

DAVID RICHÖ

Cum să fim adulți în relații

**5 practici conștiente pentru a construi relații
mature, echilibrate și pline de iubire**

Traducere:

SORIN-TRAIAN POPESCU

Cuvânt-înainte de Kathlyn Hendricks

EDITURA  HERALD
București

*Dedicată vouă, Annie, Christopher, Elizabeth și Joshua,
cu iubirea pe care o simt și am simțit-o mereu față de voi.
Fie ca această carte să vă poată ajuta să pășiți, printr-un
trecut vindecat, către o stare de satisfacție și bucurie,
deopotrivă lăuntrică și în relațiile cu ceilalți.
Vă mulțumesc pentru tot ce m-ați învățat
în timpul vieții noastre împreună.*

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	9
MULȚUMIRI	11
INTRODUCERE	13

PARTEA I Părăsirea mediului familial

CAPITOLUL 1	
Cum a început totul	21
Puterea meditației <i>mindfulness</i>	26
Un punct de vedere pozitiv despre cum a fost și cum este acum	32
<i>Cei cinci A</i> : cheile care ne deschid sufletul	41
Prezența necondiționată versus cele cinci mentalități ale egoului	58
Practici: Mijloacele noastre abile	61
CAPITOLUL 2	
Iubire și lipsuri	73
A oglinzi iubirea	73
Când negăm că am fost lipsiți de iubire	78
Ce ne rănește ne alină	80
Cât de bună a fost familia mea pentru mine?	83
Lumină pe rană	87
O călătorie eroică	93
Practici	94

PARTEA A II-A

Încercările de pe cale

CAPITOLUL 3

Alegerea unui partener	107
Sunt făcut pentru relații de cuplu apropiate și intime?	108
Candidați calificați	111
La ce să ne așteptăm?	113
Dezvăluire deplină	117
Sexualizarea nevoilor noastre	121
Asemenea năzuințe	126
Destinul are rolul lui	127
Practici	131

CAPITOLUL 4

Îndrăgostirea: Prima fază a relației de cuplu	137
A ne naște în iubire	139
Când îndrăgostirea devine dependență	145
Practici	152

CAPITOLUL 5

Conflicte	161
Rezolvarea problemelor	164
Trecutul din prezent	170
Bărbați și femei	173
Introvertit sau extrovertit	176
Practici	179

CAPITOLUL 6

Fricile dau năvală, la fel și pericolele	195
Sufocare sau abandon	196
A învăța din fricile noastre	198
Gelozia	199
Infidelitatea	201
Să facem față dezamăgirilor	205
Practici	209

CAPITOLUL 7	
Abandonarea orgoliului	221
Anatomia egoului arogant	225
Anatomia egoului secătuit	229
Transformarea egoului secătuit	231
Bogățiile egoului și cum să le găsim	232
A spune DA lucrurilor pe care nu le putem schimba	233
Practici	236

CAPITOLUL 8	
Când relațiile de cuplu se încheie	251
A pune capăt cu grație și a merge mai departe	253
Când cineva vă părăsește	261

PARTEA A III-A

Întoarcerea binecuvântării

CAPITOLUL 9	
Dedicarea noastră și cum se adâncește ea	271
Virtuțile iubirii intime	274
Dedicarea	283
Suflete-pereche	285
Practici	288

EPILOG	303
--------	-----

ANEXA	307
-------	-----

DESPRE AUTOR	331
--------------	-----

Nota editorului român

Pentru ușurința expunerii, pe tot parcursul cărții am folosit termenul generic „partener” la genul masculin, când ne-am referit la oricare dintre cei doi parteneri ai unui cuplu, cu excepția cazurilor în care autorul folosește în mod specific genul feminin. Atunci când apar referiri la cititorul generic, am făcut peste tot acordul la masculin singular. Tot pentru a evita confuziile legate de gen, în toate exercițiile am folosit persoana a II-a plural.

