

Dr. Dmitri Semenik

*Problemele iubirii*



**RELAȚIILE  
DE DINAINTEĂ CĂSĂTORIEI**

Traducere din limba rusă de  
Mihaela FURNICĂ

Carte tipărită cu binecuvântarea  
Înaltpreasfințitului  
TEOFAN  
Mitropolitul Moldovei și Bucovinei

DOXOLOGIA  
Iași, 2019

# Cuprins

Cuvânt înainte .....	9
----------------------	---

## Capitolul I

FRAGILITATEA RELAȚIILOR DE DINAINTEA CĂSĂTORIEI .....	13
--	----

DISCUȚII .....	14
----------------	----

<i>Neacceptarea de sine ne împiedică să iubim alte persoane</i> (Psiholog Aleksandr Kolmanovski) .....	14
---	----

<i>Cum să învățăm să iubim</i> (Psiholog Irina Rahimova) .....	24
---	----

<i>Cauzele și rezolvarea conflictelor</i> (Psiholog Mihail Hasminski) .....	47
--	----

<i>Nevoia de iubire</i> (Protoierul Igor Gagarin) .....	60
--	----

ÎNTÂMPLĂRI .....	73
------------------	----

<i>Nu am procedat corect cu el</i> .....	73
--	----

<i>A dispărut fără explicații</i> .....	77
---	----

<i>Viața mea bate pasul pe loc</i> .....	82
--	----

<i>Iubirea este ca moartea?</i> .....	87
---------------------------------------	----

<i>De la iubire până la moarte și înapoi</i> .....	91
--	----

<i>Eu am fost prima lui iubită</i> .....	103
--	-----

<i>Cununa celibatului?</i> .....	109
<i>Aveți grijă de cei iubiți!</i> .....	113
<i>Dacă femeia este cu zece ani mai în vârstă</i> .....	118

### Capitolul al II-lea

DEPENDENȚA DE IUBIRE .....	120
----------------------------	-----

DISCUȚII .....	124
----------------	-----

<i>Dependența – substituirea iubirii</i> (Psiholog Natalia Domkina) .....	124
--	-----

<i>Natura dependenței de iubire</i> (Psiholog Mihail Hasminski) .....	136
--	-----

ÎNTÂMPLĂRI .....	156
------------------	-----

<i>Iubita mea a plecat la altul</i> .....	156
---	-----

<i>Cum m-a putut suporta iubitul meu?</i> .....	159
---	-----

<i>La ce duce tristețea</i> .....	162
-----------------------------------	-----

<i>O simplă vecină?</i> .....	168
-------------------------------	-----

<i>A ierta la nesfârșit</i> .....	170
-----------------------------------	-----

<i>A te schimba de dragul persoanei iubite</i> .....	174
--	-----

<i>De ce iubesc doar eu?</i> .....	178
------------------------------------	-----

<i>El mi-a redat speranța</i> .....	184
-------------------------------------	-----

<i>Dragoste cu pumnul</i> .....	193
---------------------------------	-----

### Capitolul al III-lea

DESPRE PĂSTRAREA CASTITĂȚII .....	211
-----------------------------------	-----

DISCUȚII .....	214
----------------	-----

<i>Rușinea și conștiința nu sunt complexe de inferioritate</i> (Dmitri Semenik) .....	214
--	-----

<i>Experiența păstrării curăției – cea mai valoroasă „experiență”</i> (Boris Korcevnikov) .....	223
<i>Această „experiență” ne va sta în cale în relația cu soțul (soția)</i> (Protoiereu Igor Gagarin) .....	227
<b>ÎNTÂMPLĂRI</b> .....	230
<i>Iubire în oraș străin</i> .....	230
<i>Oare aceasta este soarta?</i> .....	234
<i>Am fost „prieteni” timp de o noapte</i> .....	240
<i>Prima dragoste</i> .....	244
<i>Imposibil de uitat</i> .....	250
<i>Spovedania unui afemeiat</i> .....	252
<i>Concubinaj eșuat</i> .....	269

Capitolul al IV-lea  
GÂNDURI DESPRE AVORT .....

<b>DISCUȚII</b> .....	275
<i>Consecințele avortului pentru cuplu</i> (Psiholog Irina Șmak) .....	275
<b>ÎNTÂMPLĂRI</b> .....	292
<i>Copil însărcinat</i> .....	292
<i>Trebuie să las copilul la maternitate</i> .....	310
<i>Am luat pastile pentru întreruperea sarcinii</i> .....	322
<i>Toți mă îndeamnă să fac avort</i> .....	332
<i>Înainte de concepere soțul m-a infectat cu o boală incurabilă</i> .....	351

## Cuvânt înainte

Mihail Prișvin scria odată în jurnalul său: „Relațiile cu oamenii nu sunt doar plăcere, ci și efort”. Pe atunci nu mai era un tânăr, ci un om matur și înțelept.

Este foarte important să înțelegem că orice relație este un efort. Dar mai ales relațiile cu persoana iubită, pentru că acestea sunt cele mai importante pentru noi și nu vrem să le distrugem, nu vrem să-i provocăm persoanei iubite durere, ci, dimpotrivă, vrem să păstrăm iubirea.

