



PAUL FERRINI

*Cum să creăm  
o relație spirituală*

---

Ghid de dezvoltare și fericire  
pentru cuplurile aflate pe Cale

---

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză  
de Daria Vasilescu

EDITURA FOR YOU  
București, 2017

# Introducere

Această carte este creată pentru aceia care fie se află într-o relație serioasă, fie își doresc să aibă o astfel de relație. Relația serioasă este doar una dintre căile ce duc la evoluția și transformarea spirituală. Nu e singura cale și nici nu este una ușoară. Cele șapte legi spirituale discutate în cea de-a *doua parte* a acestei cărți oferă un ghid pentru cuplurile care s-au dedicat evoluției lor spirituale reciproce.

Dacă vă aflați deja într-o relație serioasă, poate vreți să începeți să lucrați direct cu a *doua parte*. Dacă nu sunteți siguri că vreți sau nu să aveți o relație serioasă, citiți cu multă atenție *prima parte* a acestei cărți. Societatea îi presează foarte mult pe oameni să se implice într-o relație, cu orice preț. Este important să rezistăm acestei presiuni și să facem o alegere conștientă dacă vrem sau nu să pășim pe calea relației.

Chiar dacă sunteți pregătiți să aveți o relație, trebuie să vă luați acel timp în care să vă cunoașteți partenerul și să găsiți o formă a relației care să funcționeze pentru amândoi. Prin fixarea în mod matur a unei temelii pentru relația voastră, aveți cea mai mare șansă de a stabili tipare sănătoase în care să interacționați.

Relația reprezintă nașterea unei noi entități. Presupune trecerea de la un context al lui „Eu” la cel de „Noi”, fără sacrificiu. Acest lucru nu se întâmplă peste noapte. Este nevoie de timp și de răbdare. Claritatea este o necesitate. Ambele persoane trebuie să se pregătească pentru această experiență.

Ciclul unei relații începe cu nașterea ei, atingând apexul vieții, iar apoi moartea și renașterea. Încheierea ei poate avea loc din cauza morții unuia dintre parteneri sau prin înțelegerea făcută de ambele persoane că relația nu le mai servește evoluției comune. Nicio relație nu durează pentru totdeauna. Și multe relații frumoase și importante durează cinci, zece sau douăzeci de ani.

Cu toții trebuie să ne confruntăm cu mitul că a fi într-o relație serioasă înseamnă că trebuie să fim împreună pentru totdeauna. Fiecare relație are un început, un mijloc și un sfârșit. Modul în care încheiem relațiile este la fel de important ca și modul în care le începem. În *partea a treia* a acestei cărți se tratează modul în care trecem de la contextul „Noi”, din nou, la cel de „Eu”, fiindu-le recunoscători partenerilor noștri pentru ceea ce am învățat împreună. Ne ajută să ne despărțim cu iubire.

Relația este cea mai dificilă și mai interesantă cale spirituală care ne este disponibilă pe planetă la ora actuală. Nicio altă cale nu ne aduce la suprafață îndoielile, fricile și nesiguranțele ascunse pentru a fi vindicate într-un mod atât de definitiv. Avem nevoie de mult curaj să vedem acele părți din noi înșine pe care le acceptăm cu greu și care ne sunt reflectate de către partenerii noștri. Totuși, prin împăcarea cu partenerii noștri ne împăcăm cu noi înșine și ajungem să ne experimentăm propria plenitudine.

Relația nu reprezintă doar o căutare a mitului romantic al fericirii. Pentru majoritatea cuplurilor, această căutare ia sfârșit în primul an al relației. Ea reprezintă mult mai mult. Este o căutare a Sfântului Graal însuși, a autenticității în mijlocul compromisului, a înțelegerii în mijlocul suferinței. Este o călătorie șamanică, cu toate întorsăturile sale neașteptate ce apar pe parcurs. Uneori, ni se pare că partenerul nostru ne este mai mult adversar sau oponent decât tovarăș și prieten. Chipul pe care îl vedem în oglindă se schimbă mereu.

Adevărul este că, în cele mai profunde relații, ies pentru a fi vindecate cele mai adânci frici ale noastre. Ele ies la suprafață deoarece ne simțim suficient de în siguranță alături de partenerul nostru pentru a ne privi aspectele întunecate și pentru a începe să le integrăm în conștiința noastră.

Nu toată lumea este pregătită pentru profunzimea acestui dans. Uneori fugim de provocările născute de relație, înainte să ne fi învățat lecția. De aceea angajamentul este atât de important.