Cuvânt-înainte

Această carte aduce ceea ce este de neînțeles la îndemâna înțelegerii noastre, deslușindu-ne lumea relațiilor interumane prin care navigăm cu toții de când ne naștem și până când plecăm din această lume. Prin *Cum să fim adulți în relații*, David Richo ne furnizează un ghid operativ pentru a reuși să avem relații umane eficiente, și o face la fel de blând și de precis precum este și prezența sa în mijlocul studenților și prietenilor lui. Prin intermediul a două practici spirituale de nădejde, meditația *mindfulness* și bunătatea iubitoare, cititorii se angajează într-o călătorie care duce către luciditate, bucurie și relații umane profunde.

Meditația *mindfulness* reprezintă o străveche practică prin care ne eliberăm de frici, de nevoia de a controla și de a avea dreptate, de așteptările noastre, de convingerea că totul ni se cuvine și de obiceiul de a-i judeca pe ceilalți. În locul acestor strategii larg răspândite, învățăm cum să existăm, pur și simplu, prezenți și deschiși în orice moment – fără nimic care să ne stea în cale –, în așa fel încât să putem experimenta viața așa cum este ea. Când aplicăm meditația *mindfulness* în relațiile noastre, ne putem vedea, în sfârșit, pe noi înșine și pe ceilalți așa cum suntem, cu toată vulnerabilitatea noastră înduioșătoare și cu imensa noastră capacitate de a iubi.

Prin practica spirituală a bunătății iubitoare, ne amplificăm sensibilitatea față de ceilalți într-un mod extrem de delicat și plin de grijă. Călătorim dincolo de propriile relații interumane și îmbrățișăm lumea întreagă. Învățăm să dăruim iubirea pe care o simțim fiecărei persoane din jurul nostru, chiar și celor cărora le suntem indiferenți și celor pe care îi considerăm dificili.

Prin bunătatea iubitoare legătura romantică dintre doi oameni ajunge, în cele din urmă, să îmbrățișeze lumea. La un moment dat în această carte, David spune: „Putem răspândi modul nostru conștient de a dăruia și de a primi iubire”. Din experiența mea în consilierea cuplurilor și în trainingul profesioniștilor, se ivește mereu întrebarea: Cum ne putem spori capacitatea de a gestiona mai bine iubirea și energia pozitivă, în așa fel încât să nu ne mai sabotăm încontinuu progresele? Noi – soțul meu, Gay, și cu mine – numim aceasta *Problema limitelor superioare* și provocarea umană fundamentală.

Această carte ne arată tocmai cum șuvoiul de iubire poate curge mai liber prin noi și între noi toți. David Richo așterne dalele pe care să pășim pentru a evolua de la iubirea personală către iubirea universală. Practicile spirituale din *Cum să fim adulți în relații* nu sunt subordonate demersului psihologic; acestea îl împlinesc.

David Richo oferă o nouă și importantă sinteză în domeniul spiritualității practice, la îndemâna oricărui dintre noi, ancorată în ceea ce poetul Ted Loder numește „comorile / bucuriei, prieteniei, păcii / ascunse în câmpurile de bătaie ale cotidianului”. Exemplele lui David și, mai ales, multiplele ocazii pe care ni le sugerează pentru a exersa aceste schimbări în perspectivă și acțiune susțin profund dezvoltarea cititorului. Descoperim o lume nouă unde să existăm împreună, egali între noi. Marcajele clare ne îndrumă spre o viață plină de compasiune, în care ființele umane cresc, în sfârșit, pentru a deveni însoțitori unii altora și comunității. Relațiile noastre interumane pot determina nu numai creșterea noastră, ci și evoluția întregii lumi. Vă invit să vă lăsați purtați de aceste valuri ale posibilității.

Kathlyn Hendricks, PhD

Introducere

*Să iubești doar nu e destul
Dacă nu ai și înțelepciunea
De a-i bucura pe cei iubiți.*

– SIR JOHN SUCKLING

Iubirea este posibilitatea posibilităților. Cea mai îndepărtată rază de acțiune a ei se află dincolo de noi, nu contează cât timp sau cât de mult iubim. Ea va rămâne mereu misterul tăcut aducător de extaz și suferință în fața căruia nu putem decât să ne predăm, spunând *da*. Există ceva bucuros și îndrăzneț în noi care ne îndeamnă să riscăm o călătorie în labirintul iubirii, oricât ar fi de periculos. Cu toate acestea, toată iubirea din lume nu ne va aduce fericirea și nu va face o relație să funcționeze. Aceasta cere pricepere, iar această pricepere chiar poate fi dobândită. Practica ne poate face suficient de îndemânatici cât să dansăm împreună cu grație, indiferent cât de sfioși am fi la început.

