




**IUBIREA, DE LA A LA Z -
ALFABETUL RELAȚIILOR**

Andrei Vulpescu

Bookzone.ro
București, 2017



CAPITOLUL I IUBIREA, SUB LUPĂ!

Ce este iubirea?

Interesantă întrebare. Fac pariu că mulți și-au pus-o! Deși am scris zeci de texte despre iubire, poate chiar sute, nu aş putea da o definiție exactă și, din păcate, nici DEX-ul nu ajută prea mult.

Dacă ai curiozitatea să arunci un ochi prin DEX, vei afla următoarele: „iubire = sentiment de dragoste față de o persoană; relație de dragoste; amor, iubit“. Gheață la mal, nu alta. E ca faza aia din fotbal: „Du-te, Dică!“, doar că în loc de teren advers este un teren minat.

Acum, că DEX-ul ne-a băgat în ceață la greu, haideți să vedem ce Dumnezeu este iubirea asta? O flamă hormonală? Fluturi în stomac? Potrivire sexuală? Conviețuire în aceeași ecuație? Chimie? Magie? Ce să fie?

Până să intrăm în dezbatere, propun să începem cu o bornă, cu un soi de kilometru 0. Or, aici, ținând cont de generația de care aparțin, zbor cu gândul la un refren al anilor '90. „What is love? Baby don't hurt me!“

Cred că de aici trebuie să plecăm de la ideea de a nu face rău! Mi se pare extrem de important chiar dacă pentru unii poate suna religios. Pe mine mă trimite mai degrabă în zona bunului-simț elementar, în sensul că nu ai cum să iubești o persoană și, în același timp, să o faci de căcat, să o distrugi: fizic, emoțional etc. E imposibil! Aia numai iubire nu e! Mai degrabă un abuz.

Acum, a sosit momentul primei pauze publicitare: imaginează-ți o voce gravă, à la Victor Rebengiuc, care spune: „IUBIREA ȘI ABUZUL NU FUNCȚIONEAZĂ ÎN ACEEAȘI

ECUAȚIE!“ . „Cât adevăr“, vei șopti printre dinți, permițând vinului să-ți inunde interioarele gurii. Păi, chiar așa este! Iubirea este alergică la abuz. Se umple de bube pe tot corpul. Haideti totuși să explicăm ce înseamnă treaba asta cu SĂ NU FACI RĂU!

Simplu: tot ceea ce faci – orice vorbă, acțiune, decizie pe care o iei – nu trebuie să afecteze persoana de lângă tine. În sens negativ, bineînțeles. Iar chestia asta poți să o botezi cum dorești: democrație, onoare, moralitate, bun-simț etc.

„Păi, și iubirea unde e? Asta sună mai degrabă a respect“, vor fi de părere unii. Exact! Cine a spus că iubirea și respectul nu au legătură? Au o foarte mare legătură. Or, dacă plecăm de la ideea că baza iubirii este „să nu faci rău“, atunci ajungem la o altă concluzie interesantă: IUBIREA ÎNSEAMNĂ (să faci) BINE! Bine pe care îl oferi și pe care îl și primești. În iubire nu prea există zone neutre (dacă le știe cineva, aștept păreri). Iubirea are însă o particularitate interesantă: ea funcționează doar cu dublu sens – de la tine și spre tine. Tot ce nu are dublu sens reprezintă o scurtătură către instabilitate și suferință.

Pauză! Aceași voce gravă: ÎN IUBIRE ESTE MUSAI NEVOIE DE DOUĂ PERSOANE FERICITE! (voce fundal: iubirea te conectează de nu te vezi)

„Hă, hă, hă, bravo, bă, ai inventat apa caldă! Auzi la el, să oferi și să primești bine! Ceva nou?“, se trezește un comentator „iluminat“. Nu, nimic nou! Deși, fie vorba-ntre noi, când văd astfel de reacții, realizez că binele este tot timpul nou!

„Bine, bine, teoria ca teoria, dar ce facem cu practica? Asta ne omoară“, va spune o comentatoare moderată. Practica ne omoară, e adevărat, până când ajunge să nu ne mai omoare! Pfiu, drace! Și m-am jurat că arunc cartea aia a lui Tolle. Frate, ăsta e molipsitor. Practica ne omoară tocmai din cauza convingerilor de secol trecut, ba chiar de secol 19, vizavi de

relații, sex, iubire, familie, roluri de gen etc. De aia ne omoară! Pentru că am rămas vechi în convingeri, însă relațiile s-au schimbat enorm.