Așadar, relațiile necesită muncă. Și după cum bine știm, orice muncă trebuie învățată. Chiar și legarea șireturilor la cizme sau a nodului la cravată omul le învață într-o anumită etapă a maturizării sale. Omul învață să citească, să danseze sau să cânte la pian.

Relațiile sunt o știință mult mai importantă. Poți să fii fericit și fără cravată sau fără să știi să cânți la pian. Dar atunci când suferi în relațiile de iubire sau de prietenie, nu poți fi fericit.

Relațiile sunt o știință grea. În primul rând, trebuie să învățăm să-l înțelegem pe celălalt, să simțim ceea ce simte el. Nici pe departe nu este atât de ușor. În al doilea rând, trebuie să învățăm să ne controlăm, deoarece doar controlându-ne pe noi înșine, stăpânindu-ne emoțiile, putem să înfrângem egoismul, care ucide orice

relație, dar mai ales pe cea de iubire. Trebuie să învățăm să ne acceptăm, căci fără asta nu vom reuși să-i acceptăm pe ceilalți.

**Știți foarte bine în ce constă o știință: teorii, exemple, exerciții practice.** Din păcate, în știința iubirii mulți oameni se rezumă doar la exerciții practice. Dar în lipsa totală a cunoștințelor teoretice experimentele pot, oare, aduce succes? Răspunsul este evident, căci este suficient să privim în jur.

Cei care studiază cu interes teoria au mai multe șanse să aibă relații de iubire durabile și fericite. Adică dacă citec cărți bune despre dragoste și căsnicie, despre lucrurile care se întâmplă cu regularitate în sufletul uman, sau comunică cu oamenii care au o experiență pozitivă.

Această carte este un manual didactic intuitiv, deoarece conține, pe lângă discuțiile interesante și accesibile cu specialiștii, numeroase exemple. Exemplele sunt cea mai expresivă, interesantă și accesibilă parte a teoriei. Aflând despre dificultățile în relațiile de iubire pe care le au alți oameni, lămurind cauzele acestor dificultăți, analizând căile de ieșire, veți înțelege multe. Veți putea evita multe greșeli. Ajungând într-o situație dificilă, veți găsi mult mai repede soluția, amintindu-vă de situațiile analoage prin care au trecut alții.

Cartea este alcătuită pe baza materialelor preluate de pe site-ul [www.perejit.ru](http://www.perejit.ru), care este dedicat temei despărțirii și crizelor în relațiile de iubire. Mii de oameni abonați pe acest site își descriu situațiile în speranța că vor primi sfat și susținere. Și ajutorul vine. Răspunsurile la rugămințile lor sunt scrise de oamenii care au avut experiența unor situații asemănătoare. Unii dintre ei au mai multe cunoștințe teoretice, alții mai puține,

unii ajută mai mult oferind sfaturi, alții prin compasiune. Căutând ajutor, mulți devin ei înșiși ajutoare, obținând prin această faptă bună puteri noi și o nouă înțelepciune. Are loc o minune a prieteniei și iubirii omenești. O minune adevărată, lipsită de câștig material.

Toate sfaturile prostești și dăunătoare, în genul rubricilor de psihologie care umplu revistele pentru femei, au fost șterse de către moderatori. Scopul site-ului nu este mărirea numărului vizualizărilor, ci acordarea de ajutor oamenilor, iar asta se răsfrânge asupra calității tuturor tipurilor de informații, inclusiv asupra răspunsurilor la cererile de ajutor.

Pe baza acestor cereri și a răspunsurilor la ele am pregătit trei cărți:

- *Problemele iubirii: relațiile de dinaintea căsătoriei*
- *Problemele iubirii: criza în familie*
- *Problemele iubirii: greșelile fatale.*

Această carte este dedicată temei relațiilor *de dinaintea căsătoriei*.

Relațiile *de dinaintea căsătoriei* sunt fundamentul fericirii sau al nefericirii viitoare. Ele sunt importante nu doar luate ca o școală, ca o perioadă de cunoaștere teoretică și practică în știința relațiilor, ci sunt importante precum un câmp de luptă, de pe care poți scăpa teafăr sau poți fi rănit, ajungând astfel invalid. La urma urmei, toate faptele omului lasă urme profunde în sufletul lui.

De exemplu, unii oamenii abordează aceste relații cu naturalețe și ridică ștafeta, înțelegând cât de important este tot ceea ce se leagă de tema iubirii. Întâlnind o persoană și simțind un interes față de ea, tindem să o cunoaștem ca om și să ne apropiem sufletește. Vrem să o înțelegem, să fim prieteni, să o protejăm atât pe ea,

cât și pe noi, și, atât cât ne țin puterile, amânăm momentul apropierii fizice, înțelegând că aceasta este ultima etapă a apropierii, care, în mod ideal, ar trebui să aibă loc după căsătorie. Astfel dobândim o experiență prețioasă a apropierii omenești, experiența autocontrolului. Omul, asemeni unui sportiv bine antrenat care merge la competiție, are șanse extraordinare să obțină victoria în lupta pentru prosperitatea familiei și pentru fericirea viitorilor copii. Alți oameni, neavând în fața ochilor exemple pozitive, sunt conduși de trăirile și emoțiile proprii. Ei trec direct la apropierea trupească, înainte să se apropie sufletește. În acest caz, apropierea autentică nu va mai avea loc. Astfel, oamenii trec de la un partener la altul, fără să mai apuce să trăiască iubirea adevărată, și construiesc imagini și impresii false despre iubire și relații. Unor astfel de oameni le vine din ce în ce mai greu să construiască relații fidele cu persoana iubită și să întemeieze o familie solidă. Acestea sunt doar două exemple dintre cele mai simple, care arată cum relațiile de dinainte de căsătorie influențează pregătirea noastră pentru a iubi și a întemeia o familie.