Iubirea este experimentată în mod diferit de către fiecare, dar, pentru cei mai mulți dintre noi, cinci aspecte ale iubirii ies în evidență. Ne simțim iubiți când primim *atenție*, *acceptare*, *apreciere* și *afecțiune* și când ni se *acordă* libertatea de a exista în armonie cu cele mai profunde nevoi și dorințe ale noastre. Acești *cinci A* ne apar în cale sub diverse înfățișări de-a lungul întregii vieți. În copilărie, avem nevoie de *cei cinci A* pentru a ne dezvolta stima de sine și un eu sănătos. Ele consolidează identitatea unei personalități umane coerente. Experiența umană este de o remarcabilă și solidă armonie: lucrurile de care avem nevoie pentru a ne construi propriul sine sunt exact acelea de care avem nevoie pentru a fi fericiți în relațiile de iubire ca

adulți. Intimitatea, în cel mai fericit caz, înseamnă a oferi și a primi *cei cinci A*, bucuriile și bogăția unei relații. Aceste cinci elemente sau aspecte ale iubirii descriu și destinul nostru în serviciul lumii ca ființe spirituale mature. Marile modele spirituale, precum Iisus și Buddha, pot fi văzute ca ființe care oferă tuturor această iubire-încercată. Prin practică spirituală ajungem să cunoaștem o putere mai mare decât egoul nostru, iar acea putere ne hrănește, oferindu-ne grațiile atenției, acceptării, aprecierii, afecțiunii și acordului.

Aceasta este o sincronicitate emoționantă și încurajatoare, construită chiar în lăuntrul ființei noastre. *Cei cinci A* reprezintă, simultan, împlinirea celor mai timpurii nevoi ale noastre, cerințele unei intimități adulte și ale compasiunii universale, precum și calitățile esențiale ale practicii *mindfulness*. În splendida economie a dezvoltării umane și spirituale, aceleași chei deschid toate ușile evoluției noastre.

Prin urmare, *cei cinci A* vin la noi drept daruri în copilărie. Ele sunt apoi oferite de noi ca daruri altora. Nu sunt rezultatul unui efort, ci preaplinul iubirii pe care o primim. Nu trebuie să ne străduim; pur și simplu observăm că suntem atenți, apreciativi etc. față de aceia pe care îi iubim. La fel înțelegem compasiunea. Ea este un dar spiritual, un har care coboară peste noi ca rezultat al practicii *mindfulness*. Nu este o sarcină. *Observăm* cum compasiunea apare în lăuntrul nostru și prin noi pe măsură ce devenim mai conștient prezenți în lume. Această compasiune se manifestă prin *cei cinci A* care sunt acum cinci grații pe care le primim și le oferim.

Există vreo cale de a spori capacitatea noastră de a oferi și de a primi aceste elemente esențiale ale iubirii? Da, putem face aceasta prin *mindfulness*, un mod atent de a fi martorii realității fără a judeca și fără a ne atașa, fără frici și așteptări, fără a fi defensivi, fără a avea preferințe și fără a controla. Prin atenția plină de compasiune devenim experți în a oferi oricui componentele esențiale ale iubirii – chiar și nouă înșine –, iar în paginile care urmează voi continua să mă întorc la *mindfulness* ca la o cale rapidă către iubirea încununată de succes.

Această carte explică fiecare dintre *cei cinci A* și cum se aplică ei copilăriei, relațiilor interumane și maturizării spirituale.

Ea sugerează și practici care vă pot ajuta în rezolvarea unor chestiuni legate de copilărie, în crearea unor relații mai fericite și în a deveni mai conștienți spiritual și mai plini de compasiune. Într-adevăr, practicile sunt animate de o aspirație spirituală cu mize din ce în ce mai mari: un „tu” mai iubitor, având ca beneficiar lumea.

