

DR. JOHN F. DEMARTINI

# *Inima iubirii*

*Treci dincolo de fantasme  
și găsește-ți adevărata împlinire în relații*

Traducere din limba engleză  
de Monica Vișan

EDITURA FOR YOU  
București, 2017

## *Introducere*

„Toate căile duc înspre același țel:  
să le transmită altora ceea ce suntem noi.“

PABLO NERUDA

Când l-am întâlnit prima dată pe Joe, participa la unul dintre seminarele mele într-un mare oraș din partea central-vestică a Statelor Unite. După ce programul s-a încheiat, mi-a spus că trăise o înțelegere și o transformare atât de mari, încât dorea să o trimită la mine și pe soția sa, Adele, pentru o consultație privată.

La acea vreme, locuiam în New York, astfel că Adele a zburat către Big Apple\* și ne-am întâlnit în camera ei de hotel. Îmi place să spun în glumă că am petrecut o zi magică împreună într-o cameră de hotel. Când vei auzi restul poveștii, vei înțelege de ce Joe zâmbește întotdeauna cu recunoștință autentică.

De ce a considerat soțul ei că era important ca noi doi să stăm de vorbă? Adele mi-a spus: „Nu ne mai înțelegem, ne certăm des, iar relația noastră se află pe marginea prăpastiei.“

I-am pus o serie de întrebări și am trecut-o prin mai multe procese, despre care vei citi în această carte. Am ajutat-o, de

---

\* „Marele măr“, poreclă dată orașului New York. (n. tr.)

DR. JOHN F. DEMARTINI

asemenea, să vadă cum poate comunica mai eficient cu Joe, ținând cont și de valorile lui, nu doar de ale ei. I-am arătat cum să privească lumea prin ochii lui și am învățat-o moduri în care îl poate ajuta să fie receptiv, astfel încât să facă și el același lucru pentru ea.

Adele mi-a spus că ea crede că valorile cele mai înalte ale lui Joe – ceea ce era cel mai important pentru el – sunt munca, mașinile, golful și câțiva prieteni. Ea mi-a destăinuit, de asemenea, ce conta cel mai mult pentru ea (care, cu siguranță, era special, dar nu atât de crucial pentru această poveste). Am petrecut cea mai mare parte a zilei *conectând* valorile ei cu ale lui, astfel încât ea să vadă că orice face el o ajută în fapt pe ea să facă tot ceea ce îi place ei – și invers. Către sfârșitul timpului nostru împreună, am repetat dialogurile în care ea comunica în modul nou pe care-l învățase, practicând transmiterea valorilor sale în termenii lui, pentru ca el să se simtă mai important și înțeles fără a-și sacrifica ceea ce era cu adevărat important pentru ea.

După ce a părăsit New Yorkul, Adele s-a oprit la un magazin cu articole sportive pe drumul de la aeroport către casă. Imediat ce a intrat pe ușa casei sale, și-a lăsat bagajele, a alergat la Joe și și-a încolăcit brațele în jurul său, spunându-i că îl iubește și că i-a cumpărat câteva mingi de golf, un tricou de golf și revista lui favorită de golf.

A zâmbit văzându-l surprins și a anunțat: „Am observat că urmează un turneu important. Știi că în fiecare an vrei să te duci și de fiecare dată te critic pentru că se nimerește mereu într-un weekend pe care vreau să-l petrec cu tine și copiii? Ei bine, mi-am dat seama că, în același weekend, anul acesta e un mare târg la Londra. Mama mi-a spus de el și m-am gândit că pot să-i iau pe copii și să mergem cu toții acolo. Ei își vor vedea bunicii, vom economisi bani pe hainele lor de școală și pot aduce înapoi câteva lucruri noi pentru casă, pe care nimeni nu

le are pe aici. Tu o să te distrezi de minune la turneu, iar eu o să mă simt bine cu familia și la cumpărături – așa că nu mai e loc de nicio critică. Vreau să petreci un timp minunat cu prietenii tăi la golf, dragul meu.“

Pe măsură ce vorbea despre cum își va face noi relații peste ocean, care-l vor ajuta și pe el în profesia sa, despre cum va economisi bani și despre cum ea și copiii se vor bucura să testeze la condus câteva mașini europene, care și lui îi atrăgeau atenția, și despre cum el va putea să joace golf cu prietenii, Joe n-a putut să spună decât „Super idee! Sună extraordinar!“. Apoi i-a dat cartea de credit pentru a-și rezerva zborul și mi-a trimis mie un mesaj de mulțumire.

Mi-a scris cât de „diferită“ fusese Adele, cât de apropiați deveniseră și cum își aprinseseră din nou relația intimă. Și-a exprimat recunoștința pentru „tot ceea ce ai făcut cu soția mea“.

În acea zi magică din camera ei de hotel, tot ceea ce am făcut a fost s-o învăț pe Adele să vorbească în limbajul iubirii al lui Joe și să-i arăt că asta ar ajuta-o să materializeze și ceea ce își dorea în viață.

Această situație nu a fost unică. Întrucât călătoresc prin lume și vorbesc în fiecare an cu mii de oameni, observ anumite tendințe, îndeosebi în zona relațiilor. Fie că țin un seminar cu câțiva participanți în Boston, fie că mă adresez unei audi-ențe impresionante în Toronto sau vorbesc cu oamenii la un talk-show în Johannesburg, în Africa de Sud, ies la iveală anumite tipare. Deși există diferențe culturale (precum acceptarea sau respingerea unor practici de tipul poligamiei), lucrurile comune sunt mai des întâlnite și „polenizează“ toate tipurile de relații: cu membrii familiei, cu colegii de serviciu, cu partenerii intimi, cu tine însuși și chiar cu Universul.

