

# 1

## MARTE ȘI VENUS O IAU DE LA ÎNCEPUT

Când se trezesc din nou singuri, bărbații și femeile au de înfruntat provocări diferite. Modul în care reacționăm în fața pierderii iubirii diferă, după cum diferă și felul în care gândim, simțim sau comunicăm. În timpul unei astfel de crize, reacțiile instinctive și automate ale unei femei nu sunt identice cu cele ale unui bărbat. Punctele ei de vedere diferă, după cum diferite îi sunt și greșelile. Ceea ce este bun în cazul unei femei nu se potrivește neapărat și unui bărbat. Din mai multe puncte de vedere, necesitățile lor sunt atât diferite de parcă ar veni din lumi diferite. Este ca și cum bărbații ar fi de pe Marte iar femeile de pe Venus.

Deși se poartă în mod diferit, atât bărbații cât și femeile pot avea sentimente la fel de chinuitoare. A o lua de la început după un divorț, o despărțire dureroasă sau pierderea unei ființe dragi poate fi cea mai dificilă încercare din viață. Pentru majoritatea oamenilor răvășiți de pierderea iubirii, este o chestiune dincolo de orice așteptare, prevedere sau imaginație.

---

A o lua de la început după un divorț,  
o despărțire dureroasă sau pierderea unei ființe dragi  
poate fi cea mai dificilă încercare din viață.

---

Inimile noastre se frâng în timp ce plângem în singurătate și confuzie. Suntem împietriți din cauza faptului că ne simțim neajutorați. Începe lupta interioară cu propria incapacitate de a schimba cele întâmplate. Aproape că înnebunim pe măsură ce ne afundăm în adâncurile disperării și neputinței. Ne simțim pierduți și abandonați într-o mare de goliciune și întuneric. Timpul abia se mai târăște și scurgerea fiecărei clipe pare o eternitate.

---

După o pierdere, începe lupta interioară  
cu incapacitatea de a schimba cele întâmplate.

---

Se dă o adevărată luptă pentru a umple fiecare clipă goală și a trece peste încă o zi. Uneori, acestei dureri dulci-amare îi ia locul o amorțeală surdă, apoi ceva ne aduce aminte de pierderea suferită, astfel că iarăși tânjim să simțim și să iubim din nou. Niciodată până acum n-am simțit atât de acut nevoia de iubire și apropiere. Pe măsură ce suntem obligați să înfruntăm și să simțim suferința crudă a inimilor noastre, realizăm că viața nu va mai fi niciodată la fel.

Într-un final, când procesul de vindecare se va fi încheiat, ne vom elibera de ea în totalitate. În mintea și sufletul nostru am capitulat deja, acceptând faptul că nu putem schimba ceea ce s-a întâmplat. Odată rămași singuri, începem să ne reconstruim propria viață. Și iată-ne din nou căutând să oferim și să primim iubire. Deși nu ne-am fi imaginat una ca asta, viața noastră se întoarce la normal. După întunericul disperării, răsăritul iubirii plin de căldură, mângâiere și alinare ni se întinde din nou în față. Deși acest final fericit este posibil, el nu poate fi garantat.

## **ÎNȚELEGEREA PROCESULUI DE VINDECARE**

Pentru a vindeca o inimă rănită trebuie să fim capabili să traversăm tot acest proces de vindecare. Aceasta cere o nouă perspectivă și o nouă înțelegere, însă cei mai mulți oameni nu sunt conștienți de ceea ce au nevoie. La școală nu ni se spune cum se vindecă o inimă rănită și nici că acest lucru cere efort. Odată cuprinși de întuneric și vulnerabilitate, fie urmăm orbește sfaturile prietenilor sau ale familiei, fie ne urmăm propriile instincte. Luăm hotărâri și facem alegeri care pot părea rezonabile, dar care, cel mai adesea, se dovedesc ineficiente. Deși ne simțim ușurați pentru o vreme, în realitate nu reușim să încheiem acest proces de vindecare.

---

La școală nu suntem învățați cum să ne vindecăm  
după ce suferim o pierdere.

---

Sunt oameni care pot să înflorească din nou după pierderea unei iubiri. Dar mulți nu reușesc acest lucru. După ce au alunecat în adâncurile disperării, nu mai pot sub nici o formă să iasă la suprafață. În stadii și moduri diferite, aceștia continuă să sufere de pe urma pierderii suferite. Conștienți de durerea pricinuită de pierderea iubirii, refuză să-și mai deschidă în întregime inima. Alții care, aparent, au depășit această suferință, își dau seama uneori că de fapt nu este așa. Ei cred că au reușit să meargă înainte, însă au făcut asta cu prețul unei inimi împietrite. Ca să evite durerea, aceștia au acționat prea repede. În consecință, și-au estompat propria capacitate de simțire. Fără să-și dea seama de acest lucru sau fără să înțeleagă cum au ajuns aici, s-au închis în ei înșiși. De-acum își vor trăi viața incapabili să mai simtă vreodată dragostea. Capacitatea lor de a mai simți dragostea sau fericirea s-a oșilit.

Când ești singur din nou, traversezi, indiscutabil, o criză. Ca orice perioadă de criză, este un moment periculos, dar și plin de oportunități. Oportunitatea constă în posibilitatea de a-ți vindeca și întări inima, astfel încât să mergi mai departe sănătos și întreg. Pericolul constă în nefinalizarea acestui proces de vindecare. Timpul nu poate vindeca singur toate rănilile. Felul în care ne confruntăm cu pierderea iubirii are repercusiuni asupra întregii noastre vieți.

## **CUM SE VINDECĂ INIMA**

Ca să fim siguri că am încheiat procesul de vindecare, este important să înțelegem principiile după care se vindecă inima. Cea mai ușoară metodă de înțelegere și vizualizare a acestui proces este să te gândești la felul în care se vindecă un os rupt. O rană emoțională este o chestiune abstractă, dar un os rupt este cât se poate de tangibil și de concret.