Toate acestea presupun să porniți împreună într-o călătorie, una eroică, deoarece implică suferință și vă forțează să treceți de la concentrarea asupra egoului la asumarea riscurilor unei vieți împreună. Această carte vă conduce de-a lungul acestui drum, furnizându-vă echipamentul specific de care veți avea nevoie pentru a vă instala împreună, în siguranță și cu bucurie. Vom folosi atât metode psihologice din Vest, cât și practici spirituale din Est și din Vest, netrecând gradat de la una la cealaltă, ci angajându-le simultan. Principalele metode psihologice lucrează asupra problemelor personale și ale copilăriei, punând accentul pe a identifica, a procesa și a rezolva probleme, astfel încât să vă puteți schimba și dezvolta. Metodele spirituale sunt detașarea față de ego, creșterea gradului de conștientizare și cultivarea unei etici a compasiunii. Obținem starea de *mindfulness* când realitatea devine mai importantă decât egoul nostru. Iată de ce meditația *mindfulness* conduce la intimitate, darul reciproc și lipsit de egoism al iubirii. Cuplurile care au o practică spirituală se bucură de o mai mare serenitate în viața lor împreună și își sporesc șansele de a avea relații fericite și longevive.

O relație ne poate forța să reținem fiecare sentiment și fiecare amintire din povestea noastră. În demersul nostru psihologic de a găsi, de a procesa și de a rezolva blocajele emoționale și problemele, acordăm atenție sentimentelor, explorăm implicațiile lor și le reținem până când se schimbă sau ne dezvăluie o cale care ne conduce mai adânc în noi înșine. În practica spirituală a meditației *mindfulness* se întâmplă ceva foarte diferit. Lăsăm sentimentele sau gândurile să apară și să treacă. Nu le procesăm și nici nu le reținem. Fiecare dintre aceste abordări are momentul ei potrivit, iar noi avem nevoie de amândouă. A acorda atenție și a lăsa să treacă sunt cele două metode geme-ne care vor fi prezentate pe parcursul acestor pagini. Terapia

fără meditația *mindfulness* duce doar până la rezolvarea stării noastre proaste. Terapia însoțită de meditația *mindfulness* ne ajută să dizolvăm egoul care ne-a băgat de la început în acea stare proastă.

Călătoria eroică este o metaforă pentru aspirația sufletului omenesc de a găsi ceva care poate repara și reface ceea ce a fost distrus sau pierdut în lumea noastră limitată. Călătoria eroului sau a eroinei implică, mai întâi, părăsirea mediului familiar, apoi cucerirea unui tărâm nou și, în cele din urmă, o întoarcere acasă cu darul conștiinței superioare, care se află la dispoziția tuturor acelor care îl doresc. Doi oameni se găsesc printr-o aventură amoroasă și ajung să fie în conflict numai pentru a se uni, în sfârșit, printr-un angajament pe viață, unul față de celălalt. Se pare că nu putem iubi în mod matur dacă nu parcurgem întregul itinerar al unei astfel de expediții riscante. Dar această metaforă apuseană este incompletă fără meditația *mindfulness*.

Pe scurt, avem nevoie să ne ridicăm și să mergem, dar și să ne așezăm și să stăm. Plecând în această călătorie fără să recurgem la meditație și la tăcere, am putea cădea pradă unui activism restrictiv și extrovertit. Practicând meditația fără a simți că suntem angajați într-o călătorie, am putea cădea pradă unui chietism introvertit. Vocea Răsăritului ne spune că suntem deja în această stare. Vocea Apusului ne cheamă să ieșim din noi pentru a ajunge să o trăim pe deplin. Nu ajungem nicăieri și nu suntem niciunde fără această combinație. Buddha nu a rămas așezat pentru totdeauna, ci a mers în lume pentru a răspândi cuvântul. Iisus nu a predicat și nu a vindecat în fiecare zi, uneori a stat singur în deșert.

Inima omului conține mult mai multă iubire decât poate ea oferi vreodată în decursul unei vieți. Această carte sugerează un program pentru activarea acestui potențial îmbelșugat. Iubirea intimă este enigmatică și solicitantă; mulți dintre noi ne temem de ea în timp ce totuși tânjim să o trăim. Prin urmare, hotărât lucru, ea cere un manual extensiv. Această carte explorează teritoriile blânde și înfricoșătoare ale psihicului nostru și deschide o cale prin ele. Pentru niciunul dintre noi nu este nici prea târziu și nici nu durează prea mult.

