

## CAPITOLUL 2

# **DIALOGUL CU SUBCONȘTIENȚUL- CUM TE ÎMPRIETENEȘTI CU EL?**



**Raluca:** Preocuparea pentru cunoaștere, dincolo de ceea ce suntem învățați, reprezintă adevărata libertate. Singura formă de a te simți pe tine, de a găsi adevăratul sens al vieții, apare atunci când începi să ieși din matrice, din program din ceea ce știi despre tine și mergi dincolo de granițele mentale. De unde începe adevărata căutare a sinelui tău autentic și unde se termină, are ea un sfârșit?

**Ana:** Această căutare nu începe pentru multe persoane decât într-o etapă târzie a vieții lor, când nu mai au resursele fizice sau emoționale pentru a putea schimba ceva, de aceea cu cât ne dăm seama mai curând că suntem conștiințe eterne așezate într-un trup de materie, cu atât viețile noastre au mai mult sens pentru noi, pentru cei de lângă noi și reușim să ne salvăm de tot ceea ce nu înseamnă *viață*. Oamenii consideră că moartea apare atunci când funcțiile biologice ale corpului nostru încetează, permanent și ireversibil. Adevărul este că moartea, așa cum există ea din punct de vedere conceptual, este întotdeauna a conștiinței care neagă viața, pentru că o conștiință care se neagă pe sine și care iese din condiția ei de iubire necondiționată eternă, este o formă de moarte. Aceasta reprezintă negarea principiului vieții.

Suntem tranzitați în fiecare moment de foarte multe stări, gânduri emoții. Ce ne rămâne din toate acestea? Doar ceea ce este compatibil cu frecvența noastră, doar ceea ce gândim și suntem deja.

**Spre exemplu, o persoană care are un gând negativ despre sine, dacă ea nu va avea în tot ceea ce gândește programe mentale negative preînvățate, acel gând negativ nu va avea unde să se așeze, va fi ceva care așa cum a venit, va pleca. Însă, dacă o persoană care deja este într-o matrice energetică negativă are încă un gând negativ, gândul acela negativ, poate fi suficient de puternic încât să declanșeze o serie de scenarii apocaliptice, pe care persoana în sine ajunge să le trăiască în mintea, și ulterior și în viața ei.**

Tot ceea ce noi, oamenii, programăm prin gândire, ajungem să experimentăm în realitatea fizică, asta pentru că ea este o consecință a realității din plan subtil. Tot ce se petrece în gând, emoție, stare, este produs în planurile subtile și abia apoi se concretizează în ceea ce vedem cu ochii fizici.

**Ne referim la conștiința creatoare ca motorul vieții, pentru că aceasta are capacitatea de a vindeca, îndrepta și schimba ceea ce este materia, pe când materia nu se poate schimba pe sine. Materia nu poate să se facă altceva decât ceea ce deja este, însă cantitatea de conștiință creatoare, pe care noi oamenii o conținem, poate să schimbe în mod fundamental felul în care această materie se prezintă. De aceea, există miracole.**

Pentru că miracolul se produce din capacitatea energiei creatoare de a schimba contextul în care se propagă

informația. Odată ce schimbi contextul, este schimbat și efectul. Ceea ce noi oamenii experimentăm are la bază o întrepătrundere între planurile subtile spirituale și spațiul fizic. Mai exact, spațiul fizic este doar un artefact, este o consecință, reprezintă locul unde vedem ceea ce s-a întâmplat anterior în planurile subtile, din punct de vedere spiritual. O conștiință poate să meargă doar până în punctul în care ea alege să acceseze ceea ce se află înscris în corpurile sale subtile.

O conștiință nu poate să creeze nimic în afara ei, decât ceea ce există deja în interiorul său.

De aceea, observăm că unii oameni se schimbă atât de greu, sau niciodată. Schimbarea apare doar din pragul de conștientizare al fiecărei conștiințe în parte: nu putem forța nicio conștiință să se autodepășească, decât dacă ea are această autodepășire deja înscrisă în planurile sale subtile.

**Raluca:** Cum crezi că ne poate ajuta o relație romantică să ne explorăm subconștientul? Crezi că această explorare a subconștientului se face doar pe cont propriu, când ești tu cu tine, sau, din contră, consideri că a fi într-o relație cu o persoană te ajută să îți cercetezi mult mai bine acele aspecte din subconștient pe care, în mod normal, nu le-ai fi explorat niciodată?

