

Coperta: CRISTINA CRĂCIUN
Redactare: MONICA REU
Corectură: ELENA LAZĂR
Tehnoredactare: OFELIA COȘMAN
Editori: ELENA FRANCISC, HORIA ȚURCANU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WELWOOD, JOHN

Călătoria inimii – Calea iubirii conștiente / John Welwood ;
trad. : Raluca Todor ; ed. : Elena Francisc . - București : Elena Francisc
Publishing, 2006

Bibliogr.

Index.

ISBN (10) 973-87574-9-5;

ISBN (13) 978-973-87574-9-3

I. Todor, Raluca (trad.)

II. Francisc, Elena (ed.)

159.922.1

JOHN WELWOOD

Journey of the Heart – The Path of Conscious Love

© John Welwood, 1990

© Elena Francisc Publishing, ediția I (2006), ediția a II-a (2010)
pentru prezenta versiune românească

Toate drepturile asupra acestei cărți aparțin Editurii Elena Francisc Publishing.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte
este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Editurii Elena Francisc Publishing.

JOHN WELWOOD

CĂLĂTORIA INIMII CALEA IUBIRII CONȘTIENȚE

Traducere de
RALUCA TODOR

Cărțile
elena francisc **F**

Cuprins

Introducere	15
PARTEA I. NATURA CĂII	25
1. Relația intimă ca practică și cale de evoluție	27
2. Războinicul inimii	28
3. Unificarea Cerului cu Pământul	51
4. Iubirea condiționată și iubirea necondiționată	58
5. Dansul pe muchie de cuțit	63
PARTEA A II-A. CALEA PERSONALĂ	73
6. Îndrăgostirea: calea pasiunii	75
7. Frîngerea inimii, o cale de-a o deschide	94
8. Angajamentul conștient	106
9. Obstacole pe calea iubirii	123
10. Dezvoltarea unei viziuni mai largi	140
PARTEA A III-A. CALEA SACRĂ	157
11. Sacralitatea naturală	159
12. În căutarea masculinității și feminității autentice și puternice	164

13. Îmblinzirea monștrilor	181
14. Puterea de trezire a sexului	193
15. Căsătoria ca mandală	204
16. Iubirea conștientă	222
Mulțumiri	230
Alte resurse	232
Note.....	234
Bibliografie	240

*Dedic această carte maestrului meu,
războinic între războinici,
Dorje Dradul din Mukpo,
și soției mele,
Jennifer;
fiecare, în felul său,
a ajutat la trezirea inimii mele
și mi-a inspirat călătoria pe această cale.*

O ființă umană să iubească o alta: acesta e, probabil, cel mai greu lucru dintre toate (...), e o muncă pentru care toate celelalte munci sînt doar o pregătire. E un înalt îndemn la maturizare adresat individului, (...) o cerere pretențioasă ce ne este adresată, ceva ce ne alege din mulțime și ne cheamă către lucruri mărețe.

RAINER MARIA RILKE

O CARTE CA UN PARFUM, DE LA ELENA FRANCISC

Credeam că știu ceea ce este iubirea. Credeam că o trăisem deja, credeam că trăisem tot ceea ce poate trăi un om obișnuit într-o poveste oarecare, atunci când, cu adevărat, am întâlnit iubirea. La început nu am recunoscut-o, pentru că, aveam să aflu mai târziu, habar nu aveam ce este și cum poate fi. Nu bănuisem niciodată intensitatea trăirii, culoarea și turbarea vârtejului de viață în care te aruncă o iubire adevărată, bucuria, explozia de vitalitate care însoțește iubirea, urmată de prăbușirea în întunecimea fricii de a nu o pierde, nu trăisem niciodată amețeaua dulce a înălțimilor energiei iubirii, dar nici coborârile sinucigașe ale acestui *montaigne russe* care se petrece în interior. Astfel că am intrat în această aventură senin și complet nepregătit.

Au trecut câțiva ani. Cea mai tulburătoare, cea mai nebună, cea mai transformatoare poveste de dragoste pe care o cunosc, este povestea mea. Este o poveste despre transformare interioară și despre vitalitate, despre spirit și sexualitate, despre generozitate și vulnerabilitate, despre putere și curajul de a plânge, despre dezvăluire și mângâiere, despre deschidere și aventură, despre ego și despre prăbușirea lui, despre trecut și despre spulberarea lui într-o clipă. Iubirea este despre conștiință și non-judecată, despre acceptare și evoluție, despre abandonare și încredere, despre prezență și iertare. În ultimă instanță, iubirea este despre noi înșine, nu despre celălalt. A iubi este un dar enorm pe care ni-l facem nouă înșine. A iubi înseamnă a avea curajul să lași toate măștile să cadă, înseamnă a te rupe de tot ceea ce ai crezut că ești și a rămâne fără nici o armură de protecție, înseamnă uneori a face un singur pas înainte, cu ochii închiși, înseamnă ca în ciuda oricărui instinct

de conservare, a oricărei experiențe pe care ai avut-o vreodată, să lași toate armele jos, să deschizi brațele și să-ți lași inima neacoperită de nici o platoșă, goală, palpitană, vulnerabilă.

Am avut curajul să fac toate acestea. Nu știu cum. Poate că îngerii au fost lângă mine, poate că acesta era destinul meu. Important este ceea ce am descoperit, și anume că atunci când lași armurile jos, atunci când ești cel mai vulnerabil, atunci ceva se petrece, ceva miraculos, o transformare uriașă de calitate a ființei interioare, și vulnerabilitatea se transformă în putere. Atunci când te abandonezi iubirii, atunci când nu-ți mai pasă de nimic pentru că ceea ce se petrece în tine este prea arzător, atunci când lași marele fluviu care hrănește universul să te ducă, atunci când nu te mai opui, ei bine, atunci toate armurile devin inutile și în spatele lor nu mai rămâne decât inocența luminoasă a inimii radiante și dintr-o dată înțelegi că toate armurile acelea, toate zalele, toate săbiile, toate strategiile pe care le-ai folosit vreodată pentru că-ți era frică să nu fii rănit din nou și din nou, toate acelea spun, nu erai tu însuși, nu erau decât niște fiare în spatele cărora te-ai ascuns atât de mult timp, încât nici măcar nu mai știai că ai o inimă. Asta mi s-a întâmplat, din această cauză spun că a iubi este un dar enorm pe care ni-l facem nouă înșine. Iubirea ne curăță de arme și oțeluri, de frica pe care noi am dobândit-o într-o mie de vieți, ne curăță de fricile părinților noștri pe care le purtăm cu noi fără ca măcar să fim conștienți, și ne face să ne vedem în adevărata noastră lumină interioară. Iubirea ne dezvăluie cine suntem cu adevărat.

Nu, nu este ușor să faci acest lucru, pentru că uneori frica este mai intensă decât iubirea. Cum să faci să înfrângi acea frică pe care o cunoști așa de bine, cum să faci să depășești spaima că vei fi rănit încă odată dacă te dezvălui?

Încredere. Conștiență. Adevăr. În dansul alături de celălalt înveți încetul cu încetul că universul interior nu poate fi stăpânit decât fie de frică, fie de iubire. Înveți că singurul lucru pe care-l

poți face cu adevărat atunci când ți-e frică, este să fii conștient și să-ți privești frica în față, să intri în ea și să descoperi cum frica se dizolvă ca o umbră în fața iubirii luminoase.

Într-o bună zi, privind-o pe Ea, am avut o revelație. Intrasem în cameră cu o cană de ceai în mână, și privirile noastre s-au întâlnit într-o clipă cosmică în care ceva din inima mea mi-a inundat corpul ca o lavă incandescentă și înțelegerea a izbucnit brusc în conștiința mea, ca o explozie: o iubesc cu adevărat, sunt liber! I-a trebuit mult timp minții mele să priceapă acel sentiment copleșitor care durase doar o clipă, să absoarbă acea înțelegere profundă a transformării care se petrecuse. Iubirea mă eliberase pe mine însumi, din propriile armuri. Iubind-o pe ea, mă descoperisem pe mine cel din spatele armurilor. Aceasta era marea eliberare. Iubirea învinsese frica. În sfârșit, eram eu însumi, cel care sunt.

Curând, această revelație mi-a transformat complet viața. Descoperisem că nu e nevoie de armuri așa cum nu e nevoie de prudență. M-am deschis față de viață și față de oameni. Iubirea este o experiență spirituală, este o stare spirituală, în care vălurile iluziei se topesc. Este trăirea profundă a sentimentului că nu e nimic de schimbat, nimic de judecat, că nimeni nu este vinovat de nimic, că toți cei care suntem aici facem exact ceea ce putem și nimeni nu merită să fie neiubit. Odată ce inima s-a dezvăluit în toată vulnerabilitatea ei divină, descoperim că toată frica a fost degeaba, că totul a fost o proiecție a minții, descoperim o uriașă siguranță interioară, o stabilitate a întregii ființe în care știm în mod absolut că nimic nu ne-a amenințat vreodată, că ceea ce suntem nu a depins vreodată de cei din jur, ci doar de ceea ce am crezut despre noi înșine. De câte ori am spus „te iubesc”, dar de fapt însemna „iubește-mă tu, căci eu nu pot să mă iubesc pe mine”? De câte ori am căutat înafara noastră ceea ce nu eram în stare să ne dăm singuri? De câte ori i-am judecat pe ceilalți reproșându-le de fapt ceea ce ne reproșam nouă înșine? De câte ori am vrut să ne

apropiem, dar ne-am temut să nu fim răniți, judecați, criticați, neînțeleși, pentru ca apoi să aruncăm asupra lor rănile, judecățile și criticile noastre? De câte ori am proiectat asupra celorlalți propriile noastre istorii triste, spaimile noastre și lașitățile noastre, pentru ca în cele din urmă să spunem „știam eu că nici de data asta...” Odată descoperită puterea interioară, odată dizolvată frica, ceea ce a rămas a fost doar iubirea, sentimentul exuberant al libertății fără limite, ușurarea enormă a descoperirii că nu trebuie schimbat nimic, că totul este perfect așa cum este, că Universul are cu adevărat, drept esență, perfecțiunea iubirii.

Probabil vă întrebați ce legătură are această poveste personală, cu cartea lui John Welwood pe care o țineți în mână.

Ei bine, atunci când am întâlnit iubirea și toată această poveste abia începea, citisem deja această carte care mă impresionase profund, iar acum o citeam din nou, cu un creion în mână, oscilând între intuiția adevărului evident al acestei Căi a Iubirii Conștiente, și neîncredere. Minte mea spunea „nu poate fi adevărat, nu poate să existe așa ceva”, iar inima mea urla în adâncurile de oțel ale armurilor mele ruginite: „ba da, totul este adevărat, acesta este Adevărul despre Iubire”. Atunci când m-am dus să o întâlnesc pentru prima dată pe Elena Francisc, cea care avea să devină iubita inimii mele și soția mea, am lăsat acasă o carte deschisă pe biroul meu. Era „Călătoria Inimii” de John Welwood. Habar n-aveam ce urma să se petreacă, dar privind în urmă pare ca și cum Elena ar fi trimis această carte în Univers, să mă caute, așa cum o floare își trimite parfumul. Aflasem că iubirea este posibilă, chiar dacă nu credeam acest lucru. Încă.

Nu știu dacă citind această carte veți găsi iubirea. Nu știu nici dacă lectura ei vă va da curajul să vă deschideți inima în așa fel încât să-l puteți privi pe celălalt cu ochii sufletului, și nu cu ai fricilor pe care le duceți cu voi, dar știu un lucru: veți

afla că Iubirea există și că este o stare pe care o puteți trăi aici, acum. Este o stare care nu depinde de nimeni, decât de noi înșine. Veți citi cu ochii minții poate, dar în spatele armurilor, acolo, în profunzimile ființei voastre inima va striga din spatele cochiliilor de oțel „da, da, acesta este Adevărul despre Iubire.” Și acesta ar putea fi începutul unei noi vieți.

Iubirea nu are nici un sfârșit, pentru că ea este tot ceea ce este. Dar pentru că acest *cuvânt înainte* trebuie să aibă un final, adaug că datorită Elenei, mai târziu, l-am cunoscut pe John Welwood. Era la Paris unde am participat împreună la un workshop ținut de el. Relația specială pe care Elena o are cu acest om a făcut posibil să petrec un timp cu el. (Un interviu cu el puteți găsi pe site-ul nostru *CălătoriaInimii.net*) Pot să vă spun un lucru, John Welwood este unul dintre cei mai frumoși oameni pe care i-am cunoscut vreodată. O vibrație anume îl însoțește pretutindeni, orice ar spune sau ar face, o vibrație, o iradiere pe care acum eu o pot recunoaște și o pot numi. Este vibrația inimii deschise, vibrația iubirii. Această carte este scrisă de un om care trăiește lucrurile despre care scrie. Citind-o, veți simți tremurul inconfundabil al Adevărului.

N-am crezut niciodată că voi scrie o asemenea prefață, la o asemenea carte, în asemenea condiții.

Îți mulțumesc Elena Francisc, din toată inima mea, pentru cartea aceasta, pentru iubire, pentru mine însumi.

Horia Țurcanu

INTRODUCERE

Fii răbdător cu tot ce e nerezolvat în inima ta și încearcă să iubești *întrebările însele* ca pe niște camere încuiate sau cărți scrise într-o limbă străină. Scopul e să trăiești totul. *Trăiește* acum întrebările. Poate că într-o bună zi, încet-încet, fără să-ți dai seama, vei descoperi răspunsurile.

R. M. RILKE

Niciodată pînă acum relațiile intime nu ne-au cerut să privim în noi înșine și către celălalt cu atîta onestitate și conștientă. În ziua de azi, menținerea unei legături vii cu un partener intim ne provoacă să ne eliberăm de vechile obiceiuri și să ne dezvoltăm întreaga gamă de capacități, sensibilități și profunzimi de care sîntem capabili ca ființe umane. În trecut, dacă oamenii voiau să exploreze misterele profunde ale vieții, se retrăgeau de cele mai multe ori într-o mănăstire sau un loc izolat. În prezent însă, pentru mulți dintre noi, relațiile intime au devenit noul ținut sălbatic care ne pune față în față cu toții zeii și demonii noștri.

Fiindcă nu mai putem conta pe relații ca sursă previzibilă de confort sau securitate, ele ne aduc la o nouă răscruce, în care trebuie să facem o alegere hotărîtoare. Ne putem agăța în continuare de fantezii iluzorii și formule vechi, depășite, chiar dacă ele nici nu corespund realității, nici nu ne oferă o direcție utilă. Sau putem învăța să privim dificultățile din cuplu ca oportunități — de a ne trezi și a ne scoate la lumină calitățile umane cele mai elevate, cum ar fi conștientă, compasiunea,

umorul, înțelepciunea și un devotament față de adevăr care învinge orice frică. Dacă alegem această abordare, relația devine o cale de evoluție care ne poate îmbogăți contactul cu noi înșine și cu cei dragi și poate lărgi conștiința de sine.

O PERSPECTIVĂ MAI LARGĂ

În epocile anterioare, familia și societatea dictau forma și funcția relației dintre bărbat și femeie. Părinții alegeau partenerul de căsătorie pentru copiii lor pe baza intereselor de familie, și nu a dorințelor personale ale copilului. Deoarece căsătoria era menită în primul rând să servească familia și societatea, calitatea relației personale dintre soț și soție avea o importanță secundară. Dacă o căsnicie era nefericită, presiunea comunității menținea cuplul unit.

Situația s-a schimbat abia la ultimele câteva generații. Acum, când cuplurile sînt tot mai detașate de familie, comunitate și valori larg împărtășite, există puține motive *extrinseci* pentru care un bărbat și o femeie să pornească împreună pe drumul vieții. Doar *calitatea intrinsecă a legăturii lor personale* îi poate face să rămînă împreună. Pentru prima oară în istorie, fiecare cuplu e pe cont propriu — în încercarea de a descoperi cum se construiește o legătură sănătoasă și de a-și formula propriul răspuns la întrebările „cum“ și „de ce“ să fie împreună. *E important să ne dăm seama cît de nouă e această situație. Toți sîntem pionieri pe acest teritoriu neexplorat.*

În loc să fim descurajați, putem aprecia faptul că încercăm să facem ceva unic, un lucru pe care puține societăți l-au încercat, și cu atît mai puține l-au reușit — și anume, să integrăm iubirea romantică, pasiunea erotică și căsătoria între două persoane egale într-o singură relație de durată. Pentru că bărbații și femeile s-au privit rareori direct, ca ființe umane complete, dincolo de roluri, stereotipuri și prescripții moștenite, majoritatea cuplurilor din istorie au trăit împreună fără să clădească

o intimitate profundă. În prezent însă, mulți dintre noi caută o relaționare mai deplină — mentală, emoțională, sexuală și chiar spirituală — cu partenerul de viață. Asta presupune să dezvoltăm un nou nivel de intimitate — explorînd și cultivînd părți nerealizate din noi înșine în și prin relația noastră cu persoana iubită.

Dezvoltarea acestui nou nivel de intimitate e un imperativ atît personal, cît și colectiv. E un pas important pentru vindicarea rupturii vechi de secole dintre bărbat și femeie și unificarea celor două jumătăți ale umanității noastre. Secole de dezechilibru dintre modul masculin și cel feminin de a fi au săpat o rană adîncă în psihicul uman. Nimeni nu poate scăpa de efectele acestei răni — care ne afectează și viața interioară, și pe cea exterioară. În interior, o experimentăm ca pe o disociere între inimă și minte, între afectivitate și gîndire, vulnerabilitate și putere; în exterior, se manifestă în războiul dintre sexe și în exploatarea nemiloasă a Pămîntului, care periclitează viitorul întregii planete. Pînă cînd conștiința umană nu va transforma opoziția străveche dintre masculin și feminin într-o alianță creativă, vom rămîne fragmentați și în război cu noi înșine, ca indivizi, cupluri, societăți și rasă.

Eforturile noastre personale de a dezvolta un nivel mai profund de intimitate sînt un vehicul de bază pentru pasul decisiv pe care omenirea trebuie să-l facă. Cînd începem să ne mișcăm în această direcție, relația bărbat-femeie dobîndește un sens mult mai larg, dincolo de simpla supraviețuire sau de nevoia de securitate: devine un instrument de evoluție a conștiinței umane. Dacă privim în această lumină dificultățile noastre personale din cadrul relațiilor, ele nu mai par atît de derutante sau de copleșitoare. Căci fiecare progres evolutiv presupune nenumărate încercări succesive pînă să apară ceva nou. Dacă destui dintre noi ne asumăm provocările actuale ale relației bărbat-femeie, folosindu-le ca oportunități pentru a ne elibera de iluzii, a ne racorda la forțele noastre cele mai profunde și a lărgi sensul vieții, putem începe să dobîndim înțelepciunea de care epoca noastră duce lipsă. Putem da naștere unei noi

viziuni a iubirii și comuniunii care să ne lumineze ca indivizi și să modeleze o lume nouă în acest proces.¹

RELAȚIA CONȘTIENȚĂ

Căsătoria tradițională, bazată pe datoria socială, și căsătoria modernă, bazată mai mult pe speranța în romantism și fericire perpetuă, au ajuns amîndouă în impas. Ce teren nou putem găsi, dincolo și de speranță, și de datorie, care să hrănească și să susțină o iubire mai profundă și mai satisfăcătoare între bărbați și femei?

Putem începe să cultivăm un nou spirit al logodnei între sexe recunoscînd și întîmpinînd cu brațele deschise oportunitatea puternică pe care o oferă relațiile intime — aceea de a ne trezi la natura noastră mai profundă. Dar acest lucru reprezintă și o provocare foarte grea, căci presupune să pornim într-o călătorie în căutarea a ceea ce sîntem. Legătura noastră cu o persoană pe care o iubim e unul din cele mai bune vehicule pentru această călătorie. Cînd invităm iubirea să ne trezească forțele mai profunde ale vieții, asumarea provocărilor ei devine o parte dintr-o aventură fără sfîrșit. *Intimitatea devine o cale de evoluție* — un proces continuu de descoperire și revelație. *Iar relația devine, pentru întîia dată, conștientă.*

Mitul grecesc al lui Eros și Psyche sugerează ce-ar putea să impună călătoria relației conștiente. Eros devine iubitul lui Psyche cu condiția ca ea să nu încerce niciodată să-i vadă fața. O vizitează noaptea și, un timp, lucrurile merg bine între ei. Dar Psyche, pentru că nu-și vede niciodată iubitul, începe să se întrebze cine e el de fapt. Cînd aprinde o lampă ca să-i vadă chipul, el își ia zborul, iar ea trebuie să treacă printr-o serie de încercări ca să-l regăsească. Cînd în sfîrșit le depășește, se reunește cu el, însă de data aceasta mai deplin, iar iubirea lor poate continua la lumina zilei.

Mitul vorbește despre separarea milenară dintre conștiință (Psyche) și iubire (Eros). Căsătoriile occidentale tradiționale au fost ca iubirea în întuneric. Acum însă, cînd relațiile nu mai merg de la sine pe vechile făgașe familiare, ele necesită o nouă formă de conștientizare. Ca și Psyche, în prezent trecem prin încercările pe care le presupune orice progres în conștientizare.

MINTEA ÎNCEPĂTORULUI

Acum, cînd majoritatea vechilor reguli ale relațiilor nu se mai aplică, a începe cu „nu știu“ e un prim pas esențial pe *propria* noastră cale de descoperire a ceea ce implică intimitatea, iubirea și comunicarea autentice. Maestrul zen Shunryu Suzuki Roshi numea „mintea începătorului“ gestul de a lăsa deoparte toate părerile, credințele și ideile preconcepute. După cum spune el, „în mintea începătorului sînt multe posibilități; în mintea expertului, puține“. Cînd încercăm să fim experți în relații — cînd vrem să deținem permanent controlul sau să avem totul — ne restrîngem gama de posibilități și punem în joc rutine vechi și previzibile. Mintea începătorului ne ajută, dimpotrivă, să ne deschidem mintea către problema cu care ne confruntăm, ca să putem pune întrebările esențiale ce pot conduce la noi descoperiri. Privind cu ochi „noi“ ceea ce se întîmplă, ne folosim de puterea inteligenței noastre creative, singura care ne poate dezvălui noi direcții.

Întrebările noastre legate de felul în care să iubim sau să facem o relație să funcționeze sînt dureroase și iritante dacă presupunem că *ar trebui să știm deja* răspunsurile. Însă relațiile intime ne obligă să ne confruntăm cu toate problemele esențiale ale existenței umane — istoria familiei; dinamica personalității noastre; întrebări legate de cine sîntem, cum să comunicăm, cum să facem față sentimentelor, cum să lăsăm iubirea să curgă prin noi, cum să ne angajăm în relație, cum să ne detașăm și

să cedăm. Relațiile sînt dificile pentru că a fi om e dificil. De unde să știm dinainte cum să facem o relație să funcționeze? Întrebarea „Cum să ne purtăm într-o relație?” e totuna cu întrebarea „Cum să trăim?”.

A fi om e un lucru delicat, căci știm foarte puține despre cum să *fim* — cum să fim în corpul acesta, cum să fim pe acest pămînt, cum să fim bărbați sau femei în mod autentic, cum să fim complet vii. Relațiile intime, mai mult decît majoritatea domeniilor vieții noastre, ne fac să simțim prosperitatea, calitatea crudă a întrebărilor umane fundamentale și astfel ne determină să explorăm mai profund ceea ce sîntem.

O NOUĂ ABORDARE

În practica mea psihoterapeutică, am descoperit că, atunci cînd oamenii cer răspunsuri rapide înainte să pună cu adevărat întrebările, în general nu sînt încă pregătiți să facă schimbări reale. Am mai descoperit și că, dacă le ofer oamenilor soluții înainte ca ei să fie pregătiți, nu le vor folosi niciodată. De aceea, cărțile de genul „Cum să...” — dacă nu-i ajută pe oameni să se pregătească interior și să-și dezvolte disponibilitatea pentru schimbare — sînt adesea ineficiente. Oamenii le citesc, încearcă poate tehnicile o vreme și în scurt timp le uită. Tehnicile au rareori un impact real atunci cînd sînt folosite ca scurtături, ca să evităm să lăsăm o dificultate să ne afecteze, să lucreze asupra noastră și să ne pună în mișcare pentru a găsi propriul răspuns autentic la ea.

Cel mai puternic agent de dezvoltare și transformare e ceva mult mai simplu decît orice tehnică: o schimbare a inimii. Acest gen de reorientare interioară poate avea loc doar cînd întrebările sau dificultățile ne ating cu adevărat și ne trezesc disponibilitatea de a aborda lucrurile într-un mod nou. Problemele noastre nu dispar, dar devin rezolvabile, pentru că le vedem într-un alt

context: în loc să ne simțim victimizați de ele, ne dăm seama că ne invită să facem schimbări importante și să ne dezvoltăm în direcții noi. Cînd schimbăm contextul în acest mod puternic și fundamental, ni se dezvăluie cărări pe un teren care ni se păruse anterior interzis și impenetrabil. Apoi dilemele de genul „cum să...” încep să se rezolve de la sine.

Cele mai multe cărți despre relații au o abordare de tipul „rezolvare de probleme” — indicînd puncte dificile și dezvoltînd strategii pentru corectarea lor. Ca și medicina alopată occidentală, care se concentrează pe alinarea simptomelor, această abordare are o anumită utilitate. Totuși, ca o relație să prospere în aceste vremuri dificile, trebuie să mergem mai departe de simpla alinare a simptomelor. După cum tratarea simptomelor nu poate produce singură vindecarea, nici rezolvarea problemelor nu e suficientă pentru a crea relații sănătoase. În locul altui set de tehnici de rezolvare a problemelor, *avem nevoie de o nouă abordare a relațiilor intime* — una care să ofere o viziune proaspătă și inspirație pentru a lucra cu provocările iubirii, recunoscînd relația drept o cale de evoluție care ne poate ajuta să ne dezvoltăm compasiunea, spiritul și o conștientizare mai vastă.

Cînd ne concentrăm pe rezolvarea problemelor, ne imaginăm adesea că, dacă am putea scăpa de dificultățile cu care ne confruntăm, dacă am putea face „ce e bine”, *atunci* am putea avea o relație fericită din acel moment înainte. Totuși, din moment ce o relație e mereu un proces *viu*, niciodată un produs *finit*, apar mereu întrebări și provocări noi. De îndată ce trecem de una, apare alta. Dacă putem recunoaște că relațiile, prin natura lor, ne invită permanent să ne dezvoltăm o conștientizare mai vastă, atunci dificultățile lor nu mai sînt doar o neplăcere; le putem vedea ca pe o *parte integrantă a căii iubirii*. Căci ele ne obligă să proiectăm lumina conștiinței asupra părților întunecate, inconștiente din noi înșine și să mobilizăm resurse interioare — cum ar fi răbdarea, generozitatea, bunătatea și

curajul — care ne dau un sens mai vast și mai profund a ceea ce sîntem.

Așa că, în loc să încercăm să expediem întrebările provocatoare pe care le ridică relațiile, trebuie să le lăsăm să lucreze asupra noastră ca un vaccin. Acest demers seamănă mai mult cu medicina homeopată, care lucrează prin intensificarea subtilă a unui simptom pentru a activa reacția naturală de vindecare a organismului. Chiar dacă întrebările noastre sînt iritante la început, pe măsură ce lucrează asupra noastră, ne stimulează inteligența creativă, trezind în noi puteri transformatoare și vindecătoare mai vaste și fortificîndu-ne astfel organismul ca întreg. Acest lucru ne va da puterea și curajul să mergem înainte pe calea iubirii, indiferent de dificultățile pe care le întîlnim.

Astfel, o deschidere mai profundă față de întrebările noastre e fundamentul esențial al relației ca și cale de evoluție. Respectul față de „nu știu“ în locul încercării de a-l elimina ne poate ajuta să descoperim noi posibilități și resurse — chiar în miezul problemei cu care ne confruntăm. Aceasta ne oferă o modalitate de-a o lua de la capăt de fiecare dată, indiferent dacă am fost singuri în cea mai mare parte a vieții sau căsătoriți timp de 20 de ani.

Desigur, recunoașterea incertitudinii ne trezește anxietatea în fața necunoscutului. Ne simțim mult mai în siguranță cînd credem că deținem toate răspunsurile. Dar iubirea dintre sexe este, mai presus ca orice, *nesigură*. Relațiile intime nu sînt sigure! Nu e în natura lor. Ne demască și ne expun, punîndu-ne față în față cu viața în toată forța și misterul ei, prin contactul cu ceea ce e cel mai diferit de noi — *altul*. Dacă nu sîntem dispuși să explorăm necunoscutul din noi înșine, celălalt și relația noastră, nu vom progresa niciodată prea mult pe calea iubirii.

La început, e tulburător să descoperi că iubirea nu are o soluție ușoară, că nu există un remediu simplu pentru starea crudă, proaspătă a inimii, pe care o deschide iubirea profundă pentru cineva. Însă, după ce renunțăm să mai căutăm o soluție

simplă, se poate produce o schimbare importantă. Muchiile necizelate ale iubirii pot deveni o resursă puternică, fiindcă ne pun într-un contact mai deplin cu inima noastră — acea sursă mai vastă de inteligență care ne *poate* ghida printre toate incertitudinile și complicațiile unei relații. Cultivîndu-ne gustul pentru prospețimea noastră crudă — care are o dulceață aparte — ne invităm inima să ne arate calea.

1. RELAȚIA INTIMĂ CA PRACTICĂ ȘI CALE DE EVOLUȚIE

Să ai unde să mergi e un progres (...)

I CHING

Avem nevoie de o cale, nu ca să mergem de aici pînă acolo,
ci ca să mergem de aici pînă aici.

JAKUSHO KWONG

Filozoful spaniol Ortega Y Gasset scria că „nici un teritoriu din topografia umană nu e mai puțin explorat decît iubirea.“ Dacă e adevărat, atunci visul iubirii existent în societatea actuală — care ne spune că găsirea perechii potrivite, îndrăgostirea și întemeierea unei relații de durată cu persoana iubită reprezintă cheia fericirii și siguranței veșnice — seamănă cu modul în care un turist ar vizita un ținut necunoscut. Această fantezie ne face să credem că relațiile ar trebuie să se desfășoare într-o manieră previzibilă și că necesită puțin efort sau atenție. După cum spuneau cei de la Beatles într-un cântec, „All you need is love... it's easy“, „N-ai nevoie decît de dragoste. (...) E simplu.“ Dar, așa cum o excursie în străinătate la obiectivele turistice cunoscute într-un tur organizat limitează percepția și diminuează bucuria noilor descoperiri, la fel se întîmplă și cînd încercăm să facem relațiile să se potrivească unei fantezii familiare convenționale: pierdem condimentul ce pune în valoare cea mai bogată aromă a iubirii — necunoscutul.

Adevărata intimitate este, în primul rînd, o călătorie în necunoscut. Relationarea cu *cineva de sex opus* ne face să ne confruntăm cu acel mare altcineva din noi înșine — o întreagă gamă de calități și dimensiuni neexplorate ale ființei noastre, dincolo de „eul” familiar pe care îl cunoaștem prea bine. Confruntîndu-ne cu marele necunoscut din noi înșine, iubirea ne intensifică simțurile și ne îndeamnă să creștem și să ne dezvoltăm în moduri neprevăzute.

Astfel, ca să gustăm adevărata profunzime și bogăție a potențialului iubirii, trebuie să explorăm teritoriul necartografiat pe cont propriu, nu să urmărim indicațiile de pe hărțile turistice. Dacă încercăm să facem o relație să se potrivească cu o imagine fixă din mintea noastră, vom împiedica manifestarea celor mai profunde resurse ale noastre, care se dezvoltă în confruntarea cu provocările reale de pe parcursul drumului. Lucrul de care avem cel mai mult nevoie în prezent nu e un scop idealist pe care să-l atingem, ci un simț al aventurii autentice în care ne angajăm. *Visul iubirii* ne distrage de la adevărata *cale a iubirii*, ce duce mereu către posibilități vaste și neprevăzute.

Calea e un termen care sugerează marea provocare a existenței umane: nevoie de a ne trezi, fiecare în felul său, la posibilitățile mai vaste pe care ni le oferă viața. Natura căii e de a ne conduce într-o călătorie, iar cel mai profund impuls al vieții e să înaintăm astfel. Cînd viața noastră are avînt, simțim un inconfundabil influx de vitalitate, care ne spune că ne îndreptăm către ceva real. Din păcate însă, de multe ori nu sîntem ancorați în această forță care se mișcă adînc în interiorul nostru. Cum descria poetul sufit Rumi situația noastră, „Noi, cei orbi, credem că ne-am pierdut calul, în timp ce el ne poartă înaintea ca vîntul”. Deși armăsarul vitalității noastre ne duce înainte, indiferent dacă ne place sau nu, noi adormim adesea în șa.

Astfel, relațiile pot merge în două direcții — către somn sau trezire — și totuși avem de făcut o alegere individuală în privința direcției. Putem încerca să le folosim ca să ne sprijine, să ne vindece nesiguranțele sau să ne demonstreze că sîntem merituoși, acceptabili, demni de a fi iubiți. Îndoindu-ne că sîntem

în mod fundamental buni de la început, putem căuta sprijin și consolare în ele. Putem chiar să le transformăm într-o forță-reată împotriva efemerității, ca să ne apărăm de natura perpetuu schimbătoare a vieții. Dar atunci cînd folosim relațiile în primul rînd pentru sprijin și siguranță, ele nu fac decît să stagneze, adormindu-ne și mai profund, întărind tiparele obișnuite de frică și neîncredere în sine.

Cealaltă opțiune e să privim intimitatea ca pe o modalitate de a deveni vii mai deplin, ca pe ceva care să ne ajute să scoatem la lumină *bunătatea și puterea mereu prezente în interiorul nostru*. În loc să căutăm adăpost într-o relație, ne-am putea bucura de puterea ei de a ne trezi acele zone în care sîntem adormiți și în care evităm contactul gol, direct cu viața. Această abordare ne deschide în față o cale. Ne angajează în mișcare și schimbare, ne oferă o direcție înainte, arătîndu-ne unde avem cel mai mult nevoie să creștem. Îmbrățișarea relației ca pe o cale de evoluție ne oferă și o practică: să învățăm să folosim fiecare dificultate de pe parcurs ca o oportunitate de a merge mai departe, de a intra într-un contact mai profund, nu numai cu partenerul nostru, ci și cu propria noastră vitalitate.

Prin contrast cu atitudinea aceasta, dacă visăm că iubirea ne va salva, că ne va rezolva toate problemele, că ne va oferi o stare constantă de fericire sau siguranță, vom rămîne blocați în fantezii, fără să cunoaștem adevărata putere a iubirii — aceea de a ne transforma. Dacă vrem ca relațiile noastre să fie înfloritoare, trebuie să le privim într-un fel nou — ca pe o serie de oportunități de a ne dezvolta o conștientizare mai vastă, de a descoperi un adevăr mai profund și de a deveni oameni mai deplini.

CONFLICTUL CA OPORTUNITATE

Din păcate, puține cupluri sînt pregătite să pornească pe drumul aventuros, să folosească provocările pe care le rezervă

dragostea. Totuși, când are loc schimbarea de perspectivă, ea arată drumul către o relație mai bogată și profund satisfăcătoare.

Un bărbat și o femeie cu care am lucrat aveau o căsnicie fericită de doi ani și nu avuseseră de depășit provocări majore în relația lor. Apoi, într-o serie de certuri legate de copiii lor din căsniciile anterioare, s-au rănit profund unul pe celălalt. Femeia, Allyn, nu fusese niciodată capabilă să facă față sentimentelor dificile. Modalitatea de a-și alina suferința și vulnerabilitatea când se simțea prost tratată de soțul ei era să-și manifeste exploziv furia și apoi să se retragă. Asta îl făcea pe Matthew, avocat care aborda totul logic, să se închidă la rîndul lui. Când au apelat la mine pentru consiliere de cuplu, se aflau într-un impas major și aproape că nu-și mai vorbeau.

La început au dorit să „repar“ eu relația în locul lor — să le dau un sfat sau o soluție care să-i ajute să refacă relația așa cum fusese înainte. Era însă prea târziu pentru asta. Nu cădeau de acord asupra multor probleme esențiale și se răniseră reciproc prea profund ca să mai poată reveni la vechile tipare de evitare și negare. În schimb, conflictul le oferea o oportunitate de creștere și evoluție. Allyn era îndemnată să se deschidă către sensibilitatea și vulnerabilitatea ei, în loc să le evite prin furie și culpabilizare. Cît despre Matthew, înfruntarea stării proaspete, crude pe care o simțea în fața soției lui îi oferea, probabil, cea mai mare șansă pe care urma să o aibă vreodată de a se deschide către o dimensiune mai profundă a vieții. Ce altceva în această lume a vitezei l-ar fi putut îndemna cu mai multă forță să se înmoaie, să-și accepte sensibilitatea și să-și expună inima la lumina zilei? Lucrul cu acest cuplu a fost o sursă de inspirație, pe măsură ce au ajuns să înțeleagă că salvarea relației însemna să depășească vechi limitări și să se dezvolte în moduri cu totul noi.

Acest tip de dezvoltare e provocator, pentru că adesea trebuie să plătim cu ce avem mai drag: cu vechile noastre modalități de a ne asigura și apăra. Însă promisiunea unei astfel de situații e la fel de puternică: dacă ne deschidem în modul pe care ea îl solicită, relația noastră va deveni incomensurabil mai pro-

fundă. Vom evolua ca oameni, devenind mai flexibili, mai iubitori și mai sensibili la viață în totalitatea ei.

SĂ DEVENIM OAMENI PE DEPLIN

Cînd întîmpinăm cu brațele deschise oportunitățile de dezvoltare pe care ni le oferă relațiile, ele devin o forță puternică în desăvîrșirea noastră, dîndu-ne exact acel imbold de care avem nevoie ca să ne realizăm potențialul mai vast. Ca ființe umane, sîntem „animalul neterminat“. Natura noastră e deschisă, maleabilă și redescoperim permanent de ce sîntem capabili. Deși la naștere ni se dă un corp uman, nu ne primim întreaga umanitate. *A deveni oameni înseamnă să ne descoperim plenitudinea și să învățăm să trăim în ea. Asta implică să manifestăm tot mai mult din ceea ce sîntem cu adevărat și să devenim mai disponibili față de ce ne oferă viața.*

Ca să trăim pe deplin, trebuie să avem acces la gama completă a capacităților umane. Avem nevoie de putere, violență și duritate ca să perseverăm și să realizăm lucruri; de compasiune, sensibilitate, blîndețe și generozitate ca să ne îngrijim de noi înșine și de cei pe care îi iubim. Trebuie să fim capabili să simțim și bucuria, și tristețea, dacă vrem să gustăm diversele arome ale vieții. Avem nevoie de răbdare și tenacitate, ca și de umor și de renunțare. Uneori trebuie să folosim disciplina; alte situații cer să ne abandonăm senzualității și jocului. Avem nevoie și de intelect discriminativ, și de intuiție spontană. Trebuie să fim capabili să acționăm decisiv cînd e necesar. În alte momente, cea mai puternică soluție e să lăsăm pur și simplu lucrurile așa cum sînt.

Toate calitățile universal apreciate — umorul, generozitatea, blîndețea, curajul, răbdarea — ne ajută să ne realizăm și să ne exprimăm umanitatea, permițîndu-ne să *fim pe deplin prezenți în ceea ce este*. Generozitatea, de exemplu, ne permite să ne deschidem către ceea ce se întîmplă în jur, în timp ce răbdarea

ne permite să lăsăm lucrurile așa cum sînt. Sensibilitatea e disponibilitatea de a ne lăsa pătrunși de realitate, în timp ce violența ne permite să ne croim drum prin situații. Umorul e o modalitate de a ne juca cu ceea ce este, de a lua lucrurile ușor, în loc să le transformăm în ceva solid și greu. Fiecare dintre aceste calități ne permite să ne angajăm într-o altă latură a realității. Cu cît avem acces la mai multe, cu atît putem îmbrățișa mai plenar viața — cu bucuriile și plăcerile ei, dar și cu dificultățile și tristețile ei.

Fiecare dintre noi are acces la acest spectru de calități umane, cel puțin în formă de germen. Și totuși, majoritatea dintre noi ne-am dezvoltat o calitate — cum ar fi duritatea — neglijînd-o pe cea opusă — în acest caz, sensibilitatea. Astfel, sîntem toți întrucîtva strîmbi, înclinați, incompleți. Acest simț al incompletitudinii e ceea ce ne atrage către relații. Și totuși, ce ne-ar putea completa? Simpla companie a cuiva? În spatele nevoii de companie, avem o trebuință mai profundă de a trăi pe deplin, de a ne angaja în viață cît mai complet posibil. Ce ne lipsește e cealaltă jumătate a plenitudinii noastre umane — acele capacități neexploatate care au nevoie să fie cultivate ca să realizăm pînă la capăt ceea ce sîntem.

Năzuința noastră de a gusta viața din plin este ceea ce ne ghidează spre o cale. Această năzuință se naște dintr-o inteligență mai vastă ce funcționează în interiorul nostru, care ne conduce către acele calități pe care avem cel mai mult nevoie să le realizăm. Astfel, sîntem adesea cel mai puternic atrași de oameni care manifestă calitățile pe care noi nu le avem sau care ne provoacă să ni le dezvoltăm. Ne cuprinde entuziasmul și pasiunea cînd simțim că o astfel de persoană ne poate ajuta să realizăm o plenitudine și profunzime a ființei la care n-am avut încă acces. Astfel, îndrăgostirea se naște din dorința noastră de a fi noi înșine în întregime.

Dar dacă sîntem orbi în fața acestei inteligențe mai vaste ce acționează în noi, imaginîndu-ne în schimb că altcineva ne poate da ceea ce ne lipsește, atunci pasiunea poate să ne aducă mai multă durere, decît să ne îmbogățească. De pildă, dacă un bărbat

își imaginează că poate găsi spontaneitatea și vitalitatea care lipsesc din viața lui prin intermediul femeilor vivace, relațiile lui cu ele nu vor face decît să-i intensifice această foame și senzație de gol. Dacă descoperă însă în atracția lui față de asemenea femei o dorință de a-și realiza propriile lui calități expansive, pline de energie, atunci a găsit o cale.

TIPARELE CONDIȚIONATE

Ceea ce ne împiedică să trăim deplin și să avem relații mai bogate e un set de noțiuni înguste și limitate despre ceea ce sîntem. E nevoie de dedicare și efort ca să ne eliberăm de aceste idei constrîngătoare. Germeii din noi ajung la maturitate și dau roade cu o singură condiție: să-i cultivăm și să îndepărtăm obstacolele care le împiedică creșterea.

Însă în momentul cînd începem să devenim conștienți că aveam această opțiune, sîntem deja împovărați. Am devenit condiționați de tipare de reacție care ne blochează conștientizarea, ne distorsionează sentimentele și ne restrîng capacitatea de a ne deschide către viață și iubire. Germenul umanității noastre a fost închis într-o coajă dură. Mecanisme defensive, pe care le-am creat inițial ca să ne protejăm de durere, au devenit un balast inutil ce ne împiedică să izbucnim în efervescența vieții. Pentru că aceste modalități vechi de-a acționa luptă cu tărie să-și mențină stăpînirea asupra noastră, e nevoie de hotărîre și efort ca să ne eliberăm din strînsoarea lor.

În limba engleză nu există nici un cuvînt pentru aceste tipare defensive condiționate, așa că voi împrumuta un termen din tradițiile orientale — *karma*, care înseamnă literal „acțiunea cauzei și efectului“. Deși termenul, așa cum e folosit în Orient, se referă de obicei la tendințele moștenite din viețile anterioare, îl putem folosi și în sens psihologic, pentru a descrie tendințele condiționate dobîndite în timpul *acestei* vieți, din copilărie pînă în prezent. Indiferent de unde credem că provine karma,

rezultatul e același: ani de evitare, negare, neconștientizare și teamă ne-au prins într-o plasă de tipare de reacție, amenințând să ne înăbușe sau să ne blocheze forța vitală.

INIMA ȘI KARMA

Totuși, sub toate condiționările, natura fundamentală a inimii umane e o prezență trează, *o deschidere către realitate*. Ne naștem curioși, sensibili și atenți la lumea din jurul nostru. După cum spunea Thoreau, „nu ținim decât după realitate, fie ea în viață sau în moarte“, iar afinitatea pentru realitate demonstrează că există echilibru și sănătate în esența naturii noastre. Sensibilitatea și dorința înăscută de a ne conecta la realitate este germenul înțelepciunii, care se poate maturiza în fiecare dintre noi. Din păcate, inerția acumulată în trecut, așa cum a încremenit în structura noastră de personalitate, împiedică de obicei „mintea înțelepciunii“ sau „inima înțelepciunii“, o capacitate mai vastă, să se maturizeze complet. T.S. Eliot se referă la această cealaltă parte din noi când scrie, în opoziție cu Thoreau, „omenirea nu poate suporta prea multă realitate“.

Astfel, fiecare dintre noi are două forțe în acțiune în spațiul său interior: o înțelepciune embrionară, care vrea să înmugurească din profunzimile ființei noastre, dar și greutatea constrângătoare a karmei; o prezență trează necondiționată, care vrea să intre într-un contact deplin cu viața, și tiparele noastre condiționate de personalitate, care ne îngustează percepția și ne mențin pe jumătate adormiți. De la naștere pînă la moarte, aceste două forțe sînt mereu în acțiune, iar viața noastră atîrnă în balanță. În tinerețe, energia verde a vitalității e, de obicei, mai puternică decât tiparele obișnuite. Sîntem încă flexibili, obiceiurile noastre nu s-au solidificat și ne imaginăm că putem depăși orice obstacol care ne iese în cale! Dar de fiecare dată când repetăm o reacție habituală săpăm „făgașe“ în psihicul nostru. Cînd ajungem la bătrînete, făgașele au devenit adînci:

Bătrîni care nu au lucrat cu ei înșiși devin inflexibili, blocați, rigizi în deprinderile lor. Undeva la mijlocul vieții, greutatea acumulărilor karmice începe să copleșescă forța vitală. Criza de la mijlocul vieții e realizarea faptului că timpul se scurge rapid și karma ne ajunge din urmă. În acel punct, nu ne mai putem baza doar pe energia tinerească. Dacă nu lăsăm o inteligență și conștientizare mai vastă să lucreze cu mecanismele noastre defensive, ele se vor solidifica și mai mult, încremenindu-ne într-un rigor mortis în viață. Nu am cuvinte ca să accentuez acest lucru pe cît mi-aș dori: dacă nu facem nimic, karma noastră *ne va îngropa*.

Relațiile intime ne pot ajuta să ne eliberăm din condiționare, permițîndu-ne să vedem exact cum și unde sîntem blocați. Ne confruntă permanent cu lucruri din noi înșine pe care nu le putem suporta. Trezesc cele mai rele temeri și nevroze din noi — în culori vii. Cînd trăim singuri, de multe ori nu sîntem conștienți de tiparele noastre, pentru că trăim în ele. În schimb, o relație ne intensifică conștientizarea laturilor noastre neprelucrate. Cînd o persoană pe care o iubim reacționează la tiparele noastre nevrotice, ele ricoșează către noi și nu le mai putem ignora. Pe măsură ce vedem și simțim blocajele, începe să se trezească în noi dorința de a ne mișca într-o nouă direcție. Apare agitația și astfel o posibilitate reală de schimbare și înnoire. Calea noastră începe să se desfășoare.

Din păcate, multe cupluri se descurajează cînd luna de miere se încheie și încep să întîlnească lucruri dificile în ei înșiși și în celălalt. Atît timp cît ne închipuim că e ceva în neregulă cînd o relație ne tulbură problemele emoționale cele mai dificile, nu vom reuși niciodată să pornim în adevărata călătorie a iubirii. Din experiența mea, cel mai mare obstacol în calea maturizării într-o relație e credința celor doi că „n-ar trebui să fie atît de greu“. Motivul pentru care adesea *este* greu e faptul că sîntem fixați în deprinderile noastre și e nevoie de multă energie și dedicare ca să ne eliberăm de ele. Iubirea ne ajută să facem asta, inspirîndu-ne să ne deschidem inima. Faza lunii de miere dintr-o relație e o experiență pură a inimii

deschise. Ne ajută să vedem ceea ce e posibil, din ce ne putem inspira atunci când ne împotmolim. Însă încercarea de a menține această stare ne împiedică să mergem înainte.

Cînd faza lunii de miere a lui Matthew și Allyn s-a încheiat și au început să descopere dificultățile reale din relația lor, s-au simțit inițial năucii și descurajați. Nu știau cum și chiar de ce să continue o relație dacă le provoca atîta suferință. Lupta lui Matthew cu Allyn îl îndemna să se împace cu lucrul de care el se teme cel mai mult — propriile lui sentimente. Cu mult timp în urmă hotărîse să se detașeze de ele și să devină în totalitate rațional, ca să nu ajungă niciodată ca mama lui, pe care o considera „o epavă emoțională“. Acum însă, era față în față cu toate sentimentele soției sale și — mai rău — cu ale lui! Cît despre Allyn, ea se străduise din greu să nu se mai simtă niciodată neajutorată și vulnerabilă, după o copilărie în care fusese neglijată. Însă exact acestea au fost sentimentele pe care i le trezise cearta cu Matthew.

Din punctul de vedere al fericirii sau stabilității, acest cuplu părea să fie într-o formă cumplită. Totuși, situația lor i-a făcut să înțeleagă un lucru important: iubirea dintre ei le cerea amîndurora să se maturizeze, iar conflictul le arăta direcțiile în care aveau cel mai mult nevoie să meargă. Din perspectiva căii, dificultățile le-au oferit o oportunitate extraordinară, motivîndu-i să elimine obstacolele din calea dezvoltării lor. Această nouă perspectivă le-a oferit viziunea și imboldul de care aveau nevoie ca să persevereze în această perioadă dificilă a relației lor.

Relațiile intime sînt căi ideale de evoluție, pentru că ne inspiră inima să se deschidă, activînd în același timp toată suferința și haosul încurcăturilor noastre karmice. Dacă altcineva, nu Allyn, l-ar fi provocat pe Matthew să se confrunte cu sentimentele lui, probabil că ar fi dispărut pur și simplu. Dar, pentru că inima lui era atît de deschisă către ea, nu a putut pleca atît de ușor! Pentru că își iubea soția și voia să fie cu ea, a simțit nevoia să meargă înainte și să-și înfrunte cele mai negre temeri.

Iubirea e o putere transformatoare tocmai pentru că pune cele două părți distincte din noi — cea expansivă și cea contractată,

cea trează și cea adormită — în contact direct. Inima noastră începe să lucreze asupra karmei: punctele rigide din noi pe care le-am ascuns vederii ies deodată la suprafață și se înmoaie în căldura intensă a iubirii. Iar karma noastră începe să lucreze asupra inimii: cînd întîlnim puncte dificile din noi înșine și partenerul nostru, inima trebuie să ni se deschidă și să se extindă în noi direcții. În acest fel, provocările relației intime ne oferă o oportunitate rară și deosebită: să ne aventurăm dincolo de limitele pe care ni le-am impus singuri și să revendicăm puterea și înțelepciunea mai vaste, care sînt dreptul nostru din naștere.

2. RĂZBOINICUL INIMII

Ceea ce acum îți pare opac vei face transparent cu flacăra inimii tale (...)

R.M. RILKE

Cînd iubirea noastră pentru altă persoană ne pune inima în contact cu karma, agitînd sentimentele de nesiguranță, confuzie, teamă sau vulnerabilitate, ne dezvăluie o anumită stare crudă din esența experienței noastre. În mod normal, încercăm să ne gestionăm și să ne manipulăm viața pentru a evita aceste sentimente, care par să ne amenințe siguranța sau identitatea. Totuși, această stare primară e esențială pentru umanitatea noastră — devenim mai conștienți de ea atunci cînd iubim. Dacă ne lăsăm să o simțim, ne poate înmuia și poate slăbi tiparele vechi și rigide. De aceea, e un aspect-cheie pentru evoluția noastră.

Sîntem cruzi în două sensuri: experiența noastră e, în esența ei, nu doar sensibilă și tandră, ci și fundamental „necoaptă”. Pentru că sîntem „animalul neterminat”, experiența nu e niciodată pe deplin formată, finisată, completă. Sîntem un amestec de impulsuri și energii extrem de diferite, din care multe nu se împacă unele cu altele. Sentimentele noastre nu intră niciodată în pachete simple și frumoase și nu se ridică la înălțimea imaginii ideale pe care o avem despre cum ar trebui să fim. Ca să ne simțim în largul nostru cu noi înșine, trebuie să învățăm să avem încredere în starea crudă aflată în centrul

experienței noastre și să ne mișcăm liberi prin ea, poate chiar să o sărbătorim.

Asta înseamnă să învățăm să ne acceptăm experiența așa cum este, în loc să încercăm să o facem să corespundă unei imagini preconcepute. A fi prezent pe deplin în experiența ta așa cum este, fără să te retragi sau să-i întorci spatele, înseamnă să fii un războinic — al inimii. A fi războinic, în acest sens, nu înseamnă să te porți agresiv sau să rămii neclintit în fața greutăților. Înseamnă să învingi prin forță interioară, și nu prin dominare, așa cum arată străvechea maximă orientală: „Cel mai bun războinic este cel ce nu trebuie să-și folosească niciodată sabia.” Această abordare e similară cu practica aikido, o artă marțială neagresivă, care presupune să te miști, aproape să dansezi cu ceea ce vine către tine, în loc să-ți concentrezi toate forțele împotriva a ceea ce vine. Să fii un războinic al inimii înseamnă să primești cu brațele deschise tot ce apare în relații, indiferent cît de dificil sau de provocator este, ca o oportunitate de a deveni mai puternic, de a scoate la lumină noi resurse interioare.

Abordarea dificultăților unei relații în acest spirit războinic — ca pași de pe parcursul unei căi, ca mișcări într-un dans, și nu ca neplăceri sau amenințări — străpunge tendința obișnuită de a ne contracta într-o postură de rezistență atunci cînd ne amenință ceva. Asta ne poate ajuta să relaționăm cu noi înșine și cu ceilalți într-un mod mai plinar, mai plin de compasiune și mai treaz.

Ce ne va permite să rămînem prezenți în fața tuturor lucrurilor care se întîmplă în jur? Ca să ne putem baza pe spiritul nostru războinic, avem nevoie să găsim o sursă de putere din interior, dezvoltînd o relație mai profundă cu propria noastră ființă: Mai precis, trebuie să cultivăm trei capacități esențiale care ne permit să acceptăm ceea ce este — conștientizarea, curajul și blîndețea.

CONȘTIENTIZAREA: SĂ VEDEM CLAR CEEA CE ESTE

Calitatea principală a unui războinic e conștientizarea. Cu cât sîntem mai conștienți, cu atît putem gestiona orice apare cu mai multă pricepere. Este de departe cea mai importantă și mai puternică resursă pe care o avem pentru a produce schimbare și a lucra cu provocările vieții. De aceea, samurarii din Japonia antică studiau meditația, o practică a conștiinței mereu prezente — să privești simplu și direct ce se întîmplă de la un moment la altul.

De obicei, cînd spunem „sînt conștient că...“, menționăm ceea ce știm și nu practicăm conștientizarea pură. Conștientizarea e mult mai vastă decît cunoașterea sau gîndirea. Este activitatea inteligenței noastre lărgite, care răspunde imediat la ceea ce este, înainte ca noi să apelăm la concepte ca să analizăm sau interpretăm situația. Calitatea sa esențială este *claritatea*. Anumite tradiții de meditație aseamănă conștiința cu o oglindă, care reflectă fără să filtreze. A mai fost comparată și cu soarele, care luminează orice obiect spre care își îndreaptă razele. Conștiința radiază o lumină largă și difuză care poate dezvălui ce se întîmplă în orice situație, dincolo de ideile pe care le avem despre ea.

O altă caracteristică importantă a ei este *fluiditatea*. Ca un obiectiv cu zoom, se poate depărta de orice stare de spirit sau emoție de care sîntem cuprinși, astfel încît să avem o perspectivă mai largă asupra a ceea ce se petrece. De asemenea, poate penetra situațiile, focalizînd pe cele mai subtile detalii.

A treia caracteristică a conștientizării e *stabilitatea și continuitatea*. Indiferent cît de departe ne poartă gîndurile sau emoțiile, în orice moment putem redeveni prezenți și putem observa pur și simplu ce se întîmplă. Indiferent cît de dificilă e o situație, cînd o înfruntăm direct, lăsînd conștiința să lumineze și să clarifice ce se petrece, ne „găsim locul“, adică ne redobîndim echilibrul și încrederea. Cînd gîndurile preiau

controlul, ne fac să ne pierdem locul și să ne simțim deconectați. Cînd practicăm conștientizarea simplă, putem să ne păstrăm locul și să mergem să întîmpinăm ce e în fața noastră într-un mod mai echilibrat. Postura clasică de meditație — șezînd nemișcat, cu spatele drept — exprimă și susține această stabilitate a conștientizării.

