Andrei Vulpescu

Iubim sau ne mințim?

Secretele **cuplurilor inteligente**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2023

BOOKZONE

Introducere

— Cum ați reușit, stimate domn, să „duceți” 50 de ani de căsnicie?

— Dom’le, sincer?

— Vă rog să mă credeți, dacă voiam să mă mințiți, vă întrebam câte amante ați avut în 50 de ani de căsnicie. Era mai simplu. ☺ *Serios, chiar mă interesează să aflu ce ați făcut, cum a fost viața dumneavoastră în căsnicie...*

A fost momentul în care domnul din fața mea și-a împreunat mâinile, a coborât privirea spre podea, a tăcut câteva secunde, căutând parcă resursa numită „curajul de a spune adevărul”, de a se deschide, de a fi vulnerabil în fața unei persoane pe care a cunoscut-o de câteva minute (aici intră și psihologul, sau mai ales el), după care a spus:

— Sincer să vă spun, nici eu nu știu. Un lucru este cert...

— Care să fie acela? am întrebat eu, cu o curiozitate care m-a luat prin surprindere.

— Că am vrut să plec din prima clipă din relație! Însă n-am făcut-o și, după aceea, știți cum e... apare primul copil, apoi al doilea și te trezești în horă. Am simțit de la bun început că nu e ce trebuie.

Parcă m-a lovit cu o bâtă de baseball în moalele capului.

Efectiv m-am simțit amețit, buimăcit.

Mă uitam la acest domn octogenar și nu știam ce să spun.

Eram mut!

Am reușit doar să îngân în minte, semianesteziat:

Acum înțeleg de ce nu-mi plac horele.

Știu, sună cinic, prăpăstios, negativist, însă este un peisaj care există și ar fi bine să nu îl ocolim, dar nici să nu ne grăbim să îl condamnăm.

Te rog să mă crezi, sunt un bărbat care crede în relații sănătoase și care încearcă, atât cât poate, cu maturitatea și, sper eu, înțelepciunea, dobândite în cei 46 de ani de viață, să își cultive relația de cuplu, astfel încât nivelul de satisfacție al amândurora să fie unul cel puțin decent, dacă nu ridicat.

Aș pune accent pe „al amândurora”!

Asta înseamnă cuplu: DOI!

Sau, dacă vrei, NOI!

Nu e ușor, însă muncesc zi de zi la relația mea.

Muncesc, nu lupt. Este necesar de subliniat această tușă.

Revenind la discuția avută cu clientul care mi-a trecut pragul, aș spune că domnia sa reprezintă un trend sociocultural care nu știu în ce măsură se mai regăsește în vremurile actuale, spre exemplu, în zona tinerilor de 20-25 de ani.

Să ne gândim puțin – vorbim despre un domn de 80 de ani, da?

Acum 50-55 de ani, deci undeva pe la începutul anilor 1970, poate chiar mai devreme, în societatea românească nu se vorbea despre iubire, relații sănătoase, abuz, angajamente, atașamente, fericire etc... așa cum se întâmplă azi și nici psihologia sau psihoterapia, nu erau niște ramuri bine dezvoltate (abia făceau ochi, cum s-ar spune).

Drept urmare, putem spune că, în cazul domnului cu pricina, a fost iubire, însă nu o iubire romantică, între doi tineri, ca în filmele de pe Netflix, nu flama aia care ne ia pe sus, ci mai degrabă iubirea pentru o idee, acea idee

de familie, care însemna împlinirea absolută în contextul social de atunci.

Pe scurt, pare să fi fost ceva mai presus de individ.

De aceea spun că, dintr-un anumit punct de vedere, social, evident, omul și-a făcut treaba: a construit o familie, a avut copii, și-a făcut datoria de tată, însă în plan personal a fost nefericit.

Acum, după 50 de ani de căsnicie, probabil că va fi invitat să serbeze Nunta de aur, o altă chestiune care îmi lasă un gust amar.