**Ana:** Orice relație pe care o ai înseamnă o ieșire dintr-un program construit anterior de tine, legat de viață, legat de ce ar însemna iubirea, și readaptarea tuturor

convingerilor tale la noua realitate pe care o întâlnești în relația ta.

**De aceea avem nevoie de relații, pentru a putea să aducem la suprafață tot ce zace ascuns sau ignorat în subconștientul nostru.**

Și unde am putea mai bine să vedem ce se află în interior, dacă nu în felul în care îi tratăm pe ceilalți, dar și în felul în care suntem tratați?

Sunt foarte multe relații pe care noi le considerăm eșuate sau de compromis, dar care, de fapt, nu sunt acolo pentru a fi armonioase sau pentru a reprezenta o împlinire. În schimb, ele ne ajută să aducem la suprafață exact acele aspecte care nu ar fi fost altfel explorate, sau iertate.

**Raluca:** Putem spune că această ieșire din sine, despre care vorbeai tu, reprezintă până la urmă cel mai bun motiv ca apoi să te întorci acasă? Adică, în clipa în care emoțiile tale sunt aliniată cu Divinitatea, începi să trăiești o altă viață și practic să te descotorosești de tot ceea ce nu erai tu?

**Ana:** Da, **realitatea este întotdeauna în primul rând ceea ce alegi să observi, și abia apoi ceea ce ți se întâmplă.** Sunt foarte multe persoane a căror realitate este doar durerea sau trauma pe care au trăit-o până într-o anumită etapă a vieții. Practic, și din acest motiv ei ajung să îi dicteze subconștientului lor doar întâmplări negative, până în punctul în care tot ceea ce se petrece în viața lor le confirmă ipotezele dezastruoase despre sine și ceilalți.

**O convingere fundamentală este un sistem de credințe, bazat pe întâmplări din viața ta. De foarte multe ori, din păcate, o convingere nu are la bază trăirea ta autentică, ci, mai degrabă, ceea ce tu ai preluat în mod automat de la oamenii cu care ai interacționat, sau de la mediul în care ai crescut.**

De aceea, pentru a nu ne trezi sclavii unor programe de condiționare și autolimitare, trebuie să supunem unui exercițiu foarte simplu, fiecare convingere fundamentală pe care o avem: se pliază ceea ce eu cred pe ceea ce eu trăiesc? Cum mă ajută pe mine convingerea asta fundamentală să îmi creez o nouă realitate, să experimentez lumea din jurul meu?

**Raluca:** Mereu am crezut că ceea ce simțim afectează ceea ce gândim și că, mai apoi, gândurile ne sunt modelate de emoții. De foarte multe ori, ne lăsăm duși de val, și nu punem la îndoială tocmai aceste convingeri de care vorbești tu. Suntem atât de furioși sau ne simțim atât de triști, încât nu ne interesează să ne schimbăm pe noi înșine, vrem doar să nu mai experimentăm durerea. Ce ai putea să-i spui unei persoane care, nu este convinsă de necesitatea acestui drum de cunoaștere personală, de ieșirea din paradigmă, astfel încât să îi oferi o motivație să treacă prin acest proces, deloc ușor? O persoană care ajunge la capătul tunelului și care este pe o treaptă superioară de conștientizare înțelege necesitatea acestui proces, înțelege fiecare suferință în parte, fiecare trăire, nu

consideră că ar fi putut să facă altceva mai bun cu viața ei în acest timp. Dar, pentru o persoană care nu este într-o poziție de observator a propriei sale vieți, este foarte greu să pornească de bunăvoie pe acest drum. Ce determină o persoană să își pună la îndoială convingerile limitative, să iasă din condiționare, să aleagă altceva decât a fost obișnuită, dacă ea nu cunoaște altceva?

**Ana:** Felul în care ajungi să te simți determină alegeri diferite. Este adevărat, în foarte multe situații, pur și simplu nu ne schimbăm decât dacă intervine o stare de disconfort foarte puternică, decât dacă apare o suferință majoră. În acele momente, noi considerăm că ni se întâmplă ceva rău, când de fapt, ceea ce ni se întâmplă este o nouă șansă la viață. În acel moment, când experimentezi cea mai mare suferință, indiferent din orice motiv ar fi ea, tu ai acces la o reformatare completă a tuturor convingerilor tale limitative. Acest lucru se întâmplă pentru că nimic din ceea ce tu ai crezut până acum nu va mai fi la fel, după ce ai parcurs acest proces de vindecare.

