

A photograph of two hands, one larger and one smaller, clasped together. A vibrant red ribbon is wrapped around the wrists and hands, tied in a bow at the top. The background is a soft, out-of-focus gradient of light and dark red tones. The overall mood is one of connection and support.

Sandu Raluca  
Alexandra

Dependența afectivă și  
alte droguri sociale

# **Dependența afectivă și alte droguri sociale**

Copyright Ralu The Writer

Publicata de Raluca Sandu la Editura Digitala

## **Ediție digitală publicată la Editura Digitală**

Toate drepturile asupra ediției digitale a acestei cărți sunt rezervate Editura Digitala. Nici o parte din această carte nu poate fi reprodusă sub nici o formă sau metodă fără acordul scris al autorului.

Aveți drepturi de utiliza această carte doar pentru propria persoană. Această carte digitală nu poate fi revândută sau dată către alte persoane. Dacă doriți să împărtșiți această carte cu o altă persoană, vă rugăm să achiziționați încă o copie pentru fiecare cititor. Dacă citești această carte și nu ai achiziționat-o, te rugăm să accesezi magazinul preferat de cărți digitale și să-ți cumperi propria copie.

## Cuprins

1. Introducere
2. Arta de a fi om
3. Despre critica si monstrul din interior
4. Despre nimic sau despre nimicul din noi ?!
5. Dependentia afectiva si alte droguri sociale.
6. De ce ne simtim singuri ?
7. Paradoxul fericirii
8. Nu exista minciuni, doar adevaruri nespuse.
9. Toate/Toti sunt la fel. Oare? (part1)
10. Toate/Toti sunt la fel. Oare ? (part 2)
11. Celor care cred despre casatorie ca e doar un act in plus.
12. Cand el iti spune ca nu vrea copii...
13. Fetito, alege sa iubesti un barbat...
14. Despre autor
15. Alte aparitii editoriale

## Introducere

**Acest ebook reprezintă un buchet de texte culese de pe blogul meu <http://raluthewriter.com> scrise de-a lungul celor 7 ani de blogging.**

**Nu sunt o expertă în domeniu dezvoltării personale, ci sunt și eu un om ca toți oamenii, un om ca tine, trecut prin viață atât cât a îngăduit viața să-l treacă prin diferite întâmplări. Am decis însă, să nu las acele întâmplări să treacă peste mine pur și simplu, am ales să învăț din ele și să transmit mai departe acele câteva lucruri pe care le-am învățat, cu speranța că vor fi de folos și altor persoane.**

**Lectură plăcută!**

## Arta de a fi om

DE RALU THE WRITER // NOVEMBER 20, 2011 //

Expunere scrisă pentru seminarul de teoriile comunicării, în anul 1

Om. Ce ciudat, când te gândești că nu sunt decât două litere și totuși în spatele lor se afla un infinit de idei, norme, fapte, gânduri, și asta numai sintetizând aleator pentru că lista poate continua enorm de mult, astfel încât am putea petrece o viață cu creionul în mână și s-ar epuiza foile, însă nu și definițiile.

Idei. Am spus că omul este definit de idei, dar oare de ce. Până la urma oare nu ne naștem din idei ca să naștem idei la rândul nostru în fiecare etapă a vieții noastre, unele aplicabile altele nu... și oare nu tot din idei ne hrănim zilnic...când spunem „, m-am gândit să...” la vară aș vrea să...” proiectându-ne într-un viitor față de care suntem plini de așteptări. Mai ciudat e că fiecare idee naște alta, fie că e a noastră, fie ca o auzim sau o citim. Răspunsul e în fiecare din voi pentru că la fel că vorba unui mare om de știință, totul e relativ, deci totul e corect sau greșit în funcție de public, deci în funcție de voi, pentru că un singur individ lansează o idee, dar publicul este cel care o perpetuează.

Despre norme am să vă povestesc mai târziu, acum mă opresc asupra faptelor, care într-un număr limitat, sunt inconștiente și dintre care tocmai acestea inconștiente sunt cele care spun atât de multe despre noi toți, pentru că denotă ceea ce uneori vrem să ascundem. Fie că implică un gest, o privire sau o acțiune spontană, ele transmit ceva. De aici vin cele mai multe interpretări greșite, din aceste fapte pe care le transmitem inconștient. Cele transmise conștient sunt cu totul altceva, știm exact ce și cui vrem să transmitem, nu sunt la fel de periculoase pentru că receptorul știe la ce să se aștepte.

Gânduri. Ele, dincolo de latura lor logică, ne ajută să ne dăm seama cine suntem, pentru că prin ele ne dăm seama de cum suntem. Gândurile au acea

putere de a da lui „cine” valori pozitive sau negative, pentru că modul în care gândim influențează modul în care acționăm și chiar ideile pe care le avem. Diferența dintre idee și gând se afla în faptul că ideea e spontană iar gândul...e călător și vine de departe.

Bun, și ce legătură au toate aceste aspecte cu arta de a fi om, cam asta circulă prin mintea tuturor și poate că asta mă întrebam și eu dacă auzeam un astfel de text pentru prima dată.

Am spus puțin mai devreme că voi reveni asupra normelor. Dacă a fi om e un fapt complex, nu vreau să știu cum se simte o normă. Există reguli pentru absolut orice, atât de multe și scrise și nescrise încât dacă le-am aplica pe toate am fi niște roboți, ne-am închide porii sufletului față de tot ce înseamnă experiențe. Până la urma norma de a fi om ține de respect, de imagine, de bună creștere, de sociabilitate, acceptare de sine și acceptarea diversității umane, dar mai ales de egalitatea dintre noi, care s-a pierdut de mult. Acea egalitate dincolo de rang, cult, studii, rasă și bani. Dincolo de aceste norme umane, mă întristează faptul că utopia este norma care definește astăzi acele valori. N-am ajuns întâmplător la utopie, pentru că uneori mă refugiez de haosul contemporan într-o lume a mea, atât cât îmi permite timpul, ceea ce înseamnă foarte puțin. Lumea mea, nu mă include doar pe mine, include cărți, muzică, alți câțiva oameni și prea multe gânduri. Recurg uneori la varianta asta de lume utopică pentru că mă sperie foarte mult gândul că unora din voi vi se pare normal tot ce am spus despre norma de a fi om. Pe voi nu vă sperie faptul că arta de a fi om a devenit o normă ? și nu ceva firesc ? Acel cum trebuie să fii care nu implică faptul că așa ești, sunt și suntem...Lumea voastră ce include?

