sfârșit în cuplu</b> / 98
Capitolul 18	<b>Marele secret al nefericirii în cuplu</b> / 103
Capitolul 19	<b>Semnele relației toxice</b> / 110
Capitolul 20	<b>Eșecul în dragoste</b> / 117
Capitolul 21	<b>Cum să ucizi Iubirea fără niciun efort</b> / 121
Capitolul 22	<b>Principalul motiv de divorț</b> / 125
Capitolul 23	<b>Umbrele despărțirii</b> / 130

Capitolul 24	Există viață după suferință / 135
Capitolul 25	Stăm împreună pentru copii! / 142
Capitolul 26	Victima, adevărul călău / 147
Capitolul 27	Femei care îi pedepsesc pe bărbați / 153
Capitolul 28	Sufletele gemene / 157
Capitolul 29	Romeo și Julieta / 164
Capitolul 30	Cenușăreasa / 169
Capitolul 31	Și au trăit fericiti până la adânci bătrâneți... / 173
Capitolul 32	Devoratorii de suflete / 178
Capitolul 33	Adevărul dureros din bancurile cu soacre / 183
Capitolul 34	Hoții de identitate / 191
Capitolul 35	Revelații pentru părinți și copii / 198
Capitolul 36	Răzbunicul / 209
Capitolul 37	Îndrăgostiții / 215
Capitolul 38	Magicianul / 221
Capitolul 39	Regele și Regina / 228
Capitolul 40	Jocurile de rol în cuplu / 236
Bibliografie / 247	

Bucuria lecturii nu se oprește aici!

Iată câteva cărți nou apărute  
la Editura For You:

- Adrian Butash • *Binecuvântează această hrană*  
Alan Cohen • „*Curs de miracole*“ pe înțelesul tuturor  
Alberto Villoldo • *Să reparăm trecutul și să vindecăm viitorul prin recuperarea sufletului*  
• *Şaman, Vindecător, Înțelept*  
Amit Goswami • *Creativitate cuantică*  
Angelique du Toit • *Stai drept într-o lume care se destramă*  
Anthony de Mello • *Conștiință*  
Augusto Cury • *Copii străluciți, elevi fascinanți*  
• *Femei inteligente, relații sănătoase*  
• *Părinți străluciți, profesori fascinanți*  
Bernie Ashman • *Semne zodiacale și vieți trecute*  
Bernie Siegel • *Arta vindecării*  
Bogdan Soceanu (coord.) • *Alege să devii. Caiet de lucru pentru dezvoltare personală*  
Dr. Brian Weiss • *Mesaje de la Maeștri*  
Bruce Lipton • *Biologia credinței*  
Carmen Voinea-Răducanu • *Binecuvântate ne fie dorurile*  
Cherry Gilchrist și Lara Owen • *Iubirea începe la 40 de ani*  
Cheryl Richardson • *Învață cum să-ți îngrijești profund sufletul în 21 de zile*  
Christy Wilson Beam • *Miracole din Cer*  
Cristina Podoreanu • *Lup Nebun*  
Dr. Dain Heer • *Fii tu, schimbă lumea!*  
Dan Brulé • *Respiră pur și simplu*



## Dragoste, relație, cuplu

Profeție: *Și va fi pace pe Pământ numai când femeile vor face pace cu bărbații.*

**R**elația este o călătorie interioară ghidată de un partener-călăuză. Iubirea se naște în noi. Bărbatul interior se materializează în exterior pentru o femeie, în timp ce, pentru un bărbat, femeia interioară prinde formă în viața reală. Ne îndrăgostim întotdeauna de ceva, de aspecte, de părți care există în interiorul nostru, nu de ceva ce există în afară fără vreo legătură cu noi. Iubirea este o aspirație spre identificare, spre întâlnirea cu tine în altul.

Există iubire fără reciprocitate, dar nu există relație fără reciprocitate. O iubire fără reciprocitate nu poate fi relație de iubire. De exemplu, copilul poate să îintrerupă relația cu tine ca părinte. Tu poți să-l iubești oricum, respectându-i alegerea, chiar dacă nu mai există nicio relație între voi. La fel, un părinte poate alege să îintrerupă relația cu copilul. Asta nu înseamnă neapărat că între ei nu mai există iubire. Dar cu siguranță relație nu mai există. Iubirea

devine relație de iubire doar atunci când este împărtășită în ambele sensuri.

