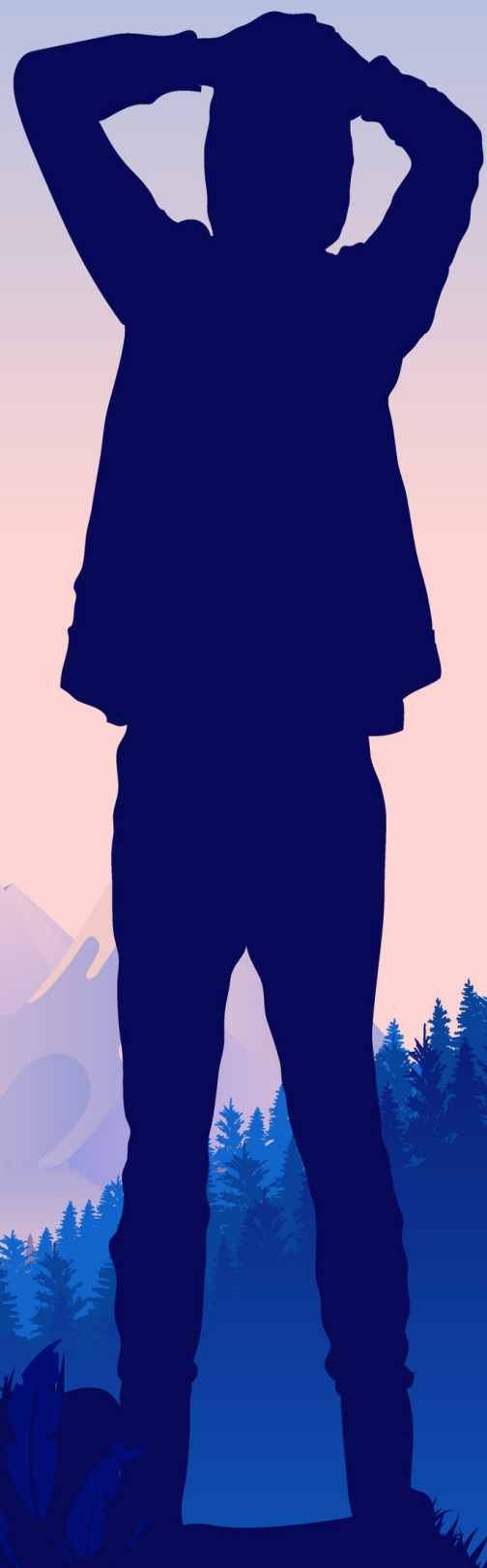


TURISM EMOȚIONAL

Călăuză prin ceață și prin viață



DR SORINA SOESCU



© Toate drepturile de autor aparțin Fundației Simile Constanța, 2021. Nu este permisă reproducerea în întregime sau a unei părți din prezenta lucrare fără solicitarea permisiunii autorului.

Concept grafic: Silvia Soescu

Dedicație

Cu mulțumiri și recunoștință Monicăi Petre, inițiatoarea și susținătoarea proiectelor "Pătratul Stabilității" și "Gustos și Simplu" de pe platforma Eduvisionlearning.ro.

Dragă cititorule

Ești într-un moment al vieții în care nu mai vezi capătul drumului, sau nici măcar drumul? Te simți în ceață, ești confuz, te simți pierdut? Nu știi cum ai ajuns în acest moment, dar mai ales, nu știi cum să ieși din capcană?

Te afli în locul potrivit.

Îți oferim un ghid al unor trasee posibile ale vieții, așa cum le-am descoperit înaintând ca și tine, prin ceață, prin confuzie, printre obstacole, dar mai ales, printre povești.

A durat mult timp să găsim repere stabile, pe care să ne putem baza înaintarea. Ți le oferim ție, căutătorule, sperând să-ți fie de folos în momentele tale dificile.

În orice călătorie te afli, ai două puncte de care te poți ancora:

Locul de pornire (unde te afli)

Destinația (unde vrei să ajungi).

Dacă le-ai definit bine, călătoria este doar o întreagă aventură desfășurată între cele două, cu o mare surpriză oferită la final. Dar ne permiți să o lăsăm pentru la final, întrucât surprizele (ca și revelațiile) se câștigă. Nu se dezvăluie din prima, lăsând ce este mai bun, la final. Ca desertul de la finalul unei mese.

Te invităm să pornim împreună în definirea Locului de pornire și a posibilei Destinații. Cele două repere-ancore sunt atât de importante încât vom petrece timp împreună pentru a le descifra.

Avem pentru tine un ghid practic în două părți

1. Locul de plecare

Pătratul stabilității sau A-facerea căsniciei – este partea în care descifrăm secretele căsniciei / cuplului din perspectiva Gramaticii conjugale.

Ne reîntoarcem puțin la școală, ne jucăm cu verbele și cuvintele (doar ele sunt baza creației) și ne uităm diferit la lucrurile aparent familiare. Învățăm cine suntem, ce vrem și ce alegem, și ce reușim să avem, folosind ceea ce suntem. Descriem un loc de plecare pentru o călătorie numită viață. Dacă dorești să afli mai multe decât cele prezentate în carte, ai la dispoziție un Curs întreg numit Pătratul stabilității, pe platforma E-vision.

2. Destinația

Gustos și sănătos

Cum este în farfurie, așa este și în familie
Prin dormitor și farfurie, către armonie

Această parte descrie detaliile practice ale posibilelor destinații ale vieții. Folosim metafora bucătăriei și a gătitului să discutăm despre toate detaliile drumului: relații, comunicare, conflicte – toate se regăsesc în farfurie, în dormitor și în viața noastră.

Unde ajungem, pornind de la cine suntem?

La Creația personală numită Viața mea.

Definită prin câteva jaloane și structuri, și fundamentată pe structurile definite în locul de plecare (cine sunt).

Te invităm să accesezi și cursul special dedicat acestui subiect, de pe platforma Eduvisionlearning.ro. Îți mulțumesc că ai ales să vii alături de noi în explorarea acestor subiecte fascinante.

Călătoria de la Cine sunt? la Unde ajung la final? este o explorare de o viață, familiară tuturor și în același timp, o mare necunoscută.

Suntem femei care parcurgem de circa jumătate de secol drumurile dificile ale vieții și nu ne mulțumim cu răspunsurile oferite. Căutăm continuu, scormonim și umblăm după și mai multă informație, după și mai multă claritate.

Dragă cititorule, confuzia, ceața, senzația de neliniște a pierderii sau necunoașterii sunt doar oportunități care să te împingă spre a găsi răspunsuri și a soluționa probleme.

Te invităm la drum și suntem alături de tine, la fiecare pas.

Am fost acolo unde ești tu acum.

Știm cât poate fi de frustrant.

Nu prelungim agonia.

Pornim călătoria.

Cu prietenie,

Sorina și Monica

Scurtă introducere

Ce interesantă este circulația energiei vieții.

În orice sens o pornești și oricât te îndepărtezi de centru, la un moment dat te trezești că te reîntorci către el. Și apoi faci drumul invers, din nou.

Ți-e familiar totul?

Desigur ai recunoscut *Labirintul*.

Reprezentările labirinturilor le arată ca pornind din periferie, circulând întortocheat către centru și apoi reieșind pe același drum șerpuitor.

Noi amândouă, Monica și Sorina, am început o lungă călătorie către necunoscut odată cu prima noastră zi de școală. Și ne reîntoarcem acum la tot ce am primit de aici, pentru a pune viziunea prezentă într-o altă perspectivă.

Onorând lungul drum parcurs.

Și oferind din darurile acumulate.

Am re-denumit programul "Gustos și sănătos" sau Turism emoțional, să nu îl lăsăm cu vechea denumire propusă "Să conjugăm relațiile conjugale" sau "Școala cuplului sau vieții conjugale". Faptul că am tot schimbat denumirile căutând una mai simplă și cuprinzătoare ne arată cât de greu este să definim ceea ce dorim să descriem.

Școala cuplului.

Școala vieții împreună.

O femeie și un bărbat ca o echipă eficientă.

Nu sună prea atractiv sintagma de „Școala cuplului sau vieții conjugale”, dar materiile de studiat am descoperit că rămân aceleași: gramatica, matematica, fizica, chimia și biologia. Plus istoria, geografia, muzica, desenul, sportul și lucrul manual. Să nu credeți că am uitat limbile străine sau educația religioasă.

Programa școlară a vieții conjugale cuprinde tot ce am primit în școală ca și copii în creștere, apoi adolescenți și adulți tineri. Tot ce facem în viață este filtrat definitoriu prin educația școlară în care petrecem cu toții minim 8-10 ani (unii dintre noi chiar mult mai mult).

Suntem ghizii voștri, Monica și Sorina.
Femei aflat la jumătatea vieții pe pământ.

Am pornit de mult pe drum, și în procesul de educație școlară am petrecut multă vreme. Atât Monica, cât și Sorina au fiecare în parte peste 25 de ani de educație școlară formală, fiind obișnuite cu durată lungă a procesului de învățământ. Ni se pare normal ca tot ceea ce înseamnă educație și cunoaștere să dureze o perioadă mare de timp. Așa încât, căsnicia și relațiile conjugale sunt natural, pentru noi, relații de lungă durată.

Timpul a fost un factor determinant în creșterea unor abilități și îndemânări naturale ca oameni. Și același lucru l-am observat în cuplu. Dar exact ca la școală, pentru a trece etapele de învățământ, a fost nevoie de examene.

La examenul de capacitate și bacalaureat, dar și la cel de intrare și absolvire al Facultății, fiecare dintre noi a avut emoții și a învățat imens de mult. La examenele de capacitate și bacalureat ale vieții conjugale, am avut emoții de 1000 de ori mai mari decât la școală, și am învățat la fel de mult. Nu a fost nicio diferență între consumul emoțional din tinerețe și cel ca adult, atunci când ne-am confruntat cu un examen.

Corpul și emoțiile au funcționat la fel.
Așa cum am reacționat în copilărie, la fel am făcut-o ca adult.

La școală am învățat să pregătim temeinic un examen. Ne documentam, ne făceam scheme și schițe, repetam de multe ori. Învățam foarte bine învățându-i pe colegii noștri. Uneori, repetam cu ei ceea ce știam mai bine pentru a fixa și stabili proprii cunoaștere. Am descoperit că dorind să le explicăm lor anumite lecții, era nevoie să le înțelegem noi suficient de bine pentru a le putea explica.

Când ne-am confruntat cu examenele vieții conjugale, am urmat aceleași tipare: am început să le explicăm altora și să le urmărim experiențele și rezultatele. În jurul nostru, atât în copilărie cât și ca adulți, am văzut alți parteneri de drum că fac alegeri diferite. Cu rezultate diferite. Dar indiferent de viziunile și comportamentele noastre, am descoperit un lucru comun: examenele nu sunt ușoare. Examenele nu sunt simple și nu se trec decât cu enorm de multă muncă, cheltuială, sudoare și dedicație.

Am lăsat în examenele vieții părți din suprarenalele, rinichii și ficatul nostru. Știm sigur în acest moment al vieții când am pierdut bucăți întregi din funcționarea normală a acestor organe. Ne referim la pierderea "funcțională", de energie, nu neapărat la pierderea proprie, a organelor anatomice.

Am simțit amândouă cum energia ne-a slăbit masiv, de-a lungul vieții, mai ales după examene dure. Firele de păr albe sunt dovada vizibilă a pierderii forței vitale.

Dacă am fi putut face diferit, am fi făcut-o. Dar așa a fost situația. Sacrificiul unei părți a funcției acelor organe și munca uriașă depusă au permis salturi și depășirea unor provocări aparent imposibile. Ne-am susținut pe suprarenale, rinichi și ficat să rezistăm în momente în care furtunile mentale și emoționale ne-au prins în vârtejurile lor.

Am descoperit, în școală și apoi în viață, puterile interioare. Și am acumulat putere personală cu fiecare an de școală sau an de viață și examen absolvit. Când am fost pregătite (indiferent dacă eram sau nu conștiente de asta) viața ne-a adus examenul necesar pentru absolvire.

Și procesul continuă. Am realizat că face parte din tiparul vieții, în special din tiparul vieții conjugale.

Așa încât, te invit cititorule să te reîntorci, temporar, alături de noi, în copilărie și să-ți revezi temeinic anii de școală. Să îți amintești modul în care te-ai raportat la materiile despre care vom aminti când vom discuta despre cuplu.

Modul în care ai reacționat atunci și cum te-au influențat acele reacții în alegerile și deciziile ulterioare din viață.

Pentru a dezlega un puzzle al haosului în care, posibil, să se afle viața ta în acest moment, este nevoie să te reîntorci, diferit, în copilărie.

Cu puterea adultului care ai devenit, îți revezi copilăria, revezi modelele de reacție învățate și acceptate atunci și observi ce anume îți blochează mersul pe calea evoluției naturale a creșterii

Relațiile conjugale, căsnicia și cuplul îți oglindesc cu brutalitate și onestitate starea în care te afli în acest moment.

Există o poveste mitologică despre un labirint celebru, în mijlocul căruia se afla un minotaur (o creatură cu corp de om și cap de taur), care devora oameni. Ca să poată fi învins, a fost nevoie de un erou, pe nume Tezeu, ajutat de o frumoasă domnișoară, Ariadna, care l-a călăuzit prin labirint cu ajutorul unui fir ce s-a derulat și a putut fi urmat până la ieșire. Dacă privim dincolo de povestea propriu-zisă, înțelegem că ne confruntăm cu descrierea unui proces care se întâmplă în viața reală.

Confruntarea cu partea animalică din noi, cu Importanța de sine care mereu are un cap de taur (că suntem încăpățânați și cruzi, când vine vorba să ne apărăm propria „dreptate”) se întâmplă doar în profunzimea labirintului ce devine viața noastră.

Cine construiește labirintul?

Noi înșine îl construim, cu fiecare decizie pe care o luăm și fiecare alegere pe care o facem. Avem un destin și avem un drum al vieții de parcurs. Uneori suntem pe drumul potrivit, alteori ne depărtăm mult de el. Simțim aceste variații după armonia sau haosul din viețile noastre.

Fiecare avem un labirint foarte întortocheat pe care îl structurăm, din copilărie până la vârsta adultă. Fugim continuu de acea parte din noi care ne confruntă cu „monstrul interior”. Dar știm mereu că el este acolo, și continuă să devoreze oameni (distruge multe dintre relațiile noastre, ne distrage chiar pe noi, partea frumoasă din noi, dacă îi permitem).

Este nevoie de partea eroică din noi să-l învingă. Cu ajutorul părții feminine din noi (indiferent că suntem femei sau bărbați), care deține firul fermecat din ghemul care se desfășoară pentru a indica drumul.

Partea feminină se numește **intuiție** sau **senzație corporală** și este mereu în conexiune cu corpul biologic, cu Natura și cu biologia vieții. Acea parte primește mereu indicii și semne de la lumea din jur și are idee clară despre ce se întâmplă în viețile noastre. Când luăm deciziile cu intestinele, nu cu mintea, am folosit acea parte feminină din noi pentru călăuzire.

Cel mai multe aflăm despre Minotaur, despre monstrul din centrul labirintului vieții noastre în anii de școală, în care ne confruntăm prin intermediul oglinzilor exterioare cu noi înșine, dar prin intermediul celor din jur. Iar apoi, aflăm despre Minotaur când suntem într-o relație de cuplu. Adică la „școala vieții”.

Școala, de orice fel, ne confruntă cu toate slăbiciunile, dificultățile și limitările pe care le avem. Și tot școala ne forțează să ne descoperim potențialul și resursele (uneori nebănuite).

Exact limitările și neajunsurile noastre sunt potențialul nostru ne-dezvoltat, ne-crescut. Acolo unde sunt probleme, acolo sunt cele mai importante soluții pentru destinul nostru uman. Asta este frumusețea și darul anilor de școală.

Aflarea comorii fermecate, dincolo de slăbiciunile și dificultățile personale.

Este atât de importantă ideea de mai sus și atât de ușor veți trece peste ea, încât simt nevoia să o subliniez.

Limitările și neajunsurile noastre sunt potențialul nostru ne-dezvoltat.

Depășirea unei limitări ne împuternicește.

Dacă pot face asta, dacă mă pot învinge pe mine, pot face orice.

Viața conjugală sau co-abitarea în cuplu este următorul nivel după școală care ne confruntă iar și iar cu toate slăbiciunile și limitările, dar ne aduce la suprafață și potențialul, plus resursele interioare.

Căsnicia și viața conjugală reprezintă școala după școală, în care tot ce n-am înțeles, n-am învățat, n-am conștientizat în prima parte a vieții se amplifică și iese la suprafață cu puterea adulților care devenim.

Haideți să vorbim despre componentele relațiilor de cuplu. Ce observați?

Sunt identice cu materiile de școală.

Nu este o coincidență.

Și vă rog să nu fugiți speriați.

Este momentul în care ne vom transforma cu toții în eroii din viața noastră, ce au nevoie să găsească puterea interioară și să învingă monstrul (sau monștrii) interiori. Super-puterile ce stau la dispoziția eroilor sunt voința (stăpânirea de sine), răbdarea, inteligența și comunicarea.

Haideți să pornim la drum, oprind în fiecare dintre stațiile intermediare:

Gramatica relațiilor conjugale

Matematica relațiilor conjugale

Fizica relațiilor conjugale

Chimia cuplului

Biologia cuplului

Istoria cuplului și familie

Geografia familiei

Limbile străine și studiul comunicării

Abilități artistice – să cântăm și să desenăm relațiile conjugale

Sportul și mișcarea fizică

Lucrul manual și gospodăria, întreținerea casei și a cuplului: cum dăm cu aspiratorul și mopul, cum spălăm toalete și podele, cum schimbăm siguranțe, cum batem cuie, cum vopsim pereți și cum gătim hrană sănătoasă împreună;

Acestea toate vor fi incluse în cele două mari părți ale Ghidului de Turism emoțional:

1. Locul de pornire: Pătratul stabilității

2. Destinația: Gustos și simplu

Trecerea prin materiile de școală, privite diferit și integrate adult, cu responsabilitate și asumare realizează transformarea interioară și maturizarea.

Întocmai precum eroul Tezeu, care a răpus Minotaurul și a luat ca nevastă pe frumoasa Ariadna, cea cu ghemul de ață ce l-a ajutat să iasă din labirint, masculinul din fiecare dintre noi, după ce trece de partea animalic monstruoasă, iese din labirint cu ajutorul părții feminine, iar împreună, eliberați, pleacă spre noi aventuri ale cunoașterii.

Poveștile mitologice ne relatează simbolic despre viețile noastre și ne oferă chei pentru depășirea dificultăților.

Fiecare materie școlară ne oferă alte chei și alte simboluri ce ne sunt necesare pentru a numi și înțelege problemele reale cu care ne confruntăm.

Te invit, dragă cititorule să pornim la drum cu zâmbetul pe buze și să explorăm Școala relațiilor conjugale cât mai degajat și relaxat

Să începem cu Locul de pornire – Pătratul stabilității

Capitolul 1 – Pătratul stabilității

Să conjugăm relațiile conjugale
sau
Gramatica relațiilor conjugale

Folosirea cuvintelor în mod coerent și acceptat de toți reprezintă domeniul de studiu al limbii și literaturii. Gramatica este componenta tehnică a lingvisticii și cea mai dificil de stăpânit în procesul de învățare. Gramatica relațiilor conjugale nu este simplă dar foarte importantă pentru evoluția relațiilor. Ea reprezintă A, B, C-ul relațiilor și se referă la folosirea verbelor, acele cuvinte cu sens neutru din vorbire, dar atât de importante în definirea clară a situației fiecărui membru din cuplu.

Am ales doar câteva dintre cele mai relevante verbe pentru orice persoană sau cuplu și ne-am propus să le conjugăm.

Conjugarea verbelor **a fi, a vrea, a alege și a avea.**

Cine sunt? (Eu sunt femeie, tu ești bărbat, noi suntem un cuplu)

Ce vreau? (Eu vreau copil, tu vrei sex, noi vrem plăcere)

Ce aleg? (Eu aleg casa, tu alegi mașina, noi alegem acțiunea)

Ce am? (Eu am emoții, tu ai logică, noi avem senzații)

Când ne sunt foarte clare răspunsurile la aceste întrebări și cum să ne poziționăm fiecare dintre noi față de ele, va fi mai ușor să înțelegem dinamica interioară a cuplului, în celelalte dimensiuni ale sale.

Un cuplu devine stabil când fiecare membru răspunde clar și activ la aceste întrebări. Și când ambii cad de comun acord că realmente sunt un cuplu, care vrea plăcere, alege acțiunea și are senzații, care ghidează spre viitoarele dorințe și alegeri.

Sunt multe alte verbe la care un cuplu are de găsit răspunsuri.

Dar dacă și le-a definit foarte clar pe acestea patru, stabilitatea relației este suficientă pentru a permite explorarea ulterioară.

Dragă cititorule, te invit să trecem pas cu pas prin cele patru verbe ale pătratului stabilității din Gramatica relațiilor conjugale și să mergem mai în profunzime.

A fi

Eu sunt femeie. Tu ești bărbat. Noi suntem un cuplu.

Căutarea vieții fiecăruia dintre noi este definită de întrebarea „cine sunt?”
Cunoașterea de Sine este unica direcție a vieții în care merită să investim energie și vindecare. Ce altceva avem de făcut vreme de 50, 60 sau chiar 80-90 de ani pe pământ, decât să aflăm cât mai multe despre noi înșine?

Aflăm prin multe experiențe și trăire directă cine nu suntem.
Și putem decide să începem voluntar să ne definim ca cine suntem.
Sau

Putem să ne mulțumim cu povestea pe care ne-o spun cei din jur despre noi înșine, despre cine suntem și cine nu suntem.

Părinții sunt primii care ne spun ce suntem, cum suntem și cum/cine nu suntem. Apoi vin la rând profesorii din școală și colegii, ca apoi ceilalți prieteni, colegii de muncă și restul familiei să aducă o contribuție importantă. Persoana care capătă poziția cea mai definitorie în a ne povesti despre cum și în ce fel suntem este partenerul de cuplu sau de căsnicie. Dacă legătura este de lungă durată, cei doi ajung să se definească reciproc. Și la un moment dat, să se creeze reciproc. Funcție de viziunea comună (sau separată) pe care o construiesc despre viață.

Locul de pornire al căsniciei este momentul în care se întâlnesc o femeie și un bărbat. Ce aduc ei la început?

Femeia:

- Povești și așteptări (“mă voi mărita cu bărbatul special, iubirea vieții mele, vom avea o familie fericită, copiii și vom trăi fericiți până la adânci bătrâneți”)
- Abilități – nu prea multe și destul de atrofiate (răbdarea, perseverența, atenția la detalii, distributivitatea, creativitatea)
- Slăbiciuni (destul de multe, unele exagerate – devalorizarea, auto-blamare și auto-flagelare, posesivitate, invidie, gelozie, importanța de Sine sau orgoliul)

Bărbatul:

- Povești și așteptări (“sunt stăpânul lumii, totul este aici pentru a mă servi și a mă susține, pot face orice”)
- Abilități – nu prea multe și destul de atrofiate (fermitate, forță, îndrăzneală, stăpânire de sine, asumarea riscului, ordine și structură)
- Slăbiciuni (destul de multe, unele exagerate – complacere, lenevie, lehamite, aroganță, cruzime, importanță de Sine sau mândrie)

Am identificat Importanța de Sine ca fiind o trăsătură comună la femei și bărbați. Ea este educată în cursul creșterii, când copilul este servit și susținut de părinți și are programarea interioară că acestea toate i se cuvin, este îndreptățit să le primească. Deci, este foarte important (chiar special).

Importanța de sine, numită de unii Ego, orgoliu sau mândrie, ne face să intrăm în discuțiile gen "am dreptate sau nu am dreptate", "este corect sau greșit ceea ce cred sau fac eu" sau "este bine sau rău cum spun sau fac eu".

Aceste discuții capcană sunt sursa conflictelor în cuplu și sursa conflictelor în viață. Capcana este reprezentată de falsele dualități "bine/rău", "corect/greșit" sau "moral/imoral".

Pentru că reala dualitate, singura eficientă și practică, în orice discuție de cuplu este: "util/inutil".

Este util pentru mine să susțin acest punct de vedere? Este util pentru mine să fac așa sau nu? Este util pentru cuplul meu să mențin această viziune? Etc etc Utilitatea este singurul criteriu practic care poate menține cuplul dincolo de capcana dualităților.

Importanța de sine este adesea deghizată în cuplu.

Femeia se deghizează frecvent în victimă (se plânge continuu, de toate și toți). De fapt, în spatele fațadei de victimă este adesea un agresor. La bărbat, deghizarea este cea a agresorului ("minunatul de mine, admirați-mă și serviți-mă"), dar în spatele acestei măști este mereu o victimă.

Când Importanța de sine este personajul principal, conflictul este inevitabil pentru că ambii combatanți sunt pregătiți. Nu au de făcut decât să armeze muniția (vorbele) și să înceapă să tragă.

Așadar, la început de drum avem o femeie și un bărbat, care nu prea știu cine sunt, dar cărora toți cei din jur le spun cine ar trebui să fie.

Procesul se cheamă **condiționare socială**.

Fiecare ființă umană trece prin această condiționare socială, realizată pentru a menține sistemele și structura socială. De aceea, în fiecare fată și băiat începe o luptă interioară între ceea ce știu și simt instinctiv (senzațiile reale ale corpului) și ceea ce le impune societatea ca fiind corect (condiționarea socială).

Lupta este intensă în pubertate și adolescență, și pe măsură ce se epuizează energia, lupta slăbește (după 23-24 de ani) ajungând să se stingă aproape complet după 33 de ani.

După 33 ani o ființă umană este deja condiționată să fie membră a societății umane, exact așa cum aceasta dorește și are nevoie. Foarte puțini bărbați și femei își trăiesc cu adevărat soarta. Mulți dintre noi ne trăim vieți ce sunt foarte mult în contradicție cu ceea ce intenționăm (sau eram meniți) să trăim. Condiționarea socială ne impune cu forța, devreme în viețile noastre, direcția în care să mergem și ne trezim pe drumuri care nu rezonază cu nevoile și posibilitățile noastre.

Dacă mai găsim puțină putere interioară și energie, începem o căutare pentru a ne regăsi. Și atunci, participăm la cursuri de dezvoltare personală (cum este și cel prezent) sau la programe on-line de înțelegere a traseului.

De unde am pornit? Ce s-a întâmplat? Unde am ajuns? Ce este de făcut?

Dacă nu mai este deloc energie și putere interioară, atunci recurgem la comportamente compensatorii: mâncăm, mergem la distracție, în călătorie, construim case și ne apucăm de afaceri. Continuu ne străduim să facem activități care să ne aducă fericirea, dar constatăm cum ne îndepărtăm din ce în ce mai mult de soarta noastră (și atunci apare epuizarea). În acel moment Sufletul ne semnalizează din toate puterile că este ceva în neregulă. Apar semnalele sindromului de oboseală cronică (de epuizare) și o senzație interioară clară că "ceva este în neregulă".

Încă puțin despre "condiționarea socială".

Poate vă întrebați care sunt mecanismele prin care suntem programați să mergem pe anumite drumuri de viață, fără să avem timp și energie să descoperim cine suntem, de fapt, fiecare dintre noi?

Haideți să le enumerăm, comentând foarte puțin la fiecare:

- 1. Repetiția robotizată, rutinele, tradiția** ("așa se face", "așa trebuie"); școala și serviciul uman sunt exemple de condiționare socială. De aceea mergem la grădiniță, școală și serviciu. Să fim "condiționați" pentru a servi societatea
- 2. Promisiunile, legămintele și jurămintele făcute în copilărie** ("întotdeauna voi avea grijă de mama mea, de sora mea, de familia mea" etc). Promisiunile agață de trecut intenția, forța de reacție umană, purtătoarea energiei. În acest fel rămânem blocați în trecut, pentru că până nu îndeplinim promisiunea sau până nu ne eliberăm de ea, nu putem merge mai departe. De multe ori, uităm aceste legăminte sau promisiuni, dar trăim zilnic, în viața noastră, consecințele lor. Copiii sunt prinși în capcane cu legăminte și angajamente făcute adulților la vârsta la care filtrul conștient nu era dezvoltat. Promisiunile din copilărie strică viețile adulților care devin, fără ca ei să realizeze ce se întâmplă.