În urma acestor cuvinte transpuse din idei sper că ați rămas cu gânduri mari de a realiza fapte bune, dincolo de normele contraumanitate și că veți avea puterea să includeți în lumea voastră câte puțin din lumea altora, pentru că arta de a fi om ține de tot ce am discutat și de încă 95% din alte aspecte pe care mi-ar fi imposibil să le cuprind în câteva rânduri.

## Despre critică și monstrul din interior

BY [RALU THE WRITER](#) // [DECEMBER 6, 2014](#) //

Prima definiție din dex online definește critică în felul următor:

„**CRITICĂ**, *critic*, vb. I. Tranz. A dezvălui lipsurile, greșelile, defectele unor persoane, ale unei opere, ale unor stări de lucruri (arătând cauzele și indicând mijloacele de îndreptare). ♦ A aprecia valoarea etică, artistică etc. a unei opere. ♦ A arăta cu răutate (sau cu exagerare) părțile slabe ale unui lucru sau ale unei persoane; a comenta în chip răutăcios, născocind lipsuri și greșeli; a bârfi. – Din fr. **critiquer**.”

Prin urmare, într-o primă fază atunci când critici (sau când oferi un feedback negativ) este foarte important să oferi și modalitățile de îndreptare ale persoanei/situației, dar mult mai important decât ce spui este cum o spui.

Oamenii în general fie nu suportă critică, fie o ascultă în liniște, își asumă ce consideră că le e de folos și mai departe învață din mers. Dar problemele nu vin atunci când știi să asculți o critică ce poate fi negativă sau pozitivă. Problemele apar atunci când nu suporti critică. Iar critică se întâmplă să nu o suportăm atunci când obiectul „atacat” reprezintă într-un fel sau altul tot ceea ce suntem/ tot ceea ce credem despre noi înșine că reprezentăm, la un moment dat în timp sau tot ceea ce e mai important pentru noi. Și aici putem vorbi despre diverse forme de artă ( scris, pictura, muzica) sau diverse aptitudini personale ( gătit, umor, sport, organizarea personală) sau orice alt aspect ce face referire la noi înșine.

Al doilea sens din dicționar face referire la răutate și la bârfa. Aici paleta ar fi una destul de largă, dar oare ce se întâmplă în momentul în care omul care se presupune că ar trebui să-ți fie alături, îți „sublinează” fără motiv toate „calitățile” pe care el crede că nu le ai? Totul trebuia să fie bine între voi, când deodată nu ești bun/a de nimic și nu știi să faci o sumedenie de lucruri. Nu te lasă să încerci nimic pe principiul că tu n-ai fi în stare. Toți avem momente de vulnerabilitate și momente de început. Un nou oraș, o stare emoțională precară, primii pași în învățarea unei noi limbi. Toate astea sunt lucruri normale în viața

noastră, dar despre care cei care se afla în etape avansate, au uitat. Au uitat că au fost și ei acolo cândva, și acum arată cu degetul spre cel de lângă ei, oricare ar fi rolul acestuia în viața sa.

Și aici prin urmare ne lovim de doi monștri. Primul e monstrul care atacă și al doilea e cel care se naște în urma atacului. Diferența e data de faptul că primul se manifestă la exterior, iar al doilea la interior. Care credeți că e mai periculos ? Dacă v-ați răspuns că cel din interior, ați răspuns corect. Primul se naște din prea mult orgoliu, iar al doilea din lipsa lui. Însă cel de-al doilea e cu mult mai periculos pentru că primește din exterior referințele, ești așa și pe dincolo, dar foarte rar și premisele: din ce cauză și cum pot remedia în modul meu toate astea, și cu atât mai puțin se întâmplă să primească timpul necesar, rezolvării problemelor. Și-atunci încep să apară frustrările, depresiile, demotivarea, scăderea stimei de sine și o mulțime de alți factori deloc benefici pentru minte și suflet.

În postura de critic se poate afla oricine. Mamă, tată, fratele, sora și chiar și prietenii câteodată. Mai există și ceea ce se numește presiunea socială. În acest caz deși nu există un singur critic constant, există lucruri pe care le auzi în mod repetat și des de la toți cei din jurul tău.

Problema cea mai gravă care se ridică în privința criticii este că ea poate construi caractere sau poate dărâma personalități. Dacă ești suficient de puternic poți să înțelegi cine te critica să te ajute și cine te critica să te îngroape. Critică nu i-a făcut niciodată fericiți pe cei mai slabi. Pentru că e ca și cum ai da cu pietre într-o floare care abia încearcă să iasă. Dar dacă ai curaj și perseverența să mergi înainte o să-ți dai seama că nu ești prima floare care crește printre stânci. Adu-ți aminte că până și ghiocelul se luptă și trece prin zăpadă.

Fă monstrul ăla să tacă, de fiecare dată când tu însăși/tu însuși ajungi să crezi că nu poți și în timp ce mergi înainte pe drumul tău, dă-ți voie să crești și ține minte: ascultă, zâmbește și ignoră tot ce nu te ajută să te ridici.



## Despre nimic sau despre nimicul din noi ?!

BY [RALU THE WRITER](#) // [DECEMBER 1, 2014](#) //

Îmi amintesc de o conversație cu o prietenă, căreia îi ceream o sugestie în legătură cu despre ce aş putea să mai scriu, iar ea mi-a răspuns ușor ironic, scrie despre nimic. Chiar așa departe de adevăr nu era...

Se întâmplă să avem tot ce ne dorim, și totuși ne canalizăm pe ceva sau cineva în așa măsură încât ne insuflăm ideea că nu avem nimic dacă nu ne apropiem de „ideal”.

Mulți dintre noi avem sufletul bolnav. Evenimentele care-au trecut prin viața noastră au trecut de fapt prin noi mai mult decât pe lângă noi, lăsând în urma lor un gol. Astfel, ne modelăm realitatea după vise, iluzii, imagini ireale asupra obiectelor sau oamenilor pe care-i întâlnim, încercând să umplem nimicul rămas în noi, sperând că toate acestea ne vor îndulci realitatea, că o vor face mai suportabilă. Căutăm cu disperare afecțiune.

