

Introducere

Viața de cuplu este o minunată aventură în care două persoane se aruncă, fie cu capul înainte, urmându-și intuiția sau dorințele, fie după o îndelungată și atentă cugetare. Deseori iubirea se află la originea acestei aventuri. Dar rutina care rezultă de aici este câteodată învăluită în probleme atât de importante, încât, uneori, unul dintre parteneri sau chiar amândoi își doresc să renunțe...

Fiecare cuplu este unic, așa cum sunt și oamenii care îl alcătuiesc. Așa se explică, poate, greutatea pe care le întâmpină persoanele care se lansează în aventura vieții în doi. Este motivul pentru care mi se pare iluzoriu să fac un tratat despre „cum“ să conviețuiești bine într-un cuplu, la fel cum mi se pare total nepotrivit să propun rețete miraculoase pentru salvarea cuplurilor aflate în derivă sau, și mai mult, să ofer sfaturi, indiferent de natura lor.

Atunci, de ce să scriu o carte despre cupluri? Pur și simplu cu intenția de a împărtăși tot ceea ce pacienții mei m-au învățat despre vacarmul iubirii, în peste treizeci de ani de consultații. În timpul întâlnirilor pe care le-am avut (și pe care în continuare le am) cu ei, profitând de confidențialitatea care îi protejează, mi-au făcut numeroase destăinuiri în legătură cu dificultățile pe care

le-au trăit în viața lor de cuplu, dar și despre momentele de bucurie pe care le-au împărtășit. Din mărturiile lor, ies la suprafață unele puncte comune, lucru care ar putea părea tulburător, având în vedere cele declarate în paragraful precedent. Se întâmplă ca aceste puncte comune să fie purtătoare ale unui mesaj important pe care îl putem ignora sau trece sub tăcere; dacă persoana dornică să-și împartă viața cu o alta nu se iubește pe sine, îi va fi foarte greu, dacă nu chiar imposibil, să iubească pe altcineva.

Această constatare, care nu este foarte originală, îi sare în ochi celui care însoțește persoana afectată și se dovedește că este de o veridicitate implacabilă. Însă este ușor să enunți un adevăr; este mult mai greu să încerci să ajuți oamenii să-și rezolve problemele, cu atât mai mult cu cât aceștia nu sunt neapărat pregătiți să le conștientizeze, iar sarcina este lungă și anevoioasă.

Prin definiție, un cuplu este format din două persoane de sex opus sau de același sex, care sunt legate de un sentiment comun și, cel mai adesea, de un scop comun (cel puțin, la începutul relației): întemeierea unui cămin care să le placă și să-i mulțumească pe ambii parteneri. Fiecare vine în relație cu trăirile, experiențele, calitățile, punctele sale forte, dar aduce și creativitatea, spontaneitatea, entuziasmul, intuiția și cunoașterea sa înnăscută. Fiecare vine, de asemenea, cu un bagaj mai mult sau mai puțin încărcat cu experiențe care încă nu au fost asimilate, cu educația sa, cu principiile, convingerile și blocajele sale. Întreg ansamblul ar fi un motiv de descurajare inclusiv pentru cei mai binevoitori, dar iubirea care unește două ființe poate transcende toate acestea și face în așa fel încât nepotrivirile prezente în fiecare dintre noi să devină atuuri ale cuplului. Atâta vreme cât

tendința contrariilor este aceea de a se atrage, speranța de a vedea două persoane mergând împreună prin viață încă există.

Putem atrage totuși atenția asupra a ceva. Dacă unul dintre parteneri este conștient de piedicile care-i împiedică desăvârșirea personală, probabilitatea de a-l vedea evoluând este mare și, astfel, nu poate fi decât o garanție a succesului și a reușitei cuplului. Dar este necesar ca ambii parteneri să fie dornici să evolueze și să facă în așa fel încât să se simtă bine în pielea lor și astfel cuplul să poată profita de starea de bine. Multe perechi trec prin momente dificile și reușesc să le depășească datorită unei constante și foarte importante atitudini vigilente. Din nefericire, această atenție sau observare se adresează prea frecvent celuilalt și prea puțin propriei persoane, în numele unei credințe răspândite de educația noastră iudeo-creștină, potrivit căreia a iubi echivalează cu a-l iubi pe celălalt și a rămâne în umbră pentru el, a prefera să ai grijă de celălalt, mai degrabă decât de tine. Chiar această credință îi poate face pe unii să-și îngrădească personalitatea pentru a favoriza înflorirea cuplului. Contrar a ceea ce promite, acest mod de a acționa este favorabil apariției a numeroase probleme: negarea și lipsa respectului de sine duc adesea la eșecul cuplului sau, cel puțin, la un termen-limită. Este ceea ce putem constata în societatea în care trăim.