Să-ți explic și de ce – când te gândești la această formulare, „nuntă de aur", automat te raportezi la un succes, la ceva grandios, la ceva strălucitor, la ceva ce-ți dorești să atingi în viață.

Corect?

La acel „au trăit fericiți până la adânci bătrâneți", de poveste.

Or, dacă elimini acel TREBUIE social – căsătoria, familia, copiii – și te uiți la persoană, atunci găsești multă tristețe și nemulțumire.

Sesizezi care este diferența de vremuri?

Împlinirea de atunci însemna familia, ideea, nu individul!

Intrai în construcția asta și stăteai acolo, încercând să trimiți în societate niște oameni care să încerce să te depășească.

Este un tipar? Este.

A fost? A fost.

Ar fi de condamnat? Nu!

Este un tipar care avea sens 100% în vremurile de atunci.

Țin minte că, în copilărie, înainte de evenimentele din decembrie 1989 și la mine în familie circulau următoarele scenarii: „trebuie să faci o facultate, să ai un rost în viață",

„la un moment dat o să te căsătorești și vei avea copii, casa ta” etc.

Cred că și la tine în casă ai auzit cam același lucru.

Era tiparul acelor vremuri.

„Cartea” era drumul, era sensul spre starea de bine.

Ca paranteză, aș spune că, cel puțin din punctul meu de vedere, lucrurile ar trebui să stea la fel și azi. „Cartea” nu are voie să-și piardă sensul.

Aș putea să fac pariu că ai auzit ceva similar, mai ales dacă ești parte a segmentului 40+.

Or, în ziua de azi, lucrurile s-au schimbat pe ici, pe colo, în părțile esențiale.

Nu știu dacă e bine sau nu.

Nu sunt eu cel care trebuie să emită aceste judecăți.

În zona relațiilor, cifele nu arată tocmai bine: vârsta căsătoriei s-a împins tot mai sus, spre 35-40 de ani, lăsând o gaură uriașă în zona accesului la sexul opus în rândul tinerilor (18-30 de ani), declinul demografic este evident, mai ales în ceea ce numim lume civilizată, iar eliberarea sexuală a femeilor pare să-i fi avantajat tot pe... bărbați.

Este adevărat, în același timp, că parentingul s-a schimbat, lumea pare că s-a deschis mai mult – ca dovadă că poți munci din România pentru o companie străină, fără să fie nevoie să ajungi vreodată la birou, sau să pleci din țară – lucru care, pe vremea interlocutorului meu, era imposibil, iar modul în care privim lumea, iubirea, relațiile, abuzul, copiii este diferit.

Și e normal să fie așa.

Din punctul meu de vedere, se numește evoluție!

De aceea am ales să încep cartea cu această discuție, cu această poveste, pentru a prezenta un tipar de funcționare al relațiilor care, cândva, era normă.

Deci tipar unic! Oligatoriu, de altfel.

Atenție!

Nu înseamnă că nu au existat / există căsnicii fericite, oameni care azi sărbătoresc pe bune 50 de ani de căsnicie!

Sigur că există.

De altfel, în primele zile de la debutul procesului de construcție / scriere a acestei cărți, i-am trimis pasajul de început unei prietene.

Ce mi-a răspuns?

Nu știu dacă este o realitate. Părinții mei sunt de 50 de ani împreună și nu am văzut la ei așa ceva.

Bingo! Deci există!

Deși este posibil să mă consideri un idealist, îți spun că asta îmi doresc să văd mai des – relații fericite, indiferent că durează 1, 5, 10, 20 sau 50 de ani.

Și nu doar relații de cuplu, ci relații, în general, mai ales în vremurile postpandemie.

Este principalul motiv pentru care scriu această carte: dorința mea de a construi, împreună, relații sănătoase, iubiri cu sens, bucurie... BINE!