Căutam o afecțiune nocivă. Pentru că a lipsit atunci când trebuia să fie prezentă, iar acum când ne întâlnim, suntem ca două cofere cu apă care se golesc și se reumple unul pe celălalt la infinit. Și toate acestea pentru că acolo unde a fost nimic, cel ce reumple cu afecțiune pleacă la un moment dat, iar atunci golește...din nou. Și tot așa.

Confundăm în fiecare zi dependentă afectivă cu dragostea și sperăm să ne vindece alții, mai mult și mai bine decât am putea să ne vindecăm noi. Devenim ermetici, însetați de iubire și subjuogați de nevoi, dar în același timp ne e prea teamă să mai lăsăm pe cineva să se apropie. Ne e teamă de oameni și ne e teamă de noi înșine. Dar chiar și așa golul din noi îl putem umple cu adevărat doar noi înșine cu ajutorul lui Dumnezeu, oricât de mult ar vrea ego-ul nostru să nege.

## Dependența afectivă și alte droguri sociale.

BY [RALU THE WRITER](#) // [APRIL 28, 2015](#) //

În ultima perioadă am început să fiu mai atentă la oameni. Pornind de la mine, știind ceea ce sunt eu în interior, încerc să fiu atentă la ce-i afectează pe alții și ce reacții determină la ceilalți anumiți factori sociali care reies din poveștile lor.

Așa am ajuns să caut și să înțeleg cât de cât ce înseamnă dependența afectivă.

Deși toți suntem dependenți emoțional de cei din jurul nostru într-o oarecare măsură, există momente când lucrurile scapă de sub control, dar asta nu se întâmplă așa din senin.

Sunt lucruri în jurul nostru care pleacă de la cuvinte rostite sau fapte și întâmplări până la contexte întregi care generează în interiorul unui om sau deblochează mai bine zis răni ce-au fost provocate în copilărie și care din diferite motive au rămas nevindecate.

Acești factori generatori pot fi foarte variați: de la neacceptarea socială, medii familiale neadecvate unde intră violență fizică sau verbală, lipsa de afecțiune, lipsa de atenție până la abandonul propriu-zis.

Toate aceste aspecte deschid răni în interiorul nostru. Biblia spune că trebuie să îi iubești pe alții ca pe tine însuși, dar și toate cărțile de dezvoltare personală punctează faptul că trebuie să te iubești pe tine ca să înveți să-i iubești pe alții. Nimic mai adevărat, dar urmăream de curând un interviu la Oprah's soul Sunday în care explică faptul că atunci când te iubești pe tine mai întâi te îngrijești de tine și încerci să-ți umpli interiorul/sufletul cu lucruri bune și abia ce-ți este ție în plus daruieti și altora, din punct de vedere afectiv. Dar nu am cum să ignor anumite aspecte aici, care sunt destul de greu de rezolvat. Da, mai întâi trebuie să înveți să te iubești pe tine însuși ca să-i poți iubi pe alții, dar treaba asta e o sabie cu două tăișuri. Pentru că de fapt și de drept societatea e cea care te învață să te accepți și să te iubești, acceptându-te ea mai întâi și

dovedindu-ti-se afecțiunea din exterior plecând de la părinți, copii de lângă bloc, colegi de școală, de lucru, și așa mai departe. Și apoi în cazul în care „acceptarea” și „iubirea” nu vin din exterior omul crește de copil cu tot felul de gânduri care-i construiesc caracterul și „știind” la nivel mental ca ceilalți cred cutare lucru, se va purta în consecință.

Asta până când la o anumite vârstă ne lovim de acele critici despre care am vorbit mai devreme: ești leneș, ești neîngrijit, nu ești bun de nimic etc. moment în care de fapt tot ce ni s-a băgat în cap în mod mai puțin conștient de către ceilalți, de când eram copii, devine realitate în adolescentul/adultul care suntem.

Lucrurile astea reprezintă de fapt un gol imens lăsat de lipsa de atenție și lipsa de afecțiune pe care am simțit-o cândva pentru că a lipsi un copil de aceste nevoi normale și umane înseamnă a-i spune indirect: tu nu contezi, tu nu ești important, am altceva de făcut decât să te ascult, să te alint sau să ies cu tine la o plimbare.

Și-atunci la o vârstă aproape adultă devine foarte greu să depistezi de unul singur de ce pare să nu te vrea nimeni. Și răspunsul e simplu: pentru că nu te vrei nici tu. Pentru că n-ai învățat să te placi, să te accepți, să înțelegi cine ești, tocmai pentru că nu ți s-a dat șansa. Tocmai pentru că niciodată n-ai simți cu adevărat că și alții ar fi curioși să înțeleagă cine ești, să te cunoască. Pentru că n-ai învățat lucrurile astea și astfel n-ai învățat să ai încredere în tine și în cine știi că ești. Însă nu-i totul pierdut. Lucrurile astea se pot repara treptat învățând să-ți oferi tu ce nu ți-au oferit alții: atenție, încredere și înțelegere pentru că nu există nimeni în lumea asta pe care te poți baza mai mult decât pe tine însuși.

Mai exista totuși o latură ale acestor aspecte pentru că vorbim după cum spune titlul despre depenta afectivă. Așadar toate cele enumerate mai sus au în unele cazuri următoarele repercusiuni:

1. Se întâmplă fie să nu suporti să fii singur. Plecând de la faptul că indiferent în ce context social te-ai afla simți că nu reușești să te încadrezi, să te adaptezi, nu-ți găsești locul și simți mereu nevoia să vină cineva cu tine peste tot, simți nevoia să fii însoțit mereu și nu-ți place să rămâi singur acasă. Asta se întâmplă din lipsă de încredere în propria persoană care poate afecta unul sau mai multe planuri, dar asta e altă discuție.