Iubirea modernă, iubirea secolului 21, nu mai înseamnă supunere, ci parteneriat, sau, dacă vreți, o suspunere în fața relației, adică o plasare a ei deasupra oricărei alte activități zilnice. În plus, familia nu mai are un stâlp, bărbatul, ci doi: și bărbatul, și femeia; deci, lucrurile s-au schimbat total față de prima jumătate a secolului trecut.

În condițiile în care femeia are capacitatea și dreptul de a alege ce vrea să facă cu propria viață și cu propriul trup, nu mai putem vorbi despre o femeie supusă, ci despre o parteneră cu drepturi depline în relație. Până mai ieri, lucrurile nu stăteau deloc așa, iar bărbații profitau din plin de absența drepturilor din „tabăra“ femeilor.

Acum, ele au toate drepturile și nu ezită să și le revendice, indiferent dacă bărbații pot sau nu să înțeleagă acest lucru. Sigur că încă există femei supuse și bărbați care se cred superiori. Este firesc să fie așa. Ca orice proces de tranziție, și asta necesită timp. Old habits... știți voi!

Ca să ajungem să avem un cuplu modern, un parteneriat, este nevoie să rescriem tot ceea ce știam despre cuplu și, de ce nu, despre iubire. Societatea evoluează rapid, tehnologia bagă trap, la fel și cuplurile/familia etc. Doar nu credeți că zona asta ar fi criogenată!

Să luăm câteva exemple:

Acum 50-60 de ani, era imposibil să vorbești despre căsătorii între persoane de rase diferite. Acum, aceste mariaje par a fi ceva firesc în toată lumea civilizată. La fel și în cazul mariajelor gay. Sunt țări în care căsătoriile gay sunt permise, altele doar tolerează parteneriatul civil, iar altele – așa cum

este și România – discută și, momentan, interzic. Nu vorbim despre țările musulmane. Aia este o altă lume pentru mulți dintre noi.

Ce se va întâmpla peste 20 de ani? Greu de spus. Probabil că același lucru care s-a întâmplat cu relațiile interrasiiale. Și care este soluția? Să fim deschiși! Deschiși către schimbare, către informație, către învățare, către evoluție. Și mai ales să înțelegem că iubirea nu ține cont de culoare, orientare religioasă, orientare sexuală, gen sau naționalitate.

Solo spot – IUBIREA NU ARE GRANITE!

Unii vor spune că iubirea nu poate fi programată sau învățată sau că e ceva care se întâmplă spontan. Oare? Să fie, oare, ceva ce ține strict de instinct? Ceva ce ne este dat tuturor? Dacă e așa, atunci de ce nu ne iese? Nu cumva pentru că, în realitate, habar nu avem ce înseamnă iubirea? Nu cumva pentru că suntem otrăviți cu tot felul de comportamente/convingeri care nu au nicio legătură cu iubirea, ci cu toxicitatea?

Vorba lui Erich Fromm: „Din moment ce învățăm să mergem, să scriem, să ne purtăm în societate, nu credeți că ar trebui totuși să învățăm și să iubim? Pe noi înșine și pe ceilalți?” Așa cum frumos spune și dr. Gerard Leleu în cartea sa „Cum să fim fericiți în cuplu (Intimitate, senzualitate și sexualitate)”: „Cunoașterea nu ucide nici elanul, nici tandrețea. Dimpotrivă, le îmbogățește, le nuanțează infinit, le inspiră mii de acorduri. (...) De altfel, dacă instinctul sau imaginația fiecăruia ar fi atât de roditoare, iar tandrețea și poezia atât de răspândite, n-ar exista atâta plictiseală în alcovuri”.

Foarte mulți oameni cred că știu totul despre iubire, că nu mai au nevoie să citească, să cunoască sau să învețe ceva ce le este dat by default. Doar au iubirea în ADN. Rezultatul?

Cabinetele de terapie sunt pline de femei, de bărbați și de copii.