Cultivarea acestei conștiințe clare, fluide și flexibile ne permite să ne confruntăm cu orice apare. Ea poate fi practică în cadrul relațiilor noastre. Să luăm un exemplu simplu, pe care cu toții l-am trăit: partenera mea a spus ceva care m-a rănit și a provocat o ceartă. La început, sînt copleșit de suferință — corpul mă doare și mintea e invadată de gînduri și asocieri dureroase. Nu-mi place să mă simt astfel, așa că reacționez împotriva stării. Însă durerea mea e ca faimosul copil de smoolă din povestea Unchiului Remus: cu cît mă lupt mai mult cu el, cu atît mă murdăresc și mă încheiez mai tare. Încep să-mi spun povești care nu fac decît să-mi intensifice durerea: „N-o să mă înțeleagă niciodată“, „Îi place să mă atace, e prea agresivă“, „Poate că relația asta s-a terminat“, „Nu știu cum să o fac fericită.“ Fiecare dintre aceste povești declanșează noi reacții în mine și, cu cît mă las mai mult în voia reacțiilor, cu atît pierd mai mult contactul cu ceea ce se petrece.

Dacă mă racordez la povestea „Îi place să mă atace, așa e ea“, voi face probabil ceva ca să mă răzbun sau voi hotărî să mă închid în fața ei. Însă reacțiile defensive nu fac decît să complice situația, pentru că nu sînt răspunsuri adecvate la ceea ce se întîmplă. Ca să aflu ce se întîmplă, trebuie să las deoparte poveștile și să vin cu o conștientizare proaspătă în situație.

Ca să-mi recapăt conștiința, trebuie să mă retrag puțin din vârtejul reacțiilor. Chiar dacă asta necesită antrenament la început, e oricînd posibil, pentru că natura conștiinței e mobilă și fluidă. În loc să mă las în continuare aruncat în toate părțile de gînduri și emoții turbulente, îmi pot lăsa mintea să se îndepărteze de ele, ca un obiectiv cu zoom care distanțează, și pur și simplu să recunosc durerea pe care o simt. Cînd pot face

asta, e ca și cum aș ieși dintr-un foc aprins care mă consumă, și mă așez lângă el.

După ce îmi creez un spațiu doar pentru mine, nu mai sînt cuprins de flăcări. Pot lăsa focul să fie acolo, așa cum este, fără să trebuiască să-i rezist. Încă îi mai simt căldura, dar nu mă mai arde de viu. Cu alte cuvinte, cînd fac loc durerii mele să fie și cînd pot fi prezent „alături de ea“, „la marginea ei“, atunci îmi găsesc locul. Acest lucru aduce ușurare. Nu mai sînt blocat într-o luptă de rezistență. În schimb, am mai multă *claritate* — pot să recunosc pur și simplu că mă doare, fără să devin atît de implicat într-o dramă creată în jurul acestei dureri. Am mai multă *libertate* de mișcare pentru că nu sînt prins în reacția contra durerii. Și, găsindu-mi locul, simt mai multă *stabilitate* și forță.

După ce am făcut loc pentru durerea mea și mi-am recîștigat astfel claritatea, pot să înfrunt durerea mai direct. Fără să încerc să-mi „dau seama ce e cu ea“, pot să stau alături de ea într-un spirit cercetător. Chiar dacă mintea îmi oferă multe povești despre motivul pentru care mă simt atît de rău, în realitate *nu știu cu adevărat* de ce mă doare atît de mult acum sau ce trebuie să fac în continuare. În loc să încerc să înțeleg lucrurile cu mintea, pot căuta indicii în durere. Lăsîndu-mi conștiința să penetreze durerea într-o manieră interogativă blîndă, pot să o cercetez („Ce mă doare atît de mult în acest moment?“) și să ascult ce are să-mi spună sentimentul.

Cînd fac asta, încep să văd cum cuvintele partenerei mele au atins o parte din mine cu care mi-e dificil să mă împac, una pe care aș prefera să nu trebuiască să o recunosc. Astfel, reiese că adevărata problemă nu e faptul că partenera mea e prea agresivă; este că mă simt foarte vulnerabil cînd cineva vede partea aceasta din mine. Acum, cînd am pătruns în inima problemei mobilizîndu-mi conștiința, nu mai sînt în pericol să reacționez prosteste și să fac situația și mai dificilă. Lucrurile pot începe să progreseze pentru că eu sînt în contact cu ceea ce e adevărat pentru mine. Asta îmi permite și să comunic mai eficient. În loc să devin defensiv sau să reacționez, îi pot

împărtăși cît de greu îmi este să o las să vadă partea aceasta din mine. Cînd fac asta, ea se împlînzeste și ne întoarcem în fluxul legăturii noastre. Așa putem găsi mereu o cale înainte dacă ne redobîndim conștiința și o folosim activ în situația în care ne aflăm.

Să devii conștient de ce se întîmplă e simplu, dar nu e întotdeauna un lucru ușor de făcut. Asta pentru că investim efort în menținerea și promovarea unei *versiuni* vechi și familiare asupra realității, fapt care ne împiedică să vedem ce se întîmplă de fapt. În special în domeniul iubirii, sîntem orbiți de speranțe și frici condiționate, de prejudecăți valorizate, credințe și opinii de tot felul, atît personale, cît și colective.

Perpetuăm modalitățile condiționate de a percepe lumea prin povești repetitive pe care ni le spunem singuri despre „cum stau lucrurile“. Aceste povești sînt produse ale minții, judecăți sau interpretări care plasează ceea ce se întîmplă într-un cadru familiar. De obicei, nu recunoaștem poveștile drept propria noastră invenție; credem în schimb că ele reprezintă realitatea. Poveștile operează de obicei pe fundalul minții, ca parte a unui flux continuu de vorbărie subconștientă pe care o purtăm cu noi înșine. Cu cît sîntem mai puțin conștienți de modul în care ne controlează, cu atît ele ne mențin mai blocați în vechi tipare de comportament. Cele mai mari obstacole în relații sînt de obicei poveștile noastre despre cum credem că ar trebui să fie relațiile. („Dacă iubești pe cineva, trebuie să-l faci mereu fericit... trebuie să vrei mereu să fii alături de el... trebuie să-ți lași furia la o parte.“) Acestea ne îngustează opțiunile și ne țin închiși în cutii foarte strîmte.

Țesătura densă de credințe, povești și tipare de reacție ascunse acționează ca un filtru care întunecă și barează claritatea și fluiditatea naturală a conștiinței noastre. Pentru că plasa e atît de groasă și de încurcată, trebuie să găsim modalități de a ne surprinde în actul construirii poveștilor, de a vedea prin ele și a ne întoarce la o conștientizare de bază, simplă, a ceea ce se întîmplă aici și acum. Trebuie să descoperim că putem, în orice moment, să trecem de la gînd la conștientizare, care e

spațiul mai larg în care se nasc gândurile și poveștile. Astfel, la fel cum exersarea cu un instrument muzical ne permite să cîntăm mai cursiv, la început trebuie să *practicăm* deliberat conștientizarea înainte ca ea să poată curge mai fluid și să reflecte singură cu mai multă acuratețe. În tradiția zen, acest lucru de numește „șlefuirea oglinzii“. Cu o conștiință mai vastă, putem începe să mișcăm din loc poveștile care ne controlează comportamentul, dobîndind o mai mare claritate și libertate în viața noastră.

Exemplul pe care vi l-am dat legat de gestionarea durerii ilustrează cum putem începe să practicăm conștientizarea în situațiile de zi cu zi. E abordarea pe care o urmez de obicei în practica mea psihoterapeutică. (E legată de metoda Focalizării creată de Eugene Gendlin.)² O metodă mai riguroasă și mai cuprinzătoare de cultivare a conștientizării și de a vedea prin funcția de povestitor a minții este practica meditației. Pentru că e dificil să practicăm conștientizarea cînd sîntem brusc asaltați de curenții emoționali ai conflictelor relaționale, o practică regulată a meditației ne poate fi de mare ajutor. Ne poate învăța cum să ieșim din labirintul emoțiilor și poveștilor noastre, cum să interacționăm mai direct cu ceea ce se întîmplă de fapt.

Practica meditației presupune să stai jos cu spatele drept, să-ți urmărești respirația și să-ți observi gândurile și percepțiile, apoi să te desprinzi de ele și să revii la o stare de prezență pură. În loc să încerci să constrîngi mintea condiționată sau să o forțezi să fie într-un anumit fel, practica oferă suficient spațiu în care mintea își poate juca dramele. Începem să observăm cum inventăm continuu povești despre cine sîntem, ce facem și ce se va întîmpla în continuare. În alte momente, descoperim o calitate mai largă și mai profundă a conștientizării, care e clară, fluidă și continuă, ca un flux constant ce curge pe sub toate stările minții noastre. Acest contrast ne ajută să facem o distincție importantă — între experiența imediată și interpretările noastre despre ea. Începem să cultivăm un scepticism sănătos

față de aspectul de povestitor al minții și ne dezvoltăm o conștientizare mai discriminativă.

Prin acest tip de practică putem învăța să fim mai prezenți la orice se întîmplă în experiența noastră, așa cum este, de la un moment la altul, dincolo de credințele, judecățile și fanteziile noastre legate de ea. Asta ne ajută să intrăm în contact cu propria noastră înțelepciune vie și să ne „menținem locul“, ca să nu fim mereu luați pe sus sau doborîți de invențiile minții. Apelînd la această conștientizare mai pătrunzătoare și mai flexibilă, putem evita să ne împotmolim în dramele cu mare încărcătură emoțională pe care relațiile intime le declanșează frecvent.

CURAJUL: SĂ INTRĂM ÎN CONTACT CU CEEA CE SE ÎNTÎMPLĂ

Cînd începem să vedem mai limpede ce se petrece într-o relație, e posibil să nu ne placă ceea ce vedem. Cînd ne vedem defectele, lacunele partenerului sau diverse imperfecțiuni în relația însăși, se nasc sentimente dificile. După ce am văzut ce se petrece, e posibil să ne îndoim că putem face față și să fim tentați să privim în altă parte, să revenim la inconștientă.

De aceea, nu e suficient să vedem ce se întîmplă; trebuie să fim dispuși să întindem mîna și să intrăm în contact cu acest lucru. Asta înseamnă să ne deschidem către experiența noastră și să o *simțim*, să o înfruntăm direct și să o lăsăm să ne afecteze. Să fim curajoși nu înseamnă să nu ne fie frică. Mai degrabă e o disponibilitate de a rămîne deschiși în fața fricii și stării noastre crude, fără să devenim rigizi sau să fugim. În postura de meditație, coloana vertebrală întinsă, capul și umerii drepti exprimă această calitate a curajului — să privești drept înainte fără să te prăbușești sau să te ghemuiești.

Cînd practicăm conștienta, cultivăm de asemenea și curajul, căci conștientizarea conține, de fapt, curaj. Să te trezești și să înfrunți ce se întîmplă în realitate, în loc să mergi mai departe

cu vechile povești și tipare de reacție, *este* un act de îndrăzneală. În exemplul dat, curajul apare când sînt dispus să „stau la marginea durerii mele“ și să o privesc în față. Putem învăța să facem la fel cu frica, furia, suferința sau orice altă stare sufletească. Ne putem muta la marginea fricii, ne putem așeza acolo, cercetînd-o, în loc să ne lăsăm controlați de poveștile noastre centrate pe frică (de exemplu, „Dacă spun adevărul, va pleca“, „Dacă ea pleacă, nu mai pot trăi“) și panica pe care o generează.

Cînd intrăm în contact cu experiența noastră, ne cultivăm ființa — capacitatea de *a fi* în momentul prezent. Asta ne permite să ne simțim inima. Cuvîntul *curaj* derivă din *coeur*, „inimă“, în limba franceză. Astfel, esența curajului e să fim dispuși să ne simțim inima chiar și în situațiile dificile sau dureroase.

BLÎNDEȚEA: SĂ NE ÎMPRIETENIM CU CEEA CE ESTE

Înfruntînd curajos ce se întîmplă în relațiile noastre, vom întîlni inevitabil sentimente care ne displac sau pe care am prefera să nu le avem — cum ar fi durerea, dezamăgirea, frica, nesiguranța, furia sau gelozia. De aceea, nu e suficient să practicăm curajul. Ca să păstrăm contactul cu ființa noastră și să rămînem fluizi și flexibili cînd întîlnim obstacole, trebuie să fim blînzi cu noi înșine.

Pentru că intimitatea adevărată conduce mereu către un teritoriu necunoscut, ne găsim drumul doar prin încercări succesive. Pe măsură ce lăsăm în urmă feluri de a fi vechi și familiare și ne îndreptăm către noi stări de echilibru, e inevitabil ca pe parcurs să cădem într-o extremă sau în cealaltă. Astfel evoluăm. Așa că trebuie să ne dăm permisiunea să călcăm „strîmb“ uneori. Dacă ne atacăm pe noi înșine pentru că am ieșit de pe potecă, nu putem învăța din greșeli și nu le putem

folosi ca parte a căii noastre. De aceea, cultivarea blîndeții cu noi înșine este esențială în asigurarea condițiilor propice pentru dezvoltarea noastră interioară.

Practicarea blîndeții nu înseamnă să ne placă mereu ce vedem sau să tolerăm orice se întîmplă într-o relație. Dacă nu ne plac sentimentele noastre, putem face loc și pentru neplăcerea pe care o simțim. Dacă sîntem furioși pe ceva, putem lăsa furia să fie și ea acolo. Indiferent ce apare, putem învăța să acceptăm acel lucru și să *il lăsăm să fie* așa cum este. Cînd ne deschidem către experiența noastră așa cum este, fără să o denaturăm prin culpabilizare sau manipulare, începem să ne împrietenim cu noi înșine. Abia atunci structurile defensive pot începe să se relaxeze, făcînd loc ca înțelepciunea mai vastă să ne lumineze și să ne îndrume.

Asemenea curajului, blîndețea e conținută în conștientizare. Căci aceasta nu cunoaște resentimente sau prejudecăți — ca și soarele, ne permite pur și simplu să vedem ceea ce este. Curajul e acea parte a conștientizării care înfruntă lucrurile direct, iar blîndețea e acea parte care acceptă sau face loc lucrurilor care sînt. Abandonarea tuturor trăirilor noastre în brațele conștientizării, indiferent cît de groaznic *credem* că ar fi, e un gest foarte prietenos.

SĂ FACEM PAȘI ÎNAINTE

Conștientizarea, curajul și blîndețea sînt „armele“ de bază ale războinicului inimii. Ele străpung tendințele noastre obișnuite de a lupta sau a fugi cînd ne confruntăm cu situații dureroase sau dificile. În acest fel, ne permit să transformăm provocările pe care le întîlnim în trepte pe calea dezvoltării noastre.

Majoritatea dintre noi însă, dacă avem aceste arme, le-am lăsat să se tocească din cauza lipsei de folosire. Din fericire, asta nu ne face inapți să ne aventurăm mai departe pe calea

iubirii, căci relațiile oferă multe muchii dure pe care să ne putem ascuți abilitățile. Și, cu cât ele devin mai ascuțite, cu atât putem avansa mai mult pe această cale.

Cu toții ne confruntăm cu obstacole care se opun unei relații sănătoase și împlinite. E posibil să ne îndoim că sîntem demni de a fi iubiți. Poate că nu ne simțim niciodată pregătiți să ne asumăm un angajament. Sau poate că nu găsim niciodată perechea „potrivită“. În mod obișnuit, aceste impasuri ne fac să pendulăm între speranță — că într-o bună zi vom fi salvați din situația noastră — și disperare — că lipsește ceva sau sîntem condamnați. Cînd ne spunem povești de genul: „Ceva e în neregulă cu mine, asta n-ar trebui să se întîmple“, nu facem decît să ne împiedicăm să vedem treptele cele mai apropiate aflate chiar în fața noastră.

În schimb, dacă lăsăm dificultățile din intimitate să ne atingă, ele ne vor arăta la ce trebuie să lucrăm ca să intrăm într-o relație mai profundă cu noi înșine și cu ceilalți. Cînd ne permitem să simțim starea crudă pe care dificultățile o scot la suprafață, începem să intrăm în contact cu puteri mai profunde — capacitățile noastre de a fi prezenți în orice se întîmplă și de a găsi o modalitate să lucrăm cu ce se întîmplă. În acest fel, orice ni se pare imposibil de rezolvat într-o relație, orice problemă, întrebare sau confuzie pe care o avem — dacă o vedem, o simțim, mergem către ea și o folosim — este calea noastră.

Ca să ne invocăm spiritul războinic și să folosim dificultățile iubirii ca pe o cale de evoluție, putem începe mereu prin a întreba dificultatea: „Ce aspect din mine îmi arată, la care e necesar să mă uit?“ Toate obstacolele sau provocările pe care le întîlnim conțin o întrebare implicită care ne poate ajuta să găsim o nouă direcție. *Întrebările sînt o invitație la o conștientizare mai largă.* Ele ne indică zone din experiență care necesită atenția noastră. Cînd găsim întrebarea implicită din dificultatea explicită, ne invităm conștiința să pătrundă în situație și să ne îndrume.

Cînd abordăm un impas în felul acesta, îl putem folosi ca să generăm „întrebări călăuzitoare“ utile pentru noi: „Ce îmi

indică dificultatea? Ce încercă să mă învețe? Ce pot învăța din situația aceasta?“ Scopul întrebărilor nu este să găsim un răspuns imediat. Cînd ne străduim prea tare să găsim un răspuns, mintea noastră condiționată preia controlul și nu facem decît să devenim și mai confuzi. Dacă ducem însă întrebările adînc în interiorul nostru și le folosim ca să ne ajute să explorăm zone neglijate din experiența noastră, ele ne vor îndruma în direcții noi.

O femeie, întrebîndu-se de ce relațiile cu partenerii ei n-au mulțumit-o niciodată, a descoperit în ea o puternică frică ascunsă de bărbați și neîncredere în propria ei feminitate. Astfel, și-a dat seama că dificultatea de a găsi bărbatul potrivit sugera cîteva conflicte majore legate de intimitate, pe care trebuia să le soluționeze. În copilăria ei, iubirea devenise asociată cu vina, datoria și durerea. Ca să fie iubită, trebuise să renunțe la ea însăși. Atît timp cît păstra această credință adînc întipărită, nu era cu adevărat pregătită pentru genul de relație pe care și-o dorea.

I-a trebuit mult curaj ca să aducă la lumină problemele și să le rezolve. Însă, oricît de dureros a fost, s-a simțit mult mai bine decît să rămînă blocată în speranță sau disperare, căci i-a dat o direcție: avea nevoie să-și găsească propria putere și să-și rezolve vechile frici de iubire înainte să se poată dăruie cu adevărat unui bărbat. În loc să se plîngă „De ce mi se întîmplă mie asta?“, a putut începe să se raporteze mai activ la situația ei.

Înțelegerea faptului că impasul o ajuta să facă un important pas înainte în evoluția sa i-a permis să fie mai blîndă cu ea însăși în legătură cu situația ei. În loc să se învinuiască pentru că nu avea un partener, a început să-și ofere spațiu și timp să se dezvolte în moduri noi — să pătrundă adînc în ea însăși, să-și înfrunte tendința de a conferi bărbaților o putere magică asupra ei și să descopere în cele din urmă propria lumină în care putea avea încredere. Contactul cu ea însăși în acel fel profund a ajutat-o să se aprecieze ca femeie. N-a mai așteptat ca bărbații să-i umple golurile și a devenit mai interesată de ei pentru ceea

ce erau de fapt. Ca urmare, au început să apară în viața sa bărbați mai interesanți, care au considerat-o atrăgătoare.

Astfel, aducerea conștientizării, curajului și blîndeții în zone blocate și imposibile ale relației aprinde înțelepciunea intrinsecă a inimii, care poate să ardă vechile tipare de negare și eschivare. Dacă inima noastră e ca o flacără, obstacolele karmice sînt combustibilul de care are nevoie flacăra ca să ardă încandescent. Chiar dacă arderea karmei creează turbulențe puternice, ea eliberează, de asemenea, o energie extraordinară. Cînd tiparele obișnuite încep să se destrame, avem acces la un spectru mai complet al calităților noastre umane.

Așa că, în loc să încercăm să ascundem locurile în care ne simțim necoți sau confuzi, temîndu-ne că vor strica idila, ca războinici le putem invita să iasă la suprafață și să ardă în focul iubirii. Asta ne permite să descoperim că avem acces la o profunzime și o putere mai mare decît ne-am imaginat vreodată. Pe măsură ce flacăra inimii arde mai strălucitor, consumîndu-ne tiparele condiționate, confuziile și temerile, ea generează căldură și ne luminează calea.

Nu putem deveni războinici ai inimii peste noapte. Doar prin practică, lucrînd cu provocările iubirii, ființa noastră poate începe să se desfășoare, pas cu pas. Această desfășurare gradată e natura căii iubirii. O astfel de cale nu conduce altundeva decît în inima umanității noastre. Iubirea nu are alt scop. Calea este scopul.

3. UNIFICAREA CERULUI CU PĂMÎNTUL

Să intri într-o relație intimă înseamnă să te lași antrenat într-un joc *de-a sine și altul*, într-un dans neîntrerupt al polarităților schimbătoare. Polaritatea cea mai simplă dintr-o relație — tensiunea dintre separarea noastră ca indivizi și dorința de a intra în contact cu altul — e pusă în mișcare de îndată ce sîntem atrași de cineva. Deodată, vrem să ne dezlănțuim și să ne deschidem față de persoana care ne mișcă și ne atinge în moduri pe care nu le înțelegem pe deplin. Totuși, în același timp, e posibil să ezităm și să fim reținuți, agățîndu-ne cu disperare de însăși separarea pe care dorim să o depășim.

În miezul existenței noastre, toți trăim durerea fundamentală a separării. Tînjim să ne unim cu cineva sau ceva din afara noastră, ca să nu mai simțim atît de acut durerea. Astfel că, atunci cînd găsim în sfîrșit pe cineva de care ne simțim apropiați, putem avea impresia că e un fel de salvare — de acum nu mai trebuie să cutreierăm singuri lumea solitară. Dar, pentru satisfacerea impulsului nostru de a ne confunda cu altul, e foarte ușor să ajungem să ne scufundăm într-o relație, ca să descoperim într-o bună zi că am pierdut ceva esențial — pe noi înșine!

Relațiile presupun întotdeauna acest tip de fluctuație între contopirea cu altul și menținerea integrității noastre ca indivizi, între a ceda în fața partenerului și a ne afirma, între a ne întinde către celălalt și a ne orienta către interior. Nu e surprinzător că atît de multe cupluri pierd curgerea și ritmul acestui dans, greșesc pașii și ajung să fie blocate pe poziții adverse.

Să te miști lin și cu grație între doi poli opuși nu e un lucru ușor, căci necesită să ne dezvoltăm și să integrăm laturi foarte diferite ale naturii noastre.

Să ne dăruim unui parteneriat bazat pe iubire, rămânând în același timp credincioși nouă înșine, să învățăm să punem în balanță „noi“ și „eu“ e provocarea centrală a relațiilor intime. Ajutându-ne să asimilăm dansul, relațiile ne învață să ne împăcăm cu o dualitate fundamentală din miezul existenței noastre. Să fim umani presupune să unificăm sau să împăcăm două tendințe foarte diferite ce acționează în interiorul nostru. Pe de o parte, e necesar să ne descoperim calea individuală în viață, să intrăm într-un contact profund cu noi înșine și să ne respectăm propriul adevăr. Pe de altă parte, e necesar de asemenea să renunțăm la preocuparea noastră față de noi înșine, să ne eliberăm și să intrăm în contact cu ceva mai vast, aflat dincolo de noi.

Aceste două necesități se nasc din două laturi diferite ale naturii noastre, care exercită atracții opuse asupra noastră. Dintr-o perspectivă mai largă, cosmică, viața umană se desfășoară pe linia unde se întâlnesc Cerul și Pământul. Însăși poziția noastră — picioarele ferm așezate pe pământ și capul ridicat către cerul nesfârșit — ne descrie perfect natura bivalentă. Pentru că sîntem ființe de pe acest Pământ, nu avem de ales decît să fim aici, unde sîntem în acest moment din spațiu și timp. Nu putem evita influențele determinante ale condiționării personale, dorințelor și sentimentelor, istoriei și karmei noastre. În același timp, capul și umerii ridicați ne permit să vedem lucruri aflate la mare distanță — orizonturi, stele, sori, planete și întinderea nemărginită a spațiului din jur. Noi aparținem și acestui infinit.

Jumătate din viața noastră înseamnă să ne găsim locul pe pământ și să creăm structuri (cum ar fi casa, munca, familia) care să ne stimuleze desfășurarea. Acest lucru ne obligă să acceptăm și să folosim circumstanțele personale care ne sînt date și să lucrăm cu ele. Indiferent cît de mărețe sînt speranțele, visele sau viziunile noastre, punerea lor în practică presupune

să luptăm cu limitările culturii, corpului și istoriei personale și ale temperamentului nostru emoțional.

Cealaltă jumătate a vieții presupune să ne abandonăm în ceea ce e dincolo de noi, să ne desprindem de structurile pe care le-am creat și să mergem mereu înainte către zone noi, necunoscute. Principiul cerului ce acționează în noi ne îndeamnă să ne extindem, să ne dezvoltăm o viziune mai largă și să explorăm posibilități mai vaste, dincolo de ceea ce știm deja sau vedem în fața noastră. Cînd am folosit termenul *cer*, intenția mea n-a fost să creez imaginea unui tărîm mai înalt, aflat deasupra sau departe de această lume. În schimb, mă refer la modul în care spiritul uman e vast și deschis ca cerul, nefiind niciodată cuprins în întregime de personalitate, de limitările condiționării sau de constrîngerile formei și materiei.

INSPIRAȚIE CELESTĂ

Cînd ne îndrăgostim, întrezărim principiul cerului în acțiune. Năzuința mea de a gusta viața mai vastă aflată dincolo de mine mă face să fiu inspirat de altă ființă și să savurez modurile în care ea e altfel decît mine. A *inspira* înseamnă literalmente „a trage aer în piept“. Scînteia inspirației e ca o gură de aer proaspăt, care străpunge barierele mele defensive obișnuite și îmi deschide orizonturi mai largi. În romanul lui D.H. Lawrence, *Curcubeul*, sensul vieții se lărgeste brusc pentru tînărul erou după prima lui relație sexuală semnificativă cu o femeie, iar el știe că nu va mai fi niciodată la fel. Contemplînd acest lucru, el exprimă o uimire pe care majoritatea dintre noi o putem recunoaște probabil din propria noastră experiență:

Ce era totul? Exista o viață extrem de diferită de cea pe care o cunoștea. Ce exista în afara cunoașterii lui, și cît? Ce era acest

lucru pe care îl atinsese? Ce era el sub această nouă influență? Ce însemna totul? Unde era viața? În ceea ce știa el sau în afara lui?

Un contact profund cu un altul ne scoate din noi înșine. Granițele noastre încep să-și piardă conturul familiar. Când mă topesc în căldura îmbrățișării iubitei mele, unde mă termin eu și unde începe ea?

FUNDAMENTARE ȘI LIMITARE TERESTRĂ

Totuși, dacă ne concentrăm doar asupra sentimentelor de expansiune celestă, ne putem lăsa luați pe sus și ne pierdem centrul de greutate. Putem deveni atât de fuzionați cu partenerul nostru, încât să pierdem contactul cu nevoile și sentimentele noastre reale, iar acest lucru va submina pînă la urmă chiar și cea mai autentică legătură de dragoste. Sau e posibil să idealizăm iubirea, privind-o ca pe o scară către stele care ne oferă o scăpare din limitările pămîntene: „Iubirea e atât de grozavă! Mă simt în al nouălea cer! Hai să ne căsătorim, n-ar fi minunat?“ Desigur, aceste sentimente exuberante sînt minunate. Însă posibila distorsionare e să ne imaginăm iubirea ca pe o uniune fericită care ne va salva de la confruntarea cu noi înșine, cu durerea fundamentală a singurătății, a suferinței și, în cele din urmă, a morții. Dacă ne atașăm prea tare de latura celestă a iubirii, vom avea șocuri și dezamăgiri puternice cînd vom reveni inevitabil pe pămînt și va trebui să înfruntăm provocările reale de *a face o relație să meargă*.

În timp ce „al nouălea cer“ al îndrăgostirii ne face să simțim gustul expansiunii celeste, cerințele terestre de care se lovesc doi indivizi care construiesc zi de zi o viață împreună sînt cele care fundamentează iubirea și o ajută să prindă rădăcini. Cînd încercăm să facem din iubire doar inspirație, devine superficială și inconsecventă. Marea iubire — cea care ne iluminează și ne transformă — conține mereu o conștientizare pătrunzătoare a

limitelor noastre. Chiar dacă iubirea ne inspiră să ne extindem și să ne dezvoltăm în noi moduri, nu putem fi niciodată totul pentru cel pe care îl iubim, sau altcineva decît sîntem. Dar, odată acceptate, limitele ne ajută să ne dezvoltăm calități esențiale cum ar fi răbdarea, tenacitatea, compasiunea și umorul. Cînd iubirea coboară pe pămînt — aducînd la lumină acele colțuri întunecate pe care am prefera să le ignorăm, cuprinzînd toate părțile diferite ale ființei noastre — ea dobîndește profunzime și putere.

INTEGRAREA AMBELOR LATURI ALE NATURII NOASTRE

Dacă neglijarea pămîntului înseamnă să fim cu capul în nori, neglijarea cerului înseamnă să înaintăm greoi, ca prin noroi. De exemplu, dacă refuzăm să ne desprindem și să ne extindem granițele din pricina nevoii de control și siguranță, atunci ne pierdem simțul unei viziuni mai vaste sau al aventurii. Relația noastră devine un fel de afacere, în care totul trebuie negociat. („Asta îmi aparține, asta îți aparține“, „Fac asta pentru tine dacă și tu faci asta pentru mine.“) Sau, dacă ne înțelegem să reducem riscurile la minimum, e posibil ca relația să devină complet monotonă. După ce pierdem o viziune mai largă, putem încerca să umplem golul rămas creîndu-ne un stil de viață materialist și comod — să ne uităm la televizor, să achiziționăm obiecte de lux sau să urcăm în ierarhia socială.

În cele din urmă însă, o viață dedicată rutinelor și preocupărilor pentru siguranță devine prea stătută și previzibilă ca să mai satisfacă năzuințele profunde ale inimii. Dacă se lasă în voia tiparelor obișnuite și se îngroapă mai adînc în karmă, un cuplu poate să adoarmă complet. După 20 de ani de căsnicie, e posibil ca unul dintre cei doi să se trezească, întrebîndu-se: „Ce am făcut cu viața mea?“ și să dispară brusc în căutarea a ceea ce a pierdut.

Astfel, dacă încercăm să facem dintr-o relație o sursă continuă de fericire sau de siguranță — doar celestă sau doar terestră — rămânem fără o cale. Agățându-ne de plăcere, încercăm să ne menținem *sus*, refuzând să coborâm pe pământ. Agățarea de siguranță ne ține *jos*, și astfel nu ne aventurăm niciodată sus.

Unificarea celor două laturi ale naturii noastre este un efort creativ continuu, care ne poartă mereu în noi direcții. Dacă neglijăm fie înălțimile, fie adâncurile experienței noastre în relații, nu putem decît să stagnăm. Doar atunci cînd primim și cerul și pământul într-o relație — extinzîndu-ne orizonturile, contopindu-ne cu partenerul, dezvoltîndu-ne o viziune mai largă, dar în același timp respectînd diferențele dintre noi, ca indivizi, și ocupîndu-ne de detaliile practice ale vieții de zi cu zi — iubirea noastră poate să acumuleze forță și impuls.

UNIFICAREA CERULUI CU PĂMÎNTUL TREZEȘTE INIMA

E ușor de zis, dar dificil de pus în practică. Mișcarea înainte și înapoi între unire și separare, inspirație și practică, e rareori lină și ușoară. Într-adevăr, tranziția între cele două stări e de multe ori disonantă și dureroasă. Totuși, e important să ne lăsăm să simțim această tensiune. Intrînd în contact cu prospețimea crudă din miezul naturii noastre, ne amintim ce înseamnă să fim oameni. Astfel, toate muciile necizelate pe care le întîlnim cînd încercăm să împăcăm contrariile — libertate și angajament, viziune și fundamentare, renunțare și luare în stăpînire, idilă și realitate, individualitate și comuniune — sînt feluri prin care ne modelăm umanitatea și ne trezim inima.

Conform viziunii din China antică, ființa umană autentică — cea a cărei inimă e trează în fața realității — se naște la intersecția dintre cer și pământ. Poziția umană bipedă ilustrează concret acest adevăr. Sînd în picioare pe pământ și ridicîndu-ne

capul în sus, ne expunem inima către lume. Animalele patrupede își protejează cu grijă partea anterioară, moale și vulnerabilă, a corpului. Dar noi, ca ființe umane, mergem cu inima expusă, lăsînd lumea și alți oameni să intre, să ne atingă și să ne miște. Doar în această sensibilitate și deschidere față de realitatea ca întreg începem să devenim oameni pe deplin. Doar dacă ne expunem inima găsim o cale.

4. IUBIREA CONDIȚIONATĂ ȘI IUBIREA NECONDIȚIONATĂ

Ezit în fața sarcinii de a găsi un limbaj prin care să exprim nenumăratele paradoxuri ale iubirii. Aici se află tot ce e mai mareț și tot ce e mai neînsemnat, tot ce e mai îndepărtat și tot ce e mai apropiat, tot ce e mai elevat și tot ce e mai josnic, și nu putem vorbi despre o parte fără să vorbim despre cealaltă. Orice am spune, cuvintele nu pot exprima întregul.

C.G. JUNG

Atunci când inima noastră se deschide către altă persoană, trăim un moment de iubire necondiționată. Oamenii își imaginează de obicei că iubirea necondiționată e un ideal înalt sau îndepărtat, unul dificil, dacă nu chiar imposibil de atins. Totuși, chiar dacă e probabil dificil de pus în practică în fiecare zi, natura sa e simplă și obișnuită: să te deschizi și să reacționezi în fața ființei altei persoane fără rețineri.

Adesea, întrezărim cel mai bine această calitate a iubirii în momente de început sau de sfârșit — la naștere, la moarte sau când ne îndrăgostim pentru prima dată — momente când sîntem cel mai puțin influențați de tiparele condiționate și obișnuite de percepție. În astfel de momente, ceva vast din interiorul nostru intră în legătură cu ceva vast din celălalt. Simpla existență a celeilalte persoane ne face conștienți de magia obișnuită a vieții. Când ni se naște un copil, nu trebuie să decidem să-l iubim — sentimentul e nedeliberat și curge liber. Când o persoană apropiată e pe moarte, ne simțim atinși și prezenți într-un fel

atotpătrunzător, care trece dincolo de toate aspectele bune și rele ale relației noastre.

Calitatea necondiționată a iubirii se naște din acea parte necondiționată din noi și reacționează la ceea ce e necondiționat în celălalt — inima, respectiv *deschiderea fundamentală față de realitate*. Deschiderea inimii, care se naște sensibilă, impresionabilă și dornică să se întindă și să atingă viața mai vastă din jurul nostru, nu e ceva ce trebuie să producem. Pur și simplu, *este*.

Dorința inimii e să răspîndească liber căldura umană, fără să limiteze sau să condiționeze acest schimb. Când iubim astfel, percepțiile ni se modifică — tot ce e pe lume ni se pare mai colorat, mai viu și mai pătrunzător. Când sîntem iubiți astfel, ne simțim recunoscuți, observați, hrăniți, susținuți. Momentele de iubire necondiționată ne permit să atingem vastitatea și profunzimea experienței umane.

Și totuși, după cum știm, iubirea nu se rezumă la aceste lucruri. Pentru că nu sîntem doar inimă pură, ci trăim într-o formă pămîntească, aducem în relații o sumă de afinități și aversiuni condiționate, nevoi, precauții și griji personale care influențează cît de profund ne implicăm în relația cu o anumită persoană. Când cineva corespunde nevoilor și preferințelor noastre, simțim plăcere și simpatie. Acest tip de atracție — pe care o putem numi iubire condiționată — e o formă inferioară de iubire, prin faptul că poate să dispară dacă cealaltă persoană nu ne mai satisface nevoile.

CONFUNDAREA CELOR DOUĂ CATEGORII DE IUBIRE

Relațiile conțin întotdeauna ambele tipuri de iubire. Atracția față de altă persoană e, de obicei, cea mai intensă și totul decurge cel mai firesc atunci cele două sînt în acord: persoana de care ne simțim atrași nu numai că ne atinge inima, ci și corespunde

cerințelor noastre personale. Atunci când cele două categorii de iubire nu se suprapun, e derutant. Cineva poate să îndeplinească exigențele noastre, dar totuși să nu ne miște prea profund. Sau altcineva poate să ne atingă inima și să ne dorim să spunem „da“, în timp ce criteriile și considerentele noastre personale ne pot îndemna să spunem „nu“. În același timp, inima poate să privească dincolo de acele lucruri care ne jenează sensibilitățile personale și să se bucure de simpla existență a altei persoane, în ciuda tuturor intențiilor raționale de a păstra distanța sau a fi prudenti. Căci în esența ei cea mai profundă, inima nu cunoaște condiții și e mai degrabă irațională. Cum să procedăm atunci?

O greșeală frecventă într-o astfel de situație e să ne impunem „nu“-ul condiționat în fața „da“-ului inimii: „Nu-mi pot permite să fiu atât de deschis *decît dacă...* nevoile mele sînt satisfăcute; mă iubește la fel de mult pe cît îl iubesc eu; nu mă rănește...“ Însă inima noastră, a cărei natură e să spună „da“, suferă când încercăm să-i limităm deschiderea punînd condiții. Chiar dacă trebuie să punem capăt sau să schimbăm forma unei relații care nu ne satisface nevoile, nu trebuie să ne închidem inima. Încercarea de a ucide iubirea care vrea în continuare să curgă către altă ființă umană comprimă sursa de bucurie și viață din noi.

Altă greșeală frecventă e să încercăm să impunem „da“-ul inimii în fața „nu“-ului considerentelor personale. De multe ori, oamenii cred că iubirea necondiționată înseamnă să lase deoparte toate condițiile și să accepte tot ce face persoana pe care o iubesc. Dacă ne imaginăm că trebuie să tolerăm necondiționat tot ce face partenerul nostru, consecințele pot fi devastatoare. Iubirea necondiționată nu înseamnă că trebuie să ne placă ceva ce de fapt nu ne place sau să spunem „da“ atunci când simțim nevoia să spunem „nu“. Iubirea necondiționată se naște din cu totul alt loc din interiorul nostru decît afinitățile și repulsiile, atracțiile și aversiunile condiționate. E o recunoaștere de la ființă la ființă. Și răspunde la ceea ce e necondiționat — bunătatea intrinsecă a inimii deschise a celuilalt, dincolo de tot ce ne place

sau ne displace la el. Înseamnă să spui „da“ unei alte ființe, dar nu înseamnă să spui mereu „da“ la *cum* este ea sau *ce* face.

Astfel, doar pentru că inima ne e deschisă, nu înseamnă că trebuie să lăsăm deoparte toate precauțiile. Și nici stabilirea unor condiții în legătură cu ce ne dorim de la o relație nu trebuie să nege deschiderea autentică pe care o simțim. Pentru că relațiile unesc cerul și pămîntul, ele implică întotdeauna să intrăm în relație din ființa noastră mai profundă și cu personalitatea noastră condiționată. În timp ce o parte din noi ar dori să invite altă persoană în inimă fără rezerve, o altă parte din noi vrea să evite să sufere, să ajungă într-un impas sau să fie abandonată. Acest lucru nu e problematic decît dacă sîntem antrenați într-o luptă între cele două părți și sîntem împărțiți între iubirea necondiționată și considerentele personale. Atunci cum putem include ambele părți din noi într-o relație?

IUBIRE ȘI FRICĂ

Gîndiți-vă la situația în care ne aflăm atunci când sîntem brusc atrași de un nou iubit cu o forță și o intensitate extraordinare. Putem fi atât de exaltați, încît să ne dorim să ne deschidem fără rețineri. În același timp, ne confruntăm cu o anumită prudență cînd e vorba să lăsăm iubirea să curgă atât de liber: „Îmi pot permite să fiu atât de deschis? Mă voi pierde pe mine sau voi fi luat de val? Pot avea încredere în persoana aceasta? Îmi va satisface nevoile? Dacă da, voi deveni prea dependent de ea? Pot trăi cu lucrurile care mă irită la ea? Poate să mă accepte așa cum sînt și să fie cu adevărat alături de mine? Dacă nu, voi suferi oare prea mult?“

Dacă ne ascultăm inima, e posibil să nu simțim nici o rezervă legată de implicarea într-o relație cu persoana. Dar cînd începem să ne gîndim ce fel de relație ne dorim, ne trezim pe teritoriul condițiilor. Ne simțim trași în direcții opuse — vrem să ne

dăruim liber, dar și să ne respectăm exigențele — și probabil că nu știm cum să procedăm.

La început, ne putem imagina că incertitudinea e un semn că ceva nu e în ordine. Este însă firesc să ne aflăm sub acțiunea acestor forțe opuse. În definitiv, probabil că *am fost răniți în trecut*, așa că e inteligent să fim mai prudenți de data asta. Dacă lăsăm pur și simplu pasiunea să nu țină cont de precauții, e posibil să căutăm problemele cu lumânarea. Dacă lăsăm frica să ne închidă inima, nu vom afla niciodată ce are de oferit o relație nouă. Pentru că nu există polițe de asigurare în domeniu, iubirea sau expunerea inimii și frica sau protejarea inimii se nasc împreună, ca tovarăși intimi.

Aici, în împletirea iubirii și fricii, simțim paradoxul naturii umane în cel mai acut mod posibil. Ar fi mult mai ușor dacă am putea rămâne izolați și ne-am putea stabili un set impecabil de condiții care să ne protejeze de riscuri. Sau dacă am putea să ne deschidem față de cineva pur și simplu, fără nici o ezitare, să ne pierdem complet în contopirea cu celălalt. Dar ambele variante subminează iubirea, *fiindcă distrug tensiunea dintre sine și altul, dintre cunoscut și necunoscut, tensiunea cu care iubirea se hrănește*.

Secretul în găsierea unei ieșiri dintr-o astfel de situație constă în a învăța să lăsăm laturile opuse ale naturii noastre — iubirea necondiționată și cea condiționată, pasiunea și frica — să coexiste, fără să lăsăm una să o nege pe cealaltă. Când facem asta, devenim mai prezenți în experiența noastră și, drept consecință, mai prezenți în raport cu o altă persoană. Ne putem permite să ne deschidem și să ne extindem menținând totuși picioarele pe pământ. Devenind tot mai conștienți de jocul dinamic și tensiunea dintre cele două laturi ale naturii noastre, începem să aducem întreaga ființă în relație.

Astfel, unele dintre cele mai intense și pătrunzătoare momente într-o relație sînt cele care ne aduc pe o muchie — unde Cerul și Pământul intră în contact în interiorul nostru. E locul din care iubirea conduce către un teritoriu necunoscut și trezește viața din noi în toată plenitudinea ei.

5. DANSUL PE MUCHIE DE CUȚIT

Să trăiești în tensiune e cea mai bună atmosferă posibilă pentru creativitatea de vîrf. Acolo e vidul și acolo e Dumnezeu: la mijloc. Avem nevoie de o viziune panoramică. Altfel nu există diferență de potențial, nu există electricitate; nu există bucurie.

PĂRINTELE WILLIAM McNAMARA

Marele paradox al iubirii este că ne invită să fim pe deplin noi înșine și să ne onorăm adevărul individual (principiul pămîntului), și în același timp să renunțăm la egocentrism și să dăruim fără rețineri (principiul cerului). Dacă ieșim prea mult din noi către partenerul nostru, începem să ne pierdem, iar dacă ne reținem și rămînem prea închiși în noi, nu e posibil un contact profund între noi. Ca o relație să evolueze, nu putem rămîne blocați într-o poziție unilaterală. De la un moment la altul, trebuie să fim capabili să ne menținem poziția, dar și să ne desprindem și să ne schimbăm perspectiva atunci cînd se schimbă situația (adesea, în momentul următor!). Nu ne putem agăța de o poziție sigură, familiară — separarea sau fuzionarea, dependența sau independența, atașamentul sau detașarea.

Astfel, fiind în mod autentic prezenți și intimi cu o altă persoană, sîntem obligați să trăim la marginea necunoscutului. Aici ne aflăm și la marginea noastră de evoluție, unde modurile familiare de a fi vechi sînt abandonate și în față ni se deschid continuu noi posibilități. După cum scria Paul Tillich, „*granița e cel mai bun loc pentru a asimila cunoștințe*“.

În locul de întâlnire dintre două lumi, o graniță sau o muchie este un loc cu o forță extraordinară. Pe țărm, unde marea se întâlnește cu pământul, sînt eliberate energii puternice și tumultuoase. Pielea noastră e încărcată electric fiindcă e zona în care intră în contact interiorul cu exteriorul, simțirea și lumea. Nașterea, căsătoria și moartea sînt tranziții importante, pentru că ne transportă dintr-o lume în alta. Ca puncte de întâlnire între lumină și întuneric, răsăritul și apusul sînt cele mai intense, cele mai vii momente ale zilei. La fel, ca întâlnire între două vieți diferite, relația intimă trezește o energie, o confuzie și o creativitate extraordinare.

Fiindcă esența relației e să alătore contrariile, ea ne oferă constant ocazii să ne mișcăm între părți distincte din noi — masculin și feminin, cunoscut și necunoscut, iubire și frică, condiționat și necondiționat, cer și pământ. Alchimia iubirii exultă în acest joc, căci tensiunea și interacțiunea dintre deosebirile existente între doi oameni îi stimulează să exploreze noi moduri de a fi. Totuși, teama de necunoscut ne tentează adesea să ne închidem și să ne retragem de pe muchia vibrantă unde se întâlnesc și uneori se ciocnesc contrariile. Așadar, dacă vrem să folosim marile oportunități pe care ni le oferă relațiile, trebuie să învățăm să rămînem vigilenți și deschiși în fața fricii, tensiunii și ambiguității pe care le trezesc.

ÎNTÎLNIREA DINTRE SINE ȘI ALTUL ESTE O MUCHIE DE CUȚIT

Granița unde se întâlnesc contrariile e ascuțită, ca o *muchie de cuțit*, fiindcă taie în obiceiurile și rutinele confortabile și familiare pe care le identificăm drept „eu“, „modul meu de a fi“. Întîlnim această muchie de fiecare dată cînd simțim asprimea contactului, senzația ascuțită și pătrunzătoare de a fi atinși, afectați, străpunși de *un altul*. Așa cum scrie în *Upa-nișade*, „Unde e altul, este frică“. Cînd ne deschidem către un

altul, întîlnim necunoscutul; ne simțim vulnerabili, nesiguri, nu știm ce să facem mai departe. Să ne deschidem? Să ne protejăm? Puțin din fiecare? Ce se va alege din noi dacă nu ne mai ancorăm în vechile noastre strategii? Unde vom ajunge? Aceste întrebări nu dispar, indiferent cît de lungă e relația.

Într-adevăr, cu cît iubim mai mult și alegem să ne dedicăm unei alte persoane, cu atît simțim mai puternic potențialul de distrugere pe care îl conțin toate astea. Știm că pînă la urmă va trebui să pierdem persoana, cel mai tîrziu în momentul morții. Ce să facem? Să ne protejăm iubind mai puțin? Să plecăm și să trăim în izolare? Să adoptăm o filozofie stoică? Minte ne este derutată. Nici unul dintre acestea nu este un răspuns autentic sau satisfăcător. Nu fac decît să ne distragă de pe muchia de cuțit unde ne simțim atît de adînc străpunși de iubire și de vulnerabilitate, de ce se poate întîmpla. Avem însă nevoie să ne simțim străpunși astfel. Ne face mai treji și mai vii.

Aici, pe muchia de cuțit, descoperim lipsa esențială de stabilitate a mării acrobației pe sîrmă a iubirii. Și tot aici putem învăța să dansăm cu fluxul și nesiguranța care se nasc continuu în relații. Un acrobat nu-și menține echilibrul pe sîrmă încercînd să păstreze o stabilitate perfectă. Balansîndu-se înainte și înapoi, el găsește în fiecare moment un nou echilibru. În mod similar, o relație vie se echilibrează și se dezzechilibrează încontinuu, în loc să păstreze o armonie statică — ceea ce D.H. Lawrence numea „unitate stagnantă“. Deschiderea față de altul ne pune la încercare în mod inevitabil echilibrul interior, tulburînd în noi lucruri cu care n-am mai fost de mult timp în contact. Astfel, fiecare moment de nesiguranță într-o relație arată că laturi diferite din noi înșine sau din amîndoi încearcă să găsească un nou echilibru. Putem afla cum să procedăm în astfel de momente doar îndrăznind să simțim, să recunoaștem ambele laturi, și să vedem unde duce asta.

Așa că, în loc să încercăm să ne agățăm de o stare ideală de armonie, putem învăța să folosim însăși căderea într-o extremă sau alta ca să ne trezim și să vedem unde ne aflăm, iar în procesul de trezire să găsim un nou echilibru. De pildă, dacă

partenerul meu și cu mine începem să simțim că legătura noastră se destramă — fapt care ne îndeamnă să explorăm și să vorbim despre ce se întâmplă între noi — acest lucru ne poate ajuta să refacem legătura, adesea într-un mod nou, mai bogat.

Desigur, echilibristica pe muchie de cuțit — explorarea stării de a fi prezent alături de altă persoană fără să te bazezi pe formule sau strategii vechi — poate fi înspăimântătoare. În acest caz, frica ne reamintește că trecem din teritoriul familiar al căilor noastre cunoscute în necunoscutul mai vast care se află în față și de jur-împrejur. Ne avertizează să nu luăm nimic ca de la sine înțeles, să rămânem treji față de ceea ce se întâmplă și față de ce ne cere situația. Teamă și cruditatea pe care le simțim când nu avem nimic solid de care să ne agățăm ne arată că sîntem pe muchia noastră de creștere. Chiar dacă unii au spus că „iubirea înseamnă depășirea fricii“, e o viziune prea simplistă. Fiindcă frica e tovarășul intimității; putem spune mai bine că „iubirea înseamnă împrietenirea cu frica“.

TENSIUNEA CREATIVĂ

Cînd simțim forța unor tendințe diferite în noi, se produce întotdeauna o anumită tensiune, care la început este incomodă. Totuși, e o tensiune creativă, similară cu ceea ce artiștii și alți oameni creativi simt înainte de a da naștere unei noi lucrări. În arta zen a trasului cu arcul, cel mai important lucru ce trebuie învățat e să stai cu arcul încordat la maximum și să eliberezi săgeata exact în punctul de maximă tensiune, fără nici un efort deliberat. E mult mai dificil decît pare — unui elev german, Eugen Herrigel, i-au fost necesari patru ani de practică asiduă ca să învețe. Profesorul lui a comparat procesul cu zăpada care cade de pe o frunză de bambus. Frunza se îndoaie tot mai mult sub greutatea zăpezii, pînă cînd aceasta alunecă deodată singură, fără ca frunza să fi exercitat vreo presiune.

La fel, relațiile intime conduc tot timpul la momente de criză și tensiune pe care nu știm să le rezolvăm imediat. Dacă încercăm să eliberăm tensiunea prematur, e ca și cum *am depune efort* să lansăm săgeata — vom rata probabil rezolvarea autentică ce ne poate conduce înainte. Să rămînem o vreme în punctul de maximă tensiune, simțind și avînd încredere în starea crudă care se naște acolo: iată ceea ce vreau să spun prin echilibristica pe muchie de cuțit. Dacă așteptăm acolo vigilenți, frunza se va îndoi suficient ca zăpada să alunecă singură, iar calea poate deveni clară.

Cînd Buddha a fost întrebat cîndva despre modul optim de a fi, a răspuns folosind analogia cu un instrument cu coarde: „Nici prea încordat, nici prea destins.“ Nici Buddha nu a putut defini sau formula această stare; nu a putut decît să spună ce *nu era* și să-l invite pe cel care a întrebat să descopere singur. La fel, învățăm să curgem în dansul schimbător dintre sine și altul doar prin încercări succesive — devenind în anumite momente prea rigizi și controlați, iar în alte momente călcînd greșit și poticnindu-ne — pînă cînd începem să ne găsim punctul firesc de echilibru.

Cînd ne îndrăgostim, încercăm să rezolvăm tensiunea și nesiguranța pe care le simțim confruntînd părți diferite din noi și încercînd să luăm forțat o decizie: „Cere-i mîna acum, înainte să ratezi ocazia!“ sau „Fugi, salvează-te înainte să te afunzi mai tare.“ Dar aceste opțiuni sînt produsul minții noastre preocupate și contradictorii, care nu poate cuprinde decît o parte a polarității, și nu duc nicăieri. Astfel de alegeri imposibile nu fac decît să ne arunce într-o stare de ambivalență, care e foarte diferită de echilibrul dinamic pe muchia de cuțit. Ambivalența e o tentativă ezitantă de a alege o parte — acum una, apoi cealaltă — în loc să lăsăm ambele laturi să fie active pînă cînd găsim un echilibru.

Putem învăța să ne balansăm pe muchie de cuțit doar dacă rămînem prezenți în sentimentul nostru de incertitudine, în loc să îmbrățișăm una dintre cele două poziții în deliberarea noastră interioară. Cînd renunțăm la programele preconceptuate despre

ce ar trebui să se întâmple și ne deschidem energiei din incertitudinea noastră, devenim mai prezenți și mai capabili de discernământ. Atunci putem vedea cum frica încearcă să ne convingă să renunțăm la iubire sau cum pasiunea încearcă să submineze prudența. Doar boicotând această luptă — nici nu o reprimăm, nici nu trecem de o parte sau de alta — putem începe să dansăm pe muchie de cuțit.

Când ne așezăm și privim frica în față, fără să luptăm cu ea și fără să o lăsăm să ne invadeze, ne racordăm la o resursă profundă din interiorul nostru: spiritul războinic. Iar asta ne aduce beneficii mult mai mari decât să căutăm confortul prin eliminarea temerilor.

Când ne privim frica astfel, putem găsi și ceva amuzant în întreaga situație. Reprimarea temerilor le face foarte serioase, în timp ce expunerea lor — poate chiar numirea tuturor predicțiilor noastre catastrofale pînă cînd le vedem absurditatea — ne poate ajuta să le luăm mai în glumă, chiar să ne jucăm cu ele. Umorul, care se naște adesea cînd toate celelalte par sumbre sau imposibile, e o modalitate creativă de a dansa cu tensiunea contrariilor. În momentele de umor, zăpada cade de pe frunză — mintea se dilată brusc, permițîndu-ne să ne relaxăm în ambiguitate. Contradicția și ambiguitatea nu mai necesită o luptă și putem începe să ne destindem.

Curajul, discernământul, umorul și blîndețea — iată cîteva dintre calitățile pe care le descoperim cînd ne permitem să rămînem în balans pe muchia de cuțit, în loc să tragem concluzii pripite. Deschiderea față de tot ce se întîmplă — iubire și frică — ne obligă să ne extindem pentru a cuprinde diferite părți din noi. Așa creștem — integrînd elemente aparent disonante și incompatibile într-un întreg mai mare. Doar atunci putem renunța la luptă și găsi calea înainte, lăsînd situația să se desfășoare în ritmul ei. Astfel, balansul pe muchie de cuțit dezvăluie o cale.

Un medic cu care am lucrat era pe punctul de a fi părăsit de soție și încerca disperat să remedieze situația, ca să nu o piardă. Însă nimic nu funcționa, fiindcă soția lui își dădea seama

că pentru Gregory conta mai mult să o împiedice să plece, decît să intre într-un contact nou, mai profund, cu ea. Încerca să gestioneze situația, iar nevoia lui continuă de a deține controlul era unul dintre principalele lucruri care o deranjau la el. Cînd Gregory a înțeles, a virat în cealaltă extremă: și-a exteriorizat durerea și angoasa în ieșiri necontrolate. Însă nu a fost o renunțare reală; era doar o altă strategie de a-și influența soția. Gregory crezuse mereu că trebuie să știe ce să facă în orice situație. Acum întîlnise, în sfîrșit, o situație în care orice tentativă de a găsi soluția corectă nu făcea decît să înrăutățească lucrurile.

În mod ironic, efortul de a găsi „felul corect de a fi“ îl împiedica pe Gregory să fie prezent în mod autentic. Abia cînd a devenit atît de exasperat încît a renunțat la speranța de a-și „repara“ căsnicia a descoperit, aproape din întîmplare, o modalitate nouă de a se raporta la situație. Cînd a renunțat la strădania de a-și cîștiga soția și s-a deschis experienței lui, ceva în interiorul său s-a aprins. A reintrat în contact cu spiritul lui, ceea ce l-a făcut mai calm și mai real. A început să aibă un umor negru oarecum simpatic. Zăpada a alunecat de pe frunză! Desigur, de îndată ce soția lui a răspuns favorabil la noul său mod de a fi, el a reînceput să speră să o recîștige și a revenit la vechile obiceiuri. Doar revenind pe muchia de cuțit — fiind deschis în fața experienței, în loc să încerce să îndrepte lucrurile — putea fi prezent și relaționa cu soția sa într-un mod la care ea putea să răspundă.