În cuplu nu există iubire necondiționată! Iubirea în cuplu se supune legii universale a schimbului: dai și primiști. Iubirea necondiționată se aplică numai în relația cu copiii, cu bătrâni și cu bolnavii, deci cu persoanele aflate într-o etapă în care autonomia și posibilitățile de manifestare le sunt limitate.

**În relație, iubirea este un echilibru într-un schimb.**

Dacă ţi-a plecat bărbatul cu altă femeie și nu-l lași să plece, dacă te dai cu capul de pereți să te întoarcă și îl blochezi prin orice mijloace, asta nu înseamnă că îl iubești! Faci asta din pur egoism! Suferi din cauză că ai pierdut beneficiile care veneau prin el! Este valabil și pentru bărbații care procedează întocmai cu femeile, urlând că de mult le iubesc ei! Iubirea care nu este hrănitoare de ambii parteneri are termen de valabilitate. Expiră. Nu poți ține ce nu mai e al tău. Dacă o faci, oricum vei plăti mai devreme sau mai târziu. Iubirea dă drumul. Când celălalt nu mai vrea sau nu mai poate, nu mai ai ce să faci.

Iubirea începe de la un punct care devine o linie dreaptă ce tinde spre infinit. Punctul este îndrăgostirea, pasiunea. Linia este munca, efortul conștient, alegerea continuă!

Majoritatea oamenilor trăiesc *povestea* despre viața lor. Nu-și trăiesc *viața*, ci povestile din capul lor despre propria viață. Sau, mai grav, încă și mai comun, trăiesc povestile *altora* despre viața lor. Trezirea și trăirea conștientă apar doar la cei care acceptă ceea ce este ca fiind ceea ce este, nu ca ceea ce ar vrea ei să fie!

Centrarea pe sine este obligatorie pentru a avea relații împlinitor de orice fel. Învață să devii planetă, nu te mulțumi să orbitezi ca satelitul în jurul altora! Mai mult decât planetă, aspiră să te faci stea! Fii Soarele, centrul propriului sistem! Când nu ești central, alții fac alegeri și iau decizii pentru tine. Când nu te pui pe locul întâi în viața ta, joci doar un rol în viața altora, fie ei părinți, soț, soție, frați, copii, prieteni, colegi. Poți schimba pe cineva? Sigur! Pe tine! Pe alții îi poți influența prin puterea exemplului. Așa că fi tu însuți, la cel mai înalt nivel al tău!

**Iubirea este o metaforă a vieții.  
Un sentiment care se exprimă prin alt sentiment.**

Iubirea se învață în copilărie ca proiecție. Noi o definim printr-o trăire în funcție de modul în care am primit-o sau în funcție de cum am înțeles-o. Din această perspectivă, are o definiție căt se poate de concretă: este un set de comportamente dobândite, învățate în copilărie.

- În familiile unde se reciclează luptă și agresivitate, copiii învață că iubirea înseamnă să te lupti, să agresezi și să fii agresat. Când te îndrăgostești, îi transmiți subliminal partenerului mesajul „Ca să-ți arăt că te iubesc, o să te agresez! Ca să-mi arăți că mă iubești, tu te luptă cu mine și încerci să mă domini, da?“.
- Acolo unde în copilărie a existat experiența părăsirii sau a înstrăinării de un părinte, iubirea devine respingere. Mesajul către partener se formulează astfel: „Eu te iubesc! Ca să înțeleg că mă iubești și tu, părăsește-mă! Altfel, o să mă simt neiubit.“

- Copiii care sunt criticați, minimizați, judecați, umiliți atrag ca adulții parteneri care, la rândul lor, să-i umilească, să-i desfințeze, să-i împuțineze. „Te iubesc, aşa că încep să te critic! Ca să-mi demonstrezi că mă iubești, aştept să găsești cât mai des ocazii ca să mă faci să mă simt mărunt(ă).“
- Copiii care de mici au fost expuși la o viață dublă a părinților asociază trădarea cu iubirea. Prin urmare, în cuplu, transmit inconștient semnalul „Dacă mă iubești, înșală-mă!“.

Pentru că am exemplificat prin ce metafore se poate exprima iubirea învățată în copilărie, ajungem la relații în general ca metaforă a vieții. RELAȚIILE sunt SPAȚII! Secretul măiestriei în relații constă în crearea spațiilor. Universul umple întotdeauna spațiile goale, prin urmare nu poate veni niciodată ceva întreg și benefic dacă nu e suficient loc sau dacă locul este ocupat.