PAUZĂ (DIN NOU) – Copiii nefericiți sunt nota de plată necunoașterii adulților.

Cabinetele sunt atât de pline, încât am ajuns să ni se spună „generația Xanax”. Uite că mie nu-mi place numele ăsta! Na! Așa sunt eu, un Capricorn încăpățânat!

De ce iubim?

„Iubim pentru că iubim”, cam așa cred că ar răspunde cei mai mulți oameni la o astfel de întrebare, dacă s-ar face un sondaj stradal. Sau așa: „Hai, domle, eu nu am ce pune pe masă și tu îmi vorbești despre prostii de astea?” Ei bine, eu așa răspunde prin două citate (știi că vă plac): „Fără iubire, omenirea nu rezistă nici măcar o clipă” (Eric Fromm, în cartea „Arta de a iubi”) și „Dacă n-ar fi iubirea, m-aș teme de viață” (Grigore Vieru, citat cules din „folclorul” on-line).

Ce pot să zic? Fără iubire, chiar m-aș teme să ies pe stradă. Iubirea, în toate formele ei – maternă, paternă, fraternă, de țară, romantică etc. –, ține lucrurile pe un făgaș al binelui. Sigur că dacă ne uităm la TV, avem tendința de a spune că există mai multă violență ca pe vremuri, însă studiile arată că nu e așa. Chiar este mai puțină violență. Iar starea asta de fapt nu are doar rațiuni economice, ci și, zic eu, rațiuni de dezvoltare spirituală.

Vă rog să-mi dați voie să spun că și în zona spirituală tot iubirea și-a băgat coada. Fără iubire, mi-e teamă că am avea haos, ură, crime, genocid. Istoria e plină de astfel de momente.

Acum, haideți să vedem ce înseamnă o relație de iubire? Și aici nu mă refer la grupuri, ci la persoane, bărbat și femeie sau persoane de același sex. O relație de iubire nu este doar chimie, așa cum mulți ar fi tentați să spună. Adică stoluri de fluturi

care-ți fac sită stomacul. Nu asta înseamnă iubire! Aia este îndrăgostire și înseamnă o adunare de hormoni care-și fac de cap prin simțurile noastre. Numai că partea proastă apare atunci când hormonii ăia se liniștesc și fluturii se transformă în molii. În momentul ăla, sita din stomac se mută în suflet.

Știu că oamenii adoră îndrăgostirea. E super mișto să simți că plutești. E ca la droguri. De altfel, ca efecte pe care le produce asupra noastră, specialiștii chiar asociază efectul îndrăgostirii cu efectul consumului de droguri. Însă, oricât de mișto ne-ar părea fluturii, iubirea înseamnă ceva mai mult. Iubirea înseamnă și fizic, și psihic, și spiritual. Prin iubire, oamenii nu doar că se conectează unul la celălalt, se conectează și la ceva superior – își găsesc un scop în viață. Poate că pentru unii sună a business, dar iubirea chiar se bazează pe scop. Iar cuplurile fericite au scopuri clar trasate. Fie și dacă ne gândim la faptul că o relație de iubire ar trebui să-i facă pe oameni mai buni, și tot am avea un scop demn de luat în calcul. Mai buni, adică mai implicați. Înainte de orice, iubirea înseamnă acțiune și implicare, o acțiune a binelui. Nu este vorba despre o acțiune a binelui împotriva răului. Asta este o eroare profundă de percepție a lucrurilor. Această acțiune a binelui ajută dezvoltarea speciei.

Dacă doi oameni care se află într-o relație nu devin mai buni cu ajutorul relației lor, atunci, fără îndoială, înseamnă că între ei există orice altceva, mai puțin iubire. Când iubești, încerci să cunoști persoana respectivă, îți pasă de ea, ai responsabilități față de acea persoană, există respect și demnitate pentru și față de celălalt (și astea funcționează musai în același timp), îi accepți imperfecțiunile, așa cum și celălalt le acceptă pe ale tale (oare cum poți trăi lângă o persoană fără să-i accepți defectele?), crești și te dezvolți împreună cu acea persoană etc.

În iubire nu există „Eu mă dezvolt, iar tu stai pe loc și mă ajuți”; așa cum nu există „Te oblig să te dezvolti!” Vorba aia: „Dragoste cu forța înseamnă viol!” Dezvoltarea ambilor parteneri ar trebui să fie un proces cât se poate de normal în relațiile de iubire. Ca și libertatea, dar despre asta voi vorbi la momentul potrivit.