Cuplurile care și-au luat un angajament rămân împreună până când au învățat tot ce pot să se învețe unul pe altul. Cei doi știu că au atins acest punct în clipa în care își pot da drumul unul altuia, cu iubire, recunoștință și respect. Orice este mai prejos de aceasta nu reprezintă o încheiere, ci o fugă.

Principiile spirituale din această carte vă vor ajuta să faceți față sușurilor și coborâșurilor relației în care vă aflați, astfel încât să puteți învăța și evolua împreună. Atâta vreme cât există evoluție și sinceritate, relația este sănătoasă și demnă de angajamentul vostru.

Desigur, asta nu înseamnă că este și perfectă. Chiar și în cele mai reușite relații, îndoielile și fricile continuă să apară, la ambii parteneri. Cu toate acestea, cuplurile aflate pe Cale învață să trateze aceste îndoieli și frici cu compasiune. Cei doi învață să aibă răbdare unul cu altul și să se accepte. Asta îi învață faptul că se află într-o relație.

Pe cât de dificilă pare uneori călătoria, ea își are și momentele sale extraordinare. Coaja dură din jurul inimii începe să se crape. Acolo unde frica obișnuia să ne țină pe loc, învățăm să facem pași mici înainte. Ne asumăm riscuri, ne depășim fricile. Învățăm să avem încredere unii în alții.

Trăim o delicatete născută din luptă, o dulceață născută din durere. Există o strălucire în acei ochi ce se întâlnesc dincolo de gravitația dorinței. Există o cunoaștere interioară de sine, a celuilalt – o abandonare în inima acceptării și a iubirii.

Să fiți binecuvântați cu toate acestea!



Prima parte

**A ne pregăti  
pentru o relație**

## *Cunoașterea de sine*

Principala ta menire în această întrupare este aceea de a te iubi și accepta pe tine însuși și de a-ți extinde acea iubire și acea acceptare către ceilalți oameni din experiența ta. Nu trebuie să te afli într-o relație de cuplu pentru a-ți îndeplini această menire. În societatea noastră se fac destul de multe presiuni pentru ca oamenii să formeze cupluri, chiar dacă majoritatea relațiilor se încheie printr-o despărțire sau prin divorț.

Mulți oameni se căsătoresc sau trăiesc cu alții fără a fi conștienți de ajustările uriașe pe care vor trebui să le facă și/sau fără să dețină aptitudinile de comunicare de care au nevoie pentru a face ca relația să funcționeze. Asta înseamnă să cauți necazul cu lumânarea.

O abordare mai precaută a relațiilor este de a fi bine informat. Relația trebuie să constituie o alegere, nu o obligație interioară ori o capitulare în fața presiunilor făcute de societate. Trebuie să înțelegem ce se așteaptă de la noi și ce așteptări avem noi de la ceilalți. Dacă vrem să luăm decizii bune, trebuie să știm care sunt provocările și recompensele relației.

Cu toții avem opțiunea de a trăi o viață de celibat, dacă ne dorim asta. Nu trebuie să ne căsătorim sau să trăim cu cineva. Putem alege să trăim singuri. Un

astfel de stil de viață ne ajută să ne controlăm mediul în care trăim și structura generală a vieții noastre, într-un mod care s-ar fi dovedit dificil dacă ne-am fi implicat într-o relație intimă. Ne oferă solitudine și libertatea de a face alegeri fără a consulta o altă persoană.

Stilul de viață celibatar li se potrivește adesea acelorora al căror angajament principal este dedicat carierei lor. Lor le este limpede că prietenii vin pe locul secund, nu pe primul, și nu sunt interesați în dezvoltarea unor relații care ar lua din timpul și energia dedicate propriilor preocupări creatoare.

Unii dintre noi ne potrivim prin temperament mai bine cu acest stil de viață decât ne-am potrivi cu o viață alături de un partener de viață. Alții dintre noi trăim mai întâi lângă un partener, ne despărțim, iar apoi descoperim că preferăm să trăim singuri. Atunci când știm asta despre noi înșine, putem să-i scutim pe alții de multă suferință prin faptul că le spunem clar ce avem nevoie. Apoi, dacă ceilalți vor să mai aibă o legătură cu noi, fac asta știind că noi ne-am luat angajamentul de a trăi de unii singuri.

A ști cine suntem și ce vrem într-o relație reprezintă un prim pas esențial pe calea spre intimitate. Nu ne putem aștepta să avem relații reușite cu ceilalți decât dacă ne respectăm propriul temperament și propriile nevoi.