Am observat mai ales că majoritatea oamenilor își construiesc o fantasmare privitoare la ceea ce vor obține din legăturile cu ceilalți și trăiesc pe seama acestei fantasmări. În mod

DR. JOHN F. DEMARTINI

frecvent, această abordare provine din câteva idei eronate cu privire la „de ce“ și „cum“ trebuie să fie „ei“ cu cineva. De obicei, oamenii cred că scopul relațiilor este de a-i face pe ei fericiți și că pot obține aceasta prin a-i face pe alții să le adopte sistemul de valori și să se comporte în consecință.

Cu alte cuvinte, în mod regulat și oarecum inconștient, oamenii își proiectează convingerile asupra altora așteptând ca prietenii, iubiții, copiii și colegii să trăiască în conformitate cu un set de principii etice, morale ce reflectă valorile proprii, și nu pe ale acestora. Ei se setează în acest fel pentru a experimenta o dezamăgire și chiar o trădare, întrucât putem trăi doar conform busolei noastre interioare, nu a altuia. Iar apoi ei cred că alți oameni – sau chiar Universul – le fac „lor“ ceva, în loc să conștientizeze că ei au creat această iluzie nerecunoscând și neonorând ceea ce este important pentru altcineva.

Există două lucruri la înălțimea cărora alți oameni nu se pot ridica și nu vor să se ridice: valorile tale și fantezmele tale. Acceptă că niciun adevăr nu este revelat vreodată și nici iubirea nu este dezvăluită până când cauza este egală cu efectul în sincronicitate în spațiu-timp, însemnând că tu ești propria cauză a propriului tău efect în orice moment. Cu alte cuvinte, exact în momentul în care percepi un efect (senzația de a te simți trădat), *tu* ești cauza sau din cauza așteptărilor nerealiste proiectate asupra altora, nepotrivite cu nevoile și valorile lor imediate. Ei au dreptul de a-și modifica deciziile conform cu valorile lor și în relație cu mediul lor în schimbare – și ori de câte ori doresc. Ei vor trăi numai în conformitate cu propriile lor valori, *nu cu ale tale*.

Nu te lăsa pradă iluziei că oricine altcineva e obligat să trăiască în conformitate cu ceea ce este important pentru tine, în orice fel sau oricând, chiar și atunci când spune că intenționează să o facă. Dacă o face, fii recunoscător. Dar dacă

nu o face, nu fi surprins; este doar fidel sieși și ia decizii în concordanță.

Cartea de față redefinește ce înseamnă cu adevărat loialitatea și angajamentul, ajutându-te să înțelegi cum să-ți acordezi propriile valori cu ale altora în loc de a le vâri pe gât celorlalți. Ea va demasca miturile relațiilor, te va sprijini în a te elibera de fantasmări, pentru a începe să te concentrezi în schimb pe împlinirea dorințelor, și îți va oferi instrucțiuni pas-cu-pas pentru a-ți conecta sistemele de valori cu ale altor oameni. Vom explora, de asemenea, dinamica sexuală (incluzând „misterele“ monogamiei și ale satisfacției pe termen lung) și cum sunt ele conduse de valori, apoi vom descoperi perspective noi despre cum să facem față suferinței morții, divorțului și altor potențiale „finaluri“ dureroase ale relațiilor.

În 2002 m-am referit la subiectul relațiilor într-un capitol din cartea mea *The Breakthrough Experience [Experiența revelatoare]*<sup>\*</sup>, însă oamenii care au participat la seminariile mele, incluzându-l pe acela specific despre relații, mi-au spus insistent că își doresc mai mult. De ce relațiile sunt atât de derutante? Cum îți poți da seama ce se întâmplă în ele? Și, cel mai important, cum poți deveni conștient de marea ce sălășluiește în aparentul haos la vieții tale?

Deși incredibil de bogate ca potențial, conexiunile pe care le avem unii cu ceilalți par să reprezinte unul dintre domeniile vieții cel mai greșit înțelese. Mulți dintre oamenii pe care-i întâlnesc sunt înnămoliți în propriile idei despre ceea ce înseamnă o relație „bună“ sau „de succes“. Parafrazându-l

---

<sup>\*</sup> Acea carte o completează pe aceasta și vei constata că vei dori să o citești și pe ea, îndeosebi dacă îți place să înțelegi mai multe despre modul în care poți participa în propria realitate. Dacă ai citit-o deja, vei găsi teme similare aici, dar în moduri specifice, pentru a aplica în relațiile tale tot ceea ce ai învățat. (n. aut.)

DR. JOHN F. DEMARTINI

pe Ralph Waldo Emerson, mintea devine închisă într-un gând până când se ivește un gând mai mareț... guvernat de către suflet. Gândul mai mareț pe care ți-l ofer este că poți înceta să te mai păcălești singur cu ceea ce sunt și ceea ce pot deveni relațiile, cu cine ești tu și ce „trebuie“ sau „e nevoie“ să fie alții pentru a simți împlinirea. Poți să ajungi la conștiința faptului că nu doar participi la crearea propriei realități, ci iei parte și la făurirea relațiilor tale. Niciuna dintre acestea nu „ți se întâmplă“ pur și simplu: tu ești autorul propriei existențe.

Această carte te va ajuta să înțelegi ce anume determină comportamentul uman în relațiile de iubire, de afaceri și de familie și te va asigura că poți avea acel tip de relație pe care să-l iubești, fie că e de lungă sau de scurtă durată, profund intimă sau doar pentru distracție. În paginile următoare îți voi împărtăși știința comunicării pline de succes și de împlinire – piatra de temelie a oricărei relații de calitate – și îți voi oferi instrumentele de care ai nevoie pentru a crea parteneriate puternice cu oamenii care te pot ajuta să conștientizezi, să experimentezi și să exprimi mai mult din sinele tău real.

Înainte de a plonja în primul capitol, dă-mi voie să te avertizez că această carte nu este despre autoperfecționare – care, apropo, este doar o iluzie. Așa cum vei descoperi curând, nu e nimic la tine care să aibă nevoie să fie reparat; și, de fiecare dată când crești, e ceva ce se ofilește – așa sunt făcute lucrurile să fie. Prin urmare, te rog să lași deoparte orice idei referitoare la a deveni „mai bun“ sau „a te perfecționa“. Uită de obținerea sau eliminarea trăsăturilor despre care crezi că te vor face iubitul, părintele sau prietenul perfect. Angajează-te doar să-ți găsești calea către inima iubirii.