„Okay, mișto cuvinte, dar de ce iubim?”, vor întreba în special scepticii. Un răspuns cu sens l-am găsit la Frank Conner, profesor american de psihologie. El consideră că oamenii iubesc din mai multe motive, unele extrem de practice. Printre acestea se numără: supraviețuirea, procrearea, socializarea sau afirmarea.

Suntem animale sociale și trăim în comunități. În aceste comunități se formează tot felul de relații, cum ar fi și cea de prietenie. Are sau nu prietenia vreo legătură cu iubirea? Eu cred că are, deși am cunoscut multe persoane care credeau că iubiții nu ar trebui să fie și prieteni. Și la cine apelezi la greu? La străini? Nu am înțeles cum vine asta, dar mă rog... De ce avem prieteni? Pentru că prietenii ne afirmă. Or, din acest punct de vedere, care este prietenul/a care ne afirmă cel mai bine? Ați ghicit, persoana pe care o iubim și care ne iubește! În cine să ai mai multă încredere, dacă nu în omul de lângă tine? Este ultima persoană care ar putea să-ți fie dușman. Cel puțin teoretic. Asta nu înseamnă că iubim doar o persoană și le urâm pe toate celelalte. Ar suna mai degrabă a posesivitate. Iubirea nu trebuie să se oprească la o singură persoană. Dacă se întâmplă asta, atunci pot lua naștere tot felul de dezechilibre.

Tot Fromm spune superb că „dacă pot spune cui va te iubesc, atunci ar trebui să pot spune te iubesc tuturor oamenilor, prin tine iubesc întreaga lume, în tine mă iubesc pe mine însumi”. Excelent, dar deloc ușor de realizat. Mai ales că

unii ar putea-o considera ca pe o invitație la infidelitate, ceea ce chiar nu e.

În general, vorbim despre „Eu te iubesc pe tine, tu mă iubești pe mine” și atât; „Restul lumii nu mă/ne interesează”. De aici pot pleca multe: posesivitate, gelozie, egoism; lucruri care nu au legătură cu iubirea. Iubirea este iluzorie câtă vreme oamenii se raportează la ea ca la o cădere. De aia se spune: „To fall in love!” A cădea în iubire!

Sună de parcă pierzi ceva. Și chiar cred că se întâmplă asta când te lași să cazi. Te pierzi pe tine! Iar acest lucru are efecte devastatoare în timp. E nașpa rău să-ți pierzi identitatea, autonomia, libertatea. Expresia asta este eronată. Normal ar fi să spui: to be in love, to stay in love sau to raise in love. Adică să te ridici în/prin iubire, nu să cazi în/prin ea! Din păcate, în lumea asta ultrasexualizată, iubirea se rezumă aproape exclusiv la sex, consum și abandon. De sine și, după consumarea actului, al celuilalt. De aia se și consumă rapid! Ai văzut, ai dorit, ai cucerit, ai consumat, după care urmează regresia și plictisul. Ultima fază este găsirea unui nou obiect al iubirii.

Oare la asta să se rezume iubirea? La consum carnal? La potolirea instinctelor? Dacă e așa, să nu ne mire faptul că apar invidii, control, gelozii etc. „Îmi aparții”, „Nimeni nu are voie să se atingă de tine, nici măcar din greșeală!” Negativitate, nesiguranță, frică. Nicio treabă cu iubirea! Iubirea trece cu mult peste toate astea. Iubirea este o conectare pe toate palierele: trup-minte-spirit. Asta este Sfânta Treime a iubirii.

Iubirea nu este o flamă, ci o decizie, o construcție. Iubirea este o decizie asumată și o chestiune ce ține de voință și de curaj. De voința de a construi ceva durabil și de curajul de a te deschide și de a te lua la trântă cu timpul, prejudecățile, societatea etc.

Când începe iubirea?

