



*Salzberg oferă o abordare modernă și seculară  
a învățăturilor budiste, făcându-le accesibile tuturor.*

HUFFPOST.COM

Sharon  
Salzberg

# Iubirea reală

Arta unei conexiuni  
conștiente



# INTRODUCERE

## Dincolo de clișee

Ești o persoană care merită iubire. Nu trebuie să faci nimic deosebit ca să dovedești asta. Nu e nevoie să escaladezi Everestul, să compui un șlagăr care să ajungă viral pe YouTube sau să fii patronul unei companii de IT care gătește cu ingrediente organice culese din propria grădină. Chiar dacă n-ai obținut niciodată vreun premiu și nu ai agățată pe perete o plachetă care să-ți ateste talentele excepționale, tot meriți întreaga iubire din lume. Nu trebuie să câștigi iubirea. Trebuie pur și simplu să exiști. Când vedem mai clar viața și ne studiem atent pe noi înșine, ajungem să ne bizuim pe asta. Atunci ne aducem aminte că merităm binecuvântarea iubirii.

Lipsa iubirii adevărate pentru noi înșine este una dintre cele mai constrângătoare și mai dureroase „maladii“ de care putem să suferim. Ne curmă legătura cu potențialul nostru esențial în ceea ce privește conectarea și afecțiunea; reprezintă o formă de sclavie față de o puternică – dar surmontabilă – condiționare.

Și oricât de viteji ne-am arăta în fața lumii, cei mai mulți dintre noi avem dubii legate de valoarea personală. Ne facem griji că nu suntem destul de atrăgători, îndeajuns de performanți sau că nu avem prea mare succes. Pe scurt,

ne temem că nu suntem suficient de buni. La nivel intelectual, e posibil să considerăm că iubirea față de noi înșine ar putea să constituie o bază solidă, una de la care am reuși să ne trimitem iubirea mai departe către lume. Dar, pentru majoritatea oamenilor, acesta este un salt logic, nicidecum unul afectiv. Cu mare dificultate ne îndreptăm spre lucruri în care nu avem încredere, iar mulți dintre noi consideră că nu merită să fie iubiți.

Nora își exprimă confuzia: „La tot pasul auzi că trebuie mai întâi să te iubești pe tine însăși ca să-i poți iubi pe ceilalți. Dar nimeni nu îți spune *cum* să te iubești pe tine. Pe de-o parte, sună ca un fel de sentință: trebuie să mă iubesc pe mine însămi ca să-mi pot găsi un iubit. Pe de altă parte, am impresia că numeroși oameni caută relații romantice tocmai ca să nu se iubească pe ei înșiși. Într-un fel, iubirea de sine mi se pare cea mai dificilă problemă. Întrucât tu ești și cea mai la îndemână persoană pe care poți să o urăști.“

Michelle lansează un apel la trezire: „Într-o zi, pe la 20 și ceva de ani, un bărbat cu care aveam o frumoasă relație de prietenie platonice mi-a spus: «Tu știi cât de mult te iubesc?» Dintr-odată m-a copleșit tristețea. «Nu», i-am mărturisit, «nu știu cât de mult mă iubești». «Mi-am dat seama de asta», a răspuns el cu blândețe. Din acel moment am devenit conștientă că nu mă gândisem niciodată că meritam să fiu iubită. Și am înțeles din ce motiv nici nu mi se păruse posibil să primesc dragoste din partea cuiva.“

Oare de ce e atât de greu să ne iubim pe noi înșine? De ce e mult mai dificil să ne oferim nouă înșine aceeași grijă, aceeași bunătate pe care suntem gata să le dăruim prietenilor noștri?

Un motiv ar fi că iubirea de sine a căpătat o reputație proastă, adesea spunându-se că este narcisistă, egoistă, autosuficientă – iluzia supremă a unui ego scăpat de sub control, care vrea neapărat să fie „numărul unu“.

În realitate, exact opusul e adevărat. Când în cabina pasagerilor unui avion scade presiunea, nu poți să spui că un tată este egoist fiindcă mai întâi își pune el masca de oxigen și abia apoi își ajută copilul. Lărgind perspectiva, să te iubești pe tine însuși cu adevărat înseamnă să fii în armonie cu viața însăși, incluzându-i pe toți ceilalți. Linda Carroll, psihoterapeut și specialist în meditație, mi-a explicat lucrurile acestea în modul următor: „Să te iubești pe tine însuși înseamnă să fii în stare să devii cea mai bună versiune a ta. Iubirea narcisistă nu are nimic de-a face cu responsabilitatea.“<sup>2</sup> Cu alte cuvinte, când parcurgem toate experiențele noastre animați de tandrețe și compasiune – incluzând părțile dificile și dureroase, pe lângă izbânzi –, în mod natural ne purtăm cu mai multă blândețe și responsabilitate față de ceilalți. Inimile ni se înmoaie și realizăm că fiecare dintre noi, agățându-se de această viață pe care Zorba Grecul o numea „deplina catastrofă“, poartă în suflet uimire și tristețe.