În această carte veți găsi multe alte exemple mai complicate.

Pentru ajutorul pe care l-am primit în prelucrarea acestui material aduc mulțumiri profunde Irinei Maksimova, lui Constantin Tretiakov, Ekaterinei Tatarinova, lui Igor Galaghin și, de asemenea, tuturor moderatorilor site-ului perejit.ru și tuturor celor care au cerut și cer ajutor pe acest site.

Dmitri Semenik



## *Capitolul I*

# **FRAGILITATEA RELAȚIILOR DE DINAINTEA CĂSĂTORIEI**

Această secțiune este dedicată diverselor probleme care se întâlnesc în relațiile de dinaintea căsătoriei. Căci și ele sunt formate din mai multe părți. Acestea presupun și autocunoașterea, și cunoașterea celuilalt, și cunoașterea legilor iubirii și a legilor compatibilității dintre oameni.

Din păcate, de multe ori această cunoaștere se face cu ajutorul greșelilor, iar după greșeli urmează durerea, iar durerea trece doar atunci când începem să ne punem cele mai importante întrebări...

## Discuții

### *Neacceptarea de sine ne împiedică să iubim alte persoane* (Psiholog Aleksandr Kolmanovski)

– Analizând problemele proprii sau ale altei persoane, de multe ori descoperim că omului nu-i ajunge ceea ce în limbaj colocvial numim „iubirea de sine”. Adică, există un oarecare conflict interior sau, cum îl numesc alții, „lipsa acceptării de sine”. Spuneți-ne cum putem denumi exact acest concept, iar dacă sunt concepte diferite, atunci prin ce se deosebesc.

Există o categorie de moraliști, cumva străini de acest subiect, care spun: „De ce să te iubești pe tine însuți? Asta e egoism pur!”. Dar iată că, totuși, analizând, înțelegem că egoismul și iubirea de sine sunt lucruri diferite. După părerea dumneavoastră, prin ce se deosebește egoismul de iubirea de sine?

– Iubirea de sine este ceea ce se numește „acceptarea de sine”. Cu cât mai bine se comportă omul față de sine, cu atât mai bine îi va trata pe ceilalți. Cu cât mai mult se acceptă pe sine, cu atât mai ușor poate accepta alți oameni, concentrându-se asupra lor. Iar egoismul se manifestă exact atunci când omului îi este dificil să se concentreze asupra altor persoane.

Din păcate, în cultura noastră cuvântul „egoism” desemnează o însușire clară a caracterului. Un om egoist este considerat un om rău. Aceasta este o judecată foarte superficială. Omul este egoist nu pentru că ar fi putut să se concentreze pe alții, dar nu a vrut, ci pentru că nu poate să-i respecte pe alții. Egoistul este o persoană epuizată psihologic. O astfel de persoană este atât de golită de resurse interioare, încât își îndreaptă involuntar toate puterile pentru a se susține pe ea însăși. Întreaga ei conștiință este concentrată în interior, îndreptată egocentric.

Iubirea de sine ajută la îmbunătățirea relațiilor cu mediul înconjurător, iar egoismul reprezintă absența unor astfel de relații.

– *Care este cauza lipsei de iubire de sine?*

– Aș spune că sunt două cauze ale lipsei de iubire de sine. Prima, atât după importanță, cât și cronologic, este cea care se dezvoltă în copilărie, atunci când nu este și nici nu poate fi nici un fel de iubire sau ură față de sine. Există doar iubirea sau ura părinților față de copil.

De fapt, toți părinții care au un psihic sănătos își iubesc copiii. Iubirea, ura sau acceptarea de sine a copilului nu sunt influențate de trăirile interioare cele mai profunde ale părinților, ci de comportamentul lor. Atunci când copilul este certat, când părinții sunt nemulțumiți de el, când nu-l compătimesc, acesta va lua totul personal și va crede că a meritat această atitudine a părinților. Aceasta reprezintă acceptarea de sine negativă. Soții înțeleg foarte bine că își iubesc copilul și de aceea își fac griji pentru el. Însă, în acel moment, el nu vede acest lucru. Să ne amintim de noi când eram copii: când eram certați, când părinții erau nemulțumiți

de noi, simțeam că anume pe noi nu ne iubesc și, ce este cel mai important, că nu ne iubesc pe bună dreptate.

La nivelul conștiinței, copilul se poate supăra, poate fi nemulțumit, poate trata totul cu indiferență, dar la un nivel mai profund, copilul se obișnuiește rapid cu faptul că el și trăirile lui nu merită să fie acceptate cu adevărat.

Aceasta este prima cauză a acceptării de sine scăzute. Sursa ne iubirii de sine se păstrează și funcționează în noi pentru totdeauna, pentru că omul, la orice vârstă, rămâne copilul părinților săi. Chiar și atunci când părinții nu mai sunt pe lume.

