

Natașa Alina Culea
Gabriela Presadă

Te-a sedus și s-a dus

CUM SCHIMBI POVEȘTEA

BOOKZONE
BUCUREȘTI, 2021

De la autoarele:

**Natașa Alina Culea, scriitor,
consilier de dezvoltare personală și TV Host
Gabriela Presadă, consilier,
psiholog clinician și psihoterapeut integrativ**

Dragă cititoare,

Am scris această carte pentru tine, pentru a-ți oferi o perspectivă altfel, edificată, experimentată, de multe ori amuzantă, asupra relațiilor amoroase, atât de controversate, dintre bărbați și femei. Venim în întâmpinarea întrebărilor tale cu răspunsuri documentate, trăite, analizate și îndelung dezbătute. Venim către tine cu o carte actuală, fresh, în care punem sub lupă fluturii abdominali, relațiile contemporane, și îți oferim cele mai raționale și realiste răspunsuri. Unele răspunsuri ți-au fost mereu la îndemână, dar poate că le vei vedea altfel acum, mai ales că unele dintre ele îți vor fi oferite chiar de către bărbații participanți la studiul prezentat în această carte.

Am scris această carte pentru că există o nevoie reală a femeilor de a-și înțelege valoarea intrinsecă, căci nu de puține ori am văzut femei inteligente, atrăgătoare, femei care aveau ce oferi într-o relație, învărtite pe degete de bărbați care nici măcar nu erau la nivelul lor mental, emoțional și afectiv. Nu este nimic în neregulă să plutești pe norii îndrăgostirii, dar nici nu e rău să ai parașuta la tine, să știi că o poți deschide oricând și că ești în siguranță. Uneori, duse de iubire, femeile se trezesc într-o realitate de coșmar, iar noi te vom învăța tot ce știm despre păstrarea contactului cu realitatea.

Mai mult decât atât, această carte îți va vorbi despre tine, căci noi toți împărtășim aceeași societate, aceleași reguli generale și, de multe ori, aceleași traume afective ale copilăriei generației noastre. „Traumele nu sunt lucrurile rele care ți se întâmplă, ci impactul în interiorul tău, ca urmare a ceea ce ți se întâmplă”, a spus dr. Gabor Maté, cunoscutul expert în psihologie canadiano-ungar. Aceste traume ne împiedică nu doar să avem relații frumoase, ci și să trăim viața cu zâmbetul pe buze sau să așteptăm cu nerăbdare o nouă zi în care soarele va străluci în noi, nu neapărat afară. Vom descoperi împreună ce înseamnă să-ți faci din viață o călătorie adevărată, să lași în urmă trecutul care nu te mai reprezintă și să alegi altfel decât ai făcut-o până acum.

Această carte nu vindecă traume, dar te va ajuta să le identifici, să le localizezi și să pui degetul pe ele – vei începe să lucrezi la ele chiar de azi. Noi nu-ți vindem iluzii frumoase, ci îți dezvăluim adevărurile din spatele celor care-ți vând iluzii în viața de zi cu zi. Îți vom vorbi în această carte despre importanța acceptării a ceea ce nu poți schimba, despre iubirea sănătoasă de sine, despre puterea intuiției și accesarea rațiunii printr-o înțelegere profundă și completă a realității.

Te-a sedus și s-a dus – Cum să schimbi povestea! este despre femeia care poți fi.

Noi, femeile, ne putem vindeca una pe alta atunci când ne unim experiențele, cunoașterea, feminitatea și intuiția. Femeile se vindecă una pe alta atunci când vorbesc între ele, când își fac confidențe, pentru că **vindecarea începe prin verbalizarea a ceea ce te doare**. Cine cunoaște mai bine ca o femeie așteptarea lângă un telefon care nu mai sună, întrebările pe care ți le adresezi obsesiv, din cauza comportamentului ambiguu și intermitent al unui bărbat, nopțile nedormite

și, uneori, regretul de a-ți fi pierdut timpul cu cineva care nu ți-a oferit nimic altceva în afara unor drame din care ai ieșit răvășită emoțional. Dramele prin care ai trecut nu sunt inutile, iar noi vom porni exact de la ele, pentru a-ți arăta că experiența de până acum te-a făcut mai puternică decât crezi. Există mai multe feluri de a învăța. Nu trebuie neapărat să treci prin furcile caudine ca să te educi singură. Ai auzit expresia „Deșteptul învață din propriile greșeli, cel inteligent din greșelile altora și prostul nu greșește niciodată”? Dar dacă ți-am spune că greșelile pe care le-am făcut le putem întoarce astfel încât să devină cele mai mari învățăminte ale noastre? Cele mai mari greșeli vor fi și cele mai puternice atuuri ale noastre. E timpul să iei doar lecțiile și să lași trecutul în trecut. Viața este despre schimbare și evoluție.

