

2



IUBIREA

Dragostea de viață a mamei este la fel de contagioasă pentru copil ca și anxietatea ei.

Ambele atitudini au un efect profund asupra întregii personalități a copilului.

Pentru ca să poată să-i insufle copilului ei dragostea de viață și fericirea de a trăi, o mamă trebuie să fie o persoană fericită, senină și care arată bucurie pentru viață.

Este necesar ca o mamă să-i insufle copilului dragostea de viață și nu doar dorința de a rămâne în viață.



IUBIREA

Unul dintre cele mai frumoase daruri ale vieții este întâlnirea dintre două ființe care se îndrăgostesc. Cât de minunată pare atunci lumea, totul este «roz», putem să trăim aproape fără somn și mâncare, avem mereu un zâmbet pe buze și fluturi în stomac.

Apoi, încet-încet, se întâmplă ceva... apare teama că am putea să-l pierdem pe cel/cea care ne provoacă aceste trăiri, apare posesivitatea, gelozia, simțul proprietății, dorința de a-l controla pe celălalt și de a-l ține mereu lângă noi. Toate aceste trăiri provin, de fapt, dintr-un egoism profund și neîncredere în sine.

«Unde ești?», «ce faci?», «cu cine ești?», «când vii?», «îți interzic să...», «n-ai voie să...», «dă-mi parolele tale de facebook, email etc». «Dacă nu mi le dai înseamnă că ai ceva de ascuns», angajăm detectivi, punem microfoane, facem crize, căutăm să găsim “dovezi” prin care să-l învinovățim pe celălalt și astfel să avem și mai mult control asupra lui/ei...

În aceste condiții, nu mai poate fi vorba de dragoste, «fluturi» și trăiri «roz». Îndrăgostirea este înlocuită de frustrare, furie, nemulțumire, expectanțe negative, teamă... și, astfel, moare pe zi ce trece...



Distrugem dragostea din cauza egoismului, nu îl respectăm pe celălalt și faptul că este o ființă liberă și este alegerea ei să stea (sau nu) cu noi, iar apoi ne plângem și suferim «din dragoste», însă de fapt suferim din cauza ego-ului nostru.

Pentru ca relațiile acestea care încep atât de frumos să poată rezista în timp este nevoie să le abordăm într-o altă manieră. Să-i acordăm celui de lângă noi libertatea să decidă «de bunăvoie și nesilit de nimeni» să stea în această relație, să îl atragem cu cele mai frumoase valențe ale personalității noastre și nu prin control, crize de gelozie, manipulare și șantaj emoțional. Astfel, căsniciile noastre ar fi mult mai fericite, relațiile mai durabile și mai armonioase și viața, în ansamblu, ar fi mult mai simplă și mai senină.

«Simțul posesiei și gelozia înrobesc spiritul. Sper că va veni timpul când nici bărbații, nici femeile nu vor mai fi tiranizați fiecare de slăbiciunile celuilalt.»

I. Yalom

4



IUBIREA

Dacă stă în puterea ta să faci fericit pe cineva astăzi, fă-o fără să stai pe gânduri!

Fie că este vorba de o persoană de la serviciu, un prieten, cineva din familie, un străin sau, pur și simplu, o ființă necuvântătoare, alegerea ta de a le însenina ziua va însemna atât de mult pentru ei cât și pentru tine, vei vedea! ;)

Dăruiește pentru că poți, fă bine doar pentru plăcerea de a dăru! Lumea are nevoie de cât mai mulți oameni care aleg să creeze vibrație pozitivă în jurul lor!

5



IUBIREA

În relațiile de cuplu, de multe ori, iubirea este confundată cu atașamentul.

Atașamentul este, de fapt, despre frica de a nu-l pierde pe celălalt, despre dependența față de el/ea pe diferite planuri și are de-a face mai mult cu iubirea de sine (sau cu lipsa iubirii de sine) decât cu iubirea pentru un altul.

Iubirea fără atașament - atașament care, de multe ori, este patologic, pentru că există gânduri de genul: «nu pot trăi fără tine», «nu mă descurc fără tine», «viața mea nu are sens fără tine» etc. - este cea mai pură formă de iubire.