Există un bagaj cu care un număr foarte mare de persoane vine încă din fragedă copilărie, adesea fără ca măcar să fie conștiente de acesta, o rană provocată de sentimentul de a nu fi fost iubite așa cum și-ar fi dorit, copiii fiind, de cei care se presupune că ar fi trebuit să o facă. Apărută chiar înainte de a începe aventura cuplului, această rană este datorată unei lipse de iubire. Copilul, apoi adolescentul a trăit cu ea, iar adultul o poartă, de asemenea, în profunzimile lui. Acesta abordează așadar viața de

cuplu cu convingerea intimă bazată pe ceea ce a trăit, că nu merită să fie iubit, fiindcă cei care trebuiau să o facă cu mulți ani în urmă au dat greș cu această sarcină, din motive neclare și necunoscute. Această convingere, ancorată în adâncul său de câteva decenii, antrenează multiple reacții inconștiente și automate, care pot provoca probleme importante în viața sa efectivă. Ele se vor răsfrânge asupra vieții de cuplu și o vor complica. Bagajul despre care vorbim aici este o **rană de abandon**.

În paginile care urmează, vom studia impactul pe care această rană îl are asupra unei persoane și vom vedea cum afectează viața de cuplu. Cititorul nu va trebui să deducă, din cazurile descrise că, de exemplu, dacă nu poate spune „nu”, suferă obligatoriu de o rană de abandon. Din contră, l-aș încuraja din suflet să-și pună întrebări în legătură cu dificultatea de a spune „nu” și să meargă la rădăcina problemei, pentru a putea găsi răspuns la toate întrebările care îl frământă.

Concluzii

„Cheia care deschide ușa iubirii este atenția⁷.“ Această atenție trebuie să ne-o acordăm nouă, întregii noastre persoane, nu doar pe bucăți. Atenția față de noi înșine ne ajută să ne descoperim forțe și calități care sunt vii în noi, ne reconectează cu știința noastră înnăscută și cu intuiția, care fac parte din noi și pe care nu le putem găsi în exterior. Acordarea acestei atenții propriiei persoane reprezintă prima etapă, fără de care nu poate exista nicio conexiune cu iubirea.

De prea multe ori, îi reproșăm celuilalt că se află la originea stării noastre de rău, că din cauza lui nu ne simțim bine sau îl facem responsabil pentru eșecul relației. Suntem artizanii propriei vieți, iar celălalt ne însoțește în această construcție; atunci când ne înșelăm în privința alegerilor sau a modului în care trăim relația, trebuie să ne asumăm greșelile, fără să le punem pe seama celuilalt. Concluzia care derivă de aici este următoarea: avem posibilitatea și capacitatea de a face ca iubirea să împrăștie lumină în relația noastră, cu condiția să ne oferim iubirea pe care o merităm și de care suntem demni.

Cum dobândim acest lucru? Liniștindu-ne mintea, astfel încât să ne re poziționăm *în momentul prezent, în aici și acum*. Nu putem iubi mâine și poate că am iubit ieri, dar singurul și unicul moment în care ne putem iubi este prezentul. Asta înseamnă, de

asemenea, că iubirea nu este o stare în care suntem pentru totdeauna, în mod stabil și durabil, ci trebuie în permanență să ne reconectăm la ea, fiind prezenți pentru noi înșine. Or, mintea face totul pentru a ne împiedica să fim în momentul prezent și, din nefericire, se pricepe foarte bine la asta. Neutralizarea minții este o faptă de iubire față de noi înșine, care ne permite în același timp să ne eliberăm de fricile, de anxietatea și de sentimentele de vinovăție, ceea ce reprezintă un pas foarte important.

Conștientizarea momentului prezent aduce două avantaje suplimentare: conectarea la sentimentele noastre și la persoana care suntem, cu alte cuvinte, la nucleul nostru fundamental, acest centru care este conectat cu Întregul și care face din noi ființe care sunt parte din acest Întreg. Desigur, mintea va încerca în mod repetat să ne deconecteze de emoțiile noastre și să facă din noi ființe limitate și închise în propria temniță interioară, separându-ne de Întreg, dar, reușind să ne păstrăm calmul, ne vom oferi acces la propria bogăție interioară. Este un act de iubire pe care avem posibilitatea să ni-l acordăm.

Iubirea se află în centrul fiecărei ființe umane, de aceea trebuie să fim atenți să nu ne separăm de ea, adică de noi înșine. Este o muncă de fiecare clipă care implică dorința de a trăi iubirea. Ne oferim timpul necesar să facem această muncă? Unii vor răspunde că este o afirmație frumoasă, dar că nu au timp pentru asta, fiindcă lucrează și au obligații care nu le permit să se ocupe de ei.

Pentru a recunoaște însă o tensiune prezentă în corp sau pentru a ne îndrepta atenția spre noi, nu e nevoie nici de timp, nici de foarte multă energie consumată. Dispunem de alegerea de a ne oferi iubirea care ne va conduce spre vindecare și spre un comportament optim, atât fizic, cât și psihic, sau de a nu o face.

Dar, în acest caz, trebuie să ne asumăm consecințele și să nu-l învinuim pe celălalt așa cum ne-am obișnuit până acum, motiv pentru care am și avut atât de multe probleme în cuplu.

Avem așadar posibilitatea de a ne elibera de suferința fizică și psihică, acordându-ne iubirea pe care o merităm. În mod puțin paradoxal, reconectându-ne cu noi înșine, putem începe să rezolvăm problemele de cuplu cu care ne confruntăm. Ce mai așteptăm ca să ne oferim acest minunat cadou care este iubirea?