Deschide-ți mintea și sufletul alături de mine și îți promit că vom ajunge acolo împreună.

# 1

## *Au fost odată ca niciodată zece mituri ale relațiilor*

„Pe măsură ce se apropia de acel loc, el a auzit o voce care-i suna familiar. A mers în direcția ei. Rapunzel l-a văzut, l-a recunoscut și, alergând spre el, și-a aruncat brațele în jurul gâtului său și a plâns. Două dintre lacrimile ei au picurat în ochii lui, iar vederea i-a devenit imediat limpede și a văzut la fel de bine ca întotdeauna. A condus-o departe, către regatul său, unde au fost primiți cu mare veselie, trăind fericiți și mulțumiți până la adânci bătrâneți.“

FRAȚII GRIMM, *Rapunzel, fata cu părul de aur*

Fiecare suflet cântă melodia iubirii. Ai fost creat pentru această bucurie, care nici nu începe, nici nu se termină, ci pur și simplu este. Iubirea nu e părtinitoare și își este propria recompensă. Nu poate fi posedată și nici nu posedă. Nu împiedică nimic și, cu ea, nu există nicio limită. Orice în afara ei este o iluzie. A înțelege iubirea adevărată înseamnă a îmbrățișa totul.



DR. JOHN F. DEMARTINI

În unele basme, totuși, această încântare devine o bestie. Încă din copilărie, astfel de povești și alte fantezii înșelătoare ne învață ce „se presupune“ că este iubirea adevărată. Cine n-a auzit oare de faimosul „și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți“? Cine nu consideră că asta e ceva imatur sau simplist? Dar cine n-a cedat magiei sale și n-a crezut, chiar și puțin, că această expresie familiară poartă un adevăr anume despre cum „trebuie“ să fie când ții la cineva?

Dacă ești precum majoritatea oamenilor, probabil că te-ai lăsat sedus de cel puțin unul dintre miturile culturale obișnuite – basmele noastre moderne de zi cu zi –, ce te pot induce în eroare în cele mai importante relații ale tale. Dacă vei continua să crezi în oricare dintre aceste neadevăruri, ele vor interfera cu viața ta precum o vrăjitoare bătrână și rea dotată cu oglindă fermecată și măr otrăvit. Îți vor modela așteptările și te vor face să te simți ca și cum toți ceilalți înțeleg basmul, în afară de tine. Vei trăi într-o falsitate monstruoasă, „suferind“ din cauza ei și simțind și acționând ca și cum toate acestea ar fi adevărate, când, de fapt, nu trebuie să fie așa pentru tine.

Președintele John F. Kennedy sublinia odată: „Cel mai mare dușman al adevărului este cel mai adesea nu minciuna – intenționată, urzită și nesinceră –, ci mitul – durabil, convingător și nerealist.“ El a mers mai departe, afirmând că modul în care poți ieși la lumină este prin a înceta să-ți mai faci plăcere „confortul opiniei fără disconfortul gândirii“. Ești dispus să aduci lumina în ungherele întunecate ale minții tale și să te confrunți cu miturile față în față? Dacă da, vei ajunge să pășești în afara fanteziei lipsite de împlinire, intrând în ceva mult mai însuflețitor: adevărata viață, adevăratele relații și... adevărata iubire.

Poate nu crezi că ești prins în vreo idee falsă. Oferă-ți, te rog, o clipă pentru a analiza dacă ești de acord cu oricare dintre următoarele afirmații:

1. O (nouă) relație mă va face fericit.

2. Când îmi voi găsi sufletul-pereche, mă voi simți împlinit.
3. Relația potrivită va dura pentru totdeauna.
4. După ce trec de aceste ape învolburate, navigarea va fi lină.
5. O relație bună necesită sacrificii.
6. Sexul de calitate are loc doar la începutul relației.
7. Dacă nimeresc relația potrivită, nu va trebui să mai lucrez la ea.
8. Dacă nu am o relație, voi rămâne singur.
9. Căsnicia se împlinește prin copii.
10. Contrariile se atrag.

Crezi sau nu, fiecare dintre aceste afirmații conține o fantasmă, un fals. În cartea de față te voi ajuta să vezi cum, lăsându-te sedus de aceste idei copilărești, îți împiedici creșterea personală și experimentarea pe deplin a bogățiilor pe care fiecare relație le are de oferit. Să începem prin a le analiza pe fiecare în parte și a descoperi adevărul.

### **Mitul nr. 1: O (nouă) relație mă va face fericit**

Dacă te-ai aflat vreodată într-o relație de afaceri sau de iubire cu cineva, dincolo de perioada inițială de admirație intensă, știi deja că relațiile nu te fac fericit. În schimb, uneori te percepi pe tine însuși ca simțindu-te mai bine, iar alteori, nu – la fel ca atunci când ești singur.

Te-ai gândit vreodată că ceva te-ar face fericit (o casă nouă sau o slujbă nouă, de exemplu) și apoi, când ai avut parte de acel ceva, ai descoperit o altă serie de nebunii, un set nou de provocări? Ai primit, în cele din urmă, ceva ce doreai, dar apoi ai constatat o înrăutățire a situației și a problemei. Mai mult, probabil că imaginația te-a setat pentru o cădere, ca atunci când idealizezi un eveniment într-o asemenea măsură,

DR. JOHN F. DEMARTINI

încât activitățile efective de zi cu zi nu i se pot ridica la înălțime. Indiferent ce era acest „lucru“ despre care credeai că ți-ar plăcea foarte mult să-l experimentezi, ai avut probabil și momente pe care le-ai perceput ca fiind plăcute... și momente de tristețe, urmate din nou de bucurie.