**Și ca să ajungi în punctul în care vrei vindecarea, este nevoie să te gândești la ceea ce te interesează pe tine cu adevărat în viață. Care sunt speranțele, visurile, aspirațiile tale? Vrei să trăiești o viață mai bună, vrei să faci ceva cu tine, vrei să ai parte de iubire, să nu mai suferi constant? Atunci, va trebui, inevitabil, să treci prin acest proces de vindecare, nu se poate altfel. Tot ceea ce tu speri de la viața ta are la bază o**



**anumită stare, sau emoție, a cărei cauză o găsești în subconștient. De aceea, fără a îți căuta, respectiv, fără a-ți descoperi adevăratul sine, nu îți poți evalua existența cu onestitate, nu poți identifica paradigmele nefolositoare.**

Dacă nu îți cunoști emoția, în niciun caz nu ai cum să îți îndeplinești misiunea, adică să faci exact ceea ce este benefic pentru tine, în oricare etapă a vieții tale.

O paradigmă, de orice natură, are două dimensiuni: condiționarea, respectiv eliberarea completă. O paradigmă este necesară în viața ta pentru tot ceea ce înveți tu despre tine, după ce te-ai eliberat de ea, după ce ai ieșit din condiționare. **Deci, condiționarea este un foarte bun punct de plecare pentru eliberarea completă.** Înțelegând cu toată ființa ta cum se simte starea de condiționare, poți să apreciezi și, până la urmă, să cauți starea de libertate emoțională în viața ta. De aceea avem nevoie de paradigme și în aceeași măsură avem nevoie să le supunem trăirii noastre, pentru a vedea ce anume din tot ceea ce știm noi, până în acest punct al vieții, sprijină existența noastră sau nu?

**Raluca:** Dă-mi exemplu, te rog, de paradigmă care îmi poate face rău și care mă limitează.

**Ana:** O paradigmă care te limitează poate fi ideea conform căreia, pentru ca tu să fii fericit, altcineva trebuie să fie nefericit, altcineva trebuie să sufere. O paradigmă care ne limitează foarte mult, pe noi oamenii, este aceea a competiției. Este sistemul de gândire deficitară în care,

pentru ca tu să te simți o femeie frumoasă, altcineva trebuie să fie mai puțin frumos. Ca tu să fi bogat, altcineva trebuie să fie mai sărac, ca tu să strălucești, trebuie să-și stingi lumina altcuiva.

Această paradigmă îți face foarte mult rău, pentru că este una falsă și pentru că duce la lipsă și la sărăcie, de ordin moral, financiar sau spiritual. Competiția are la bază o formă de răutate, ignoranță și critică, care generează anularea resursei divine de iubire, pe care fiecare persoană o conține. La nivel spiritual, resursele noastre sunt inepuizabile și sunt permanent regenerabile.

**În momentul în care mintea îmi limitează accesul la aceste resurse infinite, eu ajung să acționez conform unei resurse limitate de spațiu și timp, ceea ce înseamnă, pentru mine, pierdere, durere și suferință.**

De aceea vorbesc mereu despre întoarcerea la propriul suflet: el este o resursă inepuizabilă și eternă, de energie, adevăr și vindecare. În clipa în care intri în această paradigmă a competiției și crezi că poți obține ceva în defavoarea altcuiva, îți anulezi dreptul divin la fericire, la armonie. Îți reduci capacitatea de accesare a păcii din inima ta, și nu îi mai dai voie acestei abundenței divine infinite să se manifeste în viața ta, pentru că tu nu mai dăruiești.

**În clipa în care ești preocupat să le iei resursele celorlalți, în loc să le multiplici, corpul tău energetic și subconștientul tău ajung să fie programate într-un mod negativ, care ție îți produce pagube nenumărate.**

Fără să-ți dai seama, ești tot timpul supus greșelii, pierderii și eșecului.

O altă paradigmă greșită este cea a autolimitării. Practic, în baza a ceea ce tu ai trăit până acum în viața ta, ajungi să consideri că nu poate exista nimic altceva, consideri că dacă nu ai avut parte de iubire până acum, iubirea nu există. Crezi că dacă n-ai avut o situație financiară bună, nu vei putea avea niciodată nimic. Genul acesta de paradigme sunt extrem de păguboase, pentru că ele pot să te însoțească toată viața, și, chiar atunci când oportunitatea se prezintă în existența ta, sub orice formă, tu nu o primești, pentru că rămâi fidel paradigmei tale limitative. Ești atât de concentrat să stai în acel spațiu, încât nu poți și nu vrei să vezi nimic altceva. Practic, oricât de multe posibilități ar veni către tine, tu le vezi doar pe cele care sunt compatibile cu paradigma ta. O paradigmă care este alimentată de obișnuință poate să devină o dependență.