Al doilea ar fi, evident, pasiunea mea pentru scris, pasiunea mea de a împărtăși experiențe și idei, provocări și curiozități.

Asta reprezintă această carte, o invitație la construcție, o invitație la joacă, la curiozitate, la explorare, la flexibilitate.

Eu aduc un puzzle, relațiile, și te invit să îl înțelegem, în toată complexitatea lui și, eventual, să îi dăm de cap.

Ce zici?

Ți se pare interesant?

Dacă da, atunci îți mulțumesc pentru accept și sper ca și această călătorie să fie una frumoasă, plină de informații utile și importante, informații completate și de experiența celor aprope 3 ani de practică în calitate de consilier de dezvoltare personală, psiholog și viitor psihoterapeut.

Nu vei citi doar simple teorii – mi se pare plictisitor să-ți scriu despre ce au descoperit unii sau alții – sunt

informaţii pe care le poţi găsi şi singur/ă pe internet; ci vei cunoaşte atât poveşti reale, situaţii diverse de viaţă, lucruri pe care le-am întâlnit în lucrul 1-1 cu clienţii mei, cât şi trăiri, emoţii, situaţii şi conjuncturi, trăite pe propria piele în perioada postpandemie.

În plus, îţi voi propune şi o serie de exerciţii pentru depăşirea anumitor zone de criză sau impas pe care le poţi întâmpina în viaţa / relaţia ta.

Sper să reuşesc şi de data aceasta să-ţi ofer o carte numai bună de citit cu pixul în mână.

Acestea fiind spuse, eşti gata să începem?

Excelent!

BOOKZONE

CAPITOLUL 1

Cât de bine crezi că te cunoști?

Urmează să-ți spun ceva și te rog să nu arunci cartea:

IUBIREA ÎNCEPE CU TINE!

Mă refer atât la relația de cuplu, cât și la relația cu tine și, de ce nu, cu lumea, în general.

Iubirea este despre tine!

Fie că vrei, fie că nu, o relație de cuplu este un exercițiu de a fi tu!

Suntem ființe care se dezvoltă, cresc, evoluează în relații, așa că data viitoare când spui: „iar să o iau de la capăt?”, n-ar fi rău să te gândești la următoarea idee:

SUNTEM FIINȚE CARE SE DEZVOLTĂ (CRESC) ÎN RELAȚII!

Și îți spune asta un „morocănos” notoriu. Ştiu, așa mă văd mulți, deși sunt un tip căruia îi place să râdă foarte mult.

În fine, dacă ar fi să mă uit în trecutul meu, pot spune că vorba asta chiar este adevărată – la 17 ani plângeam în hohote pentru că prima mea iubită mă înșelase.

Credeam că este despre mine. Nu era!

Cum ar fi putut să fie despre mine, din moment ce nu eram prezent?. ☺

Dacă aș fi avut atunci înțelepciunea de azi, aș fi înțeles un adevăr fundamental, dovedit de mai multe ori pe parcursul vieții, atât la mine, cât și la persoanele care mi-au trecut prin „bătătură”:

„ORICE OM ARE CAPACITATEA DE A MINȚI ȘI DE A ÎNȘELA!

Este nevoie de două lucruri: un motiv bun și o zi proastă.” ☺

Am văzut replica asta într-un serial de pe Netflix și mi s-a părut excelentă, ba chiar dureros de adevărată.

Așa că mi-am zis să o reinterpretez puțin.

Însă am stat și mi-am analizat viața, ceea ce am făcut și ceea ce mi s-a întâmplat, și concluzia este: clar, vorba asta se justifică în ambele sensuri.

Azi, la 46 de ani, mă bucur de relația mea, chiar dacă ultimul an nu a fost tocmai ușor.

Și, dacă tot am ajuns aici, în primul capitol al călătoriei noastre, dă-mi voie să-ți vorbesc puțin despre acest an care a trecut peste mine și relația mea / noastră.