Așa că trebuie să începem cu noi înșine.

Venim pe lume pregătiți să iubim și să fim iubiți. Deținem acest drept din naștere. Purtăm în genele noastre abilitatea de a ne atașa de semenii și avem nevoie de conectare cu aceștia la fel de mult cum avem nevoie de hrană în fiecare zi. Dar, de asemenea, am fost născuți ca să învățăm, astfel că încă din fragedă pruncie creăm o hartă a lumii și a locului nostru în ea. Avem așteptări simple: dacă plângem, o să vină un părinte – sau nu. Ceva mai târziu, începem să țesem povești din fragmentele experiențelor pe care le-am

parcurs, ca să explicăm ce se întâmplă cu noi și cu lumea din jur. Când suntem tineri, cele mai multe dintre aceste povești și așteptări sunt *implicite*, fac parte în mod firesc din trupul și din sistemul nostru nervos. Însă pe măsură ce înaintăm în vârstă, ele devin *explicite*, așa că putem să ne aducem aminte unde și când am primit întâia dată un mesaj despre cât valorăm, despre cât suntem de capabili să iubim și să fim iubiți.

## **Mesaje de la familie și din istoricul personal**

Fiecare dintre noi are povești personale, o familie și evenimente din viață care transmit mesaje precum un canal TV de știri care emite 24 de ore din 24. Unele pătrund în mintea noastră conștientă, în timp ce majoritatea mesajelor sunt recepționate de către inconștient, iar atunci pot fi necesari ani buni ca să fie depistate și exprimate. Elliott își amintește că, pe când era copil, ori de câte ori mărturisea că e trist sau că îi e teamă, tatăl lui încerca să îi distragă atenția. „Nu ești trist“, îi spunea acesta. Sau: „Nu arăți ca un pui de găină firav – atunci, de ce ți-ar fi frică?“ Fără să-și dea seama, Elliott a internalizat mesajul care îi transmitea că nu era o idee bună să-și pună pe tapet emoțiile. Doar mult mai târziu, când a ajuns în pragul divorțului, ajutat de o combinație de psihoterapie și meditație, s-a simțit suficient de liber încât să-și exprime adevăratele sentimente.

Pentru cei mai mulți dintre noi, experiențele de viață înseamnă un bogat complex de aspecte pozitive și negative, dar biologii evoluționiști susțin că avem un „bias al negativității“ care ne face atenți mai ales la pericol și amenințări – de pildă, ca să nu fim atacați și devorați de un tigru (cel puțin așa ne îndeamnă sistemul nostru nervos).

Pentru a ne asigura supraviețuirea, creierul nostru reține mai degrabă evenimentele negative decât pe cele pozitive (ca să putem ține minte unde se ascundea tigrul). Așa că, atunci când ne simțim pierduți sau descurajați, ni se poate părea extrem de greu să ne amintim momentele în care am fost fericiți și relaxați.

În timp ce un astfel de răspuns firesc este esențial pentru supraviețuirea noastră când ne aflăm într-un pericol real, tot el poate fi cauza unei mari suferințe atunci când nu suntem în primejdie. În orice caz, prin meditație putem să ne dezvățăm sistemul nervos de acest răspuns de tipul „luptă sau fugi“. Ne putem deprinde să ne identificăm gândurile și sentimentele exact așa cum sunt, fără să ne lăsăm copleșiți de ele.

## Mesaje din cultura noastră

Unii prieteni de-ai mei, cărora le-a fost indusă din copilarie ideea păcatului original, îmi spun adesea că vina a așternut o umbră peste ei încă de la o vârstă fragedă. Gândurile lor recurente sună cam așa: *sunt rău din naștere; m-am născut cu defecte; e ceva greșit la mine în mod fundamental*. Chiar dacă astfel de concepte nu au făcut parte din backgroundul familial sau religios, ele persistă în cultura noastră și pot avea ca rezultat un sentiment de înfrângere, din păcate larg răspândit: „Nimic din ceea ce sunt sau din ceea ce fac nu va fi niciodată suficient de bun.“

Pentru unii, păcatul este considerat acela de a se fi născut de un anume gen, etnie sau rasă „greșită“ – ori de a avea o orientare sexuală „greșită“ –, oricare aspect conducând la sentimentul non-apartenenței. Aceste mesaje culturale nu numai că ne frânează abilitatea de a ne iubi, de a ne păsa de

persoana noastră, dar pot totodată să ne inhibe potențialul, făcându-ne să ne diminuăm așteptările și oprindu-ne să ne mai urmăm visurile. În același timp, e posibil ca oportunitățile pe care le avem să scadă semnificativ din cauza proiecțiilor societății asupra noastră. Sau chiar să devenim ținta urii și a amenințărilor la siguranța personală.