**Raluca:** Cea mai periculoasă paradigmă, mi s-a părut mereu, aceea potrivit căreia viața trebuie să se întâmple într-o anumită ordine și că tot ceea ce tu nu ai programat sau tot ceea ce tu nu ai gândit să fie într-un anume fel, este greșit dacă se întâmplă altfel.

Este cumva un produs al gândirii noastre raționale și are legătură și cu procesul acesta de modernizare și de tehnologizare, pentru că ajungem să vrem ca lucrurile să se întâmple mult mai repede decât ar fi cursul lor firesc.

***În momentul în care ceva nu se întâmplă fix în clipa aia în care vrei tu, ajungi să trăiești o stare de frustrare și de neputință care, pe de o parte te face să nu mai încerci niciodată, și pe de altă parte schimbă în mod negativ exprimarea emoțiilor tale.***

Cred că dacă ajungi în această existență să-ți creezi propriul set de reguli după care trăiești, și încerci să pui la îndoială orice tipar de gândire care nu îți mai este util astăzi, nicio paradigmă nu poate să reziste în viața ta. Pentru că iei fiecare zi așa cum vine, și începând să trăiești în adevărul tău interior există și spațiu emoțional de creștere. De acolo apar oportunități, de acolo vine adevărata schimbare și transformare. Cu cât este mai puțină durere în viața ta, cu atât faci loc unei cantități mai mari de bucurie. Și pe măsură ce vechile tale paradigme învață chiar de la tine că bucuria este noua paradigmă, ele nu mai au niciun spațiu de manifestare.

**Ana:** Adevărat, nu există o viață împlinită în momentul în care ne bazăm doar pe ceea ce cunoaștem deja. Oricât de multă cunoaștere ai până în momentul prezent, cât ești viu, tot mai ai ceva de învățat. Din acest motiv, este foarte important să onorezi cunoștințele pe care le-ai dobândit până acum, și să încerci să te folosești cât mai mult de ele. Dar, trebuie să fii perfect conștient că poți afla ceva care îți contrazice tot sistemul de cunoaștere pe care ți l-ai construit singur, până acum. Din această cauză, este important să fii deschis adevărului pe care îl

descoperi cu trăirea ta, să nu ai ranchiună sau resentimente în emoția ta, astfel încât ea să poată să se conecteze cu noile întâmplări din viața ta și să dezvolți noi mecanisme de interpretare a realității.

**Raluca:** Ce este un mecanism de interpretare al realității?

**Ana:** Un mecanism de interpretare a realității înseamnă că poți să asculți punctul de vedere al fiecărei persoane, poți analiza sisteme de convingere cu care tu nu ești de acord, fără să te superi sau să îi judeci pe ceilalți. Ai ocazia să alegi exact ceea ce se potrivește cu emoția, trăirea și etapa de înțelegere spirituală în care tu te afli acum.

*Fiecare persoană interpretează realitatea în mod diferit, de aceea suntem atât de diverși, în tot ceea ce experimentăm în relațiile noastre. Din acest motiv, nu putem să ne așteptăm să înțelegem și să percepem trăirile celorlalți la fel. Ceea ce putem face este să găsim puncte comune în aceste interpretări diverse, și să stăm aproape de oamenii a căror formă de interpretare a realității se pliază pe ceea ce noi simțim și pe ceea ce noi credem.*

Sunt persoane care, zeci de ani se încapățânează să stea, în relații unde celălalt este în cu totul și cu totul altă poveste, are convingeri complet diferite, și își provoacă singuri o cantitate uriașă de suferință. Contează foarte mult să avem această putere de a primi în viața noastră opinii, convingeri diferite și de a rămâne receptivi

la toate posibilitățile pe care aceste perspective diferite ni le aduc.

În același timp, este important să avem puterea de a ne crea un sistem de convingeri bazat pe experiența și trăirea noastră, care ne poate ajuta să trăim viața cu ușurință și să ne bucurăm de noi înșine, precum și de oamenii pe care îi iubim.

