

# Dragoste, pasiune,



# experiențe, trăiri...

**N**u cred că există cineva care nu a trăit experiența de a fi îndrăgostit. Și copiii mici se îndrăgostesc: unii de semenii lor, alții de educator, unii de personaje din povești, alții de verișori. Picii obișnuiesc să schimbe „obiectul” dragostei și nu suferă atât de mult din cauza „ruperii relației”. Acea „îndrăgostire” de copil care durează puțin timp va fi memorată ca o primă experiență de „a iubi”, de a fi atras de cineva.

Adolescența este perioada celor mai turbulente emoții. Gama emoțiilor devine foarte largă și rezonanța afectivă extrem de vie. Regret, satisfacție, dezgust, tristețe, repulsie, rușine, gelozie, teamă, amărăciune, elan, exaltare, plăcere, calm, fericire, grijă, mânie etc. sunt doar câteva dintre stările afective prin care trece un adolescent. Căutarea prieteniei pentru satisfacerea nevoii de afecțiune se transformă treptat în sentimente și emoții inedite, ca simpatia și sentimentele de dragoste.

*Simpatia* este o stare afectivă pozitivă care te stimulează să ajuți, să protejezi persoana simpatizată, oferindu-i bucurii.

*Dragostea* este un sentiment de mare intensitate, ce se conturează ca o trăire tainică neliniștitoare, este mai puternică decât simpatia. Pentru adolescent dragostea este idilică, uneori inaccesibilă, alteori încărcată de trăiri imaginare, fantastice. Dragostea în adolescență se asociază cu săgeata lui Amor care străpunge inima ...

A te îndrăgosti e ca și cum ai cădea accidental, ca atunci când aluneci pe

o coajă de banană sau când ratezi treapta unei scări.

Dragostea adolescentină este împânzită de bucurii și necazuri, fericire și ură, speranță și disperare, curaj și frică, separări, lacrimi și alte experiențe pozitive și negative.

Dragă prietene, îmi doresc din suflet să percepi, să conștientizezi, să recunoști, să înțelegi și să accepți trăirile, sentimentele, emoțiile prin care treci în prezent sau de ceva timp înapoi. Ești îndrăgostit? Te felicit.

Fiind îndrăgostit, ai capacitatea de a cuceri emoțional pe altcineva, de a pătrunde în lumea sentimentelor, opiniilor și comportamentelor acestuia. Percepi lumea prin filtrul relației ca fiind nouă și surprinzătoare. Ești tentat a te lăsa complet absorbit de celălalt. Ființa de care ești îndrăgostit apare ca o bogăție inepuizabilă, este necunoscutul, neașteptatul, este singularul și unicul. Te recunoști?

Din cărți și filme ai văzut diverse manifestări ale iubirii, ți-ai format anumite convingeri referitor la ce ar semnifica să iubești, anumite reguli cum să se comporte doi îndrăgostiți. Majoritatea acestor norme, reguli sunt preluate din societate. Uneori te ghidezi de ele fără a ști dacă ți se potrivesc sau nu.

Există mai multe manifestări ale iubirii:

**1. Dragostea oarbă sau „nebună”** se caracterizează printr-o idealizare a iubirii pentru cineva, de obicei o persoană nepotrivită sau inaccesibilă (vedetă de cinema sau TV, o celebritate). Este, în mod obișnuit, începutul atracției fizice

și este trăită cu intensă participare și bulversare emoțională. Adolescenților le este cunoscut acest gen de iubire. Ei pot să nu știe „nimic” despre acea persoană, pot să nu o fi întâlnit niciodată și adesea pot fi îndrăgostiți doar de imaginea ei mediatizată.

**2. Dragostea prietenească** este o formă de relație profundă, de durată, cu mare încărcătură emoțională, ce are tendința să mențină mult timp coeziunea dintre cei doi implicați.

Adolescenții implicați prietenește în dragoste vor menține relația un timp îndelungat până la tinerețe, uneori și la vârsta de adult. Nu-i exclusă evoluarea spre o căsătorie și apoi spre o iubire matură.

**3. Dragostea pasională** este deosebit de intensă, acaparatoare, dominant emoțională; dacă se manifestă reciproc, atunci te simți satisfăcut, mulțumit, împlinit, în caz contrar, ești disperat și chinuit. Dragostea pasională se aprinde brusc, arde intens, uneori se poate stinge la fel de repede cum a apărut. După unii specialiști în domeniu, ea durează de la câteva luni până la doi ani.

Unele cercetări relevă aspecte surprinzătoare:

- băieții se îndrăgostesc la fel de ușor ca și fetele;
- băieții mult mai greu se „dezîndrăgostesc”;
- fetele îndrăgostite sunt adânc implicate emoțional, reușesc să depășească băieții.