Iubirea este un mecanism atât de complex, încât începe cu mult timp înainte să o întâlnim pe EA. Ca să o întâlnim pe EA, e nevoie de o întreagă istorie, istorie ce începe în copilărie. André Moreau susține că iubirea se naște în copilărie, când o primești de la mamă. Atunci se creionează o imagine a femeii ideale, însă eu nu aș pune-o aici doar pe mamă, chiar dacă este pilonul principal, ci tot universul feminin care a gravitat în jurul tău.

Dacă mă gândesc bine, au fost femei în jurul meu pe care le-am apreciat pentru lucruri diferite: una mi-a plăcut pentru cultura ei, alta m-a surprins prin dezinvoltură și tupeu, alta prin șarm și senzualitate, alta prin blândețe etc... Toate femeile din viața ta formează un puzzle. Acest puzzle este portretul femeii ideale. Iar atunci când o vezi pe EA, indiferent că EA înseamnă: o privire, o gleznă, un zâmbet, o formulă de adresare, o atingere, fie și involuntară etc... înseamnă că persoana aia a dat viață puzzle-ului tău de viață.

EA corespunde aceluși model pe care ți l-ai format de-a lungul existenței tale. Fapt ce contrazice credința populară potrivit căreia contrariile se atrag; ceea ce, fie vorba între noi, este o mare tâmpenie. Acum, să nu se înțeleagă faptul că e suficient ca o persoană să corespundă modelului. Aici ne putem înșela destul de ușor și putem pune rapid o proiecție pe umerii ei/lui. Ceea ce se și întâmplă în multe cazuri. De aia se ajunge la replica: „Nu mai ești cel/cea de care m-am îndrăgostit”. Aia a fost doar o proiecție.

I-ai aplicat unei persoane cât se poate de reale un model cât se poate de imaginar, un model construit în ani și ani de zile. Tocmai de aceea, pentru ca relația să se dezvolte și să se transforme în iubire, este bine să te abați puțin de la modelul ideal și să cunoști persoana respectivă. Aici intervin, de obicei,

cele mai mari probleme: mulți oameni se mulțumesc doar cu modelul, fără să mai încerce să cunoască persoana.

Nu mai vorbesc despre romantici, despre acei oameni care trăiesc cu impresia că doi oameni se pot înțelege și fără să vorbească; ceea ce iar este o mare tâmpenie. Iubirea înseamnă curajul de a comunica, dorința de a pune bazele unei construcții cât se poate de solide.

Cum poți să faci asta fără să cunoști materialele cu care vei lucra? E ca și cum ți-ai dori să ridici un zgârie-nori din bețe de chibrit. Așa e și cu iubirea. Trebuie să comunici clar, concret și simplu.

Știu că, cel puțin la nivel aparent, această abordare ucide ideea de spontaneitate, însă cred că e necesar ca buna funcționare a lucrurilor să se bazeze pe o cunoaștere temeinică și asumată și nu pe surprize sau pe ideea că „lasă că vedem noi ce se mai întâmplă”.

Unde se găsește?

„Nu vă supărați, niște iubire aveți? Da? Vreau și eu vreo două flacoane!” Lucrurile nu funcționează așa. Iubirea nu este o comoară ascunsă pe undeva. Sigur, unii sunt liberi să creadă că iubirea se caută și pornesc de bezmetici, precum viteazul din poveștile copilăriei, pe drumuri ce au o singură destinație – dezamăgirea! Asta nu înseamnă că dacă stai în casă îți pică iubirea în poală. Normal că trebuie să ieși din casă. Însă, chiar și așa, eu spun că iubirea nu se caută și nici nu e ceva spontan. Este o construcție complicată, ce implică toate simțurile și palierele dezvoltării umane. Și totul pornește de la iubirea de sine! Asta se construiește tare greu, mai ales dacă ai crescut pe nisipurile mișcătoare ale dependenței de părinți.

Un om care se iubește pe sine este pregătit să ofere iubire și altora. Un om care nu se iubește pe sine nu este capabil să

ofere iubire. Cum poți să oferi ceva ce nu ai? E imposibil! Și atunci, ce faci? Stai la primire. Încerci din răsuputeri să îndeplinești anumite criterii pentru a fi iubit: statut, abilități sociale și financiare, te faci plăcut prin maniere sau printr-o construcție fizică wow! Ei bine, deși sunt multe persoane care dezvoltă aceste abilități pentru a atrage iubirea în viața lor, ele sunt nule câtă vreme nu se iubesc. Mulți se lasă păcăliți de aceste măști sociale, însă adevărul iese până la urmă la iveală și este cumplit să realizezi că iubești o persoană care, în afara anumitor abilități sociale, este incapabilă să-ți ofere iubire.