Începând cu vârsta adolescenței, se adaugă o a doua cauză care influențează acceptarea noastră de sine. Psihicul este construit în așa fel încât oamenii se comportă la fel cu ei și cu cei care îi înconjoară. La începutul vieții, când nou-născutul încă nu se deosebește de puiul de animal (pisic, cățeluș, maimuțică), în psihicul lui încă nu există „eu” și atitudinea față de sine, ci există doar „ei” – cei care îl înconjoară și atitudinea față de ei. Atitudinea negativă sau pozitivă față de alții se formează conform unui mecanism simplu și evident. Persoanele „bune” sunt acelea care au o predispoziție față de mine, îmi fac bine, mă hrănesc, mă mângâie, mă alină, mă iau în brațe, îmi dau ceea ce sclipește sau este gustos, ceea spre ce îmi întind mânuțele. Este clar față de care persoane se formează atitudinea negativă.

Mai târziu, odată cu formarea „eului”, psihicul îl apreciază exact după aceleași criterii. Ne iubim sau nu ne iubim exact pentru ceea ce iubim sau nu iubim la alții – pentru starea noastră sau imaginea noastră socială. Iar atunci când această imagine seamănă cu imaginea

pe care o judec fără a o cunoaște îndeaproape – detașându-mă, „eul” psihicului meu este de asemenea judecat, fiind apreciat negativ.

– *Ce înseamnă „imagine socială”?*

– Imaginea socială reprezintă felul meu de a fi în relație cu oamenii. Cât de binevoitor sau indiferent sunt, răbdător sau critic.

Întrucât pentru mine persoanele pozitive sunt cele binevoitoare cu mine, respectuoase, răbdătoare, și nu critice sau instructive, eu însumi mă definesc prin psihicul meu ca fiind o persoană pozitivă doar dacă și eu mă comport la fel. Însă dacă am un comportament negativ, sunt critic și instructiv (chiar dacă am dreptate), protestez indiferent de motive, se naște automat o agresiune autoimună și neacceptarea de sine. Atunci când cineva țipă la mine, mă ceartă, mă pedepsește, mă privează de ceva, râde de mine, psihicul meu nu înțelege dacă el are sau nu dreptate și imediat îl respinge: „Îmi displace o asemenea atitudine, nu pot iubi această persoană”. Și cu mine psihicul procedează în același mod respingător.

În acest caz, ceilalți pot fi indulgenți față de agresivitatea mea, chiar compătimitindu-mă, înțelegând că nu sunt rău, ci îmi este rău. Dar acest lucru nu mă salvează. Persoana care țipă la cei din jur nu se iubește, chiar dacă cei din jur o tratează cu înțelegere și cu acceptare.

– *Acum sunt multe traininguri pentru creșterea stimei de sine. Prin ce se deosebește creșterea stimei de sine de creșterea acceptării de sine?*

– În general, este vorba de terminologie. Nu cunosc toate trainingurile de pe lume, dar poate printre ele

sunt dintr-acestea care rezonează cu subiectul nostru, însă majoritatea trainingurilor pentru creșterea stimei de sine despre care știu au un caracter pur tehnic. Adică au scopul de a dezvolta o imagine pozitivă despre capacitățile pe care le are omul. Adică să stai în fața oglinzii și să spui: „Eu pot, eu pot, eu pot... Sunt o persoană de succes. Am încredere în mine. Cu siguranță voi reuși totul”. După părerea mea, acestea sunt doar niște eforturi tehnice superficiale care nu schimbă profund și pentru o perioadă îndelungată încrederea, statornicia, acceptarea noastră de sine adevărată.

– *Există neapărat o legătură între neacceptarea de sine și stima de sine scăzută? Adică, neacceptarea de sine poate duce la scăderea stimei?*

– În acest caz, trebuie să definim ce înțelegem prin *stima de sine* și ce înțelegem prin *acceptarea de sine*. Pentru mine terminologia obișnuită este: autoaprecierea este felul în care persoana își reprezintă virtuțile și neajunsurile; reprezintă ceea ce pot/nu pot, ceea ce pot conta și pe ce nu. Acceptarea de sine nu este reprezentarea virtuților și neajunsurilor, ci ceea ce merit pentru acestea.

Putem vorbi despre următoarea alternativă: acceptare de sine pozitivă sau negativă, prin analogie cu stima de sine crescută sau scăzută.

Acceptarea de sine negativă este senzația că merit să fiu judecat și pedepsit pentru faptele mele. Acceptarea de sine pozitivă este senzația că merit compătimire exact pentru aceleași fapte și neajunsuri.

– *Înseamnă că am dreptul să trag concluzia că nici stima noastră nu ține de acceptarea de sine și că omul cu o acceptare de sine scăzută poate avea o părere prea bună despre el însuși?*

– Conform acestei terminologii și acestor definiții, sigur că da. Omul poate fi sigur că este un șahist genial și campionul lumii, și cu toate acestea să sufere de ura față de sine.