Îmi place să spun că entuziasmul de a avea un copil devine depresie post-partum, că fantasma de a fi părinte contribuie la depresia ce se instalează când realizezi că un copil nu înseamnă doar un „ghem de bucurie“, ci aduce și niște necazuri. Bineînțeles că acest fenomen apare în mai multe domenii, nu doar în aducerea pe lume a unui copil. Cât de mulți proaspăt căsătoriți s-au „prins“ în planuri de căsătorie atât de mult, încât căsnicia efectivă li s-a părut a fi o dezamăgire? Cât de mulți oameni își termină școala, obțin o promovare, își cumpără mașina visurilor sau orice altceva și sunt surprinși că aceasta nu le asigură fericirea permanentă?

Indiferent de împrejurări, toată lumea oscilează între a simți sușuri sau coborâșuri de-a lungul întregii vieți; și vei experimenta ambele senzații în fiecare relație, indiferent cât de ideal începe. Vei avea perioade de confort și perioade de disconfort. Uneori vei fi tratat cu ceea ce percepi a fi bunătate și vei primi, de asemenea, ceea ce pare a fi cruzime, indiferent cât de „minunat“ și „frumos“ pare partenerul tău.

Oricum, nu fericirea este motivul pentru a fi cu cineva. *Scopul relațiilor este de a te sprijini să-ți conștientizezi echilibrul intrinsec existent în tine și în jurul tău și de a te ajuta să-ți conștientizezi propria măreție și completitudine.* De fapt, după ce îndrăgostirea inițială se duce, deziluzia ta – înțelegerea faptului că „Oh, Doamne, nici aceasta/acesta n-o să mă facă fericit(ă)“ – servește ca memento al acestui adevăr fundamental.

În timpul fazei de îndrăgostire orbească vezi predominant o singură față a monedei: atracția, calitățile pozitive și potențialul pentru a trăi fericiți până la adânci bătrâneți; însă

aceasta înseamnă să trăiești un delir. Fenomenul percepției selective a aspectelor pozitive este atât de obișnuit, încât psihologii i-au dat un nume: „efectul lentilelor roz“. Ai auzit de ochelarii trandafirii? Tot așa, pe măsură ce relația se maturizează, alegi să vezi aspectele negative în cea mai mare parte, dar și acesta este tot un fel de delir. (O lentilă albastră, poate?)

Ambele faze reflectă perspective dezzechilibrate și niciuna nu poate fi numită iubire adevărată. Pentru a simți inima iubirii trebuie să echilibrezi cu înțelepciune cele două extreme ale obsesiei: îndrăgostirea orbească (ce aduce cu ea frica de pierdere și disperarea) și resentimentul (ce aduce cu el neîncrederea și denigrarea). Înveți atât să nu te agăți de cineva, cât și să nu tânjești după ceva ce percepi că nu ai; te simți recunoscător pentru ce și cine este în viața ta chiar acum. Iubești ceea ce *este*.

Aceasta nu înseamnă că vei șterge suferințele și coborâșurile, iureșul emoțiilor. În schimb, diminuezi sau îngustezi oscilațiile. În viața ta – și datorită ție, nimănui altcuiva –, vei fi încă fericit și trist, acceptând și respingând, fiind agreabil și meschin, generos și lacom, politicos și grosolan etc. Vei fi și vei simți *toate acestea* întrucât așa sunt ființele umane: avem nevoie de ambele laturi complementare ale vieții pentru a înflori.

Experiența efectivă este mult mai însuflețitoare decât iluzia și fantezia. Ce minunat că nu tu ești acela care face comanda pentru propria viață emoțională, aceasta fiindu-ți livrată precum o pizza relațională! Cât de măreț este că tu, prin forțele tale, poți explora abundența de pasiuni unice și specifice omenirii și că această conectare cu alții te ajută să te extinzi într-o capacitate în continuă creștere de a simți, a gândi și a experimenta! Cât de minunat e că alți oameni nu-ți furnizează propria ta experiență a vieții, ci te ajută să devii mai deplin conștient de ea!

DR. JOHN F. DEMARTINI

Când abordezi relațiile având toate acestea în minte, aprecierea ta va spori radical. În loc să devii dezamăgit pentru că nu ești fericit tot timpul, începi să identifici toate fațetele vieții tale și să crești din această experiență, fie că-ți împărtășești sau nu timpul cu altcineva, fie că o faci pentru un timp îndelungat sau doar pentru puțin.

### **Mitul nr. 2: Când îmi voi găsi sufletul-pereche, mă voi simți împlinit**

Așa cum vei explora mai detaliat în această carte, nu există persoane care să-ți împlinească fantasmelor pentru totdeauna, care să-ți ofere tot ceea ce crezi că ai nevoie. În loc să te încurajez să cauți o anumită persoană care să-ți umple orice goluri percepi în viața ta, te voi ajuta să înveți să găsești resurse înăuntrul tău și să le vezi în mulți oameni din jurul tău.

A merge mai departe ca și cum sufletul tău pereche unic și ales te va împlini duce la așa-numita „inimă frântă“, deși nu chiar inima e cea care se frânge, ci mai degrabă ideea falsă pe care o proiectezi asupra celor „iubiți“. Experimentezi o „inimă frântă“ doar atunci când ai fost îndrăgostit orbește și percepi acum o pierdere de vreun fel. Iar când fantezia se prăbușește, ai tendința de a avea resentimente la adresa celuilalt pentru că nu ți-a transformat-o în realitate. Te setezi pentru acea dezamăgire chiar de la început negând aspectele negative, exagerându-le pe cele pozitive și așezându-o pe cealaltă persoană pe un pedestal. Când se comportă așa cum ar face-o oricare altă ființă umană normală – manifestând atât trăsături aparent pozitive, cât și negative –, acel cineva special este smuls de pe pedestal și aruncat într-o groapă.

Și așa vine momentul când oamenii spun lucruri precum:

- „Credeam că el era alesul, dar apoi el...“
- „Credeam că e *diferită de toate celelalte*, dar ea...“

Completează tu restul.