2. Te atașezi de o persoană înainte ca lucrurile să conteze cu adevărat. Aici, lucrul ăsta se poate întâmpla când fie unul din părinți a lipsit din ecuație fie când deși prezenți au fost absenți din viața noastră din punct de vedere afectiv și atunci au creat un gol emoțional care se resimte în viitoarele noastre relații sentimentale/interumane. Și problema cea mai gravă aici e că atunci când depinzi afectiv de cineva se poate că pe moment să nu realizezi, până când viața își continuă cursul și cel/cea față de care ai dezvoltat o dependentă nu mai e aproape de tine, practic, sursa ta de atenție, de afecțiune și de încredere brusc îți este luată, nu mai e acolo la îndemâna ta.

Când se întâmplă asta de obicei simptomele sunt următoarele:

– Te simți fără vlagă și nu găsești nici o motivație în a face ceva toată ziua.

Probabil la asta se adăugă faptul că ți-e dor și uneori simți că n-ai aer până când nu te sună sau nu-ți scrie. Dar nu ți-e dor. Erai ca un borcan gol care-astepta să fie umplut de tot ceea ce-i lipsește: energie, chef de viață, atenție, afecțiune. Iar acum că nu mai are cine să umple borcanul -pentru o perioadă simți că nimic din ce faci nu mai are sens pentru că ți-ai construit universul în jurul unui singur om, iar oamenii pleacă.

– Chiar dacă nu te mai afli cu adevărat în acel context – mintea ta e încă acolo – tu încă trăiești ca și cum acel om încă mai face parte din prezentul tău.

În acest caz, amintirile rămân vii luni în șir, motiv pentru care faci mereu conexiuni între întâmplări din prezent și cele din trecutul (care e încă foarte prezent pentru tine).

– Ai face orice să readuci acele lucruri în prezent.

Doar că nimic nu e pentru totdeauna. Viața nu se repeta niciodată, noi suntem cei care cădem mereu în propriile noastre capcane din nevoi și din neputințe. Octavian Paler spunea că „ceea ce n-ai trăit la timp, nu vei trăi niciodată” – e o vorbă care-mi place mult și care uneori se potrivește.

Astfel de simptome le consider valabile pentru dependență afectivă pasivă. Aleg să-i spun pasivă pentru că se poate dezvolta în absența unei relații sentimentale propriu-zise cu o persoană. Ea apare de multe ori în cadrul unor simple relații interumane.

Simptomele mai sus menționate sunt cele principale, pe planul doi, dar nu mai puțin importante sunt sentimentele de rușine sau vinovăție față de persoana respectivă, care pot deriva tot din lipsă de încredere în sine și teamă de respingere, din faptul că undeva în adâncul tău, nu te simți suficient de bun sau nu simți că meriți că cineva să te placă și să te iubească.

Dependența afectivă e greu de cuprins într-un singur articol și singurul mod în care se poate vindeca e prin dezvoltarea încrederii în sine, prin acceptare a ceea ce suntem și cine suntem, prin a învăța că dacă nouă nu ne pasă de noi înșine, nimeni din exterior nu va putea umple la nesfârșit borcanul, pentru că toți cei care avem impresia că ne-au reparat un pic, vor pleca la un moment dat fiindcă toți avem drumul nostru și dacă azi suntem pe o cărare și ne intersectăm cu cineva, mâine traversăm și ne intersectăm cu o altă persoană și tot așa, cu scopul de a învăța unii de la alții și de a crește sufletește. Iar dacă îți pui toate speranțele într-un om, ție ce-ți rămâne când el/ea pleacă ?

## De ce ne simțim singuri ?

BY RALU THE WRITER // JUNE 2, 2016 //

Ne simțim singuri din diverse motive. Uneori oricâți amici am avea mereu vine un moment în care toți sunt ocupați cu...viața. Nimeni n-are timp de nimic, sau pur și simplu te trezești că nu mai ești pe lista de priorități a unor persoane, fie că ai făcut sau nu ceva ca să „pierzi” acest avantaj. Pe de altă parte singurătatea pornește de cele mai multe ori de la factori interni decât externi. Mai exact de la lipsa identificării cu mediul sau cu oamenii din jurul nostru.

### Singurătate sau însingurare?

Plecând de la această premisă, dacă ar fi să fim sinceri cu noi înșine, am recunoaște că de cele mai multe ori suferim mai mult de **însingurare** decât de **singurătate**. Sunt lucruri total diferite. Ne însingurăm tocmai atunci când nu găsim înțelegere și companie de calitate printre apropiații noștri. Astfel, singurătatea este un produs al însingurării asumate din lipsa unor relații sociale de calitate și a unor experiențe pe măsură așteptărilor noastre.

Dacă ar fi să ne adâncim și mai mult în problema, putem adăuga că singurătatea este de asemenea o consecință a dezamăgirilor survenite în urma unor așteptări neimplinite, fapt la care se adăugă îndemnul mai nou vehiculat, de a nu avea așteptări. Atunci când nu ai așteptări, nu treci prin dezamăgiri însă se pierde din vedere că atunci când nu mai ai așteptări de fapt, ești mort din punct de vedere emoțional. Când nu ai așteptări, ai pierdut capacitatea de a visa, de a spera, de a crede în mai bine.

### **Cărțile spun că...**

cei care nu-l au pe Dumnezeu se simt de obicei singuri, sau cel puțin, mai singuri decât cei ce sunt mai apropiați de cele sfinte. Nu contrazic, dar menționez că în mod cert sunt mult prea puțini (și fericiți) cei care în mod autentic, îl simt aproape pe Dumnezeu și reușesc să nu simtă singurătatea.

Despre singurătate s-a vorbit și se va vorbi la infinit. Ea poate fi un bun sfetnic când e administrată în doze adecvate sau un cumplit dușman când depășim doza recomandată. De fapt supradozele dăunează în orice context.

O supradoză de fericire, te face să pierzi contactul cu realitatea. O supradoză de nebunie, te face să crezi că fericirea e permanentă. O supradoză de singurătate, te face să crezi că nu există o companie acceptabilă. O supradoză de companie, te poate sufoca atât de tare, încât uiți că singurătatea ucide.

Se mai spune că cine învață să fie prieten cu el însuși nu va fi niciodată singur, dar până și în prietenie ai nevoie de nou.