REZEMAREA DE MUCHIE

În mod straniu, acest loc în care ne simțim vii într-o relație este adesea, la prima vedere, cel în care ne dorim cel mai puțin să fim. Am prefera să tragem o concluzie pripită în loc să ne deschidem în fața incertitudinii noastre. Sau, asemenea lui Gregory, vrem să reparăm, să nu renunțăm la strădania de a găsi soluții. În mod similar, doi parteneri care se ceartă des vor

să pună capăt conflictului lor fără să recunoască efectul pe care îl are asupra lor. Însă, indiferent cât de dificil ar fi un conflict relațional, putem găsi mereu o cale înainte rezemîndu-ne de muchia ascuțită, vibrantă, cu care ne pune în contact.

La cîteva minute după ce am avut o ceartă serioasă cu partenera mea și ne-am retras în colțuri diferite ale casei, trecem unul pe lîngă celălalt pe hol, ne oprim și ne privim în ochi. O parte din mine vrea să renunțe la toate nemulțumirile și să se deschidă față de ea. Îmi spune: „Nu mai fi prizonierul emoțiilor. Viața e scurtă. Lasă nemulțumirile și ia-o în brațe.“ În același timp, o altă parte din mine vrea să susțină mai departe punctul meu de vedere și să-i arate cât de furios sînt. Partea aceasta spune: „Chestiunea pentru care ne-am certat e importantă. Cum să fiu iubitor cînd sînt atît de furios pe ea în privința asta? Va crede că cedez ușor și că poate să mă calce în picioare.“

Un moment, mă simt nesigur, nu știu în ce parte s-o apuc. Dacă îmi reprim furia, nu fac decît să mă deconectez de la sentimentele mele și să fiu mai puțin prezent. Dacă însă rămîn furios, devine o poziție rigidă, care creează distanță între noi. Ambele laturi îmi aparțin, dar nici una nu vorbește în numele întregii mele ființe. Dacă fac eforturi să concilies punctele de vedere opuse, mă trezesc într-un impas. Doar acceptînd tot ce simt acum — „Sînt furios pe tine și te iubesc în continuare“ — revin pe muchia ascuțită a momentului prezent.

Recunoașterea părților diferite din mine, fără să aleg o soluție sau alta, mă face să mă simt întrucîtva crud și instabil. Dacă însă rămîn pe această muchie unde nu știu ce să fac, fără să cad într-un tipar mai vechi — cum ar fi culpabilizarea partenerii, justificarea comportamentului meu sau negarea furiei — atunci, pentru o clipă, conștienta mea tatonează noi posibilități. Muchia ascuțită mă împiedică să mă limitez la o singură poziție: iată-ne pe amîndoi, simțindu-ne „cruzi“ unul față de celălalt, fără să știm ce să facem în continuare.

Această stare are un gust dulce-amărui. E trist și puțin amuzant să experimentezi atîtea impulsuri diferite, să vrei să țipi la ea și în următorul moment să vrei s-o ții în brațe. Dacă rămîn

prezent în asprimea stării, rezemîndu-mă de ea în loc să opun rezistență, simt deodată cum se schimbă ceva în interiorul meu. Intrăm în contact la un nivel mai adînc decît conflictul și, cînd se întîmplă asta, situația fără ieșire în care ne aflăm începe să se clarifice în mod firesc. În „*cruditatea*“ noastră intrăm într-o legătură mai profundă. O scînteie inexplicabilă de căldură se aprinde în mine. Simt iubirea din nou, fără condiții, nu pentru că ea e așa cum aș vrea eu, ci pentru că sîntem din nou pe deplin prezenți unul față de celălalt. Asta ne inspiră să ne raportăm la conflictul nostru într-un fel nou.

Stînd acolo, pe hol, ne deschidem către întreaga noastră experiență, ne destindem și putem începe să ne ascultăm din nou. Tensiunea dintre noi face loc umorului. În joacă, ne etichetăm unul pe altul în diverse feluri, exprimîndu-ne în același timp furia și afecțiunea. Cînd vorbim despre sentimentele și preocupările noastre, sîntem mai dispuși să ascultăm punctul celuilalt de vedere. Pentru că intrăm în legătură din „*cruditatea*“ noastră, și nu de pe poziții fortificate, putem discuta mai deschis cauza conflictului, fără să devenim defensivi. Aducînd la lumină aspecte ale traiului în comun care au nevoie de atenția noastră, incidentul are o finalitate. Devine un pas pe calea noastră.

Astfel, recunoscînd muchiile necizelate ale umanității noastre, *învățăm cum să iubim mai profund*. Iubirea în sensul său cel mai plin, cel mai bogat nu e ceva ce ne cade în poală ca mana cerească, ci ceva ce trebuie să învățăm. E adevărat, primul val al iubirii, apariția spontană a deschiderii necondiționate se produc pur și simplu, fără nici un efort din partea noastră. Totuși, cînd fricile și condiționările noastre intră în scenă și încep să apară părțile dificile ale unei relații, iubirea e pusă la încercare. Simțind discrepanța dureroasă între iubirea nemărginită din inimă și modurile ei limitate de manifestare, sîntem stimulați să aducem și mai deplin iubirea în viața noastră. Iubirea în acest sens mai larg implică să învățăm să îmbrățișăm întregul experienței noastre, inclusiv tot ce ne este cel mai dificil să acceptăm.

Învățându-ne să încorporăm toate laturile — curajul și frica, bucuria și durerea, expansivitatea și limitarea — iubirea ne ajută să devenim duri și blânzi totodată. Forța, în același timp delicată și blîndă, e adevăratul copil al uniunii dintre bărbat și femeie. Fiecare cuplu care se străduiește să învețe să iubească ia parte la travaliul acestei nașteri.

PARTEA A II-A CALEA PERSONALĂ

Croindu-și drum de-a lungul graniței dintre ființa noastră mai vastă și tiparele noastre karmice, unind cerul și pămîntul, calea iubirii are atît o parte personală, cît și una sacră. La nivel personal, relația intimă ne îndeamnă să ne dezvoltăm capacitățile și să atingem o mai mare integralitate ca indivizi. Dincolo de asta, iubirea între bărbat și femeie prezintă și o provocare sacră: să depășești căutarea unilaterală a gratificațiilor pur personale și să te racordezi la energiile mai vaste ale vieții ca întreg. Cînd iubirea devine un vehicul pentru acordarea la marile mistere ale creației din jurul nostru, ne oferă un sens mai profund al scopului și direcției. Personalul și sacrul sînt două laturi întrepătrunse ale uneia și aceleiași căi.

6. ÎNDRĂGOSTIREA: CALEA PASIUNII

Pe neașteptate,
Așa cum un vârtej învăluie un stejar,
Iubirea îmi zdruncină inima.

SAPPHO

Marea iubire poate în același timp să ia în stăpînire și să elibereze.

A.R. ORAGE

Din senin, sîntem impresionati de expresia de pe chipul cuiva, de felul în care vorbește, se mișcă sau ne privește. O anumită frumusețe ne pătrunde și aproape că ne provoacă durere, trezind în noi dorința de a ne deschide față de celălalt și a intra în contact cu el. Iată energia pasiunii.

Pasiunea dragostei e o forță puternică, ce a inspirat și a distrus nenumărați iubiti de-a lungul timpului. Într-un moment o poți simți ca pe o grație divină; în următorul moment ne antrenează într-un torent de speranțe și frici care ne orbesc, ne deformează și ne lasă răniți și deziluzionați. Așa cum remarcă un student al meu, „Nici o altă experiență nu m-a făcut vreodată să mă simt mai viu, mai confuz și mai bulversat în același timp“. Nu știm de unde vine intensitatea sentimentului, de ce ne împinge așa cum o face sau încotro ne duce. Nu e de mirare că atît de

mulți oameni sînt fie dependenți de îndrăgostire, fie speriați de moarte de ea, fie amîndouă.

În societățile în care căsătoriile aranjate sînt normale, îndrăgostirea e rară și are puțină însemnătate. Cînd apare, e expediată ca o formă temporară de nebunie, un val al tinereții. În societatea noastră i se acordă o importanță mai mare, fiindcă dă naștere sentimentelor romantice care conduc adesea la căsătorie. Dar erupția ei bruscă a și distrus multe căsnicii și vieți. De aceea, cultura noastră e extrem de ambivalentă față de pasiune, glorificînd-o ca pe o scară către ceruri — care ne va ridica deasupra suferințelor lumesti — și condamnînd-o ca pe o cale către infern — care ne va atrage în mrejele poftelor animalice. Unii scriitori consideră îndrăgostirea un moment rar de percepție clară a esenței profunde a altei persoane. Alții o văd ca pe o frenezie hormonală, sau, în cuvintele lui Scott Peck, „o festă pe care ne-o joacă genele ca să ne păcălească să ne căsătorim“.

Cum e posibil ca îndrăgostirea să trezească reacții atît de diferite și să conducă la concluzii atît de divergente? E obligatoriu ca pasiunea să nască în mod inevitabil iluzii, făcîndu-ne să ne pierdem cu firea și să ne comportăm în feluri pe care mai tîrziu le regretăm? Sau ne poate ajuta să construim o punte între cele două laturi ale naturii noastre și astfel să ne conecteze mai deplin la viață? Poate un cuplu să o folosească drept sursă de energie și inspirație și după mulți ani de trai în comun? Fiindcă pasiunea oferă combustibilul puternic ce alimentează călătoria cuplului, e important să diferențiem ce e real în această experiență și ce e iluzie. Să te raportezi la pasiune într-un mod sănătos și echilibrat e prima și una dintre cele mai mari provocări ale unei relații.

SCÎNTEIA PASIUNII

Pasiunea e scînteia de entuziasm pe care o simțim cînd stăm la marginea necunoscutului. Se naște la granița unde două lumi

diferite intră în contact — masculin și feminin, sine și altul, interior și exterior, tipare familiare și posibilități neexplorate. Așa cum scria D.H. Lawrence, „Ce e iubita? E ceea ce eu nu sînt.“ Într-unul dintre poemele sale, Lawrence redă sentimentul pasionat de uimire:

Am întins mîna în noapte, într-o noapte, și mîna-mi
atinse ceva ce vădit nu eram eu (...)
era necunoscutul (...)
Cealaltă are ochi stranii și verzi!
E un tărîm care pulsează în bătai!
Mai are sîni, movile neobișnuite,
și stranii văi abrupte, și cîmpuri albe (...)
I-am atins mijlocul și am știut că sînt purtat (...)
către lumea nouă (...)

Cînd ne îndrăgostim, ni se deschide dinainte o lume nouă. Trecînd granița dintre sine și celălalt, scînteia pasiunii „aprinde noaptea“, lăsîndu-ne să întrezărim brusc misterul și profunzimea. Pasiunea e o calitate intensă de *prezență energizată*, care ne pune în contact cu plenitudinea și bogăția stării de a fi viu.

Ne putem îndrăgosti puțin în orice moment. Deodată, ceva sau cineva ne taie răsufarea. Avem o senzație de expansiune sau de freamăt în piept. Și simțim cum e să fim în întregime prezenți, fie și pentru o clipă trecătoare. Acest lucru se poate întîmpla cînd ne trezim într-o dimineață de primăvară, în care soarele e filtrat de frunzele crude, cînd vedem deodată marea după un drum lung sau cînd pămîntul mănos și întepător ne umple simțurile, într-o după-amiază răcoroasă de toamnă. Am descoperit în momente de percepție accentuată, cum ar fi retragerile în meditație sau în grupuri care comunică profund, că nu e greu să mă îndrăgostesc de cîteva ori pe zi; adică să fiu profund mișcat nu doar de oamenii din jur, ci și de peisaj, de sunetele pădurii, de luna de pe cerul nopții sau de rafalele schimbătoare ale vîntului, luminii, norilor și ploii. Deși această

intensitate a percepției poate părea ceva deosebit, este și un lucru extrem de comun. Dacă e magie, e o magie obișnuită, pentru că nu e decît o conștientizarea mai acută a ceea ce există deja. Chiar dacă nu putem zăbovi mult timp într-o astfel de stare, aceste momente ne ajută să simțim cum ar putea fi viața dacă am putea trăi mai mult pe acest prag al prezenței intense.

PASIUNEA: CONDIȚIONATĂ ȘI NECONDIȚIONATĂ

Esența pasiunii e spontană și necondiționată, fiindcă e nefabricată. Ființa noastră fiind deschisă, rezonază în mod natural și vrea să intre în contact cu ceva mai mare decît noi — vastitatea vieții însăși. Pasiunea e viața care vrea să intre în contact cu viața; viața din interiorul nostru intră în legătură cu viața din exterior.³

Vastitatea pasiunii, care ne face să ne simțim atît de vii și de bogați, face starea noastră obișnuită de absență și alienare să pară palidă și săracă prin contrast. Însă aici ni se întinde și capcana iluziei, căci ne imaginăm de obicei că obiectul pasiunii noastre e sursa plenitudinii nou descoperite. Ceea ce ne determină să ne cramponăm, să ne agățăm de cel care aprinde un sentiment atît de intens de vitalitate în noi.

Bogația inepuizabilă a vieții este, în termeni budiști, „o nestemată care împlinește dorințele“, fiindcă ne asigură tot ce avem nevoie. Cînd ne îndrăgostim, ne imaginăm de obicei că persoana iubită, și nu viața însăși, este nestemata care împlinește dorințele și care ne poate realiza toate visele. Astfel, dacă nu simțim o legătură profundă cu viața care se mișcă în interiorul nostru, ajungem să ne agățăm de ceva din exterior care să ne îmbogățească.

Privind obiectul pasiunii — persoana iubită — ca pe o comoară pe care vrem s-o posedăm, ne transformăm pasiunea necondiționată în ceva condiționat și cramponat: „Cît de viu

m-aș simți, cît de frumoasă ar fi viața, *dacă* persoana aceasta mi-ar aparține.“ Însă cramponarea de un altul nu face decît să ne amplifice sentimentul de sărăcie interioară și ne aruncă în brațele suferinței generate de dependența și obsesia romantică. Iubirea devine un drog, iar persoana iubită devine „doza“ îndrăgostitului dependent.⁴

Pasiunea necondiționată nu are nici un plan. Este asemenea energiei soarelui care radiază liber. Dar dacă identific sursa acestei energii puternice în persoana pe care o iubesc, atunci *trebuie să o posed* — iar pasiunea se transformă într-o atracție fatală obsesivă și orbitoare. Nu e de mirare că marile povești de iubire se termină de obicei în mod tragic. Cei care încearcă să poarte o asemenea povară pentru alții, cum ar fi Romeo și Julieta sau chiar Marilyn Monroe, mor tineri.

Totuși, e important să distingem între a-l vedea pe celălalt ca *sursă* a pasiunii noastre — ceea ce conduce întotdeauna la distorsiune și dependență — și a-l lăsa să fie *obiectul* pasiunii noastre — ceea ce nu e o problemă în sine. Pasiunea devine problematică atunci cînd confundăm *obiectul* cu *sursa*, imaginîndu-ne că cel către care curge pasiunea noastră e *cauza* sentimentului de exaltare. Stă în firescul pasiunii să ne pună într-un contact intens cu albastrul cerului, cu munca pe care o facem sau cu prezența persoanei iubite. Desigur, nu simțim o pasiune egală pentru oricine sau orice ne iese în cale — doar anumite forme sau calități ne trezesc energia și ne inspiră să curgem către ele. Dacă ne imaginăm însă că obiectul condiționat al pasiunii noastre este sursa necondiționată a exaltării, ne aruncăm în brațele unei stări de sărăcie și confuzie interioară. Iată cum descrie Peter Trachtenberg acest tip de pasiune chinuitoare în cartea *Complexul Casanova*:

Cînd întîlneam o femeie care mă atrăgea, o doream imediat și devastator — ca o lovitură de ciocan în inimă. La început, a fost doar dorința și sentimentul că eram ca un orfan înfometat care se uita pe o fereastră la o familie fericită stînd la masă. (...) Trebuia să o întîlnesc iar și iar, să o cuceresc în diferite feluri. Putea dura

cîteva zile sau cîteva ani — o întreagă relație bazată pe foame și frustrare.

Dar pînă la urmă a înțeles că nimic din afară nu îi putea umple golul interior, căci în concluzie spune: „Însă eu tînjeam după ceva ce nici o femeie nu-mi putea vreodată oferi.“

IDOLATRIZAREA PERSOANEI IUBITE

Atunci, după ce tînjește îndrăgostitul? Gîndiți-vă la situația Joanei, o femeie de treizeci și ceva de ani care a fost dusă la disperare de o serie de relații scurte și eșuate. Se regăsea iar și iar în situația de a nutri sentimente puternice pentru un bărbat după doar cîteva întâlniri, bazate pe vise deșarte și nerealiste de împlinire sufletească. La început își puna iubitul pe un piedestal, ca după cîteva săptămîni sau luni să se prăbușească în dezamăgire. Apoi trecea printr-o perioadă de izolare cinică pînă la apariția următorului potențial salvator. A venit la consiliere din nevoia de-a înțelege de ce pasiunea ei lua întorsături atît de ciudate, înflăcărînd-o cu speranțe doar pentru a o doborî la pămînt. Nu mai avea încredere că putea simți pasiunea fără să fie luată de valurile fanteziilor și emoțiilor necontrolabile. Cum putea această femeie inteligentă și receptivă să-și ridice de fiecare dată iubiții la rang de zei? Ce căuta, de fapt?

Idolatrizarea persoanei de care ne îndrăgostim e o festă ciudată pe care ne-o jucăm nouă înșine — ceea ce psihologii numesc *proiecție*. Pe scurt, aceasta înseamnă o sensibilitate accentuată față de anumite calități ale altei persoane pe care nu le recunoaștem în noi înșine. Exemplul clasic e persoana care nu-și recunoaște propria agresivitate, dar își imaginează că ceilalți îi vor în permanență răul.

Cînd idolatrizăm pe cineva, proiectăm nu sentimentele noastre negative nerecunoscute, ci toată puterea, frumusețea

și bogăția ființei noastre, pe care de obicei nu reușim să le recunoaștem în noi. Natura umană e vastă. Ființa noastră reflectă și conține întregul spectru de energii pașnice și distrugătoare ale cerului și pămîntului, focului și apei, soarelui și stelelor. De obicei însă, „locuim“ doar într-o mică parte din ființa noastră. Trăim pe insula sinelui nostru condiționat, un complex de amintiri, noțiuni și imagini care constituie identitatea noastră așa cum o știm noi. Teritoriul mai vast al ființei noastre — întinderea, intensitatea și profunzimea ei — nu îl identificăm de obicei drept propriu și intim. Chiar dacă această ființă mai vastă e cu adevărat ceea ce sîntem — fiindcă nu e o invenție, cum sînt imaginile de sine — nu o recunoaștem ca pe adevărata noastră natură.

Fiindcă ne este dificil să ne percepem vastitatea și frumusețea, le proiectăm în exterior, unde sînt mai ușor de văzut. La fel cum persoana care își neagă furia o vede venind spre ea din exterior, astfel descoperim strălucirea propriei noastre ființe în și prin persoana pe care o iubim, care ne-o reflectă asemenea unei oglinzi. Sîntem uluiți de ceea ce vedem. Ne-o dorim, trebuie s-o avem cu orice preț. Pentru că nu putem trăi fără ea — fiindcă e, în fond, propria noastră ființă — devenim nu doar dependenți, ci și mai înstrăinați de noi înșine.

Acest lucru era cu siguranță valabil pentru Joanna. Se simțea cu adevărat vie doar în relația cu un bărbat. Majoritatea psihanalizatorilor ar explica asta ca pe o urmare a primei copilării, cînd încerca să cîștige favorurile tatălui ei, pe care îl venera. Într-adevăr, alegerea partenerilor intimi e întotdeauna parțial determinată de vechi imagini asociate unor dorințe și nevoi nesatisfăcute din copilărie. Acest șablon de imagini din trecut e ceea ce produce distorsiunile particulare — fanteziile nerealiste și emoțiile antagonice — pe care le experimentăm cu toții atunci cînd ne îndrăgostim.

Totuși, ceva mai vast tînjește să lumineze prin această pătură de nori din trecut. Cum ne-am putea imagina o asemenea strălucire și frumusețe în alții, dacă n-am avea deja un anumit sentiment al puterii și măreției dinlăuntrul nostru? La rădăcina

nevoii Joanei de a câștiga dragostea tatălui ei se afla o nevoie mai profundă de a simți bunătatea și plenitudinea propriei ființe și de a ști că merita cu adevărat celebrată.

Abraham Maslow scria că „ne este în general frică să devenim ceea ce întrezărim în cele mai bune momente ale noastre“, fără îndoială pentru că ființa noastră mai vastă ne amenință în multe feluri. Dacă ar fi să ne deschidem complet către ea, poate că ne-ar tulbura neînsemnatele noastre obiceiuri confortabile și ar pune sub semnul întrebării mica noastră identitate familiară. Astfel, la fel cum oamenii primitivi transformau în zei și venerau lucrurile de care se temeau și pe care nu le înțelegeau; și noi, care sîntem primitivi în raport cu ființa noastră mai vastă, avem tendința să ne venerăm forța de la o distanță sigură, lăsîndu-i pe alții să o dețină pentru noi. Astfel ne îndrăgostim (în limba engleză, „cădem în dragoste“) de persoana iubită, pe care o plasăm deasupra noastră, atribuindu-i puterea de a ne ridica din stară noastră „căzută“ de înfometare și nevrednicie. Idolatrizarea persoanei iubite ne dilată și ne „înaltă“, după cum sugerează metaforele folosite pentru a descrie această stare.

PASIUNE ȘI DEVOTAMENT

Astfel, pasiunea noastră necondiționată, care este o dorință autentică de contact cu vastitatea vieții, e transformată într-o obsesie generatoare de dependență. Credința că bogăția noastră de sentimente provine de la obiectul pasiunii nu e doar o iluzie personală. Este larg promovată de cultura noastră și e o temă comună în nenumărate piese de teatru, filme, cărți și cîntece de dragoste. Cîte piese nu auzim la radio care sînt variațiuni pe tema „Tu ești totul, eu nu sînt nimic“? („Tu ești partea mai bună din mine“, „Tu ești singura mea rază de soare“, „Nu pot trăi, dacă e să trăiesc fără tine“, „Trebuie să fii a mea, iubito“ etc.) Dacă ar fi doar niște invenții hollywoodiene, n-ar avea

un impact atît de profund la toate nivelurile societății. Ceea ce face o temă culturală atît de puternică e faptul că reprezintă o convergență a factorilor psihologici, spirituali și istorici — care împreună creează o rețea de iluzii din care e greu să ne desprindem.

Ideea că persoana iubită ne poate salva e o formă distorsionată a tradiției iubirii de curte, din care derivă toate noțiunile noastre despre iubirea romantică. Poezia trubadurilor din Franța secolului al XII-lea arăta că sentimentele romantice dintre un bărbat și o femeie sînt o punte de legătură cu divinul. Tendința umană profundă de a intra în contact cu ceva mai presus de sine — care fusese apanajul exclusiv al religiei — a îmbrăcat atunci o formă laică. Iar cîntecele trubadurilor au fost influențate de poezia sufită, ramura mistică a Islamismului, care exprima un dor intens și plin de devotament față de divinitate sau față de maestrul spiritual, numit adesea „cel iubit“. Trubadurii au împrumutat acest sentiment fierbinte de devotament în poezia lor, îndreptîndu-l către Doamnă, nu către Dumnezeu.

Chiar dacă iubirea de curte se manifesta între bărbat și femeie, și nu între uman și divin, ea a păstrat o orientare spirituală. În forma sa cea mai pură, un cavaler se îndrăgostea de o femeie deja căsătorită, abținîndu-se de la consumarea actului sexual cu ea. Era un truc ingenios care permitea îndrăgostitului să folosească puterea pasiunii pentru propria transformare.⁵ Cucerirea sexuală fiind exclusă, încercările prin care el trebuie să treacă pînă să intre în serviciul doamnei sale devin o cale de dezvoltare a caracterului și de purificare spirituală. Calitatea purificatoare a unei astfel de iubiri îl ajută să-și dezvolte o nouă sensibilitate și să realizeze idealul acelor vremuri — să devină un „gentilom“.

Îndrăgostindu-se de o femeie pe care nu se putea aștepta să o aibă, iubitul putea experimenta simultan cele două laturi ale pasiunii. Concentrîndu-și dorința asupra formei finite a Doamnei lui (pasiune condiționată), trebuia în același timp să renunțe la a o poseda, ceea ce îl propulsa în intensitatea pură a sentimentului, la sursa pasiunii necondiționate din el însuși. Această

combinație de concentrare intensă a pasiunii și renunțare la fixație îl situau pe muchia cuțitului și îi permitea să se deschidă în moduri noi.

Cînd ne aflăm pe muchie de cuțit, îndreptîndu-ne *conștient* iubirea către un obiect pe care știm că nu-l vom putea poseda niciodată, pasiunea se poate maturiza în ceva mai profund — devotamentul. Devotamentul dăruit din tot sufletul, indiferent dacă e față de o persoană iubită, față de un maestru spiritual sau față de adevărul absolut, este o energie puternică și transformatoare care poate face minuni în sufletul uman. Recunoscînd acest lucru, multe tradiții religioase au dezvoltat practici devoționale care valorifică energia în scopuri spirituale.⁶ Fiindcă devotatul nu poate poseda obiectul devoțiunii — pe Dumnezeu sau maestrul spiritual — practica îi cere să renunțe la fixație, ca să poată descoperi plenitudinea iubirii sale ca pe *o comoară din propria lui inimă*. Aceasta îl trezește din sărăcia de a depinde de alții întru bogăția ființei lui mai profunde, pe care poate începe apoi să o împărtășească pe deplin cu alții.

Practica devoțională romantică a iubirii de curte a fost atît de puternică, încît încă mai modelează felul în care ne îndrăgostim opt sute de ani mai tîrziu.⁷ Am pierdut însă contactul cu scopul transformator al acestei practici. Deși ideile noastre romantice sînt încă ecoul sentimentelor trubadurilor, ne deosebim de ei prin faptul că așteptăm ca o relație reală să umple ceea ce este în esență o dorință spirituală. Fiindcă nu simțim în ce fel pasiunea poate fi o cale prin care să ne racordăm la resursele mai vaste din interiorul nostru, ne imaginăm că putem găsi o anumită salvare prin luarea în posesie a unei „prințese neasemuite“ sau a unui „cavaler în armură strălucitoare“. În loc să ne purificăm prin iubire, ajungem să fim reduși la o stare de dependență, să ne simțim deprimați cînd nu reușim să găsim salvarea sperată. Pasiunea devine un chin și sentimentele noastre de devotament ne înrobesc, în loc să ne elibereze. În cuvintele maestrului sufit Hazrat Inayat Khan:

Suferința îndrăgostitului e continuă atît în prezența, cît și în absența persoanei iubite: în prezență, de teama absenței, iar în absență, de dorul prezenței. Suferința iubirii devine, în timp, viața îndrăgostitului.

AGONIA ROMANTICĂ

Dorința de a ne devota unui lucru pe care îl considerăm mai presus decît noi este o calitate frumoasă. Cînd însă nu reușim să-i recunoaștem esența — aceea de nevoie de realizare a plenitudinii ființei noastre mai vaste — îndrăgostirea ne poate face să ne simțim neajutorați și torturați, ca Joanna în obsesiile ei legate de bărbați. Aici vedem relația dintre cuvintele *pasiune* și *pasivitate*. Căzînd sub vraja iubiților ei, Joanna se considera o victimă pasivă — o stare de spirit descrisă adesea în poveștile de dragoste clasice. Tristan se simte atras de Izolda nu prin propria-i decizie, ci pentru că a înghițit accidental o licoare a iubirii. În cea mai cunoscută dintre poveștile sufite de dragoste, Majnun se tînguie că pasiunea lui pentru Layla, care îl face să înnebunească și să cutureiere prin țară scriind cîntece de dragoste, îi scapă în întregime de sub control: „Nu am ales eu calea, mi-a fost dată. Sînt încătușat, și penele mele sînt de fier. Dar n-am fost eu cel care le-a făurit; soarta-mi a hotărît. Eu îmi urmez ascultător iubita, care îmi stăpînește sufletul.“

În cele din urmă, însăși agonia poate crea dependență, fiindcă intensitatea ei arzătoare ne face să ne simțim vii. Astfel se naște melodrama romantică clasică: strădania îndrăgostitului de a depăși obstacolele care îl despart de iubită mențin aprins focul pasiunii, la o intensitate febrilă. Dar, în timp ce luptă să-și câștige iubita, îndrăgostitul sabotează inconștient relația cu ea, ca să poată menține vie intensitatea dorinței. Dacă ajunge să-și cunoască iubita — ca o persoană obișnuită, imperfectă, cu aceleași nevoi și neajunsuri ca și el — nu va mai reuși să cultive iluzia care îl face să se simtă atît de „înălțat“.

În același fel, ne alegem adesea, în mod inconștient, parteneri inaccesibili, din cauza stării civile, vârstei, distanței geografice sau incompatibilității emoționale. Sau putem provoca certuri care creează o distanță exact atunci când ne apropiem mai mult. Ceea ce ne menține într-un du-te-vino nevrotic pe care îl regăsim în toate seriile melodramatice: căutăm împlinirea și ne-o refuzăm în același timp. După cum îi declară Majnun Laylei: „Tu ești leacul meu pentru o sută de mii de răni, dar tot tu ești boala mea.“

IUBIRE ȘI MOARTE

Pasiunea care creează dependență este o situație fără sorti de izbândă — în cuvintele lui Majnun, o „ghicitoare fără rezolvare, un cod pe care nimeni nu-l poate descifra“. Singura soluție pentru Layla și Majnun este deznodământul clasic al multor povești de dragoste tragice: moartea. În mod paradoxal, pasiunea care la început ne face să ne simțim atât de vii, ne face să ne gândim la moarte.

Ce sugerează moartea iubitorilor? Ca simbol, conține indicii importante despre felul în care putem depăși pasiunea generatoare de dependență, bucurându-ne în același timp de pasiunea necondiționată mai vastă aflată la baza legăturii dintre bărbat și femeie.

La un anumit nivel, moartea iubitorilor sugerează că dependența de orice lucru pe care îl folosim pentru a simți euforia conduce în cele din urmă la distrugere. Povestea lui Axel și a Sarei — o nestemată a romantismului melancolic din secolul XIX, scrisă de Villiers de l'Isle-Adam, ilustrează clar acest lucru. Axel, un tânăr conte singuratic și deprimat, o întâlnește pe Sara în vistieria castelului său și cei doi se îndrăgostesc. După ce se delectează cu fantezii încântătoare despre cum ar putea să fugă împreună și să folosească averea lui ca să călătorească prin lume și să-i guste infinitele desfătări, Axel decide că mai

bine ar fi să se sinucidă amândoi la apogeul pasiunii. El știe că viața de zi cu zi nu se poate compara cu visele care le-au înflăcărat inimile:

Să consimțim după asta să trăim ar fi un sacrilegiu împotriva noastră. Să trăim? Servitorii o vor face pentru noi.

Alegînd iluzia celestă a pasiunii generatoare de dependență, ei trebuie să sacrifice realitatea pămînteană. În cuvintele lui Axel, „calitatea speranței noastre nu ne mai îngăduie pămîntul“.

În viața de zi cu zi, dependența de pasiune poate conduce la moarte în diverse feluri. Îndrăgostitul părăsit care își ucide iubita pentru că „o iubește prea mult“ e un exemplu. În cazuri mai obișnuite, cuplurile care încearcă să se agăte de pasiune menținînd-o într-un tipar rigid își deteriorează de obicei relația. Iată cum descrie o femeie moartea care a survenit în căsnicia ei:

Mi-a fost teamă că voi pierde pasiunea. Voiam să o simt la cerere, chiar și în timpul sarcinii, când nu avem în mod natural dorințe sexuale. Aveam nevoie de ea ca să-mi arate că eram vie și să-mi demonstreze că relația noastră funcționa. Când n-am mai simțit-o, am dat vina pe relație. Încercînd să mă agăț atât de puternic de pasiune, am ucis-o, odată cu căsnicia noastră.

Însă moartea care intervine în povestea clasică de iubire are și o semnificație mai profundă. Arată necesitatea de desprindere, care, deși poate părea un fel de moarte, ne poartă dincolo de capcanele și impasurile iluziei romantice. Ceea ce trebuie să moară când lășăm curentul mai adînc al pasiunii să curgă liber este viziunea noastră mărginită și meschină despre noi înșine și, împreună cu ea, tendința noastră de a ne agăta de o altă persoană care să ne salveze.

În urmă cu cîțiva ani, am avut o revelație puternică despre legătura dintre iubire și moarte. Într-o zi, în timpul unei retrageri pentru meditație în Munții Stîncosi, noțiunile mele despre

propria-mi persoană au început să se destrame și m-am simțit extrem de viu și de prezent. În scurt timp însă, sentimentul eliberator s-a transformat în frică. Din frică s-a născut o fantezie complicată, țesută în jurul ideii de a mă căsători cu femeia din viața mea. Apoi însă, când ceremonia de cununie s-a terminat și ne bucuram de noua noastră uniune, m-a izbit un gând: „Dacă moare? Dacă mor eu?“ Din nou, nu mai aveam de ce să mă agăț. Brusca, ca după un șoc, m-am regăsit în cabana mea din munți.

În dimineața următoare, m-am trezit înainte de ivirea zorilor într-o stare de visare și mi-am imaginat că mor. (Avusesem dificultăți de respirație la altitudinea aceea și simțeam o apăsare în piept.) Mă gândeam cum să mă pregătesc de moarte, doar că nimic nu mă mulțumea. În cele din urmă, mi-am dat seama că tot ce trebuia să fac era să las iubirea să curgă liber prin mine, fără să încerc să o controlez. Când am simțim ce însemna asta, am descoperit că puteam să las moartea să vină. Apăsarea din piept s-a atenuat, a răsarit soarele și, când am privit în afara sacului meu de dormit, am văzut începutul unei noi zile.

Reflectând asupra acestui episod, am văzut legătura dintre experiențele mele din acele două zile. În prima zi, când simțul identității mele s-a destrămat și am întrezărit prezența pură și plină de pasiune în viață, mi-a fost teamă de această energie liberă din care eul lipsea, fiindcă nu-mi oferea nimic de care să mă agăț. Așa că mi-am transformat pasiunea necondiționată într-o dorință specifică, îndreptată către femeia pe care îmi imaginam că o voi lua de soție. Fantezia mea fusese o încercare de a mă salva de moartea „cea mică“ pe care am trăit-o când mi s-a dizolvat identitatea. Dar și ea m-a condus în același loc: „Dacă murim?“ Și astfel a trebuit să înfrunt moartea. M-am împăcat cu ea doar când am lăsat dragostea de viață să curgă prin trupul meu fără piedici. Astfel, așa cum iubirea face moartea și mai intensă, moartea face iubirea și mai esențială. Moartea ne cere să iubim și să ne desprindem; iubirea ne cere să murim și să ne desprindem.

PASIUNE ȘI ABANDON

Dacă pasiunea e un flux puternic de energie vitală care trece prin noi, cursul său firesc e să *conducă la abandon*, ca un râu care se varsă în mare. Chiar și în primele momente în care sînt atras de o femeie, simt o abandonare care trebuie să urmeze dacă îi caut compania. Când vreau să mă mișc către ea, mă simt mișcat în moduri pe care nu le pot controla. Când doresc să mă întind și să o ating, mă simt atins în cele mai sensibile puncte ale ființei mele. Dacă mă deschid față de pasiunea mea și o las să curgă liber prin mine, mă obligă să mă desprind, să cedez și să simt cât de „crud“ și vulnerabil sînt cu adevărat.

Nu e de mirare că primul meu impuls e să o seduc. Când pasiunea mă străpunge și rezonază în toate fibrele ființei mele, agățarea și seducția sînt modalități prin care încerc să obțin din nou controlul asupra situației și să nu mă mai simt atît de dezarmat. Dar cu cît încerc mai mult să-mi controlez pasiunea — angajîndu-mă în cuceriri și melodrame sau, din contră, suprimînd-o — cu atît *ea* mă conduce și mă controlează *pe mine*. Deși mi-ar plăcea să posed vitalitatea pasiunii fără să trebuiască să trec prin moartea renunțării, nu este posibil. Pasiunea și renunțarea sînt două jumătăți ale aceluiași ciclu. Rîul trebuie să se reîntoarcă în marea din care a apărut ca apele sale să continue să curgă.

Renunțarea de care are nevoie pasiunea presupune să nu mă mai cramponez: de mine — de fascinația mea pentru euforie sau pentru salvare — și de partenera mea — de încercarea de a mă prinde de ea sau de a o controla. O desprindere de acest fel poate fi resimțită ca o moarte, fiindcă presupune să renunț la modalități vechi prin care încercam să mă simt viu sau în siguranță. Dar ce e mai viu în mine vrea ca aceste modalități vechi să moară ca să se poată extinde și deplasa liber. Nu e de mirare că îndrăgostirea ne face să ne bucurăm și să tremurăm în același timp: ne cheamă către moartea vechiului nostru sine.

Într-una dintre poeziile lui, Goethe numește impulsul nostru de a muri și a ne transforma un „dor sfânt“, asemănându-l cu un fluture „nebul după lumină“, atras de flacăra unei lumînări:

Slăvesc ceea ce e cu adevărat viu,
ce tânjește să moară arzînd.

Iar concluzia lui e simplă și neechivocă:

Atîta vreme cît n-ai trăit
lucrul acesta: să mori și astfel să crești,
ești doar un oaspete rătăcit
pe acest întunecat pămînt.

A face dragoste este materializarea efectivă a pasiunii transformate în renunțare. Întreaga desfășurare a pasiunii — de la abordare la căutare, curtare și toate celelalte — culminează cu un moment de desprindere orgasmică, în care ne simțim plini și goi în același timp — plini de viață și goi de sine. Pe măsură ce ne apropiem de orgasm, nu ne mai putem agăța de partenerul nostru, nu ne mai putem agăța de viață, nu ne putem agăța nici măcar de excitația sexuală. Trebuie să renunțăm la tot. Orgasmul ne poartă peste pragul marelui necunoscut, dincolo de minte, dincolo de plăcere, dincolo de persoana iubită, dincolo de relația însăși. Este, așa cum îl numesc francezii, „mica moarte“ (*la petite mort*).

Astfel, urmîndu-ne pasiunea pînă la capăt, ajungem la granița dintre viață și moarte; aici simțim cît de ne semnificativ e micul nostru sine cînd pătrundem în marele mister din care vin toate și în care trebuie să ne întoarcem. Nu e de mirare că ne agățăm atît de strîns de pasiunea noastră: e o modalitate de a respinge experiența morții. Dar, chiar dacă încercăm să ne agățăm de ea ca să ne salvăm, scopul pasiunii e mult mai înalt. Ca agent al setei de nepotolit a iubirii după plenitudine, pasiunea încearcă să ne pună în contact cu întreaga realitate, cu viața și moartea deopotrivă.

PASIUNEA CA O CALE

Pentru că pasiunea romantică a avut drept rezultat multe vieți și căsnicii distruse, mulți s-au întors împotriva ei și au condamnat-o. Scriitori ca Denis de Rougemont, Scott Peck și Robert Johnson o consideră antiteza iubirii umane mature. După cum scrie de Rougemont, „Iubirea pasională este (...) o sărăcire a ființei (...) *Pasiunea distruge însăși noțiunea de căsătorie.*“

Ceea ce critică pe bună dreptate acești scriitori este încercarea nehibzuită de a face dintr-o relație singura sursă de împlinire spirituală. Încercînd să pună lucrurile în ordine, ei ajung însă în extrema cealaltă — nu țin cont de dimensiunea mai vastă a pasiunii. Cînd Peck scrie: „Iubirea nu e un sentiment, ci un act de voință“, el susține munca fără joacă, Pămîntul în detrimentul Cerului. Făcînd asta, nu apreciază natura necondiționată a pasiunii — ca o rezonanță profundă cu marea frumusețe a vieții — sub toate formele distorsionate pe care le îmbracă. Devalorizarea pasiunii sau încercarea de-a o exclude din căsnicie nu face decît să micșoreze scînteia vitală între un bărbat și o femeie care îi propulsează în călătoria lor. Rămînem astfel blocați într-o formă goală și stagnantă, cu un impuls irezistibil de a ieși din constrîngerile ei.

Așadar, în timp ce îmbrățișarea pasiunii care creează dependență duce la iluzionare și moarte, renunțarea completă la pasiune nu face decît să mențină schisma maladivă între Cer și Pămînt — inspirația romantică și angajamentul marital — care a afectat iubirea în lumea occidentală timp de secole. Nici subestimarea pasiunii, nici condamnarea ei nu ne oferă o cale.

Partea celestă a pasiunii este un impuls extatic de a ieși din tiparele noastre obișnuite și a ne da seama de sensul mai vast al ființei. Dacă nu reușim însă să fundamentăm această energie aducînd-o într-o relație de tipul eu-tu, va îmbrăca o formă denaturată. Cînd disociem latura celestă de cea pămîntească, ne „îndrăgostim de dragoste“, devenind mai înamorați de propria noastră exaltare decît de realitatea unei relații continue. Temîndu-ne că aducerea pasiunii pe pămînt ne va diminua

exaltarea, nu vrem să-i dăm o orientare unilaterală, să ne angajăm față de o persoană reală cu constanță și implicare, să *luăm în stăpînire*.

La cealaltă extremă, dacă punem un accent exagerat pe latura pămîntească a pasiunii în detrimentul celei celeste, nu putem să *ne desprindem*, să ne relaxăm interesul pentru o anumită persoană, pe care simțim că *trebuie să o posedăm și fără de care nu putem trăi*.

În denaturarea celestă, dependența de propria exaltare ne împiedică să ne devotăm unei alte persoane. În denaturarea pămîntească, dependența de altă persoană ne împiedică să simțim sursa mai vastă de vitalitate din interiorul nostru. Cînd reușim să punem aceste două laturi împreună, să unim Cerul și Pămîntul, devotamentul autentic — *pasiunea fără fixație* — devine posibil.

Secretul pentru depășirea chinurilor pasiunii stă în înțelegerea faptului că energia vine din ființa noastră mai vastă și nu poate fi niciodată complet satisfăcută de o persoană sau un obiect finit. Natura ei intrinsecă e liberă de eu și pură prin faptul că este, în ultimă instanță, o dorință de a trăi plenitudinea vieții. Dacă ne va conduce la devotament și renunțare sau la fixație și dependență *depinde de ce facem cu ea*.

Pentru ca pasiunea să devină o cale, trebuie să învățăm să dansăm pe muchie de cuțit cu energia — să o luăm în stăpînire, apoi să-i dăm drumul, să ne concentrăm pasiunea cu o intensitate unidirecțională, apoi să-i relaxăm concentrarea și să-i simțim sursa în viața care curge adînc în interiorul nostru. Astfel, putem începe să plutim în energia dorinței, în loc să fim luați pe sus de ea. O putem lăsa să rezoneze în noi și să curgă către alții, fără să ne agățăm de ei.

Pe măsură ce învățăm să ne menținem poziția și să plutim pe aripile pasiunii, devenim mai deschiși față de micile străfulgerări de îndrăgostire care ne sînt accesibile tot timpul: o frunză care cade prin aer, soarele roșu dincolo de dealurile umbrite sau un chip pe care îl zărim pe stradă. Aceste străfulgerări nu trebuie să însemne ceva extrem de serios — în mod sigur nu

trebuie să fugim după tot ce ne trezește pasiunea. Apreciind pur și simplu calitatea pură a acestei energii așa cum se naște în acel moment, ne putem permite să ne îndrăgostim ușor, fără să devenim obsedați.

Într-o relație constantă, pasiunea unui cuplu se poate exprima în multe moduri. Uneori, va fi tumultuoasă ca un torent de munte. Alteori, va curge lin ca un rîu ce șerpuiește printre șesuri, sau ușuratic și neglijent, ca un rîu care se varsă în mare. Schimbîndu-se ca vremea și anotimpurile, pasiunea unui cuplu poate fi romantică și dulce, tristă și tandră sau intensă și provocatoare, în funcție de circumstanțe. Dacă cei doi își pot lăsa pasiunea să curgă mai liber, ea va continua să găsească noi forme de exprimare — nu doar în actul amoros, ci și în pregătirea mesei, la o plimbare, într-o ceartă sau în împărtășirea gîndurilor și sentimentelor. Va începe să impregneze toate aspectele relației, devenind o atracție magnetică ce îi va ține unul lîngă celălalt în cele mai dificile momente.

Cînd doi oameni recunosc adevărata natură a pasiunii lor — ca o energie puternică, radiantă, care vrea să lumineze, să curgă liber și să se conecteze cu viața în plenitudinea ei — nu vor avea nevoie să suprime acest sentiment sau să încerce să mențină o intensitate febrilă. Asta va menține proaspătă iubirea lor și le va permite să se îndrăgostească în continuare de lumea fenomenală și unul de celălalt, iar și iar.

7. FRÎNGEREA INIMII, O CALE DE-A O DESCHIDE

Inima ta nu e vie pînă cînd nu a trăit durerea (...) Suferința din iubire frînge și deschide și o inimă tare ca piatra.

HAZRAT INAYAT KHAN

O relație care are o anumită profunzime și intensitate ne va străpunge inevitabil scutul de apărare, expunîndu-ne cele mai delicate și sensibile locuri, făcîndu-ne să ne simțim vulnerabili la propriu, „ușor de rănit“. Să iubim înseamnă, din această perspectivă, să ne deschidem către suferință. Visul iubirii ne face să credem că ceva e în neregulă cu o relație dacă ne provoacă durere. Încercînd însă să evităm rănile din dragoste, nu facem decît să creăm și o suferință îndelungată. Vom înceta să ne deschidem complet și asta ne va împiedica să stabilim vreodată o legătură profund satisfăcătoare.

În funcție de cum ne raportăm la suferința din iubire, ea poate conduce într-una din două direcții opuse. Dacă o privim ca pe o amenințare, ceva ce vrem să evităm cu orice preț, vom încerca să o acoperim cu petice, să o ținem ascunsă. După o vreme însă, peticele asumate ne astupă sensibilitatea și capacitatea de a iubi liber. Dacă nu suportăm durerea pe care o presupune vulnerabilitatea în fața altei persoane, ne pierdem inima sau inima ni se împietrește, ceea ce blochează fluxul energetic dintre noi.

Dacă însă învățăm să ne folosim de suferință, ea poate deveni un ajutor inestimabil și o călăuză pe calea noastră de evoluție. Căci ea expune și ne orientează atenția spre locuri din interiorul nostru care sînt închise, contractate și pe jumătate adormite. Dacă mă pot mișca mai fluid în compania durerii, mecanismele mele de apărare rigide încep să se dizolve și devin tot mai permeabil la efectul de trezire a iubirii. Iar cînd îmi las partenerul să-mi vadă suferința, în loc să o ascund transformînd-o într-o rană plină de puroi care otrăvește relația, nivelul de intimitate dintre noi crește.

Desigur, nimeni *nu vrea* să simtă durerea. Ca să devii un războinic al inimii — unul dispus să riște să fie rănit în serviciul iubirii — trebuie să fii capabil să folosești suferința pe care o aduce inevitabil o relație.

DEZAMĂGIREA CA TREAPTĂ A CĂII

Încurajînd iluzii de fericire și siguranță nesfîrșită, visul iubirii pregătește terenul pentru șoc și dezamăgire atunci cînd coborîm pe pămînt și întîlnim durerea și dificultatea implicate în crearea unei relații satisfăcătoare. Cînd aceste așteptări nu sînt împlinite, e ușor să devenim cinici și descurajați față de noi înșine, de celălalt sex sau față de iubirea însăși.

Este cazul lui Tracy, o femeie de aproape 40 de ani, care trăise multe dezamăgiri în viața de cuplu. Crescuse cu credința că într-o bună zi avea să apară un bărbat care să-și dorească să aibă grijă și să întemeieze o familie cu ea, iar ea, firește, avea să trăiască fericită pînă la adînci bătrîneți. Însă viața s-a derulat cu totul altfel: nici un bărbat pe care îl dorise nu voise să se angajeze într-o relație, trebuise să se întrețină singură, iar acum se confrunta cu temutul ceas biologic și cu teama că nu va avea niciodată o familie.

În acele momente cînd relațiile nu se ridică la înălțimea viselor noastre mărețe și ne izbim de pămînt, e posibil ca viața

să ne facă un dar — încercînd să ne trezească. Dezamăgirea — recunoașterea faptului că realitatea nu se potrivește cu fanteziile — este o parte inevitabilă și importată a căii iubirii. Punîndu-ne în contact cu realitatea, ne poate deschide ochii către adevărul situației noastre și ne poate ajuta să ne mișcăm în direcții mai sănătoase și mai pozitive. Poate fi un dar autentic, după cum evidențiază Carla Needleman:

Deziluzia este o stare extraordinar de interesantă, cu efecte imediate și de durată. Este o stare sacră, plină de forță. Experiența deziluziei oprește gîndirea în loc. Aceasta are efectul de a trezi în întregul meu trup o liniște și o seriozitate care mă unifică așa cum nimic altceva nu are puterea să o facă. Doar atunci mintea e receptivă și poate experimenta un moment de cunoaștere mai profundă.

Atît timp cît Tracy a încercat să țină la distanță durerea din inimă, nu a fost disponibilă pentru „cunoașterea mai profundă“ pe care i-o oferea dezamăgirea. Ce avea nevoie să facă era să se lase să cadă și apoi să asculte ce avea să-i spună suferința ei. Adesea, sfîrșitul unei relații semnificative oferă o oportunitate pentru acest tip de „coborîre“ în profunzimile ființei noastre. Dacă ne opunem suferinței și încercăm să „urcăm“ la loc prea repede, va trebui să ne confruntăm cu lecțiile ei și mai brutal mai tîrziu. Dacă ne deschidem față de suferința dezamăgirii și pierderii și ne permitem să trecem prin ea, structurile vechi și disfuncționale se pot dizolva și o nouă înțelepciune poate să ne pătrundă.

Dezamăgirea lui Tracy în privința relațiilor îi oferea posibilitatea să întrezărească anumite adevăruri care o puteau ajuta să se mobilizeze și să treacă dincolo de disperare: nimeni altcineva nu o putea salva de la a-și simți singurătatea sau rănila din trecut. Relațiile intime nu pot vindeca singure suferința fundamentală a separării. Nimeni altcineva nu-i putea oferi toată iubirea tămăduitoare, siguranța sau grija la care ea visa. Zadarnic aștepta de la un bărbat încrederea care îi lipsea sau iubirea pe

care nu și-o putea oferi ea însăși. Oricît de dureros a fost să realizeze aceste lucruri, ele au înrădăcinat-o pe Tracy în realitate și i-au oferit o cale: trebuia să intre într-un contact mai profund cu ea însăși și să-și consolideze propria forță și încredere, în loc să aștepte ca un bărbat să aducă aceste calități în viața ei.

După ce și-a însușit aceste lecții, Tracy a găsit în cele din urmă ceva ce părea a fi o relație mai promițătoare. În cîteva luni, însă, a descoperit că partenerul ei nu era tot ce spera ea să fie. Descoperise unele lucruri despre el care îi displăceau profund, cum ar fi o încordare egocentrică în propria-i energie. În mod obișnuit, în acest punct ea ar fi început să se închidă și să se protejeze. De data aceasta a fost altfel. Chiar dacă Mark nu era răspunsul tuturor dorințelor ei, ceva din interiorul său nu a lăsat-o să se închidă atît de repede. Simțea ceva nou și profund în legătura lor la care nu voia să renunțe. Voia să meargă mai departe, să rămîna deschisă față de el atunci cînd se simțea mai tentată să plece.

FRÎNGEREA INIMII, O CALE DE-A O DESCHIDE

Toate relațiile trec prin momente cînd sîntem incapabili să obținem ce dorim sau să rezolvăm o dispută cu partenerul. Sau cînd atingem puncte dureroase, urîte sau contractate din noi înșine sau din celălalt pe care nu le putem suporta. În realitate, toți avem și apucături pe care partenerii noștri intimi le vor găsi greu de acceptat, indiferent cît de fermecători sau de evoluți am fi pe alte planuri. Chiar și în cele mai bune relații, două persoane nu se vor potrivi niciodată perfect. Vor exista mereu muchii aspre și probleme care nu pot fi în întregime rezolvate. Pentru că sîntem ființe de pe acest pămînt, cu toate limitările și imperfecțiunile pe care le presupune acest lucru, relațiile umane nu se pot scărda tot timpul în iubirea perfectă, necondiționată, pe care o cunoaștem și o simțim în inimă.

Cînd simțim durerea acestei contradicții între iubirea perfectă din suflet și obstacolele pînă la realizarea ei completă în formă pămîntească, inima i se frînge și rămîne *larg deschisă*. Dar acest lucru nici nu e atît de rău. Nu e rău deloc. Cînd inima se deschide, suferim. Dar în această durere rezidă deschiderea noastră fundamentală față de viață. Cînd ne simțim „cruzi“ și fragili, sîntem în contact cu însuși miezul a ceea ce sîntem.

În realitate, inima nu se poate frînge niciodată, fiindcă e deja moale și receptivă. Ce se frînge și se deschide de fapt e carapacea de apărare din jurul inimii, pe care am construit-o ca să ne protejăm miezul moale, unde ne simțim cel mai profund afectați de viață. Cînd el e expus, simțim prezența vie a realității ca niciodată pînă atunci.

Nu sugerez că ar trebui să suferim în loc să încercăm să ne îmbunătățim relația cu partenerul. Adesea, insatisfacția poate juca un rol important în a aduce la lumină zonele problematice sau în a-i determina pe cei dragi să-și schimbe comportamentul. Dar mai devreme sau mai tîrziu descoperim inevitabil că cel pe care îl iubim nu ne poate oferi totul, nu poate avea toate calitățile pe care ni le-am dori sau nu ne poate înțelege perfect. Nici noi nu putem fi partenerul ideal. Ceea ce *putem* face de fiecare dată cînd ne confruntăm cu imperfecțiunile noastre sau ale partenerului e să le lăsăm să ne frîngă inima (deschizînd-o) și să ne lăsăm inima să se dilate tot mai mult, pînă cînd poate îmbrățișa realitatea dureroasă cu care ne confruntăm.

Cînd inima iese din carapacea de protecție pe care am construit-o în jurul ei și cînd ne debarasăm de imaginile ideale despre cum ar trebui să fie o relație, e posibil să ne simțim goi. Dar tocmai în această goliciune gustăm natura esențială a existenței noastre. Adevărul este că nu avem controlul suprem asupra a ceea ce ni se întîmplă în viață. De aceea, să ne simțim goi și vulnerabili înseamnă să fim în contact direct cu realitatea. Aceasta ne pune în contact cu noi înșine și cu partenerul nostru într-un mod mult mai profund.

ÎN COMPANIA DURERII

Cum ne putem deschide față de durerea pe care o simțim cînd realitatea ne zdrobește brusc cele mai dragi speranțe sau cînd partenerul nostru nu ne oferă ce dorim? Adesea devenim insensibili, ca să nu mai trebuiască să simțim durerea dezamăgirii sau o îndurăm pasiv. Dar niciodată nu obținem prea multe încercînd să ne ignorăm durerea sau suportînd-o stoic. Trebuie să găsim forța interioară care să ne permită să trăim cu durerea într-un fel mai activ. Toți avem această capacitate; trebuie doar să o trezim. Dacă putem trăi durerea conștient, ne poate fi de mare folos pe calea noastră.

Cînd Carl a descoperit într-o zi că partenera lui s-a culcat cu un alt bărbat, suferința lui a fost copleșitoare. El și Sarah erau împreună de cinci ani și aceasta a fost cea mai lungă relație pe care o avusese. Înainte de Sarah, nu fusese niciodată dispus să se implice exclusiv într-o legătură cu o femeie. Cu partenerile anterioare, de fiecare dată cînd se confruntase cu dificultăți, le făcuse față ieșind din relație, căutînd alte femei. Ceea ce i-a permis să rămîna pe o poziție sigură și să evite să-și analizeze problemele legate de intimitate. Acum însă, cea mai mare frică a sa se adevărase: fusese înșelat.

Primul impuls al lui Carl a fost să-și închidă inima față de Sarah și să se îndepărteze de ea. Totuși, cînd a încercat să-și suprime sentimentele, n-a făcut decît să creeze o formă mult mai gravă de suferință — să trăiască cu o inimă închisă, să se simtă pe jumătate mort și să-i lipsească motivația pentru orice. Dacă își lăsa inima deschisă, era expus unei dureri atroce pe care nu știa cum să o gestioneze.