Scriu în calitate de psihoterapeut angajat pe calea lui Buddha și de om care a avut, deopotrivă, relații de succes și relații în care a eșuat. M-am confruntat cu multe probleme, dar am găsit unele căi de a le da de capăt. Am descoperit că acestea nu sunt prăpăstii fără fund, ci portaluri către o viață mai bogată. În această carte pun accentul, în mod necesar, pe modul în care ne împotmolim și în care lucrurile ajung să meargă prost. De asemenea, puteți avea încredere în mine că vă voi arăta moduri de a face ca lucrurile să meargă mai bine și moduri în care întreaga experiență ne poate face mai buni și poate crea o lume mai bună.

Iluminarea se poate concretiza în lume numai prin oameni care se iubesc unii pe alții. Astfel, relațiile nu sunt despre cum își pot supraviețui doi oameni unul altuia, ci despre cum lumea întreagă devine mai capabilă de a iubi, cu toate suferințele și frumusețile ei. Munca și practica pe care le recomand aici nu au scopul de a face ca viața voastră împreună să fie mai confortabilă, ci de a vă ajuta să răspundeți durității ei inevitabile cu umor, cu pace și cu generozitate. Un ego neîblânzit nu poate realiza aceasta. Numai o inimă trezită o poate face. Prin urmare, intimitatea este abordată cel mai bine pe calea spirituală. Și atunci, cu atât mai mult, limitata noastră trudă personală poate vindeca întreaga lume.

Sper că această carte vă va inspira și vă va ajuta să dați un răspuns la întrebări delicate precum acestea:

- Ce trebuie să fac pentru a găsi fericirea pe care mi-am dorit-o întotdeauna?
- Mă voi simți iubit în felul în care am vrut mereu să fiu iubit?
- Ce trebuie să fac pentru a-mi lăsa în urmă trecutul?
- Voi învăța să-mi apăr limitele, voi învăța să insist ca ceilalți să mi le respecte și să le respect pe ale altora?
- Voi renunța vreodată la nevoia de a controla?
- Voi îndrăzni vreodată să iubesc din toată inima?

Toată această carte este o scrisoare de la mine către voi. Sunt nerăbdător să împărtășesc cu voi ceea ce am învățat de la clienții și prietenii mei și din propria mea viață. În același timp,

cartea va reuși să scoată la iveală informații *din partea* voastră, nu doar să le transmită *către* voi. Adevărurile despre iubire și despre cum lucrează ea sunt cunoscute în profunzime și de foarte mult timp de voi și de fiecare persoană. Rolul meu a fost doar acela de a tasta în computerul meu *Apple* înțelepciunea care a venit la mine din *Rai* prin exilații lui.

PARTEA I

PĂRĂSIREA MEDIULUI FAMILIAL

*Părăsirea mediului familial reprezintă jumătate
din învățătura lui Buddha.*

– MILAREPA

CAPITOLUL 1

Cum a început totul

Nestatornică ființă e omul.

– SHAKESPEARE,
Mult zgomot pentru nimic

Ne naștem cu capacitatea de a dansa împreună, dar nu și cu antrenamentul necesar. Trebuie să învățăm pașii dansului și să exersăm până când ne mișcăm cu ușurință și grație. Bucuria de a dansa cere trudă. Unii dintre noi am fost afectați din punct de vedere fizic sau în ceea ce privește încrederea în sine și va trebui să exersăm dansul mai mult decât alții. Unii dintre noi am fost atât de răniți, încât e posibil să nu fim în stare niciodată să dansăm bine. Unii dintre noi am fost învățați că a dansa e un păcat.

Exact la fel se întâmplă și în relațiile noastre. Experiența noastră timpurie formează sau deformează relațiile noastre ca adulți. În copilărie, unii dintre noi am fost atât de răniți sau schilodiți psihologic – prin neglijare, inhibiție sau abuz –, încât putem avea nevoie de ani întregi de muncă și practică înainte să fim capabili de a dansa cu o dăruire matură și plină de grație. Unii dintre noi am fost atât de abuzați, încât ne simțim îndreptățiți să-i abuzăm pe alții, drept răzbunare. Unii dintre noi am fost atât de răniți în trecut, încât e posibil să nu putem relaționa într-o manieră adultă niciodată.