A gândi că există cineva care te va cunoaște și te va iubi atât de mult încât orice trăsături negative vor dispărea te îndreaptă către prăbușire. Asta nu înseamnă că nu există ceva precum sufletul-pereche, ci doar că ar fi înțelept să redefinim această noțiune.

Un suflet-pereche este, de fapt, cineva care te completează pe deplin. Acest fapt poate fi unificat și exprimat în orice moment printr-un singur individ sau poate fi diversificat în mulți oameni. O astfel de ființă ia parte la exprimarea completitudinii tale. Iată un alt mod de a o prezenta: *sufletul-pereche te ajută să te trezești și să-ți iubești toate componentele ființei tale*, ceea ce-ți sprijină descoperirea și aprecierea oricăreia dintre părțile tale neasumate. Dar să nu cazi în vizuina iepurelui începând să gândești că altcineva îți „umple” părțile „lipsă”. Nu-ți lipsește nimic!

Sufletul tău pereche poate fi cineva (sau „mai mulți”) cu care te contopești și din care izvorăști ca individ. Când îl găsești cu adevărat, descoperi că această persoană nu mai este (sau celelalte persoane nu mai sunt) sursa împlinirii tale, la fel cum o stea nu reprezintă sursa luminii alteia. Însă două sau mai multe stele împreună strălucesc minunat, pline de lumină.

Vom explora în detaliu subiectul sufletelor-pereche mai târziu – și îți promit câteva perspective uluitoare. Însă acum dă-mi voie să te las în tovărășia următorului gând: sufletul tău pereche se află în jurul tău 24 de ore pe zi.

La sfârșitul acestei cărți vei înțelege pe deplin că, în loc să o cauți la nesfârșit, o poți descoperi pe această ființă (sau pe aceste ființe). Vei descoperi, de asemenea, cum îți manifesti permanent sufletul-pereche în conformitate cu valorile pe care le menții de-a lungul vieții.

DR. JOHN F. DEMARTINI

### **Mitul nr. 3: Relația potrivită va dura pentru totdeauna**

Ce-ar fi dacă ți-aș spune că, pentru fiecare relație ce se înfiripă, există una care se destramă? Acest lucru este susținut categoric de statisticile des citate conform cărora jumătate dintre căsătorii se termină cu divorț. Iar în țările în care motivele religioase împiedică dizolvarea oficială a căsătoriei, există aventuri extraconjugale și forme de poligamie ce reprezintă, în fapt, procese de divorț fără acte legale.

Menținerea fantasmei conform căreia se presupune că ar trebui să rămâneți împreună pentru totdeauna poate fi deprimantă atunci când știi că există doar o probabilitate de 50% de a se întâmpla acest lucru. (Desigur, când adaugi faptul că, în majoritatea relațiilor, unul dintre parteneri decedează înaintea celuilalt, probabilitatea de a petrece întreaga viață alături de cineva se apropie de zero.)

*Relația potrivită durează atât timp cât cei doi parteneri implicați își doresc foarte mult ca ea să dureze. Dacă îți place tipul de legătură care se întinde „până când moartea ne va despărți”, vei găsi în cartea de față metode de a o obține. Dar ține minte că nu există garanții și, indiferent ce ai face, cu siguranță nu-ți va aduce o viață de pură fericire conștientă. Nu, veți îmbătrâni împreună la bine și la rău, la sănătate și la boală, la bogăție și la sărăcie. Veți experimenta gama completă de contrarii complementare.*

Cheia constă în a nu-ți lăsa angajamentul să cedeze în fața furtunilor ce-ți umbresc percepția cu privire la ceea ce se întâmplă. Există două probleme predictibile ce izvorăsc direct din aderarea la mitul lui „pentru totdeauna”:

1. Iei pe cineva „de bun” deoarece crezi că acea persoană trebuie să stea cu tine indiferent ce s-ar întâmpla.

2. Te simți devastat și deprimat dacă apare despărțirea, iar sinele fantasmă se destramă („Dar am crezut că vom fi împreună pentru totdeauna...“).

Ideea că „sfârșitul“ unei relații este echivalent cu prăbușirea este o idee copilărească. Dacă poți accepta ideea că scopul de a fi împreună cu cineva este acela de a-ți aduce o mai mare înțelegere și apreciere de sine, începi să realizezi că „pentru totdeauna“ este un standard ridicol – cu excepția situației în care vorbim despre inima și sufletul omului, care chiar rămân conectate indiferent de situație. Este o trivializare specifică acestui secol să afirmi că lucrurile în forma lor fizică se pot schimba; dar nicăieri nu este mai evident acest lucru ca în cazul relațiilor. Moartea, înstrăinarea, divorțul, chiar și separarea amiabilă, toate reprezintă „sfârșituri firești“ ale relațiilor.

Merită pus în evidență, totuși, că aceste aparente sfârșituri sunt doar iluzii pentru inima și sufletul uman. Fizica cuantică arată că două particule, de îndată ce se conectează, rămân așa, parteneri înlănțuiți, chiar și atunci când sunt îndepărtate una de cealaltă. Fizicianul irlandez John Stewart Bell a identificat acest fenomen în anii 1960 și l-a numit „nonlocalitate“. Cu alte cuvinte, conexiunea este ceva ce „nu este“. Așadar, din punct de vedere științific, nu există final al unei relații a inimii umane, care reprezintă o formă de energie (particule și unde). Este ceva ce poate fi asemuit cu ceea ce Albert Einstein a numit „acțiune stranie la distanță“.

La o scală mult mai prozaică, trebuie să înțelegi că a rămâne împreună poate fi comparat cu ceea ce se întâmplă pe o piață de desfacere. Atâta vreme cât ambele persoane din relație cred că partenerul lor oferă o valoare mai mare (mai multă afecțiune, libertate, susținere sau pasiune – orice este important pentru ei) decât ar putea să le ofere altcineva, rămân împreună. Așa cum cumpărătorul care adoră chilipirurile de la Kmart este ademenit într-o zi de către Wal-Mart cu o ofertă



DR. JOHN F. DEMARTINI

mai bună sau așa cum, din același motiv, oenologul cumpără o marcă de vin diferită în locul celei preferate atunci când un producător are un an excepțional, tot așa oricine poate fi sedus cu promisiunea a ceva ce i se pare „mai bun“. Lasând la o parte aerul comercial al acestei alegeri, concentrează-te la ce îți spun: oamenii rămân împreună atât timp cât nu își închipuie că există cineva care are de oferit ceva mai bun. Prin urmare, ei se află în mod implicit în relații sau căsnicii. (Voi explica mai mult aceste lucruri în capitolele următoare în care mă voi referi la valori.)