Cînd ne confruntăm cu durerea intensă, de multe ori ajută să petrecem un timp făcîndu-i loc, lăsînd-o să existe, „stînd la marginea ei“ și cercetînd-o (Să ne întrebăm, de exemplu, „Ce mă doare cel mai tare?“). Pentru că deschiderea față de durere poate să ne înspăimînte, să vorbim despre ea cu o persoană dragă sau de încredere ne poate ajuta să intrăm în contact cu

ea. Pe măsură ce ne simțim tot mai comod în compania durerii noastre, o putem lăsa să ne atingă mai direct.

În ședințele de terapie cu Carl, am încercat să-l ajut să fie permanent conștient de felul în care se simțea în momentul prezent, fără să încerce să remedieze situația și nici să se lase cuprins de disperare. Astfel a intrat în contact direct cu durerea și, când aceasta a curs prin el, a simțit că toate vechile lui puncte de referință au fost luate de curent. Adesea, cel mai bun mod de a ne mișca printre sentimente atât de intense fără să ne vătămăm e să lăsăm inima să se frîngă, deschizîndu-se ca un baraj care se rupe în acele momente când ne-am dori cel mai mult să o închidem. Când ne deschidem către durerea care s-a acumulat în spatele barajului, ne simțim de parcă am parcurge cataractele unui rîu învolburat. *Singurul fel de a naviga prin cataracte e să ne lăsăm în voia fluxului energetic al durerii.*

De obicei ezităm să facem asta pentru că ne imaginăm că va conduce la vătămări sau distrugeri ireparabile. Dar atunci când opunem rezistență durerii, de parcă nu ar fi a noastră, nu devenim decît mai aspri și mai amari. Dacă ne putem deschide către ea, găsim nu un demon, ci pe *noi înșine*. Când o lăsăm să curgă liber ca sîngele prin vene, ne curăță organismul cum nimic altceva nu o poate face.

Contactul cu durerea și urmarea fluxului ei energetic l-au obligat pe Carl să renunțe la control și la imaginea de „imperturbabil” pe care o avea despre sine. Asta i-a permis să-și vadă situația mai clar. A început să înțeleagă că durerea lui nu era generată doar de faptul că fusese înșelat. La un nivel mai profund, era și tristețea că nu se dăruise niciodată complet într-o relație. Deschizîndu-se față de tristețe, a văzut toate modurile în care păstrase distanța față de Sarah, la fel cum făcuse cu toate femeile din viața lui. Durerea l-a obligat să se împace cu acele tipare de frică și negare care îl împiedicaseră să aibă o relație cu adevărat satisfăcătoare.

În loc să-l distrugă, inima lui frîntă l-a transformat. *Deschizînd-o față de propria durere*, a descoperit un mare spirit războinic care stătuse adormit în el cea mai mare parte a vieții.

A devenit mai maleabil și s-a simțit într-un contact mai profund cu el însuși și cu frumusețea pămîntului decît se simțise vreodată.

Devenind permeabil la durere, Carl a început să empatizeze mai bine cu Sarah și să-și dea seama cît de greu îi fusese ei să trăiască cu el. (Compasiunea — literal, „suferință împreună cu” — se naște din sentimentul de „cruditate” a inimii, care ne face mai sensibili la ceilalți.) Sarah a fost profund mișcată când a văzut că el era dispus să-și înfrunte durerea și să se lase transformat de ea. Simțind că era mult mai abordabil și percepînd noua căldură pe care el o degaja, a devenit dornică să lucreze la relația lor.

Carl i-a frînt inima lui Sarah nefiind complet disponibil în toți acei ani, iar ea i-a frînt-o pe a lui avînd o legătură cu un alt bărbat. Toată suferința prin care au trecut împreună — când și-au împărtășit-o, în cele din urmă, într-o manieră plină de iubire și deschidere — i-a ajutat să se apropie la un nivel mult mai profund decît înainte. Au înțeles că relația lor avea un scop și o semnificație mai înaltă. Dincolo de a le împlini dorințele, le deschidea. Un cuplu va descoperi că poate trece prin multe frîngeri de inimă — fără să-și piardă inima — dacă le poate folosi în felul acesta, ca pe o cale.

VULNERABILITATE ȘI BLÎNDEȚE

Cînd ne deschidem prima oară către durere, avem impresia că sîngerăm. Însă această hemoragie emoțională ne ajută să trezim inima, să lăsăm energiile vitale care s-au coagulat să circule din nou. Ca să lăsăm durerea să ne miște în acest fel vindecător, avem nevoie de conștientizare, curaj și blîndețe — să fim prezenți în durere în loc să credem povești de groază inventate de mintea noastră despre unde am putea ajunge, să ne deschidem către locul lăuntric în care ne doare, să ne apropiem cu o prezență duioasă de el și să-i lăsăm și pe cei pe

care îi iubim să-l vadă. În acest fel, ajutându-ne să intrăm în contact cu spiritul nostru războinic, durerea poate deveni un prieten și un aliat.

Astfel, când Tracy și-a trăit complet dezamăgirea că Mark nu era tot ce-ar fi vrut ea să fie și a lăsat acest sentiment să o atingă, a înțeles: „Amîndoi avem imperfecțiuni care îl rănesc pe celălalt. Dar nu e nimic în neregulă să simți durerea. Mă face să simt sîngele din inima mea — deschiderea față de mine înșămi, față de el și față de iubirea înșăși.“ Afirmîndu-și vulnerabilitatea, Tracy a trecut dincolo de frica de durere și de frîngerea inimii.

Din păcate, cuvîntul *vulnerabilitate* are o semnificație peiorativă în cultura noastră. Îl asociem cu slăbiciunea și neputința, și adesea ne gîndim la o persoană vulnerabilă ca la cineva care e hipersensibil la durere sau jignire. Însă sensibilitatea la jignire e ceva foarte diferit de vulnerabilitatea autentică, în care îți lași inima expusă. Eul e întotdeauna fragil și ușor de rănit. Este o carapace sau o fațadă friabilă, o amăgire că „deținem controlul“, că nimeni nu poate „ajunge la noi“, că sîntem „căpitanii propriului destin“. E fragilă pentru că viața amenință tot timpul să ne spulbere iluzia că avem putere *asupra* ei. Prin contrast, recunoașterea vulnerabilității fundamentale — deschiderea față de realitate — este sursa adevăratei puteri. Permițîndu-ne fără teamă să fim vulnerabili, întruchipăm curajul și blîndețea unui adevărat războinic.

De fiecare dată pînă atunci, Tracy încercase să-și convingă partenerii să-i satisfacă nevoile emoționale pe căi ocolite, indirecte. Evita să-și exprime deschis adevăratele sentimente și nevoi, pentru că nu-i plăcea să se simtă expusă. Era mult mai sigur să-și manipuleze partenerul să ofere, să dea vina pe el cînd nu reușea să facă asta sau să se retragă.

În orice relație, sînt momente cînd un partener vrea să intre într-un contact mai profund, dar celălalt nu e la fel de disponibil emoțional în același moment. La început, cînd Tracy trăia acest lucru cu Mark, se simtea rănită, se contracta protejîndu-se, atacînd sau culpabilizîndu-l. Apoi, pe măsură ce durerea și

resentimentele ei s-au acumulat, a început să se gîndească să-l părăsească. Învățînd să fie plină de compasiune față de acea parte vulnerabilă din ea înșăși, unde se simtea rănită de lipsa de disponibilitate a lui Mark, Tracy s-a putut debarasa de aceste paravane de apărare dure. Cînd a acceptat durerea, i-a putut vorbi pur și simplu lui Mark despre ea, în loc să-l considere vinovat sau să-și retragă iubirea. Exprîmîndu-și nevoile mai deschis în loc să-l manipuleze sau să-l acuze, a reușit să-și lase iubirea să curgă. Și s-a simțit mai puternică: nu mai trebuia să trăiască cu teama durerii sau să se victimizeze cînd suferea. În acest fel, împrieteniindu-ne cu vulnerabilitatea noastră, descoperim un nou tip de flexibilitate și de putere.

De obicei, ne gîndim că vulnerabilitatea și blîndețea sînt opusele puterii. Însă înmuierea, permeabilizarea care are loc atunci cînd lucrăm cu durerea, poate fi foarte persuasivă și influentă. Devenim asemenea apei, care poate genera energie electrică tocmai deoarece curge de bunăvoie, fără să opună rezistență gravitației sau contururilor reliefului. Apa e extrem de vulnerabilă, într-un sens. Este moale, nu rezistă atingerii, poate fi modelată în orice formă și primește tot ce punem în ea. Dar nimic nu o egalează în a măcina ceva tare și dur. La fel cum apa, care e atît de moale și de adaptabilă, poate transforma cele mai dure roci în nisip, și blîndețea e una dintre cele mai irezistibile calități umane și poate penetra cele mai împietrite inimi. În timp ce asprimea trezește agresivitate, blîndețea nu oferă nimic căruia să-i opui rezistență.

Cînd Tracy și-a putut expune vulnerabilitatea spunînd „Vreau să mă simt aproape de tine acum“ sau „Am nevoie să simt iubirea ta“, Mark nu i-a putut rezista. Pentru că era atît de atrăgătoare în acel moment, adesea își *dorea* să lase la o parte preocuparea de sine și să-i ofere ceea ce a cerut. Iar cînd ea și-a expus durerea — „Sufăr cînd devii atît de încordat“ — în loc să încerce să-l schimbe, l-a făcut să se înmoaie. Nu mai era prințesa mofturoasă care aștepta de la el să fie prințul perfect.

Învățînd să aprecieze și să aibă încredere în inima ei frîntă și deschisă, Tracy s-a simțit mai în contact cu viața decît oricînd

pînă atunci și mai capabilă să facă față provocărilor unei relații constante. A fost o victorie extraordinară, care a făcut-o mai puternică și mai atrăgătoare.

Bărbații, în special, au dificultăți să înțeleagă că deschiderea lor către vulnerabilitate este de multe ori ceea ce le atinge cel mai puternic pe femei. Își imaginează că e un semn de slăbiciune și că va conduce la dispreț sau respingere. Cu toate acestea, așa cum a spus o prietenă a mea, „Mi se pare foarte atrăgător cînd un bărbat mă lasă să-i văd vulnerabilitatea. Nu-mi displace decît dacă vrea să-i ofer asigurări. Dacă mi-o prezintă deschis, mi se pare un gest de curaj și îl admir pentru asta.“ Ce spune ea e că fragilitatea eului — să încerci să ascunzi cruditatea inimii — e neatrăgătoare, în timp ce dezvăluirea ei fără teamă poate fi extrem de atractivă.

MISTERUL IUBIRII

De aceea, cruditatea inimii frînte și deschise din momentele de dezamăgire este forța transformatoare în alchimia iubirii. Cînd ne lăsăm inima să se frîngă și să se deschidă, o anumită dulceață începe să curgă din nou, ca nectarul. După cum scrie învățătorul sufit Hazrat Inayat Khan, „Căldura stării de spirit a îndrăgostitului, efectul pătrunzător al vocii lui, farmecul cuvintelor lui, toate vin din durerea din inima lui.“ Este unul dintre marile secrete ale iubirii. În loc să încerce să scape de durere, efort oricum zadarnic, cel care iubește o poate folosi ca să se transforme, să-și dezvolte o tandrețe și o compasiune invincibile și, așa cum au descoperit trubadurii, să devină un „gentilom“ și un războinic în slujba iubirii.

Lăsînd inima să se frîngă și să se deschidă, devenim conști-enți de misterul iubirii — de faptul că nu ne putem împiedica să iubim pe alții, indiferent de durerea pe care ne-o provoacă, pentru nici un alt motiv decît că ne mișcă și ne ating în moduri pe care nu le înțelegem în întregime. Într-adevăr, dacă cei pe

care îi iubim s-ar potrivi perfect cu idealurile din visele noastre, nu ne-ar atinge atît de profund. Ce iubim nu e doar ființa lor pură, ci și lupta inimii lor cu toate obstacolele din calea exprimării ei depline și radiante. Deși imperfecțiunile lor ne provoacă suferință, ei oferă în același timp iubirii noastre un punct de sprijin, o priză, ceva cu care să lucrăm. E ca și cum inima noastră ar vrea să se alieze cu inima celor pe care îi iubim și să le dea putere în lupta de a-și da seama de măreția ființei lor, dincolo de toate defectele pe care le vedem la ei. Astfel, la fel cum pietrele dintr-un pîrîu amplifică forța apei care le lovește, obstacolele din calea iubirii perfecte ne pot ajuta să realizăm puterea capacității noastre de a iubi. Ele obligă inima să se extindă ca să poată îmbrățișa tot ceea ce sîntem. Iar asta, mai degrabă decît găsirea relației perfecte sau de a găsi pe cineva care să ne ofere tot ce vrem, e ceea ce ne poate vindeca.

8. ANGAJAMENTUL CONȘTIENT

Cînd ne îndrăgostim, experiența noastră e atît de captivantă, încît trecem ușor cu vederea potențialele probleme dintr-o relație. Mai tîrziu însă, cînd ele se dovedesc dificile sau greu de gestionat, avem nevoie de ceva mai mult decît simpla inspirație. Aici intervine problema angajamentului. Angajamentul înseamnă să alegi să lucrezi cu obstacolele ce interferează cu fluxul liber al iubirii, atît în tine, cît și în relație.

Acum însă, nu mai e atît de clar ca în trecut de ce doi oameni trebuie să jure că vor rămîne împreună și să persevereze cînd apar probleme și obstacole între ei. Avem puține exemple ale felului cum ar arăta un angajament sănătos și viu între doi oameni. Vechiul model — bazat pe *datorie* — transformă angajamentul într-un fel de adeziv. Atît de mulți dintre părinții noștri „au rămas împreună pentru copii“ sau din teama dezaprobării familiei, sacrificîndu-și evoluția, integritatea și libertatea, încît nu e deloc surprinzător că noțiunea de angajament pe termen lung nu mai trezește entuziasmul generațiilor tinere de azi. La cealaltă extremă, multe cupluri decid să se căsătorească dintr-o *speranță* idealistă, fără să se gîndească atent la ce presupune acest pas. Își imaginează că sentimentele lor romantice vor fi suficiente ca să-i țină împreună. Apoi, cînd perioada de grație se termină și apar conflictele, sînt nepregătiți să facă față situației.

În trecut, angajamentul era definit și impus unui cuplu de societate și familie. Într-o căsnicie tradițională aranjată, un bărbat și o femeie trebuia să jure să rămînă împreună toată viața chiar fără să se cunoască. Pe un astfel de fond, nu e surprinzător că angajamentul e înconjurat astăzi de o aură atît de mare de inconștientă și că mulți dintre noi intră într-o căsnicie pe jumătate adormiți. Acum, cînd presiunile exterioare nu mai impun sau susțin angajamentul unui cuplu, e nevoie de o abordare mai conștientă.

A sta împreună e doar o mică parte a ceea ce presupune angajamentul autentic, doar expresia exterioară a unei dedicări interioare. Esența unui angajament viu este *devotamentul a doi oameni față de dezvoltarea lor simultană*, care se poate baza doar pe un angajament primar al fiecărui individ de a se deschide complet către viața însăși.

Inițial, doi parteneri nu pot ști sigur ce caută împreună sau cît de departe poate merge relația lor. Testînd însă forța legăturii dintre ei — profunzimea iubirii lor și capacitatea de a face față provocărilor ei — le devine tot mai clar locul relației în viața lor și o pot astfel onora și exprima mai plener. În loc să înceapă cu o promisiune — „pînă cînd moartea ne va despărți“ — spusă la altarul de cununie, angajamentul conștient e ceva ce se dezvoltă gradat. E un stadiu mai avansat al unei relații care a evoluat din depășirea cu succes a multor probe și provocări anterioare. Un astfel de angajament e treaz și viu. Spre deosebire de ceva născut din datorie, speranță sau idei preconcepute, se naște organic din însuși procesul de maturizare a relației, și e plin de pasiune, prosepțime și spontaneitate — esența iubirii.

PAȘI CĂTRE UN ANGAJAMENT CONȘTIENT*

1. Crearea unei legături autentice

Fundamentul unui angajament profund și durabil este legătura plină de pasiune între două persoane ale căror ființe își spun „da“ una celeilalte. Când doi oameni sînt conectați de la ființă la ființă, trăiesc o puternică „rezonanță sufletească“ ce trece dincolo de simplul romantism sau de dorință. Ceva puternic și real din interiorul lor începe să se trezească și să prindă viață în prezența celuilalt. Adesea e surprinzător, fiindcă nu-și pot impune rațional să facă sau să nu facă asta. Deși pare să se nască misterios din nimic, starea aceasta are și o anumită familiaritate, după cum descrie o femeie legătura cu soțul ei:

Cînd l-am întîlnit prima oară, am simțit că îl cunosc deja de multe vieți. Îmi amintesc mai ales că m-am trezit lîngă el cu sentimentul puternic că mă trezisem după o mie de ani.

La fel cum corpul unei chitare amplifică și îmbogățește vibrația coardelor pentru a produce un sunet muzical plin, bogat, tot așa rezonanța dintre două ființe amplifică și îmbogățește calitățile fiecăreia. Acest tip de „legătură sufletească“ poate susține doi oameni mult mai mult decît atracția față de personalitatea sau calitățile celuilalt. Din rezonanța plină de pasiune crește un devotament față de dezvoltarea fiecăruia — care le permite să persevereze în momente dificile și să depășească toate obstacolele care amenință să intervină între ei.

2. Testarea legăturii: să primești tot ce apare

Cu cît o legătură sufletească e mai profundă, cu atît scoate la suprafață mai multe tipare karmice și nevroze personale. Ca

* Prezintă acești pași importanți pe calea devenirii unei relații nu ca pe o rețetă ideală sau exactă, ci ca pe un cadru, ca să vă încurajez să explorați voi înșivă această cale.

doi oameni să poată fi siguri că vor să se angajeze unul față de celălalt, trebuie să afle dacă pot face față provocării.

Natura pătrunzătoare a unei legături oneste și iubitoare ne erodează fațadele, scoțînd la suprafață ce e mai bun și ce e mai rău în noi. Pe lîngă deschiderea inimii, toate fricile, nesigurantele și rezistențele la intimitate încep să apară. Descoperim că sîntem mai emotivi, mai geloși sau mai nerezonabili decît am crezut vreodată că putem fi. Putem descoperi o nouă intensitate a terorii. Ne putem retrage, înfricoșați de toate locurile dure, încordate și meschine pe care le-am întîlnit în interiorul nostru. Și ne putem îndoi că avem calitățile necesare să facem o tentativă de angajament într-o relație. Pe scurt, intimitatea reală aduce la suprafață problemele nerezolvate — toate locurile necizelate din noi înșine și din partenerul nostru care au încă nevoie să fie șlefuite, rafinate și dezvoltate.

Astfel, chiar dacă multe cupluri se căsătoresc din simpla plăcere de a fi cu celălalt, e mai bine ca doi oameni să treacă printr-o serie de dezamăgiri, suferințe emoționale și certuri înainte să facă un astfel de angajament. Acest tip de experiențe le oferă posibilitatea să se testeze pe ei înșiși și relația lor. Pot face față dezamăgirii care apare cînd își dau seama că nu vor putea niciodată satisface toate nevoile celuilalt? Relația lor depinde de un set limitat de roluri — el comandă, ea cedează, de exemplu — sau pot face loc pentru toate laturile lor? Pot primi nu doar duioșia și iubirea, ci și furtunile care apar între ei?

Principala întrebare cu care se confruntă partenerii de cuplu cînd își întîlnesc muciile crude este dacă pot lucra cu tot ce apare între ei, indiferent cît de solicitant ar fi, și dacă pot include acest proces în calea pe care merg împreună. *Să lucreze cu toate obstacolele ce apar înseamnă să se confrunte cu ele și să le acorde atenție și grijă, să găsească un mod de a trece prin ele.* Dacă nu o pot face, nu pot fi niciodată pe deplin prezenți în relație și de aceea niciodată pe deplin angajați.

Adesea, cuplurile trebuie să treacă acest test la începutul relației. De exemplu, după ce Nicole a avut două luni minunate în care l-a cunoscut pe Phillip, a descoperit că el avea o latură

dură care o pune adesea la pământ. La rîndul lui, el era dezamăgit că ea nu-și apăra poziția și nu-i riposta cu mai multă forță. La început au evitat să se ocupe de aceste nemulțumiri fiindcă nu erau siguri că poate ieși ceva bun din asta. Nicole nu știa dacă Phillip era capabil să înțeleagă și să răspundă nevoii ei de blîndețe și considerație, iar el se întreba dacă ea era dornică să devină mai puternică. Pînă cînd nu au răspuns la aceste întrebări, nu s-au putut apropia mai mult. Din fericire pentru relația lor, erau amîndoi dispuși să lucreze cu obstacolele care împiedicau o legătură mai pleneră între ei. A fost un test timpuriu important pentru cît de departe puteau să meargă împreună.

Nu eșuăm neapărat în „lucrul cu ce apare“ doar pentru că vrem să fugim de dificultăți. Uneori *vom dori* să fugim. E de așteptat. Lucrînd cu diferențele dintre ei, doi parteneri se pot aștepta să trăiască momente de frustrare intensă cînd vor fi tentați să renunțe. Întrebarea importantă nu e dacă plecăm uneori, *ci dacă ne mai întoarcem*. Chiar dacă nu vom fi poate niciodată capabili să facem față perfect la tot ce apare, *intenția* de a înfrunta ce se întîmplă e cea care permite unei relații să meargă înainte.

3. Crearea unui recipient: să includem tot ceea ce sîntem

Lucrînd cu obstacolele ce apar între ei, doi parteneri încep să descopere cît de vastă poate fi relația lor. Dacă trebuie să se înghesuie într-o cutie strîmtă, dezvoltarea lor nu va fi stimulată. Angajamentul asumat poate să le hrănească creșterea doar dacă e un recipient încăpător în care să încapă toate modurile lor de a fi. Astfel, cînd încep să lucreze cu dificultățile, apar noi teste, care arată dacă pot încorpora întregul ființelor lor în relație.

Crearea unui recipient solid și sănătos pentru relație presupune să învățăm să *cuprindem* sau să creăm un spațiu prietenos pentru toate sentimentele care se nasc între noi și partenerul nostru. Asta nu înseamnă că trebuie să ne placă întotdeauna

sentimentele noastre, și cu atît mai puțin să le transpunem în acțiune. Înseamnă că ne acordăm nouă înșine și celuilalt permisiunea *de a simți ceea ce simțim*, în loc să ignorăm sau să criticăm aceste trăiri.

Procesul de cuprindere a sentimentelor într-o relație implică să creăm un echilibru între *reținere și expresie*. Reținerea conștientă a sentimentelor înseamnă să le acordăm atenție, să le oferim spațiu și să vedem ce au să ne spună. Expriarea impulsivă a tot ce simțim sau descărcarea emoțiilor pentru că nu ne simțim confortabil să le reținem îl va copleși în cele din urmă pe partener, limitînd și blocînd comunicarea. Dacă acesta e stilul nostru obișnuit, atunci misiunea noastră presupune să învățăm să ne reținem sentimentele și să lucrăm asupra lor în interior. E important, fiindcă un sentiment e întotdeauna ceva mai mult decît pare la prima vedere. Furia nu e niciodată doar furie. Sub ea, putem descoperi durere, dezamăgire sau poate un mesaj clar pe care e important să-l comunicăm partenerului. Reținerea furiei ne ajută să vedem ce mai este în spatele ei. Cînd lucrăm mai întîi asupra sentimentelor noastre, cuvintele au mai multă putere atunci cînd le exprimăm. Devin o formă de comunicare în locul unei forme de atac.

Dacă stilul nostru tipic e să nu ne exprimăm sentimentele, și acesta limitează și constrînge legătura cu partenerul nostru. Dacă ne retragem în noi înșine de fiecare dată cînd ceva ne rănește sau ne înfurie, zone mari de interacțiune se închid. Trebuie atunci să învățăm să ne deschidem și să devenim mai expresivi.

Un obstacol major pentru cuprinderea sentimentelor dificile e credința că nu ar trebui să le avem. De exemplu, un tînar cu care am lucrat se simțea copleșit de stresul venirii pe lume a primului său copil, dar nu voia să-și recunoască frica, fiindcă îi contraziceau imaginea de „cum trebuie să fie un bărbat adevărat“. Se întreba și dacă soția lui avea să-l mai iubească după ce și-ar fi dezvăluit aceste sentimente. Ca să rezolve situația, Peter a trebuit mai întîi să facă loc sentimentului de „copleșire“, în loc să se culpabilizeze pentru el. Cînd a putut

face acest lucru, presiunea s-a diminuat și a început să reflecteze mai calm la ce se întâmpla. Permițându-și să fie tulburat, a descoperit informații importante pe care avea nevoie să le recunoască și să ne comunice: se simțea neglijat de soția lui și avea nevoie să aibă mai multă grijă de el însuși.

Acest lucru interior — să intre în contact cu sentimentele, să le acorde atenție și să le ofere spațiu — a fost o bază care i-a permis apoi lui Peter să discute constructiv cu Diane despre situație. Dacă ar fi trântit direct sentimentele crude („Sînt supărat și vreau să plec; detest că petreci atît de mult timp cu copilul“), n-ar fi reușit decît să o facă să adopte o poziție defensivă. Retinîndu-și mai întîi sentimentele, a ajuns să le cunoască mai bine. Asta i-a permis să se exprime mai clar și mai adecvat: „Am avut o perioadă dificilă, m-am întrebat dacă pot face față situației și asta mă sperie. Vreau să fiu un soț și un tată bun, dar mă simt stresat. Și sînt îngrijorat de cît de puțin timp petrecem acum împreună.“

Această comunicare a trezit empatia Dianei. Totuși, fiindcă i-a trezit și temerile, și ea a avut nevoie de spațiu ca să-și recunoască sentimentele. Creînd împreună un spațiu în care puteau împărtăși durerea și dificultatea situației lor, împreună cu cele mai negre temeri, au devenit mai apropiați decît fuseseră la nașterea copilului. Astfel, chiar sentimentele care la început par amenințătoare pot încuraja o intimitate mai profundă, dacă cei doi parteneri le pot cuprinde și împărtăși deschis.

Din păcate, de obicei, în relații un partener se închide cînd celălalt încearcă să exprime sentimente dificile. Grant se îndrăgostise de Teresa datorită unor momente foarte calde și deschise pe care le împărtășiseră. Cînd s-au apropiat mai mult însă, vechea frică de intimitate a Teresei a ieșit la suprafață. Cînd a încercat să-i vorbească lui Grant despre ea, el s-a simțit furios și dezamăgit. În loc să-i spună cum se simțea, a acumulat furia în interior și s-a distanțat de ea. Drept rezultat, au început să se îndepărteze.

Chiar și în cuplurile sudate se nasc sentimente care îi fac pe cei doi să se simtă separați sau distanți. Ce nu înțelegem

adesea este că și comunicarea despre piedicile în calea intimității poate fi o formă esențială de intimitate. În mod ironic, ideea preconcepută a lui Grant despre „cum ar trebui să fie intimitatea“ l-a împiedicat să-i permită partenerei lui să aibă sentimentele ei reale; credința lui că, dacă îl iubea, trebuia să fie mai deschisă a făcut imposibilă o deschidere mai mare între ei. El nu a văzut că pot crea o mai mare apropiere între ei dacă fac loc tuturor sentimentelor.

Cînd au venit la consiliere, am încercat să-l ajut pe Grant să vadă că, dacă dorea mai multă intimitate, trebuia să facă loc nu doar fricii Teresei, ci și propriilor lui reacții la ea. A fost o revelație pentru el. Nu își dăduse seama că poate să-i spună: „Cînd ți se face frică și te retragi, mă simt extrem de trist și de dezamăgit. Mi-e teamă că pierd o iubire pe care o consider vindecătoare.“ Cînd a reușit să o spună, în cele din urmă, a trezit empatia Teresei și i-a făcut mai mult loc să-și împărtășească și ea temerile — ceea ce le-a permis să se apropie din nou. Cînd doi parteneri pot cuprinde sentimentele lor în acest fel, capătă încredere că pot include întregul ființei lor în relație. Iar asta le intensifică în mod firesc sentimentul de angajare.

Pentru ca doi oameni să cuprindă întregul ființei lor într-o relație, trebuie să pășească pe o linie subțire. Nici să nu suprimă ceea ce sînt, nici să nu dea curs cu indulgență tiparelor lor obișnuite. Gîndindu-se cum să gestioneze duritatea lui Phillip, Nicole a înțeles că nu putea să respingă pur și simplu această latură a lui pentru că ea conținea o intensitate, o înflăcărare fundamentală pentru firea lui. Cu excepția modului agresiv în care se manifesta uneori, ea găsea înflăcărarea atrăgătoare. Cînd a înțeles, a reușit să găsească echilibrul potrivit — să-i comunice că îi plăcea intensitatea lui, dar că era dureros atunci cînd o copleșea. Fiindcă nu a încercat să-i suprimă felul de-a fi, și a fost dispusă să-și expună durerea care i-o provoca uneori, Phillip a ascultat-o. Înțelegînd cît de important era pentru ea și pentru binele relației, a răspuns pozitiv, fără să devină defensiv sau agresiv.

Dacă Nicole l-ar fi atacat sau condamnat pe Phillip, poate că el ar fi promis să se schimbe, din vinovăție. Dar a încerca să anihilăm o parte din noi de dragul partenerului nu funcționează niciodată. O regulă de bază a psihicului e că tot ce încercăm să excludem din conștiință va încerca să pătrundă la loc, pînă cînd o recunoaștem și o includem ca parte din ceea ce sîntem. Dacă respingem o parte din noi, o considerăm străină și inacceptabilă, atunci cînd își va face din nou loc, va izbucni într-un mod distrugător. Cînd agresivitatea lui Phillip ar fi ieșit din nou la suprafață, ar fi îmbrăcat probabil o formă și mai dură.

Adesea ne imaginăm că trebuie să ne deformăm ca să ne potrivim într-o relație. De exemplu, ne putem gîndi: „Acum, după ce m-am căsătorit, n-ar trebui să mai simt dorința de independență, de a fi singur sau de a avea alte prietenii profunde și intime.“ Indiferent cît de angajați sîntem într-o relație, vom continua să ne dorim să fim singuri și să ne simțim atrași de alți oameni. Dacă încercăm să eliminăm aceste sentimente, ele nu vor face decît să ne bîntuie, determinîndu-ne să privim relația ca pe o închisoare. Sau e posibil să erupă brusc sub forma unui impuls irezistibil de a fugi și a avea o aventură. Dacă angajamentul devine un adeviz care ne ține blocați într-un imperativ de a simți unidirecțional, pînă la urmă vom simți impulsul să ne eliberăm de el.

Avem nevoie de o viziune mai extinsă asupra angajamentului — să-l privim ca pe o călătorie a doi oameni care învață să se deschidă mai mult către viață, lucrînd cu tot ceea ce sînt. Atunci, toate sentimentele care apar pot fi văzute ca o parte integrantă a călătoriei lor și nu au de ce să le amenințe relația. La fel cum putem îmblîzni un cal sălbatic oferindu-i o pajiște mare pe care să se miște, tot așa putem face loc tuturor sentimentelor noastre într-o relație. Cînd nu luptăm cu ele, treptat se relaxează și putem învăța să le ghidăm, în loc să fim luați pe sus de ele. Adesea ne imaginăm că angajamentul presupune suprimarea sentimentelor noastre sălbatice prin măsuri coercitive sau restrictive. Încercînd să stîrpicim sălbăcicia din noi sau din alții, nu facem decît să-i dăm un adversar cu care să lupte. Putem

ajunge să ne ucidem pasiunea, care e o expresie a acestei energii sălbatice.

Un amic al meu care avea o căsnicie fericită nu știa cum să gestioneze pasiunea pe care o simțea uneori pentru alte femei. Suprimarea sentimentelor nu făcea decît să-i submineze vitalitatea masculină, ceea ce avea consecințe negative și asupra legăturii cu soția lui. Dar putea să-și permită să simtă acea pasiune? Dacă el făcea asta, ea ar fi făcut față? Ca și cuplu, el și soția lui au avut de lucrat la lărgirea recipientului relației ca să poată include sentimentele lor pentru alți oameni. În cele din urmă, au căzut de acord că trebuia să facă loc acestor sentimente și că nu era același lucru cu a le da curs. Asta a permis pasiunii să circule liber, contribuind la vitalitatea și sănătatea relației lor.

Ne poate fi extrem de dificil să cuprindem într-o relație nevoia noastră de a spune „nu“. Dacă ne imaginăm că angajament înseamnă să spunem doar „da“, ne putem simți vinovați dacă spunem „nu“ unei persoane pe care o iubim. În loc să spunem „nu“ direct, o facem pe ocolite, acceptînd ceva cu jumătate de inimă sau abținîndu-ne de la ceva. Dar toate locurile în care ne e frică să recunoaștem „nu“-ul sînt locuri în care retragem energie din relație și evităm contactul autentic.

„Nu“ are un rol esențial în orice legătură. Este o expresie a individualității noastre și a deosebirilor față de partener, ne ajută să menținem aprinsă scînteia pasiunii. Nu putem spune „da“ din toată inima decît dacă putem spune și „nu“. Cînd sîntem liberi să spunem și „da“, și „nu“, ne aducem întreaga ființă în relație, iar asta susține un angajament mai puternic.

Adesea spunem „da“ doar ca să evităm o ceartă. Pot lua însă naștere o energie și o forță autentice atunci cînd spunem cuiva „nu“ în față, fără să ne cerem iertare, fără să ne justificăm și fără să întrerupem contactul. Cînd partenera mea își apără poziția sau își afirmă adevărul în felul acesta, respectul meu pentru ea crește.

Dacă un „nu“ conduce la o ceartă, nu e neapărat ceva rău. Energia înflăcărată și furioasă care se naște din conflictele a

doi indivizi puternici îi poate ajuta de multe ori să treacă de bariere și să lucreze probleme importante din relația lor. Furia e problematică doar atunci când o folosim ca pe o armă de culpabilizare sau atac.

Una dintre marile provocări ale unei relații e să învățăm să exprimăm adecvat furia, printr-o comunicare simplă, directă. Făcînd asta, un cuplu poate restabili contactul cînd s-a creat o anumită distanță. Un mod creativ de a exprima furia, fără să facem rău, e prin năzdrăvăanii jucăușe. Încăierările în joacă sau tachinările, de exemplu, pot transforma agresivitatea în umor. Cînd ne putem juca cu furia noastră, aprindem o scînteie de vitalitate, nu doar de combativitate. Arzînd curat, nu lasă reziduuri de resentimente sau mînie înăbușită.

UN PERICOL: POVEȘTILE CRITICE

Motivul pentru care ne e adesea greu să cuprindem sentimentele e faptul că le interpretăm ca pe un semn că ceva e în neregulă cu noi. Făcînd asta, ne întoarcem împotriva noastră și cedăm în fața „criticului“ interior — acea voce interioară severă și agresivă care se concentrează permanent pe ce e în neregulă cu noi și ne spune că nu sîntem niciodată suficient de buni. Cuplurile intră adesea în panică atunci cînd își întîlnesc sentimentele proprii sau pe ale celuiilalt și compun povești amenințătoare care acționează ca profetii autoîmplinite. Astfel, e esențial pentru fiecare cuplu să învețe să distingă poveștile — invențiile lor mintale, judecățile sau interpretările, pe care le consideră apoi o realitate — de sentimente. În acest fel, atunci cînd apar emoții dificile, pot lucra cu ele direct, în loc să se lase copleșiți sau intimidati de povești sumbre și deprimante.

Credința inițială a lui Peter — că trebuie să fie o persoană îngrozitoare fiindcă trăia un conflict interior în legătură cu venirea pe lume a copilului său — e un exemplu de poveste spusă de criticul interior. În realitate, faptul că Peter se simțea

copleșit nu însemna că era ceva în neregulă cu el; era pur și simplu un semnal de atenționare dat de o nevoie presantă. Diane ar fi putut să inventeze și ea o poveste critică, pe fondul anxietății, și să tragă concluzia că nu se putea baza pe Peter și că mariajul lor era în pericol. Asta ar fi împiedicat-o să audă ce se întîmpla cu adevărat cu el. Dacă l-ar fi condamnat pentru sentimentele lui, ar fi activat și mai puternic criticul lui interior, care l-ar fi făcut să se contracte și să se simtă cu atît mai copleșit. Iar asta ar fi antrenat o serie de evenimente care ar fi putut conduce la finalul dezastruos pe care ea și-l imaginase.

Dacă un cuplu nu recunoaște acest tip de dinamică, poate ajunge să încheie inconștient o „alianță critică“. De pildă, criticul unui bărbat se poate alia cu criticul unei femei ca să o mențină în stare de supunere. De fiecare dată cînd ea „depășește măsura“, criticul lui intervine, făcîndu-l pe al ei să-i aplice o pedeapsă verbală și să o readucă acolo unde îi e locul.

O relație ne poate ajuta atît de mult în evoluția noastră, fiindcă ne dezvăluie tiparele și blocajele mai pronunțat decît majoritatea situațiilor din viața noastră. Cînd tiparele se arată, e ușor să ne atacăm singuri sau să-l acuzăm pe partener de emoțiile puternice care ies la suprafață. Dacă ne imaginăm însă că sentimentele noastre spun ce fel de persoană sîntem, nu facem decît să le solidificăm și mai tare. Dacă simt furie, nu înseamnă că sînt o persoană agresivă. Dacă mi-e frică să dăruiesc nu înseamnă că sînt un egoist irecuperabil. Dacă vedem în volatilitatea sentimentelor noastre un semn că o relație ne afectează puternic și agită vechi tipare karmice, le putem lăsa să apară și să treacă prin noi fără să ne condamnăm pentru ele.

Astfel, dacă simt furie sau frică față de partenerul meu, pot folosi sentimentele ca pe o cale analizîndu-le: „Sînt furios și mi-e frică — ce înseamnă asta? Ce se întîmplă sub aceste sentimente? Ce mă sperie așa?“ Pot să descopăr că sînt invidios pe forța partenerei mele într-o zonă în care eu sînt slab. Îmi dau seama că mi-e frică să nu fiu judecat drept incapabil într-un domeniu în care ea excelează. Dar, dacă las la o parte poveștile

mele autocritice, pot să-mi dau seama că am ceva de învățat de la ea și asta mă ajută să mă deschid din nou în fața situației.

Cînd doi iubiți „lucrează“ cu tot ceea ce apare între ei, fac loc tuturor laturilor distincte ale ființei lor și cuprind sentimentele dificile, se naște și crește o încredere autentică între ei. Atunci pot spune, cu onestitate și umor: „Ți-am văzut toate defectele și vreau să merg mai departe alături de tine, cu defecte cu tot.“ Acest tip de încredere e diferit de credința naivă de genul „Pentru că ne iubim, știu că n-o să mă faci niciodată să sufăr.“ O credință oarbă ca aceasta e prostească, fiindcă toți avem părți care *nu* sînt demne de încredere. Încrederea autentică se naște între doi oameni nu pentru că totul la ei e demn de încredere, ci pentru că își acceptă toate laturile, inclusiv pe cele care nu sînt demne de încredere.

Pe măsură ce angajamentul unui cuplu crește, devine un creuzet alchimic în care toate tiparele karmice care le întunecă exprimarea deplină și radiantă pot fi ținute și vindecate prin îmbrățișarea cuprinzătoare a iubirii. Căldura legăturii lor poate transforma aceste tipare în aurul ființei autentice. Deși au văzut, poate, străfulgerări ale acestui aur în prima euforie a iubirii, doar șlefuiind toate părțile diferite ale fiecăruia dintre ei, îi permit să strălucească mai puternic.

4. Depășirea atitudinii „eu pe primul plan“

Relațiile intime ne cer întotdeauna să renunțăm la ceva ce prețuim: anumite intimități, preferințe sau feluri de a ne proteja și asigura liniștea. Ne cer să facem un salt dincolo de stilul nostru obișnuit de a ne apăra teritoriul personal. Pasul următor în dezvoltarea unui angajament organic e ca cei doi să-și exploreze disponibilitatea de a ieși din ascunzătoare și de a lăsa în urmă vechi atitudini și comportamente egocentrice.

Să treci dincolo de o atitudine de tipul „eu pe primul plan“ presupune să relaxezi cererile și așteptările de la partener, să-ți lărgești preocuparea pentru starea lui de bine, să devii mai

sensibil la nevoile relației ca întreg, dincolo de ceea ce pare sigur și confortabil pentru tine. Cedînd teritoriu și grijă pentru bunăstarea partenerului meu, încep să-mi unesc soarta cu el. Nu mai sînt singurul centru al vieții mele.

Aceia dintre noi cărora li se pare dificilă depășirea atitudinii „eu pe primul plan“ pot fi tentați să aleagă alt stil de viață decît o relație angajată. Dar, dacă examinăm atent ce e mai important și mai satisfăcător în viață, vom descoperi probabil că ne simțim mai plini de energie atunci cînd depășim limitările egoismului nostru obișnuit. Teologul rus Soloviov scria că iubirea erotică e cel mai puternic mijloc de a ne depăși obiceiul de a atribui o semnificație absolută persoanei noastre, refuzînd-o celorlalți. Recunoscînd semnificația absolută a acestui *altul* pe care îl iubim, care e total diferit de noi, ne extindem orizonturile și ne deschidem mai deplin către viața ca întreg.

5. Conturarea unei viziuni și asumarea unei alegeri

Cu cît doi oameni se ajută mai mult unul pe altul în a „lucra“ cu tot ce apare, să cuprindă toată ființa lor în relație și să-și extindă granițele, cu atît apreciază mai mult modul cum contribuie reciproc la dezvoltarea fiecăruia. Asta îi ajută să-și dezvolte o viziune clară despre ceea ce fac împreună — care la rîndul ei le permite să facă o alegere conștientă de a rămîne împreună.

E ciudat cît de mulți ajung să se căsătorească fără să fi ales conștient să fie într-o relație angajată, și rămîn în căsnicie fără tragere de inimă, găsind tot timpul motive să se plîngă și să fie nemulțumiți. E important să înțelegem clar ce presupune angajamentul și, dacă asta ne dorim, să-l alegem ca mod de viață. Atunci, toate dificultățile care apar pot deveni o parte a călătoriei noastre, în loc de motive de nemulțumire și renunțare.

În trecut, societatea și familia concepeau și dețineau viziunea asupra relației dintre bărbat și femeie. Acum însă, cînd societatea noastră ne oferă visuri și fantezii în locul unor îndrumări practice, fiecare cuplu trebuie să-și făurească propria

viziune care să-l îndrume și să-l inspire să meargă mai departe. O viziune care se dezvoltă din testarea relației și din observarea felului în care fiecare contribuie la dezvoltarea celuilalt e o legătură mult mai puternică decât orice speranță sau obligație. Viziunea și alegerea conștientă ne dau puterea să mergem mai departe, chiar și în momentele când curajul sau încrederea noastră slăbesc.

ANGAJAMENTUL, O CALE DE EVOLUȚIE

Dacă doi parteneri de cuplu pot rămâne treji în timp ce parcurg aceste stadii — crearea unei legături, gestionarea a tot ce apare, cuprinderea tuturor laturilor ființei lor, depășirea atitudinii „eu pe primul plan“ și conturarea unei viziuni — angajamentul lor va fi în mod natural mai conștient. Dacă analizezi ce nu a mers într-o relație sau căsnicie anterioară care n-a fost satisfăcătoare pentru tine, vei descoperi probabil că te-ai implicat în ea *fără să știi cu adevărat ce faci*. Fie legătura dintre voi nu a fost atât de puternică de la bun început, fie n-ați știut să gestionați dificultățile care au apărut. Imaginează-ți acum că procedezi altfel. Simți o rezonanță profundă și plină de pasiune cu partenerul tău și amîndurora vă pasă de dezvoltarea celuilalt. Testați cum merg lucrurile între voi timp de cîțiva ani, pînă cînd sînteți siguri că puteți „lucra“ la tot ce apare și cuprinde toate laturile voastre în relație. Amîndoi învățați să dați de la voi și să vă extindeți granițele. Vă conturați o viziune solidă asupra motivului pentru care sînteți împreună. Într-un astfel de caz, ce vă împiedică să trăiți o viață întregă împreună?

Angajamentul conștient este un pact între ființe, și mai puțin între personalități. De fapt, eu și partenera mea ne spunem unul altuia: „Indiferent ce probleme de compatibilitate au personalitățile noastre, nu le vom lăsa să intervină între noi. Dacă orgoliile noastre sînt în război, nu vom lăsa asta să ne distrugă legătura — ne vom întoarce mereu și ne vom întîlni la acest

nivel mai profund. Ne vom ajuta unul pe altul să ne trezim și să devenim tot ceea ce putem fi. Ne vom deschide continuu unul către celălalt și către viața însăși în și prin relație.“ Fără o astfel de alianță între ființele noastre, egourile noastre vor conspira probabil să perpetueze vechi tipare habituale și recipientul pe care îl creăm poate deveni o închisoare sau o carcasă goală. Angajamentul conștient este să *fim* împreună, nu doar să stăm împreună.

Desigur, doi parteneri pot avea o legătură profundă la nivelul ființei, dar să fie în continuare incapabili să facă lucrurile să meargă la nivelul personalității. De aceea faza testării e atît de importantă. Dacă nu pot găsi feluri de a rezolva problemele împreună, înseamnă că sînt mai puternice conflictele dintre personalitățile lor decât legătura de la nivelul ființei și nu pot merge către un angajament mai profund.

Cînd Orage, un discipol al învățătorului rus Gurdjieff, a scris că o mare iubire poate și să pună stăpînire, și să elibereze, a exprimat principiul pămîntului și al cerului din angajamentul conștient. Să elibereze înseamnă să creeze un spațiu deschis și vast în care ne putem lăsa pe noi înșine și pe partenerul nostru să fim așa cum sîntem. Să pună stăpînire înseamnă să „lucreze“ cu tot ce apare în acel spațiu. Dacă lucrul cu relația devine prea serios și prea ancorat în pămînt, va trage cuplul în jos. La fel cum o plantă care primește prea multe îngrășăminte se usucă, o relație căreia i se acordă o atenție exagerată va suferi. Aici, eliberarea sau desprinderea poate oferi echilibrul, adesea prin umor. Putem crea suficient spațiu într-o relație ca să ne păcălim noi înșine și pe celălalt și să rîdem de prăpastia dintre idealurile noastre înalte și felul în care sîntem de fapt. Angajamentul conștient ne menține treji, fiindcă implică să ne găsim mereu echilibrul pe muchia dintre a pune stăpînire și a elibera.

Mai presus de toate, e important să nu fim prea idealști în această privință, să nu forțăm nimic și să nu încercăm să fim altceva decât sîntem cu adevărat. Abordarea angajamentului ca pe un imperativ nu ne face decât să devenim inconștienți, împingîndu-ne spre noi dificultăți sau eșecuri. Un proverb

tibetan spune: „Cunoașterea trebuie arsă, lovită și bătută ca aurul pur. Atunci omul o poate purta ca podoabă.“ În același spirit, putem spune: „Angajamentul trebuie ars, lovit și bătut ca aurul pur. Atunci se poate afișa ca și căsătorie.“

Aceia dintre noi care pornesc în călătorie trebuie să învețe ceva nou — cum să lase angajamentul să evolueze natural, cu multe suișuri și coborîșuri, pași înainte și înapoi. Astfel, a ști sau a nu ști dacă putem face față tuturor provocărilor pe care le întâlnim nu e o problemă. *Căci este o parte integrantă a căii însăși.* Eu am fost încurajat în această privință de cuvintele lui Chögyam Trungpa, un învățător tibetan care a fost întrebat cum a reușit să scape de invazia chineză traversînd munții Himalaya, prin zăpadă, fără prea multă pregătire, fără provizii sau informații sigure despre traseu sau rezultat. Răspunsul lui a fost scurt: „Pas cu pas.“

9. OBSTACOLE PE CALEA IUBIRII

Cînd ne deschidem inima către altul, după cum am văzut, ajungem în cele din urmă să ne confruntăm cu obstacolele în calea iubirii dinăuntrul nostru — toate spațiile tensionate în care ne temem de intimitate sau vrem să rămînem închiși. În scurt timp, ne trezim că punem în act aceleași jocuri contrare propriilor noastre interese în care am fost prinși toată viața, iar asta conduce la lupte și conflicte cu partenerul. Angajamentul presupune hotărîrea de a lucra cu temerile și tiparele rigide care apar într-o relație. Pentru aceasta, trebuie să ne dăm seama cu ce ne confruntăm. Înțelegerea forțelor aflate în acțiune în conflictele cu partenerul ne poate ajuta să le facem față, în loc să fim la discreția lor. Apoi, obstacolele pot deveni trepte care ne duc înainte, și nu bariere care ne blochează drumul.

ISTORIA DE FAMILIE ȘI TIPARELE CONDIȚIONATE

Felul în care fiecare dintre noi exprimă și primește iubire în relații — și se teme să facă asta — s-a stabilit cu mult timp în urmă, în primele noastre relații intime — cu părinții. Părinții au o influență extraordinară asupra noastră, nu doar pentru că

starea noastră de bine a depins în totalitate de ei, ci și pentru că au fost primii oameni pe care i-am iubit profund. Din păcate, primele iubiri ne lasă de obicei cu răni pe care le purtăm în noi tot restul vieții.

Influența psihologică a părinților asupra copiilor e accentuată într-o societate ca a noastră, în care familiile extinse, comunitățile unite și ritualurile de inițiere, ce diminuau odinioară impactul părinților, s-au destrămat sau au dispărut. Într-o familie izolată, departe de o rețea bogată de rude, copiii nu primesc suficient spațiu din partea părinților sau suficient de multe modele de comportamente masculine și feminine.⁸ Relația părinte-copil se dovedește adesea fie prea apropiată, fie prea distantă, ambele conducând la dificultăți în relațiile ulterioare.

ABANDONUL ȘI INVADAREA

În inima oricărei frici de intimitate este frica de a pierde. Oameni ai căror părinți au fost distanți sau nedisponibili se tem, de obicei, de pierderea iubirii și contactului. Se tem să nu fie neglijați sau abandonați din nou. E posibil să se agațe de relații în mod dependent, cerându-le partenerilor lor să-și demonstreze continuu iubirea. Sau e posibil să țină tot timpul piciorul în ușă, ca să nu ajungă niciodată într-o situație în care să poată fi din nou abandonați.

La cealaltă extremă, copiii ai căror părinți au fost prea apropiați, invazivi sau dominatori se tem să nu se piardă pe ei înșiși — spațiul lor psihologic, care le permite să-și simtă integritatea ca indivizi. O formă extremă, dar des întâlnită de încălcare parentală a spațiului unui copil este „incestul psihic“, în care o mamă nesatisfăcută de soț caută satisfacția emoțională în relația cu fiul ei sau un tată care încearcă inconștient să păstreze afecțiunea fiicei doar pentru el. Aceste pacte secrete între părinte și copil îi fac pe băieți să se simtă legați emoțional de mamă („băiatul mamei“), iar pe fete să se

simtă atașate de tată („fetița tatei“). Cei care au avut părinți invazivi se vor teme de invadare — să fie controlați emoțional sau sufocați de un partener intim.

Pentru că relațiile cu părinții conțin adesea influențe complexe, contradictorii, mulți dintre noi cresc cu teama de abandon sau de invadare — care sînt puse diferit în joc în diverse relații. Cu un partener putem lupta ca să ne păstrăm autonomia, iar cu altul ajungem să ne luptăm pentru mai multă intimitate și apropiere.⁹

Cînd punem în joc aceste frici într-o relație, reproducem scene vechi din drama universală a copilăriei, care are două intrigi principale: mai întîi fuzionăm cu părinții noștri, apoi ne separăm de ei și devenim indivizi independenți. Aceia dintre noi care nu au putut fuziona profund cu părinții pe care i-au iubit sau nu s-au putut separa complet de ei rămîn cu răni în aceste zone.

Anxietatea asociată cu nevoile frustrate ne face să ne întoarcem împotriva acestor părți din noi înșine sau să le exacerbăm. Dacă părinții nu au răspuns nevoii noastre de iubire și grijă, de multe ori ne simțim vinovați (și/sau revendicativi) că dorim sprijin și contact emoțional. Sau dacă părinții noștri n-au apreciat nevoia noastră de a fi independenți, ne putem simți vinovați (și/sau sfidători) în legătură cu dorința de a fi indivizi separați. Și perpetuăm aceste răni menținînd o atitudine de iubire de sine condiționată, care blochează curgerea liberă a iubirii în relațiile ulterioare („Mă plac pe mine doar dacă nu am nevoie de nimeni... sau dacă le plac celorlalți“).

Oamenii cu teamă de abandon se simt adesea rușinați și lipsiți de putere cînd doresc să intre în contact cu alții. Fiindcă nu cred că pot să-și exprime nevoia de contact într-un fel care să inspire o reacție pozitivă, o exprimă în feluri indirecte, distorsionate sau compulsive. Devin revendicativi, manipulativi sau critici cînd partenerul nu e alături de ei așa cum și-ar dori. Acest lucru are de obicei efectul de a-l îndepărta pe partener — ceea ce le frustrează și mai mult nevoia de contact și îi face să se simtă și mai neajutorați.

Mai mult, fiindcă se simt în mod cronic înfometate de afecțiune, le este greu să recunoască setul complementar de nevoi — să petreacă timp singuri, să aibă propriul lor spațiu și să fie independenți. În consecință, partenerul începe să exprime aceste nevoi și cei doi se vor afla pe poziții opuse, conflictuale.

Aceeași situație e valabilă în sens invers pentru cei care se tem să nu-și piardă individualitatea într-o relație. Datorită experienței lor din copilărie cu părinți invazivi sau sufocați, sînt ambivalenți în legătură cu impulsul lor de a fi indivizi separați și le lipsește încrederea în autonomia lor. De aceea, își exprimă nevoia de spațiu și libertate în moduri exagerate, menținînd o distanță defensivă sau respingîndu-l pe partener. Fiindcă prea multă intimitate le poate amenința nevoia deja fragilă de independență, nici nu pot recunoaște pe deplin nevoia complementară de apropiere și contact. Cînd partenerul exprimă această nevoie, cei doi devin blocați într-o luptă a contrariilor.

În concluzie, relațiile reactivează inevitabil răni vechi din copilărie în zona apropierii și separării. Vechile noastre temeri de a nu primi ce avem nevoie ne fac să ne simțim neputincioși atunci cînd aceste nevoi ies la suprafață într-o relație. Asta ne determină să le exprimăm în moduri neprietenoase, exagerate sau manipulative, împingîndu-l pe partener în direcția opusă. Partenerul, la rîndul lui, începe să exprime setul opus de nevoi, cele pe care nu reușim să le recunoaștem noi înșine. Iar asta conduce la o luptă continuă, a cărei natură reală este adesea neclară pentru amîndoi.

Atît timp cît continuăm să ne expunem răniile inconștient, ele vor crea conflicte în relațiile noastre, fiindcă interferează în cursivitatea dansului intimității, ce presupune să ne mișcăm liber înapoi și înainte, între „eu“ și „noi“ — între menținerea poziției de indivizi puternici și autonomi și apropierea în cuplu.

Din fericire, *putem* începe să vindecăm aceste răni chiar în cadrul relațiilor în care provoacă cele mai multe probleme. De fapt, unul dintre marile daruri ale unei relații profunde e că

aduce la lumină răniile adînci, permițîndu-ne astfel să le acordăm atenție și să ne eliberăm de sub influența lor.

Răniile vechi continuă să ne controleze comportamentul doar pentru că nu sîntem conștienți de ele. Pentru că am adormit în aceste locuri, trebuie mai întîi să ne trezim, să conștientizăm felul în care aceste răni ne afectează, dacă vrem să ne eliberăm din strînsoarea lor. O putem face folosind *conflictele exterioare* pe care le creează ca să dezvoltăm o mai mare conștientizare a *conflictelor interioare* pe care le simțim față de nevoile noastre. În acest fel, putem folosi orice luptă cu partenerul ca pe o cale care să ne ajute să redescoperim și să redăm puterea acelor părți rănite și neajutorate din noi în care blocăm curgerea iubirii, acolo unde ne-ar putea hrăni cel mai bine dezvoltarea.

POVEȘTILE ȘI SCENARIILE

De obicei însă punem în scenă aceleași tipare contrare intereselor noastre, iar și iar. De ce e atît de greu să vedem și să schimbăm ceea ce facem?

Am lucrat la un moment dat cu un bărbat care devenea atît de obsedat și de sufocant de fiecare dată cînd se implica într-o relație cu o femeie, încît în scurt timp ajungea să o îndepărteze. Asta îl făcea să se simtă rănit, abandonat și neiubit. Drept rezultat, a tras concluzia că nu merita să fie într-o relație. De ce repeta Chris un tipar atît de distructiv, știind că nu îl ducea nicăieri?