Cu trecerea timpului învățăm să trăim cu noi înșine. Ne umplem singurătatea cu cărți, cu plimbări, cu filme, cu ieșiri în oraș. Ne umplem goluri cu jobul, cu familia, cu prietenii, cu vise, cu emoții, cu demersuri reale către dorințe împlinite, cu discuții spontane pe facebook, cu sute de conversații „deep” cu fel și fel de străini de noi, dar tovarăși poate de același drum. Ne umplem singurătatea cu tot ce ne place și ce nu ne place, uneori. Dar când toate astea trec, înțelegem cât de mult tânjim după acel cineva, cu care ne-a fost dat să împărțim drumul vieții.

# Paradoxul fericirii

BY RALU THE WRITER // MAY 3, 2015 //

Îmi aduc aminte de vorbele unui om de cultură, pe care nu mai știu cum îl cheamă, dar spunea ceva foarte interesant. Spunea că fericirea e doar un „premiu” merit să ne țină în cursa asta a vieții, dar pe care n-o să-l atingem vreodată. Practic fericirea e acel ceva după care alergăm în continuu, ne face să intaintam, să trecem de probleme și greutăți ca să-l atingem, dar nu va fi niciodată acolo când ajungem la linia de sosire.

E inutil să dau o definiție generală fericirii pentru că are o semnificație diferită pentru fiecare dintre noi, pentru mine însă, pot să spun că fericirea nu e un punct de sosire, pentru mine fericirea e clădită din momente care atunci când întorc puțin pagina să privesc în trecut, mă fac să îmi amintesc cu drag de lucrurile care m-au construit până la modul în care sunt azi.

Paradoxul fericirii. Nu m-am oprit întâmplător la acest titlu. Vorbim despre paradox pentru că eu cred că există două tipuri de fericire: interioară și exterioară.

## ➤ Fericirea interioară

E tipul de fericire care se raportează la cine simți tu că ești. Ești fericit în interiorul tău atunci când la o scurtă analiza personală îți dai seama că ai obținut pe parcurs anumite lucruri din cele pe care ți le-ai propus. Atunci când ai ajuns unde ți-ai dorit să ajungi pe plan personal sau profesional. Ești fericit atunci când îți dai seama de toate lucrurile bune din viața ta și înțelegi că trebuie să fii recunoscător pentru ele, dar ești și mai fericit atunci când înțelegi că tot răul care îți iasă în cale te va conduce cândva la un bine.

## ➤ **Fericirea exterioară**

E momentul în care ne punem fericirea în oameni și în stările și bucuriile pe care ei ni le oferă. Și asta e un tip de fericire, dar e mai puțin recomandat, pentru că din punct de vedere social, noi trebuie să ne construim fericirea interioară înaintea celei exterioare. Din păcate de multe ori facem invers.

Paradoxul, în ceea ce privește fericirea, apare atunci când înțelegi că ai făcut cam tot ce ținea de tine ca să te construști pe tine însuți, ca să ajungi la ceea ce-ți dorești din punct de vedere profesional, ca să-ți permiți să fii cine simți că ești din punct de vedere personal în contrapozitie cu bucuriile pe care le asimilezi din exterior, din contexte, din fapte și vorbe – motive de veselie trecătoare care apar firesc în viața fiecăruia dintre noi.

Și-apoi vine un moment în care realizezi că deși ai o viață și lucruri de făcut și un drum pe care îl construiești câte puțin în fiecare zi, există acele clipe/momente în care toată lumea pare că ar avea ceva de făcut mai puțin tu. Ți-ai terminat proiectul pe săptămâna viitoare, ai făcut curățenie, ai fost să plătești facturile, ai gătit, te-ai și relaxat cu puțină muzică, te-ai ocupat puțin și de hobby-urile alea cu care speri să ajungi departe cândva și-apoi parcă te-ai mai și distra, la urma urmei tu ești mereu acolo pentru ceilalți. Dar, chiar într-un astfel de moment toată lumea e ocupată. Și problema apare atunci când înțelegi că momentele astea se repetă odată la ceva timp. La început o să zici că-s firești, dar mai apoi o să începi să te plictisești de ele.

Dacă ar fi să trag o concluzie aș putea să zic că adevărata fericire vine din îmbinarea echilibrată a celor două tipuri, cea interioară și cea exterioară. Dar întorcându-mă la ceea ce se întâmplă la nivel social, în final o majoritate covârșitoare dintre noi visează la acea persoană cu care să împartă bucuriile vieții. Dar parcă nu trebuia să ne punem fericirea în oameni, nu ? Și-atunci cum vine asta?

## ➤ **Să luăm lucrurile pe scurt:**

pasul 1 – te construiești pe tine însuți personal și profesional

pasul 2 – te bucuri de ce-ți oferă viața în mod firesc, la nivel exterior



Și-apoi tragi linie. Și te lovești de melodia aia care spune „It seems i have everything, but it doesn't mean anything if i don't have you”/ Pare că am totul, dar nu înseamnă nimic dacă nu te am pe tine. Deci care-i adevărul până la urmă ? Că tot societatea ne învață că lucrurile nu înseamnă fericire și tot ea ne spune mai timid să nu ne punem fericirea în oameni.

Am putea să luăm în considerare că atunci când nu faci mai întâi pasul 1, ai tendința să ceri mai mult decât ai putea să oferi, pentru că n-ai avea ce să oferi pe plan spiritual și atunci ar fi o fericire nocivă și egoistă în care celălalt n-ar conta.

Pe de altă parte dacă ai trecut prin toate etapele posibile de la pasul 1 și ai învățat să faci și pasul 2 îți dai seama că până la urma fericirea e și în oameni, dar nu doar în ei, cum ți s-ar putea părea dacă ai omis pasul 1. Și în mod paradoxal înțelegi că tot ce ai făcut la pasul 1 a fost ca să fii în stare să împarți pasul 2 cu alții în afară de tine însuși și mai apoi ca să înveți să te împarți pe tine cu o altă persoană, în loc să te dăruiești cu totul de fiecare dată și oricui.