Iubirea pasională este aidoma unei aventuri emoționale la care te poți expune:

- dacă ai un respect de sine redus, riști să-l „împodobеști” pe celălalt cu calități deosebite, de care crezi că ești lipsit, considerându-l seducător și te îndrăgostești ușor;

- dacă te simți nesigur și slab înarmat pentru a înfrunta lumea de unul singur, atunci ești atras orbește de cel ce s-ar putea să-ți ofere confort și protecție și te îndrăgostești ușor;

- dacă ești cuprins de o stare de neliniște, fie tranzitorie, fie de durată, ești mai predispus la dragostea pasională.

Adolescența este mult mai vulnerabilă în fața iubirii pasionale decât celelalte vârste ale omului; stima de sine încă fragilă și anxietatea în confruntarea cu lumea formează un bun comun al acestei vârste fragede, fără să mai punem la socoteală emotivitatea fiziologică accentuată de aflusul a noi hormoni.

## Destinele iubirii pasionale

*Focul de paie* – stare de exaltare cauzată de puternica atracție fizică și psihologică, care nu rezistă frustrării, atunci când celălalt manifestă lipsă de răspuns. Este, de fapt, o „dragoste” fără viitor.

*Dragoste și ură* – are loc atunci când interesul inițial scade progresiv, deoarece pasiunea se stinge. Odată depășită exaltarea de la început, cei doi îndrăgostiți descoperă că nu mai au nimic în comun sau că sunt altfel decât își imaginau. Cel care înainte era frumos și bun devine rău și urât. Certuri, neînțelegeri până la furie și ură.

*Transformarea în prietenie* – relația intensă de la început la fel scade din pasiune, dar scăderea intensității lasă loc unei relații de prietenie.

Pentru a obține un „confort” în dragoste, trebuie să deții unele abilități-cheie:

- încearcă să înțelegi persoana iubită pentru a putea pătrunde în universul ei interior. O poți face prin discuții, comunicare deschisă, ascultare empatică;

- ai răbdare cu tine însuși și cu celălalt;

- fii sensibil/ă la trăirile, emoțiile celuilalt;

- învață să depășești egoismul, el este dușmanul numărului unu în relații.

Fiecare om iubește în felul său, din varii motive, oamenii sunt fericiți sau suferă, doresc sau se tem, se angajează și se retrag, construiesc în egală măsură realități și himere, dar puțini dintre ei renunță să își mai caute „jumătatea”...

Dacă, fiind adolescent, ai pierdut încrederea în dragoste, nu dispera, viitorul este în mâinile tale, tu ești cel care îl vei construi și nu lăsa emoțiile negative să domine capacitatea de a privi în viitor.

## Întâietatea dragostei

Chiar dacă aș vorbi în limbi ome-nești și îngerești, și n-aș avea dragoste, sunt o aramă sunătoare sau un chimval răsunător.

Și chiar dacă aș avea *darul* pro-ciririi și aș cunoaște toate tainele și toată știința, chiar dacă aș avea toată credința încât să mut și munții, și n-aș avea dragoste, nu sunt nimic.

Și chiar dacă mi-aș împărți toată

averea *pentru hrana săracilor*, chiar dacă mi-aș da trupul să fie ars, și nu aș avea dragoste, nu-mi folosește la nimic.

Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate, dragostea nu este invidioasă; dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie, nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se aprinde de mânie, nu se gândește la rău,

nu se bucură de neleguire, ci se bucură de adevăr, suferă toate, crede toate, nădăjduiește toate, rabdă toate.

Dragostea nu piere niciodată [...].

Acum, deci, rămân aceste trei: cre-dința, nădejdea și dragostea; dar cea mai mare dintre ele este dragostea.

(*Întâia epistolă a lui Pavel către Corintieni 13, 1-8; 13*)

## Polaritatea iubirii în viziunea poetului musulman Rumi

[...] Niciun sunet de aplauze nu se poate face auzit de la o singură mână, fără cealaltă mână.

Înțelepciunea Divină este destinul și el este cel care a hotărât să ne iubim unul pe celălalt.

Căci așa este dat să fie în lumea aceasta: fiecare parte a lumii să-și aibă perechea sa.

În ochii înțeleptului, Cerul este bărbatul, iar Pământul femeia: Pământul are grijă să facă să crească tot ce lasă Cerul să cadă.

Când Pământului îi lipsește căldura, Cerul i-o trimite; când își pierde prospețimea și umezeala, Cerul i le redă.

Cerul stă tot timpul de veghe ca un bărbat ce-i poartă de grijă nevastei sale.

Iar Pământul se ocupă mereu de cele ale casei: naște și hrănește tot ceea ce poartă. [...]

Fără Pământ cum ar putea înflori florile și pomii? Și ce ar mai produce atunci apa și căldura Cerului?

Așa cum Dumnezeu a pus dorința în bărbat și femeie pentru ca lumea să fie perpetuată prin unirea lor.

Așa a implantat El în fiecare parte a existenței năzuința către o altă parte.

Ziua și Noaptea sunt dușmani pe față și totuși servesc amândouă aceluiași scop.

Fiecare iubindu-l pe celălalt ca să-și poată face împreună lucrarea ce o au de făcut amândoi [...].