3. Povestirea lumii, în același fel, de către toată lumea ("așa este normal și bine, așa nu trebuie") menține realitatea consensuală pentru noi toți. Dacă participăm la povestire și o repetăm la fel, menținem realitatea care este prin cuvintele, expresiile, înțelegerile și angajamentele dintre noi. Aceste povestiri se pot vedea cu ușurință atunci când călătorești într-o țară străină. Cultura unei alte țări este formată din poveștile pe care și le spun acei oameni, le repetă continuu și cred în ele. În țările musulmane, unde femeile poartă voal negru pe cap, care le acoperă din cap până în picioare, povestea este acceptată și spusă de toată lumea. Dar devine invalidă în alte culturi, în care această poveste nu există. Așadar, realitatea este creată de poveștile care ne agață, pe care le repetăm, le acceptăm și cărora ne supunem zilnic.

Condiționarea socială este realizată fundamental în familie. Familia, părinții, mediul în care ne naștem, cultura și momentul istoric în care apărem pe lume determină fundamental modul în care suntem fiecare dintre noi.

Sexul de care aparținem este factorul esențial al condiționării sociale. Chiar de la naștere suntem separați între noi, nu doar de biologie, ci și de modul în care toți ceilalți se poartă cu noi.

Masculinul primește un fel de atenție și considerare
Femininul primește alt fel de atenție și considerare.

Femeile și bărbații se raportează diferit la lume. Și o fac nu doar pentru faptul că sunt crescuți diferit (condiționarea socială este reală și influențează mult). Ci mai ales pentru faptul că intrinsec, femeile și bărbații sunt fundamental diferiți.

Haideți să vedem ce spun înțelepții lumii despre FEMININ, ca energie și despre MASCULIN, ca energie. Poate reușim să înțelegem mai multe despre noi înșine.

Femininul este cel care se ocupă de necunoscut
Masculinul este cel care se ocupă de cunoscut.

Femininul

Energia feminină este haotică, prin esență (o femeie poate face mai multe activități în același timp, poate avea mai multe șiruri de gânduri, în același timp), are abilitatea de a observa detalii aparent neconectate între ele, astfel încât poate merge în mijlocul necunoscutului și aduce o mulțime de fragmente la suprafață. Doar că nu prea știe ce să facă cu ceea ce pescuiește din profunzimile necunoscutului.

Se spune despre feminin că este fragmentar, disociat și superficial, pentru că modul în care o femeie cunoaște lumea este orizontal, la suprafață; ea acoperă o suprafață cât mai întinsă, dar în mod superficial (exact precum pescuitul cu plasa). Nu prinde doar pești, mai agață și o mulțime de gunoaie, în proces.

O femeie este în mod natural dezordonată și difuză, fiind înclinată spre explorare, aventură și observarea necunoscutului (numit uneori și non-sens).

Anatomic, corpul calos, cel care separă cele două emisfere cerebrale, este permeabil, astfel încât se comunică liber între partea dreaptă a creierului (artistică, imaginativă, creativă) și cea stângă (logică, rațională, științifică).

Hormonal, corpul feminin este sub influența estrogenilor, hormoni care o împing la o evoluție ciclică, la o stare de difuzie și împrăștiere, dar și la uitare și superficialitate.

La nivel genetic, o femeie are doi cromozomi X în celule, care îi oferă acesteia reurse, potențial și putere (iar femeia simte acest lucru).

Energia feminină este precum apa, difuză, curgătoare, împrăștiată și necontrolabilă. La fel ca și apa, are nevoie de un recipient sau de ghidare, pentru a putea fi folosită practic. Altfel, potențialul apei necontrolate sunt inundațiile, furtunile, tornadele și tsunami-urile.

Masculinul

Theun Mares, în cărțile sale, spune că masculinul este un tip de energie rațională, structurală, obiectivă și focalizată: un bărbat poate face doar o singură activitate odată, dar foarte concentrat și foarte profund. Cunoașterea masculină este limitată, ca spațiu, dar mult mai profundă (întocmai precum pescuitul cu lanseta). Stă mult, cu răbdare și multă atenție, și dacă este perseverent, prinde un pește mare. Cunoașterea lumii este pe verticală, în profunzime, mai temeinică, lentă și cuprinzătoare.

Ce poate face masculinul foarte bine este să preia cunoașterea adusă din adâncurile necunoscutului de femeie, să găsească rațiunea practică a tuturor intuițiilor feminine și să structureze în realitate ceva util, pornind de la acestea. Cu alte cuvinte, masculinul poate fi cupa sau potirul în care apa femininului să-și afle o formă definită și să fie utilizabilă.

Anatomic, corpul calos care separă cele două emisfere cerebrale este impenetrabil, datorită testosteronului, astfel încât nu există o comunicare între dreapta și stânga. Lumea văzută de bărbați este duală, fie într-un fel, fie în alt fel. Bărbatul poate să fie focalizat, direcționat, eficient și maestru în ceea ce face.

Hormonal, testosteronul masculin (un hormon acid și destul de agresiv) îi dă forță, imbold, îndrăzneală și curaj. Este ferm și decis în direcția pe care a ales-o. **Genetic**, cromozomul Y din celulele sale (combinația interioară este XY) îl face mai vulnerabil și mai susceptibil la afectare fizică sau stimuli externi, decât sunt femeile.

Punctul de plecare al călătoriei vieții de cuplu este întâlnirea Femininului cu Masculinul. A potențialului Feminin (intuițiile din necunoscut) și a celui Masculin (folosirea practică a intuițiilor și construcția cunoscutului) – reunite în cea mai eficientă formă de împletire – cooperarea inteligentă.

Co-operarea inteligentă este soluția ieșirii din condiționarea socială.

Cooperare inteligentă – este procesul prin care masculinul și femininul cartografiază necunoscutul, își structurează harta lumii și o parcurg urmând Limbajul Vieții (semne, indicii și confirmări de la totul din jur). Femeia ascultă masculinul, utilizând mintea ei rațională (masculinul) dar și explorând necunoscutul, care este în esență propria ei ființă interioară. În necunoscut, ca un pescar, aruncă plasa și se întoarce cu captura la masculin. Acesta își lasă inima să-l ghideze și sortează ceea ce a pescuit femeia, folosește mintea rațională pentru a curăța, diseca și examina scopul și utilizarea fiecărui mic detaliu.

Din toate aceste metafore, aflăm cum se poate întâmpla colaborarea inteligentă între feminin și masculin.

Bărbatul este pilotul, aflat la volan și în plină acțiune, în timp ce femeia este navigatoarea (GPS-ul interior), cea care primește viziunea direcției și a drumului de urmat.

Pentru a intra și mai în detaliu și să răspundem și mai bine la întrebarea:

Cine sunt?

Eu sunt femeie

Femininul care sunt este superficial, împrăștiat, difuz, întins în toate părțile și expansiv.

Are și el două aspecte importante:

- Femela (sau aspectul feminin) – vulnerabilă, sensibilă, cea care se bazează doar pe senzații, aspectul de creativitate și imaginație
- Mama (sau aspectul masculin) – foarte protectoare, inclusivă, conștientă că viața este integrarea tuturor aspectelor și părților aparent separate;

Aspectul de mama colectază, adună, reunește, protejează și nutrește, fiind aspectul de control al energiei feminine. Dacă aspectul de mamă devine mai important decât cel de femelă, o femeie va castra (va domina) fiecare mascul din viața ei (fiu, frate, partener, coleg sau părinte).

Tu ești bărbat

Masculinul care ești este profund, focalizat, concentrat, structurat și ordonat
Are și el două aspecte importante:

- Aspectul masculin (războinicul, vânătorul), se află în competiție cu alți bărbați, dorește să fie cel mai bun (condiționează stima de sine de a fi învingător/înving)
- Aspectul feminin (meșteșugarul, constructorul, artistul) – cooperare cu alți bărbați, cooperare inteligentă cu femeile – structurează lumea material, dar succesul material și financiar este un aspect masculin.

Noi suntem un cuplu

Când femininul și masculinul se cunosc și începe dansul, apare cuplul.

Femeia va fi întotdeauna haotică și plină de necunoscut, de aceea datorită masculinului este să o conțină (Nu să domine femeia, ci să îi acorde recunoaștere, importanță și apreciere).

Recunoașterea înseamnă de fapt re-cunoaștere, adică faptul că fiecare bărbat cunoaște iar o parte din el, în forma femeii de lângă el.

Iar importanța nu este decât import de informații. Bărbatul preia informațiile și intuițiile femeii, pe care le apreciază și le structurează rațional.

Împreună, cei doi pot colabora ca o echipă formidabilă.

Re-cunoașterea și acceptarea este reciprocă.

Pentru a accepta și recunoaște masculinul (atât în bărbați, cât și în femei), este necesară abilitatea de a conține haosul, necunoscutul, nebunia, iraționalul. Nu doar să le accepți și să le tozezi. Ci să le poți conține.

Condițiile pentru ca un bărbat să fie masculin sunt: cumpătarea, stabilitatea, rezistența, consecvența, obiectivitatea, detașarea, sobrietatea și dăruirea totală.

Pentru a accepta și recunoaște femininul (din ambii), să recunoști că ești întruparea necunoscutului și haosului și să rămâi așa pentru a-ți menține feminitatea necesită calm, răbdare și toleranță. Îți accepți propria nebunie și iraționalitate cu detașare și simț al umorului.

Condițiile pentru menținerea feminității sunt neînduplecarea (nu asprime), șiretenie (nu cruzime), răbdare (nu neglijență) și blândețe (nu naivitate);

Am discutat mult despre polaritatea și dualitatea vieții. Sunt descrise nenumărate părți polare (lumină / întuneric, frig/cald, sus/jos, bine/rău), dar în principal, există două situații la baza a tot:

Masculin/ feminin

Rațiune / emoție (senzație)

Mintea rațională separă iar inima (senzația, sentimentul) unește.

Cuplul se formează din întâlnirea inimilor.

Dar în cooperarea inteligentă, ambii parteneri folosesc atât mintea, cât și inimile.

Există un model foarte frumos pentru cuplu. Modelul stâncii și al prăpastiei.

Stânca este bărbatul, raționalul, logica, structura; Bărbatul este maestrul structurării cunoscutului (el construiește lumea în care ne aflăm).

Prăpastia este femeia, emoționalul, senzațiile, haosul; Femeia este maestra călătoriei în necunoscut.

Cuplul masculin / feminin se bazează pe co-operarea inteligentă.

Ea este liantul care păstrează toate împreună, fiind în același timp, susținătorul evoluției.

Cooperarea inteligentă între bărbat și femeie (sau între om și lumea sa - văzută ca fiind feminină) este un act de ascultare al inimii, astfel încât necunoscutul haotic să poată fi inclus în cunoscut.

Cum se construiește co-operarea inteligentă?

Prin repetiții inteligente și prin despovestirea poveștilor lumii (recapitulare și găsirea unei alte viziuni asupra a ceea ce s-a întâmplat).

Întrebarea fundamentală a cooperării este: este util/sau inutil pentru mine?

Este cea mai importantă și practică întrebare pe care și-o pun cei doi aflați într-un cuplu.

Eu sunt femeie, tu ești bărbat, noi suntem un cuplu.

Din emoții și inimă, din logică și minte, din cooperarea inteligentă descoperim împreună ce este util sau nu, pentru fiecare dintre noi și cuplul nostru. Și luăm decizii inteligente, pentru a defini clar, pe măsură ce înaintăm pe drum: cine sunt eu? EU SUNT.

A vrea

Eu vreau copil, tu vrei sex, noi vrem plăcere

Masculinul și femininul, odată bine definite, descoperă că vor lucruri diferite
Eu vreau copil, tu vrei sex, noi vrem plăcere

Haideți să explorăm puțin diferențele feminin, masculin, conjugate prin verbul a "vrea".

Ființele umane sunt făpturi ale dorințelor și nevoilor. Au instincte care îi împing continuu la acțiune. Corpurile biologice au cerințe clare, biologia având reguli precise (ca matematica sau gramatica).

Cunoaștem două reguli clare:

1. **Regula supraviețuirii:** hrană, aer, mișcare, interacțiune socială (instincte hrănire și protecție)
2. **Regula circulației energiei:** comunicare, schimburi, reproducere (instinctul de împerechere).

Orice ființă, ca și orice familie, are două caracteristici importante:

1. **Inteligența** – pe care o ai sau nu o ai
2. **Voința** – pe care poți să o antrenezi.

Voința (sau auto-controlul) este cea care ghidează "a vrea". Ne permite să ne schimbăm pe noi înșine, familia și societate în moduri mai profunde sau mai superficiale (condiția fundamentală fiind energia disponibilă).

Mușchii voinței, pe care îi avem cu toții, se consumă și epuizează folosindu-i pentru:

1. **Controlul gândurilor** (cel mai important)
2. **Controlul emoțiilor** (reglarea comportamentului) – nu te poți forța să fii fericit
3. **Controlul impulsurilor** (rezistența la ispite) – le ignori? Le cedezi?
4. **Controlul acțiunilor, performanței** (combină acuratețea, viteza, management timp și perseverență, când simți că vrei să abandonezi).

Ce vrea femininul, ce vrea masculinul, ce vrea cuplul?

Femininul vrea copil.

Eu sunt femeie. Eu vreau copil.

Înmulțirea este un impuls biologic. Impulsul de împerechere este foarte puternic la femeie (care este condiționată social să găsească un bărbat cu care să facă un copil). Căutarea vieții la majoritatea femeilor este după partenerul ideal, cu care să facă și să crească unul (sau mai mulți) copii.

Ce este în spatele acestui impuls?

Energia tip creator (Demiurg), puterea de a da viață. Mama este aspectul de control al femeii și ascunde multă Importanță de sine.

Ce este acolo, mai în profunzime?

O entitate care se percepe slabă (femeia) are putere absolută (de viață și de moarte) asupra altei entități mai slabe ca ea (copilul). Este exact ca vindecarea în principiul homeopatiei (ceva asemănător, vindecă altceva asemănător).

Când femeia devine mamă se produce o metamorfoză.

Organul creației din corpul său este uterul.

Pentru o femeie, totul se învâрте în jurul uterului și ciclurilor sale.

Funcția maternității este o focalizare, centrare și mare responsabilizare a femeii (pentru viața altei făpturi umane). Se întâmplă modificări importante biologice în structura creierului, în sarcină și după naștere. Mama care apare odată cu nașterea copilului este complet diferită de femeia dinainte de sarcină. Prin copil, femeia se transformă într-o altă versiune a sa, mai focalizată, mai centrată, mai cuprinzătoare și mai eficientă.

Maternitatea este o metamorfoză definitivă, fără întoarcere. Din interacțiunea cu femeile, știi imediat care este mamă și care nu este (a rămas doar la stadiul de femeie). În corpul feminin sunt multe schimbări biologice ce apar în timpul sarcinii, dar mai ales după naștere. Cantitatea mare de hormoni care inundă corpul femeii, în special oxitocina (hormonul atașamentului, declanșat de contactul cu pielea bebelușului) transformă femeia în mama: apare dorința uriașă de a proteja. O mama dezvoltă un curaj incredibil de a se confrunța cu adversari mult mai puternici ca ea, atunci când siguranța bebelușului este amenințată.

Odată cu apariția copilului, creierul femeii se schimbă complet, și se reface ierarhia priorităților din viața sa. Iubirea maternă seamănă mult cu iubirea romantică (cu valuri de oxitocină și de dopamină), fiind dezactivate gândirea critică și emoțiile negative și activate toate circuitele plăcerii.

Studiile clinice au arătat că șoarecii female au preferat mereu oxitocina (hormonul eliberat în timpul alăptării) cocainei. Alăptarea era necesar să fie plăcută, pentru a putea susține supraviețuirea speciei. Alăptarea devine noul drog al femeii-mamă. Femeia va înlocui orgasmul relațiilor sexuale prin plăcerea obținută prin alăptarea și prin mângâierea/atingerea pielii copilului.

Femeia este îndrăgostită la propriu de copil.

Și partenerul simte de multe ori asta, pentru că relația femeii cu copilul înlocuiește aproape complet relația cu partenerul de viață.

Se pare că femeia și mama sunt două sub-specii diferite ale genului feminin.

Mama trăiește atâta timp cât copilul are nevoie de mamă. Poate rămâne întreaga viață. De cele mai multe ori, pubertatea copiilor rupe relația de iubire cu mama, întrucât copilul are nevoie să poată intra în relație de iubire și cu alte persoane.

Inima mamei este frântă, pentru că relația de iubire aproape organică cu puiul ei se rupe. Dacă nu a păstrat relația cu partenerul, mama trăiește o mare senzație de goliciune (senzația de "cuib gol") și pentru a o "rezolva" manipulează emoțional copilul să îl mențină aproape. Este cea mai proastă decizie pe care o poate lua o femeie reală, adevărată.

O femeie care înțelege rolurile biologice ale vieții știe când și cum să fie mama și când să se dea la o parte și să redevină femeie și soția soțului, după ce rolul maternității se încheie.

Să nu mai permiți copilului de 30-35 de ani să se comporte precum puiul mamei este o întreagă știință și artă, necesară pentru echilibrul biologic al speciei umane.

Femininul vrea copil. Nu orice femeie este menită să aducă pe lume un copil biologic. Un pui de om format în pântecul fizic.

Unele femei sunt menite să creeze copii energetici sau culturali.

Sunt femei scriitoare, artiste, artizane sau creatoare de comunități.

Sunt femei care au drept copil câte un proiect de suflet, în care investesc energie, timp și multă atenție. Și-i atrag și pe alții în acest proiect.

Femei precum Frida Kahlo, Maria Tănase sau Aristața Tătărăscu lasă lumii copii ce vorbesc despre profunzimea spiritului uman.

Fiecare femeie este menită să creeze măcar un copil.

Dar numai ea poate să decidă ce fel de copil este vorba.

Ea și doar ea este Creatoarea care dă sens propriei sale vieți.

Masculinul vrea sex.

Creierul masculin are circuitele neuronale responsabile de sex de 2,5 ori mai mari decât creierul feminin. Testosteronul este hormonul care activează aceste circuite în pubertate (maxim între 14 și 21 ani), dar rămâne crescut tot restul vieții.

Pentru un bărbat, totul se învâрте în jurul penisului (citiți cartea dr. Louanne Brizendine - Creierul bărbatului). Evoluția relațiilor sale cu propriul corp, cu ceilalți din jur, cu profesia pe care o alege și cu toate ocupațiile din viață se învâрте în jurul preocupărilor sale masculine fundamentale:

- Ierarhia (pe ce loc se află, comparativ cu ceilalți masculi din jur)
- Teritoriul (nevoia de a-și marca ce este a lui, proprietatea lui personală)
- Vânătoarea (nevoia de trofee, de a-și valida bărbăția)

Aceste nevoi devin predominente în pubertate și ulterior, domină viața bărbatului.

Pentru femei este greu să înțeleagă că odată cucerite și rezistența lor depășită, devin trofee pentru bărbați, în vitrina lor de "alte trofee" și nu mai prezintă interes (deci nu merită să-și focalizeze atenția în continuare pe urmărirea lor).

Bărbații pot să facă sex aproape oricând și cu oricine. Este abilitatea lor specifică. Când învață despre forța sexualității și puterea pe care o pot avea sau nu în corp, învață să educe și să controleze impulsurile naturale. Care vor rămâne continuu în corp. Orice stimul vizual sau orice poveste fantezistă le poate declanșa reacții biologice. Ereția se întâmplă oricând, în tramvai sau la un interviu de afaceri.

Corpul masculin este diferit de cel feminin.

Pentru o mamă este dificilă educarea băiatului de sex masculin, mai ales în domeniul masculinității (de fapt, este imposibil acest lucru). Aici ar fi nevoie de prezența și modelul tatălui. Precum și de comunicarea cu acesta. Observăm în jur o mare de băieți care se joacă de-a bărbații, crescuți de mame care n-au știut să le facă o conexiune sănătoasă cu tatăl. Cu toate acestea, pozițiile asumate social de bărbați sunt mereu poziții de autoritate, de control și de ierarhie.

Un bărbat este mult mai bine adaptat la stres, decât o femeie, datorită testosteronului și suprarenalelor mai puternice. Corpul masculin, indiferent de educație și creștere, rezistă mult mai bine la provocări decât cel feminin (ca și regulă, deși mereu sunt excepții de la regulă).

Dar stresul vine și la bărbat cu o notă de plată ce constă în tensiune corporală și acumulare de aciditate în corp. Sexul este mecanismul cel mai ușor și la îndemână (ca să nu menționăm plăcut și atractiv) pentru eliberarea tensiunii corporale și relaxare (liniștire).

Deși forța sexuală este menită pentru creație și pentru structurarea realității, bărbații se joacă permanent cu ceea ce au primit de la Creator pentru a se elibera de tensiunile corporale și emoțiile nedorite.

Cuplul vrea plăcere

Când un bărbat și o femeie devin cuplu, relația se leagă datorită nevoii de a se simți bine împreună, de a-și oferi plăcere și de a prelungi această posibilitate în timp. Viața însă nu decurge de multe ori așa cum dorim sau visăm. Relația de cuplu este locul ideal de antrenament pentru multe abilități: adaptarea la stres, acceptarea, improvizația, răbdarea, alegerea momentului potrivit, perseverența și cumpătarea.

De ce apare plăcerea atunci când suntem îndrăgostiți?

Pentru că hormonii plăcerii, eliberați în prezența persoanei iubite dezactivează gândirea critică și gândurile negative. Exact ca în situația mamei îndrăgostite de bebeluș. Nu putem să vedem în celălalt decât obiectul iubirii și adorației noastre.

Ne oglindim în iubirea noastră, în care și noi părem, pentru celălalt, varianta mai bună și mai merituoasă. Doar am fost alese (aleși), nu-i așa?

După ce trece timpul și dacă locuim împreună, apare șocul: descoperim că cealaltă persoană nu este chiar cine am crezut că este. Descoperim și partea de noapte, de umbră, de slăbiciune a sa (de fapt, am văzut-o de la început, dar am minimizat-o și chiar considerat-o parte din farmecul său). Și mai ales, descoperim că nu mai suntem centrul atenției sale. Pentru că nimeni nu poate sta focalizat pe altcineva la infinit. Nici măcar o mamă dedicată!

Plăcerea se transformă de multe ori în groază și furie, iar cuplul pare o glumă proastă. De fapt, cuplul este exact ce este menit să fie – o oglindă magică.

Te vezi mult mai bine în celălalt și afli ce ai de lucru / îmbunătățit la tine. Cuplul este un loc de creștere și evoluție accelerată.

În singurătate, crești doar dacă ești provocat sau forțat să o faci.

În cuplu, ești nevoit să o faci, dacă vrei să rămâni în acel cuplu. Ori crești, ori te distrugi, nu ai alte opțiuni disponibile.

Nu există nicio alegere, atunci când ești în cuplu: dacă vrei cuplu funcțional, crești, evoluezi și înveți să îți afli plăcerea în mult mai multe părți decât se afla la începutul relației: în prezența și comunicarea inteligentă cu celălalt, în simțiri și realizări făcute împreună, în proiecte dezvoltate laolaltă, dar și în multe detalii simple ale vieții zilnice.

Este aceeași situație ca atunci când vrei copii: dacă vrei să-I crești, trebuie să te crești pe tine. Nimic nu maturizează și nu crește mai bine decât familia (cuplul și copiii) și asta este plăcerea supremă – cea a evoluției și creșterii. O plăcere rafinată, ce se descoperă prin experimentare și evoluție.

Sunt multe capcane ale minții, pe care le denumesc "pornografie mentală". Cele mai urâte și rele sunt poveștile de iubire cu care cresc fetele, în mod special. Filmele și cărțile de dragoste sunt reală pornografie mentală pentru fete, la fel cum video-urile de clasă X sunt pornografie explicită pentru băieți. Fiecare vizualizează sexul și relațiile diferit. Se creează așteptări false, de o parte și de cealaltă, apar pretenții și așteptări mari.

În cartea sa, "Îmbunătățește-ți viața conjugală într-o prezentare modern" Marg Gunggor dă multe citate din Biblie (pentru că este pastor). El spune "Nădejdea prea îndelungată îmbolnăvește inima" Vechiul testament, Proverbe 13.12

Cu alte cuvinte, așteptările prea mari duc la dezamăgiri și inimă rănită. Asta pățesc frecvent femeile în cuplu și în relații. Prea multe așteptări. Din prea multe fantezii. Prea multe lecturi din categoria "pornografie mentală". Și prea puțin contact real cu realitatea. Și cu propriile corpuri.

După căsnicie, vine căsniceala?

Înainte de căsnicie, partenerul masculin are o atitudine de adorație și răsfăț, tratând femeia ca o prințesă. După căsnicie, Făt Frumos se transformă în Zmeul Zmeilor, cu o mulțime de pretenții, așteptări și plângeri constante.

Femeile sunt profund dezamăgite. Dar și bărbații sunt și mai profund dezamăgiți și ofențați, că nu mai sunt etichetați drept Feți-frumoși și li se spune că miros, râgâie, sunt dezordonați și neatenți.

Toate observațiile personale se fac datorită statului împreună, proximității și familiarității. După o săptămână de conviețuire cu cineva, afli real cum este persoana respectivă, pentru că o vezi fără măști și fără nicio compensare socială.

Așa cum spuneam, bărbații au filozofia de viață "cucerește și posedă". Deja au trofeul vieții lor, femeia (soția), prințesa a spus "da" în fața tuturor, l-a ales pe el. Nu mai are grijă și poate să-și continue vânătoarea altor trofee. Jocul continuă, la fel și căutarea plăcerii. Ea nu se oprește niciodată.

Cooperarea nu este naturală în cuplu. Se educă și se învață.

Căutarea plăcerii

Este capcana principală și blocajul cel mai mare al fiecărei ființe umane.

Cu cât are mai puțină energie, cu atât un om caută plăcerea obținută mai rapid și cu eforturi mai mici (caută rezultate, refuzând abilități/acțiuni/activități ca sursă reală de plăcere).

Oamenii așteaptă pastille, licori magice și butoane.

Ca la electricitate – apăsăm pe buton și se face lumină.

Așteptările majorității oamenilor sunt așteptări de copii răsfățați, ce doresc rezultate fără să muncească pentru ele (sau fără să facă niciun efort să le obțină).

Inteligența artificială ne asimilează treptat pentru că preferăm lumea 2D a lui Da/NU a minții (ne închidem singuri în incubatoare și închisori).

Agățarea de rezultate este capcana principală din Căutarea plăcerii. Când te agăți de ceva, pierzi toată energia apărând acel ceva (opinia, obiectul, persoana).

Fără energie, suntem neputincioși la presiunea vieții.

Ne trezim prinși în conflicte, iar războiul iscat ne epuizează și mai tare energia.

Se poate observa clar cercul vicios în care suntem prinși.

Căsnicie sau căsniceală?

Cooperare inteligentă, creștere – sau conflict și distrucție?

Lipsa energiei este sursa conflictelor și a problemelor femeilor, bărbaților și cuplurilor.

Eu sunt femeie – eu vreau copil (se traduce – eu sunt împrăștiată și vreau centrare)

Eu sunt bărbat și eu vreau sex (se traduce – eu sunt încordat și vreau relaxare)

Noi suntem un cuplu și noi vrem plăcere (se traduce – stresul este inevitabil în procesul vieții și în cuplu este mai ușor să-l gestionez și tolerez prin cooperare inteligentă)

Co-operarea inteligentă în cuplu înseamnă că puterile unuia susțin slăbiciunile celuilalt.