Îți vom vorbi în cartea noastră despre fericire și despre evitarea dramelor inutile. Este mult mai ușor să previi decât să vindecii o traumă, de aceea te învățăm să decodifici semnalele venite din partea bărbaților și să acționezi la timp, conform binelui tău și valorilor în care crezi.

Amândouă am avut același psihanalist, cu care am urmat terapii îndelungate, amândouă am trecut prin situații de viață similare cu ale tale și am ascultat povești de viață ale unor femei care au trecut prin ceea ce ai trecut și tu. Această carte comprimă experiența noastră de viață, tot ceea ce am învățat, puse la dispoziția ta.

Noi nu te putem feri de bărbați indisponibili emoțional, nu avem puterea de a nu ți-i scoate în cale, căci nimeni nu te poate feri de viață și de experiența vieții, dar credem cu tărie că abilitatea ta de a fi fericită este în legătură directă cu abilitatea de a ieși din situații neplăcute, cât mai repede, înainte ca acestea să se insinueze, să se sedimenteze în viața ta și, într-un final, să lase urme greu de corectat. Cu cât aduni mai multe

traume emoționale, cu atât mai mult crește riscul de a-ți fi teamă de iubire sau de relații, de a te înrădăcina prea mult în tabieturile tale, de a fi mult prea sceptică ulterior în fața unei potențiale relații, cu alte cuvinte, de a te închide în tine și a deveni iremediabil pesimistă și nihilistă. Spune stop dramelor și bun-venit mulțumirii sufletești!

Ne dorim să fii fericită, optimistă și să ai relații care să te împlinească. Cu determinare, rațiune, prin respectul și iubirea pe care ți le acorzi ție înseși, poți și trebuie să fii fericită, căci fericirea este calea și totodată destinația. Poate că îți vom înlătura unele iluzii legate de iubire, poate că-ți vom provoca niște conștientizări dureroase, dar nu uita că adevărul eliberează întotdeauna. Iluziile sunt acele himere după care alergăm, deși intuiția noastră ne spune că batem la uși închise. Iluziile sunt alimentate de frica de o realitate pe care nu o putem controla. **Draga mea, la ușile închise nu se bate mai tare.**

Îți mai supunem atenției un punct de maximă importanță: să nu te lași furată de lectura cărții, fără a te folosi de instrumentele acestei cărți: conștientizarea, exercițiile și afirmațiile. Te rugăm să răspunzi la întrebările formulate în carte și să completezi acele exerciții pe care le vei întâlni în punctele-cheie ale lecturii. Odată cu citirea capitolelor, pas cu pas, completează și exercițiile de conștientizare. Cine ești? Ce te ține pe loc? Când ai încetat să mai crezi? Ce te face fericită? Ce vrei cu adevărat să ai? Cine vrei să fii? Vei avea răspunsurile pe măsură ce vei răspunde la întrebările noastre. Exercițiile sunt foarte bine gândite și menite să te ajute să accesezi noile informații și să le integrezi în viața ta.

Mintea noastră este un instrument incredibil și la fiecare traumă creează o soluție, un răspuns care să te ajute să supraviețuiești traumei; dar chiar și dacă ai extras lecția și învățămintele experienței dureroase

trăite, asta nu înseamnă că ai reușit să-i dai drumul și să te eliberezi de ea, căci la nivel inconștient încă o porți după tine, experiența repetându-se ciclic, aproape în aceiași parametri.

Avem atât de multe lucruri să-ți spunem, iar cartea asta este scrisoarea noastră către tine. Îți spunem că ne pasă. Îți spunem că te vedem. Îți spunem că știm ce înseamnă să fii femeie – cu toate bucuriile și cu toate tristețile vieții unei femei. Îți spunem și altceva: este magic să fii femeie! Știi că ești magică?

Să deschidem, așadar, ușile cunoașterii și să învățăm împreună, femei pentru femei, chiar dacă ne-am bucura ca și bărbații să citească această carte, cu siguranță că au multe de învățat din ea.