Soluția? În loc să visezi cu ochii deschiși la eternitate, concentrează-te pe ceea ce poți face astăzi pentru a fi afectuos, onorează-ți valorile proprii și pe ale partenerului și fă în așa fel încât împlinirea conștientizată să fie mai mare pentru amândoi.

Acum câțiva ani mă aflu în Sidney, în Australia, când soția mea (acum decedată) naviga pe Mediterana pe una dintre casele noastre, numită *The World [Lumea]*, o ambarcațiune luxoasă, un adevărat oraș plutitor, care navighează permanent de jur împrejurul Globului. După ce a ancorat lângă Portofino, în Italia, ea a luat o barcă până în port, a debarcat și a mers de-a lungul țărmului. A intrat într-una dintre numeroasele prăvălii cu pantofi de marcă. După câteva clipe, în magazin a intrat cel mai atrăgător bărbat pe care l-a întâlnit vreodată și a cumpărat trei perechi scumpe de pantofi. (Pantofii, după cum îți poți imagina, se află de obicei în vârful listei de valori a femeilor. Deși poate că bărbații se trag din maimuțe, femeile cu siguranță se trag din centipede – cum altfel poți explica motivul pentru care ele cumpără de 50 de ori mai multe perechi de pantofi decât numărul de picioare pe care le au?) Bărbatul atrăgător a abordat-o pe soția mea spunând: „Dumnezeule, ești cea mai frumoasă femeie pe care am văzut-o vreodată. Spune-mi, te rog, că nu ești căsătorită!“

Uluită de înfățișarea lui atrăgătoare, ea i-a spus precaut: „De fapt, da, sunt căsătorită.“ El i s-a prezentat, spunând că este din Milano și că tocmai ajunsese în Portofino pe un vas deținut de un prinț din Arabia. A întrebat-o dacă o poate invita la prânz sau la cină, fie pe vas, fie în port. Ea a spus că nu poate să accepte, dar cu siguranță îi este recunoscătoare pentru compliment și se simte flatată de invitația sa.

Și s-a grăbit să se întoarcă pe *The World*. Mi-a trimis imediat un e-mail în care mi-a povestit întâlnirea. A spus că a fost cu adevărat impresionată că un bărbat chipeș, între 35 și 40 de ani, a găsit-o atât de atrăgătoare. I-am răspuns la fel: că este cu adevărat frumoasă și că puteam să înțeleg cu ușurință de ce se simțea vrăjit de ea bărbatul acela. I-am spus că merită o astfel de recunoaștere și că, dacă i-ar face plăcere compania lui, să se simtă liberă să îi accepte invitația. I-am scris că și mie mi se poate întâmpla orice atunci când călătoresc și că ar fi înțelept să accepte o astfel de invitație pentru a-și da ocazia de a-l accepta sau respinge pe pretendent, mai ales că fusese o întâlnire unică și întâmplătoare.

Am simțit în acel moment că ea va face o evaluare înțeleaptă a valorii, puterii și prezenței acelui bărbat. Putem să înțeleg că fiecare persoană face o evaluare conștientă sau inconștientă a tuturor perspectivelor relaționale din unghiul celor șapte zone și puteri ale vieții, despre care vei afla mai multe în capitolele ce urmează. Știam că ea îi va discerne cu ușurință puterile și standardele spirituale, mentale, vocaționale, financiare, familiale, sociale și fizice.

Mai știam și că, dacă ea ar fi lăsat întâlnirea să fie doar o fantezie ademenitoare, eu aș fi fost comparat apoi cu ceea ce își imagina ea că este el și nu aș fi ieșit la fel de câștigat de pe urma acestei comparații, mai ales că eu eram mai în vârstă. Dacă ea i-ar fi putut face o evaluare mai complexă, ar fi fost totuși liberă fie să-și îndeplinească aspirațiile cu el, fie să-l

DR. JOHN F. DEMARTINI

excludă complet, ca pe cineva nu chiar atât de extraordinar cum și-a imaginat inițial – iar eu aș fi fost apreciat mai mult prin comparație. Am simțit că nu am nimic de pierdut încurajând-o să întreprindă o astfel de investigație.

La doar câteva zile după aceea, ea a mers cu mine la o întâlnire romantică și eu am ieșit bine pe piața competitivă – aș putea spune chiar că m-a tratat cu o afecțiune mai mare decât de obicei. Numai pentru că am avut încredere în propria mea forță am putut să o încurajez pe iubita mea soție să își permită o astfel de libertate, onorându-i astfel valorile și oferindu-i puterea fundamentală de a lua propriile decizii. Ea m-a respectat pentru acest lucru și m-a apreciat și mai mult: pentru că avea pe cineva care știa că nu pierde nimic și că iubirea noastră nu poate fi distrusă, ci doar modificată ca formă.

#### **Mitul nr. 4: După ce trec de aceste ape învolburate, navigarea va fi lină**

Relațiile nu sunt statice, deci nu există ceva unic care să-ți elimine toate presupusele probleme. Așa cum am afirmat deja, stă în natura umană să avem parte de suișuri și coborâșuri, fericire și tristețe, susținere și provocări, atracție și repulsie și așa mai departe.