– *Iar acum să vorbim despre cum, în realitate, putem rezolva problema autoacceptării. Am vorbit pe acest subiect cu persoane diferite și există două moduri conceptuale diferite de abordare. Un mod de abordare este acela că trebuie să te accepți indiferent de orice. Al doilea mod ține de faptul că trebuie să înțelegi de ce nu te accepți și să schimbi acest lucru.*

– Răspunsul îl deducem din cele spuse mai sus. Autoacceptarea pozitivă este să am atitudine principială față de neajunsurile proprii ca față de ceva ce nu am ales și nici nu sunt vinovat de alegerea făcută. Este strict nenorocirea și problema mea, dar nu vină.

– *Ce trebuie să facem pentru a ne putea accepta? Ce poate face omul de unul singur?*

– Indiciul stă în înțelegerea istoriei problemei. După cum am spus, există două cauze, doi factori care influențează acceptarea noastră de sine; aceștia sunt relațiile cu părinții și socializarea. Anume în aceste locuri trebuie să tratăm.

Prima întrebare este: când și în ce caz trebuie să tratăm? Atunci când omul observă că ceva nu îi convine: planurile lui personale, starea de spirit, relația lui cu oamenii și cu viața; atunci când observă că este peste măsură de irascibil și nu este sigur pe el sau își schimbă deseori partenerii, sau face ceea ce nu-i place. În general, atunci când lucrurile importante din viața lui nu-i convin.

– *Cum putem vindeca relațiile cu părinții?*

– Logica metodei este următoarea: lipsa de încredere, frica de responsabilitate, teama că voi fi acuzat, că voi fi certat și voi fi luat în râs, toate acestea se trag din copilărie, ca și oricare altă frică. Experiența de viață care a format în noi, încă din copilărie, această frică se dovedește a fi cea mai regretabilă confuzie. Copilul, atunci când a fost certat de părinți, considera ca așa sunt construite relațiile, că așa este viața. Dacă am întârziat, am spart ceva, dacă am mințit sau am luat nota doi, bineînțeles că voi fi certat. Se poate altfel?

Sigur că se poate! Putem înțelege mult mai ușor dacă ne imaginăm ce s-ar fi întâmplat dacă părinții noștri în acel moment și în aceleași circumstanțe, când am luat nota doi sau am spart o cană, ar fi avut cea mai bună dispoziție, și, bineînțeles, că ar fi reacționat la același episod cu blândețe și răbdare.

În continuare, cum ar spune matematicienii, concentrează acest gând până la limită și vei obține următoarea imagine: dacă părinții ar fi avut o stare de spirit bună, ar fi reacționat cu o înțelegere maximă. Înseamnă că toată atitudinea negativă a părintelui, instructivitatea, critica, din cauza căroră am suferit în copilărie, nu au fost decât manifestările stării lor, și nu vina noastră, nu asta era relația lor cu noi și nu redau felul în care sunt construite relațiile interumane.

Iată, dacă cu adevărat vom lua în considerare și îi vom înțelege pe părinții noștri că le-a fost doar rău, și nu că sunt răi și nici noi nu suntem răi, atunci acceptarea de sine va crește mult mai mult. Astfel, psihicul nostru încetează să ia personal comportamentul negativ al părinților.



A înțelege cu adevărat acest lucru despre părinții noștri înseamnă să aplicăm nu doar mintal această înțelegere, ci și practic. Trebuie să ne comportăm așa cum ne-am comporta cu alți oameni, al căror disconfort este evident pentru noi, cărora le este rău, iar acest lucru li se citește pe față. Iar noi cum ne comportăm? Îi susținem, îi consolăm, îi îngrijim, suntem alături de ei în momentele grele. Toate aceste măsuri trebuie să le îndreptăm către părinți. În psihologie există un termen pentru aceasta: „a adopta părinții”. Ocupându-ne de asta (va dura destul de mult, nu trebuie să ne facem iluzii), acceptarea de sine va crește.

– *Mulțumesc! Dar cum rămâne cu al doilea factor, cel legat de propria imagine socială?*

– Aici este importantă măsura bunăvoinței noastre în viața de zi cu zi, cât de binevoitor și de compătimitor sunt în relațiile cu oamenii. Trebuie să ținem minte că în calitatea acestei bunăvoințe psihicul nostru ia în considerare doar acele manifestări care sunt dificile. Când suntem binevoitori ca răspuns la bunăvoința altei persoane – are loc un troc. Acest troc nu ne întărește psihicul. Ceea ce ne tonifică este, spre exemplu, când ducem gunoiul vecinului pe care l-a lăsat pe scara blocului, cu toate că vecinul îl pune acolo intenționat și nu se gândește ce va fi mai departe; sau când suntem amabili și onești cu cei care ne vorbesc cu răceală, răspunzându-ne printre dinți.

În acest caz, care poate fi sprijinul nostru interior ca să nu ne simțim lingușitori sau lipsiți de coloană vertebrală? Sprijinul este înțelegerea corectă a acestei răceli, a acestei disprețuiri. Căci acestea nu sunt decât

manifestări ale neîncrederii în sine a partenerilor noștri, acestea sunt frica de a nu fi moale, frica de a arăta slăbiciunea.

Însă dacă ție însuși ți-e frică să pari slab sau să fii „frânt”, iar comportamentul vecinului te traumatizează atât de mult, încât nu ești în stare să-i răspunzi diferit, ai dreptul să ai propriile slăbiciuni, să fii indiferent. Dar, în acest caz, să nu te aștepți că psihicul tău se va întări.