În iubirea fără atașament nu este vorba despre ceea ce poate să-ți dea celălalt pentru că tu te simți gol pe dinăuntru, ci este vorba despre ceea ce poți tu să oferi altuia din preaplinul tău.

Majoritatea relațiilor sunt atât de zburciunate și de conflictuale pentru că este vorba, de fapt, despre troc: tu îmi dai mie asta și eu îți dau ție altceva. Într-o astfel de relație sunt foarte dese discuțiile pentru că unul dintre parteneri simte că dă mai mult și că nu primește destul sau ceea ce are nevoie și astfel apare frustrarea, nefericirea, neîmplinirea.



La un moment dat, astfel de persoane vor căuta în altă parte satisfacerea nevoilor, adică vor căuta pe altcineva care «dă mai mult».

Deși oamenii cred că acest tip de relații sunt cele «normale», realitatea este cu totul alta. Dacă ne dorim o relație armonioasă cu un partener, este bine să căutăm persoana căreia putem să-i dăruim pentru că ne face plăcere să facem asta și nu să căutăm o persoană care să ne satisfacă nevoile pe care nu ni le putem satisface singuri.

Metaforic spus, putem să ne dorim o relație fie din postura de prinț - adică o persoană care are tot ceea ce are nevoie, însă poate să dăruiască și altora, fie din postura de cerșetor - o persoană cu multe nevoi nesatisfăcute care caută «salvarea» în celălalt...

6



IUBIREA

Adevărata bogăție se află în inima și în mintea ta... Adevărata bogăție este dată de capacitatea ta de a simți compasiune, empatie, înțelegere și iubire, față de tine însuși, în primul rând, și față de toate ființele din lume...

Eu știu ca ești un om bogat, chiar dacă sunt uneori momente în care tu uiți asta pentru că lași ca anumite obstacole sa te îndepărteze de adevarata ta esență... Însă poți oricând să găsești și tu în interiorul tău toate aceste bogății, doar să vrei acest lucru!

7



IUBIREA

Iubirea și respectul merg mână în mână... Nu poți să numești «iubire» ceea ce simți pentru o persoană pe care nu o respecti și nu o admiri pentru ceea ce este ea, pentru felul său de a fi și pentru structura ei de personalitate.



IUBIREA

Orice iubire autentică se bazează pe posibilitatea pe care cel iubit i-o oferă celui care iubește de a-și desfășura mai mult ființa, de a-și îndeplini întregul potențial.

Iubirea egoistă dorește să-l limiteze pe cel iubit din teama de a nu-l pierde și să-l subordoneze dorințelor, nevoilor și scopurilor personale.

9



IUBIREA

«**M**ai bine singur decât într-o companie nepotrivită» - această deviză este foarte importantă pentru că o companie nepotrivită poate provoca mai mult stres decât viața în singurătate.

Pe lângă faptul că starea psihică este deteriorată când există conflicte frecvente sau de lungă durată, corpul are și el de suferit. O viață de cuplu agresivă se oglindește automat în starea sistemului imunitar pentru că stresul scade capacitatea de apărare a organismului.

Atunci când conflictele apar doar ocazional și sunt gestionate constructiv de partenerii de cuplu, ele rămân fără consecințe, însă cuplurile care se ceartă încontinuu vor fi predispuse la multe probleme de sănătate.

10



IUBIREA

Căsătoria nu trebuie să fie o închisoare. În final, ea este ceea ce doi oameni au făcut din ea. Dar societatea noastră s-a implicat foarte mult în crearea modelului de închisoare a fericirii maritale, care este, în esență, un model al vinovăției celor căsătoriți:

«Vei veni acasă diseară, îți vei parca trupul aici și numai aici, îți vei revărsa toată afecțiunea asupra mea, îți vei refuza experiența care te duce într-o călătorie dincolo de cutia în care trăim și te vei preface că asta e ceea ce-ți dorești cu adevărat. Și, încă și mai important, te vei simți vinovat, dacă te vei trezi simțind altceva. Și vei fi de acord că am toate drepturile să mă simt insultat/ă, dacă descopăr că nu te conformezi.»

Nici nu știu de ce ne mai prefacem toți: este clar că vechiul model de căsătorie nu mai funcționează - așa cum demonstrează statisticile de divorțuri.