Doi oameni pot fi într-o relație, dar pot să nu formeze un cuplu. Relația de cuplu presupune privilegi și exclusivitate pe care fiecare dintre cei doi nu îl acordă nici unei alte persoane. În cuplu există conceptul de teritorialitate, de spațiu sacru, intimitatea fiind însuși altarul.

Energia cuplului este bazată pe starea de A FI, nu pe A FACE. Întâi *ești*, apoi *ai* și pe urmă *faci*. Tot ceea ce ești se amplifică în cuplu. Toată tensiunea și nemulțumirea și frustrarea și fricile celor doi se întorc prin blocaje sau opoziție din exterior. Orice cuplu ar trebui să-și cultive mai întâi starea de a fi! Manifestarea cuplului depinde de vibrația celor doi, deci de stare. Pe ce se concentreză cei doi? Dacă unul este frustrat sexual, de pildă, atunci frustrarea se va generaliza din alte părți: apar frustrări legate de bani, profesie, viață socială. Conștientizarea fiecărei

frustrări în cuplu este esențială pentru starea generală de bine. Dacă eu sunt frustrat, în primul rând trebuie să recunosc că eu am ceva de vindecat în mine. Dacă dau vina pe partener, nu fac decât o proiecție.

Poate că partenerul/partenera se simte presat(ă) și neiubit(ă) pentru că avem niște pretenții ca el/ea să facă ceva ce nu poate deocamdată. Așa ajunge la convingerea „Nu sunt suficient de bun(ă) pentru el/ea, nu merit să fiu iubit(ă). Dacă făceam ce voia el/ea, eram bun(ă) și meritam. Dar, din cauză că nu pot, nici el/ea nu mă iubește.“ Succesul unui cuplu depinde de stima de sine a fiecărui partener și de conștiința propriei valori a celor doi. Cel care este acuzat de pasivitate nu își confirmă, de fapt, decât convingerile din interior că nu e suficient de bun. Dacă nu-și dă seama că are o problemă de încredere în sine, se va îndepărta de partener, îl va critica la rândul său ori va căuta în exterior confirmările pe care nu le primește.

Nevoia de confirmări dictează viitorul oricărui tip de relație. Primul lucru pe care are nevoie să-l audă oricine este „Da, ești în regulă! Nu greșești cu nimic față de mine! Nu îmi ești dator cu nimic. Suntem împreună pe același drum, creștem unul prin celălalt, ne susținem și comunicăm de la egal la egal, cu dragoste, fără să ne judecăm, dându-ne timp reciproc“. A da timp înseamnă a iubi! Iubirea poate să sperie pe cineva care crede că fără a demonstra și a face nu merită să fie iubit.

Cauți ca partenerul să-ți repete ceea ce îți-ai spus altui despre tine: părinții și foștii parteneri. Cauți confirmări! Nevoia de confirmări este nevoie de a retrăi amintirile. Dacă îți s-a spus că nu ești bun, o să stai cu partenerul care-ți spune că nu ești bun. Până când? Până retrăiești toate situațiile în care îți s-a spus asta, până identifici vocea și îi

Respuști: „Taci! Îți mulțumesc, am înțeles, dar acum nu mai am nevoie de tine. Nu te mai cred.“

Nu lăsa pe nimeni să-ți spună cât valorezi!  
Tu știi prea bine că ești neprețuit(ă)...

Crizele de identitate se rezolvă numai în singurătate, trăind intens durerea și suferința, care trebuie lăsate să se manifeste. Dincolo de sprijinul emoțional de la cei dragi sau de asistența terapeutică, nu ne putem scoate decât singuri din groapă. E nevoie să rămânem în spațiul gol, vid, să nu mai avem nimic, să plonjăm în neputință. Să dăm restart, să fim în punctul zero. Zero, nimicul este originea tuturor lucrurilor, suma tuturor posibilităților. Numai de aici ia ființă o nouă lume. Ca să devii 1, întreg, trebuie să te recompui și să te coagulezi din toate particulele împrăștiate care plutesc în gol, în nimic, în zero. Degeaba renovezi casa dacă temelia este roasă. E nevoie să sapi până la fundație, să scoți toată construcția din rădăcini și abia apoi să reclădești sănătos. În momentele grele, dispar oamenii de încredere, ca să rămâi cu încrederea în tine. Să fii autoritate în propria viață. Să nu te mai subordonezi unei autorități externe.