***Viața în sine este un proces de învățare, și nu poți să te aștepti să înveți doar stând în casă și citind cărți de dezvoltare personală sau ascultând ce cred alți oameni despre viață. Acest proces de învățare se desfășoară în fiecare secundă, cât ești viu, prin toate interacțiunile tale, prin toate experiențele de viață. În cadrul acestui proces, o valoare inestimabilă o au experiențele de viață dureroase și dezamăgirile.***

Deși pe moment doare, lecția pe care o dobândești în urma unei experiențe negative, poate să fie un instrument de dezvoltare personală extrem de valoros. Pentru asta, este nevoie să avem o anumită disciplină emoțională și spirituală, și să reușim, atunci când suntem cuprinși de furie sau de deznădejde, să înlocuim aceste emoții cu recunoștința pentru fiecare experiență în sine.

O bună parte din învățămintele pe care le-am putea extrage din orice experiență negativă, ajunge să fie anulate de frustrarea pe care o simțim în situația respectivă. Spre exemplu, atunci când am ieșit dintr-o relație toxică, este mult mai probabil să ne simțim dezamăgiți pentru

că ne-am irosit timpul cu cineva care ne-a dezamăgit și ne-a înșelat așteptările, decât recunoscători pentru că am învățat o lecție prețioasă.

**Raluca:** Cum știm că o experiență dureroasă reprezintă, în fapt, o lecție valoroasă?

**Ana:** Ca să poți vedea lecția, este în primul rând nevoie, să îți găsești un centru emoțional puternic în sinele tău, este de ajutor să fii extrem de bine conectat cu sursa ta interioară, ca să poți da altă însemnătate evenimentelor din viața ta, decât cea exterioară.

Noi, oamenii, trăim în două realități în permanență: în realitatea interioară a emoțiilor, stărilor, gândurilor noastre, și în realitatea exterioară. Această dublă realitate are nevoie să existe într-un mod armonios în viața noastră, pentru a putea exprima în realitatea fizică, ceea ce se întâmplă în realitatea interioară. Dacă nu există niște mecanisme clare de evacuare a tuturor emoțiilor negative, respectiv de exprimare constructivă a emoțiilor pozitive, putem ajunge extrem de complexați și limitați în alegerile noastre de viață.

**Raluca:** Dacă îmi voi ascunde trăirea în permanență, nimic din interiorul meu nu va putea să crească în mod organic, ci mai degrabă voi mima o formă de trăire pe care eu o consider acceptabilă și dorită de cei din jurul meu?

**Ana:** Într-adevăr, cel mai important element de care avem nevoie să ținem cont, în viață, este cum punem în

mișcare voința divină prin voința proprie? Și este foarte important să nu anulăm niciuna din aceste voințe, pentru că da, energia divină este omniprezentă, însă în același timp, eu este nevoie să o accesez în modul meu propriu, ca ea să poată însemna ceva, pentru mine.

***Ca să ajung unde am nevoie să fiu, în deplinăta-  
tea puterii mele interioare, este nevoie să îmi dezvolt,  
în primul rând, intuiția.***

Am nevoie să cunosc modalitățile prin care îmi pot stăpâni pornirile care îmi fac cel mai mult rău, pornirile instinctuale. Dacă nu ajung la un punct unde pot practica lejer stăpânirea de sine, întotdeauna va exista ceva care îmi va ocupa timpul, un atașament, o dependență și voi fi mereu distras de la scopul călătoriei, pe care o reprezintă viața mea.

Va fi mereu altceva mai important, decât ceea ce se întâmplă în emoția și în energia mea.

**Raluca:** Așa este, iar ceea ce spui tu, legat de stăpânirea de sine, cred că are legătură cu modul în care tu reușești să îți concentrezi gândurile în jurul simțirii.

Mai exact, dacă poți să îți integrezi emoția în mecanismele de interpretare a realității, în felul în care gândești, deja ai ajuns la un nivel care îți permite să fii deschis emoțional, să fii flexibil, să înveți de la tine, de la viața ta. Capeți această putere de a îți manifesta voința, fără să încalci voința divină.

***Există o idee, care mie îmi place foarte mult și care spune că legea corespondenței are la bază o înțelepciune***



*a universului pe care noi, în corpul nostru, o manifestăm neîncetat. Cumva noi suntem întregul univers și tot ceea ce exprimăm și experimentăm în această viață este o formă de interpretarea a acestui microunivers, care se află în noi.*

Cum crezi că o persoană poate să aibă cel mai bine grijă de universul ei interior, rămânând deschisă tuturor oportunităților din afară, dar în același timp conservându-și resursele deja existente?