Chiar dacă ai îmbrățișat deja această idee, totuși este tentant să te gândești că, dacă viața devine mai ușoară, lucrurile vor sta „mai bine“ cu alți oameni. Nu este așa! *Evoluția maximă apare la granița dintre haos și ordine.* Prin urmare, dacă obții vreodată totul, sfârșești prin a atrage sau a crea o confuzie nouă, doar pentru a te menține „pe muchie“, pentru a face lucrurile provocatoare și a garanta dezvoltarea continuă. Fie că o știi conștient sau nu, ai impulsul netăgăduit de a crește. Prin urmare, așezi lucrurile automat în așa fel încât să te asiguri că se petrece aceasta – cum ar fi să ajungi într-o relație cu cineva

face și tu, deci continuă să lucrezi. În loc să te gândești la cum nu poți, lucrează pur și simplu la echilibrarea lor.

**Scuză:** Această persoană este malefică. E imposibil să descopăr ceva bun la ea.

**Răspuns:** Oricine are două laturi și toate evenimentele au atât beneficii, cât și dezavantaje. Ceea ce vezi în alții este pur și simplu o reflexie a ta însăși. Dacă nu vrei ca această persoană să-ți mai conducă viața, atunci continuă să lucrezi.

**Scuză:** Am iertat-o deja pe această persoană pentru lucrurile îngrozitoare pe care mi le-a făcut.

**Răspuns:** Dacă încă te gândești la o persoană ca la cineva care ți-a făcut ceva îngrozitor, înseamnă că mai ești încărcat emoțional față de acea persoană și te lași controlat de ea. Te poți elibera și mai mult, căci adevărul iubirii te eliberează. Toate lucrurile de care te temi sau pe care le condamni vor continua să îți conducă viața până când le accepți. Prin urmare, continuă să cauți beneficiile până nu mai ai nimic de iertat și simți doar iubire și apreciere.

**Scuză:** Dar nu vreau s-o iubesc și s-o apreciez pe această persoană.

**Răspuns:** Experiența îmi arată că tocmai oamenii despre care simțim în acest fel sunt aceia care ne reamintesc de părțile din noi pe care nu am învățat încă să le apreciem. Aceia despre care spui că nu vrei să-ți pese sunt, de fapt, aceia pe care vrei *cu adevărat* să îi poți prețui din sufletul tău. Pentru că ceilalți sunt reflexiile noastre. Adânc în inimile noastre, iubirea așteaptă cu răbdare să iasă la suprafață. Nu ai nimic de pierdut dacă simți afecțiune la adresa lor. Când poți face asta, accepți și acea parte din tine pe care o reprezintă ei.

DR. JOHN F. DEMARTINI

**Scuză:** Această persoană nu îmi mai este prieten apropiat.

**Răspuns:** E în regulă. Dacă alegi să nu mai fii apropiat de această persoană, este decizia ta. Ghidând zeci de mii de persoane în această uimitoare metodă, experiența mea este că oamenii sunt capabili să-i iubească și să-i aprecieze pe ceilalți mult mai mult decât dacă poartă povara evitării sau respingerii lor. Procesul îți oferă libertatea de a introduce sau scoate oameni din viața ta cu liniște sporită. Ei merită să fie iubiți pentru cine sunt ei, la fel ca și tine, iar această metodă îți permite să faci exact acest lucru.

**Scuză:** Cred că am ales persoana greșită pentru care să aplic Metoda Demartini, deci mă îndoiesc că îmi va ieși ceva.

**Răspuns:** Poți realiza Metoda Demartini cu oricine și tot ai de câștigat, dar cel mai înțelept este să o duci la îndeplinire cu privire la cineva care îți apasă cel mai mult pe butoane.

**Scuză:** Doresc să încep cu altcineva.

**Răspuns:** Nu o lua de la capăt până nu ai încheiat procesul pentru acest individ. Este mai înțelept să realizezi un exercițiu complet decât să completezi două doar pe jumătate. Nu trece mai departe până ce nu simți cu adevărat că pe cealaltă persoană o percepi cel mai mult ca pe cineva care te agață.

**Scuză:** Nu am apucat să dorm prea mult noaptea trecută, deci sunt obosit și somnoros.

**Răspuns:** Oprește-te din scris o clipă, ridică-te și fă o plimbare scurtă pentru a-ți pune în mișcare întregul corp. De asemenea, dacă îți este foame, ia o gustare ușoară și bea puțină apă. Așează-te apoi la loc și închide ochii. Gândește-te la lucrurile pentru care ești cu adevărat recunoscător în viața ta (care te vor ajuta să-ți deschizi inima, să-ți limpezești mintea și te vor revitaliza) și meditează timp de 15 minute, rămânând așezat în timp ce respiri adânc, complet. Când ai terminat, întoarce-te la efectuarea exercițiului.

**Scuză:** Sunt epuizat, nu mai pot continua.

**Răspuns:** Îți va trece. Continuă să lucrezi, doar dacă, bineînțeles, nu ai dormit deloc noaptea trecută. Dacă așa stau lucrurile, ce-ar fi să meditezi 15 minute? Te va ajuta să te înviiorezi. Întoarce-te apoi la lucru – îți promit că merită efortul.

**Scuză:** Mi-e foame.

**Răspuns:** Dacă ți-e cu adevărat foame, mergi și ia o mică gustare cu proteine, apoi întoarce-te, apucă-te de lucru și du metoda la bun sfârșit. Dar asigură-te că acesta nu este un mecanism de evitare din partea ta. Dacă da, doar treci la lucru.

**Scuză:** Nu mă simt bine.

**Răspuns:** Dacă te simți amețit și îți vine să vomیți, fă-o! Apoi întoarce-te și pune-te pe treabă. Mulți oameni se simt amețiți sau le e puțin rău înainte să termine, însă după aceea au fost bine. Pur și simplu continuă.

**Scuză:** Mă doare capul.

**Răspuns:** Cere-i unei persoane apropiate să-ți maseze pielea capului, schimbă-ți poziția, ia o aspirină naturală sau meditează timp de 15 minute, apoi întoarce-te să termini metoda. În general, durerile de cap vor slăbi și vor trece dacă pur și simplu continui să lucrezi pentru a-ți atinge scopul.