De ce spun că nu a fost tocmai ușor?

Pentru că anumite conjuncturi / decizii (luate împreună, firește) au făcut în așa fel încât, după 8 ani de convieţuire zi de zi, să ne distanțăm.

Iubita mea a obținut un post într-o țară situată la câteva mii de km distanță, într-o zonă de risc, deci fără posibilitate de vizită din partea mea.

Astfel, la fiecare 3 luni și jumătate, ne-am văzut câte două săptămâni.

Și acum, de altfel, când scriu aceste rânduri (ne aflăm în noiembrie 2022, *n.a.*), suntem tot la distanță.

Crezi că este simplu?

Deloc.

Este, de departe, cel mai greu episod din viața mea, cea mai grea încercare, cel mai serios test de anduranță.

Știi când a fost cel mai greu? În primele zile!

Și pot să-ți spun că am simțit cum obiceiurile sudate în ani și ani de convieţuire, zi de zi, și-au făcut de cap destul de clar.

De fapt, ca să fiu mai exact, absența lor și-a făcut de cap, (între)ruperea lor...

Știu, poate vei râde, însă îmi asum tot ceea ce îți voi povesti.

A doua zi de dimineață, după plecarea iubitei mele, m-am trezit, mi-am făcut cafeaua, am pornit televizorul (pe muzică) și am început să-mi gândesc ziua.

Ce am făcut de 3-4 ori?

Am privit spre baie, așteptând să o văd, ieșind goală, privindu-se în oglindă și pregătindu-se să își usuce părul.

N-a ieșit!

A fost primul moment în care am spus: *Stai așa, a plecat!*

Brusc, mi-am dat seama că nici cafeaua parcă nu mai are același gust fără ea. Hmmm, deja îmi era dor...

Vezi ce înseamnă obiceiurile?

Se numește separare și o simți în fiecare celulă.

Ca atare, este firesc să apară și gânduri precum: „oare cum o să fie?", „oare va rezista relația noastră?", „oare voi reuși să mențin o atmosferă benefică relației?" etc.

Nu mai spun că noaptea am întins mâna să o ating.

S-a întâmplat și asta.

Mai mult, seara, după ce am ieșit de la cabinet, am fost pe punctul să o sun, să o întreb ce să cumpăr pentru acasă.

Citind acum, zâmbesc, însă așa s-a întâmplat.

Repet, 8 ani am stat nonstop împreună.

8 ani, ceea ce înseamnă niște obiceiuri de relaționare clare.

Betonate, cum s-ar spune.

Așa se întâmplă în orice relație.

Iar acum, brusc, aceste obiceiuri s-au rupt. Cel puțin fizic. La revedere atingeri, la revedere coreglare.

La nivelul comunicării, lucrurile s-au rescris, s-au repoziționat.

Înțelegi acum de ce doare despărțirea?

Eu înțeleg, chiar dacă vei spune că nu e același lucru.

Așa este, însă spune-le asta obiceiurilor, spune-i asta corpului care rămâne neatins. ☺

Obiceiurile de zi cu zi se rup primele!

Psiholog fiind, știam că e nevoie de adaptare – și voi insista pe tema asta ceva mai târziu –, însă, chiar și așa, nu a fost simplu.

Să nu mă înțelegi greșit, nu m-a apucat un dor de ăla dureros, depresiv.

Au fost, pur și simplu, câteva zile de adaptare la altceva, la această nouă etapă a relației noastre.

Iar aici pot spune că am aplicat un exercițiu de dezvoltare personală extrem de util. Este vorba despre exercițiul rolurilor pe care le avem în viețile noastre.

Exercițiul arată cam așa: iei o foaie de hârtie și scrii care crezi că sunt rolurile pe care le ai / exerciți în viața ta.

Eu am scris așa: eu, iubit, tată, consilier de dezvoltare personală / psiholog / psihoterapeut, student (la Master), prieten, scriitor (după cum vezi, nu am scris persoană publică, deși poate ar fi avut sens).