La baza tuturor acestor comportamente compulsive e ceva mai persistent: o poveste sau un scenariu pe care îl punem în scenă. Poveștile sînt modalități prin care încercăm să ne interpretăm experiența atribuind o semnificație definitivă anumitor evenimente din viața noastră. După ce ne spunem o poveste de suficient de multe ori, se generalizează într-un scenariu principal care guvernează piesa de teatru a vieții noastre. Poveștile raționalizează și perpetuează locurile rănite și

tensionate din noi. În loc să spună: „Mă simt singur și mă doare sufletul“, Scrooge spune: „Astea-s fleacuri!“ Dacă și-ar recunoaște pur și simplu suferința, ar putea începe să se sensibilizeze și să se ocupe de nevoile lui nesatisfăcute. Dar povestea pe care o inventează ca să-și ascundă rana — „Oamenii sînt proști. Cine are nevoie de ei?“ — nu face decît să-i întărească rana și să o lase să-l afecteze în continuare.

Analizîndu-și tendința de a se agăța de fiecare nouă relație, Chris a descoperit povestea pe care și-o spunea lui însuși: „Nu merit de fapt o relație minunată; nu pot avea sentimente atît de frumoase.“ Fiindcă era convins de asta, următorul pas era: „De aceea, mai bine să iau tot ce pot acum, înainte ca femeia aceasta să plece.“ Pentru că era atît de grăbit să apuce ceea ce credea că nu poate să dureze, ignora orice simț firesc de sincronizare. Se arunca imediat în relație, în loc să o lase să se dezvolte natural. Ceea ce o speria pe partenera lui, confirmîndu-i astfel povestea: „Nu pot avea cu adevărat o relație.“

Povestea lui Chris făcea parte dintr-un scenariu pe care îl juca în multe zone diferite ale vieții lui: „E ceva în neregulă cu mine, nu sînt suficient de bun.“ Chris și-a dezvoltat această credință ca o modalitate de a face față unor privări și neglijențe severe din copilărie. În mod obișnuit, copiii încearcă să înțeleagă de ce părinții lor nu sînt mai iubitori, imaginîndu-și că ei sînt răi și nu merită iubire. Chris a ajuns astfel să creadă că părinții lui îl neglijau fiindcă nu era suficient de bun. Făcînd asta, și-a solidificat lipsa într-o identitate. A găsit o cale de a face „ceva“ — o identitate pentru el — din „nimic“ — nevoile lui nesatisfăcute. Asta i-a oferit o anumită securitate, singura care îi era accesibilă la momentul respectiv.

De atunci, Chris s-a simțit cel mai puternic „el însuși“ cînd se trezea gol, înfometat, lipsit de afecțiune. În copilărie, fusese o strategie genială ca să-și mențină echilibrul în situația de familie care îi amenința supraviețuirea fizică și emoțională. Ca adult însă, atașamentul față de identitatea pervertită nu i-a permis să primească hrană emoțională de la alții. Dacă o femeie voia să-i ofere, el simțea că se pierde pe el însuși. Se simțea

el însuși doar atunci cînd o vîna și se simțea înfometat sau cînd o pierdea și se simțea lipsit de afecțiune.

Iată alte exemple comune de povești învățate în copilărie care creează scenarii de viață negative:

„Nu merit iubire.“

„Trebuie să cîștig iubirea.“

„Nu pot obține niciodată ce vreau cu adevărat.“

„Nu voi fi iubit decît dacă fac pe inaccesibilul.“

„Dacă alții îmi văd nevoia, fug de mine.“

„Nu am încredere în iubire — e o formă de control.“

„Trebuie să salvez femeile.“

„Trebuie să fiu mereu plăcută pentru bărbați.“

„Nimeni nu mă va iubi dacă mă arăt așa cum sînt.“

Chiar dacă aceste credințe despre iubire pot fi nerezonabile și dăunătoare, ele pot fi destul de persistente. Un motiv este faptul că, în ciuda suferinței pe care o provoacă, ele ne oferă un simț al identității securizant. Ceea ce le conferă o rezistență care sfidează logica și bunul-simț. Una dintre femeile cele mai ușor de iubit pe care le-am cunoscut avea o poveste ce spunea că e nedemnă de iubire, care a persistat în ciuda reacției aproape unanim pozitive a oamenilor față de ea. Născută din neglijența pe care a suferit-o în copilărie, scenariul o ajuta să mențină o postură sfidătoare, care îi permitea să se simtă în siguranță cînd nevoia ei de iubire ieșea la suprafață.

Mai mult, ajungem să credem că povestea noastră înfățișează cu acuratețe felul în care stau lucrurile. În realitate însă, nu e decît un vis, un tipar condiționat de credințe care recrează în-continuu genul de situație care ne-a rănit la început. Determinînd felul în care stabilim relații, astfel de povești devin profeții autoîmplinite ce recrează însăși situația de care ne temem cel mai mult. La rîndul său, acest lucru oferă dovezi care le justifică în continuare, făcîndu-le să se înrădăcineze și mai puternic.

O femeie al cărei tată s-a sinucis avea o frică puternică de a fi abandonată de bărbați. Așa că nu lăsa niciodată un bărbat să se apropie prea mult de ea. Își spunea: „În bărbați nu poți

avea încredere că vor rămâne alături de tine. Dacă ai nevoie de ei, nu faci decât să te expui suferinței (așa cum am simțit eu când a murit tatăl meu).“ Povestea a devenit un scenariu de viață care i-a oferit și o identitate: „Nu am nevoie de nimeni.“ Reprimarea nevoii de apropiere o făcea să intre în relații într-un mod încordat, reținut. Fiindcă îi împiedica pe bărbați să se simtă apropiați de ea, ajungeau în mod invariabil să o părăsească. Astfel, povestea pe care și-o spunea ei însăși recrea iar și iar drama ei primară de abandon. Crezând că povestea era realitate, nu reușea să vadă cum ea îi crea realitatea.

Până când nu aducem lumina conștiinței asupra a ceea ce facem, vom continua să recreăm tragediile din copilărie pe tot parcursul vieții. Problemele nerezolvate *dinăuntru* nostru vor fi mereu puse în act în forma conflictelor *între* noi și partenerii noștri intimi.

PROIECȚIA ȘI POLARIZAREA

Când prima exaltare a îndrăgostirii trece, scenariile celor doi parteneri preiau tot mai mult controlul și le influențează percepția asupra celuilalt. Atribuindu-și inconștient roluri în dramele lor interioare, își proiectează speranțele și fricile, creîndu-și o realitate distorsionată, care poate fi distrugătoare pentru amîndoi.

Mai mult, oamenii aleg adesea un partener cu un scenariu care e imaginea în oglindă a propriului lor scenariu. Astfel, o persoană ce se teme să-și piardă libertatea va face pereche cu una care se teme de abandon. David și Jan erau un astfel de cuplu. De fiecare dată când frica lui ieșea la suprafață, se distanța. Acest lucru activa frica ei și o făcea să se agate de el, amplificîndu-i frica de a-și pierde libertatea. „Apăsîndu-și reciproc butoanele“ astfel, au ajuns pe poziții opuse, într-un antagonism care amenința să-i despartă.¹⁰

Tatăl lui Jan fusese distant față de ea, ceea ce o făcuse să nu aibă încredere că un bărbat avea să fie vreodată alături de ea. De aceea, privea nevoia lui David de autonomie și „spațiu propriu“ ca pe o constantă amenințare. Se temea mereu că David era pe punctul de-a o părăsi și căuta încontinuu dovezi că o iubea cu adevărat. David, pe de altă parte, devenea suspicios de fiecare dată când femeile își exprimau afecțiunea cu prea multă ardoare sau o solicitau pe a lui. Tatăl său fusese un director ocupat, care acordase prea puțin timp familiei; în consecință, mama lui David căutase să-și satisfacă nevoile emoționale în relația cu fiul ei. Simțindu-se copleșit de nevoile mamei lui și lipsindu-i protecția tatălui, David învățase să se apere menținînd o distanță sigură față de ea.

Astfel, când Jan se apropia de el temîndu-se de abandon, el devenea agitat și simțea că se sufocă. Nu putea înțelege presiunile lui Jan decât spunîndu-și că intenționa, la fel ca mama lui, să-l devoreze de viu. Iar Jan nu putea înțelege de ce el era atît de puțin dispus să-i ofere ce avea nevoie decât spunîndu-și că era, asemenea tatălui ei, distant, răzbunător și rece. Certurile lor, sub toate complicațiile întortocheate, aveau o singură temă: (Jan) „Mă abandonezi.“ (David) „Nu, tu ești revendicativă și mă ataci.“ (Jan) „Nu, tu mă abandonezi.“ (David) „Nu, tu mă sufoci.“ Amîndoi trăiau o poveste similară: persoana pe care o iubeau era și tiranul lor. În realitate, nici unul din ei nu juca acest rol. Dar, atît timp cît poveștile le colorau percepțiile, Jan și David nu se puteau vedea clar unul pe celălalt și nu puteau percepe ce se întîmpla între ei.

Ca să evităm durerea vechilor răni din copilărie, toți am devenit adormiți sau inconștienți de anumite părți din noi. Din acest somn, visăm plăsmuiri înfricoșătoare despre partenerul nostru intim. Renegînd părți din noi, le transformăm în *altul*, proiectîndu-le în afara noastră și reacționînd exagerat la ele cînd le vedem acolo. Majoritatea conflictelor serioase din relații sînt alimentate de acest tip de proiecție.¹¹

Astfel, cînd partenera mea exprimă ceva de care eu mă tem în mine însumi, pot să mă retrag brutal. Dacă mi-e frică de furia

mea, a ei pare copleșitoare. Dacă nu suport nevoia mea, a ei mă face să mă simt sufocat. Reacionez la furia sau nevoia partenerei mele respingînd-o, fiindcă mă tem să trăiesc aceste sentimente eu însumi. În consecință, lupta mea lăuntrică cu părți nedorite din mine se transformă într-o luptă exterioară cu ea.

Dar, oricît am încerca să ignorăm laturi din noi înșine, inteligența noastră mai vastă vrea să le recunoaștem, ca să putem trăi mai plenar avînd acces la întreaga paletă de experiențe. De aceea, nu a fost o întîmplare că Jan și David s-au ales unul pe celălalt. *Inteligența lor mai vastă i-a atras fiindcă se puteau ajuta reciproc să-și vindece răni vechi și să recupereze părți importante din ei înșiși.* Însă vindecarea nu se putea produce atît timp cît se raportau inconștient la proiecțiile lor — văzîndu-se reciproc ca *sursa* fricii și reacționînd în mod exagerat.

Cuplurile aflate în genul acesta de luptă au de făcut o alegere. Pot continua să creadă că plăsmuirile lor înfricoșătoare sînt realitatea, caz în care proiecțiile vor deveni bariere solide între ei. Sau pot să devină conștienți de reacțiile lor exagerate și să folosească proiecțiile ca pe indicatoare care să le arate părți renegate din ei, pe care au nevoie să le integreze. Cînd un cuplu își poate folosi conflictul pentru a dezvolta conștientizarea aceasta, poate servi drept cale, ajutîndu-i să se „trezească“ din scenarii, să se raporteze la nevoi și frici vechi în moduri noi și astfel să dezvolte o legătură mai puternică.

SĂ NE CONSOLIDĂM PUTEREA ACOLO UNDE AVEM NEVOIE

Din fericire, Jan și David aveau o legătură profundă și plină de pasiune pe care nu voiau să o piardă. Fiindcă suferiseră destul din punerea în scenă a proiecțiilor în relațiile trecute, erau pregătiți și hotărîți să-și rezolve conflictul într-un fel nou.

Primul pas în folosirea unui conflict relațional ca o cale e să ne redirecționăm atenția de la febra luptei pentru a-i explora

sursa în interiorul nostru. Orice luptă serioasă dintr-o relație ne poate indica locuri rănite din noi cărora le-am întors spatele și care au nevoie de atenție și vindecare. În miezul rănilor se află o tensiune și un conflict interior foarte dureroase, legate de o nevoie esențială pe care o avem. O nevoie „esențială“ — cum ar fi să ne iubim sau să fim noi înșine — este una care vine din ființa noastră, din dorința fundamentală de a trăi cît mai plenar. Astfel, la baza celor mai serioase lupte relaționale, sub toate proiecțiile și defensele, se află nevoi esențiale pe care nu le recunoaștem sau pe care le exprimăm în maniere distorsionate.

Cînd exprimăm nevoi reale în feluri distorsionate, o facem de obicei pentru că sîntem sub influența criticului acuzator sau a copilului rănit din noi. Criticul ne face să ne simțim vinovați și rușinați de nevoie, în timp ce copilul rănit își manifestă adesea suferința într-un mod compulsiv, care îi dăunează. Deseori oscilăm între aceste două extreme. De pildă, copilul rănit dinăuntrul lui Jan devine revendicativ, în loc să exprime deschis nevoia de contact. Cînd acest lucru îl determina pe David să se îndepărteze, ea se blama pentru propria nevoie. Cu cît criticul atacă mai virulent, cu atît copilul devine mai frustrat și recurge la căi mai ascunse. Ceea ce conduce la noi scenarii inutile.

Pentru a întrerupe acest ciclu, trebuie să ne investim singuri cu putere, stabilind o relație directă și matură cu nevoile noastre, în care nici criticul, nici copilul rănit să nu aibă controlul. Atunci nu va mai trebui să ne cerem scuze sau să ne luptăm pentru ele. Putem începe să le exprimăm în termeni clari și simpli — „Am nevoie ...“ „Mă simt...“ — o formă mai eficientă de comunicare care trezește de obicei un răspuns pozitiv în ceilalți.

Adesea nu știm care sînt nevoile reale aflate la baza unui conflict cu partenerul nostru, atît de bine le-am ascuns de noi înșine. Dar le putem aduce oricînd la lumină îndreptîndu-ne atenția către durerea și frica pe care conflictul le trezește în noi. „Așezîndu-ne“ la marginea durerii noastre, explorînd-o cu blîndețe și deschizîndu-ne către ea, vom ajunge în cele din urmă într-un loc lăuntric dureros sau înfricoșat: o rană veche din

copilărie. În miezul răniilor vom găsi o nevoie autentică în legătură cu care am fost atît de ambivalenți, încît n-am recunoscut-o sau exprimat-o niciodată direct. De obicei, cînd iese la suprafață într-o relație, ne contractăm — ne închidem sau ne înfuriem pe partenerul nostru. Dacă însă reușim să creăm un spațiu prietenos pentru nevoia aceasta, vom găsi o inteligență fundamentală în ea; ceea ce ne va permite să avem încredere în ea și să o exprimăm mai direct.

În conflictul lui cu Jan, David suferea fiindcă se simțea sufocat de nevoia ei de contact tandru. Cînd s-a deschis către suferință, a intrat în contact cu o rană veche din trecutul lui: sentimentele conflictuale față de nevoia de a fi o persoană independentă. Deși o condamnă pe Jan că nu-i acorda spațiu, adevărul era că nu se simțea îndreptățit să îl aibă. Asta din cauza sentimentului de vinovăție născut din faptul că fusese nevoit să-și respingă mama ca să fie el însuși. Din acest sentiment, David și-a dezvoltat povești critice care l-au făcut să creadă că nevoia lui de a fi el însuși era întrucîtva greșită, rea sau imposibilă.

Primul pas în investirea noastră cu putere în acele locuri unde sîntem răniți implică de multe ori să destrămăm poveștile critice care ne distrag atenția de la rana profundă și de la nevoia esențială ascunsă în ea. În cazul lui David, criticul îi spunea: „De ce trebuie să demonstrezi tot timpul că ești autonom? Ce e cu tine? Ți-e frică de iubire.“ De aceea, de fiecare dată cînd simțea nevoia de apropiere a lui Jan, cădea într-o „mlaștină“ emoțională, o încurcătură complexă de sentimente conflictuale: neajutorare, apoi tensionare, acuzații, autocritică, urmate de vinovăție, care conducea la reacția lui finală tipică: „Lasă-mă în pace!“

Identificarea și reducerea la tăcere a criticului l-au ajutat pe David să se deschidă către rana lui profundă și nevoile lui autentice — pe care criticul îl împiedica de obicei să le trăiască. Atunci a putut începe să se împrietenească cu nevoia de-a avea propriul spațiu. A descoperit că nevoia conținea o înțelepciune proprie — legată de importanța menținerii integrității într-o

relație, de a găsi hrană emoțională în propria lui ființă și a nu sacrifica nimic din asta pentru a face altă persoană fericită. Respectînd inteligența nevoii lui, a descoperit o sursă de putere: aici putea fi el însuși pe deplin, fără să trebuiască să depindă de altcineva pentru realizare.

După ce și-a găsit locul, David nu a mai avut nevoie de vechiul lui scenariu cum că „femeile vor să te devoreze de viu“. În loc să lupte pentru spațiu respingînd-o pe Jan, și-a putut exprima nevoia de spațiu mai simplu și mai direct. Pentru că asta l-a făcut mai prezent emoțional, Jan nu s-a mai simțit atît de amenințată.

Similar, explorînd durerea pe care o simțea cînd alerga după David, Jan a intrat în contact cu vechea ei rană — sentimentele conflictuale legate de nevoia de iubire. Fiindcă se simțise atît de frustrată în copilărie, o parte din ea ajunsese să creadă că era nedemnă de iubire. Înainte să se împrietenească cu nevoia ei de apropiere plină de iubire, și Jan a trebuit să devină conștientă de criticul ei, care spunea: „Ești atît de frustrată — ce e cu tine?“ Răspunsul ei obișnuit la această voce era să se prăbușească și să nu-și mai poată menține poziția — ceea ce o făcea să se simtă și mai neputincioasă și frustrată. Aceasta era mlaștina ei. Deschizîndu-se către rana adîncă și învățînd să se confrunte cu criticul ei, și-a dezvoltat curajul de a-și recunoaște mai direct nevoia de iubire.

Împrietenirea cu nevoia ei i-a permis lui Jan să-și găsească puterea și să se aprecieze pe sine într-un fel nou. A început să înțeleagă că din dorința ei de apropiere plină de iubire era o forță reală, și nu o slăbiciune. Cînd și-a putut exprima nevoia de apropiere simplu și direct, David nu s-a mai simțit atît de amenințat și a putut fi mai sensibil la ea.

După ce și-au conștientizat nevoile, Jan și David nu s-au mai simțit obligați să-și proiecteze temerile. Nu l-au mai văzut pe celălalt ca pe un tiran și au putut începe să comunice ce trăiau efectiv în conflictele lor. Cînd Jan a putut să spună simplu: „Mă simt abandonată și înfricoșată în acest moment“, David a fost mai puțin defensiv. Iar cînd el a putut spune: „Mă simt copleșit

și pus într-o situație delicată“, asta a dezarmat-o. Au descoperit și un element comic în situația lor, născocind nume pentru „mlaștina“ fiecăruia, ceea ce le-a oferit o modalitate prietenoasă de a-și reaminti unul altuia când alunecau în panica abandonului sau sufocării.

SINGURI ÎMPREUNĂ

Nevoile vin mereu în perechi — să fii singur, să fii cu cineva; să vorbești despre probleme, să lași problemele deoparte; să te joci, să muncești. Când consolidăm relația cu o nevoie față de care am avut trăiri negative, aceasta ne oferă libertatea să recunoaștem și să respectăm nevoia complementară, pe care partenerul nostru a reprezentat-o de obicei în conflictele noastre. Astfel ajungem la vindecarea polarității care s-a creat între noi.

Acest tip de vindecare este foarte importantă atunci când un cuplu e în război în legătură cu problema de bază dintr-o relație — cum să negocieze polii fundamentali ai separării și apropierii. Toți tânjim să ne apropiem și să intrăm în contact cu ceilalți, dar avem în același timp o dorință de solitudine, libertate individuală și spațiu. Doar recunoscând ambele laturi ne putem rezolva dramele din copilărie, putem dezvolta relații mai sănătoase și putem deveni mai „întregi“.

Să trăim cu un partener intim și să ne rămânem în același timp credincioși nouă înșine e dificil. Pe de o parte, un cuplu nu poate rămâne într-o stare perpetuă de apropiere. Fiindcă doi iubiti sînt întotdeauna oameni separați, fiecare cu propriile lui experiențe, preferințe și ritmuri, cu un temperament și o cale proprie, ei nu pot realiza niciodată o uniune absolută într-un mod definitiv, neîntrerupt. Dacă încercăm să ne simțim în siguranță creîndu-ne o identitate ca „noi“, nu creăm decît dependență și sărăcire interioară. Neglijăm izvoarele adînci și tăcute de vitalitate din interiorul nostru și adevărul simplu al experienței noastre, care iese adesea cel mai puternic la supra-

față în momentele cînd nu sîntem implicați în „relaționare“. Indiferent cît de apropiați sîntem de altă persoană, o parte din noi este fundamental și veșnic singură și, în felul său propriu, sălbatică și liberă. Dacă folosim o relație ca să negăm asta, nu poate fi decît superficială sau distorsionată, fiindcă nu va fi conformă cu realitatea.

Pe de altă parte, dacă negăm sau ne reprimăm nevoia de apropiere, ne distorsionăm natura. Nu există individ total independent. O rețea vastă de relații ne leagă de alți oameni și de Cosmos, ca întreg. Iubirea ne încălzește și ne deschide către viață. De aceea, ca să fim în întregime noi înșine, avem nevoie să ne angajăm cu căldură în relațiile cu alții.

Vindecarea finală a rupturii dintre Jan și David s-a produs cînd au ajuns să admită că ambele nevoi — de a fi individualități puternice și de a fi apropiați unul de celălalt — aparțin în mod egal fiecăruia dintre ei. Cînd și-a acceptat nevoia de iubire, Jan a descoperit de ce îi fusese mereu așt de greu să o simtă: îi activa teroarea de a rămîne singură. Urîse singurătatea în copilărie fiindcă era asociată cu lipsa, pe care o resimțise ca pe o amenințare la supraviețuirea ei. Intrînd în contact cu copilul ei interior într-o manieră plină de grijă și educîndu-l cu privire la situația prezentă — în care singurătatea nu mai era o amenințare la supraviețuirea ei — Jan a diminuat puterea pe care vechile scenarii de abandon o aveau asupra ei.

Apoi, în loc să aștepte de la David să o salveze de la singurătate, Jan a devenit mai interesată să afle cine era ea. A descoperit că singurătatea ei nu era o deficiență și că, onorînd-o, nu făcea decît să-și îmbogățească legătura cu David. A ajuns chiar să-i facă plăcere să-și acorde timp de solitudine în care să-și exploreze propria legătură cu viața. A început să aprecieze că, așa cum scria Thomas Merton, „În singurătate rămînem față în față cu goliciunea lucrurilor.“ Reflectînd asupra acestei perioade din viața ei, Jan a scris: „Un pas esențial în dezvoltarea puterii mele și depășirea fricii de abandon a venit cînd mi-am acceptat singurătatea și am descoperit un profund

sentiment de legătură cu pământul, cu copacii, apa, întunericul nopții și anotimpurile...”

În mod similar, când David a reușit în sfârșit să ocupe spațiul de care avea nevoie în relația lor fără să se simtă vinovat, n-a mai avut nevoie să se agațe de vechile lui scenarii de sufocare. Aceasta i-a permis și să reintre în contact cu durerea și tristețea provocate de faptul că fusese nevoit să-și închidă inima față de mama lui, cu mulți ani în urmă. Când a înțeles cum trăise cu inima contractată toată viața, a început să simtă o nouă dorință: să radieze iubire mai liber și mai mărinimos, fără să fie nevoie să se rețină. A început să-și simtă propria nevoie de apreciere și să-i facă plăcere să o caute pe Jan când ea își revendica spațiul ei. Când Jan a început să exploreze și să se bucure de singurătate, el a ajuns să înțeleagă cum era să fie în partea cealaltă. Într-o zi, când a început să se teamă că e posibil ca ea să nu mai aibă nevoie de el, și-a dat seama că se întâmplă ceva nou!

Acum, când David nu mai simțea nevoia să-și afirme separarea atât de sfidător și când Jan nu o mai resimțea ca pe o amenințare, s-au putut întâlni pe o bază nouă, respectându-se mai complet pe ei înșiși și unul pe celălalt, ca indivizi. O nouă libertate și un spațiu nou au pătruns în relația lor. Perioada de explorare și recuperare a părții „celeilalte” din ei înșiși a marcat un pas important în dezvoltarea lor, atât individuală, cât și de cuplu.

Din certurile lor, Jan și David au învățat o lecție esențială, cu un impact puternic: *că relația nu este o formă de a fi împreună, ci o curgere neîntreruptă înainte și înapoi între apropiere și separare*. Așa cum Luna începe să descrească la apogeul creșterii și marea își schimbă direcția în momentul de maxim al fluxului, la fel, după momente de apropiere intensă, doi parteneri încep în mod natural să se retragă în singurătatea lor. În momentele când se simt cu desăvârșire separați, se naște dorința de a fi din nou împreună. Sănătatea unei relații depinde de capacitatea ambilor parteneri de a se mișca liber între acești doi poli.

Este o descoperire-cheie în orice relație. Ne imaginăm adesea că a avea un spațiu propriu e opusul intimității. De fapt, este exact opusul: *spațiul e ceea ce permite intimității să existe*. Permite celor doi să se întâlnească și să se atingă cu intensitate, să „se vadă unul pe altul întregi, pe fundalul unui cer vast”, după cum scria Rilke. Iubita lui Rilke, Lou Andreas-Salome, îi împărtășea viziunea când a scris: „Doi devin unul doar atunci când rămân doi.” Electrizarea din legătura erotică a unui cuplu curge cel mai liber atunci când cei doi nu sînt întrepătruși, ci mai degrabă se simt ca doi poli distincți, separați, bărbat și femeie.

De fiecare dată când unul dintre parteneri se identifică cu apropierea sau separarea ca scop în sine, nu va face decît să provoace o luptă cu partenerul care, conștient sau nu, se va simți obligat să compenseze poziția dezechilibrată. Dacă însă vedem cum aceste lupte ne pot ajuta să învățăm să echilibrăm părți diferite din noi înșine, le putem privi cu mai mult optimism — nu ca pe niște acte de război, ci ca pe niște pași dintr-un dans pe care îl învățăm.

Așa putem să folosim fiecare obstacol pe care îl întâlnim în calea relației ca parte a căii. Conflictul cu partenerul nostru ne ajută să identificăm și să intrăm în contact cu esențiale părți lipsă din noi. Împrietenindu-ne cu ele, eliberăm un spectru mai larg de puteri și posibilități din interiorul nostru. Începem să ne umplem, să ne sensibilizăm și să ne deschidem, iar asta permite iubirii să curgă prin noi mai liber, cu mai puține piedici.

10. DEZVOLTAREA UNEI VIZIUNI MAI LARGI

Toată puterea și creativitatea iubirii se nasc din jocul diferențelor. Când diferențele se întăresc în opoziții, ele trezesc frică și antagonism, care pot să destrame însăși țesătura unei relații. Diferența fundamentală dintr-o relație e între „sine“ și „altul“. De fiecare dată când ea se închistează în poziții „pro“ și „contra“ — „sinele“ e bun și „altul“ e rău — dansul unei relații stă pe loc și se transformă într-un joc de tras funia. Când mintea împietrește într-o poziție de opoziție, ne pierdem flexibilitatea și fluiditatea — care sînt cele mai importante resurse ale noastre în rezolvarea conflictelor. Dacă vrem să folosim dificultățile dintr-o relație ca oportunități de creștere în loc să fim învinși de ele, trebuie să fim capabili să ne eliberăm din strînsoarea „minții opoziționale“.

În artele marțiale, dezvoltarea unei conștiințe fluide care nu îngheață în opoziție e adesea o chestiune de viață și de moarte. Dacă mintea samuraiului „se oprește“ pentru un moment ca să se opună situației în desfășurare — fandarea adversarului către el sau sabia adversarului căzînd prin aer — viața lui e în pericol. Îl încetinește și îl împiedică să facă schimbările și ajustările de fracțiune de secundă necesare. Din acest motiv, mulți războinici samurai din Japonia antică studiau meditația zen. Ca practică a eliberării atenției din fixarea pe orice gînd, percepție

sau atitudine, meditația îi învăța pe samurai cum să-și dezvolte o conștiințizare mai flexibilă, panoramică.

La fel, ca să ne mișcăm fluid la provocările schimbătoare ale unei relații intime, trebuie să dezvoltăm o viziune mai largă care să nu rămîna blocată în opoziție. Asta presupune să ieșim din tiparele mintale obișnuite — ce știm sau credem deja — ca să putem privi ce se întîmplă. Atunci doi parteneri pot găsi un teren mai vast pe care îl pot împărți — o perspectivă mai largă, panoramică asupra a ceea ce se întîmplă între ei, dincolo de punctele lor de vedere conflictuale și egocentrice.

OGLINDIREA

O modalitate simplă, dar eficientă de a ne lărgi cîmpul vizual, de obicei îngust, este să privim orice se întîmplă într-o relație ca o oglindă care poate să reflecte ceva important din noi înșine. Principiul de bază e simplu: doi parteneri sînt ca o pereche de oglinzi cu multe fețe, iar interacțiunea lor surprinde și reflectă părți din ei pe care altfel nu le-ar putea vedea la fel de clar. Mai mult, felul în care ne raportăm la ceilalți reflectă întotdeauna felul în care ne raportăm la părți din noi înșine. Am putea modifica vechiul principiu alchimic — „Cum e sus, așa și jos“ — ca să exprimăm acest adevăr fundamental în toate interacțiunile umane: „Cum e în afară, așa și înăuntru.“ Dramele pe care le punem în scenă în relații sînt dramele pe care le purtăm în noi. Calitățile pe care le căutăm la un partener sînt calități pe care avem nevoie să le găsim în noi înșine. Și ceea ce respingem la alții ne arată părți din noi înșine pe care nu le acceptăm.

Privind relația ca pe o oglindă, ajungem să ne lărgim conștiințizarea a ceea ce se întîmplă în interacțiunile noastre. Ne putem întreba la orice dinamică ce apare sau orice iritare pe care o simțim față de partenerul nostru: „Ce oglindește asta din mine? La ce mă obligă să mă uit în mine însumi?“ În loc să

ne concentrăm asupra greșelilor celuilalt, putem începe să vedem unde avem *noi* nevoie să ne maturizăm. În acest fel, putem folosi toate frustrările sau limitările cu care ne confruntăm într-o relație ca parte a căii noastre.

E ușor să ne concentrăm asupra neajunsurilor partenerului sau relației. Mai greu de văzut e cum noi contribuim întotdeauna la crearea problemei existente, fie și numai prin felul cum percepem și reacționăm la ce se întâmplă. De fapt, *toate* dificultățile dintr-o relație sînt co-create. E mult mai greu să ne schimbăm partenerul sau să „reparăm“ relația decît să lucrăm la modul în care contribuim noi la dificultate. În mod surprinzător, cînd lucrăm la propria dezvoltare, relația începe de obicei să se îmbunătățească și ea.

Asta nu înseamnă că trebuie să luăm întotdeauna totul asupra noastră, ignorînd complet modul în care ne-am dori ca partenerul nostru să se schimbe. Am ajunge în extrema cealaltă. În schimb, scopul asemuirii relației cu o oglindă e să ne schimbăm tiparul mental de concentrare exclusivă asupra a ceea ce face partenerul și ignorarea felului în care co-creăm situația.

Ca un exemplu al modului în care funcționează oglindirea, să luăm situația unui tînăr medic talentat care se plîngea că soția nu-l aprecia și nu-l susținea. Indiferent cît de mult încerca să-i câștige admirația, ea nu-l lauda niciodată. Dar de ce avea atîta nevoie de laudele ei? Ce aspect din el oglindea? Cînd a început să analizeze, și-a dat seama că în compania ei se simțea ca un copil, și nu ca un bărbat puternic. În loc să-și poarte singur de grijă, aștepta ca ea să-l facă să se simtă bine. Conștientizînd ce anume făcea *el*, a reușit să se schimbe, să se afirme și să se aprecieze el însuși mai mult în relație, în loc să caute aprobarea ei. Din acel moment, ea a început să-și exprime admirația și aprecierea. Nu a făcut deliberat schimbarea. A fost reacția sa spontană la o energie diferită care circula între ei, drept rezultat al preocupării lui pentru dezvoltarea personală.

Alt exemplu: o femeie care-și alegea drept parteneri numai bărbați alcoolici se lupta, cu puțin succes, să-i schimbe și să le redea încrederea în ei înșiși. Preocuparea față de problemele

lor o împiedica să fie atentă la ceea ce îi arăta această situație nesatisfăcătoare la ea însăși. Și ei îi lipsea stima de sine. Motivația din spatele cruciadei ei de a-i salva pe acești bărbați era propria ei nevoie de a se simți merituosă. Cînd a început să se ocupe de lipsa de încredere din ea însăși, nu a mai avut nevoie să salveze bărbați alcoolici.

Oglindirea nu apare doar între parteneri intimi, ci în orice relație în care doi oameni fac ceva împreună. De exemplu, la începutul carierei mele de psihoterapeut, cînd clienții mai rezistau la schimbare, încercam diverse strategii ca să le depășesc rezistența — care, invariabil, nu duceau nicăieri. Cînd am folosit rezistența clienților ca pe o oglindă, am văzut că eu *opuneam rezistență la rezistența lor*. Acest lucru m-a condus la o descoperire curioasă, dar extrem de utilă: adesea, cel mai folositor lucru în astfel de situații era să lucrez cu propria mea rezistență și să le ofer clienților mei mai mult spațiu în care să trăiască ce aveau nevoie să trăiască. Atunci aveau mai puțină nevoie să-mi opună rezistență mie sau lucrului terapeutic!

O femeie cu care am lucrat se plîngea adesea că „bărbații nu sînt disponibili emoțional“. Poate că era adevărat, poate că nu. Dar teoria ei despre bărbați o situa în conflict cu mine de la bun început. Cînd mergea la o întîlnire, încerca imediat să-l facă pe bărbat să fie mai deschis față de ea, ceea ce nu făcea decît să trezească în el dorința să se retragă. Cum putea folosi oglindirea ca să-și clarifice situația? I-am pus oglinda în față, întrebînd-o: „Principala problemă pe care o vezi în relații este lipsa de disponibilitate a bărbaților. Există o parte din *tine* care nu e disponibilă?“ Fiindcă sugestia mea îi amenința poziția de siguranță de sine, a refuzat inițial să ia în considerare acest lucru, răspunzîndu-mi ferm „Nu“. Atunci am întrebato: „Nici măcar puțin? Nici măcar 1% din *tine*?“ Cînd s-a concentrat asupra întrebării, a descoperit feluri în care păstra și ea distanța. Avea o furie profundă și neconștientizată față de bărbați și se temea să nu fie tratată prost de ei. A ajuns astfel să izoleze anumite părți din ea însăși în relații ca să se simtă în siguranță. Alegînd

bărbați indisponibili, putea să se concentreze asupra problemelor lor, în loc să se confrunte cu propria lipsă de disponibilitate.

I-am cerut și bărbatului cu care se întâlnea să privească lucrul care îl nemulțumea ca pe o oglindă: „Principala problemă pe care o vezi în relație este faptul că se lasă condusă de sentimente. Există vreun mod în care sentimentele te conduc pe tine?” La început, el a respins invitația de a se vedea astfel, fiindcă îi amenința imaginea de bărbat rece, calm și controlat pe care o avea despre el. În cele din urmă a ajuns să vadă că evita să discute despre sentimente, fiindcă se temea de urmări. De asemenea, lejeritatea mai mare a partenerei lui în această zonă îl intimidă. Refuzând să vorbească despre sentimentele lui cu ea, și el se lăsa condus de sentimente — de frică. Când a privit în oglindă în loc să dea vina pe partenera lui, a dobândit o cale și o destinație: avea nevoie să vadă ce îi trezea frica și cum lăsa frica să-l controleze.

Când au recunoscut că amândoi aveau exact problemele pentru care îl culpabilizau pe partener, conflictele dintre ei s-au atenuat. Au dobândit un teren comun pe care să lucreze cu deosebire dintre ei și rezultatul a fost o legătură mai puternică. Au descoperit zone din ei care aveau nevoie de atenție pentru ca relația lor să continue să se dezvolte.

De fiecare dată când ne simțim blocați sau confuzi într-o anumită relație, putem găsi o cale pe care să mergem înainte tratând problema ca pe o oglindă — ne arată o problemă nerezolvată din noi, pe care încă n-am văzut-o clar. Iată câteva exemple care ilustrează în ce fel problemele relaționale oglindesc „pete albe” lăuntrice.

1. O femeie e furioasă pe bărbați fiindcă o critică mereu și îi refuză iubirea. Nu vede că exact așa se tratează pe ea însăși: își refuză iubirea de sine alinându-se cu criticul interior. Alege bărbați care nu sînt disponibili față de ea, fiindcă e o situație familiară — nici ea nu e disponibilă pentru ea însăși. Pînă cînd nu lucrează cu problema din ea însăși, relațiile ei nu vor ajunge prea departe.

2. Un bărbat care se consideră strict în privința respectării promisiunilor și asumării angajamentelor găsește femeile nedemne de încredere. Ajunge mereu în această situație, fiindcă este atras de vivacitatea și spontaneitatea lor, calități pe care poziția lui rigidă de om statornic, pe care te poți bizui, le-a eclipsat. Totuși, atracția lui față de astfel de femei e un semn că încearcă să intre în legătură cu aceste calități exilate din el însuși. În loc să se angajeze într-o cruciadă ca să facă femeile mai demne de încredere, are nevoie să lucreze la eliberarea propriei spontaneități.

3. Un tînăr blînd și delicat se angajează mereu în relații cu femei agresive, care îl rănesc. Situația reflectă nevoia lui de a intra în contact cu propria agresivitate, care se ascunde în spatele zîmbetului său permanent. Nu e o întîmplare că le consideră pe femei răutăcioase și impertinente. Hipersensibilitatea lui față de aceste calități ale femeilor îi reflectă dificultatea de a fi asertiv. Se teme de furia femeilor, fiindcă se teme, de fapt, de propria furie negată. Atracția față de femeile puternice reflectă nevoia lui de a-și găsi propria putere.

4. O femeie jucăușă și superficială are dificultăți să accepte, după mulți ani de căsnicie, seriozitatea și sobrietatea soțului ei. Însă nu partenerul ei e problema. Și-a renegat propria ei latură întunecată, lăsîndu-l pe el să o manifeste în toți acești ani. Nemulțumirea ei prezentă arată că nu mai e suficient pentru ea să-l lase pe el să exprime acea latură. Are nevoie să-și cunoască propria sobrietate.

5. Un bărbat înnebunit să salveze domnițe în primejdie ajunge invariabil să fie părăsit de ele după ce le scapă de dificultăți. Ce reflectă această situație? Există în el o parte care are nevoie să fie „salvată”: propria lui feminitate, blîndețea și sensibilitatea, pe care le neagă. Nefiind în contact cu ele, este un om colțuros și inhibat. Cînd femeile pe care le salvează încep să înflorească, nu-și găsesc plenitudinea reflectată în el și pleacă mai departe.

ADEVĂRUL ARE PATRU FEȚE

Alt mod de a cultiva o viziune mai vastă și de a contracara mintea opoziționistă este să recunoaștem că adevărul și distorsiunea operează întotdeauna de ambele părți ale unui conflict relațional. Asta pentru că toți sîntem un amestec de înțelepciune și încurcături karmice, judecată sănătoasă și nevroză. De aceea, rareori vorbim într-o singură limbă a clarității și adevărului pur. Pe de o parte, ființa noastră necondiționată — „minte înțelepciunii“ sau „inima înțelepciunii“ — dorește în mod firesc să intre în contact cu lucrurile așa cum sînt ele. În sensibilitate și receptivitate față de realitate se află judecata sănătoasă și bunătatea noastră fundamentală. În același timp, personalitatea noastră condiționată se simte în siguranță menținînd și apărîndu-și propria *versiune* obișnuită asupra realității. Nevoia de a ne convinge că felul în care vedem lucrurile este „Adevărul“ poate fi atît de puternică, încît sîntem adesea dispuși să distrugem o relație doar ca să demonstrăm că avem „dreptate“.

Chiar dacă punctele întunecate, proiecțiile, speranțele și temerile noastre produc inevitabil distorsiuni în relații, salvarea rezidă în faptul că ceva autentic din interiorul nostru încearcă tot timpul să iasă la suprafață. Chiar dacă atunci cînd mă îndrăgostesc distorsionez situația proiectîndu-mi propria forță și strălucire nerecunoscute asupra iubitei, îi percep în același timp și frumusețea reală. Și încerc, pe căi ocolite, să intru în contact cu ființa mea mai vastă.

La fel, indiferent cît de aberanți devenim eu și partenera mea în certurile noastre, există de obicei un sîmbure de adevăr în ceea ce încearcă fiecare dintre noi să exprime. Atunci cînd mă situez în opoziție față de ea, încercînd să demonstrez că am dreptate și că ea greșește, nu pot vedea decît propriul meu adevăr și distorsiunile ei. La fel face ea cu mine. Totuși, amîndoi exprimăm un adevăr. Problema e că nu ne vedem și propriile distorsiuni. Drept rezultat, ne acuzăm unul pe altul și devenim tot mai înverșunați.

De exemplu, un bărbat care are nevoie de mai mult spațiu într-o relație poate să distorsioneze acest adevăr proiectîndu-și teama de mama lui asupra partenerei și supărîndu-se pe ea pentru nevoia ei de apropiere. În această situație, ei îi va fi greu să audă și să aprecieze adevărul lui, fiindcă se va simți obligată să-i arate că se înșală.

Adevărul ei e că vrea ca el să se angajeze total în relația lor. Probabil că-și exprimă nevoia într-un fel distorsionat, presîndu-l sau acuzîndu-l. Rezultatul e că lui îi este și mai dificil să audă și cu atît mai mult să aprecieze nevoia ei de apropiere.

O modalitate prin care un cuplu poate lucra la un astfel de impas e să recunoască cele patru fețe ale adevărului: toate laturile lor au un aspect autentic și unul distorsionat. Încurajînd un cuplu să facă asta, cer fiecăruia să-și exprime simplu adevărul și să continue prin a-și face cunoscut unul altuia modul trunchiat în care a fost primit. Cînd un partener poate să recunoască deschis în fața celuilalt distorsiunile lui și să-i asculte adevărul, motivele celuilalt de supărare și contrare încep să se destrame. Nu mai trebuie să lupte pentru a-și face remarcată versiunea. Nu mai are importanță cine are dreptate și cine greșește, iar cei doi pot începe să se asculte cu adevărat.

Din păcate, nu e întotdeauna ușor să distingem ce e autentic în experiența noastră de ce e distorsionat. În acest demers, o practică a conștientizării cum e meditația sau psihoterapia centrată pe prezent, pot fi foarte utile. Aceste discipline încetinesc mintea agitată. Ascuțindu-ne conștientizarea și discernămîntul, ne pot ajuta să separăm experiența imediată de teoriile noastre. Ne învață cum să creăm un spațiu prietenos și lipsit de prejudecăți sau de vină, în care putem distinge adevărurile simple de invențiile paranoide ale minții.

Ca să clarificăm distorsiunile ce se acumulează și blochează curgerea iubirii într-o relație, putem încerca să creăm acest tip de spațiu de ascultare prietenos cu partenerul nostru de fiecare dată cînd sîntem încleștați într-o opoziție serioasă. Am descoperit că de multe ori ajută dacă rezerv în mod deliberat un timp pe care să-l petrec cu partenera mea — o oră, o zi sau

un weekend — și în care să ne exprimăm adevărurile și să descurcăm distorsiunile. Asta funcționează cel mai bine dacă începem prin a ne afirma disponibilitatea de a ne asculta unul pe celălalt, de a conștientiza distorsiunile și de a ne comunica intenția să nu demonstrăm că celălalt greșește și să nu încremenim în reacții defensive. Apoi, fiecare dintre noi poate să spună pe rând ce are de spus, în timp ce celălalt ascultă și repetă simplu ideile principale. După aceasta, partenerul care a ascultat poate să răspundă. Continuăm astfel pînă cînd fiecare dintre noi simte că celălalt l-a auzit cu adevărat. Cînd distorsiunile noastre ies la lumină, putem simți și exprima regrete autentice pentru felul în care l-am rănit pe celălalt. Împărtășirea lor ne ajută să ne apropiem și mai mult.

SĂ ÎNCREDINȚĂM RELAȚIEI ROLUL DE ÎNVĂȚĂTOR

Frecvent, doi parteneri rămîn blocați în opoziție nu doar unul față de altul, ci față de întreaga situație în care se află. Cînd se întîmplă asta, o modalitate foarte eficientă de a dezvolta o viziune mai largă este să recunoască deschis că tot ce se întîmplă între ei are menirea să-i învețe ceva.

Cînd doi oameni creează o cale împreună, e ca și cum inteligența și înțelepciunea lor individuală se unesc într-o sinergie, acționînd ca o forță călăuzitoare mai puternică ce poate arăta fiecăruia dintre ei unde au cel mai mult nevoie să se maturizeze. Ca o expresie a mișcării fundamentale a vieții către plenitudine ce lucrează în și prin relația lor, această „intelență de cuplu“ poate fi un ghid precis și de încredere. Cînd doi parteneri apreciază că legătura lor îi dirijează invariabil către dezvoltare, pot începe să privească *orice* situație care apare în relația lor ca pe un învățător.

Un mod în care lucrează „intelență de cuplu“ este procesul firesc de compensare. Orice aspect ignorat de un partener va

fi accentuat de celălalt. Orice calitate a ființei pe care o neg, cum ar fi puterea, blîndețea sau atitudinea jucăușă, apare la partenera mea sub forma unui impuls de a o exprima mai puternic. La fel cum, atunci cînd îmi reprim furia, stomacul meu o exprimă pentru mine în forma indigestiei, partenera mea o poate exprima în forma unor accese necontrolate. Eu nu vreau decît pace și liniște, iar ea este enervată de lucrurile cele mai minore! Să privesc relația ca pe un învățător înseamnă să am încredere că tot ce se întîmplă între noi conține o anumită inteligență. Astfel, pot să mă detașez și să mă întreb: „E tot timpul furioasă zilele astea — ce am de învățat de aici?“ Dacă fac asta, voi descoperi că situația conține un mesaj important pentru mine.

Iată alte cîteva exemple despre cum pot învăța cuplurile din ce se întîmplă în interacțiunile lor:

Doi parteneri de cuplu pe care îi cunosc erau amîndoi neliniștiți după ce fuseseră împreună timp de trei ani. La început, au fost tentați să inventeze scenarii de groază de genul „Poate că relația noastră s-a terminat“. Dacă ar fi continuat astfel, scenariile lor ar fi devenit profetii autoîmplinite. În schimb, ei au ales altă rută; să atribuie neliniștii lor rolul de ghid. Asta i-a ajutat să vadă în ce fel folosiseră amîndoi relația ca să elimine nesiguranța și să evite să se avînte în noi zone de dezvoltare personală. Neliniștea care la început părea o amenințare la adresa relației lor le indica anumite potențiale nerealizate pe care încercaseră să le ignore.

Alt cuplu a trecut printr-o perioadă de lupte intense în al doilea an al relației. Nu știau ce să înțeleagă din asta. Își imaginau amîndoi că relația lor era pe cale să se autodistrugă. Căutînd însă inteligența din certurile lor, au descoperit că era un semn că relația pe care o aveau era mai profundă decît toate relațiile de pînă atunci. Luptele lor exprimau temeri adînc înrădăcinate pe care erau nevoiți să le recunoască și să le gestioneze. Cînd au înțeles acest lucru, le-au putut înfrunta mai direct. Asta i-a eliberat de îngrijorarea că ceva era în neregulă cu relația lor și i-a ajutat să meargă mai departe.

Un al treilea cuplu era profund îngrijorat de dispariția dorinței sexuale pe care o experimentau de un timp. A fost ușor să-și imagineze că pasiunea lor s-a mistuit. Când au privit mai atent situația, au descoperit că amândoi tânjeau după o legătură sexuală mai profundă. Era ca și cum o inteligență mai vastă din ei voia ca vechea rutină și tiparele sexuale previzibile să dispară, ca să poată apărea ceva nou. Chiar dacă nu știau sigur cum avea să fie acest nou tip de sexualitate, și-au găsit calea acordându-și timp să se apropie senzual, fără să programeze nimic, și fiind atenți la felul în care energiile lor voiau să intre în contact.

În anumite momente, inteligența mai vastă a unui cuplu poate fi un comandant ferm care îi obligă pe cei doi să se confrunte cu adevăruri neplăcute și să învețe lecții pe care ar prefera să le evite. E posibil să-i împingă în direcții noi, în ciuda ezitării lor de a merge într-acolo. („E prea mult. Nu m-am implicat într-o relație ca să am de-a face cu așa ceva.“) Putem însă avea încredere în „inteligența de cuplu“, fiindcă scopul ei este atingerea unei plenitudini și vitalități cât mai mari.

Dacă partenerii de cuplu nu răspund la ce îi îndeamnă interacțiunea lor să învețe, lecția va continua să vină în forme mai dure, mai convingătoare, pînă cînd le va atrage atenția. Să ne gîndim la cazul unui cuplu care a refuzat să atribuie rolul de ghid lucrurilor care se întîmplau în căsnicia lor. După opt ani de conviețuire, au început să observe că se creează o distanță tot mai mare între ei. Asta a scos la suprafață sentimente de singurătate și teamă de pierdere, pe care nici unul dintre ei nu voia să le înfrunte. Astfel, în loc să exploreze conștient golul pe care îl simțeau și să-l folosească drept îndrumător, au încercat să-l umple angajîndu-se în relații cu amanți. Aceasta a dus la destrămarea căsniciei lor, însă atît de lent și de chinuitor, încît și-au pierdut și amanții. Apoi, fiecare dintre ei a trebuit să-și înfrunte golul într-un mod mult mai dureros. Ar fi fost mai înțelept să caute inteligența din vidul pe care îl simțeau, să colaboreze și să învețe din ea. Asta le-ar fi permis să găsească potențialul de dezvoltare conținut în impasul lor.

Privind situațiile care apar în relații drept învățători, evităm să luptăm cu ele, luptă în care nu facem decît să irosim energie. Ca în dansul aikido, putem învăța să ne mișcăm *cu* orice se întîmplă și să folosim acel element pentru a ne continua dezvoltarea.

MINTEA ÎNCEPĂTORULUI

Pentru a ieși din chinurile minții opoziționale și a ne dezvolta o viziune mai vastă, trebuie să ne lăsăm deoparte teoriile despre ce se petrece, ca să putem privi cu un ochi nou orice situație în care ne aflăm. Astfel ne întoarcem în prezent, care e la fel de ascuțit și de îngust ca lama de cuțit. Acest lucru implică întotdeauna un ușor șoc care ne trezește. Scurtele momente de trezire pulsează de nesiguranță. În astfel de momente, cea mai onestă afirmație pe care o putem face despre cum să procedăm este: „Nu știu.“ Cum aș putea să știu? Abia am ajuns aici.

Pentru unii, să recunoască faptul că nu știu e un semn de slăbiciune. Însă pentru „războinicul inimii“, care respectă marele necunoscut ce îl înconjoară din toate părțile, recunoașterea adevărului de a nu ști e ca o briză răcoroasă. Îndepărtează norii minții agitate, lăsînd să se manifeste o reacție proaspătă și precisă la ceea ce se întîmplă în prezent. Să ne împrospătăm percepția în felul acesta înseamnă să folosim *mintea începătorului*. Cînd putem înfrunta ce se întîmplă fără să interpretăm pe baza unor teorii sau credințe vechi, ne invităm inteligența mai vastă, eliberată de viziuni fixe, să ne ghideze.

Cînd un om de afaceri s-a întors acasă dintr-o călătorie de o lună, el și soția lui au avut dificultăți în a regăsi un fundament comun. Prima reacție a fiecăruia față de celălalt a fost: „Cine ești?“, fiindcă trăiseră experiențe foarte diferite în perioada cît nu fuseseră împreună și experimentau situații foarte diferite. Acest lucru a scos la suprafață frica și nesiguranța amîndurora legată de relație. În astfel de momente, tendința minții este să

tragă o concluzie pripită. Fiecare dintre ei simțea tentația să născocască o poveste prin care să explice ce se întâmpla — „S-a întâmplat ceva“, „Lucrurile nu mai sînt la fel între noi“, „Ne distanțăm“. Au reușit însă să reziste tentației, căzînd de acord: „Hai să permitem distanței să existe deocamdată. Să nu încercăm să o anihilăm sau să inventăm teorii pe seama ei.“ Apoi, pe măsură ce s-au reapropiat natural în următoarele zile, au descoperit că interacțiunea lor avea o intensitate și o vitalitate nouă, fiindcă aveau atîtea să-și povestească despre diversele lucruri pe care le trăiseră. Au fost încurajați cînd au descoperit că pot avea încredere că iubirea lor se regenerează, fără să încerce să o forțeze.

Cuplul a putut să continue în acest fel fiindcă cei doi au descoperit, după ce au trecut prin multe schimbări împreună, că o relație se poate înnoi doar debarasîndu-se de vechile obiceiuri. La începutul căsniciei, se înrădăcinaseră ferm în poziții clasice de codependență: el era bărbatul sigur și puternic care avea grijă de relațiile lor cu lumea, în timp ce ea era femeia îndrăgostită care avea grijă de el acasă. Cînd s-au revoltat amîndoi împotriva poverilor acestui angajament, relația lor a trecut printr-o criză majoră. Ce îi mai ținea împreună, dacă nu mai aveau nevoie să joace aceste vechi roluri? Să meargă mai departe și să riște să piardă totul sau să rămîna blocați și nefericiți?

Acest tip de criză are loc în orice relație, adesea de mai multe ori, fiindcă modul inițial în care doi oameni își întrepătrund viețile e de obicei modelat de vechi scenarii din copilărie pe care trebuie să le lase la un moment dat în urmă. De asemenea, felul în care ei se adaptează unul la celălalt într-un an poate să nu mai fie adecvat în anul următor, după ce s-au dezvoltat în feluri noi. Totuși, depășirea vechilor dependențe și adaptări presupune un salt înspăimîntător în necunoscut. Adesea, sîntem nesiguri de ceea ce se întâmplă sau dacă relația noastră poate supraviețui unor schimbări majore.

Aici, folosirea minții începătorului — să nu ne agățăm de idei fixe despre cum ar trebui să fie lucrurile — devine esențială.

Dacă eu și partenera mea ne desprindem de vechile structuri, cum vom relaționa unul cu celălalt? Nu putem ști dinainte. Ce știm e că un impuls mai puternic ne trage și că, dacă îl ignorăm, ne lovim de riscul stagnării și degenerării.

Doi parteneri căsătoriți de douăzeci și cinci de ani au venit la consiliere după ce soția a început să se întrebe serios dacă mai puteau rămîne împreună. Sub toate nemulțumirile lor specifice, a devenit clar destul de repede că cei doi nu intrau în contact real unul cu celălalt. Interacțiunile lor constau în principal în a vorbi *către* celălalt — își făceau morală, cugetau, povesteau, filosofau, criticau — în loc să fie prezenți, să împartă momentul împreună. Lipsa unei conexiuni satisfăcătoare le împovăra relația mai mult decît orice.

Le-am atras atenția asupra acestui lucru și le-am cerut să fie pur și simplu prezenți unul alături de celălalt în momentul de față, fără să intre în rutinele lor obișnuite. Asta i-a făcut pe amîndoi să se simtă incomod, fiindcă însemna *să nu știe ce să facă*. De fiecare dată cînd începeau să-și facă morală sau să vorbească în termeni generali, le ceream să se întoarcă și să vadă cum era să rămîna în contact fără să știe ce să facă. Asta i-a forțat să renunțe la evitarea riscului. La început s-au simțit neajutorați, apoi îngroziți, apoi furioși, apoi descurajați și triști.

După ce au trecut prin toate aceste reacții, cei doi au început să privească situația cu umor: în ciuda celor douăzeci și cinci de ani de conviețuire, tot nu știau să interacționeze. Cînd au ajuns să aprecieze asta, s-au simțit de parcă s-ar fi întîlnit pentru prima oară și o nouă adiere de prospețime și entuziasm a pătruns în legătura lor. Din acel moment, cuplul a avut o cale.

Dacă un cuplu e dispus să lase în urmă tiparele în care s-a fixat relația, aceasta poate să renască în mod continuu. S-ar putea să descopere că legătura lor devine mai profundă cu fiecare moarte și renaștere, fiind animată de un nou spirit de aventură ce-i impulsionează să se miște în direcții noi. În multe cazuri, însă, orgoliile celor doi conspiră să înăbușe aceste momente cruciale de curgere și tranziție. E posibil să dea vina unul pe altul pentru schimbările care au loc. Sau se luptă să-și

pună vechile măști, încercînd să găsească siguranța în imaginile familiare pe care le au unul despre celălalt. „Are nevoie de mine pentru că eu sînt caldă și el e rece“, „Ea are nevoie de mine ca să-i spun ce să facă“, „E fragil, așa că nu pot fi sinceră cu el“, „Fără mine, ea nu se va descurca.“

Desigur, doi oameni *ajung* să-și cunoască reciproc obiceiurile și tiparele destul de intim și există întotdeauna un anumit adevăr în aceste percepții. Totuși, ei distorsionează realitatea cînd lasă teoriile să substituie percepțiile proaspete asupra celuilalt. Presupunînd că se cunosc deplin unul pe altul, creează rutine previzibile care constrîng energia vitală mai vastă ce curge între ei.