Am simțit acest lucru pe pielea mea și doare rău de tot. Nașpa știți ce e? Că lucrurile astea nu se văd imediat, ci după ceva timp, mai ales atunci când te arunci cu capul înainte și cu ochii închiși în pădurea de stâlpi. Ți-o iese grav! Grav de tot! Bum-bum! Bum-bum! Capul tău se umple instantaneu de cucuie, iar sufletul tău arată ca un macrameu. Ce mod ironic de a-ți aplica șuturi în cur are viața asta, nu credeți?

Taman atunci când credeai că ai găsit-o pe the one, că totul este wow, incredibil, nemaîntâlnit, tu să realizezi că the one nu prea e capabilă să-ți ofere iubire! Oooops!

Foarte mulți oameni păcălesc cu abilități și îi fac pe alții să creadă că sunt pregătiți pentru iubire când, de fapt, nu sunt. Iar atunci când măștile cad, asिști la un spectacol cât se poate de grotesc. Ți-este momentul în care îți spui: „Dracu' m-a pus să mă arunc cu capul înainte?” Ca să revin, iubirea nu se caută, ci se construiește în doi și, evident, are nevoie de două persoane capabile să o ofere și să o primească. Iar iubirea de sine este în strânsă legătură cu stima de sine.

Ce înseamnă asta? Că ești o persoană care se cunoaște foarte bine, care își știe limitele și valoarea, își cunoaște locul în lume, deci își vede vârful nasului; că ești o persoană care știe ce vrea de la viață și încotro se îndreaptă. Sunt niște lucruri

foarte importante. Iar atunci când vorbim despre relații, este foarte important în ce stare intri în relație. În general, din păcate, oamenii nu-și consumă etapele doliului și sar direct într-o nouă relație, fără să-și vindece traumele generate de precedenta.

Practic, noua relație este un cârlig prin care caută să își ridice stima de sine. Iar atunci când reușesc să-și revină, realizează că nu au avut nevoie de relația asta și pleacă mai departe.

Am văzut o grămadă de cazuri de acest gen, o grămadă de relații-tampon. Și mai nașpa este atunci când în relație se întâlnesc două persoane cu stima de sine la pământ. Acolo este un adevărat dans mortuar. Este un parastas al trăirilor. E atâta doliu, că mai că-ți vine să le curmi suferința.

În aceste cazuri, cred că rar se întâmplă ca amândoi să rămână jos. De cele mai multe ori, unul își dorește să-și revină. Ce se întâmplă în aceste cazuri? El încearcă să își recapete stima de sine – fie prin autodezvoltare, fie apelând la ajutor extern specializat. Pe măsură ce se ridică, înțelege din ce în ce mai puțin de ce cealaltă persoană refuză să iasă din stare. Relația lor se dezechilibrează fix ca talerele unei balanțe. Partea proastă este că persoana aflată jos, persoana care se „bucură” de dividendele suferinței – există suferinzi de meserie – va avea tendința să-l oprească pe celălalt din evoluție. Și ce va face? Va încerca să-i facă praf personalitatea, să-i aducă stima de sine la nivelul la care se afla când s-au cunoscut. Și, uite așa, iubirea iese din orice ecuație și totul se transformă într-un joc urât de uzură și suferință. Am văzut și astfel de cazuri. Am și trăit unul! Este rău de tot.

Când ieși, îi mulțumești lui Dumnezeu că încă mai respiri. Iubirea nu se găsește farmacie, nici în cărți și nici la psiholog. În mod normal, ar trebui să se cultive printr-o educație corectă

și prin atașamente sănătoase în copilărie, apoi printr-o dezvoltare personală susținută.

Din păcate, nu toți oamenii au avut parte de modele sănătoase de iubire. Aici e nișel mai greu, dar nu imposibil. Niciodată nu e bine să-ți pierzi speranța. Chiar dacă durează mai mult, iubirea se poate învăța. Unii spun că iubirea nu este accesibilă oricui. Eu aș spune că treaba asta are sens până la un punct.