OK, ce roluri au fost prioritare în viața mea înainte de plecarea ei?

Cel de iubit a fost, în mod cert, cel principal, cel care ocupa cel mai mult timp din viața mea.

Or, după plecarea ei, rolul ăsta a trecut în plan terțiar.

Ce am făcut?

Am reașezat rolurile din viața mea, astfel încât să mă adaptez, cu calm și liniște, pe cât posibil, acestor noi condiții.

Asta nu înseamnă că mi-am neglijat relația sau că nu am trecut prin tot felul de situații emoționale, însă comunicarea s-a mutat pe WhatsApp, fie audio, fie video, sau prin mesaje.

Video ne-am văzut mai rar, ținând cont de calitatea netului din țara respectivă. Așadar, am prioritizat profesia, care îmi ocupă acum cel mai mult timp, rolul de tată și

de prieten, şi evident, rolul de „eu”, de om – adică acele activităţi care-mi aduc satisfacţie mie, omului Vulpescu.

Apropo, te-ai gândit vreodată cine eşti tu, în afara relaţiei?

Te-ai gândit vreodată care este viziunea ta despre viaţă? Direcţia?

Eu am profitat de perioada asta pentru a realiza că misiunea mea și viziunea mea despre viață depășesc relația de cuplu.

Relaţia este doar o parte a vieţii mele.

Ea poate fi, sau nu, însă nu este tot.

Sigur că dau tot ce pot pentru ca relaţia să meargă, însă relaţia este una, viziunea despre viața mea este altceva.

Ele merg împreună, însă, dacă se întâmplă ca relația să se încheie, eu am la ce să mă conectez, deci nu-mi dau voie să cad.

Dacă, în schimb, relația ar reprezenta viziunea despre viață, atunci dacă s-ar încheia, căderea ar fi garantată.

Are sens? Eu cred că are.

Reflectează la perspectiva asta.

Revenind la relaţie, am încercat zilnic ca lucrurile să fie bune, dialogul să fie pozitiv, atmosfera să fie una sănătoasă.

De ce?

Pentru că am învăţat să aplic un principiu extrem de important după care îmi ghidez relația:

ESTE ÎN INTERESUL MEU CA RELAȚIA SĂ MEARGĂ!

Vei vedea, pe parcursul acestei cărţi, ce înseamnă sensul acestei vorbe și cât este de importantă o asemenea lege, obiectiv, viziune, mantră, sau cum vrei să o numești.

Într-o asemenea situaţie specială, unii ar fi devenit geloşi şi, te rog să mă crezi, am avut şi eu o ieşire, două,

destul de consistente, deși nu sunt nici pe departe un bărbat gelos.

Însă atunci când ceva nu mi s-a părut în ordine, am spus, am rezolvat și aia a fost.

Au fost și momente dificile?

Au fost!

Au fost și momente de criză?

Au fost!

Însă legea enunţată mai sus m-a ajutat enorm.

De aceea tot repet că ar fi bine să înţelegem faptul că, pe parcursul unei relaţii, se pot întâmpla tot felul de situaţii, inclusiv cea care mi s-a întâmplat mie.

Aviz celor care se așteaptă ca după ani și ani de relație lucrurile să fie cum au fost la început.

Nu mai sunt, din motive diverse.

Nici tu nu mai ești la fel (sper).

Așa că ar fi bine să înțelegi faptul că o relație este un organism viu, aflat tot timpul în mișcare.

Acum, te rog să-mi dai voie să vorbesc puţin despre influenţa mediului.

Și aici mă refer la cercul de prieteni.

Să nu crezi că sunt de mare ajutor în astfel de situaţii, cu totul speciale. ☺

Și aici mă duc cu gândul la cartea lui Gabor Mate, *Mitul normalității*.