11



IUBIREA

Învățăm lecții importante din relațiile care s-au rupt. Ceea ce este important e ca în viață să mergi mai departe. Dacă nu îți iese în cale dragostea adevărată, eliberează-te, înțelegând că e posibil să fii aici pentru a învăța alte lecții. Presupunem în mod greșit că oamenii care au ales să trăiască singuri ar fi singuratici, când, de fapt, au vieți bogate, pline de liniște, reflexie și de realizări.

Dacă stabilești o legătură cu cineva pentru care nu ai niciun sentiment, numai pentru a nu fi singur, ești mai singur decât dacă n-ai avea pe nimeni. Cum spune și cântecul: „a te îndrăgosti de dragoste înseamnă a te preface”. Acest fel de iubire este o închipuire, deoarece este indusă de ideea de a avea cu orice preț parte de dragoste. Dacă sufletul tău pereche trebuie să apară în viața ta, o va face cel mai adesea atunci când te aștepți mai puțin. Michael Newton

12



IUBIREA

Cu cât suferința e mai mare, cu atât devenim mai dependenți de relația respectivă. Cu cât celălalt e mai închis, cu atât e mai mare dorința noastră de a-l salva. Reacționăm la suferința lui, dar nu reacționăm la suferința noastră. De noi cine are grijă?

Cred că e important să conștientizăm că suntem “prinși” într-o relație care ne face rău. Deși, initial, rămânem în negare multă vreme, la un moment dat, cu sau împotriva voinței noastre, va trebui să facem ceva.

Orice drum vom alege, inițial va însemna suferință, dar unul ne va duce către evoluție, iar celălalt doar către supraviețuire.

13



IUBIREA

Se presupune că într-o relație partenerii joacă în aceeași echipă și nu în tabere adverse, însă felul în care majoritatea alege să-și gestioneze conflictele în cuplu declanșează adevărate «războaie» care duc către frustrări, resentimente, planuri de răzbunare ș.a.m.d.

Cum ar fi dacă, în loc să îl ataci pe partenerul tău atunci când vorbește despre ceea ce îl supără, te-ai strădui să-l înțelegi și să comunici cu el despre situația apărută fără furie, fără să intri în ofensivă sau defensivă?

Cum ar fi dacă ai reuși să-ți stăpânești primul impuls, să te calmezi și să porti un dialog cu argumente logice și raționale despre ceea ce se întâmplă între voi?

Un conflict și modalitatea prin care este el soluționat poate să ducă fie la consecințe distructive, fie la o apropiere mai mare între cei doi parteneri. Diferența dintre cele două tipuri de rezultat constă în atitudinea ta: fie cauți să înțelegi și apoi să rezolvi prin comunicare, fie alegi să te răzbuni și să intri apoi într-o spirală negativă care duce, în cele din urmă, la disoluția cuplului.

Cred că nimeni nu-și dorește o relație conflictuală, ci una în care cei doi caută consensul și evoluția individuală și comună.

Așa că... Alege înțelept ce fel de relație îți construiești!



ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

În general, oamenii văd ceea ce vor să vadă și aud ceea ce-și doresc să audă.

În acest fel, avem tendința să căutam sfaturi și păreri la acele persoane din anturajul nostru care ne spun ceea ce vrem noi să auzim, iar dacă nu primim feedback-ul așteptat, avem tendința să-l forțăm. Un exemplu elocvent și des uzitat este rugăminta «spune-mi că mă iubești». :)

Există, astfel, pericolul să cădem în capcana iluziilor sau autoamăgirii și să ne creăm o percepție asupra vieții noastre care poate fi de multe ori departe de realitate.

Ar fi extrem de constructiv (și sănătos în același timp) pentru tine să-ți deschizi ochii și mintea și să te străduiești să vezi realitatea așa cum este ea, nu așa cum ți-ai dori tu să fie.

2



ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Când încetezi să mai generalizezi și îl tratezi individual pe fiecare om în parte, când te raportezi la el prin prisma unicității care ne caracterizează pe fiecare, dai dovada de evoluție în gândire și de înțelepciune.

Generalizările nu te ajută decât eventual cu a-ți simplifica orientarea prin viață, însă, atunci când apelezi la ele rămâi la un nivel foarte superficial de pătrundere a realității.

3



ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Nu lua nimic la modul personal.