Cum avem grija de noi? Un exemplu este calitatea oamenilor cu care ne asociem sau cu care ne petrecem timpul. A face o prioritate din cei care nu fac o prioritate din tine, din cei care nu te apreciază ori profită de tine este o lipsă de respect de sine. Să avem mare grija în ce și cu cine investim timpul nostru, cui îi dăm energia noastră!

Orice relație începe de la relația cu tine!  
Fii bun cu tine!

Cartea Relațiilor

Când te judeci pe tine pentru că nu poți mai mult sau pentru că cine știe ce greșală ai făcut, te condamni singur la suferință și la mai rău! Dacă te judeci singur, înseamnă că îi transmiți subconștientului mesajul „Merit să fiu pedepsit!“. Ceea ce se va și întâmpla, în cele mai diverse forme, care te fac din ce în ce mai nefericit. Asta implică neiubire de sine, deci o altă convingere: „Nu, nu merit să fiu iubit!“

Ba da, află că meriți! Si nu trebuie să-i demonstrezi nimănuia asta! Atât timp cât crezi că nu-l meriți și nu meriți să fi iubită, degeaba vine Făt-Frumos, pentru că nu poti rezista cu el. Nu suntem datori nimănuia și nu suntem responsabili pentru alegerile în viață ale nimănuia. Viața ta este un contract între tine, conștiința ta și Dumnezeu!

Repetă următoarele afirmații zi de zi  
până ajungi să crezi în ele:  
„Merit să fiu iubit(ă)!“  
„Merit o relație de iubire împlinită pe toate  
planurile – mental, emoțional și fizic – cu echilibru  
între ceea ce ofer și ceea ce primesc.“

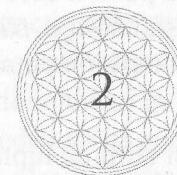
Fiecare dăruiește și dă înapoi de unde are. Nu poti să dai de unde n-ai. Dacă stima ta de sine este scăzută, atunci vei încerca să-ți subminezi partenerul/copilul/colegul și să-l faci și pe el să se simtă ca tine, mai mic decât este. Atunci, vei exprima iubirea doar criticând, indicând greșelile și dând sfaturi. Dacă ai încredere în tine, o să-i arăți celuilalt de ce anume e în stare, o să-l susții și o să-l încurajezi.

Orice experiență care vine cu lecții are darul de a ne face mai BUNI, nu mai deștepți. Cu toate acestea, oamenii se întrebă mereu „De ce?“, în loc să se întrebe „Ce?“.

„Ce mi-a adus mie astă?“ Dacă după o suferință nu devii mai bun, mai smerit sau mai înțelept, ci mai orgolios, mai înrăit, mai frustrat, degeaba ai suferit. O să repeți experiența până înțelegi că suferința e un instrument, nu un scop în sine, și că ai trăit-o nu ca să te adâncești în cădere, ci ca să te înalți și să te transformi. Adică să aduci întunericul în lumină. Așa devii mai BUN.

Cunoașterea de sine este cheia unei relații împlinite! Lumina și calitățile cuiva sunt ușor de iubit de către oricine! Eseanța este să știi exact cu ce aspecte ale umbrei poți să trăiești în cuplu, să știi clar ce părți nu ești în stare să duci la un partener. O compatibilitate nu se stabilește pe lumină, ci pe umbră! Unii nu au răbdare și nu suportă să aștepte după partener, unii nu înghit posesivitatea, alții nu pot trăi cu fițele cuiva, unii nu înghit aroganța, alții au alergie la cine știe ce viciu. Recunoaște-ți limitele! Poate că ele sunt lecții pe care nu le ai de învățat! Nu îți le da singur, suplimentar! Lasă orgoliul că poți duce tu orice umbră!

Puterea unei relații stă în subînțelesuri. În ceea ce nu se vede! Si în tacere. În plăcerea de a fi unul lângă altul sau unul cu altul chiar și când nu e nimic de zis sau de făcut.



## O singură cale: Calea iubirii

Oamenii se împart în două categorii: aceia care obțin ceea ce își doresc, respectiv aceia care nu obțin ceea ce își doresc.