Pentru că de fapt și de drept, asta e cea mai importantă idee a fericirii – să faci atât de multe pentru șinele tău, încât în momentul în care trebuie să te împarți, să știi să faci diferența între cine s-ar arunca în gol și cine se oferă în porții echilibrate. Și ar mai fi ceva: se zice că cu cât faci mai puține pentru tine cu atât faci mai mult pentru ceilalți, dar eu zic că așa riști să faci mult și fără sens. Eu cred că în contextul fericirii asta e un lucru fals, pentru că cu cât faci mai multe pentru tine cu atât înțelegi că poți să faci mai mult și pentru cei care au nevoie de tine. În felul ăsta, în clipa în care viața te va pune în situația de a alege cu cine vrei să te împarți, vei știi să citești într-un om câte a făcut pentru sine și vei înțelege că dacă ar fi nevoie, ar face cel puțin la fel de multe și pentru tine.

## **Nu există minciuni, doar adevăruri nespuse.**

BY RALU THE WRITER // FEBRUARY 23, 2016 //

Mi-a reamintit cineva de curând o vorbă pe care o auzisem și eu cândva și mi-a plăcut, dar o uitasem. Vorba asta spune că:

„Nu există bărbați care mint bine, doar femei care îi lasa.”

Ideea în sine e foarte interesantă și vreau să spun că mă și amuza teribil pe alocuri, când îmi amintesc anumite momente din viața mea și îmi dau seama cât e de adevărată.

Ca fata sau ca femeie de la o anumită vârstă, destul de fragedă uneori, flerul îți spune franc și obiectiv când ai în față un individ care-și testează „tehnicele de seducție” luând în considerare cu nonșalanță gândul că ai putea fi mai proastă decât se așteaptă el.

Îmi aduc aminte de perioade în care mă amuzam în sinea mea ascultând scuze sau explicații nefondate, dar pe care era în plus să le contrazic până în pânzele albe pentru că așa fi creat o discuție interminabilă de încercări de convingere și explicații care mai de care mai creative.

Sunt și situații în care dincolo de minciuni și aparențe, apar cadouri care-ți iau ochii...sau așa ar vrea ei să se întâmple, fie că sunt scumpe, fie că sunt simbolice, fie că le îmbină pe amândouă.

Sunt bărbați cărora le place să folosească vorbe mari, iar câteodată îți face bine să-i asculți chiar dacă ai putea să-i demonstezi pas cu pas fiecare minciună.

Sunt bărbați cărora le place să dăruiască, gândind că doar așa țin o femeie aproape.

Sunt bărbați care dăruiesc și vorbe și lucruri, dar se împiedică de fapte.

Și noi ne complăcem în atenții superficiale, ocazionale. De ce ?

Nu e practică generală, dar ni se întâmplă măcar odată în viața fiecăreia din noi să închidem ochii în fața vânzătorilor de vise, dar nu din prostie sau naivitate ci din nevoie sau vulnerabilitate.

Momentele sunt importante. Oamenii apar în viața noastră atunci când avem nevoie de ei și fie că sunt buni sau răi ne ajută să traversăm poduri către capitolele următoare.

În astfel de momente avem cel mai mult nevoie de cuvinte. Avem nevoie să ni se spună ce vrem să auzim, chiar și pentru o scurtă perioadă de timp. Chiar dacă-i citim minciună-n ochi, chiar dacă poate, în sinea noastră, totul doare.

Uneori nu mai contează nici faptul că știm cât de tare greșim, we just go with the flow.

Uneori nu mai contează nici ce crede el despre tine, nu mai contează impresia pe care i-o lași.

Nu mai contează nici faptul că plutiți pe o barcă fără direcție.

Tot ce vrei să faci este să lași vântul să bată chiar și cu riscul ca barca se va lovi într-o zi de stânci.

## Toate/Toti sunt la fel. Oare ? (part 1)

BY RALU THE WRITER // JUNE 27, 2016 //

Timpul trece, și majoritatea dintre noi trecem fugitiv dintr-o relație în alta, alții avem relații de durată, iar alții pur și simplu se joacă, mai o întâlnire, o noapte spontană în doi, abordări peste abordări și anturaje mai mult sau mai puțin calitative.

După toată nebunia asta sub umbrelă căreia ne place să spunem că ne trăim viața, vine o vreme când tragem linie și după linia asta ne pierdem treptat speranță. Dragoste, relații sănătoase ? ce-s alea? Toți/ toate sunt la fel, spunem într-o doară cu o oarecare superioritate în glas, dar parcă și cu necaz.

Dar nu. Niciunul nu seamănă cu celălalt, fie băiat fie față.

Problema e următoarea: Toți facem aceleași greșeli unii față de alții...pentru că ce-i drept niciunul din noi nu știe ce-i aia dragoste. Noi trăim pasiuni trecătoare, sau atașamente puternice, dar prea puțin și prea rar, iubim cu adevărat. Și-atunci, e normal că dacă majoritatea bărbaților fac aceleași greșeli față de majoritatea femeilor, să obțină aceleași reacții de la ele, și invers dacă noi greșim toate în fix aceleași situații/așteptări ale lor, nici ei nu vor da randamentul dorit în fata așteptărilor noastre.

Astfel, nicidecum din noi nu pierdem timp. Și asta pentru că vedem fericirea că o cutie de bomboane, și-o consumăm porționat, bucată cu bucată, moment cu moment. Nu mai vedem fericirea că pe un tablou, nu avem răbdare să pictăm și să terminăm tabloul alături de o singură persoană ca să-l privim la final în ansamblul său. Nu ne mai interesează ce rămâne în urma ci ceea ce ne vine înainte.

Toți suntem la fel unii pentru ceilalți, pentru că nu învățăm niciodată să ne cunoaștem în profunzime, ne rezumăm la lucruri de suprafață, iar dacă suprafața (ca și capota mașinii, atât de zgâriată în traficul zbuciumat al vieții) nu ne mulțumește, alegem să o luăm de la capăt cu altcineva, doar ca să

ajungem iar în același punct mort, în loc să ne asumăm investiția, fiindcă investițiile cer timp, iar timpul de mult nu ne mai susține.

Și-apoi, cu cât mai puțini cu atât mai bine, cine ne pune să-i/ să le încercăm pe toți/toate? Dar despre asta în partea a II-a.

## Toate/Toți sunt la fel. Oare? (part2)

BY RALU THE WRITER // JUNE 28, 2016 //

În articolul de [ieri](#) vorbeam despre cum unii din noi avem tendința de a generaliza, după ce trecem de o anumită perioadă de „încercări” de a avea o relație, sau pur și simplu după ce ne-am hrănit curiozitatea „experimentând” cu diverse persoane.