Iubirea poate fi accesibilă, atâta vreme cât oamenii își doresc acest lucru.

1, 2, 3... ȘI!

Pentru toți oamenii, dragostea este o experiență personală. Și la început, și mai târziu, atunci când se construiește iubirea. Ea nu se manifestă la fel. Nu are cum.

Doar suntem diferiți, nu-i așa? Nici nu știi dacă ar fi sau nu okay să se manifeste la fel. Cu toate acestea, există anumite etape ale relațiilor care au fost studiate de specialiști și pe care unii dintre noi le-au trăit pe propria piele.

Să vă dau exemplul echipei de psihologi conduse de dr. Linda Papadopoulos. Echipa de specialiști a rugat mai mulți voluntari să completeze un test prin care urma să se observe care sunt adevăratele lor sentimente pentru parteneri. Subiecții au fost puși să răspundă în detaliu la întrebări despre stilul lor de viață. În urma studiului, psihologii au creionat cinci etape ale relațiilor.

1. Fluturii

Asta este starea care atrage cel mai mult. Este flama, momentul de atracție/dorință maximă, vulcanul ce stă să erupă. În această etapă, oamenii pot slăbi, iar interesul lor pentru activitățile cotidiene – muncă, implicare socială etc... scade considerabil. Tot în această perioadă, corpul secretă o

cantitate mai mare de hormoni sexuali, fapt ce justifică și creșterea libidoului, raportată în multe dintre cazuri.

2. Love surfing

Unii îi mai spun și „lună de miere“. Este momentul de maximă bucurie, iar cei doi simt că nimic nu le poate strica „petrecerea“. Putem spune că este momentul de maximă drogangeală. 44% din subiecți au spus că au avut insomnii, iar 29% au recunoscut că nu s-au mai putut concentra la alte activități. Vedeți? Dragostea orbește... sau atrofiază! Atrofiază rațiunea.

3. Tatonarea

Este perioada de schimb de informații, perioada în care se trasează limitele relației. Aici apar și primele semne de stres datorate responsabilităților. Deh, cunoașterea poate da anumite dureri de cap, mai ales atunci când realizezi că drogurile s-au cam terminat. Se poate întâmpla ca unii să renunțe la relație, fiind speriați de primele semne de nesiguranță.

4. Deschiderea

Aici vorbim deja despre sinceritate, despre deschidere, despre cunoaștere reciprocă. În acest moment, cei doi se văd cum sunt cu adevărat: fără proiecții, fără măști... sunt goi total! Și asta este o etapă ce poate genera momente stresante sau chiar tensiuni între cei doi. Este momentul în care destui subiecți s-au declarat vulnerabili. Să spunem că este perioada de instalare a iubirii. Aici apare grija față de tine și față de celălalt. Grija aia pe bune. Însă asta nu este neapărat ceva rău. Totuși, să admitem că sinceritatea nu este ceva tocmai la-ndemâna oricui.

5. Iubirea

Specialiștii îi spun stabilitate, eu îi spun iubire. Aici nu mai există mistere, nebuloase, ci încredere și o intimitate foarte

bine definite. Fericirea atinge un nou nivel, un nivel superior celui de la început. Aș spune chiar că relația urcă spre nivelul spiritual. Ce păcat că atât de puțini oameni ajung în această etapă...

IUBIRE MATURĂ VS IUBIRE IMATURĂ

Că tot vorbim despre iubire, cred că ar fi bine să încheiem acest capitol introductiv cu o creionare a diferențelor dintre iubirea matură și iubirea adolescentină/imatură. Din acest punct de vedere, cred că Erich Fromm surprinde cel mai bine această diferență, esențială de altfel. Cum se manifestă ea? La iubirea imatură, omul spune: „Te iubesc pentru că am nevoie de tine”; în timp ce la iubirea matură, omul spune: „Am nevoie de tine pentru că te iubesc”.

Din capul locului, trebuie să spunem că iubirea imatură este una copilărească, bazată pe dependență, pe fuziune totală (nesănătoasă), pe așteptare, pe nesiguranță și presiune. Ce face copilul atunci când este mic? Așteaptă să i se ofere protecție. Extrapolând la iubire, cum traducem? Prin: „Te iubesc pentru că am nevoie de tine”! Interes curat!