Dacă las deoparte toate scenariile și mă uit pur și simplu în ochii iubitei mele, ce văd? Cine e ea? Nu găsesc nimic ce poate fi cuprins imediat — doar un spațiu deschis care se întinde adînc, în necunoscut. Privind în ochii ei, înțeleg adevărul șocant al problemei — nu știu *cu adevărat* cine este. Îi cunosc tiparele — cum gîndește și cum reacționează la anumite lucruri — dar oare înseamnă că știu *cu adevărat* cine este? Dacă sînt în întregime sincer cînd ni se întîlnesc privirile, nu pot să spun decît: „Salut. Cine ești? De fapt, cine sînt eu?“ În astfel de momente de minte a începătorului, toate investițiile mele în cine sînt eu și cine e ea se destramă.

Aceste momente sînt ca atunci cînd ne trezim dimineata și, preț de o clipă, nu știm cine sîntem sau ce facem aici. Poate fi ceva atît de neașteptat și de șocant, încît să înăbușim imediat experiența. Ne poate face să încremenim panicați sau să ne grăbim să căutăm o poveste sau un obicei familiar care să ne asigure că sîntem aceeași persoană care am crezut întotdeauna că sîntem. Totuși, astfel de momente pot fi și semne sănătoase și revigorante care ne reamintesc că avem o nouă șansă în viață în fiecare zi. Oricît am crede că știm, e doar o mică fracțiune din tot ceea ce nu știm. Cine sîntem nu este ceea ce am fost. Adevărul e că nu putem ști niciodată complet cine sîntem, de unde venim sau încotro ne îndreptăm. Dacă recunoaștem acest lucru, rămînem onești și treji. Ne permite să ne dezvoltăm continuu în noi direcții.

Cuplurile întrebă adesea: „Cum putem face ca dragostea să rămînă vie și să crească mereu după atîția ani petrecuți împreună?“ Fiecare se întrebă: „Cum pot să-mi mențin libertatea și totuși să fiu angajat într-o relație?“ Cultivarea gustului pentru necunoscut — care se deschide atunci cînd renunțăm la „poveștile“ noastre și ne întîlnim partenerul cu prospețime — este secretul esențial pentru păstrarea libertății într-o relație și pentru a menține vie iubirea. Adevărul este că doi oameni nu pot niciodată să pătrundă complet misterul legăturii lor și să știe exact ce este. Dacă înțelegem că cea mai intimă relație a noastră nu e niciodată doar ceea ce credeam, opoziția se dizolvă și e posibilă înnoirea. Dacă doi oameni se pot întîlni în spiritul minții începătorului, vor descoperi că legătura lor se poate extinde continuu dincolo de familiaritatea domestică, pentru a cuprinde o natură mai vastă de spațiu și mister.

11. SACRALITATEA NATURALĂ

Cînd îți percepi înțelepciunea și forța lucrurilor așa cum sînt, împreună, ca un tot, atunci ai acces la o viziune și la o putere extraordinare în această lume. Descoperi că ești în mod firesc conectat la propria ta ființă. E totuna cu a descoperi magia.

CHÖGYAM TRUNGPA

Iubirea ca și cale de dezvoltare personală implică să arăm pămîntul dur și plin de pietre al egoului, desțelenind locurile întărite din noi, rafinînd și îmbogățind solul pentru ca viața să poată crește plenar în noi. Apoi, după ce am început să cultivăm pămîntul, putem începe să creștem în direcția cerului nemărginit. Calea sacră implică să facem acest nou pas: să ne deschidem mai complet către vastitatea ființei noastre, să intrăm în legătură directă cu energiile mai ample care se mișcă în și prin relațiile noastre și să le determinăm să se manifeste cît mai plenar în viața noastră de zi cu zi.

DESCOPERIREA VIZIUNII SACRE

Nu folosesc aici termenul de *sacru* într-un sens religios convențional. Nici nu vreau să sugerez că sacralitatea coboară

din ceva aflat la înălțime — un zeu sau un paradis ceresc care există acolo sus, undeva deasupra noastră. O astfel de viziune tinde să scindeze realitatea în două părți separate: un pământ profan și degradat undeva jos, și un cer pur și sfânt undeva sus. Nu trebuie să privim sacralitatea ca pe ceva ce adăugăm în viață prin activități sau credințe speciale. Nici nu trebuie să „ne întoarcem la religie“ sau să „ne naștem a doua oară“ într-un mod dramatic ca să o descoperim.

Viața are propria ei sacralitate naturală, care strălucește cel mai puternic *cînd ne dăm la o parte* — cînd lăsăm în urmă vechile povești și credințe care contribuie la tipare mintale opoziționale ce pun în arenă „sinele“ împotriva lumii văzute ca „altul“. În aceste momente, cînd reușim să ieșim afară din lupta între sine și altul și să ne deschidem pur și simplu față de realitate, începem să percepem ordinea sacră — a Pământului și a Cerului, a vieții și a morții, a minții, a inimii și a corpului — în spatele întregului haos natural al lumii. Cînd „porțile percepției sînt deschise“ în acest fel, putem aprecia splendoarea întregului joc al realității în care sinele și altul sînt doar puncte de vedere provizorii și interschimbabile.

Existența umană e sacră și ea, pentru că inteligența noastră e acordată în mod natural, adînc înlăuntrul nostru, cu puterea și magia ordinii naturale, tiparul care leagă Cerul și Pământul. Știm în mod intuitiv ce este bun și hrănitor pentru viață și putem distinge asta de ce e malefic și distrugător. Cînd apreciem frumusețea simplă și puterea care lucrează în toată creația și alegem să trăim în acord cu această viziune mai amplă, ne racordăm la înțelepciunea noastră umană fundamentală. Și descoperim viziunea sacră.

Culturile preindustriale care trăiau aproape de pământ au recunoscut întotdeauna nevoia umană fundamentală de a intra în contact cu energiile mai ample ale vieții. Acest tip de acordare era centrul sacru al vieții unui individ, în jurul căruia se învîrteau preocupările lumesti mai puțin importante. Pentru amerindieni, cele mai obișnuite activități — vînarea unui animal, mîncatul, educarea unui copil, discuțiile cu prietenii sau pur și simplu

observarea trecerii timpului și anotimpurilor — toate erau oportunități de a aprecia sacralitatea vieții.

Chiar și faimoasa postură „bizonul șezînd“ exprimă o atitudine sacră. Aliniind corpul cu cerul și cu pământul, postura universală de meditație ne arată cum să abordăm viața și relațiile într-un mod expansiv, dar ferm fundamentat. Așezîndu-ne pe pământ — încetinind și fiind pur și simplu prezenți — ne racordăm la *profunzime*, adîncimea hrănitoare a ființei noastre. Cînd venim de pe acest fundament de stare de bine, conflictele — fie lupta cu, fie agățarea de ceilalți ca să ne simțim mai bine — încetează. Privind înainte către spațiul deschis din fața noastră, ne racordăm la *vastitate*, posibilitățile mai mari din noi care ne îndeamnă să ne aventurăm dincolo de locurile în care am fost deja.

Din păcate, societatea tehnologică, urmărind cucerirea naturii, a tulburat legătura noastră naturală cu forțele elementare care se manifestă în noi. Fiind ruși de profunzimea pământului și vastitatea cerului, rămînem cu un sentiment fără nume de privare și foame, pradă unor impulsuri stranii și haotice de a intra în contact cu ceva intens și plin de sens. Soții și soțiile părăsesc brusc căsniciile după treizeci de ani, în căutarea unei împliniri. Adolescenții încep să consume droguri și își distrug adesea viața în căutarea unui lucru care să-i angajeze intens. Oameni de toate vîrstele devin sensibili la mesajul sectelor extremiste care promet să umple golul pe care îl simt în interior.

La fel, e posibil să apelăm la relațiile intime ca să ne satisfacem foamea de sacru. Totuși, nevoia noastră de a experimenta evlavia și devoțiunea față de ceva mai vast decît noi ne poate face să supralicităm iubirea romantică și să o privim ca pe o formă de salvare. Asta nu conduce decît la disperare și la un sentiment de gol și mai mare, cînd ne trezim în cele din urmă din amăgire. Totuși, tentativele noastre confuze de a folosi legătura romantică pentru a ne satisface toate năzuințele spirituale indică un adevăr mai profund: iubirea dintre bărbat și femeie poate oferi străfulgerări puternice ale viziunii sacre.

Iubirea are putere sacră nu pentru că ne înalță, permițându-ne să ne ridicăm deasupra vieții obișnuite plutind pe nori de glorie extatică, ci pentru că ne ajută să temperăm lupta dintre sine și altul aflată la rădăcina suferinței umane. Iubirea e profundă pentru că ne înrădăcinează în pământ, radiindu-și lumina pe toate fețele ființei noastre, inclusiv pe cele pe care am prefera să nu le privim. Întrebarea profundă pe care o pune iubirea este: „Poți să-ți înfrunți viața așa cum este? Poți să privești toată durerea și întunericul o dată cu puterea și lumina din sufletul uman și să spui totuși *da*?” Iubirea e vastă pentru că ne face să ne dorim să creștem continuu și să ne extindem fără limită. Ne permite să folosim tot gunoiul pe care îl găsim înăuntrul nostru ca îngrășământ — ca să hrănim creșterea conștiinței, curajului și compasiunii, să ne sporim capacitatea de a intra în interacțiune cu viața ca întreg.

Prin urmare, e important să nu devenim prea visători când contemplăm dimensiunea spirituală a iubirii. Căci putem aduce dimensiunea sacră a iubirii în viața de zi cu zi doar respectând și ocupându-ne de cele mai simple și obișnuite detalii ale relațiilor noastre. Chiar dacă viziunea sacră poate fi vastă și profundă, este și destul de obișnuită. Ține de respectarea calităților elementare ale lucrurilor așa cum sînt ele — fie că e vorba despre soliditatea pământului, căldura pasiunii, violența furiei sau durerea unei inimi frînte. De aceea, marii maestri spirituali retează ireverentios orice religiozitate pompoasă la discipolii lor. „Unde poate fi găsit Buddha?”, întreabă discipolul zelos. „În chiparosul din fața casei”, replică maestrul zen. Chiar mai incisiv, maestrul poate să răspundă: „În murdăria de cîine din iarbă.” Sau, simplu, „Du-te și spală podeaua”. Magia obișnuită a vieții se află chiar în fața noastră când intrăm în contact deplin și direct cu lucrurile așa cum sînt.

Atît timp cît ne agățăm de atitudini convenționale care ne permit să vedem doar o parte a unei situații la un moment dat, rămînem prinși în mintea opoziționistă și pierdem contactul cu viziunea sacră. De aceea învățătorii spirituali se comportă adesea șocant, încălcînd limitele convențiilor normale: ca să scuture

bine oamenii de tiparul mental obișnuit care face realitatea să pară unidimensională. Perspectiva sacră se naște în momente cînd modurile noastre familiare de a privi lucrurile încep să se destrame, cînd sîntem ridicați din noi înșine și eliberați de „vederea cu un singur ochi”. În astfel de momente, avem brusc o șansă să vedem fără filtre, *să vedem viața întreagă, în toate contradicțiile ei* — pe care nici un gînd nu o poate cuprinde. Deși poate fi dureros cînd versiunea noastră redusă asupra realității se deschide, este și iluminator, după cum a descoperit Iov cînd lumea lui s-a prăbușit și Dumnezeu i-a dezvăluit vastitatea indescrîșabilă a vieții dincolo de preocupările lui lumești.

În această lumină, provocările dificile pe care bărbații și femeile le înțîlnesc cînd își unesc energiile nu sînt doar munci personale. Sînt și invitații de a ne deschide către jocul sacru al cunoscutului și necunoscutului, văzutului și nevăzutului și către puterile mai vaste născute din contactul intim cu marile mistere ale vieții.

12. ÎN CĂUTAREA MASCULINITĂȚII ȘI FEMINITĂȚII AUTENTICE ȘI PUTERNICE

Dacă am fi bărbați, dacă am fi femei, individualitățile noastre ar fi solitare și puțin misterioase, ca lacurile de munte, și hrănite cu putere, putere masculină, putere feminină, de dedesubt, prin canale invizibile. Și din noi șuvoaiele dorinței ar curge în eterna aventură scânteietoare...

D.H. LAWRENCE

Timp de mii de ani, relațiile dintre bărbați și femei au fost umbrite și distorsionate de fantezii nerealiste. Proiectându-ne speranțele și fricile, ne-am idealizat unii pe alții ca îngeri și salvatori sau ne-am zăgrăvit în culori sumbre, ca monștri și demoni. Rareori ne-am recunoscut unii pe alții ca ființe umane complete.

Acum, când toate rolurile și stereotipurile tradiționale se destramă, chiar și *propria noastră* masculinitate sau feminitate, pe care înainte le luam ca de la sine înțelese, au devenit sursă de incertitudine și îndoială. Dar răsturnările actuale care au loc în bărbați și femei oferă și o nouă oportunitate: să descoperim o masculinitate sau feminitate elementară ascunsă sub vechile roluri convenționale. Situația prezentă ne provoacă să săpăm adânc și să punem întrebări fundamentale. Cum putem scoate la suprafață energiile masculine sau feminine autentice și puternice din interiorul nostru? Cum le putem folosi ca să apropiem fundăm sensul a ceea ce sîntem și ceea ce avem să ne oferim

unii altora? Cum pot bărbații și femeile să depășească conflictele care i-au consumat timp de mii de ani și să creeze o nouă alianță creativă?

Deoarece există puține surse exterioare de îndrumare care să ne inspire, fiecare dintre noi trebuie să pornească în propria căutare individuală ca să afle ce înseamnă să fii un bărbat sau o femeie autentică și puternică. Această căutare începe cu analizarea noțiunilor convenționale despre masculinitate și feminitate și cu găsirea acelor lucruri care sînt valabile pentru noi, ca indivizi. Făcînd asta, descoperim repede că trăsăturile masculine nu aparțin doar bărbaților, iar calitățile feminine nu aparțin doar femeilor. Fiecare individ are acces la un întreg spectru de energii masculine și feminine. Cînd cultivăm spectrul mai larg, modalitățile noastre de exprimare a feminității sau masculinității devin flexibile și dinamice, în loc să fie stereotipe. Ceea ce ne permite să facem un pas înainte: să descoperim energia masculină sau feminină esențială dinlăuntru nostru.

Această căutare pare să aibă trei faze principale:

1. Să ne trezim din rolurile și stereotipurile condiționate social pe care le-am pus în practică în mod inconștient.
2. Să descoperim că ambele sexe au acces și la energiile feminine și la cele masculine, să combinăm și să echilibrăm aceste energii în noi înșine.
3. Pentru un bărbat, să celebreze masculinitatea autentică și puternică din el însuși, și pentru o femeie, să celebreze feminitatea ei autentică și puternică. Pentru ambele sexe, să aprecieze și să trăiască cu deosebirele dintre ele în mod conștient și să le folosească pentru a-și propulsa reciproc creșterea.

ETAPA I: SĂ RECUNOAȘTEM ROLURILE INCONȘTIENTE

Identitatea noastră masculină sau feminină se formează prin imitație. De la cea mai fragedă vîrstă, căutăm o identitate

sexuală, dar tot ce putem face e să imităm modelele care ne sînt la îndemînă — părinți, frați mai mari, prieteni sau imagini mediatizate.

În majoritatea culturilor, de-a lungul timpului, oamenii s-au raportat la identitatea lor sexuală în moduri inconștiente, imitative. La popoarele tradiționale, tribul sau colectivitatea prescria cum trebuie să interacționeze bărbații și femeile. Pentru că indivizii nu simțeau nevoia să pună la îndoială sau chiar să se gîndească la rolurile masculine/feminine în altfel de culturi, relațiile dintre sexe puteau să funcționeze lin și inconștient.

În cultura noastră, stereotipul predominant portretizează un bărbat puternic și protector și o femeie blîndă și docilă. Indiferent dacă privim aceste roluri cu nostalgie sau cu groază, ele nu mai par să fie modele viabile. Rupte de forța masculină, femeile devin adesea personalități pasive și dependente care cu disperare încearcă să se atașeze de bărbați. Rupti de sensibilitatea feminină, bărbații devin colțuroși și dominatori, lipsiți de viziune și de profunzime. Iar cuplurile care încearcă să trăiască stereotipuri convenționale de fericire domestică ajung de multe ori la dezamăgiri. Cu toate acestea, dacă trăim durerea impasurilor, putem fi provocați să ne explorăm masculinitatea sau feminitatea într-un mod mai profund și mai conștient.

ETAPA A II-A: REALIZAREA UNUI ECHILIBRU ÎNTRE ENERGIA MASCULINĂ ȘI FEMININĂ DIN NOI

A fi „individual“ înseamnă literal a fi „nedivizat, întreg“. Ca să găsim un stil individual autentic de a fi bărbat sau femeie, avem nevoie de acces la întregul spectru al energiilor masculine și feminine care se mișcă în noi, dincolo de stereotipurile de masculinitate sau feminitate.

Asta înseamnă să explorăm și să cultivăm anumite calități considerate anterior un apanaj al celuilalt sex. De exemplu, cînd o femeie decide să înfrunte viața ca un individ, și nu ca un

accesoriu al unui bărbat, începe în mod firesc să-și dezvolte calități considerate în trecut masculine — cum ar fi autonomia, independența sau asertivitatea. Cînd un bărbat se simte sufocat de codurile convenționale ale masculinității, devine în mod firesc mai curios în legătură cu latura lui blîndă, intuitivă, receptivă. Deși poate părea riscant să probăm aceste noi calități, recompensa potențială este o expresie mai echilibrată a energiilor masculine și feminine din noi.

Cultivarea spectrului mai larg de energii ne lărgeste viziunea. Începem să vedem cum masculinul și femininul sînt o parte dintr-o interacțiune mai vastă a forțelor polare care se manifestă peste tot, pînă în mișcarea de rotație a particulelor subatomice. Viziunea yin și yang a chinezilor antici e în mod special utilă în a ne revela în ce fel cele două energii interacționează în toate fenomenele. A vedea că *totul* are două fețe, ne poate schimba viziunea asupra masculinului și femininului dintr-o perspectivă *opozționistă* într-una a *complementarității*.

Yin este energia forței centripete, asociată cu interiorizarea, adunarea, coeziunea și relaționarea. Este asociată cu elementele pămînt — fundamentul bogat care ne pune în legătură și ne susține ca ființe umane — și apă — mama dătătoare de viață, fluidă și grațioasă. Ca și pămîntul generos și îngăduitor, yin hrănește coacerea ființelor umane. Indiferent dacă sîntem bărbați sau femei, putem găsi resurse în această putere a conexiunii. Expresia sa matură este înțelepciunea pămîntului sau „vechiul yin“ — o cunoaștere ancorată în experiență, care provine din lucrul cu ce se află de la pămînt în sus. Cînd sîntem în contact cu această calitate, nu ne temem să fim noi înșine. Putem să ne găsim locul pe pămînt fără justificări sau pretenții, racordîndu-ne la o forță ce vine din adîncuri. Dacă ignorăm această adîncă înțelepciune pămîntească din corp și trăim doar în mintea noastră agitată, ne ofilim.

Yang este principiul forței centrifuge, al separării și individualității. Ca o rachetă care folosește o putere extraordinară ca să se desprindă din forța de atracție a Pămîntului, yang ne propulsează dezvoltarea ca indivizi. Este asociat cu elementele expansive, aerul și focul. Yang este energia fecundării, inițierii.

și executării. Este pătrunzătoare, penetrantă și incitantă, ca tunetul și fulgerul. Iar expresia sa matură este înțelepciunea celestă: capacitatea de a trece dincolo de puncte de vedere înguste și de a-ți vedea propria viață dintr-o perspectivă cosmică mai largă. În timp ce yin guvernează mișcarea de apropiere, yang guvernează mișcarea de îndepărtare. Acești doi poli ai relațiilor umane sînt principiile de bază ce guvernează toate interacțiunile în Univers.

Yin și yang nu sînt limitate la o singură formă de exprimare. Vedem asta în religiile politeiste, ca acelea din Grecia antică sau India, al căror panteon de zei și zeițe întruchipează energiile în multe moduri diferite. De exemplu, un om de știință (Apollo) și un războinic (Marte) exprimă forța yang în feluri foarte diferite, la fel cum o mamă (Demetra) și o iubită senzuală (Venus) exprimă forța yin diferit. Religiile politeiste portretizează, de asemenea, calități yang la femeie (Artemis, Atena) și calități yin la bărbați (Adonis, Pan). Ele recunosc zei masculini pămîntești (Dionisos, Vulcan, zeii încornorați celți) și zeițe feminine cerești (Iștar, Regina Cerurilor, și dakini care dansează pe cer, în tradiția tibetană).

Prin urmare, nu putem asocia strict energia yin și pămîntul cu femeile sau yang și cerul cu bărbații. În zona expresivității emoționale, de exemplu, femeile sînt adesea mai yang — inițiatore, provocatoare, pătrunzătoare — decît bărbații, care sînt de multe ori mai pasivi, timizi sau reținuți cu sentimentele lor. După cum spune un străvechi text medical chinez, „Atît bărbatul cît și femeia sînt produsele a două elemente primare, de aceea ambele calități sînt conținute de fiecare sex.“

Cu toate acestea, bărbații conțin în general o proporție mai mare de yang și se spune că „țin de yang“. Femeile conțin în general o proporție mai mare de yin și se spune că „țin de yin“. Cu alte cuvinte, yang este „terenul propriu“ pentru bărbați, iar yin este „terenul propriu“ pentru femei. Astfel, un bărbat poate fi sensibil și cu picioarele pe pămînt, dar dacă nu este în contact cu energia yang — inițiativa înflăcărată sau viziunea expansivă — masculinitatea lui va fi incompletă. Iar o femeie poate fi un lider puternic sau un gînditor genial, dar dacă nu e în contact

cu calitățile ei receptive, pămîntești, sau cu latura ei intuitivă, acvatică, ceva va lipsi din feminitatea ei.

Astfel, devine clar că bărbații și femeile nu se pot desăvîrși, nu pot deveni în întregime ei înșiși decît dacă își dezvoltă atît latura yin, cît și pe cea yang. O femeie care e supusă și mămoasă, dar nu poate acționa pe cont propriu sau gîndi singură nu este încă dezvoltată complet. Poate să aibă „yin tînăr“ — să fie copilăroasă, atrăgătoare și dulce. Însă dezvoltarea laturii ei yang o poate ajuta să se racordeze la o putere feminină mai profundă. Cînd se poate afirma ca individ, poate de asemenea să înfigă rădăcini mai adînci în înțelepciunea pămîntului, dezvoltîndu-și inteligența și curajul de „yin bătrîn“.

La fel, masculul macho clasic care trebuie să demonstreze că e „bărbat adevărat“ este încă necopt. Atît timp cît se teme să se deschidă către partea de yin mai moale din el, nu se va maturiza. El are „yang tînăr“ — poate fi îndrăzneț și agresiv — dar nu s-a maturizat încă în „yang bătrîn“, adevărata putere și înțelepciune a masculinității. Yang-ul tînăr este verde și crud, foarte plin de el, ca o mlădiță nouă care răsare din pămînt. Pentru ca mlădița să crească într-un copac care să dea rod, trebuie să treacă prin faza yin a deschiderii și primirii — lumină de la soare și substanțe nutritive din pămînt.

Acum, cînd femeile își orientează energiile în exterior, nu e surprinzător că mulți bărbați au început să se orienteze către interior, căutînd noi surse de îndrumare prin meditație, psihoterapie sau simplă introspecție. Cînd un bărbat devine mai receptiv, în loc să încerce să controleze sau să manipuleze, își dezvoltă o viziune mai largă asupra vieții, care este marca înțelepciunii yang bătrîn. Un bărbat devine cu adevărat înțelept doar cînd și-a integrat latura yin.

Totuși, pentru că mintea opoziționistă sapă foarte adînc, putem descoperi că, răsturnînd controlul pe care o parte îl are asupra noastră, devenim dominați de partea cealaltă. Cultivînd blîndețea și receptivitatea și reacționînd împotriva vechilor stereotipuri macho, mulți bărbați moderni s-au întors împotriva puterii lor masculine. Cînd sensibilitatea lor yin nou descoperită pune stăpînire pe ei, devin incapabili să se mai opună cu forță

sau să exprime convingeri puternice. Robert Bly a descris acești bărbați drept „bărbați moi“, cărora le lipsește energia, „care conservă viața, dar nu dau viață“. Sînt momente cînd un bărbat trebuie să fie capabil să se plece și să cedeze, dar în alte momente trebuie să fie capabil să preia controlul. Dacă sensibilitatea unui bărbat îi subminează forța yang și nu poate exprima fermitate sau autoritate, aceasta îi creează un nou set de probleme în viață și relații.

Un pericol similar există și în situația inversă a multor femei moderne. Puterea yang nou descoperită de o femeie poate să atace sau să eclipseze blîndețea ei feminină, făcînd-o colțuroasă, dură și inflexibilă. Asumîndu-și calitatea îndrăzneată de yang tînăr, ea adoptă aceleași prejudecăți negative față de feminin care au oprimat femeile de-a lungul istoriei și astfel pierde contactul cu forțele ei feminine native. Acest lucru are o influență perturbatoare asupra relațiilor sale intime. Și pierde scopul mai înalt al cultivării forței yang, acela de a depăși unilateralitatea și a deveni o ființă umană mai completă și mai bogată.

Alt pericol potențial în cultivarea energiilor yin și yang din noi este să tragem concluzia că bărbații și femeile nu sînt cu adevărat diferiți. Cuplurile care își diluează deosebiriile, accentuînd exagerat faptul că sînt amîndoi „simpli oameni“ sau „prieteni“ creează o monotonie unisex din care lipsește pasiunea și vigoarea. Androginia — expresia complementară a masculinului și femininului în fiecare individ — poate fi un stadiu important. Totuși, cînd e folosită ca o modalitate de a evita muchia ascuțită unde diferențele dintre bărbat și femeie intră în fricțiune unele cu altele, poate să ducă la o relație uscată, din care lipsește scînteia creativă și profunzimea sacră.

Nu e niciodată simplu să găsești un echilibru elegant între masculin și feminin. După cum un dansator trebuie să muncească mult ca să-și dezvolte spontaneitatea și grația, ca să învățăm să dansăm într-un mod echilibrat cu întregul spectru al energiilor noastre sexuale avem nevoie de practică. Am fost dezechilibrați atît de mult timp, încît ne putem aștepta să cădem în extreme pe parcurs. În această lumină, bărbatul rigid, femeia pasivă, bărbatul moale și femeia dură trebuie *toți* să meargă

mai departe. Toți manifestă stadii incomplete dintr-o dezvoltare mai amplă.

În final, o relație poate deveni mai bogată, mai spontană și mai aventuroasă cînd nici unul dintre parteneri nu are exclusivitate asupra unuia dintre cei doi poli, al blîndeții sau asprimii, receptivității sau puterii. Atunci, nu numai că energiile masculine din bărbat pot dansa cu energiile feminine din femeie, dar și feminitatea din bărbat se poate juca cu masculinitatea din femeie. Un bărbat poate exercita o influență pămîntească asupra unei femei prin stabilitatea sau sprijinul lui și o poate ajuta să se calmeze. Iar o femeie ar putea induce o influență celestă, incitîndu-și și stimulîndu-și bărbatul prin perspectiva mai largă pe care i-o oferă în anumite domenii. Cînd yin și yang tînăr sînt puternice la o femeie și un bărbat, energia lor ca iubiți va rămîne intensă; indiferent de vîrstă, ea poate fi eroina/fecioara jucăușă, iar el, eroul galant. În alte momente, poate să exprime ea yang tînăr — fiind impetuoasă sau provocîndu-l sexual — iar el, sensibilitatea mai blîndă de yin tînăr. În final, interacțiunea dintre yin matur și yang matur le permite să fie părinți sau prieteni înțelepți, care pot să-și ofere unul altuia consiliere și sprijin.

Dacă cei doi se deschid către spectrul mai larg de interacțiuni, jocul dintre bărbat și femeie își dezvoltă o textură și un contrapunct mult mai bogate decît o armonie pe doar două voci. Bărbații și femeile de azi nu-și mai permit să-și cedeze unul altuia „cealaltă jumătate“.

ETAPA A III-A: DESCOPERIREA MASCULINITĂȚII ȘI FEMINITĂȚII AUTENTICE ȘI PUTERNICE

Dincolo de convențiile sociale legate de caracterul bărbătesc și cel femeiesc și principiile universale yin și yang, ce înseamnă să fii bărbat sau femeie în sensul cel mai profund și mai adevărat? Masculinitatea sau feminitatea noastră esențială vine de dincolo de tărîmul personalului și ne afectează în moduri pe

care nu le putem niciodată formula sau înțelege. După cum scria Alan Watts, „Ce este o femeie sau un bărbat *adevărat* va rămîne pe veci de neconceput, fiindcă realitatea lor e în natură, nu în lumea verbală a conceptelor“. Cu cît explorăm mai profund întrebarea, cu atît înaintăm mai mult într-un adînc necunoscut, misterul sacru al sexelor.

În prezent, ne imaginăm de multe ori că e mai onorabil să fim văzuți ca o „persoană“ decît ca bărbați sau femei. Însă „persoana“ noastră — termen derivat din *persona*, care înseamnă „mască“ — e doar învelișul exterior a ceea ce sîntem. Este sinele nostru cunoscut, o imagine rațională a ceea ce sîntem, pe care le-o prezentăm altora pentru inspecție și aprobare. Chiar dacă „persoana“ noastră poate fi respectabilă sau impresionantă, ca înveliș exterior, nu are „sevă“. Nici nu ne permite să intrăm într-un contact profund cu altă persoană.

Sentimentul cel mai profund de a fi bărbați sau femei vine din corp, ca moștenire a energiilor pămîntului și cerului. Prin asta, este o legătură directă cu ordinea sacră a Cosmosului. Din păcate însă, mulți dintre noi au pierdut contactul cu puterile naturii care hrănesc acest bărbat sau femeia fundamentală din adîncul nostru.

Astfel, ca să ne găsim energiile autentice și puternice de bărbat sau femeie, trebuie să reintrăm în contact cu spiritul sălbatic și elementar care trăiește în noi, sub toate fațadele noastre civilizate. Spiritul uman, în ciuda secolelor de domesticire superficială, a păstrat un caracter fundamental sălbatic. Este sălbatic în sensul în care sînt vîntul, ploaia și soarele, *sălbatic* în acest sens însemnînd „neatins; așa cum este, în sine“. Sălbăția elementară nu e ceva crud sau primitiv. Este, mai degrabă, o realitate dincolo de personalitate sau condiționare: zeul sau zeita care trăiesc și se mișcă adînc în noi, a căror putere ne hrănește ca un izvor subteran limpede și curat.

Fiindcă societatea actuală ne oferă puține modele de femei și bărbați autentici și puternici și o slabă îndrumare despre cum să aducem aceste calități în relațiile noastre, am putea căuta în mitologie — depozitarul adevărurilor atemporale ale lumii

— după sugestii și indicii. Dar nu trebuie să luăm aceste imagini mitologice literal, fiindcă spiritul nostru sălbatic nu poate fi niciodată surprins într-o reprezentare singulară. Ele nu sînt decît sugestii evocatoare care să ne ajute să ne explorăm propria experiență mai profund.

Imaginile mitologice ale „bărbatului sălbatic“ sau „femeii sălbatică“ sugerează că spiritul nedomesticit dinlăuntrul nostru reprezintă un tip mai profund de conștiință, și nu o regresie către ceva primitiv. Zeii și zeitele sălbatică ca Dionisos, Iștar, Shiva sau Kali sînt ființe foarte conștiente. Ferocitatea lor este o forță transformatoare care străpunge credințele superficiale și fațadele artificiale. Reprezentările artistice ale acestor zeități portretizează o calitate care intrigă: cu toată ferocitatea lor, par să fie complet împăcate cu ele însele. Nu sînt deloc ezitante și nu se scuză pentru ceea ce sînt.

Budismul tibetan (tantric) are o tradiție a „înțelepciunii nebune“ ale cărei zeități protectoare prezintă toate această calitate de împăcare feroce. Înțelepciune nebună înseamnă literal „înțelepciune devenită sălbatică“. Însă ființa umană trebuie mai întîi să dezvolte înțelepciunea înainte ca ea să devină sălbatică, manifestîndu-se ca simplitate și spontaneitate naturală, primordială. La fel, ne putem racorda la masculinitatea sau feminitatea noastră autentică, sălbatică, doar după ce străpungem imaginile convenționale și dobîndim înțelepciunea care se naște dintr-un echilibru sănătos al energiilor yin și yang. De aceea, fața sublimă a marelui zeu hindus al creației și distrugerii, Shiva Maheshvara, e flancată de două alte chipuri, unul de bărbat și unul de femeie.

SPIRITUL SĂLBATIC AL MASCULINULUI ȘI FEMININULUI

Puterea masculină profundă este adesea simbolizată prin păr și, în multe tradiții ezoterice, prin culoarea alb. Părul lung al

lui Shiva este sursa legendară a Rîului Gange și a puterii sale purificatoare. Înnotat într-un coc pe creștetul capului, părul bărbatului sălbatic simbolizează legătura lui cu înțelepciunea celestă, pe care o poate obține doar lăsînd în urmă credințele colective convenționale și plecînd să-și găsească propriul lui adevăr. Puterea spirituală a unui bărbat stă în capacitatea lui de a *transcende toate fenomenele*, de a se detașa de preocupările pur personale pentru a explora un adevăr impersonal mai vast aflat dincolo de ele.

Spiritul sălbatic într-un bărbat nu-l lasă niciodată să stea liniștit, complet mulțumit de ceea ce a realizat deja. Dorul lui de infinit îi dă sentimentul că există întotdeauna mai mult de făcut, mai mult de descoperit, „mai am mult de mers înainte să adorm“. El este pionierul și exploratorul care se găsește pe sine mergînd continuu dincolo de granițele lumii cunoscute.¹²

Spiritul sălbatic masculin are, de asemenea, o latură crudă, pămîntească, sexuală, așa cum e reprezentată în imaginile zeilor celți cu coarne. Coarnele reprezintă forța și potența falică a unui bărbat care absoarbe puterea pămîntului în întregul său corp. Xilogravurile europene ale bărbatului sălbatic acoperit peste tot de păr sugerează, de asemenea, că puterea unui bărbat trebuie să fie complet încorporată. Dacă un bărbat nu lucrează la unificarea forțelor cerului și pămîntului în viața lui de zi cu zi, nu va atinge o virilitate matură. Sedus de sisteme high-tech — mașini noi, computere de ultimă generație, buldozere, rachete teleghidate — sau, dimpotrivă, de abstracțiuni mintale, va fi incapabil să se călăuzească singur sau să-i inspire pe alții.

Dansul lui Shiva portretează esența puterii masculine, care e complet detașată și în același timp complet angajată. Într-o mîină ține o tobă, simbolizînd muzica creației; în cealaltă ține o torță, puterea distrugerii. Shiva este „Stăpînul Dansului“ pentru că poate și să creeze, și să distrugă, privind în același timp dincolo de amîndouă, în totalitatea mai vastă din care ele se nasc. Poate să danseze și să facă dragoste cu abandon pasional și jucăuș tocmai pentru că nu se pierde în „treburile mărunte“ ale vieții. În caz că vă întrebați cum o face, zîmbește enigmatic

și arată cu a treia mîină la piciorul ridicat, semnănd simplu: „Renunță.“

Cînd un bărbat își dezvoltă puterea de angajament detașat, poate să dirijeze și să direcționeze, să ia o poziție fermă și să acționeze conform convingerilor pe baza angajamentului față de adevăr, fără să-și ceară scuze. Nu se împotmolește în preocupări materialiste, ci poate jongla cu multe posibilități. Cînd aduce această forță într-o relație, poate oferi o influență puternică și stabilizatoare, care permite unei femei să se relaxeze și să înflorească.

Puterea femeii sălbatice e de obicei simbolizată de sînge și de culoarea roșie, care reprezintă vitalitatea și fertilitatea. În tradiția hindusă, întunecata zeiță-mamă Kali, dansînd cu o salbă de craniu la gît, reprezintă marele ocean de sînge de la începutul și sfîrșitul vieții. Femeia sălbatică din tradiția budismului tibetan — dakini cea mînioasă și jucăușă, „dansatoarea pe cer“ — e adesea portretizată bînd sînge sau picurînd sînge menstrual pe o oglindă.

Sîngele simbolizează circulația energiei, care menține vitalitatea existenței noastre. Este, de asemenea, elementul care leagă toate părțile corpului într-un singur întreg funcțional. Dacă pămîntul este fundamentul comun care ne unește, sîngele simbolizează puterea pămîntului, care aduce forță și reînnoire. Integrînd această putere, femeia sălbatică poate fi feroce și „însetată de sînge“ cînd e necesar. Ei nu-i folosesc activitățile anemice, gîndirea fără sevă, relațiile vlăguite. Nu o vei găsi instalată în fața unui televizor, nici vorbind limba „computerizată“. Nici nu tolerează lipsa de onestitate sau amăgirea de sine. Pasiunea necondiționată a unei dakini consumă placiditatea și insensibilitatea în căldura dansului ei feroce. Dacă ești pretențios sau ipocrit, îți taie capul cu pumnalul ei și îl poartă într-o salbă la gît. Prin contract cu puterea spirituală masculină, care are legătură cu transcenderea fenomenelor, marea putere spirituală a femeii implică să poarte toate fenomenele ca ornamente — celebrînd jocul energiilor vieții pentru sacralitatea sa intrinsecă.

Nu cunoaștem prea bine această calitate dinamică și incitantă a energiei femeii sălbatice în cultura noastră, în special într-o formă care să fie prietenoasă cu bărbații. Imaginile forței feminine cu care sîntem cel mai familiarizați — cum ar fi Artemis, vrăjitoarea cea rea sau amazoana — portretizează un stadiu al independenței femeilor care e adesea ostil bărbaților. Însă imaginile din alte culturi prezintă un alt tablou.

Dakini cea roșie nu e o femeie sălbatică și care, asemenea lui Artemis, să fie distantă față de bărbați. Deși dansează pe un cadavru de bărbat — sugerînd că spiritul sălbatic al femeii nu are ce face cu partea amortită a minții conceptuale masculine — ea ține sceptrul alb al consortului ei — simbolizînd uniunea sa cu principiul masculin al acțiunii abile. Astfel, în timp ce calcă în picioare egoul îngust, îmbrățișează trezia masculină autentică. Pentru că dakini întruchipează caracterul vast, spațios al conștiinței care dă naștere minții atente, ea poate fi unul din marile ajutoare ale unui bărbat pe calea descoperirii naturii lui mai profunde.

Astfel, direcționîndu-și furia către insensibilitatea unui bărbat, către tendința lui de a merge înainte pe jumătate adormit sau către incapacitatea lui de a intra într-un contact real, o femeie poate avea o influență incitantă, stimulatorie asupra lui. „Trezește-te! Revino la viață! Fii prezent aici, cu mine!”, țipă ea, scuturîndu-l de măruntele preocupări lumești care îl împiedică să-și manifeste adevărata putere. Cînd un bărbat întilnește prima oară această mînie a femeii, îi poate părea neîndurătoare. Însă esența ferocității, dincolo de toate formele distorsionate pe care poate să le îmbrace, este *compasiunea mînioasă*. E diferită de agresivitatea crudă, fiindcă se naște din impulsul de a trece prin obstacole către o mai mare vitalitate. Este furie cu inima deschisă.

Bărbatul sau femeia autentică și puternică ce trăiesc în adîncul fiecăruia dintre noi ne sînt accesibile tuturor. Din păcate, am învățat să ne distragem de la chemarea acestei înțelepciuni sălbatice. De multe ori, ne temem să privim dincolo de eul nostru familiar și confortabil și să renunțăm la modurile noastre

de viață superficiale și domesticite. Și societatea ne învață să ne temem de această parte mai adîncă din noi. Psihologia occidentală a întărit uneori frica descriind „abisurile inconștientului” ca pe o mlaștină primordială de impulsuri animalice. De exemplu, psihologul jungian Esther Harding scrie:

Sub fațada decentă a conștiinței cu ordinea ei morală disciplinată și bunele ei intenții stau la pîndă forțele crude, instinctive ale vieții, ca monștrii din adîncuri. (...) Dacă ar fi lăsate să funcționeze necontrolat, viața și-ar pierde sensul, fiind redusă încă o dată la simpla naștere și moarte, ca în lumea colcăitoare a mlaștinilor primordiale.

Prin contrast, bărbatul sălbatic din Thoreau e cel care poate să proclame:

Placiditatea e alt nume pentru domesticire. Așa cum rața sălbatică e mai rapidă și mai frumoasă decît cea domestică, la fel este și gîndul sălbatic, care își ia zborul peste bălți. Copiii Imperiului n-au fost alăptați de lupoaică și de aceea au fost cucerțiți și înlocuiți de copiii din pădurile din nord (...). În sălbăcie e conservarea Lumii.

Bărbații și femeile au o nevoie reală să simtă calitatea elementară, plină de sevă a vieții în și prin relațiile dintre ei. Într-adevăr, lucrul de care ne îndrăgostim inițial de multe ori este spiritul liber al cuiva, care pare să fie mîndru, solitar și independent ca un șoim în zbor sau ca un lup care cutreieră cîmpurile. Însă, chiar dacă șoimul sălbatic ni se pare frumos, e posibil să ne dorim să-l închidem în colivie, ca să nu zboare de lîngă noi. Astfel, conștient sau inconștient, încercăm adesea să ne domesticim partenerii. Legîndu-i de noi și încercînd să-i facem să corespundă nevoilor noastre, le tăiem legătura cu rădăcinile puterii lor. O femeie poate să renunțe la prietenii, activitățile și stilul ei de a fi ca să-i facă pe plac bărbatului ei. Sau un bărbat poate să renunțe la solitudine și să ajungă să

depindă de femeia lui pentru energie vitală. Făcînd asta, pierd ineditul sălbatic care a atras pe fiecare către celălalt la început. Rămîn două *persoane* domesticite, care și-au pierdut vitalitatea și misterul esențiale pentru susținerea unei iubiri radiante.

Rilke scria că o relație sănătoasă este una în care fiecare dintre cei doi parteneri păzește și protejează solitudinea celuilalt. Într-un spirit similar, un bărbat și o femeie pot învăța să păzească și să protejeze sălbăcia proprie și pe a celuilalt. Pentru asta, trebuie să-și cultive propria legătură individuală cu forțele mai profunde ale vieții, în loc să obțină prin celălalt sentimentul că sînt vii. Bărbații și femeile care sînt în contact cu puterile lor native se pot ajuta reciproc să-și respecte spiritul liber, elementar în relațiile de zi cu zi. Pot deveni aliați puternici, ajutîndu-se să-și trezească aceste puteri mai vaste.

Cînd energiile sălbatice ale unui bărbat și ale unei femei se întîlnesc, ei nu mai sînt doar prieteni sau iubiți. Devin *consorti*, ceea ce înseamnă că fiecare are de jucat un rol energizant în dezvoltarea celuilalt. Un consort e cineva care ne inițiază, prin contact intim, în anumite mistere pe care nu le putem pătrunde atît de ușor singuri. În anumite tradiții tantrice, de pildă, yoghinii își caută o consoartă care să-i ajute să atingă un scop suprem al practicii ezoterice — să unească esența roșie feminină cu esența albă masculină din ei înșiși. Funcția unui consort este să ne ajute să ne trezim la plenitudinea ființei noastre, folosind orice mijloace necesare, fie prin inspirație și îmbogățire, fie prin instruire și ispitire. Acest tip profund de alianță este cel pe care bărbații și femeile au nevoie să-l descopere acum.

Dacă însă trăim cu precădere la suprafața ființei noastre, nu ne putem servi unul pe altul în acest fel. În schimb, vom vedea stilul de viață al celuilalt ca pe o problemă. („De ce ești așa? De ce nu semeni mai mult cu mine?”) Natura provocatoare a unei femei va trece drept malițiozitate, iar capacitatea unui bărbat de a vedea dincolo de personal se va transforma într-o rezervă uscată și lipsă de disponibilitate emoțională.

Femeile au multă forță în zona *adevărului personal* și *conexiunii*, în timp ce bărbații sînt puternici într-o altă zonă

complementară — capacitatea de a accede și menține o *perspectivă impersonală*. La o femeie, gîndirea și emoțiile lucrează strîns împreună, dîndu-i aptitudini speciale nu doar pentru intuiție și empatie, ci și pentru exprimarea imediată a sentimentelor pe care le trăiește. Bărbații au mult mai multe dificultăți în asta. Puterea lor stă mai mult în detașarea conștienței de sentimentele imediate. (Diferența poate avea chiar și o bază fiziologică: cele două emisfere cerebrale, cu diversele lor funcții, sînt mai strîns legate la femei decît la bărbați.)¹³

De aceea, femeile vor adesea mai mult de la bărbații lor în relații — mai multă intimitate, mai multă apropiere, mai multă comunicare, mai multă împărtășire a vieții lor interioare. Spiritul sălbatic feminin dintr-o femeie va continua să provoace și să inspire un bărbat să fie mai direct, mai onest, mai prezent și mai implicat. Așa se manifestă esența ei roșie.

Bărbații au nevoie de asta și de obicei au de cîștigat din a învăța să relaționeze într-un mod mai sensibil. Dar un bărbat simte probabil că felul femeii de a-și recunoaște și exprima sentimentele nu e întotdeauna și felul *lui*. Dacă e în contact cu spiritul lui masculin elementar, e posibil să simtă o nevoie de a include și un spațiu mai vast, nonpersonal în relația lor. Poate chiar să simtă că prea multă apropiere la un nivel pur personal diminuează tensiunea erotică dintre ei. Poate să descopere că intră într-un contact mai deplin cu femeia sălbatică din partenera lui dacă pot să renunțe la a relaționa ca „persoane” și să interacționeze în moduri mai elementare. Aceasta e o expresie a esenței lui albe, a naturii lui de Shiva.

Cînd un bărbat își respectă spiritul sălbatic și îl aduce într-o relație, poate fi mai receptiv la ce are o femeie să-l învețe despre relaționarea la nivel personal. Poate să aprecieze ușurința ei de conectare ca parte a puterii *ei* native, un dar pe care ea îl aduce în relație. Atunci ea îl poate ajuta — și el poate primi cu deschidere ajutorul — să-și exprime și împărtășească mai liber adevărul personal. Poate să recunoască faptul că ea îl inițiază într-o nouă zonă a ființei lui.

Și el îi poate oferi în schimb daruri importante. Dorința lui de a o întâlni dincolo de nivelul personal poate ajuta la adâncirea legăturii lor erotice și păstrarea prosperității ei. El o poate ajuta să se elibereze din împotmolirea în emoții și să se înveselească atunci când devine prea serioasă. Fiindcă el nu e atât de influențat de sentimente, poate să preia controlul asupra situațiilor când ea e în largul mării. Când el vine de pe terenul solid al puterii lui masculine creatoare și nu încearcă să o controleze sau să-și evite sentimentele, o femeie poate să-l urmeze cu încredere, și adesea cu recunoștință, pentru că și el o inițiază în noi zone.

Dacă un bărbat poate să-și celebreze masculinitatea, se simte mai în largul său în el însuși într-o relație. Majoritatea femeilor găsesc un astfel de bărbat total atrăgător. Cu cât ea își celebrează mai mult femeia esențială din ea însăși, cu atât mai puternică și mai atrăgătoare devine. Și asta îl inspiră pe el să-și asume puterea ca bărbat. Când sexele își celebrează calitățile diferite ale spiritului, în loc să încerce să se convertească unul pe celălalt la propriul stil văzut ca „modul corect de a fi“, relațiile lor dobîndesc o forță și o adîncime mai mare.

Atunci când ne mișcăm în această direcție, întrezărim o nouă posibilitate — ca bărbații și femeile să se întâlnească în iubire și respect reciproc, de pe poziții egale de putere, fără să fie nevoie să se culpabilizeze unul pe altul sau să se scuze pentru ceea ce sînt. La bază, bărbatul sau femeia adîncă, esențială din noi vrea să-l ajute pe partenerul nostru să se trezească la toată splendoarea ființei sale. Dacă inteligența sălbatică a bărbatului și femeii se împerechează, puterile Cerului și Pămîntului se unesc și ele, dînd naștere unor ființe umane mai plenar dezvoltate.

13. ÎMBLÎNZIREA MONȘTRILOR

Cînd începem să ne mișcăm către o alianță bărbat-femeie mai profundă și mai puternică, mulți dintre noi pot să întâlnească un obstacol major: spiritul sălbatic masculin sau feminin din noi a fost probabil rănit sau trunchiat pe parcursul dezvoltării noastre. Dacă spiritul unui bărbat a fost zdrobit (poate de abuzurile tatălui sau de cocoloșirea mamei) sau nehrănit (de neglijența tatălui sau de eșecul lui ca model de calități masculine puternice), îi va fi dificil să-și găsească și să-și celebreze masculinitatea autentică sau să răspundă la feminitatea autentică a partenerului. La fel, dacă tatăl unei femei a fost brutal cu ea sau a legat-o de el, în loc să-i ofere siguranță și protecție, sau mama ei n-a reușit să fie un model de forță feminină, e posibil ca ea să ajungă la maturitate cu o neîncredere atât în forța masculină, cât și în cea feminină, și de aceea să-i fie greu să se simtă bine ca femeie în relația cu bărbații.

Astfel de experiențe creează curenți subterani puternici de nesiguranță de sine și neîncredere între sexe. Adesea, acestea apar deghizate ca „monștri“ ce ies la suprafață neașteptat, aparent de nicăieri, într-un moment în care o relație e pe cale să treacă la o nouă profunzime. Ceva furios din interiorul nostru iese la suprafață luptînd, distrugînd cu sălbăticie totul în jur sau intrînd în panică și fugind asemenea unui animal rănit. Există două feluri principale în care sălbăticia rănită pare să

iasă la lumină, corespunzătoare celor doi poli ai relației: în agresivitate, care e o modalitate rănită de a intra în contact fără a ceda controlul; și în izolare, care e o modalitate rănită de a crea spațiu sau separare, fugind de intimitate.

Ca să aprofundăm legătura bărbat-femeie, nu e suficient să intrăm în contact cu spiritul nostru sălbatic. Trebuie să fim, de asemenea, capabili să „îmblânzim monștrii” — formele negative, distorsionate pe care le îmbracă sălbăticia noastră — care de multe ori distrug relațiile. Când o persoană o îmblânzește pe alta, se creează o legătură specială între ele. În povestea lui Saint-Exupery *Micul prinț*, vulpoiul îi cere Micului Prinț să-l îmblânzească. Îi explică faptul că îmblânzirea înseamnă „să stabilem legături. (...) Dacă tu mă îmblânzești, vom avea nevoie unul de altul. Pentru mine, tu vei fi unic pe lume. Pentru tine, eu voi fi unic în toată lumea.” Îmblânzirea, în acest sens, nu înseamnă să domesticești pe cineva, să-l faci pe partener să intre într-o cușcă strîmtă. Dimpotrivă, este o modalitate de a înmuia părțile împietrite ale fiecăruia, eliberându-ne astfel spiritul ca să poată contribui pozitiv la relație. Bărbații și femeile pot face asta apelînd la spiritul războinic din ei și înfruntînd monștrii cu forță și hotărîre. Bărbații au nevoie de asta de la femei, ca și femeile de la bărbați. Face parte din alchimia lor sacră.

ÎMBLÂNZIREA AGRESIVITĂȚII: URIAȘUL ȘI VRĂJITOAREA

Dacă un bărbat nu este sigur de puterea lui yang în relația cu o femeie, poate încerca să o supună și să o controleze. Această calitate dominatoare este adesea personificată de uriaș în poveștile populare. Masculul greu de cap și bătăran, surd la viața lui interioară, nu ține cont de sentimentele altora. Dacă se întîmplă să-i ieși în cale, te calcă în picioare. Pentru că nu își folosește puterea autentică, nu-și poate permite să fie blînd. Așa că se întărește construind o armură groasă, care îl împiedică

să simtă orice tandrete. Mulți bărbați din societatea noastră au un element de uriaș grosolan în ei, care se manifestă printr-o fire dură, brutală. O versiune extremă este violatorul, care caută nu intimitate, ci supremație.

Dacă o femeie nu are încredere în forța puterii ei feminine, poate să încerce să se protejeze prin control și agresivitate. În mitologia populară, o imagine obișnuită a acestei tendințe la o femeie este vrăjitoarea cea rea, care de obicei mănîncă oameni sau face vrăji ca să-i țină în puterea ei.¹⁴ În timp ce uriașul domină prin asprime și brutalitate, vrăjitoarea controlează prin viclenie și înșelăciune. Vrăjitoarea vrea să le facă rău bărbaților, spre deosebire de dakini, care își folosește ferocitatea ca să-i trezească. Asta pentru că vrăjitoarea e furioasă că nu poate să fie yin. Nu poate avea încredere că masculinul va respecta și proteja această latură a ei.

E important să înțelegem că aceste elemente sînt doar fragmente ale personalității noastre, vechi reziduuri karmice, niciodată tot ceea ce sîntem. De exemplu, cînd un bărbat descoperă firea ostilă a unei femei, nu trebuie să-și imagineze că ea *este* o vrăjitoare. Dar, dacă o vrea, va trebui să îmblânzească acea parte a ei și să-i elibereze yin-ul tînar de sub descîntecul vrăjitoarei. Poate că este sau poate că nu este capabil de această misiune. Dacă nu este, poate să cadă sub influența vrăjitoarei și să fie supus de ea. Ca să îmblânzească firea ostilă a unei femei, un bărbat trebuie să manifeste o forță yang autentică, mult curaj și disponibilitatea de a-și apăra poziția. Dacă e agresiv sau dominator, nu va face decît să-i trezească și mai mult mînia. Dacă e pasiv sau prea blînd, e posibil ca ea să-l mîninge de viu.

Kathy era o femeie frumoasă, în jur de 35 de ani, care nu găsisese niciodată un bărbat „suficient de bun” pentru ea. Părea blîndă și caldă la suprafață, dar cînd bărbații ajungeau să o cunoască, descopereau că este ciudat de distantă și impenetrabilă. Mama ei fusese o femeie de afaceri de succes, care o lăsare în grija doicilor. De la o vîrstă fragedă, Kathy a suferit din cauza lipsei contactului cu o prezență feminină puternică și hrănitoare.

Drept rezultat, și-a dezvoltat o identitate pornind de la scenariul: „Pot să am grijă de mine, nu am nevoie de nimeni.“

Nici tatăl ei nu fusese disponibil emoțional. Propria lui nesiguranță l-a făcut să fie dominator, și nu protector sau patern în sensul bun. Cu toate acestea, Kathy l-a idolatrizat, iar datorită frumuseții ei a dobândit onoarea de a fi copilul lui preferat. În adolescență, el a abordat-o puțin prea intim, ceea ce-a speriat-o și a făcut-o să se simtă stînjinită. În timp ce distanța mamei a lăsat-o cu o neîncredere în propria ei feminitate, toanele imprezvizibile ale tatălui între lipsă de disponibilitate și îngăduință excesivă au lăsat-o și cu o neîncredere profundă în bărbați.

Deoarece Kathy nu avea încredere în puterea masculină, încerca mereu să testeze forța unui bărbat la un anumit moment al relației. Se întorcea împotriva lui și îl rănea profund, uneori culcîndu-se cu altcineva, alteori atacîndu-l verbal. Sau spunea de multe ori lucruri revoltătoare, ca să vadă dacă el îi poate face față. În acest fel, striga după un gen de contact care putea să o elibereze de temerile ei cele mai profunde. Oare partenerul avea să se ghemuiască într-un colț cînd ea țipa? Sau putea să facă față furiei ei? Aceasta era forța de care avea nevoie la un bărbat. Desigur, nici ea, nici iubii ei nu conștientizau ce se petrece. Ea se detesta fiindcă devenea atît de agresivă, în timp ce iubii plecau adesea îngrozii sau învinși.

În cele din urmă, a apărut un bărbat care a reușit să-i țină piept. Cumva, Paul nu era intimidat cînd ferocitatea lui Kathy ieșea la lumină sau cînd devenea rece și distantă. A văzut în aceste manifestări niște expresii distorsionate ale unei frumuseți sălbatice pe care o iubea la ea.

Paul a reușit să-i îmblînzească agresivitatea „ținînd sabia în mînă“ — aducînd forța lui masculină fermă în situație și menținînd în același timp un contact cu ea. Asta nu însemna să mînuiască sabia — să-și folosească forța ca să o intimideze, să o atace sau să o rănească. Cînd Kathy își manifesta vulnerabilitatea, Paul își menținea poziția și o înștiința: „Voi înfrunta această parte din tine direct și nu te voi lăsa să devii distructivă.“ La începutul relației, cînd se certau și ea se simțea copleșită

de furie, modul ei de a-l răni era să plece și să nu sune sau să vină acasă zile întregi. Pe măsură ce a trecut timpul, n-a mai lipsit atît de mult timp. În cele din urmă, într-o zi cînd ea a amenințat că pleacă pentru totdeauna, Paul a luat-o de mînă și i-a spus, ferm, dar iubitor: „Nu pleci nicăieri. Locul tău e aici. Scoate-ți haina și mai stai puțin.“ Ea n-a mai fugit de atunci. Desigur, acest lucru n-ar fi funcționat dacă el și-ar fi impus voința. Dar, deoarece i-a arătat că era acolo, cu adevărat alături de ea, și că nu se temea să o înfrunte, ea a reușit să se domolească.