Regretatul scriitor afro-american James Baldwin, cunoscut drept homosexual, a descris procesul prin care, în cele din urmă, a căzut la pace cu astfel de mesaje în eseuul său *They Can't Turn Back*: „Mi-au trebuit mulți ani ca să vomit toate mizeriile pe care le-am învățat despre mine și pe care parțial le-am crezut, înainte de a deveni conștient că am dreptul să pășesc și eu pe această planetă.“<sup>3</sup>

De asemenea, putem să fim copleșiți de mesajele universale din cultura noastră materialistă care pune accent pe competiție, pe statutul social și pe „succes“, lăsând în plan secund caracterul și inteligența emoțională. Asta ne face să cădem ușor în capcana de a ne compara cu alții, iar dintr-o astfel de încercare nu avem decât de pierdut. Așa cum arată Sonja Lyubomirsky, de profesie psiholog, în cartea ei *The How of Happiness*, „cu cât faci mai multe comparații sociale, cu atât îți cresc riscurile de a avea parte de unele nefavorabile, și cu cât ești mai sensibil la aceste comparații, cu atât e mai probabil să suferi consecințele negative... Oricât succes am dobândi în viață, oricât de bogați și de norocoși am fi, întotdeauna se găsește ceva mai bun decât noi.“<sup>4</sup>

Când auzim în mod constant că ar trebui să fim mai deștepti, mai bine ancorați în societate, mai productivi, mai bogați și așa mai departe, ne trebuie realmente mult curaj pentru a ne urma talentele, aspirațiile și glasul inimii, fapt ce ar putea duce lucrurile într-o direcție nouă, cu totul diferită.



## Mesaje din mass-media

Te-ai trezit vreodată dimineța cu un sentiment de liniște și mulțumire, ca mai apoi, la 15 minute după ce ți-ai deschis computerul sau telefonul, să te simți frustrat și invidios? Tânjind după ceva mai bun?

Adevărul este că ne petrecem extrem de mult timp cufundați în imaginile de pe un ecran, de parcă am participa efectiv la ce se întâmplă dincolo de respectivele aparate. Fie în mod subtil, fie cât se poate de explicit, reclamele ne transmit că trupul nostru are nevoie de retușuri, că hainele noastre au ieșit din modă, că sufrageria noastră e vraște, iar noi nu suntem invitați la petrecerile selecte – toate acestea ca să ni se vândă o sumedenie de lucruri. Și astfel, ceea ce ar putea fi o sursă de plăcere devine curând o sursă de anxietate.

Activistul social Jerry Mander susține că programele mass-media sunt făcute deliberat astfel încât să inducă ură de sine, o imagine negativă a propriului trup și o stare deprimantă, în special prin intermediul reclamelor, ambalate – și vândute – de parcă ar oferi vreun leac miraculos.

Indiferent de intenția acestor mesaje, putem să devenim mai conștienți de ele. Să ne dăm seama ce mesaje ne-am însușit, ajungând să le socotim niște convingeri proprii, și să învățăm să ne eliberăm de ele; în timp, le-am putea înlocui cu o minte curioasă, deschisă, vigilentă. Probabil că nu suntem capabili să facem mesajele să dispară, dar putem măcar să le punem sub semnul întrebării. Cu cât procedăm mai mult astfel, cu atât ele devin mai puțin intruzive și limitatoare. Iar noi ne regăsim libertatea de a ne conecta atât cu ceilalți oameni, cât și cu dorințele noastre cele mai intense.



## Începe de unde te afli

Nu am crezut multă vreme că mai întâi trebuie să te iubești deplin pe tine însuți ca să poți să iubești pe altcineva. Cunosc destui oameni care, deși sunt duri cu ei înșiși, își iubesc familia, prietenii și sunt iubiți la rândul lor – chiar dacă uneori întâmpină dificultăți când primesc acea dragoste. Oricum, este greu să îi iubim pe ceilalți pe termen lung până când nu dobândim un sentiment launtric de abundență, de îndestulare.

Atunci când resimțim o sărăcie interioară, iubirea pentru altul se transformă prea ușor în foame: de asigurare, de aclamații, de afirmare a propriei valori. Dar această ecuație nu se rezolvă așa: nu e cu putință să primim de la alții ceva ce nu putem să ne oferim nouă înșine.