– *Asta înseamnă că nu ne vom putea iubi șezând în fotoliu, cu ajutorul eforturilor mintale. Trebuie să acționăm atât în relație cu părinții, acțiune care e de lungă durată, cât și în relație cu alte persoane.*

– Aveți absolută dreptate. Structura psihicului se definește prin structura activității.

– *Multe persoane care suferă din cauza insuficienței acceptării de sine, conștient sau inconștient, speră că iubirea unei persoane sau, poate, atenția unui grup de oameni îi va ajuta să aibă o atitudine mai bună față de ei înșiși. Cineva intră în showbiz doar pentru ca să fie iubit. Altcineva caută persoane de sex opus, sperând că iubirea acestor persoane va vindeca totul, iar astfel se va putea iubi pe el. Cât de justificate sunt aceste speranțe?*

– Da, acestea sunt niște speranțe foarte răspândite, dar, din păcate, sunt absolut iluzorii. Omul, mai întâi de toate, se iubește sau nu se iubește pe sine în relațiile cu ceilalți. Repet, dacă nu este suficient de compătimitor, atunci nici o compătimire din partea celorlalți nu îl va ajuta.

– *Omul speră că o notă pozitivă dată de cei din jur îl va ajuta. Cu toate că poate avea un mare succes și toți îl respectă pentru acest succes, oricum el va rămâne cu problemele sale, nu-i așa?*

– Da, putem spune așa, dar acesta va fi un răspuns ușor schematic, căci dacă omul obține un succes, care are o rezonanță socială, înseamnă că această activitate are o parte semnificativă: ceea ce a făcut el este important și bun pentru alți oameni. Și datorită acestui succes acceptarea de sine va crește în mod firesc.

Iar plăcerea laudelor străine este un drog. Primești plăcere, dar nu pentru mult timp, iar apoi ai nevoie de o doză nouă, și mai mare.

*– Cum îi poți fi partener persoanei care nu se iubește pe sine? Iată, spre exemplu, cineva fie s-a îndrăgostit de un astfel de om, fie a întemeiat o familie și a înțeles că celălalt are o problemă – lipsa acceptării de sine. Îl poate ajuta în vreun fel, în afară de sfaturi?*

– Da, tocmai sfaturile îl pot ajuta în ultimul rând. Iar în primul, iată ce îl poate ajuta. Acceptarea de sine scăzută este o așteptare obișnuită că eu îți voi spune totul cu sinceritate: m-am păcălit singur astăzi, cum am întârziat undeva, cum am înșelat pe cineva, că am pierdut cheia de la apartament, am navigat jumătate de noapte pe Internet... În general, dacă voi mărturisi cu sinceritate toate „minusurile” mele, atunci, clar lucru, tu mă vei judeca, chiar și în mod tacit. Acceptarea de sine a unei astfel de persoane va crește doar prin construirea unei noi experiențe de viață, atunci când va da peste persoanele care nu îl vor judeca pentru aceste mărturisiri.

*– Cu alte cuvinte, trebuie să-i oferim acea acceptare pe care nu i-au oferit-o părinții.*

– Aveți perfectă dreptate. Iar pentru asta trebuie să ne amintim că opusul judecării este compasiunea, atunci

când omul poate să povestească totul despre sine și să primească empatie sinceră: „Înțeleg cât de greu îți este din cauza asta”; „Înțeleg cât de mult te-ai enervat”; „Îmi imaginez cât de greu ți-a fost...”.

## ***Cum să învățăm să iubim*** **(Psiholog Irina Rahimova)**

– *Cum învățăm să iubim?*

– În general, viața este școala iubirii. Poți învăța să iubești în orice loc. Iar familia este acel loc, dat nouă, ca să avem această experiență, acest har al iubirii. Familia este mediul în care omul poate să-și dezvolte acest talent.

În general, nouă, oamenilor, ne-a fost oferit un mare avans. Nu există persoană care să nu fie înzestrată cu darul iubirii. Și viața îi este dată omului o singură dată, tocmai pentru ca el să-și dezvolte acest talent și să-l înmulțească. Este cu adevărat un talent. Îl putem ascunde din teama de a nu fi înțeleși sau de a fi pedepsiți, sau îl putem cultiva, îmbunătăți și înmulți. Atunci când îl prelucrăm, când ne învingem pe noi înșine, ne dă bucurie. Cum a spus Suvorov: „Învinge-te pe tine însuși, și atunci vei învinge dușmanul”. Adică, vei învinge tot ceea ce te încurcă să iubești. Trebuie să arborezi steagul Iubirii acolo unde până acum flutura falnic steagul egoismului.

Pentru a stăpâni orice artă, trebuie, mai întâi, să-ți dorești foarte mult, apoi, să-ți fixezi sarcinile pe care le

ai de făcut pentru asta. Adică, „vreau”, „pot” și „trebuie”. Și, prin urmare, să faci totul ca să înveți această artă. Mereu Îi ceream lui Dumnezeu să-mi dea acest dar, să iubesc oamenii. Mă apropiam de fiecare icoană și ceream: „Doamne, ajută-mă! Învață-mă să iubesc!”. Dumnezeu nu-i dă omului porunci, sarcini care să fie peste măsura lui. Dacă El a spus să-ți iubești aproapele ca pe tine însuși, înseamnă că este posibil, că este pe măsura fiecărui om. „Toate îmi sunt cu putință întru Hristos Cel care mă întărește!” Omul poate învăța să iubească, însă mai ales pe cel apropiat, pe jumătatea lui.