Felul în care ceilalți oameni gândesc, se comportă sau se raportează la tine, descrie realitatea lor, nu a ta.

Oamenii se comportă în funcție de cum sunt ei, nu de cum ești tu.

4



ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Măsura în care un om se respectă și se prețuiește pe sine se vede din felul în care vorbește, din felul în care arată, din comportamentul lui etc.

Oamenii te văd, te analizează și se raportează la tine în funcție de modul în care tu te prezinți în fața lor.

Dacă tu te respecti și te prețuiești pe tine însuși, și ceilalți vor avea tendința să facă asta.

Respectă-te și vei fi demn de respect.

Iubește-te și vei fi iubit pentru ceea ce ești.

5



ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

De multe ori, oamenii își doresc o schimbare însă vor ca schimbarea să se producă la ceilalți prima dată.

Nu discut acum despre cât este de inutil să-ți dorești să-i schimbi pe alții sau «sistemul» în care exiști, însă vreau să-ți atrag atenția asupra unui fapt de bun simț: atunci când dorești o schimbare într-un sistem, este suficient să acționezi asupra unei părți a acelu sistem și tot sistemul este nevoit să se reconfigureze în funcție de acea schimbare!

Adică, dacă tu te schimbi, ceilalți sau sistemul vor fi nevoiți să se adapteze la acea schimbare, deci se vor schimba și ei. Ca de fiecare dată, tu ești sau deții soluția. :)

Succes!

P. S. Prin «sistem» înțeleg și relația de cuplu, familia, relațiile de prietenie sau orice formă de relaționare interumană.



ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Condiționarea socială, programele pe care le instalează societatea prin «educație» în mintea noastră sunt regulile după care trăiește majoritatea.

Oamenii care și-au însușit nediscreționar și fără să treacă prin filtrul personal toți acei «trebuie», «așa se face», își vor sacrifica personalitatea și poate chiar viața ca să corespundă regulilor societății, nu vor ieși niciodată din linie și, de obicei, vor avea vieți monotone și încărcate de frustrare.

Ei sunt aceia care îi vor blama și îi vor judeca pe cei care «îndrăznesc» să trăiască în acord cu vocea lor interioară, cu dorințele lor și cu autenticitatea lor și asta se întâmplă pentru că perspectiva unui om care trăiește liber îi pune pe ceilalți față în față cu propria «închisoare».

Presiunea socială poate fi o mare povară pentru cineva care dorește să își ia viața în propriile mâini și să-și croiască un drum propriu, însă, cu siguranță, odată ce te eliberezi de ceea ce vor ceilalți și trăiești în acord cu tine, vocea mulțimii va deveni doar un zumzet care poate fi ușor ignorat.



ÎNȚELEGE-I PE CEI DIN JURUL TĂU

Un om care are o stimă de sine scăzută, care nu are încredere în forțele proprii sau care nu se prețuiește pe sine va accepta diferite forme de abuz sau asuprire din partea celorlalți. Sunt acele persoane care caută și devin dependente de o figură autoritară din exteriorul lor.

O femeie care este lovită și jignită de soțul ei nu va riposta pentru că va crede că ea este vinovată pentru că l-a enervat, îi va găsi lui scuze și se va strădui să-i facă și mai mult pe plac ca să nu-l mai supere. Ea nu are încredere în ea pentru că încă din copilărie personalitatea i-a fost înăbușită și ceea ce se întâmplă acum este de fapt «normalitate» pentru ea.

Un angajat care acceptă țipete și izbucniri de furie din partea șefului și nu ripostează, are credința că, de fapt, merită astfel de tratament pentru că oricum el nu valorează prea mult, ba chiar este norocos că măcar are un loc de muncă.

Oamenii care au introiectat în copilărie mesajele devalorizatoare ale celor din jur - «nu ești bun de nimic», «mai bine nu te făceam», «ești o povară», «ești prost» etc. - vor permite și altora, la maturitate, să-i abuzeze.

Abuzul psihic sau fizic NU este normal! Ai dreptul să fii respectat și să ceri respect de la cei din jur, însă primul lucru pe care îl ai de făcut este să înveți să te respecti și să te iubești tu pe tine. Odată ce te porți frumos cu tine, nu vei mai accepta niciodată ca alții să te devalorizeze într-un fel sau altul.