Mi se pare important să ne dăm seama că iubirea de sine este un proces în plină desfășurare, care devine mai puternic pe măsură ce trece timpul, nu un obiectiv prestabilit. Când începem să îi dăm atenție, realizăm că suntem provocați zilnic să acționăm cu iubire față de noi înșine. Gesturi simple de respect de sine, precum îngrijirea corpului, odihnirea minții și înfrumusețarea spiritului ascultând muzică, privind un tablou sau admirând natura – iată doar câteva semne de iubire față de noi înșine. Toate acțiunile noastre – de la felul cum reacționăm când nu ne mai încap blugii preferați la cum ne alegem hrana – pot semnifica iubire de sine sau autosabotaj. Același lucru e valabil când un nepoliticos se bagă în fața noastră la o coadă, când un prieten ne rănește sau când primim de la medic un diagnostic îngrijorător.

În cartea ei *Letter to My Daughter*, Maya Angelou notează: „Poate că nu o să reușești să controlezi tot ce ți se

întâmplă, dar poți decide să nu fii trântit la pământ de acele evenimente.<sup>45</sup> În ceea ce mă privește, am început să practic meditația, așa cum mulți o fac, din nevoia de a anihila sentimentul că viața te face să te simți ne semnificativ, micșorat, doar un fir de nisip.

Totuși, ne trebuie un mare curaj ca să atacăm granițele rigide ale scenariului obișnuit. Nu e ușor să ne schimbăm radical viziunea despre sursa fericirii noastre sau despre ceea ce ne face plăcere cu adevărat. Dar este eminentamente posibil. Chiar putem să reconfigurăm felul cum ne vedem pe noi înșine și să revendicăm iubirea de sine de care suntem capabili din naștere. De aceea, întotdeauna îi invit pe studenții mei să apuce pe această cale, înarmați cu spirit de aventură, în loc să rămână cu impresia că iubirea reală ar fi un examen de tip „admis/respins“ pe care le e frică să-l susțină.

Deși dragostea este descrisă adesea ca fiind dulce și luminoasă, iubirea de sine presupune și aspecte mai dure. Nu e o formă siropoasă de negare. Probabil că vei simți furie, dorință și rușine, la fel ca oricare alt om de pe lumea asta, dar poți învăța să păstrezi aceste emoții într-un context al afecțiunii.

Iubirea reală e îngăduitoare cu eșecul și suferința. Cu toții am făcut greșeli, dintre care unele au avut consecințe neplăcute, dar stă în puterile tale să găsești o manieră de a te raporta la ele cu blândețe. Indiferent ce probleme te-au doborât sau ce necazuri ai provocat altora sau ție însuși, poți să te schimbi și să crești, poți să faci ajustări și să înveți. Iubirea reală nu te încurajează să îți ignori problemele sau să îți negi greșelile ori imperfecțiunile. Le vezi în continuare foarte clar și tot alegi să iubești.

## „Mușchiul“ compasiunii

Începem să cultivăm iubirea adevărată pentru noi înșine atunci când ne tratăm propria persoană cu un sentiment de compasiune. Într-un fel, compasiunea față de sine este asemenea unui mușchi. Cu cât îl solicităm mai mult, în special atunci când nu izbutim să facem exact ce ne-am propus (o situație obișnuită pentru majoritatea), cu atât mușchiul compasiunii noastre devine mai puternic, mai rezistent.

Katherine declară: „Pentru mine, cea mai grea parte a acestei practici a fost să ascult, să simt din nou și să mă îndurez din pricina suferinței insuportabile trăite în copilărie și adolescență. Câtă vreme am evitat această suferință, viața și conștientizarea mi-au fost blocate, dar mai apoi inima mea a început să se încălzească. Acum sunt capabilă să fiu «prezentă», în moduri noi și nebaneuite anterior, pentru binele meu și al soțului, pentru copiii și nepoții mei.“

Când Katherine afirmă că inima i s-a încălzit, aceasta nu e doar o metaforă. Psihologul Kristin Neff scrie pe blogul personal ([self-compassion.org](http://self-compassion.org)): „Când tratăm experiențele dureroase cu balsamul vindecător al compasiunii față de sine, nu ne schimbăm doar experiența mentală și emoțională, ne schimbăm în egală măsură și chimia propriului organism.“<sup>6</sup> Specialista citată prezintă rezultatele unor studii care relevă faptul că, în vreme ce autocritica determină creșteri ale tensiunii arteriale, adrenalinei și cortizolului – o consecință a răspunsului de tip „luptă sau fugi“ –, compasiunea față de sine declanșează eliberarea oxitocinei, „hormonul conectării“, ce potențează sentimentele de încredere, calm, siguranță și generozitate.

Punctul de plecare pentru această schimbare radicală în modul în care vedem iubirea îl reprezintă conștientizarea.