Clar lucru că nu-i ușor, dar nu este imposibil. Pentru atingerea scopului, motivația trebuie să fie puternică și serioasă. Să nu stăm liniștiți, ci să ne amintim mereu despre asta, să ne dăm următoarele porunci: „Acționează!”, „Dar ce-ai făcut ca acest om să te creadă că îl iubești?”, „Ce ai făcut ca să păstrezi acest sentiment?”, „Arzi oare de nerăbdare?”.

– *Ca să iubești trebuie să fii matur? Prin ce se manifestă această maturitate? Cum pot înțelege că m-am maturizat suficient pentru a iubi?*

– Unul dintre criterii este simțul răspunderii în relație cu oamenii apropiați. Responsabilitatea este semnul maturității. Dacă omul răspunde pentru faptele sale, dacă își asumă responsabilitatea, atunci asta spune despre om că el iubește.

Din limba sanscrită „iubire” se traduce prin responsabilitate. În traducere din limba norvegiană, „iubire” înseamnă putere. Maturitatea este putere, puterea spiritului, puterea voinței, puterea de a lua decizii, de a stabili sarcini și rezolvările acestora. Iar viața ne dă

tău și pentru soț – pentru luminarea lui. Dumnezeu să-ți fie de ajutor și întărire cu duhul să ai!

Trăiește, fata mea, oameni ca tine sunt foarte puțini!

*Larisa, 38 de ani*

Elena, Maria, Larisa, Dmitri – vă mulțumesc tuturor, jos pălăria în fața voastră, mă voi ruga pentru voi. Nici nu vă imaginați cât de mult m-ați ajutat.

Acum m-am mai liniștit un pic, deși încă sufăr. Iar despre soț... Dima, el m-a înșelat. Iar asta este un motiv pentru despărțire. Clar este un motiv. S-a pierdut cu firea? Da, probabil, dar puteri ca să se întoarcă cu spațele la mine totuși a avut de undeva...

A venit astăzi. Nu m-a întrebat cum mă simt. În schimb, s-a lăudat că la clinica privată i-au dat un medicament miraculos – trei injecții și s-a vindecat deodată. Eu i-am spus: „Felicitări”. Mie o să-mi administreze vechea și buna penicilină... Și, intrând aici pe site, am citit multe povești – cum fetițele sărmâne scriu că nu pot trăi fără iubiți/soți. Eu îl iubesc foarte, foarte mult pe soțul meu, indiferent de ce s-a întâmplat. Și, probabil, l-aș fi putut ierta, dacă el mi-ar fi cerut iertare. De unde nu-i, nici Dumnezeu nu cere! Și fără el voi putea trăi. Nu spun că va fi ușor, nu voi minți, dar voi putea! Acum trebuie să mă gândesc la copil.

Încă o dată mulțumesc, dragii mei, vă mulțumesc tuturor, am simțit direct susținerea voastră, și acum o simt. Dumnezeu nu vă va părăsi, la fel cum nu m-ați părăsit nici voi. Mulțumesc!

*Inna, 27 de ani*

Inna, am fost astăzi la Vîrița, la Sfântul Serafim de Vîrița. I-am dat pomelnicul cu rugăciuni părintelui și o rugăciune de 40 de zile în Biserica Icoanei Maicii Domnului din Kazan.

*Elena, 52 de ani*

Dragă Elena și toți cei care m-ați susținut, mulțumesc pentru tot: pentru participare, pentru vorbele voastre calde, pentru rugăciuni! Sunt deja acasă, prognosticul este bun, cât este posibil în situația mea. Este adevărat că nu avem un tată, tatăl a dispărut într-o direcție necunoscută. Dar în schimb, acel medic bătrânel, care m-a susținut, se pare că îl știa cândva pe răposatul meu bun. Și acum bătrânelul (pe numele său Dmitri Vasiliievici) are grijă de mine. Elena, vă mulțumesc aparte și plecăciune până la pământ pentru toate rugăciunile dumneavoastră și pentru tot. Eu nu-mi amintesc deloc de mama mea, mi-aș fi dorit să am o mamă ca dumneavoastră...

Vă mulțumesc, dragii mei!

*Inna, 28 de ani*

Inna, sunt atât de bucuroasă! Bleaga de mine, iar plâng... De mult nu am mai intrat pe pagina ta. Și abia acum am citit. Puiul meu, ai grijă de tine și de copilaș. Să ai o sarcină liniștită și naștere ușoară. În decembrie va fi sărbătoarea Icoanei Maicii Domnului „Ajutătoarea nașterilor”, să i te rogi, fetița mea. Dacă ai puteri, împărtășește-te mai des. Tu, ca o femeie însărcinată, nu trebuie să postești înainte de împărtășanie, doar să te rogi

și să-ți aduci aminte micile păcate. Și micuțul tău împreună cu tine se va hrăni cu acest dar. Imediat ce se va naște, botează-l, nu amâna. Să aveți bucurie, copiii Domnului – mama și copilașul ei.