Prietenii fac parte din aceeași societate pe care o evocă specialistul canadian.

Așa că nu te aștepta ca, într-o astfel de situație, să nu vezi reacții care mai de care mai... bizare! Și cât se poate de variate / diverse.

Cineva, o persoană apropiată, mi-a spus, la un moment dat, că aș fi în depresie, doar pentru simplul fapt că, într-una dintre seri, la mare, nu am vrut să ies la club. ☺

Deşi i-am explicat faptul că am ieşit cu o seară înainte şi am stat până la ora 4.00, iar vârsta nu prea mă mai ajută să ard două nopţi la rând, pare-se că explicaţia mea a fost ca o adiere banală de vânt.

Ca briza aia care te duce timid cu gândul la o haină în plus.

Concluzia ei a fost fermă: eram depresiv, nu mahmur. ☺

Normal, iubita plecase, iar eu n-aveam altceva de făcut. ☺

Am auzit şi faptul că ne vom despărţi!

O altă proiecţie.

Ce înseamnă proiecţie? Că dacă emitentul spune asta, înseamnă că aşa ar gândi dacă i s-ar întâmpla o situaţie similară.

Teamă, anxietate, stres, proiectate asupra unei persoane aflate în situaţia cu pricina.

Nu e tare?

Lucrurile acestea nu te ajută în mod real, ci mai degrabă te sperie, îţi produc aşteptări negative, anxietate suplimentară, dubii, întrebări care nu-şi au rostul în niciun context dat.

Cumva mă încântă să văd cum proiectează alţii asupra mea propriile lor gânduri şi trăiri. Nu glumesc, ci analizez şi iau din asta ce am nevoie.

Mă încântă pentru că:

1. Nu pot să mă plictisesc şi

2. Învăţ nonstop de la ei.

Ca să revin, pot spune că în lunile de relaţie altfel am auzit multe. Şi nu tocmai încurajări.

Bine, sunt gata să pariez că vei spune că nu îmi sunt prieteni dacă fac asta.

Ba sunt. Să lăsăm puţin morala, pentru că nu îşi are rostul aici.

Am auzit şi caterincă, am auzit de toate. Uneori am râs, alteori am mocnit ca un vulcan activat...

Timp în care, repet, m-am trezit singur după 8 ani de convieţuire, cu o nouă hartă a relaţiei noastre, cu un nou GPS, cu care nu eram confortabil.

Era ceva complet nou.

Nu sunt copil, însă consider că e important să scriu despre asta, tocmai ca să realizezi că există anumite situaţii care ne pot prinde în offside, oricât de bine credem că le-am discutat la momentul To.

Până când nu se întâmplă, nu ştii exact dacă ai, sau nu, capacitatea de a răspunde adecvat, adică de a funcţiona sănătos.

În concluzie, aş spune că şi noi, psihologii, suntem oameni, deci nu suntem de tablă. ☺

Ce a mai fost ciudat?

Să plec în vacanţă fără ea! Şi am fost în vreo 5.

În tot timpul acesta am primit câteva mesaje, în privat, pe Facebook, în care am fost întrebat:

— *Eşti OK?*

— *Absolut. De ce? N-ar trebui?*

— *Păi văd că eşti fără Alina. V-aţi despărţit?*

— *Nu! Trebuia?*

Aici cred că intervine ideea de persoană publică. Atunci când eşti expus şi oamenii care te urmăresc au obiceiul de a te vedea constant în compania iubitei, dacă tiparul de funcţionare suferă modificări, este firesc să se ajungă la presupuneri şi întrebări. Asta s-a întâmplat pe parcursul acestor 10-11 luni.

Şi la mare am fost fără ea. De câteva ori.

Şi n-a fost simplu, chiar deloc.

Uneori, a fost amuzant, alteori, jenant.

Recunosc, sunt şi eu „vinovat”, deoarece ştiu că sunt un om care face adesea contact vizual, care provoacă.