**Ana:** Cred că cel mai bine poți să ai grijă de tine atunci când reduci activitățile și obiceiurile care îți fac rău, respectiv multiplici lucrurile care îți fac bine și care te ajută să crești.

Cel mai bine poți să-ți accesezi acest univers interior în momentul în care ești dispus, pe de o parte să renunți la părțile moarte ale identității tale emoționale, și pe de altă parte să treci prin acest proces de restructurare a personalității tale.

Mai exact, în clipa în care ieși din dimensiunea ta pur egocentrică și intri în zona de libertate emoțională, în care îți dai voie să fii conectat cu intuiția, inspirația și imaginația ta, lucrurile vin mai mult de la sine. Totul se așază mai bine decât ai crede tu, față de momentul în care încerci să deții controlul.

Un alt aspect foarte important al cunoașterii universului tău interior se referă și la capacitatea ta de receptivitate emoțională, la toate acele emoții și stări pe care

tu alegi să le accesezi, fără să le folosești în detrimentul celorlalți și fără să manifesti o voință distructivă.

**Raluca:** Să înțeleg că, din ceea ce spui tu, o persoană reușește să ajungă la capătul acestui proces de transformare doar dacă depășește și vindecă principalele conflicte interioare și în același timp reușește să își transfere dorințele din sfera negativității și a negării de sine în sfera libertății și a înțelegerii de sine?

**Ana:** Da, toată acea energie pe care, în mod normal o folosești ca să distrugi, o iei și o pui în slujba reconstruirii tale.

Alegi să nu te lași devorat de ceea ce a fost negativ în viața ta, ci să te lași ajutat de contribuția ta benefică pe care o aduci locului din care faci parte, oamenilor din jurul tău. Mai exact, noi suntem cei care, în fiecare moment, alegem către ce direcție se îndreaptă energia noastră. Alegerea ne aparține în totalitatea deși, noi ne folosim de multe ori de circumstanțe externe ca să justificăm alegerile greșite. Astfel, ajungem să spunem: *Sunt trist, sunt supărat, sunt nervos pentru că cineva m-a făcut să fiu așa.*

Dar, adevărul este că noi nu putem să fim altfel decât alegem în mod conștient. Alegerea conștientă întotdeauna are foarte mare legătură cu ceea ce este stocat la nivel subconștient.

***Ca un aspect mai puțin discutat, aș spune că, în clipa în care alegi să te purifici de toate programele mentale negative, de toată durerea, de toată karma negativă,***

*iese la suprafață tot ceea ce a fost îngropat în subconștient, și multe dintre lucrurile negative de acolo sunt manifestate printr-o boală, disfuncție sau neputință, la nivelul corpului fizic. Adică eu încep să am, în viața mea, în momentul în care mă apuc de acest proces de transformare, o serie de stări, poate chiar transformări la nivel fizic. Acestea îmi arată că în interiorul meu se întâmplă o schimbare profundă, și cumva de aceea, la exterior, apar toate umbrele și toate problemele care au fost încuiate înăuntru.*

Adevărul este că unei persoane îi e mult mai ușor să nu facă nimic în privința sa, și să își îndrepte atenția către alți oameni.

Acest lucru se datorează faptului că tu ești extrem de vulnerabil și pe alocuri te simți mult mai rușinat, când lucrezi cu neputințele tale, decât atunci când e vorba de neputințele celorlalți. Motivul ar fi legat de faptul că te vezi nevoit să te dai jos din scaunul de judecător și te pui în scaunul de observator.

Această transformare, de la observator detașat pasiv la participant activ în viața ta, se referă la experimentarea unei trăiri directe, care de foarte multe ori este extrem de dureroasă și problematică.

**Raluca:** Sunt foarte multe lucruri în realitatea noastră fizică pe care le putem identifica, cum ar fi o locuință, o mașină, o anumită haină. Despre aceste lucruri putem să vorbim, le putem atribui anumite caracteristici, putem

spune dacă ne convin sau nu. Le putem foarte ușor separa între ele și putem să ne dăm seama când ne lipsesc sau când există o problemă. Dar, pentru lucrurile care se află în spațiul emoțional, este mult mai greu să identifici ce anume îți lipsește sau ce anume ar trebui să fie acolo? De aceea, în clipa în care vorbești de echilibru emoțional, te referi la ceva extrem de vag pentru că, OK, starea de echilibru emoțional înseamnă o stare în care eu sunt conectat cu emoțiile mele. Mă simt relaxat, nu sunt într-o stare de panică, nu sunt într-o stare de disperare, dar în același timp rămân foarte multe necunoscute. Aș vrea să te întreb pe tine exact, cum facem să rămânem atunci într-o stare de echilibru emoțional când suntem îndrăgostiți. Cum se păstrează această stare? Nu cumva echilibrul emoțional este în antiteză cu starea de îndrăgostire? Adică, dacă trecem printr-o poveste de iubire, putem să rămânem liniștiți și să fim calmi? Sau, din contră, povestea de iubire înseamnă că efectiv nu vom avea parte de acea liniște?