Inna, îți mulțumesc pentru cuvintele călduroase. Probabil că mama ta se roagă și ea (indiferent dacă este sau nu în viață), dar și bunicul nu o lasă fără rugăciuni pe nepoata sa, după cum a arătat întâlnirea neașteptată cu bătrânelul doctor.

Inna, îmi doresc mult-mult ca totul să fie bine. Mă voi ruga pentru Inna cea „însărcinată”. Și dacă nu îți este greu, pomenește-mă în rugăciunile tale.

*Elena, 52 de ani*

Doamnă Elena, deja mă rog pentru dumneavoastră. Și mă voi ruga mult-mult, în toate zilele din viața mea pământească, și pentru dumneavoastră, și pentru toți cei care mi-au răspuns, și pentru cei care au făcut acest site... Dumnezeu ne trimite ceea ce avem nevoie la momentul potrivit. Mie mi-a dat astfel de oameni minunați și posibilitatea să mă apropii de El, și să înțeleg că mila Lui este nemărginită, iar Iubirea – veșnică. Toate ecografiile arată că fiul (se pare că va fi băiețel) este în regulă. Dar bineînțeles că vom ști sigur abia după naștere. Eu simt că totul va fi bine. Uite așa, pur și simplu știu. Sunt convinsă. În noaptea sărbătorii Acoperământului Maicii Domnului am visat că am născut deja, iar deasupra leagănului stătea Însăși Maica și zâmbea. Visul a fost foarte scurt, dar m-am trezit cu ochii în lacrimi și m-am gândit: dacă Dumnezeu e cu noi, atunci cine poate fi împotriva noastră?



La biserică merg în fiecare duminică (totuși m-am lăudat). M-am împărtășit deja de trei ori și o voi mai face. Mă rog pentru tatăl nostru/soțul meu. Cu ajutorul lui Dumnezeu, sper că se va schimba. Ceea ce a făcut deja am iertat, iar mai departe cum va vrea Dumnezeu. Dar eu sunt fericită. Cât de fericită sunt! Am propriul copilăș. Vă mulțumesc pentru tot, doamnă Elena, și Slavă lui Dumnezeu!

*Inna, 28 de ani*

Inna, Hristos a Înviat!

*Elena, 53 de ani*

Adevărat a Înviat, doamnă Elena!

Avem deja o lună și jumătate și ne numim Dmitri, ne-am născut foarte bine și ușor, greutatea 3.200 gr, 52 cm înălțimea, analizele mele și ale mămicii sunt minunate și de aceea mămica a renunțat la ideea medicilor de a-mi administra antibiotice „pentru profilaxie”. Și încă ceva, noi nu plângem deloc – doar scâncim dacă avem nevoie de ceva. Sunt așa solid, ca un bărbat. S-a întors la noi și tata. Cu căință. L-am acceptat. Acum stăm cu ochii pe tata.

Părintele a spus că soțul trebuie de acum să-mi ierte absolut tot (în afară de înșelare, bineînțeles, dar despre asta nici nu poate fi vorba). Câteodată mai țip la el sau nu-mi strâng lucrurile, sau nu găsesc, dar el rabdă în tăcere. Promițător. Mie în general nu-mi stă în fire să țip, dar am făcut-o doar atunci când am țipat la medici, o singură dată și gata!

Slavă lui Dumnezeu pentru tot și mulțumesc! Mulțumesc vouă tuturor, dragii mei!

*Inna, 28 de ani*

Slavă lui Dumnezeu pentru tot!

Plâng din nou, prostuța de mine. Cât de bucuroasă sunt!!! Doamne, Îți mulțumesc că ne împlinești speranțele. Inna, ce fericire! Nici cuvinte nu mai am! Râd și plâng. Asta nu este o poveste. Este mai frumoasă decât orice poveste. Este o MINUNE DUMNEZEIASCĂ adevărată!!! Iată cum lacrimile se transformă în bucurie! Dumnezeu să vă ocrotească familia, Brâul Împărătesei Cerești să vă apere de rău, rugăciunile sfinților care apără familia să vă ocrotească. Desigur, în viață vor mai fi încercări și nevoi, dar „cine ne va despărți de dragostea lui Dumnezeu”? Nimeni, nimic și niciodată.

Sunt bucuroasă că am făcut cunoștință virtual cu familia voastră minunată! Fac plecăciuni până la pământ în fața tuturor. Acum sunteți trei, nu vă veți pierde! Ții minte parabola despre cei trei de pe insulă? „Trei voi, trei noi, miluiește-ne pe noi”.

Dar cine știe, poate peste doi-trei ani veți fi patru?


*Elena, 53 de ani*



De același autor, în curs de apariție:

- *Problemele iubirii: criza în familie*
- *Problemele iubirii: greșelile fatale*

*Redactor:* Lia Gociu  
*Corector:* Ovidiu Clapa  
*Tehnoredactor:* Rema Zugravu  
*Design copertă:* Ștefan Pintilie  
*DTP:* Leonard Lunguleac

Bun de tipar: 2018. Apărut: 2018  
Editura Doxologia, Cuza-Vodă 51, 700038, Iași  
Tel.: 0232216693; Fax: 0232216694  
<https://edituradoxologia.ro>  
E-mail: [editura@doxologia.ro](mailto:editura@doxologia.ro)  
 Editura.Doxologia