Bizar, nu? Ai senzaţia că în vremurile actuale este ceva naşpa să faci contact vizual. Pe vremuri se numea

sistem social de angajament, azi pare-se că se numeşte agăţat. ☺

Azi, adică după nebunia asta cu pandemia.

Uneori, am senzaţia că nu mai e nevoie să cucereşti o femeie, să te porţi într-un anumit fel, aşa cum se întâmpla în tinereţe, când nu aveam bani şi maşini, deci eram obligat să învăţ alte tehnici de curtare, mult mai rafinate. ☺

Azi, pe repede înainte, e suficient să o priveşti, să îi acorzi atenţie. Simplu...

Bine am venit cu toţii în noua lume a (de)conectării. ☺

Serios, să nu crezi că e simplu să vezi că ţi se trimit bezele şi tu să nu faci nimic. Mi-am asumat, deci, inclusiv faptul că anumite persoane (doamne şi domnişoare) au crezut că sunt un pămpălău. ☺

Mi-am onorat relaţia, aşa că sunt OK!

Am eu o vorbă care spune aşa: ca să poţi să spui NU, trebuie să-ţi fie clar la ce ai spus DA!

Repet:

CA SĂ POŢI SĂ SPUI „NU”, TREBUIE SĂ-ŢI FIE CLAR LA CE AI SPUS „DA”!

Așa și aici.

Știu exact la ce am spus „DA”, drept urmare n-am nicio urmă de regret că, deși am avut ocazii, am spus „PAS”!

Am antrenament, recunosc. ☺

Și scriu aceste chestiuni cu riscul de a fi ridiculizat de alţi bărbaţi.

Sunt convins că destui bărbaţi ar fi profitat din plin de o asemenea ocazie, pentru a-și testa validitatea de pe piață. ☺

Lucrez cu bărbaţi, deci aud destule poveşti ce implică tentaţii, uneori finalizate, alteori nu.

Și chiar îi înțeleg. Sunt bărbat și îi înțeleg.

Nu e deloc simplu să alegi, aşa că n-ar fi rău să avem grijă atunci când avem aşteptări nerealiste, sau exagerate.

Suntem oameni, suntem diferiţi, aşa că dacă unul reuşeşte să spună NU unor tentaţii, nu este obligatoriu ca tuturor celorlalţi să le fie la-ndemână această decizie.

Și nu, nu sunt un bărbat perfect. Nici pe departe.

Pur și simplu am învăţat să aleg ceea ce îmi este potrivit, ce îmi este / face bine. Iar acest bine, uneori, îmbracă forma unui refuz.

Nu am scris prea mult despre această perioadă, însă realizezi câte situaţii, trăiri, conjuncturi, am cuprins aici?

Gândește-te câte se întâmplă sau apar într-o relaţie de 9-10 ani.

Multe! Extraordinar de multe.

De aceea este cât se poate de important să învăţăm să funcţionăm sănătos. Să putem să ne adaptăm anumitor situaţii care apar în viaţa noastră, să nu ne dezechilibrăm, să ne putem accesa alte roluri pe care să le exercităm, la nevoie, astfel încât să putem funcţiona cu rezultate pozitive.

Funcțional vs toxic

Nu mă voi apuca să vorbesc despre normal / anormal, pentru că fiecare om are normalitatea lui și nu sunt eu în măsură să dau verdicte sau să impun ceva.

Aş prefera să vorbesc despre *funcţional / sănătos vs disfuncţional /toxic*.

Din punct de vedere psihologic, evident.

Dacă ar fi să fac o descriere scurtă, aş spune aşa: *rezolvare de probleme vs dramă*.

Asta înseamnă sănătos vs „toxic” care, de fapt, este disfuncţional...

Mi se pare important să facem această distincţie.

Dacă spui: „mă aflu într-o relaţie toxică”, rar te plasezi pe tine în rol „toxic”, de abuzator.