Gata cu competiția! Din perioada adolescenței ai învățat că în liceu băieții vor fata cea mai frumoasă, cea mai populară. Ai încercat să fii frumoasă și populară sau te-ai refugiat în tine și ți-ai spus că n-ai nevoie de validarea celorlalți. Dar tot căutăm validare, doar că prin alte modalități: să fii cea mai bună la serviciu, să fii cea mai bună mamă, să fii cea mai bună soție, să fii cea mai bună gazdă... Nu este nimic în neregulă să te auto-depășești și să fii cea mai bună într-un domeniu, dar nu face acest lucru pentru a fi plăcută de alții – trebuie să fii plăcută de tine însăși, în primul rând –, nu fugi după validarea altora, dacă în lipsa validării nu simți că ai vreo valoare. Fă-o pentru tine! Acordă-ți singură valoare! Bucură-te pe tine însăși și apoi bucură-i pe alții!

Ne petrecem toată viața făcând ceea ce fac femeile: ne îmbrăcăm frumos, petrecem ore în șir la cosmetică, la coafor, ne sprijinim familia, soțul, copiii, părinții și încercăm să răzbatem în societate. Dar să ne amintim că noi, femeile, avem ce oferi una alteia. Noi îți oferim toată cunoașterea noastră, iar tu oferă-ne la schimb bucuria

lecturii și ameliorarea aspectelor din viața ta de care nu ești mulțumită.

Oamenii sunt produsul experienței lor de viață, dar, mai mult decât atât, a modului în care au reacționat la experiențele de viață. Viața modelează oamenii, dar depinde doar de ei cum vor răspunde provocărilor și lecțiilor vieții. De aici pornește adevărata înțelegere și cercetare a propriului suflet, precum și înțelegerea celorlalți. De aici pornește evaluarea propriei vieți.

NE ÎNTÂLNIM CA DOI EXTRATEREȘTRI

... sau cum dr. John Gray a spus în cărțile lui: ca Marte și Venus.

Noi, oamenii, venim cu un bagaj emoțional diferit, pe care-l purtăm în spate ca pe un rucsac, iar greutatea lui este uneori prea mare chiar și pentru noi. Toate experiențele trecutului ne influențează alegerile prezentului, vrem sau nu să credem asta. Avem libertate, da, dar pentru a o accesa avem nevoie să recunoaștem tiparele emoționale nefuncționale. De ce emoționale? Pentru că emoția prevalează asupra rațiunii – asta este una dintre condițiile umane preexistente.

Fără rațiune și empatie, fără intuiție și toleranță, îl vom privi mereu pe cel din jurul nostru cu neîncredere, fără a-l înțelege și fără a-i înțelege motivele apariției în viața noastră. **Nimic nu este întâmplător, dar, mai ales, nimeni.**

Relațiile sunt importante în viața noastră, dar tu cu tine ai de parcurs viața întreagă, doar tu ești indispensabilă în propria ta viață. Te cunoști? Te iubești? Știi ce-ți dorești? Știi ce te face fericită? Știi cât ești de importantă pentru tine?

Dacă atunci când întâlnim un posibil partener nu ne putem detașa de proiecția dorințelor noastre sau dacă încercăm să pasăm bagajul emoțional, din spatele nostru, celuilalt, care și el umblă cu bagajul lui emoțional, în mod perfect logic, celălalt va fi încovoiat de povara dublă

și va încerca să scape de ea, implicit și de noi; va simți că nu poate face față atâtor așteptări și că responsabilitatea e prea mare, prea greu de dus.

Toți oamenii vor să fie fericiți, dar când tu nu reușești să te faci fericită și aștepti ca altcineva să te salveze ca prin magie, treci această povară a fericirii pe umerii celuilalt. De multe ori ne este greu să ne facem fericiți pe noi înșine, darămite să îndeplinim și așteptările altora despre fericire. Fără a trece la pesimism, în dorința ta de a fi salvată de un prinț pe cal alb, te întrebăm: „Dar dacă n-o să vină?” sau „Dacă va veni peste câțiva ani?”, „Dacă va veni peste mulți ani?”. Cum alegi să trăiești până atunci? Mulțumită și fericită sau deprimată și în așteptare? El poate să apară în viața ta chiar mâine sau poate că tu îl cunoști deja. Poți nici să nu-l vezi, preocupată fiind de tipare disfuncționale și alegeri neinspirate.

Nu spunem că bărbații sunt total diferiți în esența lor față de femei, dar suntem deosebiți în atitudini, comportamente, dorințe, nevoi, educație etc. De mic lui i s-a dat în mână un camion sau o armă, iar fetei o păpușă diafană, eventual îmbrăcată în roz, cu păr lung și gene întoarse. Încă din copilărie ne pregătesc părinții, educatorii și profesorii pentru viitorul nostru rol în societate. Fetița se transformă într-o femeie care vrea să îngrijească, să protejeze emoțional și să iubească necondiționat. Băiețelul se transformă într-un bărbat care vrea să cucerească, indiferent ce formă iau aceste cuceriri (spațiul, lucrurile materiale, femeile, altă țară, o companie, respect etc.), să-și protejeze familia, cuibul și statutul social. Dacă aceste nevoi nu sunt îndeplinite de-a lungul timpului, femeia devine un cuib gol și trist, iar bărbatul are un sentiment permanent de ratare. Îți recunoști pe amândoi de la distanță. Pasivi, nu mai zâmbesc, nu mai cred, nu mai vor, nu mai speră.