Zilnic, consumăm energie pentru a rămâne în viață. Lipsa de energie duce la conflict.

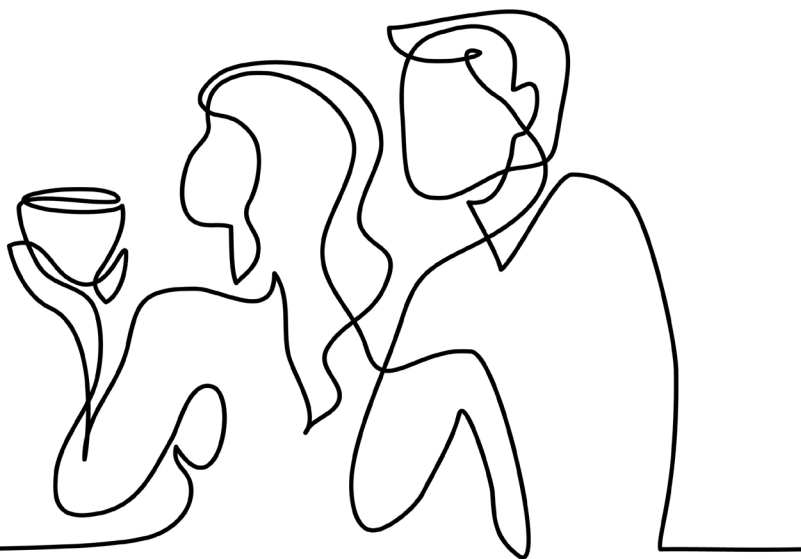
Soluția la conflict este creșterea, maturizarea, evoluția.

Responsabilitatea înseamnă abilitatea de răspuns la ceea ce se întâmplă în viețile noastre.

Ne mutăm din 2D (din minte) în 3D (în inimă, în corp).

Învățăm secretul înțelepților:

Plăcerea este un Joc pe parcursul călătoriei; o senzație care se împărtășește; călătoria este importantă, nu destinația! Dincolo de plăcere, apare satisfacția și mai departe pe drum, împlinirea.



A alege

Eu aleg casa, tu alegi mașina, noi alegem acțiunea

Odată ce știi cine sunt, și ce vor, masculinul și feminul fac alegeri diferite. Alegerea principală pentru ambii este: cu cine fac cuplul? Cine este co-echipierul meu? Cine este Alesul? Cine este Aleasa?

Dintre toate materiile de Școală, nimic nu ne poate ajuta pentru această decizie: matematica, fizica sau chimia sunt neputincioase.

Corpurile simt atracție. Chimia își spune cuvântul.

Fizica ne-a oferit momentele cuantice ce au permis întâlnirea noastră și aprofundarea legăturii (toți avem povești interesante de spus despre "cum ne-am cunoscut").

Matematica ne indică în Teoria probabilităților șansele noastre de a face un cuplu reușit.

Dar decizia finală nu se ia cu nimic din informațiile din Materiile școlare.

Nici măcar istoria (cunoașterea familiei celuilalt), geografia (structura locului în care ne vom desfășura viața) sau limbile străine (identificarea limbajelor fiecăruia dintre noi) nu reușesc să vină cu o contribuție definitorie.

Alegerea LUI sau a EI nu se face luând în seama nimic din aceste criterii (pe care le dezvoltăm cu toții bine, în toate celelalte părți ale vieții, mai puțin cuplul)

Cum ÎL ALEG? Cum O ALEG?

Aici este locul în care fiecare dintre voi vă dați răspunsuri foarte îndepărtate de logica Școlară și a educației.

Exercițiu pentru toți participanții:

Cum ați ales partenerul în relația voastră de durată? Ce v-a atras la el/ea? Ce v-a făcut să rămâneți alături de el/ea și nu ați plecat mai departe?

După ce este depășită această alegere și cuplul/familia s-a format, începe restul de alegeri, care duc la structurarea vieții noastre: ce părți din viața aparțin femeii și care aparțin masculinului?

Ce aleg în mod natural fiecare dintre ei?

Și ce aleg împreună?

Femeia alege casa, bărbatul alege mașina, cuplul alege acțiunea

Pe măsură ce un cuplu începe drumul împreună în viață, se confruntă cu două categorii fundamentale de nevoi (sunt și personale, nu doar de cuplu):

1. **Nevoi de supraviețuire**
2. **Nevoi de creștere**

1. **Nevoile de supraviețuire** sunt cele legate de siguranța fizică (adăpostul – unde locuim), hrană (ce mâncăm și cum ne alimentăm), haine (protecție) și cum ne câștigăm existența în socialul uman, caracterizat prin circulația banilor.

2. **Nevoile de creștere** sunt cele legate de apariția copiilor (reproducerea), creșterea, educația și ghidajul lor, dar în paralel și evoluția sufletească a părinților (care cresc odată cu copiii și experiențele din viețile lor).

Pentru fiecare dintre cele două categorii de nevoi, sunt necesare abilități diferite și comportamente uneori complet opuse.

În supraviețuire – există un grad de tensiune, stres și disperare, cu focalizare intensă pe ceilalți.

În evoluție – apare o relaxare, re-centrare și focalizare pe sine.

Primele examene prin care trece cuplul sunt cele legate de supraviețuire.

Ce se întâmplă după căsătorie?

Căsătoria sau căsniceala, așa cum am glumit, inventând cuvinte compuse.

Căsătoria – înseamnă că ne "coasem" unii de alții și creăm dependențe sau structuri de dez-împuțernicire.

Am aflat până acum că energia se duce acolo unde se duce atenția.

După ce suntem un cuplu "legitim", cunoscut de toți, ne purtăm cu familiaritate față de partener și nu mai luptăm pentru siguranța a ceea ce avem deja (iubirea celuilalt). Atenția oferită femeii de către bărbat în perioada de curtare dispare ca prin farmec, fiind înlocuită în cele mai multe cazuri de neatenție, lipsă de respect și prezumția grosolană că soția le aparține. Femeia se simte neglijată, ne-iubită și doar un trofeu, în colecția de trofee a bărbatului de lângă ea.

Pe de altă parte, bărbatul constată că femeia de lângă el nu-l mai consideră un Făt Frumos și ea ajunge să critice toate detaliile care înainte le găsea fermecătoare. Stă cu gura pe el de dimineață până seara și ajunge să semene ciudat de mult cu mama, de care abia a scăpat, căsătorindu-se.

Ce începem să avem în acest cuplu?

O femeie dezamăgită.

Un bărbat ofensat.

Aceștia doi încep să aibă o relație de căsniceală, pentru că energiile sunt conflictuale. Se căznesc (se chinuie) să mențină cuplul. Este supraviețuire pură.

A-facerea căsniciei este o combinație între a-facerea mea, a-facerea ta și a-facerea noastră. Căsnicia este o afacere și necesită considerare ca atare.

După trecerea perioadei de îndrăgostire (ce durează circa 6 luni, cu plus/minus) și dispariția inhibitorilor gândirii critice, începe reala a-facere a căsniciei.

Așa cum spune și cuvântul afacere, este realmente o CREAȚIE. O FACERE.

De la A la Z – noi începem să creăm ceea ce dorim să avem. Creind inițial cine suntem separat, dar și împreună, și făcând alegeri pentru a confirma asta.

Conflictul este inevitabil în căsnicie.

Așa cum stresul este inevitabil în viață.

Imunitatea căsniciei, ca și imunitatea corpului, se construiește prin confructarea cu provocările și obstacolele ridicate de împlinirea diferitelor categorii de nevoi.

Imunitatea cuplului/căsniciei se organizează și se menține ca o a-facere, ca o companie sau ca o construcție, adică ca orice structură menită să dureze.

Pentru ființele umane implicate, co-operarea inteligentă ce ajută la organizarea a-facerii căsniciei se educă, se învață și se crește, nu este o trăsătură naturală a ființei umane. Operare înseamnă acționare, iar co-operarea este acționarea împreună

Între instinctele omenești, competiția este cea oferită de Natură.

Co-operarea vine doar ca o abilitate educată, învățată și exersată.

Ca în orice companie sau afacere, în căsnicie există o "cultură organizațională" – adică o colecție de reguli de Joc, ce necesită respectate pentru menținerea armoniei. Relațiile umane și în special căsnicia au reguli de operare.

Reguli sănătoase de funcționare în relații:

- Respect
- Bunătate
- Integritate
- Autenticitate
- Comunicare
- Simțul umorului

Fiecare din cei doi aflați într-un cuplu se ocupă de partea sa de relație (de jumătatea sa de a-facere), își asumă responsabilitatea pentru Sine și face cât de bine poate, în fiecare moment.

Nimeni nu este salvatorul nimănui, fiecare se salvează doar pe sine, din ghearele propriei ignoranțe și inconștiențe.

Fiecare dintre cei doi își asumă propriul domeniu de expertiză, participând și la expertiza celuilalt de câte ori i se solicită și simte că poate.

Haideți să enumerăm detaliat alte câteva reguli de bun simț ale căsniciei.

Nu le-am găsit în nicio carte, ci pur și simplu le-am extras din discuțiile cu sute de cupluri funcționale.

Regulile a-facerii de success numită căsnicie:

1. Organizează zilnic relația să te poți bucura de ea
2. Fii atent la detalii – mai ales cu privire la partea materială a căsniciei
3. Organizează sarcinile și libertățile individuale ale fiecăruia, să fie bine pentru amândoi
4. Stabiliți de comun acord reguli clare precum: ce rol îți asumi? Cum te porți? Cum vorbești? Ce obligații și responsabilități ai? Ce drepturi ai?
5. Claritatea în comunicare este esențială
6. În momentele de conflict, stabiliți reguli clare de arbitraj
7. Pe lângă planuri și programări, lăsați loc pentru spontaneitate și flux

Regulile înseamnă armonizare.

Pe pământ, toate Jocurile au reguli.

Viața pe Pământ în corp fizic are reguli clare (legi ale biologiei) ce nu pot fi încălcate, fără consecințe grave.

Negocierile înseamnă armonizare.

Ca să putem trăi împreună, specii diferite și neamuri diferite pe pământ, negociem continuu locul și poziția noastră.

Viața pe pământ este o continuă negociere.

Regulile și negocierea în căsnicie sunt fundamentul a-facerii de succes.

Să ne uităm la Pătratul Stabilității ca la o structură tip Fundație care definește clar, dincolo de gramatică, poziționarea pentru o supraviețuire de calitate.

Eu sunt femeie, tu ești bărbat, noi suntem un cuplu

Eu vreau copil, tu vrei sex, noi vrem plăcere

Eu aleg casa, tu alegi mașina, noi alegem acțiunea.

Eu am emoții, tu ai logică, noi avem senzații.

De ce o femeie alege casa?

Pentru că femeia se interiorizează ușor, are nevoie de protecție, siguranță și de un spațiu clar definit, un adăpost în care să-și poată crește copilul (un cuib).

De ce un bărbat alege mașina?

Pentru că are nevoie să exploreze lumea, să-și provoace bărbăția, să-și dovedească curajul și să simtă continuu libertatea sa fundamentală de vânător.

Rolurile sociale și structurile biologice diferite ale femeilor și bărbaților îi determină să facă alegeri diferite.

Să detaliem puțin alegerile făcute de femei și bărbați.

Femeia alege casa.

Simbolic vorbind, casa este un spațiu închis și protejat, asemănător unui uter. Casa este primul loc în care crește un copil și care-i educă pentru totdeauna senzațiile despre realitatea lumii din jur. Căutăm o viață întreagă sentimental de "acasă". Casa este un spațiu închis și funcția sa a fost dintotdeauna protecția și adăpostul față de lumea exterioară. Freud spune că acest concept de "casă" este un simbol feminin, prin excelență, al protecției și siguranței.

Dacă vizităm casa cuiva, vom descoperi din structura, construcția și aranjamentul interior, modul în care se percepe pe sine, persoana respectiv. Construim casele așa cum suntem noi înșine. Le decorăm, așa cum simțim (și ne simțim).

Pentru o femeie, casa înseamnă foarte multe. Haideți să înșirăm rapid ce reprezintă, realmente, casa pentru o femeie:

- Adăpost, siguranță, protecție (pentru ea și copii)
- Loc de muncă (maternitatea se petrece în casă, tot aici și creșterea copiilor)
- Mișcarea necesară pentru întreținerea casei (curățenie, rufe)
- Creativitate (design, decorații, bucătărie, croitorie)
- Loc de întâlnire cu prietenele/organizare evenimente (aniversări, petreceri)
- Loc de odihnă, de spa, de relaxare
- Imaginea Sinelui ei interior, reflectat într-o structură exterioară

În casă, o femeie se poate desfășura după pofta inimii (respectându-și timiditatea naturală, care nu îi permite să se "producă" în fața celorlalți).

Beneficiile aduse de o casă pentru femeie:

- Curățenia casei este o reflexie a Sinelui (ne arată cât de multă importanță acordă femeia imaginii de Sine și curățării sale continue)
- Mișcarea și curățenia făcută în casă calmează, relaxează, eliberează tensiunile corporale
- La finalul unei curățenii există un rezultat concret (senzația de "curat lună"), femeia simte că a făcut ceva, că a rezultat ceva în urma eforturilor sale
- Curățenia în casă stimulează secreția de serotonină (înlocuiește lucrul corporal la sala de antrenamente).
- Curățenia și treaba prin casă reprezintă o formă de meditație în mișcare (oferind exerciții de prezență, conștientă a detaliilor și de impecabilitate)
- Menținând curățenia și ordinea unei case, femeia are senzația că deține controlul măcar asupra unei părți a vieții, depășind senzația interioară de neliniște și agitație, specific feminine.

Știm că există o presiune socială imensă pentru ca femeia să arate bine. Casa este o extensie a femeii și modul în care arată aceasta aduce un plus în efortul femeii de a-și valida imaginea de sine în ochii lumii. Pentru că avem nevoie să recunoaștem că ne interesează mult ceea ce cred și spun ceilalți despre noi înșine. Suntem femei.

Bărbatul și casa

Ce înseamnă casa pentru un bărbat?

- Locul în care se află familia sa
- Destinația celei mai mari părți din salariul său
- Locul în care se întoarce după serviciu și așteaptă să se relaxeze, să mănânce bine și să facă sex, apoi să se odihnească
- Construcția pe care a ridicat-o singur sau a renovat-o cu puterile sale, în care a investit cât de bine a reușit și cu care intră în competiție cu alți masculi, aflați în grupul său de influență
- Terenul de joacă pentru o parte dintre Jocurile sale favorite și proprietatea pe care o apără cu toate puterile.

Bărbatul este un vânător, căutător de trofee. Casa este un trofeu important, la fel și femeia care locuiește în ea. Ambele reprezintă un "pachet" important pentru el, cu care se prezintă la competiția masculină pentru ierarhie ce există în lumea bărbaților.

Casa este pentru un bărbat mai mult decât un hotel, restaurant, loc de sex sau imagine de sine. Așa cum am spus deja, casa este un trofeu. Dar orice bărbat, odată ce dobândește un trofeu și-l afișează mândru, pierde interesul pentru el și pleacă în următoarea expediție de vânatoare

De aceea, simbolurile pe care el le alege pentru a-și întregi imaginea masculină (și a-facerea Sinelui) sunt cele ale mobilității și dinamismului: mașina, motocicletă, bicicleta, calul, tractorul, trenul sau avionul.

Un bărbat este fascinat de cai și de cai putere. Simbolul animalului în goană sălbatică îl obsedează atât de mult pe un bărbat, încât petrece ani buni din viață vânând trofee de mulți cai putere. Putem observa aceasta la oamenii de afaceri care au colecții impresionante de mașini, de toate felurile, sau avioane personale (folosite după bunul plac).

Bărbatul și mașina

Ce înseamnă mașina pentru un bărbat?

- Senzația libertății, a mișcării continue
- Senzația puterii dincolo de limitarea corpului său fizic, care îi permite o competiție cu alți masculi (am aflat că ierarhia este esențială pentru creierul masculin).
- Simbol în exterior al abilității sale (economice, financiare, de putere personală)
- Imaginea Sinelui său interior, exprimat într-o structură exterioară
- Fascinația cu privire la complexitatea motorului și posibilitatea controlării unei situații încurcate și complexe (cu o pedală accelerează cât vrea)
- Declarația cu privire la poziționarea sa în lume
- Simbol de tinerețe și de vigoare, de potență

Bărbații iubesc obiectele, iubesc mașinile, iubesc tot ceea ce pot să posede fără proteste din partea posedatului (încearcă asta și cu femeile, copii sau subalternii, dar mereu apar conflicte; cu mașina sau motocicletă este mult mai simplu). Pentru bărbați, o mașină mai mare, mai modernă, mai puternică reprezintă o extensie a unui Sine în expansiune. Admirația pe care bărbații o afișează deschis față de mașini și modul în care lumea modernă este structurată ca rețea uriașă de drumuri de asfalt, pe care rulează sute de mii de mașini ne arată că structura patriarhală prezentă, care conduce lumea, valorizează jucăriile copilăriei la toate vârstele.

Vom descoperi că Jocul este o componentă esențială în viziunea masculină asupra realității. Iar vremurile moderne au impus un simbol pentru deplasarea rapidă și mobilitate: mașina.

Mașina este jucăria masculină ce a fost propusă și acceptată ca soluția pentru deplasare rapidă, necesară energiei masculine pentru a consuma imboldul testosteronic.

În Jocurile lor pe pământ, bărbații au de ales între mașini și arme.

De mii de ani, alegerile au rămas aceleași.

Pentru femei, realmente este de preferat alegerea mașinilor.

Chiar dacă asta înseamnă că supremația masculină a forțat ca mașinile să devină obiecte casnice necesare.

Femeile și mașinile

Ce înseamnă mașinile pentru femei?

- Confruntarea fricilor celor mai mari și mai intense.
- O femeie se teme de greșeli mai mult ca de orice. Iar greșelile în trafic, cu o mașină, se pot solda cu consecințe neplăcute (incidente, accidente, afectări ale mașinii care înseamnă costuri suplimentare etc).
- O femeie se teme de probleme tehnice ale mașinii, care o depășesc de multe ori (o pană de cauciuc, un bec aprins la bord, sau o mașină care să nu mai pornească la stop)
- O femeie are aversiune pentru conflictele în trafic, pentru comportamentul grosolan al altor bărbați care se simt îndreptățiți să fie stăpânii șoselelor
- Pentru o femeie, mașina este locul în care simțurile sale delicate și vulnerabile sunt provocate la maxim. Răul de mașină este frecvent trait de femei, iar vezica urinară se umple mult mai repede datorită vibrațiilor mașinii (și găsirea toaletelor pe marginea drumurilor este o provocare, pentru o femeie). Radiațiile sunt mult mai intense în mașină, mai ales în vehiculele moderne dotate cu GPS; durerile de cap, amețelile și starea de leșin pot apare pe neașteptate, mai ales în agomerații și ambuteiaje.
- Pentru o femeie, mașina este un stres suplimentar dacă trebuie să conducă mașina și să aibă grijă de ea. Dacă este condusă de altcineva, este foarte utilă, fiind de cele mai multe ori o prelungire a sacoșei de cumpărături.

Mașina este alegerea cuplului, pentru că ambii doresc partea de schimbare, dinamică, mișcare și posibilități mai multe, oferite de o mașină.

Bărbații și femeile sunt șoferi buni, dar fiecare cu abilități diferite.

Creierul masculin este influențat de testosteron. Acesta este hormonul responsabil cu acțiunea, agresivitatea, activitățile dinamice, producătoare de adrenalină. Pentru condus, un bărbat are nevoie de abilități vizuale superioare și o vedere bună (și vom descoperi că bărbații sunt vizuali, prin excelență).

Testosteronul crește viteza procesării vizuale (spun cercetătorii) cât și conștientizarea spațiului, asumarea de riscuri și creșterea încrederii în propriile puteri. Adolescenții de 20-30 de ani, care au cel mai mare nivel de testosteron, sunt cel mai frecvent implicați în accidente de mașină.

Ceierul feminin este influențat de estrogeni. Aceștia permit o focalizare cu intensitatea laserului, susțin concentrarea și abilitățile multi-tasking, femeile fiind mai puțin distrase de alții și mai atente la conducere și drum (plus detaliile de pe drum). Memoria este mai bună la femei decât la bărbați, acestea își amintesc mai bine detaliile fizice ale locurilor prin care au mai trecut și știu scurtături. Femeile sunt empaticе și compasive, datorită estrogenilor și sunt mai atente la ceilalți participanți la trafic și confortul (disconfortul lor) – cedează mai ușor trecerea în fața altuia.

Atât bărbații, cât și femeile adoră să-și folosească corpul fizic și mintea, în activități care să-i facă să se simtă vii. Conducerea mașinii, în special într-o excursie făcută în beneficiul cuplului, reprezintă o activitate plăcută pentru ambii.

Trecerea între casă și mașină este un joc care prilejuiește creșterea ambilor parteneri. Femeia își depășește fricile și neîncrederea în propriile puteri și învață despre abilitățile sale fizice, cu îndrăzneală și curaj. Iar bărbatul își depășește aversiunea pentru limitările casei și familiei și apreciază căminul creat de soție, implicându-se în întreținerea și menținerea sa în cea mai bună stare.

Pentru femei, conducerea mașinii nu este natural, la fel cum pentru bărbați, stabilitatea unei case, alături de o familie, nu este naturală.

Sunt două alegeri care presupun acceptarea maturizării.

Acceptarea responsabilității de creștere și evoluție.

Trecerea într-o etapă diferită a vieții, dincolo de "gândirea magică" a copilăriei.

Când cei doi aleg casa și mașina, ca terenuri de joacă pentru educația cuplului și A-facerea căsniciei, o fac întrucât aleg experiența dinamică a maturizării.

O relație se construiește ca o casă, cărămidă cu cărămidă. La fel cum o a-facere se construiește tranzație cu tranzație. (Negociere cu negociere)

Cuplul, familia, echipa înseamnă munca împreună. Co-operare inteligentă.

Înseamnă alegeri conștiente.

A-facearea familiei este cea mai importantă relație de afaceri a vieții.

Cine conduce Jocul?

Cine conduce casa?

Cine conduce mașina?

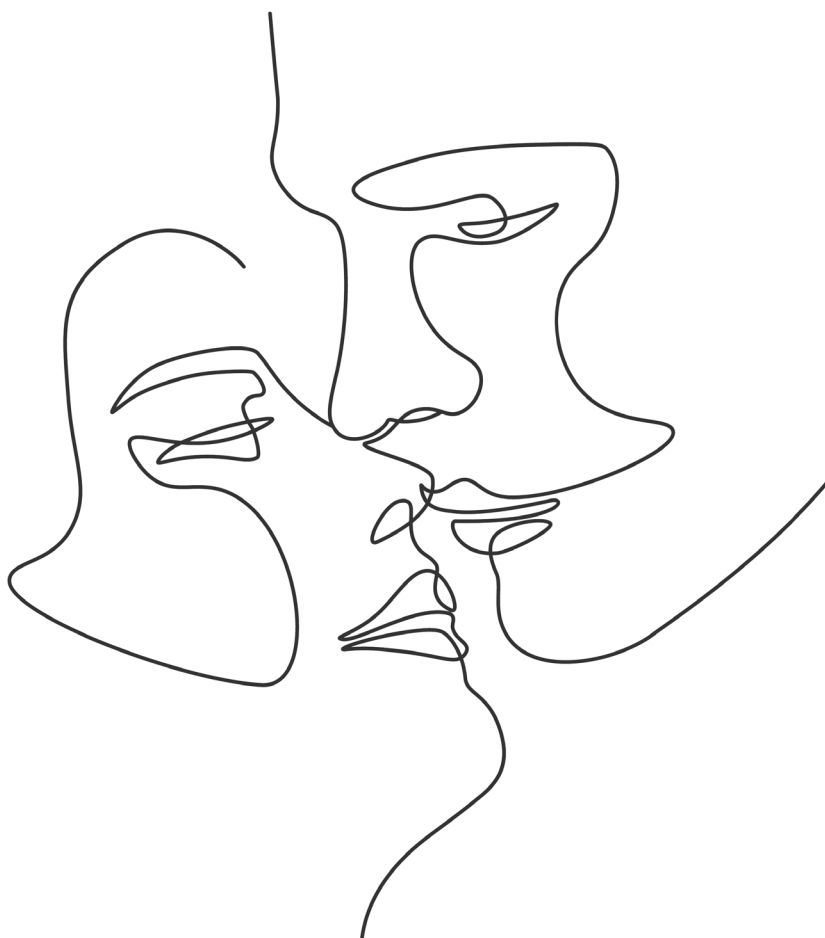
Dacă dorim relații armonioase, învățăm regulile lor de funcționare. La fel, dacă dorim succes ca oameni, învățăm regulile de funcționare ale succesului personal.

Dacă dorim casă – învățăm despre construcții, renovări sau achiziții imobiliare
Dacă dorim mașină – învățăm la școala de șoferi și dăm examen

Totul durează, nimic nu este "de la sine înțeles", nimic nu vine spontan. Și chiar dacă primim cadouri de la părinți generoși casă și mașină, dacă nu știm să le prețuim, să le întreținem și să le susținem, le vom pierde fără să realizăm ce s-a întâmplat.

Viața este muncă, strădanie, efort, disciplină, alegere și asumare.

O femeie și un bărbat, împreună, într-un cuplu (sau o familie – în căsnicie) fac ca totul să fie mult mai distractiv, eficient, dinamic și benefic pentru amândoi.



A avea

Eu am emoții, tu ai logică, noi avem senzații

Eu am emoții, tu ai logică(rațiune), noi avem senzații.

Am ajuns la discutarea celui de-al patrulea aspect al "Pătratului stabilității".

"A avea" este un alt verb, în conjugarea relațiilor conjugale, care ne ajută să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și să ne poziționăm mai eficient în relația de cuplu.

Am aflat până în acest moment că întreaga viață umană este un sistem de relații. Dacă privim cu atenție, fiecare relație este o investiție (în noi înșine) de energie. Cu alte cuvinte, oferim energie (atenție, timp, alte servicii) și așteptăm beneficii în schimb (bucurie, stare de bine, armonie).

Cum putem să definim A-facerea vieții (a-facerea mea)? În ce investesc?

1. **Viața** (scop, destinație, călătorie)
2. **Relația cu un partener**
3. **Relația cu copiii**
4. **Cariera profesională**
5. **Casă, mașină și obiectele necesare, la care țin** (computer, telefon, mașină de spălat, frigider, aspirator etc)

Când discutăm despre viață, cuvântul la care ne raportăm continuu este REAL. Eu sunt real, tu ești real, viața noastră de cuplu este reală.

Când știm că trăim realitatea în totalitatea sa?

Când lumina verde a semaforului indică bucurie.

Dacă trăiesc cu bucurie și resimt bucurie în fiecare zi, atunci realitatea pe care o trăiesc este cea pe care am intenționat-o.

Funcție de această senzație interioară, imi calibrez continuu parcursul vieții.

Tot ce vreau, aleg și am îmi este util și-mi aduce bucurie?

Dacă da, continui să păstrez.

Dacă nu, iau alte măsuri.

Există trei capcane uriașe în care cad majoritatea oamenilor, în cursul vieții. Toate sunt legate de dualitatea vieții pe pământ și de întrebările fundamentale cu privire la alegerile noastre.

1. **Adevărat sau fals?** Această capcană a minții ne prinde în poveștile pe care le spunem despre ceilalți oameni, acțiunile lor, dar mai ales, despre explicațiile cu privire la realitatea din jurul nostru.
2. **Corect sau greșit?** Este o altă capcană a minții, cultivată de sistemul de educație în care am fost crescuți și de rezultatele obținute la examene. Viața funcționează puțin mai diferit decât am fost noi învățați la școală.
3. **Moral sau imoral?** Este cea mai subtilă și dificil de depășit capcană indusă de educația noastră religioasă.