Cei care iubesc imatur tot timpul cer câte ceva, așteptând să și primească. Uneori, atunci când observă că nu obțin ceea ce-și doresc, apelează la șantaj emoțional, exact așa cum fac și copiii când nu le cumperi dulciuri – plâng până le cumperi.

Chiar dacă este puternică din punct de vedere al intensității, iubirea imatură produce mari suferințe, ea fiind nesigură și fără un fundament profund. Practic, vorbim despre dragoste de suprafață, despre așteptare de la partener și dependență de partener, despre prestări de servicii și cam puținică implicare. Este acea iubire cu fluturași și puseuri de tensiune, cu gesturi romantice și așteptări complet nerealiste; cu declarații care mai de care mai pompoase și prea puțină

cunoaștere reciprocă și, aș îndrăzni să spun, cu o intimitate precară.

În iubirea imatură nu există disciplină și nici responsabilitate prea multă, ci mai degrabă tendința de a-l controla sau schimba pe celălalt în funcție de propriile nevoi imediate. De altfel, iubirea imatură arde rapid. Aici putem spune că regăsim și o cantitate consistentă de plictis, ce apare în momentul în care cel care iubește imatur nu mai primește ceea ce își dorește. În momentul în care va simți că nevoile sale nu mai sunt satisfăcute sau că nu-și mai poate controla/manipula partenerul/a, individul respectiv va avea tendința să caute un partener nou, un partener capabil să-i ofere suzeta de care are atâta nevoie, fără ca el să fie nevoit să ofere ceva.

În plus, la acest nivel, conflictele sunt furibunde, sunt, practic, bătălii pentru putere. În cazul acestui tip de iubire, în situațiile conflictuale, unul trebuie să câștige.

De partea cealaltă, în cazul iubirii mature, vorbim despre o iubire asumată, responsabilă, despre o iubire construită în timp, prin cunoaștere și încredere. Aici apar sprijinul reciproc, responsabilitățile, răbdarea, empatia, comunicarea eficientă, ieșirea din propria zonă de confort și dorința de a reuși împreună. Asta înseamnă acel „Am nevoie de tine pentru că te iubesc“. Vorbim despre două persoane dezvoltate, despre două persoane evolute, care nu se cațără una pe cealaltă și nici nu așteaptă totul unul de la celălalt. Sunt persoane care-și păstrează personalitatea, fuziunea nefiind totală. Relația lor se bazează pe respect, pe încredere, pe deschidere și sinceritate și pe exprimarea sentimentelor, la liber și fără minciuni.

Nu este o iubire scutită de apariția conflictelor, numai că, spre deosebire de iubirea imatură, aici nu vorbim despre luptă

pentru putere, ci despre cooperare, cei doi fiind o echipă, fiind aliați în rezolvarea problemelor.

Dacă în cazul iubirii imature vorbim despre un câștigător și un înfrânt, aici avem doi câștigători.

Și la nivel erotic se pot creiona anumite diferențe. Sigur că în cazul iubirii adolescente există arderi și dorință puternică, însă acolo vorbim și despre lipsă de cunoaștere. De aia o numim imatură. Dincolo, în cazul iubirii mature, vorbim despre o altă perspectivă, despre un alt tip de tratare a sexualității, despre un nivel superior de experiență și cunoaștere, despre o deschidere semnificativ mai mare spre experimentare, spre fantezie, spre extaz.

Din păcate, foarte multe persoane rămân la nivelul iubirii adolescente, indiferent de vârsta trecută în buletin. Să crezi că trecerea timpului te apropie automat de iubirea matură este o eroare uriașă. Nu te apropie. Maturitatea se atinge prin dezvoltare personală, prin cunoaștere, deschidere, trăire, înțelegere și experiență. Și mai ales prin voință și curaj. Curajul de a plonja în profunzimile simțirii umane. Asta este adevărata provocare – să cobori în profunzime. Să iubești la suprafață, să arzi rapid, să admiri o țâță sau un cur, să te minți că trăiești dragostea vieții... asta poate oricine.

Să ajungi să îți echilibrezi viața cu cea a partenerului/ei, să ajungeți să formați un NOI... oho, asta da lucrătură fantastică. O lucrătură care merită din plin așteptarea.