Deși femeia și bărbatul se pot împlini într-o relație, o relație nu înseamnă alfa și omega, nici cupa Graal. Poți fi fericit într-o relație sau în afara ei. **Fericirea este capacitatea ta de a vedea ceea ce viața îți oferă mai bun**, păstrând contactul cu realitatea.

Și bărbatul, și femeia se pot simți singuri într-o relație. Uneori, două persoane rămân împreună de gura lumii, pentru că le e frică să ia viața de coarne, pentru că le e frică de singurătate, pentru a nu-i dezamăgi pe cei din jur etc. Am întâlnit și cupluri în care cei doi se urăsc, literalmente. Asta nu înseamnă că ei se ceartă constant sau că se jignesc, de multe ori acest sentiment mizerabil din cuplu este unul mut și sapă adânc. Cei doi pot da vina unul pe celălalt pentru nefericirea propriei vieți. Cine e de vină? Cine greșește? Este mai ușor să dai vina pe celălalt decât să-ți asumi responsabilitatea fericirii tale. Sunt cupluri care se ceartă și, cu toate acestea, se iubesc. Dar cearta lor nu este lovitură sub centură, nu este insultă și vorbă mai grea ca o palmă peste obraz. Cearta poate ajuta un cuplu, poate fi semnul sănătății cuplului, dar atât timp cât se menține la nivelul de neînțelegere, de discuție în contradictoriu, cu rolul de a-și lămuri pozițiile și de a-și netezi calea spre înțelegerea celuilalt.

Cu toții suntem de acord că societatea este mai crudă cu femeile și mai tolerantă cu bărbații. Nu este o afirmație feministă, ci o realitate. Femeile în vârstă nu sunt considerate atrăgătoare, apărând în poveștile pe care le citim de mici precum niște vrăjitoare (Talpa Iadului sau Gheonoaia), pe când bărbații în vârstă, în ochiul societății, sunt considerați încă seducători și doriți. Culmea e că de cele mai multe ori această nedreptate este susținută chiar de către femei. Sunt mame care încurajează comportamentele misogine ale băieților lor, ba chiar ele le formează. Ce ne spune acest fapt? Că femeile, în latura lor negativă, sunt competitive

și răutăcioase cu alte femei, iar asta se întâmplă tocmai pentru că ele s-au îndepărtat de la esența feminină și că, rănite fiind de bărbați, au transmis aceste răni mai departe altor femei. Multe femei o privesc pe iubita fiilor lor ca pe o neavenită care le fură dragostea copiilor. Multe mame nu-și lasă băieții să se desprindă de ele suficient cât să aibă relații împlinitoare cu alte femei, deși văd cum acest lucru îi face nefericiți, deci implicit devin și ele nefericite. Astfel, nefericirea se perpetuează. Multe mame nu acceptă faptul că este normal ca un băiat să crească și să poată întemeia relații durabile și fericite cu alte femei, pentru că ele s-ar simți singure, tocmai pentru că nu au reușit să aibă o relație durabilă și fericită cu soțul lor sau, pur și simplu, dintr-un sentiment de invidie care nu le face cinste.

Avem o prietenă comună, o mamă minunată, care i-a răspuns fenomenal unei alte femei, care a complimentat-o pentru cei doi băieți ai ei, spunându-i că sunt frumoși și talentați și că vor „frânge multe inimi”. Prietena noastră, care este un om extraordinar și o mamă pe măsură, i-a răspuns fără să fie afectată de compliment: „Eu sper să nu frângă inimi, ci să le îplinească”. Aceasta este mama conștientă, femeia frumoasă din interior, femeia fericită și împlinită. Ea transmite valori frumoase băieților ei și le transmite că pot și trebuie să fie fericiți cu altcineva. Mama împlinită știe să taie cordonul ombilical și să-și lase copilul să aibă viața lui, rămânând în preajma sa, iubindu-l, dar dându-i libertate, în același timp. Această mamă are și ea o viață împlinitoare, nu depinde de copilul ei și nu-l face să se simtă vinovat dacă el are o viață separată.