Și dacă nu ne putem baza pe aceste dualități, să evaluăm fiecare pas al vieții noastre, pe ce ne-am putea baza, ca să obținem bucuria de care discutăm?

Pe cel mai practic concept posibil: **Util sau inutil?**

Este util sau nu este util pentru mine?

Acest concept este deosebit de important acum, în discuția despre verbul "a avea", întrucât alegerile noastre cu privire la ceea ce "avem" pot fi mult mai eficiente dacă luăm în seamă **utilitatea**.

Orice am, este util pentru mine (pentru corp, pentru energie, pentru relație)?
Sau nu este util pentru mine?

Dacă putem să evaluăm în acest fel fiecare obiect, relație și acțiune pe care o avem - am reuși să facem un inventar al eficienței investițiilor din viețile noastre, până în acest moment.

În circulația energiei prin realitatea vieții umane, am definit:

- **Lumina verde a semaforului** (indiciul că energia circulă liberă, că investițiile făcute sunt utile și permit mișcarea cu lejeritate prin viață) - este bucuria
- **Lumina roșie a semaforului** - este suferința. (conflicte, durere)

Când am investiții in-utile, care îmi iau energie (sau o blochează) și nu-mi aduc bucurie, atunci apare suferința.

Unii oameni mor chiar în timpul vieții lor (A-facerea lor este în faliment).

Mor fizic, mor emoțional sau mental sau mor undeva în interiorul lor (se stinge lumina, dispare scânteia vieții din ochii lor, ficatul este slăbit și nu mai susține corpul, curajul a dispărut, inima s-a închis și devin morți umblători - fantome care trec prin viața noastră).

Suferința și durerea ne anunță că suntem vii, că suntem reali, că avem substanță, carne oase și că ceva din noi se luptă să rămână în viață.

Durerea cronică din corp este rezultatul direct al unui răspuns condiționat pentru a proteja o zonă din corp de o emoție considerată prea mare pentru a fi procesată, mi-a spus prietena mea din Texas, Lauren Hubele, o terapeută naturistă experimentată, supraviețuitoare de cancer.

Cum apare durerea în corpul fizic?

Apare o contractură (tensiune musculară) ca un scut împotriva emoției la întâlnirea cu ceva ce o poate declanșa. Văzută în felul acesta, durerea fizică poate fi considerată o armură de protecție împotriva suferinței emoționale.

Orice zonă din corp se poate contracta (tensiona), dar sunt unele zone îndeosebi implicate în procesul de protecție împotriva emoțiilor și gândurilor: umerii, ceafa, gâtul, ochii, capul, organele digestive, zona lombară, șoldurile, gambele și gleznele. Suferințele fizice apar cel mai frecvent aici.

Până nu se numește emoția ce a declanșat durerea, acestea nu se poate vindeca (elimina din energia sistemului). Atât de puternice sunt cuvintele. Când AM cuvinte pentru emoții, am chei pentru vindecare.

Femeile sunt cele trăiesc emoțiile mult mai intens decât bărbații, dar și ei posedă partea lor feminină, dezvoltată pentru că au fost crescuți de femei (de mame).

Toți avem aceleași tipuri de senzații fizice corporale, de durere, în momentul în care nu ne acceptăm și procesăm emoțiile, prinși fiind în "gândirea magică" de copil și uitând că adulții care am devenit pot să-și assume responsabilitatea pentru procesul de creștere.

Ne-numirea, ne-conștientizarea, ne-numitul au putere.

În religia ortodoxă, cel fără nume (nenumitul) este considerat dușmanul Creației. Bebe în limba turcă înseamnă "nenumitul".

De aceea dăm nume copiilor noștri devreme și-i botezăm.

Pentru a-i feri de partea de confuzie, suferință și durere pe care le aduce, de cele mai multe ori, ne-numirea și nenumitul.

Ce avem cu toții? Emoții, logică (rațiune), senzații

Emoții: frică, tristețe, neliniște, grijă, furie, iritare

Logică și rațiune: explicații și clarificări

Senzații: durere, tensiune, încordare, presiune, ținere, strângere etc

Femeile au emoții intense, care acoperă și depășesc logica și rațiunea. Emoțiile intense determină gânduri și povești mentale, care pot accentua emoțiile sau le pot dimina (cicluri vicioase sau virtuose).

Bărbații au logică, rațiune și explicații pentru orice, prin care acoperă emoțiile.

Emoțiile și gândurile declanșează în corpul fizic senzații – trăiri directe, uneori greu de descris sau denumit în cuvinte.

Senzațiile corporale sunt cele care ne determină realitatea în care trăim.

Când nu sunt numite – au putere de destabilizare – la fel cum Ne-numitul destabilizează Creația și ordinea Divină.

Aici este momentul să enumerăm Rolurile reale ale masculinului și femininului:

Masculul este vânătorul, care iese în exterior. Vedem cum bărbatul este preocupat de lumea din jur, lumea exterioară. Și pe bună dreptate, el trebuie să fie în armonie cu lumea, să poată supraviețui. Este maestru în confruntarea cu tot ce este CUNOSCUT. Cu alte cuvinte, trebuie să cunoască LOGIC cum funcționează toate în lume, să le vadă în lumină. În acest fel, el învață să descifreze semnele exterioare, având clar predilecție pentru gândire.

Femela este purtătoarea concepției și rămâne acasă, îngrijește căminul și familia (lumea interioară). În acest fel este deconectată de lumea din afară (exterioară) și se confruntă cu NECUNOSCUTUL, reprezentat de simțirea, emoțiile și întunericul interior. Femeia învață să-și simtă drumul în întuneric, având o predilecție pentru simțire.

Observăm că rolurile masculului și femelei sunt opuse, așa că nu este o mare mirare modul diferit în care vizualizează lumea și nevoile/dorințele lor diferite. Nici faptul că emoțiile, rațiunea și senzațiile adesea îi copleșesc.

Un înțelept al lumii, Theun Mares spunea într-o carte a sa că indiferent cum vorbim despre emoții – lucrurile sunt mult mai simple. Există, în realitate, o singură emoție: DORINȚA.

Această dorință are patru aspecte distincte:

1. **Frica** = dorința de retragere
2. **Mânia (furia)** = dorința de a lupta
3. **Melancolia (tristețea)** = dorința de schimbare
4. **Bucuria** = dorința de viață

Când vorbim despre bărbat, vorbim despre el și lumea din exterior – în care dorința se exprimă în afară și predilecția este pentru logică și gândire.

Când vorbim despre femeie vorbim despre ea și lumea din interior – în care dorința se exprimă în interior și predilecția este pentru simțire și emoții.

Femeia învață să lucreze mai conștient și mai conștiincios cu emoțiile decât o face bărbatul. Pentru că ele reprezintă terenul ei de Joacă.

Atât femeile cât și bărbații au senzații corporale.

Senzația corporală cea mai familiară ambilor este FOAMEA - golul interior - nevoia de a-și umple acest gol. Dorința de umplere este pentru orice: mâncare, băutură, informații, cuvinte, obiecte, activități

Altă senzație foarte răspândită la oameni este PLECTISEALA (denumită și lehamite). Apare datorită repetițiilor frecvente și rutinei.

Prin definiție, natural, oamenii sunt flămânzi, leneși, egoiști și rapid plectisiți de tot. Cum știm asta?

Priviți-i pe copiii mici.

Ce vedeți dincolo de drăgălășenie și mirosul de prospețime al pielii?

Foame, uriașă și continuă. Lene, nevoie de odihnă și repaus. Și cerere continuă de atenție și de a fi "distrași" și "distrați". "Ce mai facem acum?"

Nu creștem niciodată dincolo de aceste impulsuri animalice.

Doar educăm și adăugăm trăsături de adult, care ne permit să comunicăm eficient în social. Dar foamea, plectiseala și egoismul ne vor bântui continuu, până la finalul vieților noastre.

"A avea" înseamnă conștientizarea predilecțiilor și rolurilor noastre reale, și asumarea responsabilității pentru aplicarea lor practică.

Pătratul stabilității este în acest moment complet și definit, la nivel fundamental, structurile noastre de bază.

Suntem (femeie, bărbat, cuplu)

Vrem (copil, sex, plăcere)

Alegem (casa, mașina, acțiunea)

Avem (emoții, logică, senzații)

Gramatica relațiilor conjugale ne-a conturat fundațiile cuplului. Ea ne-a vorbit și de matematica relațională (în care unul plus unul fac mai mult de doi, frecvent). Ne-a amintit și despre chimie (fără de care nu ne-am alege unul pe celălalt). Și acum, vine momentul să descriem puțin, la finalul acestui capitol, fizica relațiilor conjugale.

Mark Gunggor, în cartea sa, "Îmbunătățește-ți viața conjugală, într-o prezentare amuzantă", ne prezintă 7 legi ale fizicii căsniciei, pe care le detaliază cu mult umor. Noi doar le vom aminti pe scurt, pentru a folosi limbajul masculin jucăuș, la finalul unui capitol de multe ori prea serios și prea adânc ancorat în emoționalul feminin.

Legea 1 – spune că Bărbații și femeile nu sunt creați egali (deja știm asta din toate cărțile studiate și din experiența noastră practică).

Scopul Creației nu este egalitatea, pentru că Natura adoră diversitatea.

Ordinea divină este creată în baza diferențelor.

Aprecierea acestor diferențe este esența înțelegerii într-un cuplu. Deja știm asta, pentru că întregul nostru material se ocupă de înțelegerea diferențelor, ca bază a negocierilor de succes în cuplu.

Legea 2 – Bărbații și femeile gândesc diferit

Întregul nostru capitol a exemplificat această lege.

Deja știm că există diferențe corporale, comportamentale și experiențiale ale femeilor și bărbaților. Co-operarea înseamnă să înveți să te bazezi pe puterea celuilalt, pentru a-ți putea compensa propria slăbiciune (dificil atât pentru bărbați, cât și pentru femei). Cheia este co-operarea inteligentă, lucrul eficient împreună. Inteligența se educă.

Legea 3 – Bărbații și femeile comunică în mod diferit

Femeile adoră să vorbească (relaționează mai ușor vorbind), tăcerea este normalul pentru un bărbat ("cutia cu nimic" din creierul masculin).

Diferențele generează dinamica (diferența de potențial) – posibil conflicte/ posibil creație. Ca în orice baterie cu plus și minus, care creează curent electric. NO-THING și EVERY-THING (nimic și totul)

Legea 4 - Bărbații și femeile își doresc lucruri diferite

Ceea ce nu-și doresc bărbații este să devină femei (și ceea ce-și doresc, de multe ori femeile, este să devină bărbați).

Ce își dorește în mod real un bărbat, într-o relație? Respect. Atenție mare, doamnelor, la insulte și critici. Folosiți legea de 5 la 1 - 5 laude la o critică/insultă. Ce își dorește în mod real o femeie? Să fie aleasa. Să fie unica. Să fie specială pentru bărbatul ce a ales-o (și pe care l-a ales).

Legea 5 - Femeile dăruiesc, bărbații primesc

Femeile adoră să dăruiască (vorbe, complimente, gesturi de afecțiune, servicii, cadouri, atenție și energie).

Bărbații nu dăruiesc, ei investesc. Când dăruiesc ceva, se așteaptă să primească ceva în schimb.

Bărbații adoră să primească. Sunt receptori excelenți, din primele zile de viață. Cum poți determina un bărbat să facă ce vrei? Spune-i foarte clar ce aștepti de la el. Nu aștepta ca el să ghicească ce ai tu nevoie. Nu funcționează așa.

Legea 6 - Legea dorinței

Fără această lege nu există cuplu

Dorința este la femeie o combinație de emoții, gânduri și senzații. Ce faci când dorința pare că a dispărut? Lucrezi să o resuscitezi, dacă este posibil. Pentru că poți schimba gânduri, emoții și senzații.

Viața ne dorește pe toți.

Oricine poate fi partenerul perfect. Pentru că oricine poate fi creat și re-creat în multe feluri.

Legea 7 - Legea iubirii

Vă așteptați să apară, pentru că fără Iubirea, nu mai există nimic din povestea noastră elaborată. Fără iubire nu suntem noi înșine și nu există cuplu.

Există multe feluri de iubire umană (afecțiune, prietenie, iubire sexuală și iubirea angajată, dintr-o căsnicie). Trecerea către Iubirea necondiționată, către iubirea vieții este un proces lung, ca și procesul maturizării ființei umane.

Concluziile primului capitol:

De unde pornesc în călătorie?

Dintr-un loc, o bază pătrată, în care am definit 4 colțuri importante. De aceea am și numit această bază "pătratul stabilității". Dacă este bine definit, nu mai reprezintă o suprafață neregulată, denivelată și haotică. Ci o structură ordonată, pe care mă pot așeza confortabil și construi o altă nouă structură.

Am terminat călătoria pe orizontală, în sens feminin, am explorat necunoscutul și potențialul și am reușit să identific cele patru colțuri care, odată integrate în experiența vieții mele, mă stabilizează și îmi permit să pot începe reala călătorie de descoperire.

Eu sunt. Eu vreau. Eu aleg. Eu am.

Am definit un pătrat al stabilității, ca o structură de pornire.
Primii pași în ordonarea elementelor de haos și de confuzie.

Dacă și tu, cititorule, ai parcurs alături de noi trecerea între cele 4 direcții fundamentale, între colțurile acestui pătrat (care seamănă destul de bine cu o roză a vânturilor, cu direcțiile cardinale geografice) poate că ți-ai definit până acum aceste 4 repere.

1. Eu sunt.

Te-am ajutat să definești dacă ești femeie (cu particularitățile femininului și propriile sale dualități, mama și femela), dacă ești bărbat (un luptător sau un meșteșugar), sau dacă te afli într-un cuplu (o femeie și un bărbat, care construiesc împreună o relație).

2. Eu vreau.

Am identificate dorințele cele mai profunde ale femeilor (copilul), ale bărbaților (sexul) și ale ambilor parteneri (căutarea plăcerilor).

3. Eu aleg.

Am descoperit că femeia alege casa (și siguranța), bărbatul alege mașina (și aventura), iar cuplul alege activitățile dinamice, de explorare și descoperire.

4. Eu am.

Femeile au emoții (și o mulțime de simțiri complexe), bărbații au logică (rațiunea poate duce uneori la fixisme), iar noi toți avem senzații corporale (ce ne ghidează continuu, prin nisipurile mișcătoare ale vieții).

Acesta este primul pas în orice călătorie dinspre haos spre ordine. Definirea colțurilor pătratului de bază, pe care să putem construi o structură ulterioară.

Sau cum denumesc constructorii de case: ***fundația*** (temelia).

Punctul nostru de pornire în orice călătorie de ordonare a haosului sau stărilor de confuzie este realizarea unei fundații.

Fundația pe care o propunem noi trece prin cele patru colțuri care odată definite, oferă stabilitate și un loc de începere a călătoriei.

Dacă știu cine sunt, ce vreau, îmi este mai ușor să aleg și să am ceea ce este nevoie, pentru a realiza călătoria reprezentată de Viața mea.

Locul de pornire este esențial.

Este aeroportul de origine, din care plec și către care, uneori, mă întorc, funcție de rezultatele călătoriei. Din acest aeroport de origine, din acest punct de plecare inițial, Pătratul stabilității (cine sunt, ce vreau, ce aleg și ce am) pot să încep diferite călătorii. Noi vom continua cu acea călătorie care duce spre cooperarea inteligentă și începe odată ce formăm un cuplu sau o familie.

Destinația pe care o intenționăm este o viață de familie armonioasă.

Al doilea pas în călătoria dinspre haos spre ordine este realizarea unei călătorii către o destinație definită. Pentru a ne testa puterile și pentru a afla ce alte abilități avem.

Ca să ajungem la destinație, vom construi o structură pe verticală, element cu element, urmând să le înțelegem în detaliu pe măsură ce le parcurgem.

Așa ne realizăm singuri un TOTEM.

Ca și Labirintul, o metaforă pe care am folosit-o ca să construim Pătratul Stabilității, Totemul este o altă metaforă, pe care o propunem pentru următorul Capitol: destinația călătoriei.

Totemul este un stâlp vertical, sculptat cu diferite simboluri, folosit de popoarele nativ indiene pentru a reprezenta calități și însușiri de obținut în procesul de evoluție umană. Haideți să construim și noi, element cu element, un Totem pe verticală, situat pe baza Pătratului Stabilității.

În acest fel, avem și o reprezentare vizuală a Relațiilor Conjugale:

Să continuăm drumul pas cu pas, etapă cu etapă, către destinația intenționată: Co-operarea inteligentă și viața armonioasă de familie.



Capitolul 2 – Destinația

Gustos și simplu

Sau

Cum este în farfurie așa este și în familie
Prin dormitor și bucatărie, către armonie

Când o femeie întâlnește un bărbat și decid să devină un cuplu sau o familie, destinația călătoriei vieții devine viața armonioasă împreună.

Dacă locul de plecare este Pătratul Stabilității (ambii știu cine sunt, ce vor, ce aleg și ce au), călătoria începe bine, dar asta nu îi scutește de dificultățile și problemele care apar pe parcurs. Sunt însă capabili să se întoarcă iar și iar la Locul de plecare, să-și reamintească fundația stabilă pe care se află și să continue apoi drumul, cu forțe noi. Dacă locul de plecare nu este bine definit, munca ambilor este mai dificilă, dar este posibilă.

Drumul pe care îl propune călătoria "Gustos și simplu" include șapte etape, fiecare cu ceva mici capcane și dificultăți, dar și cu multe daruri, odată descifrate secretele de acțiune.

Vă invit să parcurgem drumul împreună, pas cu pas, către destinația noastră intenționată: o viață de familie armonioasă.

Când conjugăm relațiile conjugale, gramatica se poate transforma dintr-o corvoadă plictisitoare într-o joacă atractivă și veșnic interesantă.

Și se va alătura ușor și pe nesimțite tuturor celorlalte materii școlare, precum chimia, matematica și fizica relațiilor conjugale, întrucât ele reapar în toate discuțiile purtate. Apare și istoria cuplului plus stăpânirea limbilor străine (Ea limba lui, El limba ei) și aprofundarea abilităților de lucru manual. Totul într-un peisaj geografic în continuă schimbare.

Continuăm împreună pas cu pas, prin cele 7 etape ale parcurgerii acestui drum.

Întregul nostru program de călătorie este denumit complet:

Gustos și simplu

Sau

Cum este în farfurie așa este și în familie

Prin dormitor și bucătărie, către armonie

Vă mulțumim că ne alegeți să vă fim în continuare ghizi și să ne plimbăm pe drumuri umblate sau mai puțin cunoscute.

Călătorie ușoară și să ajungem cu bine la finalul drumului!

Prima etapă și prima provocare

Gustul în bucătărie și în viață

Ce este gustul?

Ce conexiune este între foame și plăcerea de a mânca?

Cum ne raportăm la viață prin mugurii gustativi?

Haideți să pornim ca la școală, cu definiția clasică și apoi să facem definiția noastră, a Călăuzelor prin ceață.

Gustul (DEX) – este definit în multe feluri:

1 - simț prin care organismul primește (cu ajutorul limbii și mucoasei bucale) informații asupra proprietăților chimice ale unor substanțe cu care vine în contact; senzație produsă de o substanță (alimentară) prin excitarea limbii și mucoasei bucale; proprietatea unor substanțe (alimentare) de a provoca această senzație

2 – capacitate de a înțelege și a aprecia frumosul (în natură, în artă) etc – de gust = cu simț artistic sau estetic dezvoltat; fără sau lipsit de gust – lipsit de simț estetic; de prost gust – nepotrivit, penibil, jenant sau care arată lipsa simțului estetic

3 – înclinație, predispoziție, pornire, preferință, sau plăcere, dorință, poftă
A da de gust sau a afla gustul a ceva = a începe să-ți placă ceva
Numai de gust = a-și satisface un capitol trecător

Dicționar explicativ Șăineanu (1926) - GUST

1. Simț al cărui organ este limba
2. Savoarea alimentelor
3. Facultate de a aprecia ceea ce-i frumos
4. Înclinație particulară (gust pentru muzică)
5. Mod personal de a simți (fiecare are gustul său)
6. Caracter propriu unui autor sau artist, unei școli
7. Grație, eleganță (se îmbracă cu gust)

Organele gustului

Nervii gustului

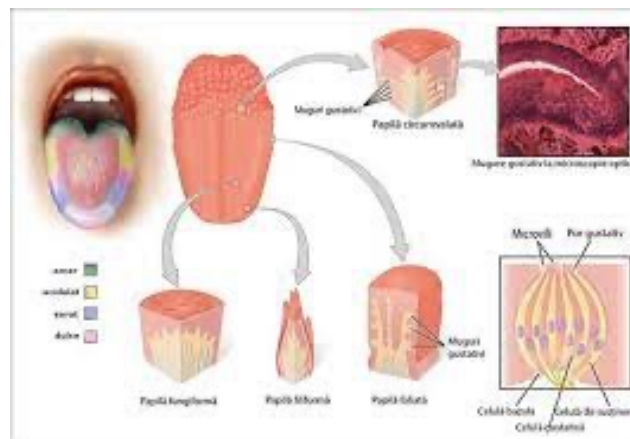
Stimulenții gustului

Organele gustului – limba și papilele gustative (cu muguri gustativi și receptori)
Un adult are aproximativ 9000 de muguri gustativi pe suprafața limbii

Mugurii gustativi sunt sensibili la patru gusturi de bază: dulce, acru, sărat și amar.
Gustul amar – la baza limbii – gustul dulce și sărat, la vârful limbii, iar gustul acru este simțit mai ales cu marginile limbii. De la receptori, nervii gustativi duc senzația la nivelul creierului.

Sunt implicați mai mulți nervi:

- Ramura senzitivă de la nervul cranian 5 (trigemen) – implicat în simțul termic al alimentelor
- Ramura motorie de la nervul cranian 12 (hipoglos) – implicat în mișcările de masticare și deglutiție
- Nervul gustativ propriu-zis – care pleacă din receptori, prin bulbul rahidian, trunchi cerebral, talamus și partea inferioară gir postcentral (centrul unde se analizează și elaborează senzația de gust)



Există mulți stimulenți ai gustului și venim în contact cu foarte multe substanțe care pot să intensifice sau să diminueze gusturile.

Gustul este unul dintre ele mai primitive simțuri ale ființei umane (alături de miros).

Bebelușul nou-născut își gustă și miroase mama în mod continuu. Așa învață foarte repede gustul și mirosul mamei și-l poate deosebit de cel al unei persoane străine.

Gustul (fizic și personal) se formează din primele zile de viață.

Calitatea hranei, calitatea vibrației produselor cu care intră în contact limba bebelușului îi ghidează continuu alegerile ulterioare.

Primul gust cu care este obișnuit bebelușul este laptele de mamă – un fluid transparent, discret albicios, dulce și nutritiv (plin de proteine, grăsimi, zaharuri). Dacă îl primește, va căuta toată viața gusturi naturale și asemănătoare gusturilor mamei sale.

Dacă primește lapte praf (de vacă) – un produs sintetic – toată viața va căuta gusturi sintetice.

Dacă primește lapte de capră, oaie sau vacă, calitățile și abilitățile acestor animale se vor regăsi (inconștient) în preferințele (gusturile) ulterioare ale adultului.

Gustăm nu doar hrana. Gustăm (și mirosim) aproape orice intră în contact cu corpul nostru. Punem în gură degete, bucăți de hârtie sau haine, lingem suprafețe, testăm consistența pietrelor, stilourilor, pixurilor, capacelor de sticlă, dopurilor, lingem lipiciul de plicuri sau etichete, ața sau sfoara pe care vrem să o rupem.

Și desigur, ne sărutăm cu partenerul pe gură. Îl "gustăm" să vedem dacă ne place ceea ce simțim. Sărutul între parteneri este aperitivul relației.

Dacă place ambilor, relația poate merge mai departe.

Menținerea obiceiurilor sărutului între partenerii de cuplu înseamnă verificarea continuă: mai este încă gustos pentru mine? Mai este încă potrivit pentru corpul meu? Se oprește sărutul, se înstrăinează cuplul.

Gustul se poate schimba. Gusturile se educă (la fel cum părinții educă copiii). Gusturile se pot influența (modele vin cu presiuni și ispite – noua coca cola, noua pizza, noul ketchup sau irezistibilul burger).

Gusturile pot fi folosite pentru manipulare.

Noi, oamenii, suntem făpturi emoționale.

Gusturile se conectează primelor emoții resimțite în viața noastră, cu cele mai profunde și vechi trăiri de disconfort sau de plăcere. De aceea recurgem, ca mecanism de consolare și liniștire la mâncare sau la arome (gust sau miros)

Sunt oameni pe care doar mâncarea îi poate liniști (mâncare asemănătoare ca și gust cu cea din copilărie – lactate, făinoase). Sunt oameni pe care aromele îi pot liniști (parfumuri, o baie aromată, uleiuri esențiale, statul în zone cu mirosuri anume – de lavandă, de tămâie, de busuioc etc). Aceste două mecanisme profunde de liniștire și calmare sunt esențial de înțelese, pentru a ne poziționa propria copilărie și întâmplările sale și pentru a descoperi unde ne aflăm, în prezent, ca adult, în momentele de stres.

Să ne reamintim puțin de călătoria în care suntem.

Am plecat de la Pătratul stabilității – în care am conjugat patru verbe importante pentru fiecare dintre noi, dar și pentru cuplul în care ne aflăm:

A fi - Cine sunt? (Eu sunt femeie, tu ești bărbat, noi suntem un cuplu)

A vrea - Ce vreau? (Eu vreau copil, tu vrei sex, noi vrem plăcere)

A alege - Ce aleg? (Eu aleg casa, tu alegi mașina, noi alegem acțiunea)

A avea - Ce am? (Eu am emoții, tu ai logică, noi avem senzații)

Și pentru că discutăm despre Gust și relația acestuia cu emoțiile noastre primordiale, haideți să conjugăm puțin verbele folosind simțul gustativ.

Cine sunt? **O ființă umană**

Ce vreau? **Să mă simt bine**

Ce aleg? **Orice îmi produce plăcere**

Ce am? **Emoții și senzații ce se cer liniștite.**

Mâncăm să ne liniștim, să ne calmăm, să ne reconfortăm.

Mâncăm să socializăm, să simțim că aparținem, să ne conectăm cu alți oameni.

Mâncăm pentru a încerca gusturi noi, experiențe diferite, pentru a ne aventura dincolo de cunoscut.

Mâncăm din sute de motive, foamea fiind de multe ori ultimul dintre ele.

Gustul este un simț important, care are nevoie de atenție și de educație.

Nervii gustului – sunt filamente nervoase care ne conectează papilele gustative cu zone importante din creier (unde se procesează multe dintre trăirile noastre umane). Nervii sunt filamente (fire) prin care se scurg impulsuri nervoase, asemănătoare celor electrice, din instalațiile caselor noastre.

Limba este atât de importantă încât primește filamente nervoase de la trei nervi cranieni importanți. Anatomia gustului este complexă și combinată cu cea a altor organe de simț de la nivelul capului.

Am citit undeva că noi mâncăm cu amintirea, nu cu senzația prezentă. Există în creierul nostru o formațiune nervoasă numită insula, care este o structură foarte interesantă, situată în șanțul lateral al creierului. Ea se ocupă de multe componente ale vieții noastre, printre care: durerea, iubirea, emoții, poftă, dependențe, savurarea muzicii sau chiar degustarea de vinuri. În partea sa anterioară, din față, dinspre creierul prefrontal, se află creierul gustativ, zona care percepe și prelucrează gusturile. Aici avem întipărite toate amintirile gusturilor plăcute sau neplăcute pe care le-am întâlnit de-a lungul vieții. Cele mai profunde amintiri sunt cele din copilărie, și în baza acestora evaluăm și reacționăm la mâncarea cea mai mare parte din viață.