Ridicînd sabia discriminării — spunînd „nu“ vrăjitoarei celei rele și „da“ femeii frumoase și sălbatice pe care o iubea — Paul a ajutat-o pe Kathy să distingă între aceste părți din ea însăși. Numind-o și luînd poziție împotriva vrăjitoarei, a protejat-o de propria ei frică și agresivitate. Întîlnind nevoia autentică din spatele răutății ei — să știe că un bărbat poate fi alături de ea — a ajutat-o să iasă din carapace și să i se alăture. Și arătîndu-i forța lui yang, a ajutat-o să aibă încredere că putea fi yin în relația cu el. Cînd a putut conta pe prezența lui puternică, indiferent cît de tare lovea ea, s-a putut relaxa. N-a mai trebuit să lupte împotriva feminității ei. Astfel a îmblînzit-o.

Și o femeie poate îmblînzi firea agresivă a unui bărbat, dar de obicei într-un mod diferit — prin puterea blîndeții. Poziția feministă furioasă, care folosește agresivitatea yang ca pe o armă pentru a ataca puterea masculină, nu scoate la lumină ce e mai bun într-un bărbat. Cînd energia yang dintr-o femeie atacă energia yang dintr-un bărbat, de obicei nu reușește decît să-l facă și mai agresiv. Sau, dacă el cedează, ajunge un bărbat „ținut sub papuc“, semnul unui spirit înfrînt, mai degrabă decît îmblînzit în orice sens pozitiv.

E important să distingem adevărata blîndețe, fundamentată în putere, de docilitatea pasivă care, pentru că e ruptă de putere, poate să instige agresivitatea în loc să o tempereze. În *I Ching*, hexagrama numită „Cel blînd“ este cunoscută și ca „cel pătrunzător“, indicînd astfel calitatea ei dinamică, penetrantă.¹⁵ Acest tip de blîndețe, asemenea apei, se poate infiltra și pătrunde în

crăpăturile armurii unui bărbat, trezind masculinitatea adâncă și puternică din el.

Serge era un bărbat a cărui fire agresivă ieșea la suprafață de fiecare dată când se implica profund în relația cu o femeie — o trata dur sau insensibil. În copilărie, tatăl lui nu fusese prezent ca să-l apere de o mamă alcoolică, așa că își dezvoltase duritatea ca mecanism de apărare, pentru a o ține la distanță pe mama lui. Distrusese deja o căsnicie bazându-se prea mult pe această structură defensivă.

Când a apărut Lynn în viața lui, îl iubea foarte mult, dar nu știa cum să facă față agresivității sale. Își dădea seama că sub ea era frica lui de a fi rănit și că, atacându-l, avea să-l facă să se distanțeze și mai mult. Incertitudinea ei legată de cum să abordeze situația a adus-o pe muchie de cuțit, unde simțea și durerea asprimii lui față de ea, și iubirea ei față de el. Folosind forța și prezența care apar când ne deschidem simplu către experiența noastră, oricât de crudă ar fi, Lynn a reușit să-și expună durerea și iubirea fără să se apere sau să falsifice ceva. Acest lucru i-a permis lui Serge să simtă calitatea iubirii ei și să vadă efectele brutalității lui cum nu o mai făcuse pînă atunci. El a admirat-o pentru blîndețea forței pe care o exprima și a simțit dorința să fie demn de iubirea ei. Un sentiment de galanterie s-a născut în el.

Exprimînd o blîndețe care nu era doar îngăduitoare, Lynn s-a racordat la înțelepciunea ei feminină pămîntească. Prezența ei puternică și tandră nu numai că l-a dezarmat pe Serge, ci a și trezit în el un impuls instinctiv de a o proteja, de — cine altcineva? — el însuși. Aceasta l-a obligat să-și privească mai atent tiparele defensive și să vadă cum putea să se comporte diferit.

Fiindcă agresivitatea este duritate ruptă de blîndețe, pentru a o depăși avem nevoie de aceste două calități în noi înșine. Atît Paul cît și Lynn au folosit un echilibru între forță și blîndețe ca să domesticească distorsiunile partenerilor lor. Totuși, pare să existe o diferență generală între stilurile de îmblînzire care funcționează cel mai bine la bărbați și la femei. Un bărbat are

de obicei mai mult succes dacă fermitatea lui e în prim-plan, susținută de o blîndețe subiacentă, în timp ce o femeie e adesea mai eficientă dacă blîndețea ei e pe primul plan, fiind înrădăcinată în forță.

Desigur, vor exista mereu momente când e reclamat stilul opus. De exemplu, poate să fie necesar ca și o femeie să țină sabia, să-și apere poziția și să-și exprime mînia, ca impetuoasele dakini. Mai ales dacă un bărbat o intimidează sau o insultă, e probabil necesar să se protejeze înfruntîndu-i tăios agresivitatea. Dacă însă strategia unei femei e să atace duritatea unui bărbat cu asprime și prin confruntare, poate că îl va face să se retragă, dar nu-l va îmblînzii niciodată.

Îmblînzirea are loc doar atunci când putem fi mai presus de distorsiunile partenerului. De aceea, dacă sîntem blocați într-un stadiu nesigur al dezvoltării noastre ca bărbat sau ca femeie, ne va fi dificil să supunem monștrii partenerului. Nici masculul macho care are ceva de demonstrat, nici bărbatul moale care nu vrea decît să facă pe plac nu pot îmblînzii sau învinge vrăjitoarea cea rea. Un bărbat poate penetra agresivitatea unei femei doar exprimînd o forță echilibrată, matură. La fel, nici femeia pasivă și supusă, nici cea stridentă și agresivă nu pot străpunge defensele dure ale unui bărbat. Ce ajunge la el e o prezență constantă și blîndă, care îl încurajează să lase garda jos și să-și expună inima. Elementele agresive cedează doar atunci când vedem ceva mai vast în partenerul nostru care vine să le înfrunte — anume, bărbatul sau femeia autentică, puternică.

În aceste acte de curaj iubitor, un bărbat și o femeie devin aliați care se ajută unul pe celălalt să se maturizeze și să înflorească. Aici vedem alchimia sacră a sexelor în acțiune: când un bărbat își poate exprima cu forță masculinitatea, atrage femeia autentică din partenera lui, și invers. Este mesajul pe care îl găsim în multe dintre basmele populare ale lumii. Când o femeie străpunge inima „uriașului“ din bărbat, când Frumoasa îmblînzește Bestia prin bunătatea ei iubitoare, el se dovedește a fi pînă la urmă un prinț destoinic. Când un bărbat îi ține piept „vrăjitoarei dominante“ dintr-o femeie, el eliberează prințesa

de sub vrajă și ea îi poate deveni regină.¹⁶ Înfruntînd acești monștri care pîndesc înăuntrul nostru cu curajul unui războinic, descoperim că nu sînt atît de groaznici pe cît am crezut. Așa cum scrie Rilke:

Poate că zmeoaicele din viața noastră sînt printese care așteaptă să ne vadă acționînd, măcar o dată, cu frumusețē și curaj. Poate că orice lucru îngrozitor este, în esența sa cea mai profundă, ceva ce se simte neajutorat și are nevoie de iubirea noastră.

Monștrii sînt doar măști purtate de acele părți din noi care se simt neputincioase sau nedemne de iubire. Ele vor, mai presus de orice, să fie întîlnite și ajutate.

TENDINȚELE DE IZOLARE

Fiindcă tendințele noastre agresive sînt o modalitate rănită de a încerca să intrăm în contact, acești „monștri” pot fi transformați de cineva care intră în legătură cu noi într-un mod nou și puternic. De multe ori însă, e mult mai greu pentru partenerul nostru să îmblînzească acele părți din noi care caută izolare sau fug de intimitate — lupul singuratic, Peter Pan sau amazoana.

„Lupul singuratic” — cel care, ca într-o poezie a lui Robert Bly, „mănîncă distanță și tăcere” — nu poate avea încredere în relația lui cu femeile fiindcă încă nu s-a maturizat ca bărbat. La fel, o femeie care se întărește într-o atitudine de amazoană, de genul „Cine are nevoie de bărbați?”, de obicei nu s-a maturizat complet ca femeie. Alt mod de a ne izola e să rămînem eterni adolescenți — ceea ce jungienii numesc *puer aeternus*, sau copil etern. Acest tip de bărbat are contacte rare și trecătoare cu femeile și poate să fie chiar un Don Juan, zburînd din floare în floare ca o albină. Contrapartea feminină este *puella*, fata eternă. *Puer* și *puella* nu și-au dezvoltat forța și încrederea care

să le permită să facă alegeri reale, să se înrădăcineze în pămînt sau să se implice într-o relație angajată pe termen lung.

Toate aceste tendințe de izolare sînt modalități rănite de a încerca să creăm un spațiu al nostru unde să nu ne simțim doborîți de alții. Ele indică faptul că avem nevoie să găsim sau să ne dezvoltăm propria forță, înainte de a intra într-un contact mai profund cu alții. Adesea, un partener intim nu poate face prea multe ca să remedieze dezvoltarea noastră incompletă ca bărbați sau femei. Iubirea unui bărbat poate ajuta să scoată la lumină calitățile feminine ale partenerei, dar numai pînă la un punct. Dincolo de el, dacă ea nu e în contact cu puterea feminină mai profundă din ea, poate să se maturizeze și să se vindece doar prin contact cu alte femei care să servească drept model și să-i transmită calitățile feminine care îi lipsesc. La fel, un bărbat rănit poate avea nevoie să se maturizeze și să se dezvolte ca bărbat interacționînd cu alți bărbați, care pot fi pentru el modele autentice de forță yang.

Din păcate, mulți bărbați de astăzi rămîn adolescenți eterni pentru că le lipsește îndrumarea din partea unor bărbați mai în vîrstă și mai înțelepți. Puterea masculină a fost folosită atît de abuziv și spiritul masculin sălbatic a devenit atît de subjugat de forțele materialismului, încît avem dificultăți în a găsi o înțelepciune masculină matură pe care să o putem respecta. Lumea noastră e dominată de yang tînăr scăpat de sub control și falsă putere masculină, după cum se vede din fascinația noastră pentru arme de distrugere și tentativele nesăbuite de a exploata pămîntul. Acordăm statutul de eroi unor vedete rock care își fac o carieră din a fi copii rebeli, unor figuri macho ca Rambo sau bărbaților care își petrec cea mai mare parte a vieții „departe de pămînt”, în sedii de corporații din vîrfurile zgîrie-norilor. Astăzi e „cool” să rezisti maturizării, să fii un „copil minune” care se crede prea deștept și descurcăreț ca să intre în rîndul bărbaților adulți.¹⁷ Prin urmare, nu e surprinzător că în majoritatea caselor de americani, tatăl unui băiat are puține de transmis în privința înțelepciunii cerești sau a puterii energiei yang mature.

Fără o astfel de transmitere, un bărbat se va teme de forța feminină sau va fugi de ea negînd că pămîntul are vreo putere asupra lui. Căutînd să se ridice deasupra pămîntului, devine un „zburător“ ca Icar sau Peter Pan. Ca simbol, zborul reprezintă nesăbuinta și aroganța energiei yang tinere care încearcă să imite înțelepciunea cerească a energiei yang mature, fără să încerce să treacă prin disciplina lucrului cu limitările pămîntești. Băiatul zburător provine adesea dintr-o familie în care mama a căutat la el „seva“ care simte că-i lipsește soțului ei. Ca rezultat al acestei atenții, el simte mereu nevoia să se fie „deosebit“. E posibil să-i placă să se dea în spectacol în fața femeilor, dar e rareori capabil de intimitate susținută. Lucrul de care are nevoie un băiat zburător ca să poată coborî pe pămînt și să se angajeze într-o relație cu o femeie e să intre în contact cu puterea masculină autentică.

În culturile tradiționale, ritualurile de inițiere conduse de o comunitate de bărbați mai în vîrstă sau de un învățator spiritual serveau pentru a transmite puterea înțelepciunii energiei yang mature tinerilor bărbați. În multe cazuri, bărbații mai vîrstnici din culturile tribale iau băieții de lîngă mame cînd aceștia ajung la pubertate. Băieții trăiesc cu ei, dansează cu ei, le ascultă poveștile — și trec prin încercări dificile înainte ca bătrînii să-i considere demni de a intra în lumea bărbaților.

Deși tinerii de azi trebuie să caute mult ca să găsească un bărbat matur care să le transmită o înțelepciune masculină autentică, e o parte importantă a dezvoltării noastre peste care nu putem sări ușor. Ne poate, de asemenea, ajuta să intrăm într-un contact mai profund cu femeile. După ce a petrecut o săptămîină intensă într-un grup de bărbați, un tînar pe care îl cunosc a remarcat: „Spre surprinderea mea, am descoperit că interacțiunea cu bărbații m-a ajutat mai mult ca orice altceva să învăț să intru în contact cu femeile.“

Un cunoscut al meu cu tendințe de *puer* a avut o perioadă dificilă după nașterea primului său fiu, cînd nu a mai putut avea atenția soției doar pentru el. Deodată, n-a mai fost „copilul special“, ci a trebuit să-și asume rolul de adult. Ce l-a ajutat pe

durata crizei a fost legătura cu mentorul lui spiritual, un bărbat pe care îl respecta profund și care l-a învățat că situațiile dificile sînt adesea cele mai bune oportunități de dezvoltare. Încercînd să pună în practică aceste învățături, a reușit să se echilibreze și să aibă o perspectivă mai amplă asupra situației. Chiar dacă mentorul nu era prezent fizic, a fost capabil să folosească relația ca să-i îmblînzească tendința de-a o lua la fugă. Criză s-a dovedit un moment hotărîtor în dezvoltarea lui personală, și l-a ajutat să se implice mai mult în căsnicia sa.

O femeie trebuie să treacă printr-o călătorie similară înainte să se poată deschide complet către un bărbat. În special într-o societate patriarhală, în care femeile au fost educate să facă o prioritate din a servi și a fi pe plac bărbaților, tinerele fug adesea de angajament din frica de a fi dominate și controlate. Sau se întorc cu totul împotriva bărbaților, întărindu-și o poziție de amazoană sieși suficientă. Ca să treacă dincolo de *puella* sau de tendințele de amazoană, femeile trebuie să intre într-un contact mai profund cu energia yin matură, cu puterea feminină telurică și întunecată. E posibil să aibă nevoie să treacă printr-o perioadă în care nu sînt drăguțe și amabile, în care își descoperă furia, durerea și capacitatea de a se descurca pe cont propriu și a înfrunta viața așa cum este. E posibil să aibă nevoie de o comunitate de femei cu care să împărtășească aceste experiențe. Unii au descris procesul ca pe o „coborîre către zeiță“, către rădăcinile primordiale ale psihicului feminin, care permite unei femei să-și dezvolte încrederea în natura ei feminină profundă. Acest lucru îi va permite să se întoarcă și să se angajeze în relațiile cu bărbații cu un sentiment înnoit de putere și acceptare de sine.

DESCHIDEREA DE NOI CANALE

Cînd ne eliberăm spiritul de încărcătura grea a karmei sau a condiționărilor trecute care l-au distorsionat, deschidem noi

canale prin care energiile noastre elementare masculine sau feminine pot curge mai liber. Atunci, toate zonele unei relații încep să se lumineze, devin mai pline de viață, mai profunde. Facem dragoste cu mai multă intensitate. Luptăm cu mai multă claritate. Ne dezvăluim cu mai mult curaj. Simțim impulsul să ne răspîndim iubirea mai plenar în lumea din jur. Și ne pierdem interesul față de războiul dintre sexe, fiindcă sîntem prea pre-ocupați să savurăm dansul.

14. PUTEREA DE TREZIRE A SEXULUI

Actul sexual nu este pentru depunerea seminței. Este pentru saltul în necunoscut, ca de pe muchia unei prăpastii, ca Sappho în mare.

D.H. LAWRENCE

Toată splendoarea experienței sexuale nu se dezvăluie fără un nou tip de atenție față de lume în general. Ca mijloc de inițiere în tainele „organismului unic“ al Universului, necesită o abordare contemplativă.

ALAN WATTS

Cuplurile se întrebă adesea cum să păstreze sexualitatea vie și intensă după mulți ani de conviețuire. Dacă stăm să ne gîndim, este o întrebare mai degrabă ciudată. Cine a auzit vreodată un muzician întrebîndu-se cum să-și păstreze interesul pentru muzică sau un poet plîngîndu-se că s-a plictisit de poezie? Pentru că implică tot corpul, sexul poate oferi o adîncime și o intensitate a simțirii care o egalează sau chiar o depășește pe cea a muzicii sau poeziei. Totuși, ne imaginăm adesea că trebuie să găsim mereu noi iubiti ca să ne păstrăm pasiunea. Dacă un muzician nu are nevoie să-și schimbe periodic instrumentele ca să rămînă interesat de muzică, noi de ce ne imaginăm că avem nevoie de o succesiune de corpuri noi?

Este o provocare continuă să rămii conștient într-o relație intimă, să recunoști și să incluzi întregul spectru al sentimentelor și percepțiilor. Acest lucru este în mod special valabil în domeniul sexualității. Pentru că, așa cum sugerează Lawrence, sexul e un salt în necunoscut, ne aduce pe muchie de cuțit și ne lasă fără nici o mască în spatele căreia să ne ascundem. De aceea, e tentant să dezvoltăm un stil confortabil și automat de comportament sexual ca să evităm tăișul muchiei și să reducem anxietatea.

Astfel, actul erotic devine de multe ori un exercițiu mecanic, un tipar rigid de acțiune asemănător comportamentelor ritualizate pe care le manifestă animalele. Propunându-ne să atingem destinația familiară a unui orgasm „bun“, ținem erotismul limitat la un făgaș îngust și îl privim cu ochelari de cal. Asta ne face să ne pierdem sensibilitatea la întreaga gamă de subtilități și nuanțe care fac fiecare întâlnire erotică proaspătă și vie. Astfel, nu ne dăm seama că și sexul e o călătorie și că putem zăbovi pe drum ca să privim peisajul. Actul erotic devine previzibil și lipsit de noutate; izvoarele lui din adâncul ființei noastre încep să sece. Ne epuizăm resursele și simțim că trebuie să căutăm alți parteneri ca să injectăm o nouă vitalitate în această experiență.

SĂ CULTIVĂM O NOUĂ CONȘTIENȚĂ ÎN SEXUALITATE

Cum putem fi mai conștienți și mai vii când facem dragoste? Cum poate sexul să servească drept canal prin care energiile masculine și feminine sălbatice să curgă continuu și să ne reînnoiască relațiile?

Ca să folosim puterea sacră a sexului, trebuie să renunțăm la a încerca să-l transformăm într-o cantitate cunoscută. În loc să încercăm să-l facem să se potrivească într-un tipar convenabil — ca formă de recreație sau ca un compartiment separat al

vieților noastre, ceva ce se întâmplă doar în pat — trebuie să adoptăm atitudinea minții începătorului în fața misterelor lui. Apoi putem începe să ne rafinăm conștienta calităților lui mai subtile, văzînd cum ele impregnează *întreaga* noastră interacțiune cu partenerul. Așa cum spune D.H. Lawrence:

Sexul, pentru mine, înseamnă totalitatea relației dintre bărbat și femeie. Iar relația bărbatului cu femeia e la fel de vastă ca viața însăși. Constă în infinite fluxuri diferite între două ființe diferite, chiar aparent opuse. Castitatea este o parte a fluxului dintre bărbat și femeie, la fel ca și pasiunea carnală. Iar dincolo de acestea, un spectru infinit de comunicări subtile despre care nu știm nimic. (...) Relația bărbatului cu femeia se aseamănă cu două râuri ce curg unul lângă altul, uneori se amestecă, apoi se separă din nou, și merg mai departe. Relația este o permanentă transformare și călătorie. (...) În anumite perioade, dorința sexuală însăși dispare de tot. Însă marele flux al relației continuă la fel, nemuritor, și acesta e fluxul sexului viu, relația dintre bărbat și femeie, care durează o viață și din care dorința sexuală e doar o manifestare intensă, poate cea mai intensă.

Lawrence vorbește aici despre fluxul energetic subtil între un bărbat și o femeie, care curge prin toate interacțiunile lor ca un rîu subteran secret. În mod normal, nu observăm nivelul subtil al schimburilor pentru că percepția noastră nu e atît de clar sau fin acordată. În loc, mintea noastră este plină de așteptări, credințe și tipare de reacție habituale. De aceea, mintea începătorului este importantă aici — ajută doi oameni să privească cu un ochi nou cum interacționează energiile lor pe parcursul unei zile.

Cînd facem asta, descoperim că stilul nostru de schimb emoțional are un efect puternic asupra calității actului erotic. Dacă există un blocaj în comunicarea dintre noi, dacă nu sîntem onești în privința sentimentelor noastre, dacă ne reprimăm sau ne transpunem mereu în act emoțiile, asta interferează cu

schimbul energetic subtil și, împreună cu el, cu potențialul nostru de comuniune sexuală profundă. De aceea, onestitatea emoțională și comunicarea clară sînt pași importanți pe calea către o mai profundă intimitate sexuală.

Dincolo de asta, orice facem ca să ne aducem spiritul sălbatic mai deplin în viața noastră va adînci legătura sexuală. Căci sexul își pierde forța cînd îl domesticim, cînd îl punem în slujba unor scopuri definite personal, cum ar fi confortul și siguranța. După cum sugerează Lawrence, canalul dintre bărbat și femeie trebuie să fie „larg cît viața“, pentru ca cei mai puternici curenți energetici să curgă liber prin noi. Atît timp cît sîntem doar două „persoane“ care fac dragoste, puterea sacră a sexului va fi diminuată.

Din păcate, societatea ne învață să privim sexualitatea într-un mod îngust, banal — ca o funcție a corpului fizic grosier, și nu ca pe o energie transformatoare care ne pune în contact cu energiile cosmice mai vaste. În cea mai mare parte a istoriei occidentale, atitudinile față de sex au pendulat între extremele reprimării/pudibonderiei și hedonismului/depravării — amîndouă promovînd un anumit dispreț pentru corp. Din perspectiva pudibondă, singura funcție legitimă a sexului este *procreația*, iar dorințele carnale sînt corupte din punct de vedere moral. Din perspectiva hedonistă, sexul e o formă de *recreație*, iar corpul nu e mai mult decît o jucărie. Fiindcă ambele viziuni nu recunosc trupul ca fiind sacru, ele ne împiedică să apreciem sexul ca activitate sacră. De aceea, sexualitatea și sacralitatea au fost separate și puse în opoziție timp de mii de ani în cultura noastră.

Nici măcar apariția teoriilor moderne ale sexualității nu a ajutat mintea occidentală să depășească înstrăinarea caracteristică de corp. Viziunea lui Freud asupra scopului activității sexuale este una foarte banală: „Să diminueze tensiunea sexuală și să potolească temporar dorința sexuală (gratificație analoagă cu satisfacerea foamei)“. Iar atitudinea lui față de viața corpului — pe care îl considera o îngrămădire oarbă și animalică de

instincte, un „sine“ care amenință și subminează eul — poartă pecetea tipic occidentală a alienării.

Deși manualele moderne de sex au adus în centrul atenției discuția despre practica sexuală, accentul pus de ele pe strategii, tehnici și scopuri prestabilite încurajează mintea condiționată să mențină controlul asupra sexualității. Ele au promovat imaginea unei „performanțe“ ideale a „actului sexual“, față de care cuplurile se pot măsura să vadă dacă „o fac cum trebuie“. În caz că sînteti nesiguri de cum vă descurcați, acum puteți, după cum spune o reclamă recentă, chiar să „consultați un program computerizat sofisticat care vă analizează practicile și fanteziile în contextul populației generale și introduce cele mai recente descoperiri despre sex *chiar în computerul dvs.*“ (Lui D.H. Lawrence i-ar fi plăcut asta!) Punctul culminant al performanței este, desigur, orgasmul, calificat de un manual de sex drept „scopul, vîrfurile, finalul actului sexual“. Totuși, această tiranie a orgasmului face din sex un efort, creînd ceea ce Masters și Johnson au identificat drept cea mai frecventă cauză a disfuncției sexuale în timpurile moderne: presiunea performanței.¹⁸

Încercarea de a face din sex o procedură constînd în tehnici strategice e similară cu confundarea muzicologiei — analiza structurii muzicale — cu muzica însăși. Putem obține o plăcere intensă a sexului, ca și a muzicii, doar scufundîndu-ne în fluxul energiei sale, abandonîndu-ne și văzînd unde ne duce. Dacă vrem să păstrăm proaspăt erotismul, trebuie să lăsăm deoparte așteptările și ideile preconcepute, ca să putem fi mai sensibili la energiile și sentimentele schimbătoare care se nasc în fiecare schimb cu partenerul nostru. Asta ne va permite să apreciem nuanțele și semitonurile unice, subtile, din fiecare întîlnire erotică. Și, așa cum scria romancierul francez Balzac, „Dacă există variațiuni (ca la o melodie) între o ocazie erotică și alta, un bărbat poate să se bucure mereu de fericire cu una și aceeași femeie“. Astfel, ca să rămînem interesați de sex, nu trebuie să ne schimbăm partenerii sau tehnicile. Avem nevoie doar de prezența noastră deschisă și trează.

SEXUL ȘI CORPUL SUBTIL

Ca să ne rafinăm conștienta fluxurilor subtile ale energiei sexuale, atât în actul erotic, cât și în viața de zi cu zi a unei relații, avem nevoie să trecem dincolo de viziunile occidentale convenționale și să apreciem această energie într-un mod mai larg. Putem găsi o astfel de viziune mai largă în miezul ezoteric al anumitor tradiții spirituale orientale, care văd energia sexuală nu ca pe un impuls instinctual primar, ci ca pe o expresie a unei forțe vitale subtile care animă tot corpul. Aceste tradiții au schițat chiar și traseele pe care energia vitală, numită *chi* în gândirea chineză sau *prana* în tradițiile yoghine, curge prin corp.¹⁹ Fluxul energetic și traseele lui constituie ceea ce diverse tradiții numesc „corpul subtil“, „corpul energetic“, „corpul emoțional“ sau „corpul de lumină“.

Din această perspectivă, energia vitală poate să îmbrace multe forme diferite, la fel cum apa poate să fie fluidă, gazoasă sau solidă. Forma „solidă“ a energiei vitale, cea mai ușor de perceput, este corpul fizic grosier. Dar chiar și materia care constituie corpul grosier, după cum știm din fizica modernă, nu este ceva solid, inert. Și ea este energie, în permanentă mișcare și curgere dinamică. La fel cum materia grosieră e constituită din pulsații fine de energie neobservabile cu cele cinci simțuri (fizicienii pot doar să deducă existența electronilor, nu îi văd niciodată), la fel și corpul conține fluxuri mai fine, mai puțin palpabile, de energie care circulă prin el.

Chiar dacă nu putem vedea energiile subtile ale oamenilor în același fel în care percepem corpurile lor²⁰, putem, dacă sîntem sensibili, să le *simțim* — în termeni colocviali, sub forma „vibrațiilor“ pe care le emană. Cineva cu o prezență grea, întu-necată, transmite un cu totul alt sentiment decît cineva care e emotiv și agitat. Într-adevăr, fiecare persoană pe care o știm are un „ton senzitiv“ distinct, care interacționează cu propriul nostru cîmp energetic într-un fel unic, generînd atracție, interes, aversiune sau indiferență.²¹ În prezența anumitor oameni, sim-

țim o dorință naturală să ne deschidem, în timp ce în prezența altora vrem să ne contractăm, să ne retragem sau să ne protejăm.

Sensibilitatea față de caracteristicile cîmpului energetic ale altei persoane este un ingredient esențial în atracția sexuală. De exemplu, dacă un bărbat nu e atras de corpul energetic al unei femei (atracție care se măsoară după felul în care se simte în prezența ei), orice atracție pe care ar putea să o simtă față de corpul ei fizic se va epuiza în scurt timp. Cineva poate avea o frumusețe clasică, dar să nu aibă magnetism sexual dacă nu e viu/vie sau prezent(ă) energetic în corp. Ce e magnetic nu e corpul însuși, ci vitalitatea și strălucirea lui. Cu alte cuvinte, calitățile corpului subtil — cum trăim în corpul fizic, tipurile de energie pe care le exprimăm, cum atingem și cum reacționăm — sînt esențiale pentru atracția sexuală.

Felul cum interacționează doi oameni la acest nivel — „chimia“ dintre ei — este ingredientul misterios care le poate menține interesul pentru celălalt toată viața, în fața dificultăților care altfel îi separă. Fără el, toate celelalte condiții pot să le fie favorabile, dar le va lipsi magnetismul care îi poate ține împreună. Indiferent cît de compatibili sînt doi oameni fizic sau mental, își vor pierde în scurt timp interesul pentru sex dacă nu există o tensiune creativă și la nivelul corpului subtil.

Cînd facem dragoste, corpurile noastre subtile se întrepătrund într-un mod care trece dincolo de schimburile noastre la nivelul corpului fizic. Doar ființele umane fac *dragoste* prin sex fiindcă doar ființele umane stau față în față, cu părțile cele mai sensibile ale corpului complet expuse și în contact. Cel puțin doi centri senzitivi principali sînt situați în zona mediană a laturii noastre sensibile. Centrul de jos, de lîngă ombilic, este sediul „sentimentelor primare“ — unde experimentăm rezonanța erotică cu altă persoană. Chinezii și japonezii consideră această zonă (*tan tien* sau *hara*) centrul de greutate al corpului și sediul puterii. Centrul superior se află în zona inimii, unde simțim sentimente mai delicate de deschidere și renunțare. Schimbul emoțional are loc și prin intermediul ochilor și gurii. În timp ce alte primare copulează rapid și pe la spate; doar ființele umane realizează

un schimb de *chi* — energia vitalității lor — făcând dragoste față în față, abdomen lângă abdomen, inimă lângă inimă.

Astfel, corpurile fizice a doi iubiti sînt ca două instrumente muzicale — mediul prin care diversele energii vitale ale iubitorilor țin o armonie și un contrapunct natural. La fel cum poți să iei un instrument muzical și să scoți un amestec aleatoriu de sunete în loc de muzică, doi oameni pot avea legături sexuale fără să fie melodioase sau, în acest caz, intime. Dacă nu există nici un schimb de energie vitală, se vor simți goi, fiindcă și-au folosit corpurile ca să creeze zgomot, și nu melodii. Ca și muzica, sexul poate fi folosit în scopuri utilitare, pentru divertisment sau ca fond sonor fără semnificație. Dar e cel mai puternic atunci cînd ne trezește la texturile și profunzimea bogate și vitale ale simțirii umane. Expresia sexuală și cea muzicală se nasc amîndouă din același loc: din fluxul energetic al corpului subtil care, animînd și modelînd materia grosieră, este sursa creativității.

Deoarece corpul subtil nu poate fi arătat efectiv, diverse tradiții au creat maniere simbolice prin care se referă la rolul său în magnetismul sexual. În anumite culturi, să porți un obiect de îmbrăcăminte al iubitului ca să-i menții prezent parfumul, e o modalitate de a menține atracția și fidelitatea. Mirosul e o formă moleculară de energie care poate penetra granițele aparent solide ale materiei grosiere, așa cum aroma parfumurilor impregnează hainele. Astfel, mirosul iubitei îi amintește îndrăgostitului de esența ei energetică subtilă, pe care o poartă cu el, chiar și în absența ei, pe toată durata zilei.²²

Alte tradiții vorbesc de „simpatia de sînge“ dintre iubiti. Cînd spunem „mi-a intrat în sînge“ sau „mi-a intrat pe sub piele“, descriem cum energia subtilă a iubitului sau iubitei s-a amestecat cu a noastră. D.H. Lawrence descrie intimitatea sexuală ca o reînnoire a sîngelui, o „aducere împreună a sîngelui supraîncărcat electric al bărbatului cu sîngele polarizat electric al femeii, rezultatul fiind un schimb reciproc extraordinar de strălucitor, care modifică (...) însăși calitatea *ființei* amîndurora. Sîngele e schimbat și înnoit, împrăștiat, ca atmosfera după tunet.“ *Sîngele* este termenul prin care Lawrence se referă la

energia vitală care circulă prin corpul subtil. Cînd sugerează că întîlnirea erotică modifică și înnoiește sîngele, descrie cum ea poate să ne străpungă granițele obișnuite, să deschidă blocajele și să echilibreze dezacordurile din fluxul nostru subtil de energie.

COMUNIUNEA SEXUALĂ: RANĂ ȘI VINDECARE

Ca formă a comuniunii corpurilor subtile, intimitatea sexuală străpunge barierele și fațadele obișnuite care separă doi oameni la nivelul corpului grosier. Cuvîntul *sex* provine de fapt din cuvîntul latin „a tăia“ (*secare, sectum*). Și multe culturi includ tăieri rituale — a prepuțului, himenului, fetei, lobului urechii, părului — în rituri de inițiere care marchează intrarea adolescentului în rîndul bărbaților sau femeilor. Sexul taie în același fel ca meditația: scuturîndu-ne de tiparele mentale opoziționale și alte distrageri, care ne împiedică să ne simțim complet treji în prezent. Cînd îl experimentăm în acest fel — ca modalitate de a fi prezenți, nu ca pe o formă de divertisment — forța lui sacră poate să intre în noi. Îndepărtează fațadele, expunînd prezența noastră pură, goală, mai bine ca orice altceva.

Ritualurile de tăiere care însoțesc multe rituri de pubertate mai sugerează ceva: că nu putem pătrunde în misterele sexualității dacă nu ne recunoaștem mai întîi rana — durerea fundamentală a separării. Oricît de mult mi-ar plăcea să folosesc actul erotic ca să uit de separarea mea, impulsul sexual se naște atunci cînd simt contrastul între mine și consoarta mea, și acumulează forță din jocul diferențelor dintre noi. Totuși, permițîndu-ne să ne întîlnim și să intrăm în contact dincolo de granițele noastre convenționale, sexualitatea oferă și o vindecare. Jocul erotic înainte și înapoi, înăuntru și afară, moale și tare ne arată cum să dansăm cu durerea noastră fundamentală.

La fel, cînd cîntăm din voce sau la un instrument împreună cu cineva, ne unim într-un singur curent de energie care ne ridică din sentimentul nostru normal de separare, în timp ce contrastul dintre vocile sau instrumentele noastre țese o tapițerie mai bogată de sunete decît ar fi putut produce singur oricare dintre noi. Astfel, în actul iubirii, cîmpurile corpurilor subtile ale bărbatului și femeii se amestecă într-un joc mai vast de energii care îi scoate din izolare, îi îmbogățește pe amîndoi și în același timp folosește și luminează diferențele dintre naturile lor.

Cele mai profunde momente de comuniune sexuală sînt un joc sacru de „doi într-unul“, în care toate polaritățile vieții se unesc într-un dans mai amplu. Aici, în această mare a curgerii, fluxul și refluxul contrariilor — ridicarea și căderea, furtuna și armonia, suprafața și adîncimea, fricțiunea și alunecarea, luarea în stăpînire și renunțarea, ferocitatea și blîndețea, puterea și vulnerabilitatea, inspirația cerească și plăcerea pămîntească — curg în și din fiecare. Cînd cîmpurile energetice polare ale bărbatului și femeii se unesc astfel, nu e niciodată doar ceva fizic, emoțional sau personal. Momentele de intimitate sexuală profundă generează o transfuzie puternică de energie de la un nivel aflat dincolo de modurile noastre familiare de relaționare. Cînd un bărbat devine masculinul pur, iar o femeie, feminitatea pură, apar zeul și zeita.

Zei și zeitele din mitologia lumii personifică diverse energii primare care acționează în lumea naturală și în corpul nostru. Astfel, cînd zeul întunecat al rîului sîngelui intră și se mișcă în corpul meu, nu mai sînt complexul de personalitate familiar pe care îl numesc „eu“. Sînt luat de torentul puterii masculine care îmi curge prin vene, cu propriile lui ritmuri și melodii, pe care le aud ca pentru prima oară. Partenera mea nu mai e un eu, ci femeia primordială, dincolo de timp și spațiu. Cînd facem dragoste, am putea fi leu și leoaică, indigeni în junglă, lord și lady sau delfini în mare. Sîntem parteneri în dansul etern.

Ridicîndu-ne din carcasa îngustă a personalității, comuniunea sexuală ne pune în contact cu energiile mai vaste ale vieții care

curg prin corpul nostru. Tunetul, fulgerul, electricitatea, ploaia, razele lunii și ale soarelui — iubii care nu au simțit aceste energii cînd au făcut dragoste nu au gustat toată bogăția experienței sexuale. În comuniunea sexuală profundă, măștile noastre lumești ne cad de pe față și spiritul viu poate fi simțit și împărtășit în forma sa pură.

Deși această conștientă expansivă nu e un substitut pentru realizarea spirituală — trezirea completă la ființa noastră necondiționată, dincolo de limitele înguste ale sinelui — ea ne poate oferi o străfulgerare intensă a acestei posibilități. Și poate inspira doi oameni să aducă tot mai mult calitatea sacră a prezenței treze în viața lor de zi cu zi. Comuniunea sîngelui, care le permite unui bărbat și unei femei să se descopere ca zeu și zeiță, este și fundamentul sacru al monogamiei. Ca o expresie pură a energiei feminine, ea nu e doar o femeie, ci toate femeile; iar cînd el întruchipează masculinul pur, poate fi toți bărbații din lume pentru ea.²³

De aceea, cînd mintea modernă reduce sexul la o funcție grosieră a corpului sau la un instinct animalic subordonat eului rațional, săvîrșește o formă de sacrilegiu. Cu cît încercăm să definim sau să manipulăm experiența sexuală, cu atît pierdem contactul cu capacitatea ei de a înnoi și lumina înălțimile și adîncurile experienței umane. Nu putem aprecia complet calitatea ei transformatoare dacă nu intrăm în contact cu spiritul nostru sălbatic elementar, care va rămîne veșnic de nepătruns pentru mintea rațională. În acest mister se află puterea de trezire și sacralitatea sexualității.

15. CĂSĂTORIA CA MANDALĂ

De-a lungul istoriei, căsătoria a fost în primul rând o instituție laică, menită să asigure coeziunea familiei și stabilitatea socială și, mai recent, fericirea personală. Însă căsătoria nu mai e foarte eficientă în furnizarea acestor „bunuri lumești“. Date fiind nestatornicia sentimentelor romantice, dificultatea de a te înțelege cu altă persoană și ușurința obținerii divorțului, ea nu mai oferă garanții solide de stabilitate sau fericire. Nici nu mai conferă un statut sau o autoritate specială; pentru mulți, chiar cuvintele *soț* și *soție* au dobândit o nuanță fadă și plictisitoare. Astfel, căsătoria a devenit un focar major de insatisfacție. Unii se plîng că nu le mai oferă siguranța pe care o caută, în timp ce alții o atacă, numind-o relicvă uzată din altă eră, un instrument de opresiune sau un aranjament sufocant care inhibă poftele naturale.

Această situație ridică întrebări importante: de ce să ne mai căsătorim? Este căsătoria depășită? Sau servește unei nevoi și unui scop uman mai profund? Dincolo de credințele sociale și religioase convenționale, căsătoria are o funcție sau semnificație mai largă, sacră? Căsătoria poate să servească aspirația iubirii către o mai mare conștientizare, libertate și adevăr, în loc să fie un instrument de tortură, suprimare sau rutină paralizantă? Ce nouă sursă de inspirație putem găsi pentru căsătorie, în afară

de creșterea copiilor și speranțele într-o poveste de dragoste eternă sau siguranță definitivă?

CADRUL CĂSĂTORIEI

Căsătoria nu este doar un aranjament lumesc pragmatic. Reflectă, de asemenea, un imperativ mai înalt al vieții umane — de a realiza întregul potențial al iubirii într-o formă pămîntească. Natura umană este intersecția între inspirație și practică, conștiință și materie, pasiune celestă și disciplină pămîntească. Iar căsătoria văzută ca o cale oferă oportunități continue pentru a aduce aceste două laturi ale vieții într-o uniune roditoare. Iubirea fără căsătorie este doar inspirație, doar pasiune. Căsătoria fără iubire este doar transpirație, doar disciplină. Nici una din aceste situații nu ne permite să realizăm posibilitățile mai vaste ale relației bărbat/femeie. Cînd un bărbat și o femeie unesc inspirația iubirii cu munca grea a punerii ei în practică, mariajul lor devine o alchimie sacră, unificînd Cerul și Pămîntul.

Căsătoria implică disciplina de a făuri un cadru în care iubirea și pasiunea dintre un bărbat și o femeie se pot coace și rodi. Disciplina implică întotdeauna lucrul cu forma. Forma oferă un vehicul prin care putem pune pasiunea și inspirația la lucru în scopuri creative, ca să nu risipim inutil aceste energii. E posibil să avem un mare talent, dar, dacă nu cultivăm o formă de expresie — cum ar fi scrisul, desenul, vorbitul sau cîntatul la un instrument muzical — îi va lipsi un debușeu creativ. În mod similar, pasiunea nu poate fi o cale creativă dacă nu este fundamentată într-o formă pămîntească.

Un cuplu pe care îl cunosc a scris o carte în care susținea că mariajul implică un angajament față de un *proces*, și nu față de o *formă*. În acest „angajament de proces“, cum l-au numit, dacă un cuplu nu se mai dezvoltă, cei doi n-ar trebui să se simtă obligați să rămîină împreună. Însă această abordare este întrucîtva naivă. Dacă doi oameni stau împreună doar pentru că se

simt inspirați de evoluția lor, atunci când inspirația scade în intensitate, mersul mai departe împreună devine o problemă. Angajamentul față de evoluție fără un angajament față de formă este un adevăr parțial. Adevărul mai larg este că evoluția confruntă frecvent doi oameni cu probleme extrem de dificile care amenință să-i distrugă ca indivizi și ca pereche. Inspirația e esențială, fiindcă ne oferă energia să lucrăm cu dificultățile. Dar, dacă doi oameni nu-și asumă și practica de a oferi iubirii lor o formă, nu au șanse mari să ajungă prea departe unul cu altul.

Asta nu înseamnă să pui o relație într-un tipar gata conceput. Mai degrabă, căsătoria dă o formă iubirii servind ca un creuzet alchimic în care firile a doi oameni sînt rafinate treptat la căldura angajamentului lor plin de iubire de a-și fi alături: „Nu ne vom abandona și nu ne vom face rău unul altuia. Nu vom lăsa legătura noastră energetică să se scurgă în afară sau să sece, din nepăsare sau neglijență. Ne vom rezolva conflictele în cadrul căsătoriei noastre, nu le vom lăsa să ne îndepărteze unul de celălalt. Intenționăm să ne ajutăm reciproc să ne dezvoltăm calitățile umane cele mai rafinate.“ Acest tip de intenție și angajament ne ajută să avem încredere că e în regulă să fim complet deschiși și expuși cu partenerul nostru.

Ca să se dezvolte acest tip de încredere, avem nevoie de o structură care să poată conține și proteja procesul de deschidere. Dacă ne orientăm către alți iubiti când lucrurile devin grele sau ne plîngem prietenilor de problemele din relație, în loc să le înfruntăm cu partenerul nostru, cadrul va ceda. Și puterea conexiunii nu se poate construi. Căsătoria este o modalitate de a crea și a consolida un cadru, astfel încît energiile care clocotesc în interiorul relației să nu se scurgă afară.

Punînd toate părțile diferite din noi în acord cu intenția noastră cea mai înaltă, jurămîntul de căsătorie stabilește granițele acestui cadru. Toți avem părți care nu vor să facă față lucrurilor dificile. În special în societatea noastră prosperă, vrem să ne simțim liberi să plecăm de oriunde în orice moment. Dar, deoarece căsătoria are legătură cu realizarea iubirii, nu doar

a inspirației ei, ea ne îndeamnă să ne confruntăm cu frica noastră de pămînt — de a deveni legați, de a ne pierde libertatea, de a ne confrunța cu limitările și necesitatea. Făcînd un jurămînt, începem să supunem fricile și să le prindem în jugul inteligenței noastre mai vaste. Promitem solemn că, atunci când lucrurile devin dificile, le vom proiecta energiile noastre combinate asupra dificultăților și le vom depăși.

Desigur, dacă jurăm să înfruntăm orice apare într-o căsătorie, nu înseamnă că ne vom respecta întotdeauna perfect jurămîntul. Cum am putea face asta? Nu putem descoperi ce înseamnă un astfel de angajament pînă cînd nu sîntem deja căsătoriți de un timp. Putem învăța despre el prin practică, încercînd noi feluri de a fi, făcînd greșeli și oferindu-ne foarte mult spațiu să învățăm. Jurămîntul de cununie nu poate garanta că vom face mereu față la tot ce apare, dar transmite intenția noastră de a încerca.

Acest tip de angajament e important, deoarece căsătoria nu e doar o conexiune între ființele a doi oameni, ci și un punct de intersecție unde, în cuvintele unei ceremonii de cununie zen, „două curenți karmice se unesc“. Cînd ne căsătorim cu cineva, spunem: „Sînt dispus să-mi asum karma ta ca parte a lucrurilor cu care lucrez.“ Să ne iubim partenerii „la bine și la rău“ înseamnă nu doar să acceptăm ființa lor mai vastă, ci și să rămînem deschiși către ei în mijlocul tuturor obstrucțiilor lor karmice, chiar și al acelor care generează durere și conflict.

Într-adevăr, o căsătorie are puține șanse să fie transformatoare fără o anumită cantitate de durere și certuri. Adesea, doar confruntările în forță pot să atingă tipare adînc înrădăcinate de frică și agresivitate, care rareori cedează fără luptă. Cînd căldura certurilor unui cuplu e conținută de angajamentul lor față de căsătorie ca practică și cale, poate genera o conștiință mai vastă în loc să le distrugă relația. Disponibilitatea unui cuplu de a lucra unul cu altul „la bine și la rău“ creează un context sacru pentru conflictele lor, astfel încît certurile să poată acționa asupra lor, să-i atingă, să-i sensibilizeze, să-i facă să vadă lucruri

noi despre ei înșiși pe care altfel nu le-ar fi văzut și astfel să le adâncească legătura.

Cînd sînt conținute în acest fel, chiar și certurile noastre au o calitate sacră, căci clocotesc în cadrul schimbului alchimic care are loc între noi. După cum sugerează tradițiile tantrice, cînd un bărbat și o femeie se dedică dezvoltării unei conștiințe mai vaste, atunci „dificultățile emoționale ale relației lor personale, iubirea și ura, mîndria și gelozia sînt ornamentele fine purtate de dakini”.²⁴ Dakini, după cum am spus mai devreme, reprezintă puterea trezirii care ne zdruncină și ne smulge din iluzii. Astfel, cînd apar turbulente între doi oameni care le folosesc ca să se trezească, acel haos poate fi privit ca o acțiune a minții în curs de trezire.

Din fericire, practica pe care o presupune lucrul cu forma nu e doar muncă grea. Ne ajută și să ne relaxăm, să dăm naștere la noi calități ale ființei și să obținem o nouă libertate interioară. De exemplu, cu cît un muzician exersează mai mult la instrument, cu atît talentul lui se poate exprima mai complet și mai liber, fără să trebuiască să lupte cu limitările tehnicii. Prin practică și devotament, el nu stăpînește doar tehnica ci și, mai important, pe *el însuși*, dezvoltîndu-și încrederea interioară și sensibilitatea care îi vor permite să interpreteze muzica cu virtuozitate. La fel, practica meditației ne poate ajuta să obținem înțelepciunea și libertatea intrinsecă ale minții — ale aceleiași minți care ne poate împinge în brațele nebuniei cînd îi dăm voie să alege nedisciplinat.

Practica mariajului funcționează la fel. Cînd alegem să creăm o viață și o cale împreună, eu și partenera mea ne putem relaxa unul cu celălalt; nu mai trebuie să ne străduim din greu să obținem aprobarea celuilalt, să ne demonstrăm valoarea sau să ne apărăm teritoriile separate. Aceasta ne eliberează energia ca să explorăm zone noi, să cultivăm calități mai adînci ale ființei noastre și să vedem cum să le aducem mai complet în viața de zi cu zi.

CĂSĂTORIA CA MANDALĂ

Ori de cîte ori două jumătăți ale vieții se întîlnesc — conștiința și forma, pasiunea și disciplina, bărbatul și femeia, Cerul și Pămîntul — ia ființă o nouă lume de posibilități. În acest sens, doi oameni care își unesc viețile în căsătorie se angajează într-o activitate sacră, deoarece creează un Cosmos în miniatură — în care toate laturile lor diferite, personale și transpersonale, pot fi incluse. Înainte de căsătorie, asocierea unui cuplu este încă vagă și informală, fiindcă îi lipsesc granițele clare. Asumarea unui jurămînt de cununie creează o graniță formală, stabilind relația ca spațiu sacru în care toate elementele vieții pot să interacționeze și să-și găsească expresie.

Tradițiile orientale folosesc termenul *mandala* ca să descrie acest tip de microcosmos sacru. Mandalele au fost reprezentate vizual în multe perioade și culturi ca cercuri cu patru direcții și un punct central puternic. Aceste simboluri ale totalității și integrării apar în desenele paleolitice, în ritualurile sacre hinduse și budiste, în picturile cu nisip ale indienilor pueblo, ca și în picturile medievale cu Hristos înconjurat de cei patru apostoli. C.G. Jung a descoperit imagini de tip mandala apărute spontan în visurile pacienților lui cînd evoluau către o mai mare plenitudine. O mandală reprezintă învingerea minții opoziționale, unind polaritățile vieții în jurul unui principiu central unificator.

O mandală este un „cosmos” (literal, o „lume ordonată”) fiindcă e suficient de mare ca să conțină și să gestioneze haosul; de aceea, este un „haos ordonat”, în cuvintele lui Chögyam Trungpa. Cînd un bărbat și o femeie își unesc viețile în căsătorie, ei pun laolaltă un amestec de numeroase influențe diferite, adesea contradictorii; de aceea, ce apare între ei e menit să fie haotic. Căsătoria ca mandală e o practică formală de a conține acest haos, ca să poată lărgi, și nu distruge relația. Cu haosul unei relații se poate lucra cînd un cuplu creează un context sacru în jurul lui, stabilind granițele și căzînd de acord asupra unui principiu călăuzitor central — cum ar fi deschiderea inimii sau

trezirea la potențialul lor mai adânc — care să le dirijeze viața împreună.

În acest fel, căsătoria este similară cu meditația. Când stai liniștit și devii mai prezent la experiența ta, tot haosul minții iese la suprafață. Un torent de gânduri, sentimente, fantezii trece prin tine. Toată viața îți trece prin fața ochilor. E un haos total. Însă forma practicii în poziție șezând — statul cu spatele drept și urmărirea respirației — creează o graniță care permite acestui haos să fie conținut. Și întoarcerea la prezența liniștită și echilibrată a conștiinței oferă un punct central, care diferențiază această practică de lăsarea minții să alerge în voia ei. Pentru că haosul tău mental e conținut într-un cadru formal, poți să-ți proiectezi atenția și conștiința asupra lui, să vezi prin el și să înveți să-l îmblinzești. Fără o astfel de formă, ești supus capriciilor și rătăcirilor minții.

La fel, căsnicia, ca microcosmos sacru, invită tot haosul nostru să iasă la suprafață și în același timp ne permite să lucrăm cu el mai conștient. Bărbatul și femeia pot folosi toate energiile turbulente care ies din interacțiune drept combustibil în călătoria lor. Astfel, în loc să încercăm să facem căsătoria să intre într-o imagine convențională a armoniei, putem să-i primim puterea de a ne extinde lumea. Privind căsătoria ca o mandală, căpătăm curaj: dacă tot felul de energii sălbatice și erupții karmice apar în acest spațiu, nu e nici o problemă. E o parte a dansului.

ORDINEA SACRĂ

Pînă acum, am văzut că angajamentul formal de căsătorie creează o graniță și un cadru care ajută doi oameni să lucreze și să se joace cu energiile care ne nasc între ei. Dar mai este nevoie de ceva pentru a crea o mandală — un principiu călăuzitor central. Care este principiu central în mandala căsătoriei ce poate face haosul conținut în ea maleabil? În tradiția budistă tibetană, focarul unei mandale este mereu înțelepciunea iluminată, simbolizată de o zeităte reprezentată în centru, înconjurată

de toate elementele Universului. Aceasta sugerează că, dacă doi oameni vor să folosească haosul ce se naște între ei și să nu devină copleșiți de el, trebuie să acorde înțelepciunii și adevărului un loc central în relația lor. Atunci ordinea naturală a lucrurilor se poate desfășura, căci a fost instaurată o ordine sacră.

Termenul original pentru ordine sacră este *ierarhie* (din limba greacă, *hieros*, sacru, și *arhe*, ordine). Când auzim termenul *ierarhie*, ne gândim la o ordine verticală de acces la resurse, cu un șef mare în vîrf. Dar o astfel de structură reprezintă o formă coruptă de ierarhie, fiindcă înțelepciunea nu este principiul organizator. De exemplu, în familia patriarhală, soția și copiii trebuia să se supună deciziilor tatălui sau bunicului care domina, indiferent dacă era sau nu înțelept, dacă avea dreptate sau se înșela. Din motive evidente, acel tip de „ierarhie de dominație“ a fost extrem de distrugător și nu mai funcționează.

Pentru a crea ordinea sacră în căsătoriile egalitariste de azi, avem nevoie de un aranjament mai flexibil, unul care să încurajeze ambii parteneri să-și realizeze potențialul mai vast. Pentru asta, putem folosi tiparul existent în toate formele de viață — în care structuri mai evoluat (cum ar fi organele corpului) guvernează și integrează funcțiile unor structuri mai simple (cum ar fi celulele), susținînd astfel un nivel mai înalt de funcționare de ansamblu. Acest tip de „ierarhie de actualizare“²⁵ este ceea ce apare într-o mandală, care, ca o celulă, conține un centru puternic în jurul căruia se organizează elementele periferice. Cum poate funcționa acest tip de ierarhie ce susține viața într-o căsătorie?

Mai întîi, un cuplu recunoaște o formă de înțelepciune sau trezire ca principiu central care să le guverneze uniunea. În a doua fază, recunosc că nici unul dintre ei nu are acces exclusiv la această judecată sănătoasă mai înaltă; fiecare are anumite zone în care este puternic sau slab, lucid sau confuz, cunoscător sau orb. În a treia fază, recunoscînd și respectînd forțele naturale ale fiecăruia dintre ei, sînt dispuși să-l lase pe partenerul

care are mai multă înțelepciune sau claritate într-o anumită zonă să preia conducerea. De exemplu, dacă o femeie are mai multă flexibilitate emoțională decât bărbatul ei, atunci el o recunoaște ca învățator în această zonă. El acceptă să învețe din înțelepciunea ei, în loc să încerce să o forțeze să tolereze rigiditatea lui emoțională. Asta înseamnă să o recunoască drept *consoarta* lui, cineva care există în viața lui ca să-l ajute să crească. În acest fel, recunoscând, respectând și învățând din forțele naturale ale fiecăruia dintre ei, doi parteneri creează o ordine sacră în căsnicia lor.

Când un bărbat și o femeie nu onorează și respectă înțelepciunea și forța intrinsecă ale fiecăruia dintre ei, dereglează ierarhia naturală în relația lor. De exemplu, un bărbat care nu-și exprimă aprecierea pentru calitățile feminine ale soției lui, care disprețuiește felurile în care ea nu e ca un bărbat, care își folosește puterea yang ca să o domine și să o critice subminează femeia din ea, distrugând astfel orice posibilitate de alianță creativă între ei. La fel dacă o femeie încearcă să diminueze puterea masculină a soțului ei îi subminează energia yang, diminuează seva reală din legătura lor. Când ierarhia naturală e distrusă, dizarmonia rezultată îi va afecta negativ pe toți membrii familiei.

RENUNȚAREA

Să ne respectăm reciproc înțelepciunea și forța înseamnă ca ambii parteneri să fie dispuși să cedeze când situația cere asta. Într-adevăr, căsătoria ne învață multe despre importanța renunțării în viața noastră în general.

Noțiunea de renunțare este prost înțeleasă de foarte multă lume în cultura noastră, și, ca angajamentul sau intimitatea, trezește de multe ori frică. Evocă imagini de genul „să ieșim cu mâinile sus” — fluturând un steag alb, recunoscând înfrângerea, pierzând puterea. Dar, dacă o înțelegem corect, renunțarea nu trebuie să însemne să renunțăm la puterea sau libertatea

noastră. Ca un act de a pune înțelepciunea și adevărul mai presus de ambițiile sau credințele noastre personale, ne ajută să ne acordăm la ordinea naturală a lucrurilor.