**Ana:** Atunci când vorbești despre iubire, în primul rând vorbești despre echilibru emoțional și abia apoi despre orice altceva. Așa ni se pare nouă, că starea de îndrăgosteală trebuie să vină la pachet cu haos, nebulie, fluturi în stomac. Starea de iubire completă înseamnă opusul stării de haos. Este o claritate și o bucurie pe care tu o ai în simțirea ta și care nu poate fi amenințată de nimic și nimeni. Da, atunci când suntem la începutul unei povești

de iubire, când nu știm ce simte celălalt față de noi sau nu știm noi exact, ce simțim, sigur că starea de haos poate fi normală pentru o perioadă. Dar, dacă pe parcursul relației tale există în continuare doar haos, și dacă ești la fel de exaltat de tulburat emoțional cum erai la începutul relației, asta este semnalul că există o hibă neidentificată. Poți iubi un om și în același timp să fii într-o stare de perfect echilibru, fără să te gândești tot timpul dacă ești iubit la rândul tău, fără să te îndoiești de ce simte celălalt. Tocmai asta înseamnă iubirea. Este o stare de siguranță emoțională în care tu îi dai voie celuiilalt să fie cine este el și îți dai voie și ție să fii exact cine simți tu. În clipa în care apare această nevoie de a fi altcineva, există undeva un declanșator emoțional. Deci nu, eu nu cred că iubirea este opusul stării de echilibru, cred că iubirea asta ar trebui să aducă în primul rând cu sine: echilibru. Sunt de părere că este de datoria noastră să ne orientăm întotdeauna către oamenii care ne pot oferi iubire și, bineînțeles, noi să fim persoanele care pot oferi această iubire.

Dacă vom considera că iubirea se află doar în filme, că nu putem iubi decât într-o poveste de dragoste tumultoasă, într-o relație cu un om indisponibil emoțional, mai mult ca sigur, nu vom cunoaște niciodată iubirea. Este foarte important să înțelegem exact la ce se referă acest termen și la faptul că *iubirea* este mai întâi o stare a conștiinței tale și abia apoi o manifestare în realitatea fizică. Altfel, ne vom condamna la conexiuni toxice și până la

urmă vom fi mereu prizonierii acestei iluzii, conform căreia iubirea este o stare în care nu știi exact ce vrei, în care nu știi dacă ești dorit și cumva ajungi să confunzi dependența emoțională cu iubirea adevărată.

**Raluca:** Ce facem atunci când simțim că am depus tot efortul într-o direcție, dar nu primim de acolo nimic din ceea ce ne-am imaginat? Cum gestionezi situațiile când adevărata ta trăire, adevărata valoare, nu sunt apreciate și cumva te simți neputincios, inutil, frustrat? Tu știi că ai trimis în direcția respectivă suflet, trăire, iubire autentică, dar nu mai poți recupera nimic din ce ai trimis, pentru că persoana spre care ai trimis toată afecțiunea ta, nu poate să o primească? În momentul în care cineva este nerecunoscător, te simți foarte frustrat și acea stare te împiedică să te bucuri de celelalte lucruri bune din viața ta sau de alți oameni, care poate sunt recunoscători. Cum reușim să trecem peste starea asta, că noi am dat tot și nu am primit înapoi nimic, ba chiar insulte, batjocură, manipulare?

**Ana:** Totul depinde de așteptările pe care le ai. De aceea, în viață, este foarte important să nu trăiești în funcție de împlinirea așteptărilor tale. Mai exact, să poți merge mai departe, să poți spera, crede, să poți iubi, chiar dacă așteptările tale nu sunt împlinite.