În orice caz, cei mai mulți dintre noi am beneficiat de un parentaj suficient de bun – o împlinire rezonabilă a nevoilor noastre emoționale de atenție, acceptare, apreciere, afecțiune și acord: *cei cinci A*. Și astfel, la maturitate, ne vine rezonabil de ușor să relaționăm cu ceilalți în maniere sănătoase. Aceasta

înseamnă relații conștiente, lipsite de posesivitatea oarbă sau de frica paralizantă de apropiere. Și totuși, nimeni nu poate relaționa cu deplină ușurință fără a-și însuși priceperea necesară, întocmai precum nimeni nu poate dansa cu deplină ușurință fără instruire. Unii oameni stăpânesc dansul, în timp ce alții nu reușesc să-l stăpânească pe deplin niciodată, deși probabil că acest lucru nu prea se observă. În mod similar, o relație poate părea de succes, dar e posibil ca ea să nu ofere o reală intimitate sau dedicare – ceea ce constituie o adevărată problemă dacă a dus la căsătorie și copii. Ca dansatori putem refuza să ne îmbunătățim abilitatea, cu minime consecințe asupra altcuiva, dar, dacă facem același lucru într-o relație, cineva poate fi rănit. (*Relație în acest context înseamnă implicare intimă, în timp ce partenerii locuiesc fie împreună, fie separat.*)

Apoi există printre noi unii care au suferit abuzuri serioase în copilărie și o lipsă a împlinirii nevoilor, astfel că suntem atât de răniți, încât nu putem avea cu ușurință relații intime. Cu timpul, și noi putem învăța să relaționăm în mod intim, dar numai dacă ne aplecăm asupra problemelor noastre de demult. Este responsabilitatea noastră să ne sporim energia necesară pentru a exersa și a deveni pricepuți în a avea relații bune. Aceasta nu se întâmplă automat. Va trebui să învățăm, să fim învățați, să ne jelim trecutul, să facem terapie, să ajungem să ne cunoaștem adevăratul sine, să renunțăm la obiceiuri vechi, să exersăm cu un partener, să urmăm o practică spirituală – și să citim și să lucrăm cu o carte ca aceasta. Vestea bună este că noi, asemenea tuturor ființelor umane, avem un psihic calibrat pentru a realiza acest lucru. În cele din urmă, stângăcia și pașii greșiți deschid calea spre un mod armonios și cooperant de a acționa, care reflectă cântecul de iubire aflat în spatele a tot și a toate.

Cu toții am auzit despre răul pe care rănilor copilăriei îl pot provoca relațiilor noastre ca adulți, dar eu adopt, în general, o viziune pozitivă asupra etapei copilăriei din cadrul călătoriei noastre umane. Ce ni s-a întâmplat atunci nu este la fel de important ca modul în care înțelegem lucrurile acum: pozitiv, drept ceva prin care am evoluat, sau negativ, drept ceva care continuă să ne afecteze pe noi și relațiile noastre. Dacă suntem în stare să ne jelim trecutul și astfel să-i micșorăm impactul

asupra vieților noastre prezente, atunci ne putem păstra propriile granițe în timp ce întreținem o legătură apropiată cu o altă persoană. Atâta timp cât avem un mod de a face față adversităților, nicio problemă nu ne poate face să ne pierdem speranța.