Stimulatorii de gust

Primul gust de care are parte copilul, la începutul vieții, este gustul dulce (spuneam că laptele de mamă este un fluid dulceag, cu mulți carbohidrați, și doar ceva grăsimi și proteine). De aceea, acesta va fi gustul căutat în restul vieții. Modul în care am fost alimentați în primul an de viață setează tonul pentru modul în care ne vom alimenta, ulterior, ca adulți.

Dacă am primit doar bunătatea laptelui matern și mult mai târziu, diferite alte alimente, care au fost introduse treptat, cu blândețe și am fost lăsați să decidem ce anume preferăm și ce nu, atunci întreaga viață vom fi pretențioși la calitatea gusturilor, nu vom alege decât anume alimente care să ne satisfacă și vom căuta mereu calitatea și blândețea ingredientelor.

Dacă am primit lapte praf sau alte feluri de lapte și dacă restul alimentației a fost rapid introdus, agresiv, toate amestecate și fără să ni se acorde timp să prelucrăm ce a fost, atunci nu vom ține seama foarte mult de ce primim. Mâncăm ce este, tot din farfurie, fără măcar să realizăm că unele dintre ingrediente ne fac rău. Mâncăm de multe ori cu amintirea. Chiar dacă alimentul din farfurie nu mai are gustul familiar, trecem peste asta și cumva, îl acceptăm în baza amintirii. Nu suntem prezenți. Și mâncăm semi-automat, așa cum și trăim.

Există mulți stimulatori de gust pe care îi cunoaștem devreme în viață, de care ne agățăm ca niște repere familiare și pe care nu îi mai punem niciodată la îndoială. Toți oamenii fac asta, deci așa trebuie să fie bine. Haideți să vorbim foarte pe scurt despre fiecare, întrucât detalii despre ei găsiți în multe alte cărți care au fost deja scrise:

1. Zahărul este primul și cel mai important stimulator și potențator al gustului și ne agață chiar din perioada de bebeluș. Amintirea gustului dulce al laptelui de mamă ne va bântui toată viața. Când ne este mai rău, când suntem neliniștiți și agitați, căutăm ceva dulce. Zahărul rămâne alimentul de confort numărul 1 al vieții. Singura problemă este zahărul chimic, obținut prin prelucrare, care este o substanță adictivă și destul de agresivă cu ficatul și pancreasul nostru. În volumul 6 din Colecția Curcubeu (www.centrulnatura.ro/ebooks) - veți găsi informații extensive despre zahăr și efectele acestuia asupra corpului.

2. Sarea este al doilea stimulator de gust, întâlnit aproape continuu în alimentația noastră și pe mese; este considerată un ingredient cheie în bucătărie. Dar efectele sale asupra corpului au fost cercetate de dr. Max Gerson, atunci când s-a ocupat de terapia cancerelor și de mulți alți oameni de știință. În cartea "De la celulă la univers" (pe www.centrulnatura.ro/ebooks) am scris atât despre sare, cât și despre MGS (monoglutamatul de sodiu), o altă substanță potențatoare de gust, din categoria "sărurilor".

3. Piperul este un condiment nelipsit de pe mesele noastre, ce oferă senzația de iute și de arsură pe limbă, pentru a acoperi gusturile fade ale multora dintre alimentele gătitе (prin gătitе, știm că se pierd săruri și vitamine importante). Și el are efecte tip stimulare și accelerare a circulației în zona limbii, fiind uneori destul de agresiv cu tractul digestiv.

4. Oțetul sau zeama de lămâie sunt alți stimulatori de gust, pe zona de acru, care se folosesc împreună cu uleiul în preparatele servite oamenilor la mese. Se adaugă cel mai adesea la ulei și împreună constituie uneori singurele alternative de ameliorarea gustului disponibile în multe restaurante.

5. Muștarul, maioneza, ketch-up-ul sunt combinații moderne, din bucătăria tip fast-food, destinate să acopere orice fel de gust și să imprime o stimulare continuă papilelor gustative. În combinație cu muștar, maioneză sau ketch-up se pot înghiți cantități uriașe de făinoase, carne sau amestecuri variate, multe dintre ele mai puțin benefice pentru ficat și corp.

6. Băuturile aperitive – din plante aromatice și amăru, dar și băuturile spirtoase, majoritatea, stimulează gustul amăru și fie amorțesc (anesteziază) papilele gustative, astfel încât mâncarea intră foarte bine, indiferent de gust, fie intensifică gustul a ceea ce urmează să fie servit (când este vorba despre carne sau preparate din carne).

Sunt mulți stimulatori de gust chimici, folosiți în formulele alimentelor din ambalaje și pachete. Oamenii moderni consumă chimie în fiecare zi, cu multe combinații de substanțe dezvoltate în institute de cercetare uriașe.

Gustul uman este manipulat după bunul plac al industriei alimentare, fiind indus comportamentul dezirabil pentru sistem: consumul.

Se folosesc stimulenții alimentari pentru a se intensifica și susține consumul.

Tot în categoria stimulenților alimentari putem aminti de condimente și plantele aromatice. Acestea pot înlocui cu mult succes stimulenții bine-cunoscuți, de care am discutat mai sus. Cunoașterea și folosirea plantelor aromatice și condimentelor ajută mult în dezvoltarea și educarea gustului, susținând și evitarea stimulenților de gust (sau reducerea folosirii acestora).

Plantele aromatice mai frecvent întâlnite în bucătăria românească sunt mărarul, pătrunjelul, leușteanul, tarhonul, măghiranul, busuiocul, rozmarinul, frunzele de dafin, cimbrul, chimenul, oregano sau salvia.

Ne putem juca și face combinații din toate aceste plante aromatice și putem să susținem gustul mâncării gătite în feluri creative și jucăușe.

Vi se pare că este o discuție ne semnificativă pentru viață, atunci când vorbim despre mirodenii și importanța gusturilor în bucătărie?

Gustul în bucătărie devine, de cele mai multe ori gustul în viață. Asta este lecția și marea provocarea pe care simțul gustului o aduce în viața noastră. Gustul ne influențează tot ceea ce facem și alegem în viața noastră. Inclusiv partenerul (partenera). Aici este marea provocare.

Ce tip de bărbat alegem?

Tipul "în forță", uneori acru ca oțetul, alteori lunecos ca uleiul, care ne îndulcește câteodată cu glume și cadouri și alteori ne pedepsește cu arsura cuvintelor? Înseamnă că realmente zahărul, uleiul, oțetul, piperul sunt condimentele prea des folosite în bucătărie.

Alegem tipul de bărbat cumsecade, om prietenos, cu care să putem discuta fără să facem față mereu avansurilor sale sexuale, doar de la om la om, cu care să putem desfășura activități plăcute (plimbare, mers pe bicicletă sau role, jucat tenis etc) și care să fie responsabil, să-și țină promisiunile și să aibă granițe clare (să nu ne permită să-l abuzăm cu telefoanele, dar nici să fim abuzate?). Înseamnă că știm să folosim o mulțime de mirodenii cu care să ne condimentăm atât hrana, cât și viața.

Ce tip de femeie alegem?

Frumoasa atractivă, cu sâni mari și coapsele rotunjite, care nu se prea descurcă în bucătărie, dar este minunată în pat? Cu care nu putem discuta decât subiectele care strict o interesează și care se dorește doar admirată și servită, în fiecare moment al vieții?

Sau o femeie cu trăsături mai discrete, dar cu mult bun simț, cu abilitatea de a asculta și participa la activități variate, chiar dacă nu-i sunt familiare, dispusă să învețe și să evolueze, ce se poate transforma, la nevoie, într-o divă fatală, cu puțin ajutor cosmetic și al unor haine potrivite? Dar nu agreează decât temporar transformarea, pentru că nu are nevoie de această imagine să-i valideze părerea despre Sine sau să atragă atenția celorlalți?

Vi se pare ciudată că nu sunt prea multe alegeri de făcut? Deși inițial ele păreau multe?

Poveștile pentru copii, în care avem totdeauna un personaj pozitiv (Făt Frumos, Ileana Cosânzeana) și unul negativ (Zmeul Zmeilor și Mama vitregă) ne indică o realitate prezentă dincolo de basme: sunt mult mai puține alegeri de făcut decât ne închipuim.

Pentru a putea să le facem eficient pentru noi înșine, este nevoie să deschidem ochii și mintea.

Cum aminteam la Pătratul Stabilității, trăim în lumea dualității.

Suntem o femeie și un bărbat. Avem stimulatori de gust chimici (și intenși) și mirodenii (discrete, dar persistente).

Sunt doar două opțiuni importante. Putem trăi (și mânca) la extreme, sau putem trăi (și mânca) în zona centrată a echilibrului.

Este o alegere personală între două posibilități.

Pornind de la lucruri complexe, ajungem la esență.

Ce fel de oameni alegem alături de noi?

Să deschidem ochii larg și să fim prezente atunci când consumăm hrana și atunci când ne alegem partenerul.

Sunt cele mai importante alegeri pe care le putem face în viață.

Am nevoie să știu CINE SUNT și CE VREAU, înainte să pot face alegeri bune, care să mă ajute să am ce-mi face bine.

Pătratul stabilității ne-a învățat ordinea în care explorăm și descoperim cine suntem, dar și cum este lumea din jur.

Alegerile noastre devin destinul (viața noastră). Gustul este simțul de la care pornim în explorarea lumii și în baza căruia facem deciziile fundamentale ale vieții. Darul din spatele gustului, când trecem dincolo de ispite, tentații, capcane și provocări este ușurința cu care putem să facem alegeri sănătoase, care să ne hrănească și să ne umple viața de arome.

Aromele sunt baza armoniei.

Gustul merită studiat, explorat, educat și expansionat continuu.

O viață cu gust este o viață trăită cu multă bucurie.

Exercițiu practic:

Realizați un Arbore genealogic al familiei din care proveniți, și în dreptul fiecărei persoane puneți mâncarea favorită (așa cum știți și vă amintiți despre fiecare). Este interesant să observați pe o singură foaie structura Gusturilor din familia voastră. Învățați mai multe despre voi înșivă, studiind grupul din care faceți parte.

A doua etapă și a doua provocare

Conflicte în farfurie, conflicte în cuplu

Am reușit să ne definim gusturile și am ales cum se poate mai bine, atât în farfurie, cât și partenerul cu care construim structura familiei.

Călătorim cu bucurie, împreună.

Și ne trezim prinși în dinamica unui conflict.

Cum am ajuns aici?

Doar startul a fost bun, prima etapă a călătoriei a fost integrată.

Gustul ne-a fost educat și am ales bine.

Dar a venit conflictul.

Nu ne place suferința. Dorim să evităm durerea, cu orice preț, pentru că suntem creaturi ce caută plăcerea, nu durerea. Însă avem nevoie să încercăm, să testăm, să experimentăm.

Dacă ne bazăm pe ceea ce ne spun ceilalți despre ce este bine și ce nu este bine pentru fiecare dintre noi, ajungem tot la durere și suferință. Inevitabil.

Dacă testăm și experimentăm singuri, iar trăim momente de eșec, suferință și durere, întrucât sunt o parte normală a procesului de învățare.

În cartea sa, "Această a naibii de alunecoasă fericire" (volumul III din Învățăturile toltece), Theun Mares spune că întreaga viață este un sistem de jocuri. Iar unele jocuri necesită reguli mai atent definite decât altele.

Dacă dorim să ne bucurăm de orice joc și să nu fim descalificați la jumătatea lui, atunci respectăm regulile jocului.

Relațiile nu diferă de vreun alt joc, iar regulile pentru a juca acest joc sunt foarte clar definite.

Totuși, oamenii sunt mereu uimiți, indignați și atât de răniți când sunt descalificați din joc pentru că au ignorat regulile.

Hai-deți să trecem în revistă diferit decât până acum **Regulile evidente ale relațiilor:**

1. Asumarea responsabilității propriului rol și a prezenței unei alte persoane în viața noastră (ne vedem de propriul rol, pentru ca celălalt să-și poată vedea de al lui).
2. Tratăm orice persoană ca un străin – cu politețe și respect. Nu lăsăm familiaritatea să ducă la dispreț (încălcăm regula fundamentală a relației).
3. Mă accept pe mine pentru cine și ce sunt: îmi cunosc și recunosc punctele slabe (neajunsurile), știu că ele sunt potențialul meu nedezvoltat. Lucrez continuu la mine și învăț să-mi ascult inima și sentimentele (nu bârfele celorlalți).
4. Caut întotdeauna pozitivul, mă focalizez pe pozitiv: recunosc meritele mele și ale celorlalți, îmi acord încredere mie și celorlalți, pentru că ceea ce fac eu și ceilalți este bine.
5. Recunoaștem genul conform adevăratului său potențial: dacă sunt femeie, tratez bărbații din viața mea ca pe masculi, nu ca pe băieței. Dacă sunt bărbat, tratez femeile din viața mea ca pe femele, nu ca pe mama mea.
6. Comprimarea timpului: învăț să nu mai pierd timpul, complăcându-mă în timiditate și lipsă de comunicare. Spun ce vreau, mă exprim și la nevoie, acționez.
7. Credință și încredere: ceilalți oameni din lume sunt aici să joace Jocul, nu să ne victimizeze pe noi. O facem singuri, dacă ne pierdem încrederea/credința în viață.
8. Sunt prezent(ă) în viața mea: ascult, observ (văd), miros, gust și ating totul, folosesc corpul ca un instrument de ghidare, un GPS pe care îl actualizez continuu, prin experiențele mele de viață.
9. Râzi! Viața este bine dispunere și bună dispoziție. Oamenii sunt creaturi foarte amuzante, în naivitatea și copilăria lor (cresc foarte greu și încet). Dacă observăm cu atenție asta, vom râde foarte mult de-a lungul vieții.

În viața tuturor cuplurilor, apar conflicte din multe motive. Și acestea decurg din încălcarea legilor de mai sus:

Să enunțăm doar câteva, pentru a vă ordona familiarul:

- relațiile cu ceilalți membri ai familiei lărgite (părinți, frați, nepoți, veri și alții) – tratarea cu lipsă de respect și politețe a celor foarte apropiați, vărsarea frustrărilor personale și nervilor pe cei aflați la ”îndemână”, ne-recunoașterea potențialului fiecărei persoane; focalizarea pe negativ; lipsa de încredere, de credință și de prezență; lipsa simțului umorului.
- relațiile cu prietenii pe care îi cunoașteți dinainte să deveniți un cuplu – prietenii lui, prietenii ei, prietenii noștri?
- problemele de serviciu, aduse acasă și suprapuse peste viața cuplului
- deciziile legate de locuință, apariția copiilor, existența unor animale de companie, călătoriile sau vacanțe, achiziția unei mașini sau altor bunuri în locuință
- problemele financiare și deciziile economice ale cuplului
- credințele fiecărei persoane și activitățile din viață ce rezultă în urma aplicării acestor credințe
- dezordinea și aglomerarea din viață (începerea de proiecte, neterminarea și suprapunerea multor proiecte, cu toate complicațiile de rigoare).
- plictiseala și rutina.

Sunt atâtea posibile surse de conflicte, atunci când încalci Regulile de bun simț ale relațiilor (mai ales Regula de aur a acceptării de sine și a propriilor tale slăbiciuni), încât este o minune LIPSA conflictelor, nu prezența acestora. Și nicăieri nu se văd mai bine toate aceste conflicte, decât în bucatărie și în dormitor. Vă prezentăm metafora farfuriei și a conflictului alimentelor pe o farfurie, pentru a construi metafora ce o vom folosi ulterior, pentru a descrie viața de familie.

Precum în farfurie, așa și în familie.

”Plating”-ul este o știință modernă despre arta așezării alimentelor în farfurie, pentru estetică, dar și pentru o structurare sănătoasă a combinațiilor. Totul contează în plating: culori, forme, structuri, combinații.

Vom descoperi că și în cuplul relației conjugale, ”aranjamentul” este la fel de important. Dozele, calitatea, cantitatea, combinațiile și inspirația decid modul în care membrii cuplului fac față conflictelor ce apar, inevitabil, aproape zilnic.

Conflicte în farfurie

Din copilărie vi s-au pus în farfurie fel și fel de alimente. Uneori, ați avut de ales și le-ați putut refuza ("nu-mi place, nu vreau") după ce le-ați încercat (sau chiar fără măcar să vă tenteze să o faceți – nu v-a plăcut aspectul sau mirosul). Alteori, nu ați avut de ales și a trebuit să le introduceți în corp. Foamea era mai puternică decât aversiunea inițială.

Senzațiile păstrate în corp, despre reacțiile la alimente, în copilăria mică, rămân în baza de date a amintirilor corporale și ne influențează alegerile ulterioare. Dacă nu lucrăm, nu recapitulăm și nu re-evaluăm toate aceste senzații, trecându-le prin filtrul conștient al adulților care am devenit, va fi greu să ne putem raporta real la ceea ce se întâmplă în viață.

Experimentarea și re-conectarea cu alimentele, re-evaluarea senzațiilor pe care acestea le produc în corp, reprezintă o sarcină importantă pentru corpul de adult, care are nevoie să construiască o nouă bază de date de amintiri și de senzații corporale.

Haideți să trecem în revistă doar câteva dintre alimentele copilăriei și să vedem cum putem să le "despovestim" senzația în viața noastră de adulți, observând conflictele de pe farfurie și apoi, micul război creat în interiorul corpului nostru, când continuăm să le acceptăm, în viața de adulți.

Masa de dimineață:

Cereale cu lapte

Sandwich cu pâine, cu unt și gem sau pâine cu unt și salam/mezel sau pâine cu unt și brânză.

Omletă sau ouă ochiuri cu pâine și brânză;

Varianta "social" acceptabilă: lapte și corn (la școală).

Varianta rapidă, mâncată pe fugă în metrou, autobuz sau tramvai: corn, plăcintă, covrigi. Cu un iaurt sau cu o cafea (cu lapte).

Ce problemă este în această combinație?

Lactatele + pâinea (cerealele) = conflict?

Lactatele sunt alimente din categoria proteine și grăsimi.

Folosirea lor la adulți duce la o digestie proastă și încetinită, pentru că nu există enzime pentru digestie și prelucrare (sunt prezente doar la copil, nu și la adult). Cartea Studiul China a lui Joseph Campbell se ocupă preponderent de această problemă, cu dovezi extensive (studii și experimente populaționale).

Flora intestinală necesară pentru prelucrare este flora de fermentație, iar enzimele sunt din categoria acizilor (pentru a prelucra proteine și grăsimi). Pâinea și cerealele sunt alimente din categoria carbohidrați. Stomacul și fierea eliberează enzime speciale, din categoria alcalină și este nevoie de floră de fermentație, pentru scindarea și folosirea lor.

În chimie, când se întâlnește un acid cu o bază (alcalin), se produce o reacție chimică numită de neutralizare. Cu alte cuvinte, se oprește reacția (se produc compuși numiți "săruri"). Dacă se consumă împreună lactate și pâine (cereale), se produce o neutralizare a enzimelor necesare digestiei fiecărui component. Adică...aproape că încetează digestia. Combinația de alimente stă mult în stomac și în intestine. Stagnează și fermentează/putrezește, în același timp.

Se produc gaze, apar colici și crampe (intestinele încearcă să scape cât mai repede de ea, dar este greu), apare o scădere evidentă a energiei (toată puterea corpului este către rezolvarea conflictului), somnolență, ceață mentală, lipsă de concentrare. Uneori apar și erupții pe piele (de la mici bubițe roșii la blânde și vezicule, sau chiar umflături importante, pe burtă, spate, mâini, picioare și chiar pe față). Alteori apar afte, herpes, usturimi la urinare sau la evacuare scaun, constipație (eventual, alternativ cu diaree) și dureri articulare.

Inevitabil, în timp, apare o creștere în greutate. Locul în care se depune grăsimea (de fapt, toate componentele alimentare pe care corpul nu mai are putere să le elimine) este burta, în dreptul stomacului și ficatului, cele două organe muncite la epuizare cu rezolvarea conflictului (digestia amestecului pâine/cereale și lactate). Apare "burta de gluten", un șorț de grăsime de dimensiuni considerabile, care îngreunează corpul și transformă corpul suplu și dinamic într-o variantă grotescă a sa.

Fiecare persoană care explorează această relație alimentară – combinația lactate + cereale descoperă apariția problemelor în corpul fizic.

Am descoperit, în propria explorare, că lactatele simbolizează conexiunea subtilă cu mama (și procesul de hrănire oferit de mama). Menținerea acestei legături prin lactate, în tot cursul vieții, este o declarație de acceptare a situației de "papă lapte", care nu poate crește, nu poate deveni adult și nu are putere pentru a rezista de sine stătător într-o lume de adulți. Majoritatea mamelor sunt mame dominatoare, pentru că nevoia de control și frica în baza căreia operează ele în creșterea copiilor pre-domină. Nu au timp să-și crească iubirea de sine și credința/încredere în Viață (Divin), și acționează dintr-un loc de mare frică și teamă. Copiii mamelor dominatoare devin papă lapte.

Cerealele și pâinea, în special, simbolizează conexiunea subtilă cu tata (el este cel care pune pâinea pe masa familiei) și menținerea lor în alimentație ne programează chimic să acceptăm fără discuție autoritatea unui părinte care să ne spună ce este bine și ce este rău (funcția tatălui în familie este să ne învețe, prin propriul exemplu, discriminarea în lume – ce ne face bine și ce ne face rău). Consumul de pâine și făinoase zilnic ne menține în starea tip copil, care așteaptă mereu de la o autoritate să spună ce este de făcut. Vom sta cu televizoarele deschise, cu ochii fixați pe Facebook și ne vom alinia la tot ce ni se programează prin condiționarea socială. Toate dependențele ulterioare (de alcool, droguri, dulciuri, muncă, jocuri de noroc, prostituție sau altele) se bazează pe această dependență menținută de consumul zilnic de pâine și cereale.

Combinarea în farfurie de lactate și pâine/cereale, în toate formele descrise și existente (inclusiv în alimente precum plăcinta cu brânză, prăjituri făcute cu lapte praf și făină de grâu – adică toată patiseria și panificația, înghețată, napolitane, majoritatea dulciurilor făcute de casă, spaghete cu brânză, pizza cu mozzarella sau parmezan etc) duce la un conflict chimic în corpul nostru, ce menține (susține chiar) conflictul emoțional care a existat între mama și tata, în familia noastră.

Dacă suntem printre puținii norocoși ai căror părinți s-au înțeles bine, care și-au rezolvat conflictele din relație separat și nu au implicat copiii în derularea lor, atunci merită să ne bucurăm. Dar cu siguranță nu citim această carte și nu participăm la un astfel de curs. Viața noastră este prea armonioasă să ne pierdem timpul cu dezvoltarea personală. Pur și simplu, trăim cu bucurie o viață la fel de echilibrată ca cea a părinților noștri.

În majoritate, noi, restul oamenilor obișnuiți, cei care participăm la acest curs și citim această carte venim din familii cu mari conflicte între părinți. Conflicte care ne-au modelat și influențat copilăria și ne-au structurat modalitățile noastre de reacții la viață.

Mama și tata s-au luptat continuu pentru putere, pentru control, pentru dreptate și mai ales, pentru programarea noastră, a copiilor lor. Alimentația a reprezentat instrumentul lor principal, pentru că majoritatea conflictelor se desfășurau intensiv (și deschis) cu ocazia meselor comune. Am mâncat alimente cu energie de conflict de mii de ori, în copilărie.

Lactatele (laptele, iaurtul, kefir-ul, brânza sau smântâna, untul și cașul/urda) împreună cu pâinea (și cerealele, plus toate produsele de patiserie, inclusiv spaghetetele și pastele din făina de grâu) sunt combinații conflictuale.

Nu se simt bine împreună în farfurie.

Pentru că fiecare, în parte, are dificultățile sale particulare. Nerezolvate. (vorbim inclusiv de mama și tata, care nu și-au rezolvat propriile conflicte personale și relația în care se află).

Masa de prânz

Friptură cu cartofi prăjiți
Ciorbă cu carne și cartofi (sau orez)
Sarmale (cu carne și orez)
Pește cu mămăligă
Mămăligă cu brânză și smântână, plus ouă ochiuri prăjite
Omletă cu brânză și mămăligă
Pizza: pâine cu legume și carne/brânză
Shaworma: pâine cu legume și carne

Nu v-am pus meniul unui restaurant sau v-am enumerat mâncăruri să vi se facă foame sau poftă. Doresc doar să vă arăt doar că cele mai frecvente combinații servite de-a lungul vieții sunt conflictuale.

Carnea înseamnă proteine și grăsimi. La fel ca și pentru lactate, corpul mobilizează enzime acide, pentru digestie, și flora de putrefacție.

Pâinea, mămăliga, cartofii sunt carbohidrați. Pentru digestie necesită enzime alcaline, și floră de fermentație.

Când sunt consumate împreună, acizii și bazele (substanțele alcaline) se neutralizează, formând săruri. Digestia este îngreunată, depunerea este ușoară și creșterea în greutate inevitabilă.

Dacă organismul are energie și forță, se va lupta să elimine cât mai repede aceste alimente. Și apar tulburări fizice precum colon iritabil, diaree cronică, erupții pe piele, infecții urinare, diferite probleme gen Candida sau Herpes, sau răceli frecvente (mucus, nas înfundat, tuse cronică și răgușeală frecventă). Toate sunt doar eliminări forțate ale mucusului creat în corp prin prezența combinațiilor conflictuale de alimente.

În farfurie, carnea și carbohidrații (cerealele) sunt în conflict.

În familie, bărbații sunt cei care consumă carne, iar femeile carbohidrați (ele sunt cu nevoia de dulce, pentru susținerea interioară). Ne reamintim de conflictele mama-tata în care am fost prinși în copilărie.

Masa de seară

Macaroane cu brânză

Salată cu ton consumată cu pâine

Pizza (pâine cu carne și brânză)

Sandviciuri diferite (combinații de pâine cu mezel și/sau brânză).

Se observă același conflict dintre carne/brânză (proteine și grăsimi) și pâine, cereale, cartofi (carbohidrați), care se aduc împreună în același timp, pe aceeași farfurie, la aceeași masă.

Cine m-a învățat să consum mâncarea în acest fel?

Cine mi-a servit astfel mâncarea, încât a devenit normalul vieții mele?

De unde știu să fac lucrurile pe care la fac în prezent?

Principalii profesori ai servirii farfuriilor cu mâncare au fost părinții mei. Sunt prelungirea părinților mei, nu doar în farfurie, ci și în conflictele din viața mea.

Dacă ne uităm la elementul comun al celor trei mese, în variantele lor familiare nouă tuturor, vom descoperi conflictul de bază: proteine (și grăsimi) cu carbohidrați, servite în același timp, ca și combinație. Este ca și cum bărbatul și femeia ar vorbi în același timp, unul cu celălalt. Cine mai ascultă, dacă amândoi vorbesc în același timp?

Cum era o zi în casa în care ați crescut ca și copiii? O zi în care mama și tata erau acasă, în același timp?

Vă mai amintiți?

Puteți să vă acordați cu corpul la senzațiile din acea perioadă?

Respirați adânc, închideți ochii și revedeți o scenă definitorie pentru relația dintre părinții voștri, când erați copii (până în 14 ani).

Ce trăire vă trezește această reamintire? Notați pe o bucată de hârtie.

Cum erau discuțiile? Cuvintele? Tonul? Gestică?

Cum arătau atunci părinții voștri?

Vă amintiți de respect, politețe, comportament de susținere și gesturi de iubire?

Stați puțin cu senzația respectivă.

Este util să înțelegeți că în corpul vostru sunt stări și senzații care nu pot fi definite în cuvinte. Sunt doar trăiri. Și ele se re-trezesc la evocări și la circumstanțe diferite din viață. Dacă le conștientizăm, le înțelegem și vom susține corpul să le elibereze, este ca și cum am scăpa de un mare balast energetic pe care îl purtăm cu noi de o viață.