**Scuză:** Nu mă pot gândi – sau nu vreau să mă gândesc – la altceva.

**Răspuns:** Ba da, poți. Aud săptămânal această scuză, dar toți încheie metoda. Rezultatele merită efortul. Ideile vin în valuri, deci continuă să lucrezi. Poți să o faci! (Apropo, creierul nu se oprește din gândit.) Știu că o poți duce la bun sfârșit. Asigură-te că iei în considerare toate cele șapte domenii ale vieții tale.

**Scuză:** Sunt blocat mental și am creierul încins.

DR. JOHN F. DEMARTINI

**Răspuns:** Oprește-te pentru o clipă, ieși la o plimbare scurtă, mișcă-te și întinde-ți capul și gâtul, scrie zece moduri în care efectuarea acestei metode te va ajuta să-ți transformi viața și îți va permite să-ți îndeplinești cele mai înalte valori, apoi întoarce-te să termini. Vei avea tendința să te închizi ori de câte ori nu îți este clar cum te va ajuta acest exercițiu să-ți realizezi cele mai importante obiective. Ca să poți spune că ai creierul închis, acesta trebuie să fie viu, de fapt. Continuă să lucrezi, te asigur că merită să termini.

**Scuză:** Nu sunt sigur că efectele pe care le-am simțit vor fi de durată.

**Răspuns:** Oricare ar fi trăsătura de caracter pe care ai echilibrat-o cu adevărat prin intermediul acestui proces, aceasta nu va mai fi butonul sau calitatea cu încărcătură emoțională ce îți conduce viața. Dacă lași metoda neîncheiată, aceeași caracteristică va continua să te deranjeze până când ajunge să fie cu adevărat echilibrată și pe deplin rezolvată. Nu ești făcut să încetezi să mai crești mental și emoțional, deci este nerealist să te aștepti să nu mai ai reacții puternice. Dar țelul de a nu mai fi deranjat de o anumită trăsătură este unul rezonabil. Termină exercițiul și observă rezultatele.



## Despre autor

Dr. John F. Demartini este conferențiar și consultant internațional care îi inspiră vitalitate și entuziasm publicului său cu ideile sale revelatoare, cu observațiile pline de umor despre natura umană și cu pașii practici de acțiune. Când vorbește el, inimile se deschid, mintea devine inspirată, oamenii sunt motivați să acționeze. Învățăturile sale blânde, amuzante și educative sunt intercalate cu povești antrenante pline de revelații și înțelepciune transformatoare. Filosofia sa inovatoare și înțelegerea sa revoluționară remodelează psihologia și afacerile moderne, transformând viețile a milioane de oameni. În calitate de fost chiropractician, cercetător, scriitor și filosof, studiile sale l-au făcut cunoscut ca specialist de vârf în vindecare, potențial uman și filosofie.

Dr. Demartini este fondatorul Fundației Demartini pentru Educație și Cercetare Umană, care include proiectul Studii asupra Înțelepciunii și departamentele educaționale Concourse of Wisdom. El este, de asemenea, inițiatorul seminarului The Breakthrough Experience® și creatorul tehnicilor The Demartini Method® și The Great Discovery™. A scris numeroase cărți, inclusiv trei bestselleruri: *Count Your Blessings: The Healing Power of Gratitude and Love* [Numără-ți binecuvântările: Puterea vindecătoare a recunoștinței și iubirii],



DR. JOHN F. DEMARTINI

*The Breakthrough Experience: A Revolutionary New Approach to Personal Transformation [Experiența revelatoare: O nouă abordare revoluționară a transformării personale] și How to Make One Hell of a Profit and Still Get to Heaven [Cum să faci un profit drăcesc și să ajungi totuși în Rai].*

Articole și relatări despre Dr. Demartini și metodologiile sale profunde, personale și profesionale, au apărut în numeroase reviste și ziare internaționale. A fost prezent în sute de programe de radio și televiziune, de știri și talk show-uri, și în câteva filme documentare. Ca prezentator, Dr. Demartini și-a împărtășit principiile și metodologiile transformatoare în conferințe cu directori executivi, specialiști în sănătate, manageri financiari și consultanți în domeniul conștiinței umane, apărând alături de numeroși vorbitori profesioniști respectați. Pionier la frontiera conștiinței umane și explorator al naturii esențiale a realității, el este lider în domeniul dezvoltării și transformării psiho-spirituale.

Dr. Demartini este, de asemenea, consultant privat, sfătuind oameni din toate ariile vieții în legătură dezvoltarea și realizarea lor personală și profesională. Este vorba despre oameni de finanțe de pe Wall Street, directori de corporații, specialiști în sănătate, politicieni, vedete de la Hollywood și personalități din lumea sportului. Numeroșii săi clienți folosesc experiența și înțelepciunea sa pentru a-și păstra echilibrul în viață, sănătatea, relațiile, atitudinile și perspicacitatea în afaceri.

Pentru mai multe informații:  
(888) DEMARTINI sau (713) 850-1234  
Fax: 713-850-9239  
[www.drdemartini.com](http://www.drdemartini.com)

# *Cuprins*

## *Introducere / 5*

1. Au fost odată ca niciodată zece mituri ale relațiilor / 11
  2. Renunțarea la fantasmă în favoarea împlinirii de sine / 35
  3. Urcarea în turn: ierarhia valorilor / 51
  4. Cum conectezi ceea ce iubești tu cu ceea ce iubesc ei / 79
  5. Metoda Demartini pentru neutralizarea emoțiilor / 103
  6. Instrucțiuni pentru aplicarea Metodei Demartini / 119
  7. Adevărata poveste a descoperirii sufletului tău pereche / 151
  8. Facem sex... și trecem peste / 167
  9. Atunci când crezi că s-a sfârșit: confruntarea cu sentimentele de durere și pierdere / 193
  10. Cele trei mari legi ale relaționării / 213
- Anexă. Metoda Demartini / 219*
- Obiecții frecvente cu privire la Metoda Demartini / 225*
- Despre autor / 235*