

Iubirea, bat-o vina!

Nu-i om care să poată spune că n-a iubit măcar o dată! Că n-a citit vreo odă nemuritoare dedicată acestui sentiment la fel de vechi ca umanitatea. Și, totuși, ce este iubirea și cum se simte ea? Ce leagă două persoane și ce le desparte? Ne elucidează psihologul colaborator al Doctorului zilei, Eveline Osnaga



Dana Lascu
dana.lascu@evzgroup.ro

- **Doctorul zilei:** Știu că tocmai te-ai căsătorit, așa că, în numele redacției Doctorul zilei, îți spun: felicitări și casă de piatră! Acum, profit de ocazie și, pentru că tot se apropie, Valentine's Day și Dragobetele, îți pun o întrebare cheie! Spune-mi, ce e iubirea?

- **Psiholog Eveline Osnaga:** Mulțumesc, sunteți tare drăguți! În timp iubirea a fost definită în diverse abordări, atât de bărbați, cât și de femei. Este o temă complexă care reușește să îmbrățișeze mai multe realități și aspecte. Iubirea este un sentiment puternic care ajută două persoane să evolueze împreună emoțional și spiritual. Este tot ce poate fi mai frumos între două persoane care își construiesc drumul împreună, este măreție și este și autenticitate, și empatie, și respect, și motivație, și sprijin, și tot ceea ce este mai benefic și mai vindecător pentru două persoane. Iar acolo unde sunt toate cele menționate sau măcar o parte din ele, este și vulnerabilitate, ceea ce ne face mai umani și mai sensibili.

A iubi, a te îndrăgosti

- **E vreo diferență între a iubi și a fi îndrăgostit? Dar între dragoste și iubire?**

- Da, este o mare diferență, dragostea este, de fapt, primul pas către iubire, este perioada în care noi facem proiecții asupra unei persoane și ne imaginăm că este într-un anume fel. Bineînțeles că toate aceste proiecții au legătură doar cu noi, adică dacă ne imaginăm că persoană din față noastră este o una serioasă sau amuzantă în fond în acele momente noi gândim acest lucru despre propria per-

Ce simți când iubești? Ne spune psihologul

„Vestea bună este că nimic nu este obligatoriu, deci nu „trebuie” să simțim fluturași în stomac mereu. Iubirea se simte prin mirosul pielii persoanei iubite, prin discuțiile pe diverse teme care ne fac să uităm cât este ceasul, prin hohotele de râs dintr-o seară după o zi obositoare, printr-un mesaj în timpul zile de genul „Ce faci?” sau „Cum te simți?” etc. Este sărutul ăla lung care vine că o binecuvântare și care reușește să te deconecteze de toate pro-

soană. După această etapă ajungem să găsim lucruri în comun și să ducem relația la un alt nivel. Este important de știut că nu toate relațiile ajung de la statutul de „îndrăgostiți” la cel de „iubiți”, pentru că etapele de erodare ale relației aduc partenerii în faza de a lua diverse decizii pe parcurs. Iubirea maturizează relația și partenerii, sentimentele lor nu mai sunt exacerbate, dorința nu mai este copleșitoare, iar nevoia de celălalt este mult mai temperată. Pe acest subiect se pot scrie cărți, însă este important să ajungem să ne evaluăm sentimentele.

blemele și chiar sărutul acela furat după o mică ceartă. Nu mai vorbim de împăcările care se termină în intimitatea dormitorului, atunci când suntem dispuși ca, la ușa acestuia, să lăsăm mândriile, orgoliile și toate fustrările. Cu alte cuvinte se simte exact așa cum se simte după ce sunt experimentate toate cele de mai sus (și poate multe altele) ... fiecare unic în felul său. E acel ceva care ne dă o doză de fericire și care ne face să nu ne dorim să fim singuri”.

□ E o diferență între a iubi și a fi îndrăgostit, iar în dragoste gesturile romantice contează
FOTO: SHUTTERSTOCK



Dragostea are termen de valabilitate?

- **Doctorul zilei:** Cât durează dragostea? Știi, e o celebră piesă de teatru care se joacă de peste 10 ani cu același succes, „Dragostea durează 3 ani”. E chiar așa?