Capacitatea de renunțare e esențială în orice activitate creativă sau plină de grație. Indiferent dacă apreciem peisajele, sunetele sau aromele lumii, dacă dansăm, facem dragoste sau pur și simplu ascultăm altă persoană, viața ne îndeamnă conținuu să cedăm controlul și să ne deschidem față de ce e dincolo de noi. Nu putem controla ce ni se întâmplă și nici nu ne putem impune voința pe acest pământ, fie și doar pentru că în cele din urmă trebuie să renunțăm la tot și să ne întoarcem în marele necunoscut din care am apărut. Renunțarea presupune să dăm drumul — la ceea ce știm sau avem deja — și să lăsăm să fie — să ne deschidem către situațiile pe care le prezintă viața.

Mulți nu au încredere în noțiunea de renunțare, fiindcă o confundă cu *supunerea* în fața voinței altuia — care poate avea consecințe dezastruoase într-o relație. Supunerea înseamnă să cedăm puterea altcuiva, să punem acea persoană deasupra noastră și pe noi să ne situăm astfel la mijloc. Oamenii fac de multe ori asta când se simt nedemni și au nevoie de o validare. Un angajat se supune voinței șefului ca să câștige recunoaștere, favoruri sau o promovare. Într-o relație, un partener poate să-și sacrifice adevărata direcție sau cale ca să câștige aprobarea, acceptarea sau pur și simplu liniștea.

Desigur, căsătoria necesită sacrificii reale. Nu putem fi la fel de liberi și de independenți ca înainte și sîntem chemați conținuu să oferim, adesea în cele mai neconvenabile momente. Însă trebuie să distingem între două tipuri diferite de sacrificiu. Când alegem deliberat să renunțăm la ceva pentru un bine mai înalt, este un *sacrificiu conștient*, care ne ajută să ne maturizăm și prin aceasta ne dă putere. Totuși, când încercăm să mulțumim sau să pacificăm acceptînd orbește voința altcuiva sau ieșind din noi, acesta e *sacrificiu nevrotic* — o formă de supunere care nu face decât rău.

În căsătorie, putem distinge cele două tipuri în felul următor: supunerea presupune să distorsionăm ceea ce sîntem ca să

obținem ceva în schimb. Când ne supunem în fața cuiva, renunțăm la puterea noastră și sperăm că totul va fi bine. Renunțarea, pe de altă parte, necesită o conștientizare discriminativă — recunoașterea unui adevăr mai înalt sau urmarea unei direcții care conduce către o mai mare vitalitate — opusă iluziilor oarbe. Când ne abandonăm cerințelor situațiilor de viață, adevărata putere, care vine de dincolo de personalitatea noastră, poate să pătrundă în noi. În timp ce supunerea apare din slăbiciune interioară, renunțarea autentică poate avea loc doar când ne simțim suficient de puternici ca să ne asumăm un risc.

Renunțarea fundamentală în căsătorie nu este în fața partenerului nostru ca o personalitate finită. Implică să ne deschidem către ceea ce relația are să ne învețe de la o zi la alta. Pe măsură ce o căsnicie crește și se dezvoltă, ne oferă continuu ocazii să exersăm renunțarea: cedând în fața înțelepciunii partenerului și fiind dispuși să învățăm de la el în acele zone în care el este mai dotat sau mai sănătos decât noi; abandonându-ne mai complet în relație; sau desprinzându-ne de atitudini și poziții fixe care împiedică iubirea să curgă liber. Ne dăm seama că un anumit tip de renunțare e necesar când procedura noastră standard de operare nu funcționează și partenerul sau situația însăși ne îndeamnă să renunțăm. Aceasta poate implica ceva simplu, cum ar fi să recunoaștem că am acționat într-un mod dăunător sau încăpăținat și spunând: „Îmi pare rău.“ Astfel de momente oferă ocazii rare și puternice să ne eliberăm din vechi tipare karmice.

Exemplele următoare ilustrează trei tipuri diferite de renunțare. Eric se simțea stînjinit în mondenitate, în timp ce soția lui, Robin, avea abilități sociale mai dezvoltate. La început, Eric a încercat să facă din timiditatea lui reperul pentru relațiile lor cu lumea exterioară. Drept rezultat, petreceau foarte puțin timp ca și cuplu cu alți oameni. Obligînd-o pe Robin să se supună fricilor lui într-o zonă în care ea era mai evoluată decât el, Eric a dereglat ierarhia naturală din relația lor, creînd în cele din urmă o prăpastie între ei. După multe certuri, Eric a înțeles, în sfîrșit, că trebuia să cedeze controlul și să o lase pe ea să-l învețe

în această zonă. Chiar dacă a fost cuprins de anxietate și incertitudine când s-a lăsat îndrumat de ea, asta l-a forțat să se dezvolte. Acest lucru i-a lărgit orizontul și a îmbogățit relația lor.

După 20 de ani de căsnicie, când o nouă profunzime a sentimentelor s-a deschis între Laura și soțul ei în urma unui incident tragic de familie, ea a început să înțeleagă că nu se implicase niciodată total în relația lor. Era totuși nesigură dacă să-și asume riscul de a fi mai deschisă față de el. Iată cuvintele ei:

Mi-e frică acum, când avem o nouă șansă să fim mai deschiși și mai iubitori împreună. Simt acolo o imensitate pe care aproape că nu vreau să o văd sau să o ating. Pare atît de vastă, încît aş putea să fiu luată pe sus sau să mă pierd în ea. Când vorbesc despre ea, pare minunată, dar sentimentul în sine nu este plăcut. (...) E ca o bucurie pe care aproape că nu vreau să mi-o permit. Dacă aş trăi genul acesta de fericire, mi-ar fi teamă că poate să-mi fie luată. Dacă mă deschid față de Daniel, cum mă pot baza că el va fi acolo? Dacă moare? Cum aş putea suporta să permit să fiu atît de vulnerabilă?

Acestea sînt întrebările unui om aflat pe muchia cuțitului, care simte atît teama, cît și entuziasmul deschiderii față de posibilități necunoscute. Laura nu avea nici o garanție că ar fi fost în siguranță dacă s-ar fi deschis mai mult față de soțul ei. Dar a făcut alegerea să se deplaseze în această direcție pentru că ducea către o mai mare vitalitate.

Într-o noapte fîrziu, Alex și soția lui s-au blocat într-o ceartă pe care o purtau. Ea voia să meargă la culcare, în timp ce el trăia o îngrijorare disperantă: „Cum putem rezolva asta? Dacă ne iubim, de ce nu putem rezolva neînțelegerea? Dacă nu o putem rezolva, ceva e în neregulă cu relația noastră. Ar trebui să rămîm aici, nu să meargă la culcare.“ Dar, cu cît el forța mai mult găsirea unei soluții, cu atît totul părea mai disperat. Iată mărturia lui:

Nu știam ce să fac. Așa că am lăsat situația așa cum era și am așteptat să văd ce iese din ea, în loc să încerc să trec cu forța prin ea — conform stilului meu obișnuit. Asta m-a dus într-un loc în care nimic nu avea sens, în care ideile mele despre cum ar trebui să fie lucrurile au fost spulberate: „Credeam că Donna este așa, dar nu este. Credeam că situația noastră este așa, dar nu este. Credeam că pot rezolva toate neînțelegerile care apar între noi, dar nu pot.“ A fost unul dintre acele rare momente când a trebuit să recunosc că nu puteam înțelege, că viața era mai vastă decât ce puteam eu să înțeleg. Ceva s-a rupt în interiorul meu. A fost un moment de desprindere. Mai târziu, a fost urmat de un sentiment de recunoștință: „Relația noastră e suficient de profundă ca să facă față acestui lucru. Mă bucur că nu trebuie să încerc să fac totul cum trebuie.“ Descoperisem un nou tip de încredere. Ne-am dus la culcare și a doua zi lucrurile stăteau deja mult mai bine între noi.

Pentru Alex, renunțarea în această situație a însemnat să nu încerce să forțeze mersul înainte în stilul lui obișnuit de a rezolva neînțelegerile, indiferent cât de bine funcționase pînă atunci. Fiindcă situația nu se potrivea cu logica lui obișnuită, îl invita să se retragă și să lase lucrurile să fie.

Renunțarea nu înseamnă să acceptăm întotdeauna orice se întîmplă. Nici nu înseamnă că, dacă o situație ne înfurie, ar trebui să ne spunem: „N-ar trebui să fiu furios, ar trebui să renunț.“ Asta ar însemna să ne reprimăm sentimentele, ceea ce poate fi o formă de supunere. Dacă tiparul nostru obișnuit e să ne reprimăm sentimentele, atunci poate că avem nevoie să ne abandonăm experienței furiei. Iar dacă stilul nostru e să ne descărcăm furia sau să o folosim ca să-i controlăm pe ceilalți, atunci renunțarea poate însemna să lăsăm furia deoparte și să abordăm situația într-o manieră mai blîndă.

În fiecare dintre aceste exemple, gestul de renunțare al unui partener a deschis un blocaj în relație. Eric, Laura și Alex erau fiecare chemați să renunțe la procedurile lor standard de operare

— ceea ce era înspăimîntător, fiindcă îi aducea la marginea necunoscutului. Însă disponibilitatea lor de a se deschide în astfel de momente a invitat o anumită înțelepciune naturală în situație, revelînd noi direcții exact cînd lucrurile păreau înspăimîntătoare. O nouă ordine s-a născut din haos.

DIMENSIUNILE CĂSĂTORIEI

Prin căsătoria ca mandală, putem înțelege că e mai mult decît un angajament lumesc. Tradiția budistă recunoaște trei dimensiuni ale mandalelor — exterioară, interioară și secretă. Aspectul exterior al unei mandale este felul în care se manifestă — structura și forma. Aspectul interior al unei mandale este ceea ce se întîmplă în interiorul ei — semnificația și calitățile energetice. Iar aspectul secret este cum ne afectează și acționează asupra noastră în moduri subtile, mai puțin vizibile. La fel, căsătoria nu e unidimensională, ci funcționează la mai multe niveluri simultan.

Dimensiunea exterioară a căsătoriei este forma ei social recunoscută: bărbatul și femeia se unesc într-un parteneriat pe viață. Această formă e sacră pentru că aparține întregii comunități umane și e o parte a căutării umane de a crea un mod de viață sănătos. Wendell Berry descrie căsătoria exterioară cînd spune: „Formele unesc generațiile, tinerii și bătrînii, vii și morții. De aceea, pentru un cuplu, căsătoria e o intrare într-o comunitate atemporală.“

Mandala exterioară include, de aceea, crearea unei case sau a unui spațiu de locuit care să exprime caracterul legăturii cuplului. Cînd doi oameni se ocupă de detaliile mediului lor, casa lor îi îmbogățește și pe ei, și pe toți cei care intră în ea. Dacă își neglijează mediul și îl lasă în dezordine, aceasta va amplifica și dezordinea din relația lor. Felul în care se desfășoară viața în casă, cum un cuplu își fixează programul vieții de zi cu zi reflectă și afectează felul în care sînt unul cu celălalt. Se

trezesc și aleargă la serviciu, vin acasă, mănîncă repede ceva împreună, aprind televizorul și sar în pat? Sau modul lor de viață exprimă mai multă elegantă și demnitate? Acestea sînt toate aspecte importante ale dimensiunii exterioare a căsătoriei.

În mod tradițional, căsătoria a fost definită doar în termenii elementelor exterioare — ca un contract social, ca participare la viața comunității, ca întemeiere a unei gospodării și familii. Deși căsătoria exterioară e importantă și sacră în sine, ea singură nu mai este suficientă ca să lege doi oameni. Mai importantă este astăzi căsătoria interioară — natura și calitatea legăturii și interacțiunii unui cuplu. Cum se privesc și se tratează unul pe altul? Cum comunică între ei? Cum se respectă reciproc și își onorează legătura?

Căsătoria interioară e ca o grădină; chiar dacă împrejurările exterioare, cum ar fi solul și vremea, sînt favorabile, ea tot trebuie îngrijită ca să dea rod. Dacă doi oameni nu au grijă de calitatea relației lor, sînt șanse să se deterioreze din neglijență neintenționată. Ei devin delăsători, scapă lucruri mărunte și, pînă să-și dea seama, au acumulat extrem de multă angoasă și resentimente. Grădina a fost invadată de buruieni.

Respectul reciproc este ingredientul esențial al căsătoriei interioare. Respectul implică recunoașterea faptului că o ființă umană are un spirit extraordinar, care trece mult peste fațada familiară a personalității pe care o cunoaștem sau o vedem. Dacă eu și partenera mea ne tratăm întotdeauna unul pe celălalt într-o manieră familiară, arbitrară, raportîndu-ne unul la altul ca la cantități cunoscute, împiedicăm misterele mai înalte să intre în relația noastră. Asta ne face să ne pierdem respectul reciproc. Fiindcă mariajul se racordează la energii mai vaste dincolo de personalitate, relația nu poate fi niciodată doar arbitrară.

Fiindcă în căsnicie sîntem reprezentanții bărbatului și femeii elementare, ne putem privi ca rege și regină. Un rege și o regină se poartă unul cu altul cu mare demnitate și respect. Este parte din disciplina lor. O mică formalitate de acest fel ne poate trezi din familiaritatea confortabilă care tinde să învăluie o relație pe termen lung. De exemplu, pentru că bărbații și femeile poartă

haine foarte diferite atunci cînd se îmbracă festiv, alegerea unei ținute mai formale din cînd în cînd poate fi o modalitate de a exprima și accentua principiile diferite pe care le reprezentăm. Îmbrăcatul festiv e ca șlefuirea calităților noastre, ca să strălucească puternic, neobscurizate de praful familiarității de zi cu zi. Mulți dintre noi, cei din generațiile prezente, s-au revoltat împotriva oricărui tip de formalitate, poate pentru că părinții sau înaintașii noștri erau formali într-un mod rigid și steril. Însă căsătoria e mai degrabă o relație oficială decît una neoficială. De aceea, o anumită formalitate, cum ar fi etalarea eleganței și respectului, poate însufleți focul sacru al iubirii unui cuplu și face să strălucească mandala interioară a căsătoriei lor.

În cele din urmă, dimensiunea „secretă“ a căsătoriei este transformarea interioară care apare ca urmare directă a interacțiunii dintre doi oameni. În fiecare om există o căsătorie între yin și yang, Cer și Pămînt, putere și blîndețe și nenumărate alte polarități. Această alchimie interioară oglindește adesea cu precizie ce se întîmplă în relația exterioară. De exemplu, grija pentru partenera mea mă obligă să văd că trebuie să am grijă și de mine; angajamentul față de creșterea căsătoriei necesită și un angajament față de propria mea creștere; unindu-mi viața cu o femeie pe care o iubesc, sînt obligat să-mi echilibrez masculinitatea și feminitatea interioare. Căsătoria secretă implică să renunțăm la idei vechi despre ceea ce sîntem, astfel încît diferitele elemente din interiorul nostru să poată să se întîlnească în feluri noi și să putem renaște din iar și iar.

Toate cele trei dimensiuni ale căsătoriei — exterioară, interioară și secretă — se amplifică reciproc. Dacă oricare dintre ele lipsește, viața unui cuplu va fi mult mai săracă. Unele cupluri pot să aibă o conexiune interioară puternică, dar să fie incapabile să creeze un mediu sau stil de viață sănătos și vibrant în plan exterior. Alte cupluri pot să-și creeze o casă frumoasă, dar schimburile dintre ei să rămîină la nivel superficial. Cînd doi parteneri de cuplu pot crea o lume împreună, pot relaționa cu pasiune și respect și își pot rafina continuu firile în interacțiunea dintre ei, viața lor împreună va fi fertilă și creativă.

CĂSĂTORIA CA REALIZARE

Partea ușoară a oricărei munci creative e inspirația. Partea grea, să punem inspirația în practică, să o concretizăm într-o formă pămîntească, căci aceasta ne confruntă cu limitările materialelor cu care lucrăm. Un scriitor poate să aibă o viziune măreață asupra unei cărți pe care să vrea să o scrie, dar găsirea cuvintelor și a formatului potrivit este întotdeauna pretențioasă și dificilă. Un pianist poate să știe cum i-ar plăcea să sune o melodie, dar, ca să-și facă degetele să se acordeze cu inspirația, e nevoie de practică asiduă. Să te ocupi de necesitățile și limitările practice e umilitor. Totuși, dă naștere unei forme mai bogate de inspirație — care crește din aducerea viziunii în formă.

Munca creativă a căsătoriei nu e diferită. E ușor să te îndrăgostești, dar nu e la fel de ușor să pui iubirea în practică. Ne lovim continuu de limitările materiei brute — în acest caz, noi înșine! Angajamentul de căsătorie trezește frici de o intensitate pe care n-am mai întâlnit-o pînă atunci. Dar, dacă lăsăm cu hotărîre iubirea să lucreze cu aceste frici care amenință să ne contracte inima, scoatem la suprafață surse proaspete de inspirație, mult mai adînci decît primele scînteii spontane ale îndrăgostirii. Te inspiră să vezi un bărbat și o femeie dansînd cu energiile conținute în haosul lor și ajutîndu-se unul pe altul să se deschidă mai complet către viață. Așa cum un artist poate să-i miște pe alții doar luptînd cu materialele lui, la fel și un cuplu care poate lupta cu haosul își dezvoltă o forță și un umor care îi încurajează pe alții. Căsătoria, ca un poem terminat, este inspirație devenită manifestă.

Multe discuții asupra dificultăților din căsătoriile de azi nu trec dincolo de superficial și lumesc. Ele se concentrează adesea pe cît de greu e pentru cuplul modern să „aibă totul“ — intimitate, angajament, copii, două cariere, bani, o bonă, o casă și suficient timp ca să se bucure de ele. Chiar dacă acestea pot fi preocupări practice importante, doar găsirea unei modalități

de a le „avea pe toate“ nu va salva sau reînnoi o căsătorie în aceste vremuri complicate.

Putem revitaliza o căsnicie doar privind-o altfel, ca pe o cale sacră. Sacralitatea căsătoriei nu e atribuită de familie, societate sau biserică. Se naște din devotamentul pasional al unui cuplu de a pune iubirea în practică. Aceasta implică să se confrunte unul cu altul fără restricții, în spiritul lui „Te accept și sînt dispus să-mi aduc inteligența și inima să lucreze la toate muchiile noastre necizelate; și vreau ca tu să faci același lucru pentru mine. Hai să cooperăm și să ne ajutăm unul pe altul să realizăm întregul spectru al puterilor și posibilităților noastre.“ Cînd un bărbat și o femeie își unesc forțele în felul acesta, toate suișurile și coborîșurile, toate certurile și bucuriile lor se desfășoară într-un context sacru. Căsătoria le permite să realizeze cum „doi devin unul“, cum, în ciuda tuturor diferențelor și separării dintre ele, sinele și altul, bărbatul și femeia sînt din același spirit.

Această viziune asupra căsătoriei ca unificare a celor două jumătăți ale vieții — inspirația Cerului și caracterul practic al Pămîntului — n-a fost niciodată realizată de un număr mare de oameni. Vechiul model al căsătoriei ca datorie de familie era prea adînc fixat în pămînt, în timp ce încercările moderne de a „avea totul“ și „a trăi fericiți pînă la adînci bătrîneți“ sînt prea naive și nefondate. Poate că doar un mic procent dintre cupluri vor fi capabile să experimenteze căsătoria ca pe o relație alchimică, care să le ajute să dea naștere celor mai frumoase calități ale lor. Chiar și așa, istoria și evoluția ne-au arătat de multe ori că și numai cîțiva pionieri pot crea o nouă direcție, care arată drumul pentru nenumărați alții.

16. IUBIREA CONȘTIENȚĂ

Nu există neapărat o legătură între iubire și copii; dar există o legătură obligatorie între iubire și creație. Scopul iubirii conștiente e să facă posibilă renașterea.

A.R. ORAGE

În general, oamenii consideră reușită o relație intimă dacă oferă o anumită satisfacție în zone ca tovarășia, siguranța, sexul și stima de sine. Descriind un astfel de aranjament, unul dintre personajele din filmul lui Woody Allen, *Manhattan*, a exprimat ceea ce revista *Time* a numit o „definiție rezonabilă a iubirii moderne”: „Rîdem împreună. Țin la tine. Preocupările tale sînt și ale mele. Facem sex de calitate.” Privind relația ca pe o cale, în special ca pe o cale sacră, avem o viziune mai largă, care include aceste nevoi, dar nu se limitează la ele. Preocuparea noastră centrală e să cultivăm o iubire conștientă, care poate să inspire dezvoltarea unei conștiențe lărgite și evoluția ființelor a doi oameni.

Dar nu trebuie să fim prea idealști în această privință, fiindcă relațiile intime nu funcționează niciodată doar la nivel conștient. Trăim la multe niveluri simultan, toate cu nevoi diferite. Copilul fragil, tînărul aventuros, adultul experimentat și căutătorul spiritual sînt toți prezenți simultan în noi. Relațiile intime reflectă

polivalența existenței noastre și de aceea nu implică niciodată un singur fel de relaționare. Pentru a clarifica rolul pe care îl joacă iubirea conștientă într-o relație, ajută să o punem în contextul nenumăratelor niveluri de relaționare care există între doi oameni.

NIVELURI DE RELAȚIONARE

Cea mai primitivă legătură care se formează între partenerii intimi este impulsul de *fuziune* simbiotică, născut dintr-o dorință de a obține hrană emoțională care ne-a lipsit în copilărie. Desigur, e ceva obișnuit pentru multe cupluri, la începutul relației lor, să treacă printr-o fază simbiotică temporară, cînd renunță la alte activități sau prieteni și își petrec majoritatea timpului liber împreună. Această fază a unei relații poate ajuta doi oameni să stabilească o strînsă legătură emoțională. Totuși, dacă simbioza devine dinamica principală într-o relație sau se prelungește prea mult timp, va deveni tot mai limitativă. Creează o dinamică de tipul părinte-copil care restrînge spectrul de exprimare și interacțiune al celor doi, subminînd tensiunea bărbat-femeie dintre ei și creînd tipare de dependență.

După nevoia primitivă de fuziune simbiotică, dorința cea mai bazală într-o relație intimă este cea de *companie*. Ea poate îmbrăca forme mai mult sau mai puțin sofisticate. La un nivel simplu, e posibil doar să ne dorim alt corp lîngă noi, aproape ca un animal de casă, cu care să împărțim patul sau care să ne țină companie. La un nivel mai sofisticat, copilul din noi vrea un tovarăș de joacă, cineva cu care să rîdem și să ne zbenguim, iar adultul savurează activitățile făcute în comun, cum ar fi gătitul sau mersul la evenimente culturale împreună. Compania simplă joacă un rol în toate relațiile, deși unii oameni nu par să-și dorească nimic mai mult de la un partener intim.

Un alt nivel de relaționare poate să apară cînd doi oameni împart nu doar activitățile și compania celuilalt, ci și interese,

scopuri sau valori comune. Putem numi acest nivel, de la care cuplul începe să creeze o lume împărtășită, *comunitatea*. Ca și tovarășia, comunitatea este o formă concretă, pămîntescă de relaționare.

După împărtășirea valorilor și intereselor se află *comunicarea*. La acest nivel, împărtășim ce se întîmplă în noi — gândurile, viziunile, experiențele și sentimentele noastre. Stabilirea unei bune comunicări e mult mai solicitantă decît crearea tovarășiei și comuniunii. Presupune ca doi parteneri de cuplu să fie suficient de onești și de curajoși să expună ce se întîmplă în interiorul lor și să fie dispuși să lucreze cu obstacolele inevitabile în calea împărtășirii adevărilor lor diferite. O bună comunicare este probabil cel mai important element pentru sănătatea de zi cu zi a unei relații.

O extensie a comunicării este *comuniunea*. Dincolo de împărtășirea gândurilor și sentimentelor, este o recunoaștere profundă a ființei altei persoane. Aceasta are loc de multe ori în tăcere — privind, poate, în ochii partenerului, făcînd dragoste, plimbîndu-ne prin pădure sau ascultînd muzică împreună. Deodată, ne simțim atinși și văzuți, nu ca o personalitate, ci în profunzimea ființei noastre. Sîntem în totalitate noi înșine și în același timp în contact complet cu partenerul nostru. Acest tip de legătură este atît de rar și de izbitor, încît e de obicei inconfundabil atunci cînd apare. Doi oameni pot lucra la comunicare, dar comuniunea e mai spontană, dincolo de voință. Comunicarea și comuniunea sînt forme mai profunde și mai subtile de intimitate decît compania și comunitatea, avînd loc la nivelul minții și inimii.

Intimitatea mai profundă a comuniunii poate să trezească o aspirație de a depăși de tot separarea noastră, o aspirație de *uniune* totală cu o persoană pe care o iubim. Chiar dacă aspirația exprimă o nevoie umană autentică, e mai adecvat să fie îndreptată către divin, absolut, infinit. Cînd e atașată unei relații intime, de multe ori creează probleme. Dacă aducem toată aspirația noastră de realizare spirituală într-o relație finită, putem ajunge la idealizare, dependență și moarte (așa cum am arătat

în capitolul 6). Cel mai adecvat mod de a ne satisface aspirația către uniune este printr-o practică spirituală autentică, cum ar fi meditația, care ne învață cum să trecem dincolo de mintea opozițională, în toate domeniile vieții noastre. Îndrumîndu-ne în această direcție, relația intimă poate să inspire acest tip de practică, dar nu poate fi niciodată un substitut total pentru ea.

Toate relațiile vor avea anumite zone de forță de-a lungul acestui continuum de conexiune. Unele cupluri pot să împartă compania și interesele comune, dar să aibă puțină comunicare adevărată sau comuniune; altele pot să aibă momente ocazionale de comuniune, dar să găsească cea mai puternică legătură la niveluri mai bazale. Alții pot să împartă o comuniune sufletească profundă, dar să aibă puține în comun în planul pămîntesc al comunității și companiei. Unor astfel de cupluri le va fi probabil greu să-și creeze o viață împreună, pentru că le lipsesc formele mai simple de relaționare la care să regreseze cînd intensitatea comuniunii lor scade. Cuplurile care împărtășesc o conexiune profundă la nivelul ființei, o comunicare bună, interese și valori comune și o bucurie simplă a companiei celuilalt au un echilibru ideal al relaționării cerești și pămîntești. (Sexualitatea poate opera la oricare dintre aceste niveluri — ca formă de fuziune simbiotică, ca și companie trupească, ca un sport comun, ca o formă de comunicare sau ca o comuniune mai profundă.)

IUBIREA CONȘTIENȚĂ ȘI FRÎNGEREA INIMII

Iubirea conștientă începe să se dezvolte într-o relație în care doi oameni au o comuniune de la ființă la ființă, aceasta pentru că e mai degrabă o iubire a ființei decît o iubire a personalității. În momentele de comuniune, sînt în contact cu adîncurile propriei mele ființe și ființei partenerei mele în același timp. De la o zi la alta, viețile noastre interioare încep să se miște sincronizat. Fața ei îmi devine mai familiară decît a mea. Devin

la fel de sensibil la dispozițiile și sentimentele ei schimbătoare ca la ale mele. Împărtășesc aspirațiile ei și nu mă pot separa de suferința ei. Ne-am întrepătruns prea profund ca să mai pot fi capabil să rămân din nou complet separat de ea.

Și totuși, *sînt* separat. Indiferent cît de apropiați sîntem unul de altul, nu ne putem împărtăși niciodată lumile diferite: ea nu poate ști niciodată cu adevărat cum este să fiu eu și eu nu pot ști niciodată cu adevărat cum este să fie ea. Chiar dacă împărtășim momente trecătoare de unitate cînd ființele noastre se ating, uniunea completă rămîne mereu imposibil de atins. Cu cît sîntem mai apropiați, cu atît și o distanță minusculă ne poate părea o prăpastie imensă.

Nici nu avem cum să ne ținem unul de altul sau să ne folosim apropierea ca să ne apărăm de adevărul singurătății noastre. Universul ne-a împrumutat temporar unul altuia și nu știm niciodată cînd ne va lua înapoi. Cînd simt această muchie — unde nu sîntem nici în întregime separați, nici în întregime unul — intru în contact cu cruditățile inimii. Realizînd că nu pot niciodată să-mi depășesc complet singurătatea topindu-mă în cea pe care o iubesc, rămîn cu o durere fundamentală de care nimeni nu mă poate salva. O parte din mine ar vrea să o salveze de durerea ei și să facă totul bine pentru ea, dar nu pot face nimic ca să o apăr de viața ei sau de moartea noastră. Aici, unde inima se simte și plină, și goală, găsesc răspunsul la întrebarea pusă de cîntecul de dragoste modern: „De ce iubirea trebuie să fie atît de tristă?”

Dar acest fel de tristețe nu e o problemă. În cuvintele lui Chogyam Trungpa, este „necondiționată. Apare pentru că inima ta e complet expusă”. Multe cîntece de dragoste au o tonalitate tristă fiindcă devotamentul față de altă persoană trezește o aspirație profundă de a ne topi și a ne dărui ființa. După cum spune Trungpa, „Vrei să-ți verși sîngele inimii, să-ți dăruiești inima altora.” Cuvîntul *trist* (în limba engleză, *sad*) e legat etimologic de *satisfăcut* (*satisfied*) sau *sătul*, care înseamnă „plin”. Tristețea iubirii este *plinătatea simțirii* care se naște din aspirația noastră de a ne deschide și a intra în contact. Astfel, în miezul

devotamentului către altul este o plinătate dulce și tristă a inimii, care tînjește să se reverse.

Fiindcă singurătatea mea e ceea ce mă face să vreau să mă revărs, nu trebuie să mă izoleze. Ca o prezentă simplă în viață, este ceea ce împart cu toate ființele pămîntului. Este o profunzime interioară din care apar multe comori: o pasiune de a ieși din mine, de a mă extinde, de a scrie o poezie sau un cîntec, de a oferi ceva substanțial sau frumos, care să o atingă pe cea pe care o iubesc în singurătatea ei magnifică. Din ea se naște marele dar pe care pot să-l ofer: pe mine, tot ceea ce sînt, în toată dorința mea de a trăi și muri cît de plinar pot.

Astfel, cînd ne apreciem singurătatea, putem fi noi înșine și ne putem dărui mai complet și nu mai avem nevoie de alții ca să ne salveze sau să ne facă să ne simțim bine cu noi. Dimpotrivă, vrem să-i ajutăm să devină *ei înșiși* mai deplin. În acest fel, iubirea conștientă se naște ca un dar din inima noastră frîntă.

Toate marile tradiții spirituale învață că urmărirea unilaterală a fericirii nu conduce la satisfacția adevărată, căci dorințele personale se multiplică la nesfîrșit, creînd mereu noi insatisfacții. Adevărata fericire, pe care nimeni nu ne-o poate lua, vine din frîngerea și deschiderea inimii. Apare atunci cînd simțim că radiază către lumea din jurul nostru și cînd ne bucurăm de binele altora. Îngrijindu-ne de creșterea celor pe care îi iubim, ne exersăm capacitățile mai vaste ale ființei și asta ne ajută să ne maturizăm. Fiindcă dezvoltarea lor ne îndeamnă să ne dezvoltăm calitățile cele mai frumoase, știm că ne întrebuițăm complet.

Într-un eseu scris în anii '20, Orage a susținut că iubirea conștientă e ceva extrem de rar. Pentru că oamenii nu privesc în general înțelepciunea, adevărul sau creativitatea ca fundamentale într-o relație intimă, afirmă el, vor căuta relații bazate în primul rînd pe companie sau interes reciproc. Chiar dacă iubirea conștientă este încă rară astăzi, nu mai e o posibilitate atît de îndepărtată. Asta pentru că iubirea inconștientă nu mai funcționează. Tot mai multe cupluri descoperă că o relație e

mai incitantă atunci cînd îi ajută să-și dezvolte resursele cele mai adînci și calitățile cele mai frumoase. De aceea, iubirea conștientă ajunge să fie văzută mai mult ca o necesitate, decît ca un lux. De aceea, toate dificultățile actuale ale relațiilor ne oferă o șansă rară: să descoperim iubirea ca o cale sacră, care ne cheamă să cultivăm plenitudinea și profunzimea ființei noastre.

ȚĂRMUL ÎNDEPĂRTAT AL IUBIRII

În mișcarea ei finală, iubirea conștientă conduce doi iubiți dincolo de ei înșiși, către o legătură mai puternică cu viața în ansamblul ei. Într-adevăr, iubirea dintre doi oameni nu are loc să crească decît dacă își dezvoltă orientarea mai largă, dincolo de ei. Arcul mai larg al iubirii dintre doi oameni tinde către un sentiment de înrudire cu tot ce e viu, ceea ce Teilhard de Chardin numește „o iubire a Universului“. Doar în acest fel poate iubirea, după cum scrie el, „să se dezvolte într-o lumină și putere fără margini“.

Astfel, calea iubirii se extinde în cercuri tot mai mari. Începe acasă — mai întîi ne găsim locul, ne împrietenim cu noi înșine și descoperim bogăția intrinsecă a ființei noastre, sub toată confuzia și iluziile noastre egocentrice. Cînd ajungem să apreciem bunătatea fundamentală din noi, descoperim că avem mai multe de oferit unui partener intim.

Mai departe, cînd un bărbat și o femeie se dedică creșterii conștientei și spiritului fiecăruia, vor dori în mod natural să-și împărtășească iubirea cu alții. Noile calități cărora le dau naștere — generozitatea, curajul, compasiunea, înțelepciunea — se pot extinde dincolo de cercul relației lor. Aceste calități sînt „copilul spiritual“ al unui cuplu — ceea ce întîlnirea lor oferă lumii. Un cuplu va înflori cînd viziunea și practica celor doi parteneri nu se concentrează doar asupra relației lor, ci include și acest sens mai larg al comunității și lucrurilor pe care le oferă altora.

De aici, iubirea unui cuplu se poate extinde și mai mult, după cum sugerează Teilhard. Cu cît doi oameni se iubesc mai profund și mai cu pasiune, cu atît vor fi mai preocupați de starea lumii în care trăiesc. Vor simți legătura lor cu pămîntul și se vor simți chemați să se dedice ocrotirii lumii și tuturor ființelor care au nevoie de grija lor. Radiația către toată creația este cel mai îndepărtat țărnm al iubirii și expresia sa cea mai plenară, care fundamentează și îmbogățește viața cuplului. Aceasta e marea iubire și marea cale, care ne conduce către inima Universului.

generozitate timpul ei ca să mă ajute să aduc manuscrisul la forma finală. L-a redactat cu grijă în numeroase rînduri, m-a ajutat să rescriu anumite pasaje dificile și a adăugat multe clarificări utile și elaborări proprii. Tuturor acestor buni prieteni, la fel ca și maeștrilor mei — în special lui Eugene Gendlin și Chögyam Trungpa — le sînt profund recunoscător.

Mulțumiri

Scrierea acestei cărți a fost în sine o călătorie lungă și dificilă, și am avut nevoie de mult ajutor și sprijin de-a lungul drumului. Cei care au citit fragmente din manuscris și mi-au oferit feedback în cei zece ani cît am lucrat la ea sînt prea numeroși ca să-i menționez aici, dar vreau să-mi exprim mulțumirile față de toți. Discuțiile cu Ken Wilber, Robert Bly, Barbara Green, Joanne Martin Braun, Stephan Bodian și Mary Goodell m-au ajutat în mod special în diferite momente. Vreau să le mulțumesc și tuturor clienților cu care am lucrat de-a lungul anilor, a căror disponibilitate de a explora necunoscutul din ei înșiși mi-a oferit o abundență de materiale ilustrative pentru lucrare. (Am schimbat numele și datele lor personale pentru a le proteja intimitatea.)

Trei persoane merită o recunoștință specială din partea mea pentru ajutorul pe care mi l-au oferit. Toinette Lippe mi-a oferit încurajări de-a lungul multor ani, mi-a dat un feedback foarte util și a redactat cu generozitate manuscrisul în mai multe rînduri. Sugestiile și redactarea lui Gregory Armstrong m-au ajutat, de asemenea, foarte mult; el m-a îndrumat să reconsider porțiuni din carte și să refac cîteva capitole. Cel mai mare ajutor dintre toate a venit de la soția mea, Jennifer, care nu numai că mi-a oferit iubire și încurajări extraordinare pe parcursul procesului îndelungat de finalizare a cărții, dar mi-a acordat cu

află în acțiune. Din păcate, mulți consilieri sau terapeuți nu sînt bine pregătiți sau foarte competenți. Cel mai bun mod de a găsi un terapeut competent e prin recomandarea unui prieten sau cunoștință. Iar cel mai important lucru cînd mergeți la un profesionist e să vă consultați intuiția ca să vă dați seama dacă persoana e de încredere și vă poate ajuta.

Alte resurse

În aceste vremuri dificile, cuplurile au nevoie de tot ajutorul pe care îl pot primi pentru a-și găsi calea. Ca să ne dezvoltăm o conștiință lărgită a ceea ce se întîmplă într-o relație și să ne eliberăm cînd ne împotmolim, eu recomand în special meditația și/sau consilierea de cuplu.

MEDITAȚIA

Centre în care se predă și se practică meditația pot fi găsite în majoritatea orașelor mari din America de Nord și Europa. Cînd căutați un astfel de centru, aveți grijă, deoarece cuvîntul „meditație“ e adesea folosit în sens larg pentru a desemna diverse alte activități, dintre care multe au puțină legătură cu conștiința. Practicile de conștiință sînt predate în mai multe tradiții, care pot fi găsite sub unul dintre numele următoare: meditație introspectivă, vipassana, zen sau dharmadhatu.

CONSILIEREA

Consilierea sau terapia de cuplu pot fi de multe ori de mare ajutor, chiar și într-o relație sănătoasă și evolutivă. Un terț dezinteresat poate ajuta un cuplu să-și găsească drumul printre încurcăturile în care s-a blocat. Uneori, un cuplu poate să aibă nevoie doar de o ședință sau două cu un consilier competent ca să scape dintr-un tipar dăunător; alteori, consilierea pe termen lung e utilă în conștientizarea tiparelor și scenariilor inconștiente

Note

INTRODUCERE

¹ Desigur, există multe feluri de intimitate în afara celei dintre bărbat și femeie — cum ar fi relația părinte-copil, prietenia strânsă și iubirea homosexuală — și fără îndoială că multe dintre problemele discutate în carte sînt valabile și în aceste cazuri. Totuși, eu am ales să mă limitez la legătura dintre bărbat și femeie, pentru că e zona care mă interesează și mă preocupă personal cel mai mult.

CAPITOLUL 2

² Vezi E.T. Gendlin, *Focusing* (New York: Bantam, 1981).

CAPITOLUL 6

³ Orice aspect al vieții poate trezi această prezență energizată. De exemplu, Maica Tereza, marea sfîntă modernă, exprimă pasiune necondiționată în munca ei cu sărăcia, boala și moartea. Cei săraci, mutilați și muribunzi sînt pentru ea porți către infinit.

⁴ Cu cît oamenii sînt mai rupți de propria lor ființă, cu atît recurg la lucruri extreme ca să intre în contact cu sursa „sevei” vieții lor. Dependentele de heroină are nevoie de doză ca să se simtă viu, adică neîmpovărat de pierderea contactului cu propria lui ființă. Criminalii sînt adesea atît de morți în interior, încît încearcă să se simtă vii avînd putere asupra vieții și morții. Dar chiar și în cele mai rele dependente și pervertite activități e prezentă aceeași motivație centrală: dorința pasională de a fi în contact deplin cu viața. În această dorință se află bunătatea și sănătatea umană fundamentală, chiar dacă ceea ce face cu ea poate să conducă la dezzechilibru și distrugere.

⁵ În secolele anterioare, artiștii foloseau adorația romantică în același fel, ca inspirație pentru munca lor. Un exemplu clasic a fost iubirea lui Dante pentru Beatrice, o tînără pe care a venerat-o de la distanță. Iubirea lui pentru ea i-a inspirat arta și i-a oferit o viziune spirituală. În celebra sa *Divina comedie*, Beatrice l-a condus pe tărîmurile angelice ale Paradisului.

⁶ Ordinului religios al carmelitelor practică ceva numit „misticism nupțial”, devenind miresele lui Hristos și folosind energia „pasiunii spirituale” ca să lucreze la transformarea lor. În tradiția hindusă, există bhakti yoga, iubirea și slujirea lui Dumnezeu. Iar în tradițiile budiste din Tibet, devoțiunea față de maestrul spiritual joacă un rol esențial pe calea iluminării.

⁷ Poate că doar un mic procent de indivizi care practicau iubirea de curte erau conștienți de ramificațiile spirituale mai largi ale practicii lor. Chiar și așa, impulsul de ansamblu al tradiției era să folosească devotamentul pasional ca pe o cale pentru dezvoltarea caracterului.

CAPITOLUL 9

⁸ Situația e foarte diferită într-o familie extinsă. Dacă părinții sînt absenți fizic, distanți sau tulburați emoțional, mătușile, unchii, verii și bunicii sînt disponibili să satisfacă nevoile de iubire și îndrumare ale copilului în creștere. Societățile tradiționale aveau și rituri de pubertate ca să ajute copilul să se separe de părintele de sex opus și să se identifice cu o comunitate mai mare de bătrîni de același sex. Familia-nucleu modernă a devenit o oală sub presiune, în care problemele părinților cu iubirea și intimitatea le sînt transmise direct copiilor.

⁹ Aceste două temeri sînt corelate la nivel emoțional. Dacă părinții ne neglijează sau ne abandonează, ne simțim invadați de sentimentele noastre intense — de frică, nevoie și pierdere. La fel, dacă un părinte ne invadează sau ne domină, ne simțim abandonați, fiindcă nu ne simțim văzuți sau iubiți pentru ceea ce sîntem. De aceea, mulți oameni au ambele seturi de frici în interiorul lor și pot să pună în scenă o parte a acestei dinamici cu parteneri diferiți.

¹⁰ Aleg să mă concentrez asupra luptei abandon/sufocare pentru că e una dintre cele mai distructive forme de polarizare într-o relație. Există însă multe alte feluri în care cuplurile se pot polariza. De exemplu, un partener poate fi mai disciplinat și mai orientat către muncă, în timp ce celălalt este mai lipsit de griji și mai jucăuș. Cu cît el muncește mai mult, cu atît ea vrea mai mult să se joace. Dacă se polarizează, el devine tot mai obsedat de muncă, iar ea își pierde orice simț al disciplinei, devenind tot mai incapabilă să realizeze ceva.

¹¹ Folosesc aici termenul de *proiecție* într-un sens mai larg decît stricta semnificație psihanalitică. Ca o lumină care radiază către lumea din jur,

conștiența trece prin „pelicula“ poveștilor noastre. Drept rezultat, proiectăm poveștile, împreună cu toate rolurile preatribuite pe care le conțin, în lume și în ceilalți oameni. Ce vedem în general atunci este filmul pe care îl proiectăm, și nu lucrurile așa cum sînt. De aceea, multe tradiții ezoterice spun că viața, așa cum o cunoaștem în general, este un vis.

CAPITOLUL 12

¹² Asta nu înseamnă că femeile nu pot fi pioniere sau exploratoare. Totuși, bărbații simt mai des că lipsește ceva atunci cînd nu sînt implicați în explorarea graniței necunoscutului într-o anumită zonă a vieții lor. Femeile au mai multe șanse să se simtă neîmplinite dacă nu sînt implicate într-o formă de relaționare sau conexiune cu oamenii.

¹³ Capătul posterior al corpului calos, fasciculul de fibre nervoase ce transmite informații între cele două emisfere cerebrale, este considerabil mai mare și mai lat la femei decît la bărbați. Această descoperire oferă o posibilă explicație fiziologică pentru faptul constatat pe larg că femeile sînt mai bune la sarcini care necesită cooperarea și comunicarea între cele două emisfere cerebrale, cum a fi formarea și comunicarea între cele două oamenilor pe baza indiciilor verbale și vizuale simultane sau accesul verbal în lumea nonverbală a emisferei lor drepte, în timp ce bărbații sînt mai buni la sarcini care necesită separarea funcțiilor creierului, cum ar fi vorbitul sau privitul unei hărți în timp ce sînt la volanul mașinii. Vezi J. Smith & D. de Simone, *Sex and the Brain* (New York: Warner Books, 1983).

CAPITOLUL 13

¹⁴ Termenul de *vrăjitoare* are multe semnificații diferite. Vrăjitoarea cea rea din povești trebuie distinsă de vrăjitoarea istorică, ce putea fi o femeie cu o forță autentică într-o cultură care nu putea tolera o asemenea forță. Vrăjitoarele erau cel mai probabil șamane care lucrau cu ierburi și energiile telurice în scopuri terapeutice și de divinație.

¹⁵ Acest tip de blîndețe a fost folosit de Ghandi pentru a îmblîzni leul britanic.

¹⁶ Desigur, aceste principii se aplică și în cazul relațiilor dintre yin și yang din interiorul fiecărui individ. Forța noastră yang poate încuraja și proteja sensibilitatea noastră yin. Și căldura noastră yin hrănitore poate topi rezistențele rigide și activa impulsul nostru yang de a intra într-un contact mai expansiv cu viața.

¹⁷ Bărbații americani trec printr-o criză profundă în ziua de azi. Sînt scindați între două identități conflictuale: bărbatul rigid, care vrea să-și mențină dominația și controlul, și tînărul rebel, care nu găsește nimic demn de imitat la bărbații mai vîrstnici și ajunge adesea să se întoarcă împotriva

puterii masculine. Chiar și politica noastră prezidențială din ultimele trei decenii reflectă această scindare. De o parte, președinții Johnson, Nixon și Reagan reprezintă bătrînul rigid. De cealaltă parte, tipul Jimmy Carter sau Gary Hart insistă asupra dreptului său de a rămîne un copil ofensat de faptul că trebuie să crească și să-și asume o putere și o atitudine de lider autentic. Singurul lider din ultimele trei decenii care a conciliat aceste tendințe opuse și a integrat calitățile exuberanței tînerești și prezenței autoritare — John Kennedy — a fost asasinat.

CAPITOLUL 14

¹⁸ Un soț afectat de presiunea performanței se simte obligat să fie „excitat“ chiar dacă nu este și să-i „furnizeze“ soției lui satisfacție sexuală. Altfel, se consideră un ratat — ca bărbat, ca soț și poate chiar ca ființă umană. Poate își imaginează că, dacă se înarmează cu ultimele cunoștințe, își poate depăși anxietatea legată de prestația sexuală. Însă dependența de cunoștințe nu face decît să-i amplifice înstrăinarea de corpul lui, împiedicîndu-l să se abandoneze, ceea ce este sursa spontaneității sexuale. În loc să trăiască în corpul lui, încearcă să-și adapteze comportamentul la o imagine mintală. Sexul devine un act pe care îl *prestează*, sub îndrumarea și controlul minții lui raționale. Este o rețetă sigură pentru disfuncția sexuală, după cum au arătat Masters și Johnson.

¹⁹ Medicina Ayurveda indiană indică *chakrele* ca centri psihosomatici principali ce guvernează fluxul energiei în corp, în timp ce medicina chineză cartografiază meridianele de acupunctură. Ambele tradiții medicale s-au născut din sistem de yoga ezoteric. Deși știința și medicina occidentale nu recunosc corpul subtil, medicina orientală consideră că tiparele sale de curgere sau blocaje sînt baza sănătății sau bolii observabile a corpului grosier. Efectul corpului subtil asupra corpului grosier e analoagă cu tiparele meteorologice: furtunile și perioadele senine pe care le observăm sînt rezultatul multor forțe din Cosmos pe care nu le observăm direct. De aceea, medicina orientală nu atacă simptomele direct. Preferă să meargă „în amonte“, ca să lucreze asupra blocajelor și dezechilibrelor din fluxul energetic al unei persoane.

²⁰ Există mediumuri și vizionari care susțin că văd corpul subtil ca o aură de lumină sau culoare.

²¹ Purtăm reacția noastră de ansamblu față de un anumit individ ca o „impresie simțită“ globală. O impresie simțită este ceea ce vei descoperi dacă privești introspectiv și verifici, de pildă, cum îl simți pe tatăl tău, cum te afectează, care e calitatea de ansamblu a relației tale cu el. Impresia ta simțită generală asupra tatălui tău nu are o formă definită și poate fi greu de pus în cuvinte, dar are o „calitate simțită“ distinctă. Impresia simțită asupra

NOTE

tatălui tău va dobândi un caracter mai precis dacă o compari, de exemplu, cu impresia simțită asupra mamei tale, cu care rezonezi în cu totul alt fel.

²² „El s-a uitat la ea și a respirat-o, ea s-a uitat la el și l-a respirat.“ — W. Somerset Maugham.

²³ Subiectul monogamiei este unul complex care merită o carte separată. Eu nu văd decât un singur fel în care monogamia poate funcționa ca angajament viu, și nu ca formă de devitalizare: prin acest tip de conștiință sacră ce le permite partenerilor să se vadă unul pe altul ca bărbat pur și femeie pură, ca toți bărbații și toate femeile.

CAPITOLUL 15

²⁴ K. Dowman, *Sky Dancer* (London: Routledge & Kegan Paul, 1984).

²⁵ Împrumut acest termen din cartea lui Riane Eisler, *The Chalice and the Blade* (San Francisco: Harper & Row, 1987).

Bibliografie

Pentru o explorare mai aprofundată a temelor principale și practicilor prezentate în carte, vă recomand în special următoarele lucrări:

Gendlin, E. *Focusing*. New York: Bantam, 1981

O introducere simplă în metoda Focalizării, care este o modalitate extrem de utilă ca să conștientizezi sentimente neclare sau dificile, să rămâi prezent cu ele și să le analizezi ca să descoperi noi direcții.

Hendrix, H. *Getting the Love You Want*. New York: Holt, 1988

Cea mai bună carte pe care am întâlnit-o asupra materialelor prezentate în capitolul 9 al acestei cărți. O explorare riguroasă și utilă a felului cum rănilile și scenariile din copilărie afectează relațiile prezente și cum se poate lucra cu conflictele pe care le generează.

Trungpa, C. *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior*. Boston: Shambhala, 1984.

O prezentare puternică, limpede și stimulatorie a căii războinicului, fundamentată în practica meditației.

Welwood, J. (Coord.) *Awakening the Heart: East/West Approaches to Psychotherapy and the Healing Relationship*. Boston: Shambhala, 1983.

Conține multe informații utile despre lucrul cu propriile stări de spirit și cu stările celorlalți.

Welwood, J. (Coord.) *Challenge of the Heart: Love, Sex, and the Intimacy in Changing Times*. Boston: Shambhala, 1985.

CĂLĂTORIA INIMII

Volumul pereche al lucrării *Călătoria inimii*. Conține cele mai interesante, provocatoare și utile scrieri pe care le-am găsit cît am lucrat la această carte. Mulți din scriitorii menționați în *Călătoria inimii* sînt reprezentați aici.

Wile, D. *After the Honeymoon. How Conflict Can Improve Your Relationship*. New York: Wiley, 1988.

Cel mai util manual practic de comunicare în cuplu pe care îl cunosc.

Alte cărți recomandate ce conțin materiale legate de temele tratate aici:

De Rougemont, D. *Love in the Western World*. Traducere de Montgomery Belgion. New York: Pantheon, 1956.

O lucrare clasică asupra pasiunii și evoluției ei în cultura occidentală. Chiar dacă nu ești de acord cu viziunea dură a lui de Rougemont asupra pasiunii, studiul lui e fascinant.

Evola, J. *The Metaphysics of Sex*. New York: Inner Traditions, 1983.

Un studiu interesant al ideilor ezoterice și viziunilor asupra sexualității. Densă, dar revelatoare.

Lawrence, D.H. *Phoenix: The Posthumous Papers of D.H. Lawrence*. Editor Edward McDonald. London: Heinemann, 1936.

Phoenix II: Uncollected, Unpublished, and Other Prose Works by D.H. Lawrence. Editată de Warren Roberts și Harry T. Moore. New York: Viking, 1970.

Aceste două volume conțin cele mai bune eseuri ale lui Lawrence despre iubire, sex și căsătorie. Deși Lawrence poate fi deranjant de polemic de multe ori, eseurile lui conțin unele din cele mai pasionate, elocvente și inteligente declarații ale puterii legăturii dintre bărbat și femeie care au fost scrise vreodată.

Oferta de carte Elena Francisc Publishing

COLECȚIA PENTRU PĂRINȚI

MICHELE BROMET CAMOU MILIE, COPIL NENĂSCUT

Milie, copil nenăscut este povestea însoțirii terapeutice a unui copil autist. Acest document excepțional a fost realizat folosind înregistrările și notițele ce relatează schimburile dintre Milie și psihoterapeutul său, Michèle Bromet Camou.

Date tehnice și de apariție
25 RON, 15,3x22,8 cm, ISBN 978-973-1812-10-6, mai 2008

DR. ROBIN FANCOURT BEBELUȘI DEȘTEPTI. CUM SĂ FORMĂM ȘI SĂ DEZVOLTĂM INTELIGENȚA COPILOR NOȘTRI?

În această carte revoluționară, Dr. Robin Fancourt își poartă cititorul într-o călătorie fascinantă, de la concepție până în primii ani de viață, călătorie ce dezvăluie procesul misterios prin care bebelușii învață, înțeleg, stabilesc relații cu ceilalți, capătă încredere în ei înșiși.

Date tehnice și de apariție
17 RON, 13X20 cm, ISBN: 978-973-1812-00-7, noiembrie 2007

TONY HUMPHREYS STIMA DE SINE - CHEIA PENTRU VIITORUL COPILULUI TAU

Când părinții își fac timp să-și asculte copiii și să le vorbească, aceștia se simt iubiți, încurajați și capabili. Stima lor de sine se dezvoltă, au încredere în ei înșiși și dobândesc atitudini pozitive față de viață.

Date tehnice și de apariție
25 RON, 15,3 X 22,8 cm, ISBN: 978-973-1812-02-1, martie 2008

COLECȚIA NLP

RICHARD BANDLER ȘI OWEN FITZPATRICK CONVERSAȚII - Libertatea înseamnă totul, iar iubirea vine de la sine

"Conversații" relatează călătoria lui Owen pe parcursul a trei ani pe calea descoperirii adevăratei naturi a libertății umane și a ceea ce este posibil pentru spiritul omenesc.

Date tehnice și de apariție
45 RON, 15,3 X 22,8 cm, ISBN 978-973-1812-07-6

ROBERT DILTS CONVINGERI. CĂI SPRE SANATATE ȘI STAREA DE BINE

Convingerile constituie temelia rezultatelor personale obținute de fiecare om. Acest manual este unic prin faptul că te învață procese cu o mare putere pentru obținerea schimbării.

Date tehnice și de apariție:
27 RON, 280 pagini, 15,5 X 23 cm, ISBN: 973-88171-7-X, septembrie 2007

COLECȚIA DE INIMĂ

MONIQUE FRADOT & DANIELE CHINES DE CE EL? DE CE EA? FORȚA VINDECĂTOARE A CUPLULUI

În cupluri se întâmplă ca după liniștea primilor ani de conviețuire, dialogul să se întrerupă sau, chiar mai rău, relația să se transforme într-un veritabil război. Lucrarea de față ne permite să asistăm la terapia acestor cupluri aflate în derivă.

Date tehnice și de apariție:
32 RON, 216 pagini, 15,5 X 23 cm, ISBN: 973-181-203-8, februarie 2008

MORRIE & ARLEAH SHECHTMAN IUBIREA LA TIMP PREZENT. CUM SĂ AI O CĂSNICIE CU MULTĂ INTIMITATE ȘI EFORT PUȚIN

Această carte deschizătoare de drumuri și fără îndoială radicală dezvăluie câteva adevăruri surprinzătoare despre căsnicie. Deși această carte îți va demola cu siguranță unele idei preconcepționate, în miezul ei se află un mesaj care te va inspira profund.

Date tehnice și de apariție:
27 RON, 168 pagini, 15,5x 23 cm, ISBN:978-973-1812-01-4, noiembrie 2007

JOHN WELWOOD IUBIRI PERFECTE. RELAȚII IMPERFECTE. CUM SĂ VINDECĂM RĂNILE SUFLETULUI.

Cartea îl poartă pe cititor într-o călătorie intensă de vindecare și transformare care îl învață să-și îmbrățișeze umanitatea și să aprecieze imperfecțiunile relațiilor sale ca marcatore ai drumului către marea iubire.

Date tehnice și de apariție:
27 RON, 199 pagini, 15,5 X 23 cm, ISBN: 978-973-88171-4-5, septembrie 2007

JOHN WELWOOD CALĂTORIA INIMII Calea iubirii conștiente

Dat fiind că bărbații și femeile descoperă că nu se mai pot baza pe vechile roluri și formule pentru a se înțelege, relația intimă reclamă un nou tip de onestitate și conștientizare, disponibilitatea de a renunța la tiparele învechite și de a cultiva noi abilități.

Date tehnice și de apariție:
30 RON; 236 pagini; format: 15,5*24; ISBN 973-87574-9-5 noiembrie 2006