Eliberarea unei senzații este foarte ușoară. Conștientizarea este întotdeauna cheia. Când înțelegerea adultului care am devenit luminează haosul copilului care am fost și putem să prindem o senzație reziduală, rămasă nedigerată, ne este simplu să o eliminăm și să o înlocuim cu o stare pozitivă.

Adultul care suntem poate schimba povestea. Copilul care am fost, nu avea nicio șansă. Era prea prins în conflictul dintre mama și tata.

Pentru cei mai mulți dintre noi, mama și tata vorbeau în același timp, fiecare spunând povestea lui (diferită de a celuilalt) și niciunul nu asculta. De fapt, ei nu comunicau, doar se eliberau de tensiunea conflictului.

Reușesc un bărbat și o femeie să vorbească în același timp și să se și asculte? Da, dar numai dacă se educă și exersează să cânte împreună același cântec. Cântatul în grup (împreună) se învață, în timp, și prin multă exersare. Nu iese din prima, și în special, nu iese la început, când fiecare cântă un cântec diferit și într-o tonalitate diferită.

Părinții voștri știau să cânte împreună, același cântec? Nu? Atunci nu știți nici voi. Dar nu este nimic pierdut. Avem ceva de învățat.

Putem servi în farfurie alimente aflate în conflict? Desigur că putem. O și facem zilnic, pentru că socialul ne împinge să o facem zilnic. Combinația ne este prezentată ca fiind "normalul" și noi nu o punem la îndoială, chiar dacă organismul nostru ne trage semnale de alarmă, la fiecare masă.

Putem să stăm în relații tip conflict zilnic? Desigur că putem. O și facem zilnic, pentru că ni se spune că "toți trec prin asta". Ne sunt prezentate atâtea exemple în jur ca fiind "normalul" încât noi nu punem la îndoială, chiar dacă inima noastră ne spune zilnic că ceva este în neregulă.

Conflictele din familie nu sunt mult diferite de conflictele în farfurie. Atunci când fiecare din cei doi își descarcă rana și problemele pe celălalt, fără să înțeleagă ce se întâmplă, fără să studieze Legile relației și ale Jocului, fără să lucreze la propriul rol și fără să priceapă Legile Vieții, în general, conflictul este rezultatul logic și natural.

Acid și alcalin rezultă în chimie o sare neutră. Care se depune.

Depunem armele după ce descoperim că nu există aliați nici măcar în intimitatea căminului nostru. Ne uităm în oglindă și vedem că nici măcar acolo nu avem un aliat. Corpul ne trădează. Minte ne spune povești. Iar emoțiile ne poartă pe valuri de furtună, încotro ne împinge condiționarea socială. Ne simțim ca niște bărcuțe în voia unui ocean uriaș, aflat în furtună.

Uităm că avem ancore. Uităm că există un far, care mereu ne călăuzește drumul. Conflictul principal este că uităm de abilitatea noastră principală, ca ființe umane – așa cum o uităm și în bucătărie: CREATIVITATEA. Suntem Creatori. De poveste, de viață, de circumstanțe.

Putem să creăm ceva complet diferit. Acționând și făcând lucrurile diferit. Schimbăm.

Schimbăm combinațiile în farfurie. Nu mai combinăm la aceeași masă proteine și grăsimi cu carbohidrați, ci combinăm proteine și grăsimi cu vegetale / legume. Observăm ce reacții apar și ce se întâmplă cu corpul.

Nu mai consumăm cereale cu lapte la micul dejun. Începem cu fulgi de ovăz în suc de măr.

Nu mai consumă friptură cu cartofi la masa de prânz. Schimbăm cu friptură cu o salată. Sau cartofi prăjiți cu o salată. Depinde ce dorim în ziua respectivă.

Despărțim părțile conflictuale și introducem o a treia variantă, care se potrivește bine cu fiecare dintre ele.

Nu mai consumăm macaroane cu brânză la masa de seară. Ci macaroane cu sos rosu (sau cu sos pesto).

Diminuăm conflictul și facem munca ficatului/stomacului mult mai ușoară.

Diminuarea conflictului se face și mai simplu: consumând alimentele simplu. Singure.

Copiii fac în mod natural asta.

Mănâncă separat doar cartofi. Sau doar pâine. Goală. Sau doar iaurt. Sau numai carne. Nu vor combinații. Scuipă legumele din ciorbă (corpul lor refuză amestecurile).

Este posibil și este normal să facem acest lucru. Consumul de mono-mese (un singur aliment) este o variantă aleasă de multe organisme. Așa cum este posibil să combinăm eficient alimentele. În variante care să susțină și să ajute digestia.

Așadar, avem minim două variante de soluționare a conflictului. Ele sunt mai multe, dar vă las plăcerea să le descoperiți singuri.

Într-un cuplu, conflictul se poate atenua semnificativ în cel puțin două moduri, la fel ca și în farfurie:

1. Fiecare din cuplu își asumă conștient rolul, învață ce are de făcut și aplică impecabil propria sa viziune a vieții, luând mereu în seamă viziunea celuilalt. Lucrul personal și dezvoltarea interioară a fiecăruia este o posibilitate importantă, este exact ce faceți fiecare dintre voi participând la acest curs.
2. prin apariția unei a treia entități. (aici este și varianta opusă: conflictul poate crește și mai mult, până la război. Depinde de reacția fiecăruia)

Ce înseamnă o a treia entitate?

Un copil, un animal de companie, un părinte care vine să locuiască cu cei doi, sau o altă persoană din afara familiei care influențează cuplul (un prieten bun, un sfătuitor, un duhovnic sau o relație extra-conjugală).

În farfurie, învățăm simplitatea și combinațiile benefice.

În bucătărie, învățăm lucrul simplu și eficient, folosind minim de gesturi, acțiuni și ingrediente.

În familie, ne învățăm rolurile interacționând cu diferite persoane și aflând despre noi înșine ce știm mai bine, ce putem să facem și cum să ne relaționăm diferit cu toți cei aflați în viața noastră.

Chiar și în dormitor, învățăm comportamentul cu respect, politețe și echilibru.

Depășim animalitatea (acceptarea a orice, în orice fel) și dezvoltăm umanitatea (selectarea opțiunilor care "îmi fac bine").

Acesta este darul conflictelor (în farfurie, în bucătărie, în dormitor sau în familie): creșterea interioară și devenirea adulților care suntem meniți să fim.

Să ne reamintim baza stabilității unui adult:

Știu cine sunt.

Știu ce vreau.

Aleg ce urmează să am.

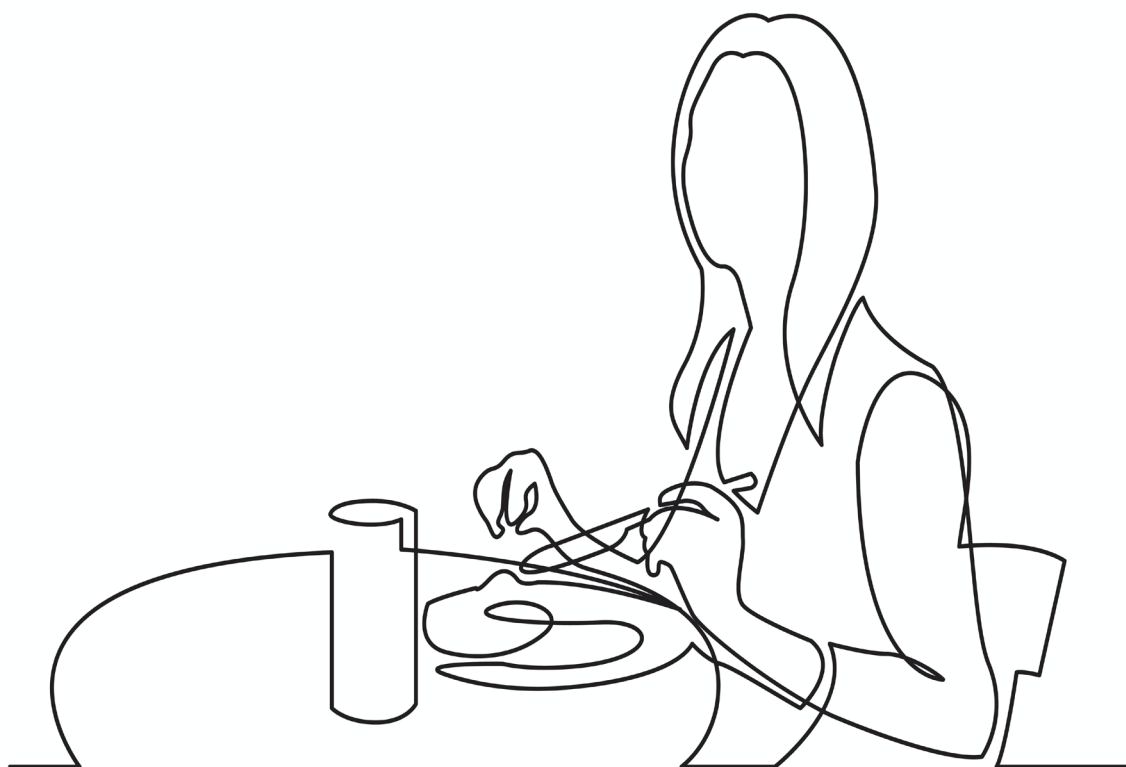
Și îmi joc impecabil Rolul în jocurile vieții.

Exercițiu practic:

Realizați un Jurnal alimentar pe 3 zile (foarte onest și detaliat), în care să notați pe ore, ce ați mâncat, cantitatea aproximativă și reacțiile (efectele) de după, dacă le-ați observat.

Includeți și băuturile consumate (și cantitatea aproximativă).

Jurnalul alimentar este un instrument foarte util pentru disciplinare mentală, pentru evaluarea comportamentelor inconștiente și pentru observarea conflictelor existente (dar ne-observate) din farfurie (și din propriul corp).



A treia etapă și a treia provocare

Gestionarea gunoaielor și a reziduurilor

Femininul și masculinul sunt două principii care guvernează existența umană. Dacă înțelegem bine esența acestor principii și urmărim continuu cum se exprimă ele în viața noastră, vom putea descrie multe dintre nodurile (ce declanșează conflicte) din viața noastră.

Înainte de a intra în discuția Webinarului nostru, haideți să explorăm (folosind ca inspirație cartea lui Pilar Sordo – Bărbați femeie – trăiască diferența!) două caracteristici importante și complementare ale dualității feminin – masculin.

1. **A păstra, a reține** – cuvinte și acțiuni specifice femininului
2. **A elibera și a se elibera** – cuvinte și acțiuni specifice masculinului

Haideți să vedem detaliat aceste principii.

A reține, a păstra este o funcție feminină fundamentală.

Femeia trebuie să poată păstra ovulele în stare de funcționare, ani de zile și să rețină embrionul în pântecul său până acesta devine făt și copil. La fel cum trebuie să rețină sperma, care să ajungă la ovul și să realizeze fecundarea.

Dacă ne uităm cu atenție la organismul feminin, vom observa că "reținerea" și retenția nu se rezumă doar la viața sexuală și reproducere.

Din studii și propriile noastre experiențe de viață, știm că femeile sunt predispuse în mai mare măsură decât bărbații să rețină fluide în corp, sau țesuturi grase (celulita!).

De asemenea, constipația este cu 24% mai frecventă la femei decât la bărbați.

Femeile sunt cele care păstrează alimentele în frigider în scopul refolosirii lor; tot ele îngrămădesc în poșetă tot feluri de fleacuri "pentru orice eventualitate" sau păstrează în buzunare, în sertare tot felul de nimicuri, "să fie" în caz de nevoie.

Când fac bagajele pentru drum, femeile pun mai multe haine decât este nevoie, pentru orice fel de vreme și temperatură.

Pilar Sord spune că alte exemple ale capacității de a reține sau păstra specifică femeilor sunt:

- insistența cu care solicită ceva
- interogațiile infinite pe care le fac, cu privire la o situație (vor să știe detalii, acumulează și adună detalii "Cum s-a întâmplat? Povestește-mi? Ce ai?")
- necesitatea de a verifica sentimentelor celorlalți "Mă mai iubești? Ți-a fost dor de mine? Mi-ai simțit lipsa?"
- Colecționarea desenelor copilului
- Păstrarea obiectelor "de suflet" care umplu rafturi, sertare sau dulapuri
- Rezolvarea mai lentă a conflictelor, uitarea grea a amănuntelor dureroase și trecerea foarte dificilă de la o stare la alta (păstrarea vie a amintirii unui conflict sau a unei nemulțumiri).
- Memoria foarte bună pentru detalii (capacitate de a reține sau păstra)
- Încăpățânarea (păstrarea unei poziții fixe), cererile și solicitările repetitive (tot reținere, păstrare) și a se plânge și a plânge. Când o femeie plânge, ea cere celor din jur să-i ofere atenție și îi atrage spre ea (îi "reține" cu suferința ei)
- Colecționarea (de obiecte, suveniruri, amintiri, obiceiuri alimentare, reziduuri în corp = celulită și în intestine = probleme intestinale, de emoții și senzații corporale) – provoacă multe tensiuni interioare.

Așa cum știm de la Pătratul stabilității – femeia alege casa.

Pentru că ea este concepută să păstreze viața în ea, iubește tot ce ține de spațiul interior – casă, cămin, sentimente.

În concluzie, în mod natural, femeile păstrează tot, îngrijesc ceea ce au (se ocupă de susținere și nutriție, ca funcție primordială), țin situația sau cuibul la adăpost.

A elibera (și a se elibera) este o funcție predominant masculină.

Capacitatea de eliberare și capacitatea de a se detașa și a lăsa în urmă ceva sunt naturale pentru bărbați. Un bărbat poate da viață numai dacă spermatozoizii săi sunt eliberați.

Această capacitate se observă ușor la bărbați în cazul conflictelor, în care ei pot să depășească mai ușor decât femeile ceea ce s-a întâmplat.

Pentru un bărbat, un conflict rezolvat este un conflict uitat, adică nu va lăsa urme în comportamentul său. Ei trec mai ușor peste ele, fără să analizeze prea mult toate fazele și etapele acestora; de aceea, ei fac progrese în mod spontan.

Ușurința cu care trec peste conflicte, înlătură problemele și se concentrează pe obiective noi se observă în limbajul masculin: "Mi-am cerut deja scuze! Liniștește-te! De ce mai ești supărată? Nu face figura asta!"

Un bărbat gândește că nu folosește la nimic să fii preocupat de lucruri care nu au o rezolvare imediată. De aceea, ei ignoră ceea ce nu se poate rezolva imediat, cu abandonarea unor etape ale vieții, pentru a începe altele noi imediat, cu orientarea către alte obiective. Această trecere de la o etapă la alta este, de asemenea, specifică eliberării. În comportamentul lor natural, bărbații urmăresc mereu un obiectiv. În întreaga viață, ei trec de la un obiectiv la altul, și pentru a putea face asta, trebuie să elibereze unul, să treacă la următorul. Nu este o întâmplare faptul că bărbații stabilesc mai repede decât femeile relații afective, pentru că ei închid ușor un capitol și trec peste anumite lucruri; de aceea, ei pot continua să avanseze. Ei adoră să aibă în permanență ceva de făcut.

În concluzie, în mod natural, bărbații eliberează și se eliberează de orice conflict, pentru a-și putea atinge obiectivele.

Așa cum am descoperit în viața noastră, lucrurile nu sunt atât de clare și simple.

Fiecare dintre noi are și trăsături feminine și masculine, indiferent de genul căruia îi aparținem. Și îndeplinim alternativ cele două tipuri de acțiuni:

1. **A reține, a păstra**
2. **A elibera, a se elibera**

Dar dacă observăm mai bine, fiecare dintre genuri are ceva de educat și antrenat, de-a lungul vieții:

Femeile au nevoie să învețe să se elibereze

Iar bărbații au nevoie să învețe să păstreze.

Cum se pot elibera femeile?

- Să înceteze să facă lucruri plângându-se în continuare (să elibereze nevoia de bombăneală și jeluire continuă).
- Să abandoneze, să se îndepărteze de și să renunța la ceea ce le face să sufere.
- Să-și controleze emoțiile și să elibereze nevoia de control a membrilor familiei, responsabilizându-i pentru atribuțiile ce le revin
- Să se elibereze de a face totul în casă, pentru a le reproșa asta celorlalți.
- Să se elibereze de tensiunea sexuală prin orgasm, să trăiască cu plăcere sexualitatea
- Să se elibereze de obiceiurile sale alimentare (care îi afectează corpul fizic)
- Să se elibereze de constipație și problemele intestinale
- Să elibereze cuvintele, gândurile, emoțiile și amintirile care produc atâtea tensiuni în corp.
- Să vorbească mai puțin și să asculte mai mult (de asta există o gură și două urechi).

Femeile au nevoie să învețe să ducă gunoiul și să-l arunce la tomberonul potrivit. Să recicleze reziduurile (gunoaiile) care se adună și acumulează prin experiența vieții și să le ducă pe fiecare la locul potrivit, eliberându-se pe sine de tensiunea acumulării lor.

Cum învață bărbații să păstreze?

- Să aibă zilnic grijă de ceea ce posedă
- Să înțeleagă faptul că lucrurile se construiesc gradat și nu neapărat pe bază de obiective care trebuie bifate
- Să fie în stare să se ocupe de casă și de unele dintre treburile sale
- Să aibă grijă de anturajul afectiv (să învețe să fie atent la emoțiile celor apropiați)
- Să își controleze sentimentele și să aducă fericire soției, copiilor și celor apropiați (cu cât este mai masculin, este mai interesat de obiectivele sale – să facă bani, să aibă succes și mai puțin interesat de sentimentele și emoțiile celor implicați).

De ce este atât de dificil pentru femei să se elibereze?

De ce este atât de complicat pentru bărbați să păstreze ceva?

IMPORTANT!

Dacă noi femeile nu renunțăm la nimic, va fi foarte dificil pentru un bărbat să păstreze ceva.

Vă rog să citiți de mai multe ori propoziția de mai sus, pentru a o integra în filtrul feminin al minții (care refuză orice nu-i convine).

Primele care au nevoie să renunțe și să elibereze ceea ce țin strâns și acumulat suntem noi, doamnelor. Chiar noi. De aici încep și aici se termină problemele de cuplu. De la Eva și acumularea de mere și alte chestiuni de prin lumea exterioară.

Ține de auto-educare să-i lăsăm pe ceilalți să acționeze pentru a deveni responsabili de lucrurile care le aparțin și pentru a nu mai forma generații de oameni inutili pe spatele unor femei epuizate, care se plâng toată ziua de tot ce fac, fără însă ca vreodată să se oprească.

Eliberarea femeii este o auto-eliberare. Care începe în capul și povestea din mintea ei.

Aici este o întreagă discuție despre reziduuri, gunoaie și acumulări.

În procesul vieții, zilnic, creăm o cantitate uriașă de gunoaie. În toate planurile posibile: fizic, emoțional, mental, al relațiilor, social și în mediul înconjurător.

Și totul pornește de la un principiu feminin, dar care este impus tuturor: UTILITATEA. Nevoia de a fi util/utilă.

Femeia are o nevoie vitală de a se simți utilă. În acest context, a renunța la ceva, a lăsa liber (a elibera) devine un lucru și mai dificil pentru femei.

Dacă am nevoie să mă simt utilă, cum pot să-i las pe ceilalți să acționeze liber? Și atunci, eu ce mai fac? Cum mai sunt utilă? Identitatea și stima de sine la femei sunt determinate mai mult de ceea ce fac, decât de ceea ce sunt. Prin urmare, doar dacă ele fac și pentru că fac ceva sunt iubite și utile.

Femeile care alăptează simt asta, după ce întrerup alăptarea la primul copil. Ele trăiesc un puternic conflict interior, pentru că trebuie să accepte ideea că nu mai sunt sută la sută indispensabile bebelușului, că oricine altcineva îl poate hrăni și menține în viață.

SUNT INUTILĂ - țipă vocea de fetiță rănită dintr-o femeie care nu mai alăptează. La fel simt femeile care ies la pensie, sau ai căror copii pleacă de acasă. Totul în ele țipă SUNT INUTILĂ. Este ca și cum ar fi în șomaj.

Această "necesitate de a fi utilă" pare ridicolă - dar studii realizate pe mii de femei au indicat faptul că 70% nu închideau complet ușa toaletei, din obișnuința de a răspunde prompt în cazul în care cineva avea nevoie de ele. Nici măcar în aceste momente ale vieții, femeile nu-și permiteau să se deconecteze sau să se separe de restul, mai ales de conexiunile afective cu ceilalți.

Pentru bărbați, utilitatea este mai puțin importantă (deși contribuie și ea mult), contează mai mult nevoia de ADMIRAȚIE.

De aici este și dificultatea lor de a păstra, pentru că menținerea și păstrarea admirației necesită schimbarea obiectivelor. Identitatea masculină este determinată de aspectul economic și de cel sexual. Ideile de șomaj și impotență îi lovesc pe ei la fel de greu cum le lovesc pe femei și gunoaiele se acumulează la fel de ușor în corpurile, în mințile și în viețile lor.

Una peste alta, indiferent că manifestăm caracteristici feminine (de păstrare) sau masculine (de eliberare), că ne agățăm de utilitatea oferită sau de admirația celorlalți, producem reziduuri și gunoaie. Întrucât atât comportamentul nostru cât și acțiunile noastre au nenumărate eșecuri, rebuturi și efecte secundare - cu alte cuvinte: gunoaie (reziduuri).

Să clasificăm gunoaiile, pentru că este important să înțelegem la ce ne referim și deja avem o idee clară despre modul în care femeile, dar și bărbații, le produc:

1. Gunoaiele fizice – corporale: creăm materii fecale, urină, transpirație și limfă acidă (ce trebuie eliminată pe unde se poate mai bine) zilnic; mișcăm reziduurile și le evacuăm prin intestine, vezica urinară, piele și lunar, la femei, prin menstruație; mai putem elimina prin salivă, prin lacrimi și alte secreții corporale (mucus nazal, faringian, secreții oculare sau cerumen în urechi); suntem ajutați în eliminarea gunoaiilor de gunoierii Naturii: bacterii, viruși, paraziți, fungi și viermi. Fiecare cu roluri bine definite de îndeplinit (Pentru mai multe detalii - citiți Sănătate 5D de pe www.centrulnatura.ro/ebooks)

2. Gunoaiele emoționale – emoții și senzații tip iritare, nemulțumire, morocăneală, indispoziție, acreală, amărăciune (vărsate în șuivoaie verbale spre alții), sau emoții tip furie, agresivitate, violență (eliberate intensiv pe alții), ori frică (panică, anxietate, tremur, neîncredere, slăbiciune, indecizie și naivitate). Toate acestea împrăștie în jur valuri tip reverberații, precum pietrele aruncate în apa mării, și influențează toți oamenii din apropierea noastră și pe cei cu care suntem conectați.

3. Gunoaiele mentale – povești tip "gunoi" ale minții: "bietul de mine", "ce-am pățit eu!", "sunt o victimă", "sunt neajutorat", "nimeni nu mă iubește". Avem nevoie să despovestim poveștile minții, să folosim cuvinte diferite, viziuni diferite, indicii diferite, pentru a vedea alte fațete ale problemelor ce par nerezolvate. Gunoaiele mentale influențează oamenii din jur, mai ales când sunt scrise și persistente. Așa că...atenție cum folosim cuvintele. Ele au putere.

4. Gunoaie relaționale – conflicte nerezolvate, resentimente neiertate și vibrații haotice împrăștiate în conversații destructurate. Să rămânem supărați după schimburi de replici dificile și să nu re-așezăm relația în structurile sale funcționale înseamnă dezastre relaționale. Să lăsăm ușile deschise, nu închise cu chei și pline de balauri necunoscuți, în spatele lacătelor.

5. Gunoaie în mediul înconjurător – să ne pese de modul în care folosim (și NU abuzăm) Natura; nu jefuim tot, atunci când culegem un pom (lăsăm și păsărilor, insectelor partea lor); nu punem substanțe chimice în pământ și pe arbori, să le grăbim maturarea sau fructificarea, pentru că în timp tot pe noi ne vom otrăvi; nu facem gropi de gunoi oriunde ni se năzare, arucând ambalaje, mucuri de țigări sau șervețele folosite; tratăm cu respect totul și pe toți, așa cum ne tratăm corpul și cum ne iubim pe noi înșine.

Cum gestionăm gunoaiele în propria gospodărie?

Exercițiu practic:

Identificați cel mai plin și mai aglomerat sertar din casa voastră. Tema pentru astăzi este să-l ordonați, să-l curățați și să-l eliberați de 50% din conținut.

Observați: Cât durează procesul? Ce consum de energie presupune?

Cum sortăm gunoaiele? În ce categorii le putem structura?

Alte întrebări (pentru prelungirea exercițiului practic):

Unde sunt cele mai importante stagnări de gunoaie/reziduuri în casă?

Începeți cu poșeta, telefonul mobil, computerul, apoi dulapurile de haine și încălțăminte, apoi cele de lucruri, biroul și mai ales cuierul și dulapurile din bucătărie și baie.

Luați totul sistematic, pas cu pas, zi de zi.

Nu veți reuși într-o singură zi să faceți o casă întreagă.

Gestiunea gunoaielor ia multă energie și dezenergizează. Nu este ușor să te confrunți cu propriile tale acumulări, cu tot ce ai luat în momente de entuziasm (și acum nu mai ai nevoie, dar nici nu-ți vine să arunci, pentru că ai dat banii pe ea/el), cu vechiturile adunate an de an și mai ales, cu ideea de trecere a timpului.

Nimic nu-ți face mai evidentă ca oricând mortalitatea și efemeritatea decât gestionarea gunoaielor. Gunoaiele sunt materie moartă – trecută – ce necesită reîntoarsă în zona de reciclare a lumii (unde nimic nu se pierde, totul se transformă).

Gunoaiele sunt simbolul morții.

De aceea ne este atât de dificil acest subiect.

Nu ne plac finalurile, nu ne plac încheierile, nu ne plac sfârșiturile.

Pentru că suntem obișnuiți de propaganda oficială să tot sărbătorim începuturile (nunta, botezul, admiterea la facultate).

Dar învățăm și ne educăm să onorăm și să celebrăm și finalurile.

În cartea *Momentul potrivit* (www.centrulnatura.ro/ebooks) avem un capitol întreg despre "finaluri" și semnificația acestora.

Gestionarea gunoaielor în casă este dificilă, dar foarte satisfăcătoare.

Se începe greu, progresează lent, dar pe măsură ce ne eliberăm, ne reîncărcăm cu energie.

Identic procesului slăbirii în greutate. Începe foarte greu, cu multă rezistență, progresează încet, dar starea de bine este din ce în ce mai mare. Ceilalți ne complimentează și ne spun cât de bine arătăm, motivându-ne să continuăm. Pierdem kilograme din depozitele de grăsime, celulită sau retenția de apă și câștigăm ușurință și tinerețe în mișcări și comportament.

În casă, dăm afară gunoaiele și vechiturile, iar casa respiră și noi avem loc să ne mișcăm, să respirăm, să imaginăm și să creăm ceva diferit pentru noi. O altă viziune.

În relațiile noastre, ducerea gunoiului înseamnă clarificarea tuturor relațiilor în care ne aflăm. Dacă există adulți care joacă roluri ce ne fac să ne simțim neconfortabil, găsim cel mai bun moment potrivit și cea mai diplomată atitudine să ne poziționăm funcție de aceștia. Nu lăsăm părinții să vină în casele noastre și să ne dădăcească la 35-40 de ani, dar nici nu îi neglijăm și uităm că există.

Aruncăm gunoaiele amintirilor din copilărie (aici femeile sunt campioane) și păstrăm doar ceea ce ne ajută să construim relații eficiente în prezent – cu cei care suntem și am devenit, și cu cei care au devenit părinții noștri.