Mai spuneam în finalul articolului că până la urma cine ne-a pus să-i/să le încercăm pe toți/toate ? Eșecurile sentimentale multiple, fie ele și după relații de câțiva ani sau întâlnirile de scurt metraj cu sau fără beneficii te lasă rece și gol în interior, pentru că lași fiecărui om o parte din sufletul tău, iar cu trecerea timpului are loc un soi de dezintegrare. Nu mai poți să oferi tot ce ai oferit cuiva la început, și atunci te miri de ce relațiile se rezumă la a fi doar niște simple conveniente ?

Mai trebuie să spun că femeile iubesc implicat iar bărbații detașat?! În majoritatea cazurilor noi oferim sentimente, iar ei ascund interese. Până se hotărăsc că vor stabilitate, relațiile lor cu noi se rezumă la instinct, iar noi după ce oferim tot ce avem mai bun, rămânem doar un număr în cercetarea lor. Sunt totuși și femei care fac asta.

Revenind la cele discutate ieri, mai există o latură la această situație. Se mai întâmplă că doar toți/ toate cu care te întâlnești tu, să fie la fel, caz în care problema încetează să mai fie externă.

Cum vine asta ?

Vine simplu. Vine din faptul că tu ai un pattern psihologic. Ești obișnuit/a să fii tratat/a într-un mod anume, sau inconștient cauți în ceilalți traturile de care la nivelul conștientului te ferești, dar pe care le-ai văzut în jurul tău în mediul familial.

Practic, chiar dacă în jurul tău pot exista oameni de calitate, ție îți vor ieși în evidență doar cei în care simți că regăsești modele comportamentale cu care ești deja obișnuit/a.

Pe de altă parte se mai poate vorbi și de legea atracției. Pentru cei care nu știu ce presupune legea atracției, ea se explică într-un mod foarte succint: Atragi ceea ce ești!

Toți visăm la cineva care să aibă cele mai de preț calități morale și spirituale, dar noi ? putem oferi persoanei respective o relație la același nivel moral și spiritual??

Prietenelor mele le spun mereu același lucru: Investește în tine! Dar nu te rezuma la stil și haine, alea vor veni de la sine odată ce începi să te califici într-un domeniu, să ai o meserie, să citești, să asculți diverși speakeri și să încerci oricât de greu ar fi să nu uiți că trăiești, rezumându-te doar la plătit facturi și mers la lucru.

## Celor care cred despre căsătorie că e doar un act în plus

BY RALU THE WRITER // MAY 8, 2016 //

Există ideea, de mult unanim acceptată cum că azi căsătoriile sunt în mare parte doar niște afaceri în urma cărora mârâi rămân cu o sumă considerabilă de bani cu care achita consumația la restaurant și cu diferența, în funcție de cât de profitabilă a fost „afacerea” își organizează puțin viața, intrând astfel cu dreptul în „viața”, punând o bază pe cât posibil de solidă, familiei nou formate.

Pe vremuri acest aspect era încadrat în conceptul nunții cu „dar” – „dar” care avea întocmai acest rol, de a oferi un început bun mirilor în viața de familie și putea să conste fie într-o sumă modică, după buzunarul și inima fiecăruia, fie se oferea un cadou de casă nouă, de regulă electrocasnice de genul unui călcător spre exemplu.

O altă diferență importantă în ceea ce privește căsătoria astăzi și cea de pe vremuri este aceea că spre exemplu abia în 1866 s-a menționat în lege ca trebuie să se înfăptuiască mai întâi cununia civilă și apoi cea religioasă, punându-se în evidență și faptul că preoții care vor săvârși cununia religioasă înaintea celei civile, risca să fie amendați sau să facă închisoare.

„Acest [tip de prevedere](#) apare pentru întâia dată într-un text constituțional în art. 22 al Constituției din 1866, sub forma „Actele Statului civil sunt de atribuțiunea autorității civile. Întocmirea acestor acte va trebui să procedă întotdeauna benedictiunea religioasă care pentru căsătorii va fi obligatorie, afară de cazurile ce se vor prevedea prin lege.”

„(...)în Codul penal din 1864 se prevedea că „orice preot care va celebra cununia înainte de îndeplinirea actelor și formelor cerute de legea civilă se va pedepsi pentru prima oară cu amendă, iar în caz de recidivă se va pedepsi cu închisoarea“ (art. 166).”

Prin urmare, putem deduce că până în anii 1800 căsătoria religioasă se realiza cu precădere înaintea celei civile (după perioada în care biserica era autorizată să realizeze nu doar cununia religioasă cât și cea civilă).

De ce ?

Discutam recent cu o prietenă care îmi spunea (și o ascultam cu o privire destul de tâmpă, recunosc, deși împărtășește aceeași părere cu majoritatea dintre voi) ca pentru ea căsătoria și legătura/relația ei se bazează doar pe acordul ei și al lui și că nu are nevoie de nimeni altcineva care să aprobe asta?!

Buuun

Înainte căsătoria religioasă era mai importantă decât cea civilă din două motive princiiale:

1. Dumnezeu conta.
2. Oamenii își doreau cu adevărat o familie.

Dumnezeu conta pentru că încă era unanim acceptat că ceea ce este – Tată al nostru, al tuturor, fapt pentru care oamenii înțelegeau că fără binecuvântarea căsătoriei prin Sfânta Taină lăsată de Dumnezeu, nouă familie nu avea un început bun.

Azi oamenii nu își mai doresc familii, majoritatea își doresc un „partener de viață” (pentru intimitate, împărțirea cheltuielilor și alte lucruri superficiale) iar copii vor veni și ei după câțiva ani pentru că „e cazul”.

Azi e normal să trăiești în starea căsătoriei, fără căsătorie. Din lipsa respectului față de voia și bună rânduială lăsată de Dumnezeu, căsătoria a devenit doar o formalitate.