Din fericire, în prezent ne este mai ușor să decidem să fim celibatari, fără a fi admonestați de către prietenii și familia noastră. Celibatul este o alegere de stil de viață legitimă. Asta nu înseamnă că nu putem avea o relație. Pur și simplu, înseamnă că alegem să ne investim majoritatea energiei într-o altă direcție.



# *Învăța trăind de unul singur*

Unul dintre lucrurile care sunt foarte clare este acela că a avea o relație de cuplu reușită e cel puțin la fel de dificil, dacă nu mai dificil, ca a avea succes în a trăi de unul singur. Ba chiar ai putea spune că a reuși să-ți duci traiul de unul singur reprezintă o cerință pentru reușita în ceea ce privește traiul alături de altă persoană.

Dacă nu ai trăit niciodată singur, s-ar putea să nu știi ce ai nevoie și ce vrei. Experiența ta se poate să fi fost definită de către ceilalți oameni cu care ai trăit. S-ar putea să-ți fi trăit viața încercând să-i mulțumești pe ceilalți și să le câștigi acceptarea și aprobarea. Trezirea de la o relație la alta nu te va ajuta să afli cine ești. S-ar putea să trebuiască să petreci un timp de unul singur, să-ți stabilești propriul ritm și să afli ce anume este cu adevărat important pentru tine.

Când știi cine ești, poți fi sincer cu ceilalți și îi poți încuraja să fie și ei, la rândul lor, sinceri cu tine. Atunci va fi mai ușor să găsești o altă persoană care să aibă aceleași priorități în viață ca și tine. Când te implici într-o relație înainte să știi care îți sunt prioritățile, sfârșești prin a folosi relația

ca pe un termen de comparație cu ajutorul căruia să descoperi ce vrei. Deși acest lucru face parte din procesul tău de învățare, se poate ca el să îți creeze și o suferință inutilă, atât ție, cât și celeilalte persoane. Este întotdeauna mai ușor să descoperim cine suntem privind în interior decât privindu-ne pe noi înșine prin ochii altuia.

A fi de unul singur este cea mai bună cale de a ne pregăti să fim într-o relație. A descoperi cine ești, ce crezi, ce-ți place să faci, a-ți lua timpul pentru o comuniune cu Sinele și pentru autoîngrijire, a învăța să te iubești și să te accepți pe tine însuși în timpul maximelor și minimelor vieții de zi cu zi – toate acestea reprezintă aptitudini esențiale pentru găsirea păcii și fericirii. Dacă nu știi cum să experimentezi de unul singur pacea și fericirea autentice, e imposibil să le trăiești într-o relație cu o altă persoană.

Atunci când știi că poți trăi bine și fericit de unul singur, nu mai simți nevoia sau obligația de a avea o relație cu altcineva. Dacă întâlnești o persoană de care îți place cu adevărat, ești deschis să o cunoști. Dar dacă nu ajungi să o cunoști, nu ești devastat. Știi că fericirea nu îți este condiționată de altcineva – oricine ar fi acea persoană – din viața ta.

Rămâi cu picioarele pe pământ, ancorat în propria viață. Rămâi pe o poziție de forță. Oamenii pe care îi întâlnești pot simți acest lucru. Ei știi că nu îți este teamă să îți susții punctul de vedere, să fii văzut și auzit. Nu te vei trăda pe tine însuși de dragul altcuiva.

Atunci când dobândești o asemenea forță, nu mai întâmpini dificultăți în relații. Nu îți mai dai puterea și

nu mai iei puterea altuia. Rămâi pe poziția ta de forță și îi inviți și pe ceilalți să facă la fel.

Privită astfel, relația devine o alegere conștientă. Nu trebuie să fii alături de cineva pentru a te simți fericit și împlinit. Îți poți accepta viața așa cum este ea. S-ar putea să nu fie perfectă, însă știi că o poți accepta. S-ar putea ca tu să nu fii perfect, dar ai învățat să te iubești și să te accepți pe tine însuși așa cum ești.

# Cuprins

Introducere / 5

Prima parte: **A ne pregăti pentru o relație**

Cunoașterea de sine / 11

A învăța, trăind de unul singur / 13

Relația ca dependență / 16

A o cunoaște pe cealaltă persoană / 19

A negocia forma relației / 22

Partea a doua: **Cele șapte legi spirituale ale relației**

1. Angajamentul / 27

2. Împărtășirea / 38

3. Dezvoltarea / 46

4. Comunicarea / 55

5. Oglindirea / 64

6. Asumarea responsabilității / 73

7. Iertarea / 83

Partea a treia: **A schimba forma relației**

Transformarea / 93

Detașarea / 96

A ne re-angaja să iubim / 99

Despre autor / 103