Echilibrarea energiei masculine și feminine în fiecare dintre noi înseamnă să echilibrăm cele două acțiuni importante: a păstra, a reține și a elibera. Să știm când să reținem (să păstrăm) și ce să păstrăm (fără să ne agățăm) și când să eliberăm (să ne eliberăm) și să eliminăm ce nu mai avem nevoie.

Dansul subtil masculin feminin ce se învață cel mai ușor în cuplu (unde cei doi sunt atât învățători, cât și ucenici, fiecare pe abilitățile celuilalt) ne ajută mult în capitolul gestionării gunoiului în casă și în familie.

A patra etapă și a patra provocare

Ocazii speciale în bucătărie și în cuplu

Ce înseamnă "ocazie"?

O oportunitate de a face lucrurile diferit, mai ceremonios și cu atenție la detaliu.

Ar fi ideal ca orice acțiune pe care o întreprindem să cuprindă atenția la detaliu și focalizarea noastră completă. Doar atunci, fiecare acțiune ar avea în ea puterea să schimbe ceva, în noi sau în ceilalți.

Dar este important să începem cu "ocaziile" care se ivesc, pentru a marca o schimbare a viziunii și a modului în care acționăm în lume.

Ce înseamnă, practic, o "ocazie" în bucătărie?

O masă pregătită pentru mai multe persoane, care vin să ne viziteze.

O aniversare ce se petrece în jurul mesei.

Sărbătorirea unei reușite sau a unei noi etape de viață: onomastici, proiecte reușite, achiziționarea unor bunuri (mașină, computer, mobilă nouă), reușita unei slăbiri în greutate sau vindecarea unei probleme de sănătate etc

O ocazie poate fi și masa de vineri seară, de final al săptămânii de muncă, în care să marcăm trecerea spre week-end și relaxarea. O femeie poate să transforme această masă într-o surpriză dedicată partenerului, gătind mâncarea sa favorită, servind băutura sa favorită sau alegând pe fundal muzica sa preferată.

Femeile adoră să dăruiască. Pentru că ele sunt maestre în "a reține", dețin continuu un prea plin afectiv pe care sunt dornice să-l împărtășească cu alții. Bărbații sunt obișnuiți să primească. Sunt crescuți astfel de mame dedicate și li se pare normal să fie serviți și să li se ofere.

Este nevoie de un dăruitor, care își găsește bucuria în gestul dăruirii și de un primitor, care să fie un receptor recunoscător al darului, pentru ca o relație de cuplu să funcționeze armonios. Desigur, inversarea ocazională a rolurilor le asigură celor doi echilibrul și diversitatea.

Femeile au nevoie să învețe să primească, și să o facă autentic și cu grație, nu cu stânjeneală și timiditate (pentru că descurajează dăruirile ulterioare)

Iar bărbații au nevoie să învețe să dăruiască; pentru asta este necesară prezența și atenția la detaliu. Cum știi ce să dăruiești, dacă nu ești atent la celălalt, la preferințele, dorințele și nevoile sale?

Să ne întoarcem în bucătărie.

Și la conceptul de "gustos și simplu" – care vine și alături de ocaziile speciale.

Ocaziile nu înseamnă obligatoriu 7 feluri de mâncare și ingrediente complicate, ce necesită săptămâni de prelucrare. Și de multe ori, săptămâni de digestie, după.

Ocaziile pot să încorporeze atât gustul, cât și simplitatea, dar în variantele elaborate detaliat și cu grijă.

Ce mâncăruri învățăm să pregătim în bucătărie pentru o ocazie specială?

Fructele și legumele sunt ingredientele principale, cu care nu putem să dăm niciodată greș. Indiferent de preferințele și aversiunile alimentare, majoritatea oamenilor sunt educați să accepte fructele și legumele, prezentate în forme atractive.

Fructe la ocazii speciale

În zilele obișnuite, este suficient să decojim și feliem fructele, sau doar să le spălăm și să le consumăm, atât de simplă este folosirea lor. Pentru ocaziile speciale, imaginația, creativitatea și fantezia în bucătărie sunt obligatorii. Ca și în relația de cuplu.

Ce putem să creăm special, pentru ocazia pe care o onorăm?

Un aranjament de fructe, în forma unui simbol preferat al partenerului sau al ocaziei pe care dorim să o marcăm?

O mică sculptură în fructe.

O combinație de gusturi mai îndrăzneță (fructe cu mirodenii, sau un smoothie cu un gust exotic – pina colada sau mar cu scorțișoară și cardamon.)

Un tort neconvențional, realizat cu ajutorul unor felii de fructe.



Arta în farfurie este un domeniu infinit de interesant, când cercetăm internetul. Și când fructele sunt ingredientele principale.

Pentru fructe, secretele constau în combinațiile de culori, texturi și forme, pentru a realiza efectul intenționat.

Micul dejun al copiilor poate deveni o ocazie specială pentru prezentare jucăușă. Dacă îi oferim zilnic celui mic un tablou din fructe, ajunge să aștepte cu nerăbăre fiecare mic dejun pentru a descoperi ce urmează.

Partenerul poate fi la fel răsfățat, cu un mic aranjament artistic, după masa de seară, cu fructele care îi plac și-l inspiră. Sau îi produc amuzament și râs.

O partidă de râs cu hohote este la fel de satisfăcătoare ca una de sex bun. Și creațiile artistice din bucătărie pot fi factori declanșatori ai ambelor.



Legume la ocazii speciale

La fel ca și în cazul fructelor, salatele din legume pot fi făcute în multe feluri – de la combinații simple, la mai elaborate, funcție de preferințe, imaginație și creativitate.

În cazul legumelor, secretul constă în sosul de asortare al salatelor sau condimentele pe care le folosiți, pentru intensificarea gustului. Cele mai multe legume au gusturi delicate și chiar fade. Ele sunt combinații de fibre și minerale, de aceea multe au nevoie de aseasonare cu mirodenii sau sosuri, pentru intensificarea gustului.

Aseasonările obișnuite sunt cu oțet, ulei, sare și piper. Iar în varianta sănătoasă, cu zeamă de lămâie. Pentru că vorbim de ocazii speciale, învățăm să folosim amestecuri speciale de mirodenii și condimente, sau sosuri în rețete inedite.

Vă propun amestecul de mirodenii numit **Za-atar – sau Zaaatar**. Este un amestec originar din zona arabă (Persia), dar este mult folosit în toată zona balcanică. Ingredientele sale sunt foarte simple: susan, sumac, măghiran, oregano și cimbru. Puțin mai mult susan și sumac (ingredientele cheie) și ceva mai puțin măghiran, oregano și cimbru, în părți egale.

Unii adaugă și sare în acest amestec. Dacă îl încercați în varianta fără sare, este delicios, mai ales dacă veți prăji puțin susanul și-l mărunțiți la un mojar de bucătărie (sa i se intensifice puțin aroma).

Combinăția celor 5 ingrediente din Zaatar îl face foarte potrivit pentru "ocazii speciale", mai ales servit pe roșii, ardei capia, pe o salată verde, sau pe o salată de varză cu morcov. Orice amestec banal de legume devine însuflețit dacă este condimentat cu Zaatar.



Nu este singurul amestec, și nu este singura posibilitate. Este doar o sugestie și un imbold la a vă face să vă descoperiți singuri propriile combinații de mirodenii, din zecile posibile.

Ingredientele din bucătărie rămân aceleași: legumele și vegetalele.

Modul în care le prelucrăm (detaliul cu care le tăiem și amestecăm) și condimentele cu care le asezonăm fac toată diferența.

Când tăiem mărunț zarzavaturile, putem face exerciții de prezență și mediație. Ne propune să tăiem legumele și zarzavaturile cu atenție, cu precizie, cu focalizare și cu intenția de a obține cea mai bună formă pentru un gust perfect.

Exercițiu practic:

Testați cu un castravete. Este exercițiu rapid și evocator.

Tăiați un castravete mai mare în trei părți, sau folosiți trei castraveți mici.

Unul dintre ei îl tăiați pe orizontală, felii rotunde, cât mai mici și mai egale între ele. Este nevoie de atenție și precizie, pentru a realiza această acțiune.

Al doilea îl tăiați pe lungime, gen bețișoare – la fel cât mai asemănătoare și drepte.

Iar al treilea îl vom tăia cubulețe mici, întâi bețișoare și apoi transformat în cuburi.

Există și multe alte forme de tăiere – precum oblic, sau colțuri, rotind mereu castravetele.

Gustați din fiecare formă obținută prin tăiere.

Observați că există diferențe de gust.

Modul de tăiere duce la obținerea unei anume senzații în corp.

Relația de cuplu, precum pătrunjelul

Ce legătură poate avea o iarbă banală, folosită curent în bucătărie, cu relația noastră de cuplu?

Ce folos aduce folosirea pătrunjelului în bucătărie?

Îl punem mărunțit în ciorbe și mâncărurile gătite.

Asezonăm friptura, cartofii și legumele gătite cu pătrunjel proaspăt, înainte de servire. Adăugăm pătrunjel la sosuri, la majoritatea preparatelor la cuptor, la chiftele și salate.

Dați-i unui om să mănânce pătrunjel ca atare.

Se va uita la voi lung și va da din cap. Doar dacă nu este un locuitor al Turciei și este obișnuit să consume frunzele de pătrunjel ca atare, dar mai ales după mesele de carne.

Ce efect are pătrunjelul în corp? De ce îl folosim în bucătărie?

Sușține ficatul și rinichii, ajută corpul să elimine mai ușor reziduurile acide ce apar după mesele zilnice. Mai ales după cele care conțin carne.

Este dificil pentru oameni să-l poată consuma ca atare, necesită educație pentru acest obicei. În schimb, dacă îl tăiem mărunțit, dacă îl tocăm sau punem într-un sos, va fi acceptat de corp și folosit rapid.

Comunicarea din cuplu seamănă cu pătrunjelul.

Dacă sunt cuvinte prea directe și greu de prelucrat, declanșează rezistență.

Dar dacă totul este tocat mărunțit și adăugat la momentul potrivit (la servire), poate fi acceptat și chiar dacă este ușor amărui (ca orice aliment care susține ficatul), știm că ne ajută să digerăm alte componente din hrana zilnică.

O salată de pătrunjel ajunge să fie o delicată dacă este servită în momentele potrivite (în toamnă, în special), când corpul (ficatul, rinichii) au mai mult nevoie, combinată cu ingredientele care o fac gustoasă (precum în rețeta oferită în primul nostru Webinar, salata de pătrunjel cu Za-atar) și eventual, alături de alte alimente preferate (dovleac copt, cartof copt, un pește sau friptură).

Exemple de gătit pentru ocaziile speciale:

- Pește la grătar / cuptor cu salată de pătrunjel
- Friptură cu salată de varză (cu sumac, sau cu Za-atar) și un pahar de vin roșu
- Omletă cu piure de spanac și o roșie tăiată felii, servită cu oregano și măghiran
- Supă de găină servită cu pătrunjel tocat mărunt și cu pahar de vin rose, la desert, sau un suc de struguri (pentru cei care nu consumă alcool)
- Un mic platou de fructe - urmat de o salată de legume și cartofi "prăjiți" făcuți din țelină sau păstârnac, date prin turmaric și asezonate cu produsul Adio, sare! de la Sonnentor (friptuza cu aer cald este o invenție utilă pentru cei care preferă prăjelile).

Nu doar fructele și legumele pot fi aranjate în moduri creative și artistice.

Produsele din pește, din carne, din oua, proteinele în general (care am văzut că se împacă foarte bine și comunică frumos cu legumele și vegetalele, în farfurie) se pot aranja în diferite moduri creative și festive.

Ce alte activități și surprize putem pregăti de ocaziile speciale?

- Carduri cu texte ce ating inima celorlalți, în care în cuvinte simple, puține dar venite din Suflet le spuneți cât înseamnă pentru voi.
- Aranjamente creative ale șervețelelor sau tacâmurilor, astfel încât să semnifice sau să simbolizeze ceva.
- Sticle creative sau farfurii aranjate diferite.
- Puteți încerca o masă japoneză, formată din multe farfurii mamezara. Sunt farfurii mici, cu diametrul între 5 și 10 cm. În fiecare dintre ele se află un singur fel de ceva: într-una este carnea, aranjată artistic și aseasonată cum trebuie. În alta, pește. În a treia, castraveți tăiați cuburi, tăvăliți prin mirodenii. În a patra, salata de pătrunjel. În a cincea, ceva murături. În a șasea, alte legume prelucrate (morcov ras, varză tăiată mărunt, sfecla rasă etc). În a șaptea, usturoi, ceapă sau praz, tăiate mărunt. În altă mamezara, un sos (pot fi 2-3 sosuri, după imaginație).

Dacă reușiți să aranjați o masă cu 10 mamezara, în care să fie alimentele favorite ale tuturor celor care servesc masa - fiecare se va servi câte puțin din fiecare și veți savura împreună, mestecând bine, gusturile inedite.

Se spune că prima îmbucătură este cea care ne oferă plăcerea maximă. Apoi, de la a doua încolo, începe să fie obișnuința. De aceea, atunci când consumăm un singur fel de mâncare, în cantitate mare, ne plictisim repede de el, și vrem apoi altceva.

Folosind soluția japoneză cu mamezara, când vrem să onorăm sau celebrăm ceva, avem realmente ocazia să trăim plăcerea primei îmbucături de 8-10 ori (depinde câte farfurioare avem pe masă). Și să observăm cât de repede este mulțumit și sătul corpul, nu doar de la cantitatea mâncării, cât de la calitatea plăcerii pe care o obține consumând-o.

Pentru că mâncăm să ne facă plăcere. Nu doar să ne umplem stomacul. Exagerăm cu cantitatea, când nu prea mai există plăcerea.

Ce ne spune asta despre relație?

Că dozele mici, cantitățile limitate din diferitele acțiuni, comunicări și proiecte sunt cele care mențin plăcerea și ineditul relației. Dacă oferim o cantitate mare, din același ingredient (de exemplu, dacă vorbim continuu despre același subiect – de exemplu, nemulțumirea femeii cu privire la toți și toate din jurul ei) – apare plictiseala și nevoia partenerului de a încerca și alte variante.

Pătrunjelul este metafora pentru doza de amărăciune de care este uneori, nevoie, să trezim ficatul, să facă eliminările mai rapid de reziduuri – de emoții, gânduri și comportamente care nu ne fac bine și ne iau energie.

Exercițiu practic:

Haideți să folosim ocazia specială de a discuta despre ocazii pentru a face o paralelă între metaforele din bucătărie și relația de cuplu.

Răspundeți la întrebările de mai jos, în Jurnalul vostru personal.

Cum alegeți să procurați alimentele pe care le împărtășiți ca și cuplu? Comandați mâncare gata făcută sau mergeți să luați ingredientele (fructe, legume, carne, ouă, mirodenii etc).

Vă acordați timp să cunoașteți partenerul, să mergeți împreună la cumpărături, să vedeți cum alege ingredientele, de unde le ia, ce varietăți preferă, cum le dorește preparate și servite? Oferiți același tip de expunere a propriilor voastre preferințe și nevoi, partenerului vostru? Gătiți împreună cu partenerul? Gătitul este ocazia deosebită de a putea funcționa ca o echipă.

Dacă vă descurcați ușor în spațiul mic al bucătăriei, cu un singur aragaz și o chiuvetă și doi oameni care vor să le folosească, atunci vă veți descurca și în spațiul mic al vieții voastre.

Vă place să gătiți? Partenerului îi place să gătească?

Sunteți creativi în bucătărie, vă place să testați arome noi, combinații inedite, ingrediente variate? Sau preferați confortul familiarului, repetați rețetele care știți că ies bine, cu aceleași ingrediente și componente?

Ce cantități de hrană cumpărați și cum le depozitați, în așteptarea prelucrării?

Cât timp alocați timpului petrecut în bucătărie?

Hrana voastră este doar în bucătărie, sau își găsește loc și în alte părți ale casei?

La ocaziile speciale, când aranjați masa, o faceți împreună? Vă îmbrăcați special pentru aceste ocazii? Există flori, muzică, lumânări, arome și alte elemente festive care să vă bucure simțurile?

Găsiți în fiecare săptămână măcar o ocazie specială (masa de vineri seara, sau masa de duminică) în care să fiți mai atenți la detalii, la combinații, la servire și la reacțiile celorlalți?

Cum vă raportați la activitatea de după gătit? Spălat vase, curățat bucătăria, dus gunoiul? Este o activitate de echipă, creativă și jucăușă, sau o rutină făcută în fugă și neglijent?

Metafore:

1. Ce mâncare alegem își imprimă energia pe cuplul nostru:

- comandăm mâncare – permitem energiei altor oameni să intre în corpul nostru; ne simțim confuzi, agitați și incomfortabil cu partenerul;
- gătim mâncare – cu iubire, atenție, focalizare și afecțiune, se va simți în energia cuplului; mănânc energia partenerei/partenerului; corpurile noastre fac schimburi de energii nu doar în timpul actului sexual și sărutului, ci și în timpul meselor. Devenim energia partenerilor noștri sau energia altor oameni străni?

2. Detaliul cu care preparăm mâncarea imprimă energia hranei. Tăiem cu atenție, focalizați și prezenți legumele și vegetalele, îndepărtăm toate părțile uscate sau stricate, spălăm cu grijă impuritățile de pe frunze, așezăm ingredientele în combinații atractive și apetisante – la fel facem cu toate activitățile vieților noastre: dăm la o parte ce nu ne face bine, spălăm și îndepărtăm resturile inutile, curățăm viața de relații care ne îngreunează și alegem doar ingrediente de bună calitate (și oameni cu energie frumoasă) alături de care să ne petrecem timpul.

3. Când decojim fructe și legume, când curățăm pește sau carne, când pregătim o masă sau curățăm bucătăria, ne gândim la orice parte din viața noastră care are nevoie de același nivel de prelucrare: ne decojim mintea de gândurile de frică și grijă, îndepărtându-le și înlocuindu-le cu afirmații pozitive; curățăm mațele și solzii unui pește la fel cum dăm la o parte tristețile și furiile trăite în diferite situații; punem carnea la macerat înainte de pregătire în vin sau suc de portocale, la fel cum noi înșine stăm cu răbdare și așteptăm un moment potrivit să intervenim într-o situație dificilă din viața noastră.

Nu ne pripim și nu scoatem carnea din cuptor înainte să fie făcută. La fel și în viață, nu punem presiune pe partener, atunci când simțim că nu este pregătit. Pentru că și o mâncare crudă, nefăcută și un partener supărat și agitat declanșează conflicte importante.

4. Când spălăm vasele, de fapt îndepărtăm toate amintirile zilei care a fost. Tot ce nu ne mai este de folos, oboseala și repetițiile plictisitoare. Învățăm să transformăm fiecare activitate aparent de rutină într-un prilej de la lucra ceva pentru noi înșine, de a ne transforma puțin mai mult energia. O ocazie de a elibera ceea ce ne poate bloca și stagna.

5. Sortăm, prelucrăm și aruncăm bucuroși gunoiul, la fel cum facem în viața noastră cu tot ce nu mai avem nevoie. Dăm la o parte inclusiv amintirile vechi, pentru că a purta cu noi rămășițele traumelor din trecut ne face timizi și nehotărâți. Mânuierea unui cuțit în bucătărie ne învață să devenim tranșanți și foarte îndemânatici cu lamele tăioase ale deciziilor noastre. Punem gunoiul în pungi și le ducem periodic la pubelă, resimțind continuu eliberarea de vechi și de tot ce nu avem nevoie.

În bucătărie și în viața de cuplu ne antrenăm continuu:

- Grijă pentru detaliu
- Atenția la fiecare pas și la calitatea ingredientelor
- Răbdarea și așteptarea momentului potrivit

- Planificarea și programarea pașilor strategici pentru orice intenționăm (învățăm asta la pregătirea fiecărei ocazii speciale)
- Toleranța la eșecuri și ușurința aruncării la gunoi a ceva ne-calitativ (învățăm lecția și aruncăm rezultatele proaste, nu ne agățăm de vinovăție, de povestea minții sau de orice cuvinte aruncă alți oameni, în necunoștință de cauză).
- Perseverența și continuarea testărilor și experiențelor; practica continuă duce la măiestrie. Procesul este cel pe care îl controlăm, chiar dacă îl măsurăm de multe ori prin rezultatele obținute. Ele nu țin de noi. Ci de mulți factori implicați. Noi avem doar intenția, atenția și focalizarea pe fiecare pas
- Impecabilitatea în tot ce facem, indiferent cât de mic și de neînsemnat pare a fi. Nicio acțiune nu este prea neglijabilă, pentru a fi făcută impecabil.
- Încadrarea în timp și ierarhizarea lucrurilor importante.
- Acceptarea motto-ului cheie: fac cât pot, cu energia pe care o am, resursele și timpul disponibil; dacă aș fi putut face mai mult, aș fi făcut-o.
- Educația pentru economisirea și acumularea de energie; învățăm să nu mai pierdem energie, să lucrăm eficient și structurat, în bucătărie și relația de cuplu. Studiem continuu, ne educăm și îi educăm pe ceilalți, cu răbdare, cu perseverență, cu insistență și cu zâmbetul pe buze.
- Simțul umorului: râdem continuu de propriile stângăcii și avem multe povești amuzante de istorisit prietenilor, despre bâlbele pe care le-am făcut la fiecare pas pe drumul către Gustos și simplu.

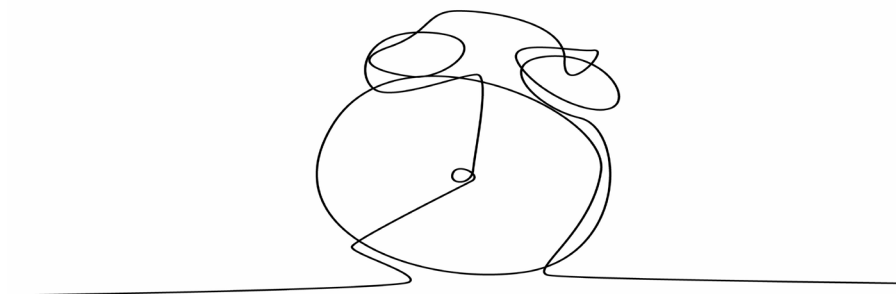
Fiecare secundă a vieții este o ocazie specială

Atât de prețioasă este viața noastră.

Și atât de unică.

Acesta este secretul suprem pe care l-am aflat în propria călătorie.

Când ajungem să celebrăm fiecare moment și ocazie a vieții ca una specială și irepetabilă, am atins nivelul de energie necesar pentru a ne bucura real de Joc.



A cincea etapă și a cincea provocare

Gestionarea comunicării în bucătărie și în cuplu

Există diferențe de psihologie și comportament între bărbați și femei. Le discutăm de la începutul drumului de Turism emoțional, în care am văzut că femeile sunt, vor, aleg și au lucruri diferite decât bărbații.

În acest moment dorim să mergem și mai departe în enumerarea diferențelor între femei și bărbați, pentru a putea indica de ce comunicarea între ei este atât de dificilă.

În ce limbă vorbesc femeile și ce aud ele?

În ce limbă vorbesc bărbații și ce aud ei?

Rezumat diferențe femei – bărbați

Până acum am descoperit că femeile sunt superficiale, extinse pe orizontală, haotice și împrăștiate, multifocalizate și capabile să se conecteze cu necunoscutul, de unde primesc ghidaje, indicii și semne, sub forma intuiției interioare (senzație, sentiment). Mai știm că femeile au abilitatea de a reține și păstra totul și toate, în corpul lor, în minte, emoții și în viața lor.

Abilitatea lor fundamentală este cooperarea și au nevoie vitală de relații afective de bună calitate. De aceea, anxietatea este emoția lor predominantă (frica de a nu pierde relațiile) și tristețea este exprimarea emoțională frecventă (plâng cu ușurință, sau se tot plâng/jeluiesc).

Despre bărbați, am descoperit că sunt mai profunzi, verticali, focalizați și structurați (dar de multe ori rigizi și unidirecționali), fiind capabili să structureze cunoscutul și să-l ordoneze. Ei adoră ierarhia și granițele (au nevoie să cunoască exact locul pe care îl ocupă în comparație cu ceilalți masculi). Sunt maeștri la a elibera și a se elibera de ceea ce simt că nu pot rezolva, putând să treacă eficient și cu ușurință de la o etapă la alta a vieții.

Abilitatea lor mare este competiția, și folosesc agresivitatea și forța interioară pentru a deține controlul. Neputința este sentimentul lor provocator și furia este exprimarea exterioară a neputinței.

Haideți să vedem și alte diferențe feminin – masculin.

Pornim de la diferența ovul – spermatozoid – ca arhetip fundamental. Studiile făcute de Pilar Sordo, psiholog în Chile, pe un grup de 4000 de persoane de toate vârstele ne arată că majoritatea definesc cu aceleași cuvinte aceste arhetipuri. Haideți să le auzim.

Ovul (femeie) – singur – așteptare - primire – lent – răbdare – receptiv – limite – durere – a reține - grijă

Spermatozoid (bărbat) – mulți – scop – cucerire – viteză – provocare – concurență – reușită – tehnică – a elibera – expulzare – producție

Să listăm în continuare diferențele psihologice femei bărbați, ce duc la comportamente diferite:

1. Motorul care ne pune în mișcare:

La femei – viața afectivă (rolul feminin fiind întreținerea de bune relații afective, o femeie se simte bine dacă oamenii pe care îi iubește sunt în relații bune cu ea)
La bărbați – atingerea obiectivelor și scopurilor (de-a lungul vieții)

În bucătărie:

Ea vrea să aibă o experiență plăcută, să simtă că el o iubește și apreciază ce face pentru el (viața afectivă); el vrea să mănânce pentru că îi este foame (atingerea obiectivelor).

La fel și în dormitor:

Ea vrea să se simtă iubită și apreciată. El vrea să se elibereze de tensiunea corporală.

Cum este trăită sexualitatea?

Apar continuu probleme de comunicare legate de percepția lor diferită.

2. Ce apreciază cei doi?

Ea apreciază procesul – ce se întâmplă pe parcurs.

El apreciază obiectivul – rezultatul final.

Exemplu clasic: la cumpărături.

Ea: se uită în toate vitrinele, prin tot magazinul și în final cumpără ce are de luat (plus altele, văzute pe parcurs). Este relaxată și mulțumită de plimbarea făcută.

El: intră, cumpără, iese. Dacă trebuie să stea după ea, se simte păcălit.

În bucătărie:

Ea: face o scenografie, cu punerea mesei, decorarea farfuriilor, aranjamentul încăperii și ambianței (lumânare, flori, lumini difuze), o întreagă piesă de teatru tip seducție. Totul transmite mesajul: Mă mai iubești? Că eu uite cât de mult te iubesc, de fac toate astea pentru tine!

El: Intră în bucătărie preocupat, nu vede nimic, nu spune niciun cuvânt de apreciere, se așează, mănâncă tăcut și pleacă. Mâncarea a fost bună, este mulțumit, nu simte nevoia să comenteze ceva. Dacă nu sunt probleme, ce rost are să discute?

Deznodământ: ea plânge toate seara despre cât de nerecunoscător este partenerul ei.

Femeile au o mai mare tendință decât bărbații de a trăi fără a avea un obiectiv precis, de a se bucura de locuri și de peisajele aflate pe drum, fără să încerce o nevoie presantă de a ajunge cât mai repede la o destinație anume.

3. Raportarea la timp

Ea: înțelegerea gradată a lucrurilor, cultivarea și promovarea anumitor împrejurări ale vieții și descoperirea plăcerii în toate lucrurile

Se încadrează greu în timpul structurat pe ceas.

De obicei, întârzie sau ajunge prea repede(devreme).

Nu găsește niciodată timp pentru ea, se lasă mereu pe dinafara agendei sale foarte ocupate.