- **Psiholog Eveline Osnaga:** În realitate, dragostea durează cât vrem noi să dureze și cât suntem dispuși să facem ceva pentru ea. Dragostea este exact ca și focul dintr-un șemineu: este frumos, dă căldură și, dacă la un moment dat nu se mai pun lemne care să-l întrețină, încet-încet se stinge... dacă într-o zi nu o să mai fim dispuși să întreținem relația, ea se va opri din evoluție și va căpăta o altă formă. Cu siguranță nu este ușor să ne dezvoltăm și să evoluăm mereu împreună și să nu fim ispitiți în tot acest timp de altcineva, dar până la urmă nimic din ce este valoros nu este ușor de dobândit.

Ține dragostea de vârstă?

- **Iubești într-un fel la tinerețe și în altul la vârstă a II-a?**

- Cu siguranță că iubim diferit în funcție de vârstă, pentru că noi suntem diferiți în fiecare etapă a vieții noastre. Iubim diferit și prin prisma caracteru-

lui nostru și prin felul în care alegem să ne trăim viața, ba chiar cum alegem să îmbătrânim. La 18 ani sunt mulți care aleg să-și descopere sexualitatea în timp ce alții iubesc profund fără să ia în calcul, vreun moment, că acea relație nu o să dureze pentru totdeauna. La 30 de ani intervine maturitatea emoțională și, în baza experiențelor acumulate, în timp, relațiile capătă un alt sens și poate chiar și o altă formă. La 40 de ani deja intervine experiența de viață și, în cele mai multe cazuri, creșterea copiilor acaparează spațiul și timpul acordat cândva cuplului. Multe cupluri cunosc în această perioadă niște încercări care zdruncină un pic relația și ajută la reevaluarea sentimentelor. În timp ce cuplurile care rezistă și trec peste vârstă de 60 de ani sunt cei care reușesc să-și aducă relația la nivelul de prietenie, respect și empatie. Sunt și persoane care își mai dau o șansă la bătrânețe și se îndrăgostesc. Nu este nimic greșit sau lipsit de autenticitate. Dragostea întinerește și ne ajută să vedem partea plină a paharului ceea ce la această vârstă este mult mai dificil dacă nu suntem stimulați.

Poți iubi, simultan și egal, doi oameni?

„Da! Se poate și, deși acest aspect este privit că fiind deplasat, este un proces dureros pentru cine îl experimentează. Este un hazard emoțional care, de cele mai multe ori, ne împiedică să vedem lucrurile clar și să luăm deciziile corecte. Este greu de spus dacă iubirea se poate cuantifica și dacă balanță emoțională poate înclina către un partener sau altul, însă aici, de cele mai multe ori, intervine rațiunea și reușim să luăm o decizie fie ea bună sau nu, într-un final”.

□ Inimioarele și ciocolata au și ele rostul lor

- **Doctorul zilei:** Că tot vorbeam de Valentine's Day și Dragobetele, toate inimioarele, felicitările, cadourile, ciocolata și florile, contează? Ne fac să iubim mai mult?

- **Psiholog Eveline Osnaga:** Contează! Sincer, nu sunt suficiente două evenimente pe an pentru a sărbători iubirea, este fundamental să ne exteriorizăm din când în când și să manifestăm ceea ce simțim. Cele două sărbători sunt, fără doar și poate, comerciale, dar nu despre asta este vorba sau nu doar acest aspect ar trebui să conteze. Dacă sentimentele sunt profunde și autentice, de ce să nu ne exteriorizăm și de ce nu ne-am surprinde partenerii sau partenerule? Până la urmă, florile și câteva rânduri scrise din suflet într-o felicitare sunt detaliile care fac diferența!

- **Avem nevoie de dovezi? Adică mă iubeste mai mult dacă face ce vreau eu,**

când vreau eu?

- Da, avem nevoie de dovezi palpabile, dar asta nu înseamnă că persoană iubită trebuie să se facă preș în față noastră. Nu există o regulă general valabilă conform căreia orice dorință a mea este o obligație a celui de lângă mine (...). În altă ordine de idei, dacă ajungem să „cântărim” iubirea în cadouri, atenții și lucruri materiale ceva nu este corect și, în loc să dezvoltăm relația și sentimentul în sine, cel care ne leagă, dezvoltăm ego-ul, abilitatea de a manipula și în final vom avea de suferit. Dacă vorbim despre cadourile care ni le facem cu persoană iu-



bită, trebuie să avem în calcul gusturile, nevoile și dorințele acesteia, pentru că altfel cadoul nu va avea același impact, însă dacă avem așteptarea de la cel de lângă noi să ne ofere ceva ce noi și nu ne permitem pentru noi, intervine interesul și, odată cu el, relația nu mai este autentică și sinceră.