Cu toții știm că există oameni etichetați drept „codependenți” atunci când nu pot ieși dintr-o relație chinuitoare, fără niciun viitor. Cu toate acestea, simțul nostru de sine este în mod radical legat de negocierile cu membrii familiei de origine. Dacă o relație reproduce legătura originară cu tatăl sau mama noastră, a-i pune capăt e posibil să constituie o amenințare terifiantă pentru siguranța noastră lăuntrică. Și atunci, toate posibilele schimbări – chiar și cele în mai bine – reprezintă o amenințare. Suntem provocați să avem compasiune față de noi înșine pe parcursul schimbărilor. A ne acorda timp nu trebuie să însemne că suntem lași sau codependenți, ci că suntem doar sensibili la presiuni și înțeleșuri care vin din regiuni ale psihicului nostru aflate încă în ghearele vechiului regim. Legăturile noastre eșuate sau pe cale să eșueze ne preocupă tot timpul. A repeta este omenește. A ne adapta este sănătos. Pe măsură ce înlocuim, oricât de lent, reacțiile defensive cu moduri diferite de a face lucrurile, apar noi competențe și noi abilități întră în joc în cadrul relațiilor noastre. Nu e vorba numai despre a ieși din lațul copilăriei. Noi, oamenii, avem nevoie de susținerea mobilizatoare a semenilor noștri. Avem nevoie să știm că, undeva în această lume vastă și distrusă, cineva rezonază cu entuziasm și este disponibil față de existența noastră unică. Nu putem determina acest lucru, dar putem fi deschiși față de el și-l putem întâmpina cu bucurie.

Dacă am găsi satisfacția totală în copilărie, nu am avea nicio motivație s-o căutăm în lumea largă. Călătoria către maturitate începe când părăsim, pentru că trebuie s-o facem, cuibul sigur oferit de tata și mama și încercăm să ne găsim un partener în lumea adultă. În lipsa unei astfel de nevoi am putea fi seduși de confortul de acasă, am putea să ne izolăm de lume și astfel să nu ne găsim niciodată locul nostru unic în ea. Tot așa se explică și de ce nu există persoană sau lucru care să satisfacă vreodată, pe deplin, uriașul nostru potențial uman. Natura nu-și poate permite să-i piardă pe niciunul dintre maeștri săi

de ceremonii, așa că a calibrat inima astfel încât să nu se simtă niciodată complet împlinită. În schimb ea chiar ne acordă momente de satisfacție prin lucruri și oameni, iar acestea ne pot sprijini. De îndată ce acest lucru se întâmplă, ne regăsim pe noi înșine. Acest fapt a fost exprimat atât de înduioșător de personajul cavalerului în filmul lui Ingmar Bergman *A șaptea pecete*¹: „Îmi voi aminti această oră de pace – căpșunile, bolul cu lapte, chipurile voastre în lumina amurgului. Îmi voi aminti cuvintele noastre și voi purta această amintire în mâinile mele cu aceeași grijă cu care aș ține un vas cu lapte proaspăt. Și asta va fi un semn de mare mulțumire”.

Dragostea unei alte persoane adulte face mai mult decât doar să ne satisfacă în prezent. Reverberează înapoi în timp, reparând, restaurând și renovând un trecut afectat. Iubirea sinceră, de asemenea, declanșează în lăuntrul nostru o undă capabilă să ne înalțe și să ne poarte înainte. Ajungem în punctul în care suntem în stare să gândim: „Acum nu mai am nevoie de chiar atât de multe. Acum nu mai trebuie să-mi învinuiesc părinții chiar atât de mult. Acum pot primi iubire fără să tânjesc iar și iar după mai multă. Pot avea și pot fi suficient”. Numai persoana a cărei călătorie a progresat până la acest punct poate iubi pe altcineva în mod intim.

Pentru o maturizare deplină, atât din punct de vedere psihologic, cât și spiritual, este necesar să existe un mediu sănătos – contextul sigur și demn de încredere în care să se manifeste *cei cinci A*. Suntem precum cangurii care se dezvoltă în marsupiu. Ne ducem existența în pânțele matern, în familie, într-o relație, în grupuri care ne susțin și în comunități civice și spirituale. În fiecare etapă a vieții noastre, sinele nostru lăuntric cere să se hrănească din iubirea oamenilor care ne simt sentimentele și care răspund nevoilor noastre. Aceștia reprezintă sursele ideale care ne stimulează propriile resurse interioare de forță, de capacitatea de a iubi și de liniște sufletească. Aceia care ne iubesc ne înțeleg și ne oferă atenția, aprecierea, acceptarea și afecțiunea pe care le putem simți. Ei ne creează spațiul pentru a fi cine suntem.

¹ *Det sjunde inseglet*, în original, film dramatic și fantastic din 1957, în regia și după scenariul lui Ingmar Bergman. (N. red.)