*Dacă pentru tine încă mai contează cuvântul lui Dumnezeu, căsătoria nu e doar un document în plus de care să ai grijă. Dacă nu contează, atunci da, căsătoria legală și creștină, e doar un moft, o formalitate pe care o faci pentru mândria ta, pentru rochie sau de ochii lumii.*



## Când el îți spune că nu vrea copii...

BY RALU THE WRITER // MAY 24, 2016 //

Mi-au trecut pe lângă ureche diverse situații de-a lungul timpului. Cazuri în care ele se plâneau că ei nu vor copii, fie că au deja din relații anterioare, fie că au deja în relația actuală și nu mai vor alții, fie din ce motiv o fi.

Auzind astfel de lucruri, sigur că mă întristez și mă întristez și mai tare când aud că ele se supun, se complac într-o astfel de situație fiindcă „așa vrea el”. Mereu am simțit nevoia să le transmit câte ceva femeilor care trec printr-o astfel de situație în relație/căsătorie, dar cum nu poți intra cu bocancii în viața omului și m-am săturat și de comentarii cu privire la lipsa mea de experiență (care nu are legătură cu capacitatea de înțelegere și observare), de multe ori am preferat să tac.

În primul rând, când el îți spune că nu vrea copii, e important să ai în vedere următoarele lucruri.

1. Nu te iubește pentru cine ești ci pentru ce-i oferi.
2. Nu te iubește sincer, te iubește în mod egoist.

*Nu te iubește pentru cine ești, ci pentru ce-i oferi.* Adică? Adică te iubește pentru corpul tău, pentru cât de bine se simte cu tine nicidecum pentru omul care ești. Nu se gândește la femeia din tine, dincolo de relația intimă dintre voi doi.

Pentru că dacă s-ar gândi și dacă te-ar iubi sincer și curat, nu ar conta că mai are copii dintr-o altă relație, sau că mai aveți deja alți copii. Cu atât mai mult cu cât el deja are, dar voi nu aveți, arată că el îți ignora sentimentul matern, nevoia de familie și de împlinire ca femeie, preferând să te aibă doar pentru el, refuzându-ți bucuria firească până la urmă de a fi mama, și ar trebui să-ți indice un semnal de alarmă care-ți spune că *Nu te iubește sincer, te iubește în mod egoist.*

Să nu uităm că: „**Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate:dragostea nu pizmuiește; dragostea nu se laudă, nu se umflă de**

**mândrie, nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se mânie, nu se gândește la rău, nu se bucura de neleguire, ci se bucura de adevăr, acoperă totul, crede totul, nădăjduiește totul, suferă totul. Dragostea nu va pieri niciodată. ” (1 Corinteni 13:4-8a)**

## **Fetiço, alege să iubeşti un bărbat...**

BY RALU THE WRITER // JULY 15, 2016 //

Oamenilor le place sa creada ca nu au de ales. E mai simplu sa crezi ca ai inaintea-ti, un drum deja batatorit pe-a carui carare trebuie doar sa pasesti, decat sa accepti ca esti responsabila pentru toate alegerile tale, decat sa accepti ca viata ta vine ca o foaie alba pe care tu desenezi tot ce vrei.

Esti tanara. Baietii isi fac loc in preajma ta, fiecare cum stie mai bine. Fiecare cu varsta sa, cu experientele sale, cu suma cunostintelor sale, care cumulate, in timp vor sublinia prin fapte si prin grai experienta de viata al unui om matur, barbat in toata firea.

Dar tu nu ai timp. Tu nu esti nici copil, nici femeie, nici matura, nici imatura. Esti undeva la granita dintre fata care esti si femeia care devi. Mai constienta de tine ca niciodata si totusi in momentul tau de definire. Alege bine.

Alege bine barbatul alaturi de care te vei defini pentru că doar așa vei deveni o femeie împlinită. Alege sa iubesti un barbat.

Alege sa iubesti un barbat pentru hotararea lui si puterea sa de decizie. Pentru siguranta sa de sine si calmul sau matur. Pentru zambetul sau copilaros, jucaus, fugar. Alege sa-l iubesti pentru siguranta pe care o simti cand e langa tine, pentru linistea din bratele lui, acele brate care oriunde ati fi, te fac sa te simti acasa.

Alege-l pentru claritatea cu care ți-a spus că vei fi sotia lui, alege-l pe el, pe cel care ti-a respectat demnitatea de femeie si ti-a oferit cu hotarare si fara indelungate asteptari, inima, viața lui și familia pe care o meriți.

## Concluzii

E important să fii conștient. Să înveți să fii conștient. Conștient de tine, de rănilor și emoțiile tale, de tot ce îți face bine dar mai ales de ceea ce-ți face rău.

La baza tuturor reacțiilor și comportamentelor noastre sta copilăria pe care am avut-o, experiențele care ne-au marcat și emoțiile pe care nu le-am exprimat la timp.

Oamenii care apar în viața noastră sunt reflexia nivelului nostru de dezvoltare personală, interioară. Sunt reflexia calității noastre umane uneori și alții sunt trimiși în viața noastră având rolul unui colac de salvare. În timp devin treptele care ne ajută să evoluăm, iar unii sunt fie o lecție, fie o binecuvântare, fie amândouă.

Învață să fii prezent și să înțelegi fiecare etapă a vieții tale, rolul fiecărui om pe care-l întâlnești, și treptat vei vedea că viața îți pune la dispoziție toate soluțiile ca să te vindeci, să crești, să te autodepășești și să înveți să iubești sincer și sănătos.

## Despre autoare

Mă numesc Raluca Sandu, am 25 de ani sunt din Timișoara și îmi place să fiu aproape de public prin blogul meu personal: <http://raluthewriter.com>

Dintre cele 7 arte ale lumii, viața mi-a pus în mâna unelte de scris și claritate în gânduri ca să mă pot exprima.

Cu mulțumire și cu recunoștință, mă bucur că ai ajuns până la capătul cărții mele și sper că ai găsit-o utilă.

## Alte apariții editoriale ale acestui autor

Va rugam sa vizitati magazinul preferat de carti digitale (ebook) si sa descoperiti si restul cartilor scrise de Raluca Sandu.

### ➤ Aștept Răspuns



## **Ține legătura cu Raluca Sandu**

Mulțumim pentru citirea acestei cărți! Urmărește în continuare activitatea acestui autor prin canalele sociale de mai jos.

Facebook: <https://www.facebook.com/raluthewriter.official/>

Website: <http://raluthewriter.com>