*Foarte multe persoane, în clipa în care depun o cantitate de efort au așteptarea să fie recompensate pentru acel efort, conform strădaniei lor. Dar realitatea este că noi nu suntem răsplătiți de ceilalți pentru munca,*

***iubirea sau dăruirea noastră în funcție de ceea ce noi oferim, ci în funcție de ceea ce alte persoane pot să primească de la noi, respectiv, în funcție de ceea ce ele sunt capabile să ofere.***

Mai exact, tu poți să îi oferi unui om, din timpul, viața, munca ta, o cantitate uriașă de afecțiune, dar persoana în cauză poate să nu primească absolut nimic și, prin urmare, să nu întoarcă nimic către tine. Asta se întâmplă pentru că noi oamenii avem o scară de valori diferită. Tu îi poți oferi unui om ceva care este foarte prețios pentru tine, dar nu poți controla felul în care celălalt primește ce ai tu de oferit.

De aceea, în viață trebuie să fim foarte pregătiți pentru această stare în care noi mergem cu tot sufletul într-o anumită direcție, dar de acolo primim mult mai puțin sau nimic din ceea ce noi ne-am așteptat. Ca să nu existe dezamăgirea de care tu vorbești, trebuie să diminuăm așteptările pe care le avem ca ceilalți să fie cine suntem noi, cum suntem noi și să simtă ca noi. Și, în al doilea rând, trebuie să vedem în ce anume investim.

***Pentru că dacă investim energie, timp, atenție în oameni care nu pot să fie recunoscători, în persoane care nu au în ei această componentă de compasiune și de iubire, vom fi de fiecare dată dezamăgiți, în același mod. Contează foarte mult să vedem spre ce direcție merge viața noastră? Și, dacă reușești să iubești necondiționat, unul dintre marile avantaje este acela că nu vei mai fi dezamăgit de lipsa de recunoștință a celorlalți, ci mai***

***degrabă vei fi bucuros de capacitatea ta de a oferi necondiționat.***

Crești un copil, îl îngrijești, îi dedici toată viața ta, sacrifici tot ce ești, iar când acesta are ocazia să îți întoarcă binele, nu o face. Descoperi că acel copil dulce s-a transformat într-un adult care nu te mai cunoaște. Ar trebui să regreti atunci efortul depus? În niciun caz, trebuie doar să înveți cum să dirijezi acea cantitate de așteptări neîmplinite, în altă direcție. Tu ți-ai făcut treaba, știi că ai dat tot ce ai putut? Asta e tot ce contează. Ai ridicat un om, dintr-o mână de om, ai clădit cea mai frumoasă construcție pe care ființele umane au avut-o hărăzită prin natura lor: educarea și formarea puiului de om. Trebuie să simți recunoștință față de tine, fără să te învinovățești pentru lipsa recunoștinței din cealaltă parte. Este un exercițiu de răbdare incredibil de greu, implică multă stăpânire de sine și disciplină. Ai nevoie de perspectiva de ansamblu, și anume că tu, îți ești dator ție să construiești cu iubire în alte suflete, iar apoi, să le lași să aleagă pentru ele, din tot ce ești și oferi tu. Poate copilul sau copiii noștri nu ne sunt recunoscători, dar putem trăi noi bucuria recunoștinței față de toate gesturile frumoase și lucrurile bune pe care le-am dăruit. Astfel, frustrarea noastră se diminuează și reușim să ne conectăm cu ceea ce este vital pentru noi, ca să putem rămâne prezenți, din punct de vedere emoțional.

Este foarte important să ne păstrăm această putere interioară de a rămâne darnici, devotați, încrezători, în



oameni, dar în același timp este foarte important și să știm să ne păzim de această minciună a egoului care ne spune:

*Tu dacă n-ai primit înapoi ce ți-ai dorit sau ce-ai așteptat, este pentru că celălalt are ceva cu tine, pentru că te manipulează, pentru că te controlează.*

Nu, celălalt oferă fix din ceea ce este el, de la nivelul lui.

Și noi trebuie să avem următoarea abordare:

*Eu am așteptat să primesc de la tine ceva? Am oferit foarte mult și n-am primit nimic sau am primit înapoi o cantitate de ură sau de răzbunare? Atunci este lecția pe care eu o am de învățat. O accept. Nu trăiesc frustrare, resentimente față de tine, pentru ce nu ai putut să-mi oferi. Dar, următoarea dată, tu nu mai ești o direcție spre care eu mă duc cu maxim de entuziasm și cu încrederea că de data asta va fi bine.*

***Oamenii din viața noastră ne arată în permanență cine sunt și cât contăm noi pentru ei. Ține doar de noi să vedem acest lucru și să le permitem să ne spună cât și dacă pot să ne ofere din timpul afecțiunea și viața lor.***