Oamenii din prima categorie merg pe *calea puterii*. Ei știu întotdeauna ce vor, sunt motivați de succes, își urmează drept tinta. Ei sunt competitivi și știu să-și pună nevoile proprii deasupra nevoilor celorlalți. Centrați pe sine și luptători, ei au permanent în vedere binele personal. Pe calea lor, duc războiile personale ca să-și atingă scopurile, făcând victime, apelând la strategii de forță și manipulare.

Oamenii care nu obțin ceea ce vor au destinată *calea înțelepciunii*. Ei sunt aceia care se gândesc în primul rând la ceilalți și abia pe urmă la ei. Ei renunță la sine, împart ceea ce au până la risipă, confundând iubirea cu mila sau cu sacrificiul de sine. Desigur, Universul materializează într-un final aspirațiile sufletului nostru. Așa se face că cei care își doresc și ei lucruri ca toți oamenii primesc în cele din urmă, dar mult mai târziu și într-o cu totul altă formă, de regulă peste așteptările lor.

**Calea înțelepciunii devine calea credinței,  
la fel cum calea puterii este calea luptei,  
a celor care vor să câștige; să aibă dreptate  
și să-i domine pe alții.**

Din arta războiului știm că luptătorul devine și înțelept în două condiții:

1. Știe să-și aleagă luptele și nu se epuizează în cauze mărunte sau pierdute din start.
2. Știe când să se opreasca și să se retragă la timp, atunci când devine evident că a continua lupta conduce la sinucidere, întrucât pierderile nu mai pot fi ținute sub control.

Înțeleptul ajunge să stăpânească puterea în momentul în care:

1. Acceptă că nu există nimeni mai important decât el însuși, ajungând să nu-i mai pună pe alții pe locul întâi și să-și revendice puterea personală.
2. Își asumă rolul de lider prin puterea exemplului, influențându-i pe ceilalți nu prin forță, nici prin masochism, ci prin acțiuni călăuzite de respectul de sine, de trăirea la nivelul convingerilor și valorilor personale.

La răscruce, aceste două căi, a puterii și a înțelepciunii, se unesc într-un singur drum: *calea iubirii*. Pe această cale, iubirea de sine se întâlnește cu iubirea față de ceilalți, limitele personale respectă limitele celorlalți, abuzul se topește în smerenie, greșeala este absorbită de iertare, victima face pace cu agresorul.

Iubirea acceptă alegerile celorlalți. Iubirea se dă la o parte când cineva ia decizia de a pleca. Iubirea nu ține ce nu-ți mai aparține. Iubirea renunță să lupte și dă drumul.

Legea atracției funcționează prin respingere, întrucât cei doi poli trebuie să se atingă pentru a ajunge la punctul de echilibru. Uneori, doi oameni au nevoie să se separe, să ia distanță, pentru a vedea că își aparțin și că locul lor este unul lângă altul. Mai ales cei care merg pe calea puterii au nevoie de termeni de comparație și au nevoie să distrugă tot, să părăsească, să trădeze, pentru a se înțelepți și a-și accepta locul cu tot sufletul care se trezește în ei abia după pierdere. Cei aflați pe calea înțelepciunii învață din suferință, lăsându-se agresați până la autodistrugere, pentru a se reabilita, pentru a se ridica și a accepta că iubirea este un echilibru între cât primești și cât dăruiești, ajungând să iasă din rolul de victimă și să le răspundă călăilor cu manifestări de putere, pentru a aduce armonie și ordine în fostul haos, unind binele cu răul, lumina cu întunericul.

Alteori, pentru că un cuplu care nu se mai iubește să se despartă definitiv e nevoie să reia iar și iar legătura, să se contopească, pentru a o lua în sfârșit fiecare pe drumul lui. Sunt frecvente cazurile în care în cuplurile mai ales tinere este nevoie de o fuziune fizică totală, mergând până la o sarcină, ca ultim act al unei piese de teatru. Numai după ce ambii renunță la sarcină, deci la ideea de continuitate a lor împreună, se scrie definitiv ultimul capitol.

În tot acest timp în care oamenii iau decizii împotriva propriului suflet, iubirea stă pe margine la pândă și aşteaptă. Își aşteaptă rândul. Acolo unde totul s-a terminat și unde a rămas numai scrum și noroi. Iubirea aşteaptă să coboare în Infern și să aducă lumină peste întuneric. Lupta și sacrificiul se epuizează. Iubirea numai rabdă și nu renunță.