Face totul prea repede, chiar și mersul la toaletă se desfășoară în grabă, sau cu copilul în brațe (probleme de colon importante la femei).

Chiar dacă își fac timp pentru ele, femeile au nevoie de susținere. Pentru bărbați, acest lucru este de neînțeles: cum poți cere ajutor pentru a face ceva ce vrei să faci?

Femeile au nevoie să simtă susținerea partenerului, pentru a continua să facă ceva.

El: timpul este o structură care se cere respectată, pentru atingerea obiectivelor dorite.

Au mare respect pentru ora exactă, pentru punctualitate și pentru folosirea eficientă a timpului.

Își găsesc timp pentru ei și-l păstrează cu mare îndârjire.

Există o capacitate masculină de a fi stăpân pe timpul său (și o incapacitate feminină de fi stăpână pe timpul său).

ATENȚIE DOAMNELOR! - Îi acuzăm pe bărbați de ceva ce fac bine (își apără timpul personal) și ar trebui să facem și noi.

În bucătărie, dacă vor găti împreună, cei doi vor avea dificultăți în a decide cât timp trebuie să stea produsele în cuptor sau pe foc.

4. Abilități organizatorice diferite

Femeile: reunesc și adună (adunarea și înmulțirea - funcții feminine în matematică)

Bărbații: triază și ordonează (scăderea și împărțirea - funcții masculine în matematică).

Organizare personală:

Femei: poșeta - plină de medicamente, jucării pentru copii, plasturi, acte, bani, chei și resturi de ambalaje

Bărbați: într-un buzunar, telefonul mobil, în altul batista, în al treilea portofelul.

Totul este separat, ceea ce oferă o bună imagine a funcționării structurii mentale masculine. Bărbații funcționează mai bine dacă separă domeniile emoționale în compartimente sau "casete mentale". În acest fel, se detașează mult mai ușor sau mai repede, fiecare lucru fiind separat în propria casetă, atunci când acționează funcție de un obiectiv anume.

Comunicare:

El: o critică pe mama copiilor săi, că este foarte îngăduitoare cu ei și imediat după, vrea să facă sex cu soția lui. Bărbatul distinge între femeia ca mamă și femeia ca soție a sa.

Atenție: Sexualitatea este foarte importantă în relația de cuplu, fiind unicul și importantul moment când bărbatul simte că are o femeie.

În celelalte situații de viață, el se află în prezența stăpânei casei, a celei care împarte sarcini, a mamei copiilor săi sau a partenerei sale de viață socială.

La bărbat - nevoia de sex nu este doar căutarea plăcerii, ci și o manifestare afectivă, o întâlnire cu acea femeie pe care o iubește și căreia simte nevoia să-i împărtășească afecțiunea sa, în vederea consolidării relației.

După un act sexual reușit, bărbații sunt glumeți, binedispuși și mai flexibili (ATENȚIE DOAMNELOR!), lucru care nu se întâmplă atunci când acest act este amânat sau se lovesc de puternica tendință feminină de distanțare a partidelor sexuale.

Ea: acceptă foarte greu critica, ține minte cuvintele și este tristă o perioadă lungă de timp; nu poate să aibă relații sexuale și sentimentale cu cineva pe care este supărată; refuză apropierea zile întregi de bărbatul care nu a rostit cuvintele pe care le aștepta ea, așa cum dorea să le audă.

În bucătărie:

Brutăria și patiseria (adunare, înmulțire) se potrivește energiei feminine

Gătitul unei salate sau fel principal (scădere, împărțire) se potrivește energiei masculine

5. Focalizarea pe activități

Femeile – polifocale

Bărbații – monofocali

(corpul calos, care separă emisferele cerebrale, este explicația anatomică a acestei diferențe).

Bărbații se pot concentra mai ușor asupra unui singur lucru.

Femeile se pot concentra pe mai multe lucruri în același timp – de multe ori, prin exagerare, un motiv de epuizare.

De aceea, femeilor le este mai greu să abandoneze, să renunțe. Se concentrează pe mai multe lucruri simultan și le este dificil să discearnă între ceea ce trebuie făcut pe moment și ceea ce trebuie lăsat pentru mai târziu.

În bucătărie:

Ea: pregătirea tuturor ingredientelor, curățarea și sortarea gunoiului

El: asamblarea și structura mâncării, cu respectarea timpului și ordinii pentru un gust optim.

6. Rezolvarea conflictelor

Așa cum am discutat deja, femeile rezolvă conflictele discutând, iar bărbații, tăcând.

Vorbire. Tăcere.

Activități diferite, rezultate diferite.

Femeia – are nevoie să transmită sentimentele pe care le trăiește, deoarece în acest fel își pune ordine în idei și avansează către posibile soluții.

Bărbatul, dimpotrivă, vorbește doar atunci când conflictul s-a încheiat, cu alte cuvinte, povestește doar când este vorba de un succes sau un eșec definitiv.

Dacă întrebi un bărbat ce a pățit, el răspunde "nimic" – pentru că nu știe să împărtășească ce i s-a întâmplat până nu rezolvă problema.

De ce apar conflictele în comunicarea între noi?

Noi, femeile, avem sentimentul că, dacă nu ne vorbesc despre problemele lor, bărbații nu au nevoie de noi.

Bărbații dau impresia femeilor că pot funcționa și singuri și asta în condițiile în care pentru femei este psihologic fundamental să se simtă indispensabile.

Femeile tind să se agațe de conflicte, să le proceseze lent și este greu să revină la viața lor obișnuită. În general, femeile își complică viața când sunt necăjite sau furioase. Când are un disconfort, femeia are nevoie de companie. Are nevoie ca partenerul să fie aproape de ea, nu pentru a găsi o rezolvare stării sale, ci pur și simplu să fie cu ea.

Dimpotrivă, un bărbat simte nevoia să fie singur atunci când are de rezolvat o problemă, pentru a-și depăși conflictele interioare și pentru a putea comunica apoi nestingherit victoriile și reușitele sale.

De aceea bărbații lasă femeile singure când ele au o problemă, pentru că asta este atitudinea pe care ei o așteaptă, la rândul lor de la ele. În schimb, femeile au nevoie de cineva alături, pentru a le putea susține în depășirea impasului și își doresc să poată vorbi despre îndoielile, reflecțiile și emoțiile lor cele mai profunde.

Ce are femeia de învățat?

Să învețe să renunțe la agățarea MENTALĂ de povestea "sunt indispensabilă" și să permită masculinului să-și rezolve singur preocupările și să le transmită doar în măsura în care doresc (nu sub presiune sau tirul unui chestionar feminin).

IMPORTANT DOAMNELOR! Un bărbat nu va rezolva ceva ce este deja rezolvat sau ceva ce face de obicei soția, mama, sora, bunica sau subalterna sa. Nu așteptați să ducă gunoiul. Să își pună vasele în chiuvetă. Dacă altcineva face deja asta, el nu o va face.

Ce are bărbatul de învățat?

Să asculte o femeie care are nevoie să vorbească, fără să ofere soluții sau să o întrebe "de ce?". Doar să o asculte, răbdător, iar la final să-i spună: "Cât ești de tristă draga mea! Nu-i nimic, va trece și asta."

ATÂT are de făcut un bărbat, dacă vrea să fie iubit de soția lui.

SĂ FIE LÂNGĂ EA ȘI SĂ O ASCULTE când vorbește. Iar la final să o îmbrățișeze.

7. Exprimarea emoțiilor

Am amintit despre faptul că emoția predominantă a femeilor este tristețea, iar cea a bărbaților este furia.

Femeia – se întristează din orice

Bărbatul – se înfurie din orice

Prin plâns, femeia încearcă să atragă atenția celorlalți, așa încât să primească ajutor sau consolare

Prin furie, bărbatul se detașează și îi ține la distanță pe toți, pentru a se elibera de ceea ce-l deranjează.

Femeia reține (păstrează), iar bărbatul se eliberează. Aceleași caracteristici fundamentale, exprimate sub formă de emoții.

Ce au de învățat bărbații?

Să încorporeze mai multă sensibilitate.

Se observă că bărbații pot fi mult mai tandri când devin bunici, decât atunci când sunt tați, pentru că reușesc să integreze elemente feminine în comportamentul lor.

Obiectivul lor de tați era să educe copilul, nu să-l iubească sau să-l răsfețe.

Obiectivul lor de bunici este să iubească nepoții.

Mulți oameni devin sensibili pe măsură ce înaintează în vârstă – înțelepciunea experienței vieții se observă în comportamentul lor.

Ce au de învățat femeile?

Să se supere, să încorporeze furia și să renunțe la plâns.

Supărarea și tristețea sunt sentimente de care te detașezi greu și țin mai mult.

Furia, odată eliberată, dispare și duce la ușurare.

8. Jocul – comportamentul ludic

Viața în întregime este un Joc în diferite forme, cu diferite reguli și diferite nivele de dificultate. Exact precum jocurile pe computer.

Bărbații și femeile se joacă diferit.

Femeile iau Jocurile foarte în serios, chiar din copilărie: păpușa devine copilul; orice i se întâmplă păpușii, declanșează o tragedie.

Bărbații nu încetează niciodată să se joace; doar schimbă mașinuțele de jucărie cu mașinile de oameni mari.

Bărbații prețuiesc Jocul mult mai mult decât femeile.

Putem folosi asta în dormitor și în bucătărie? Dar în relația de cuplu?

9. Cauza fericirii sau nefericirii: externalizare sau internalizare?

Femeia – externalizează bucuria și dorința sexuală

Ea consideră că ceilalți sunt responsabili de fericirea sau nefericirea sa.

Bărbatul – internalizează bucuria și dorința

El identifică o cauză a fericirii sau nefericirii sale în obstacolele întâlnite de-a lungul drumului pe care îl parcurge spre atingerea țelurilor sale.

Dorința sexuală:

Femeia – are senzația că această dorință nu îi aparține, ci că este deșteptată de celălalt, care (dacă știe ce face) o poate determina să se bucure. Dacă acest lucru nu se întâmplă, nu ea ci celălalt este de vină.

Bărbatul – simte dorința în interiorul lui

10. Verbe definatorii: a vedea, privilegiu masculin, a simți, privilegiu feminin

Femeile simt, cu tot corpul, cea mai mare parte din deciziile importante pe care le iau "am simțit că era cel pe care îl așteptam, am simțit că nu sunt în locul potrivit etc".

Bărbații au nevoie să vadă, pentru a lua decizii. Ei până nu văd, nu cred.

Biologii au o explicație interesantă pentru această diferență importantă de viziune și percepție.

Femeile nu-și pot vedea organele genitale și nici alte procese corporale funcționale (cum ar fi urinatul). Ele pot doar să le simtă, de aceea le internalizează.

O femeie nu vede urina curgând, în schimb o poate auzi și simți cum curge. Când alăptează, nu poate vedea cum curge laptele, dar poate simți cum bebelușul sugă. Excitarea sexuală a unei femei nu este vizibilă. Nu este niciun semn că ea simte sau nu plăcere. Senzația de orgasm feminin este foarte subiectivă, o sursă de senzații și emoții.

De fapt, accesul la informație al femeilor se bazează pe senzațiile auditive, tactile și olfactive.

AUZUL este la fel de definitiv pentru o femeie, cum este VĂZUL pentru un bărbat.

De aceea, filmele pornografice sunt sursa de informație sexuală pentru bărbați, în schimb chat-urile și muzica romantică este sursa de informație pentru femeie. Femeia are nevoie SĂ AUDĂ.

Dacă nu i se spune că este iubită, că este frumoasă, că este unică sau că este aleasă, femeia este nefericită.

Pentru bărbați, dimensiunea vizuală este totul. Vede jetul urinar, vede erecția, vede/simte cum penisul se înmoaie după ejaculare. El poate vizualiza complet întregul proces. Bărbatul se poate ocupa de corpul lui, putând să se satisfacă singur, fără probleme. Pe când cele mai multe dintre femei așteaptă ca cineva din exterior să vină să le satisfacă.

Este o diferență culturală uriașă bazată pe această diferență de biologie, a modului în care vizualizăm lumea, ne vizualizăm corpul, realizăm relații și ne desfășurăm în bucătărie.

Este util să subliniem că bărbații și femeile sunt atrași de aspecte diferite ale lumii în care ne aflăm.

Bărbații sunt VIZUALI.

Femeile sunt AUDITIVE.

Lui trebuie să-i arătați, pentru a-i dovedi.

Ei trebuie să-i spuneți, pentru a o convinge

Gestionarea comunicării în bucătărie și în cuplu

Sunt multe deosebiri între femei și bărbați.

Am înțeles mai multe despre specificul fiecăruia dintre ei.

Ce învață o femeie inteligentă în comunicarea cu soțul ei?

Înțelege că el este motivat de obiective și că apreciază să le atingă rapid și eficient, dar că poate fi educat să aprecieze și procesul (să nu se grăbească prea tare).

Învață ce aspecte vizuale sunt importante pentru partener și le folosește atunci când dorește să-i atragă atenția, dar îl ajută și să comunice în momentele emoționale, mai ales când vede că nu poate respira de furie. Îi respectă tăcerile, dar învață să introducă elemente surpriză care să-i schimbe vibrația energetică (punctele sensibile masculine rămân totdeauna mâncarea și sexul). Folosește Jocul și întrecerile, ca elemente de dinamizare ale relației de cuplu. Învață care Jocuri sunt preferatele partenerului și le împletește cu cele proprii, pentru a crea variante distractive pentru amândoi.

Ce învață un bărbat inteligent în comunicarea cu soția sa?

Învață să asculte și să fie acolo pentru ea, de câte ori simte că energia de conflict bântuie prin casă. Și nu uită să o mângâie pe păr și să-i spună: "cât de tristă ești acum? Îmi pare așa de rău". ȘI ATÂT. Să se oprească aici. Să nu vină cu soluții practice. Soția nu este o țevă spartă care trebuie reparată. Ci o făptură vulnerabilă ce are nevoie de mângâiere.

Învăță să comunice atunci când are probleme ce pot fi rezolvate, folosind calitățile lor comune. Știe că discuția cu ea poate să-l ajute să exprime mai bine ce simte. Are răbdare când timpul ei este mai elastic și nu se ofensează dacă nu reușește mereu să respecte planificările făcute.

Important este ca la final de zi să reușească să îndeplinească cele mai importante treburi, să le mai rămână energie și pentru relația dintre ei și să se distreze de fiecare prostioară făcută de oricare dintre ei.

La fel și în bucătărie.

El - vrea să atingă obiectivul, la timp și cu rezultate notabile, vizibile și recunoscute de toți (poate primi și un premiu pentru asta? Este minunat!).

Ea - vrea să se simtă bină, să-l știe aproape, că fac ceva împreună și că i se spune cât de specială și de neînlocuit este. Și rezultatul? Ce mai contează?

Comunicăm în viață și în bucătărie prin specificul nostru de gen.

Este important să învățăm și limba de comunicare a celuilalt. Doar așa comunicarea noastră poate, realmente, să aibă loc.

Dacă mă înțeleg pe mine. Știu cine sunt: femeie.

Știu ce vreau și ce aleg: copil, casă, siguranță, scop.

Și știu în ce limbă vorbesc: a afectului, a simțirii, a procesului, cuvintelor, atemporalității și auditivului.

Dacă învăț caracteristicile celuilalt:

Cine este? Bărbat.

Ce vrea și ce alege? Sex și mașina, plăcerea și aventura.

Și în ce limbă vorbește: a scopului, obiectivului atins, a timpului exact, a tăcerii, dar și a jocului și vizualului.

Atunci avem toate șansele să comunicăm eficient între noi.

Atunci când nu intensificăm frica noastră, și nu răscolim furia lor, chiar avem o șansă să comunicăm eficient între noi.

Exercițiu practic: conopida jucăușă - explorăm rețete creative, interesante și gustoase din conopidă (vezi eduvisionlearning.ro).

A șasea etapă și a șasea provocare

Nevoile corpului feminin și nevoile corpului masculin

Cum arată furia lui și cum arată furia ei

Diferențele dintre noi.

Mai este nevoie să facem încă o dată repetiția diferențelor masculin-feminin?

De ce nu? Repetiția este mama învățării. Dar pentru a face demersul diferit decât în celelalte capitole, haideți să aranjăm totul într-un tabel interesant.

Caracteristici	Masculin	Feminin
Rol real de gen (M,F)	Vânător	Purtătoarea concepției
Categorii feminin	Mama	Femela
Categorii masculin	Vânător, luptător	Artist, meșteșugar
Direcție de explorare	Verticală	Orizontală
Cum atinge lumea	Profund	Superficial
Tendință naturală	Ordine, ierarhie	Împrăștiere, haos
Înzestrări naturale	Ghidaj, condus, pilotaj	Hrănire, susținere, GPS
Domeniu de expertiză	Cunoscutul	Necunoscutul
Ce are?	Logică, rațiune	Emoții
Predilecție	Gândirea	Simțirea
Teren de vânătoare	Lumina	Întunericul, ascunzișurile
Ce fac cel mai bine?	Primesc	Dăruiesc
Acțiune favorită	Mișcare corporală	Vorbitul, discuția
Motorul de acțiune	Atingerea obiectivelor	Viață afectivă
Apreciază	Scopul, obiectivele	Procesul, călătoria
Matematică	Triază, ordonează	Reunesc, adună
Strategia de motivație	Competiția	Co-operarea
Focalizare	Mono-focal	Multi-focal
Structură creier	Separare dreapta-stânga (corpul calos separă)	Comunicare dreapta-stânga
Rezolvarea conflictelor	Tăcere, liniște	Discuție, vorbire
Emoție caracteristică	Furia (Agresivitatea)	Tristețea (Plâns)
Relație cu timpul	Acordare timp personal	Neglijare timp personal
Relația cu timpul 2	Punctual	Întârziere

Comportamentul ludic	Joc	Seriozitate
Direcția de trăire	În exterior (externalizare)	În interior (internalizare)
Anatomie	Organe sexuale exterioare	Organe sexuale interioare
Fiziologie	Testosteron	Estrogeni
Reproducere	Creator (însămânțează)	Reproducător (hrănește produsul însămânțat)
Verb caracteristic	A vedea	A simți (a auzi)
Tip de gândire	Gândire rațională	Gândire magică (basmă)
Nevoia reală masculină	Respect	A fi aleasă
Cauzele nefericirii	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incapacitatea de a găsi soluții 2. Incapacitatea de a-și atinge scopul 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Văicăreala 2. Externalizare fericire 3. Gândirea magică 4. Anxietatea

Observăm multe caracteristici nu doar diferite, ci opuse (polare) între masculin și feminin. Realizăm că îndeplinind roluri diferite, avem abilități diferite și structură biologică adaptată la roluri. Chiar suntem doi poli opuși dintr-o baterie ce ne poate reuni pe amândoi: pozitiv și negativ, sau anod și catod.

Diferența de potențial este cea care produce dinamica, mișcarea, viața. În corp, în cuplu, în bucătărie și în toate domeniile vieților noastre.

Sunt multe diferențe biologice între corpul feminin și cel masculin. Sunt diferențe de masă corporală, de funcționare a sistemului nervos și mai ales, diferențe hormonale. Aici pare a fi cheia cea mai importantă a diferenței femeii/bărbatului – efectul hormonilor. Știm că acești hormoni au acțiune asupra corpurilor chiar din pântecul mamei (din starea de făt). O fetiță se naște fetiță, cu creier și comportament de fetiță (asta fac estrogenii), în timp ce un băiețel se naște băiat (asta face testosteronul).

Aceiași hormoni sexuali sunt cei răspunzători de dezvoltarea anatomică particulară: a organelor sexuale la exterior (la bărbat) și la interior (la femeie).

Și tot hormonii sunt cei care definesc foarte clar rolurile celor două sexe în procesul multiplicării sexuale:

El (bărbatul) este Creatorul de viață – el este purtătorul sămânței și cel care pune sămânța într-un corp feminin (însămânțarea terenului). El este Creatorul. De aceea vorbim mereu despre Creator la sexul masculin. Pentru că orice mascul este Creator.

Ea (femeia) este Reproducătoarea. Ea hrănește, susține și protejează viața ce i-a fost însămânțată de către Creator. Reproducere înseamnă a re-produce. A face ceva după un model dat. Modelul este oferit de sămânța masculină. Iar femeia doar îl hrănește în interiorul corpului ei și apoi, după naștere, se ocupă întreaga viață de hrănirea și susținerea creșterii copilului (produsului obținut).

Chiar și în literatura religioasă se vorbește despre Creator și Născătoarea de viață, rolurile fiind clar delimitate și explicitate prin terminologia diferită.

Găsim aceste diferențe în zona alimentației.

Estrogenii și testosteronul imprimă și diferențele de nevoi alimentare femeie-bărbat, de aceea farfuriile celor doi nu vor arăta niciodată la fel.

Chiar dacă se gătește pe același aragaz și se umplu, de multe ori, la fel, farfuriile, unul dintre ei nu se va simți bine. Pentru că nu au aceleași nevoi, nu au aceleași posibilități de digestie și desigur, nu au aceleași preferințe.

Exemplu practic:

Dacă întrebăm rapid mai multe femei, ce gusturi preferă acestea? Primum răspunsul DULCE. Dacă întrebăm rapid mai mulți bărbați, ce gusturi preferat au? Auzim CARNE/proteină

Desigur că sunt multe variații și multe alte opțiuni.
Dar simplificat, acestea sunt preferințele clare.

Atât femeile, cât și bărbații folosesc alimentele pentru compensarea emoțiilor dificile, care tensionează corpul și produc stare de neliniște.

Care sunt alimentele preferate ale doamnelor, pentru calmare, liniștire, sedare a emoțiilor?

Ce consumă femeile dacă se rupe o relație cu un bărbat?

Înghețată. Prăjituri. Ciocolată. Tort. Macaroane cu brânză. Cartofi prăjiți.

Mai puțin frecvent am văzut femei comandând o friptură mare sau un burger, atunci când au lacrimi în ochi.

Ce consumă bărbații atunci când sunt supărați, nervoși, nemulțumiți sau triști?
Care este primul impuls pentru calmare?

Un pahar de țarie. O sticlă de bere. Un pahar de vin (sau o sticlă întreagă). Dacă ne referim la mâncare, evident va fi o friptură sau un burger, un hot-dog sau un șnițel.

Nu am auzit ca cineva, în momentele de tristețe, depresie sau nemulțumire, să își prepare cu migală o salată sau să caute cele mai coapte fructe disponibile pe piață

Nu aceasta este programarea ființelor umane.

Programul pornit de la părinți și apoi întărit până la fixare de societate (creșă, grădiniță, școală, mesele de familie, de afaceri și aniversare) indică faptul că pentru calmarea și liniștirea emoțiilor și pentru o stare de bine emoțională, mentală și fizică – oamenii caută hrană de consolare: dulciuri, alcool, ulei prăjit sau alimente tip fast-food.

Haideți să le spunem pe numele dat lor de chimie.

Droguri.

Droguri sunt substanțele care produc dependența și care necesită mărirea dozei, pentru a produce același efect, pentru care se inițiază consumul.

Este util să conștientizăm această tendință, pentru că ea ne impregnează comportamentul și depășește mecanismele voluntare de disciplină, pe care ne străduim să le educăm, devenind adulți.

Alte comportamente de compensare, de data aceasta comune femeilor și bărbaților, pentru situațiile de nefericire: fumatul, consumul de cafea și de băuturi stimulative (gen cola sau red-bull, ca exemple).

Ce produce nefericire, atât la femei, cât și la bărbați?

Bărbați

Începem cu ei, întrucât aici lucrurile sunt simple.

Sunt descrise doar două mari cauze ale nefericirii pentru masculin:

1. Incapacitatea de a găsi soluții (la problemele din viața lor)
2. Incapacitatea de a-și atinge obiectivele

Am descoperit că bărbații sunt raționali, vizuali și externi – sunt vânătorii și luptătorii acestei lumi, focalizați, detașați și orientați clar spre atingerea scopurilor și obiectivelor.

Nimic nu poate face mai nefericit un vânător decât lipsa vânatului. Indiferent cum se numește acesta: o parteneră, o diplomă, bani, un serviciu, o mașină, o casă, un obiect dorit, o performanță fizică sau sexuală, admirația și respectul celorlalți sau orice consideră că îi poate face viața mai fericită.

Neputința este circumstanța cu care se confruntă frecvent bărbații în traseul de turism emoțional al propriilor vieți. Dacă nu folosesc abilitățile intuitive, de GPS a unei femei, pentru mulți bărbați, atingerea obiectivelor devine doar o luptă cu propriile lor slăbiciuni. Existența unei femei în viața unui bărbat, cu care să realizeze o relație de încredere și funcțional-eficientă îl potențează, îl stabilizează și îi oferă de multe ori cheile neașteptate pentru găsirea soluțiilor și atingerea obiectivelor.

O femeie stabilizează și potențează un bărbat, îl hrănește cu inspirație și motivație, îl susține cu înțelegerea sa contribuție (aducându-i fragmente de necunoscut prin intuiția ei) și împărtășește alături de el bucuria obținerii rezultatelor dorite.

Femeile.

Există o mare cauză a nefericirii femeilor, care se împarte apoi în alte câteva mici cauze. **Gândirea magică.**

Femeile cred în basme, femeile rămân din copilărie într-o gândire magică, menținută de toate romanele de dragoste și filmele romantice, pe care le mai numesc, peiorativ "pornografie implicită". Diferit de cea masculină, explicită și vizuală, pornografia romanelor și filmelor de dragoste oferă modele ireale, care nasc așteptări false și induc nefericire de-a lungul întregii vieți feminine.

Altfel numită, cauza nefericirii femeilor este reprezentată de așteptările nerezonabile și false, născute de gândirea magică.

Bărbatul ideal, cu comportamentul ideal, casa ideală, familia ideală, copiii ideali și viața socială ideală există doar în închipuirea femeii. De cele mai multe ori, realitatea din exterior nu se suprapune peste povestea din mintea ei (creată de gândirea magică și pornografia implicită a poveștilor romantice) și femeia este nefericită. O femeie nefericită împrăștie nefericire tuturor din jurul ei (să nu uităm că ea hrănește și susține tot ce este în jur). Cu ce îi va hrăni pe cei apropiați? Cu nefericirea ei?

Alte cauze ale nefericirii femeii, de fapt ale gândirii magice și așteptărilor sale false sunt:

- 1. Externalizarea fericirii** – ea așteaptă ca realitatea din jurul ei să fie într-un anumit fel, pentru a fi fericită: dacă soțul se comportă într-un anumit fel, copiii sunt așa cum își dorește ea să fie, casa și mașina sunt așa cum are ea nevoie să fie; când toți din jur vor fi bine, doar atunci ea va fi fericită.

2. Văicăreala femeii este infinită și disperă bărbații; ea apare datorită constatării diferenței între gândirea magică (povestea din cap) și realitate; văicăreala, jeluirea, bombăneala și comentariile fără sfârșit ale femeii generează nu doar nefericirea sa, ci nefericirea întregii lumi.

3. Anxietatea (teama că ceva se va întâmpla) este o altă componentă a gândirii magice a femeii, care se teme continuu că va pierde ceea ce are sau a dobândit cu greu.

O altă cauză a nefericirii atât la bărbați cât și la femei este frecvent povestea pe care și-o spune, fiecare, în minte. Povestea despre realitate creată în minte este doar o iluzie, căreia îi dăm soliditate și putere, datorită repetării continue și validării din partea celor din jur.

Depășirea stării de nemulțumire și nefericire se face prin efort personal.

Turismul emoțional pe care vi-l propune în carte (și proiectul nostru) este o posibilă direcție de ieșire din poveștile de gândire magică ale minții.

Expunem aceste povești – le facem vizibile și le prezentăm spre conștientizare. Și împreună, găsim soluții să le înlocuim cu alte povești, mai adaptate situației reale.

Una dintre acestea este prezența.

A fi prezent în viețile noastre înseamnă a face liniște mentală și a vedea și auzi real ce se întâmplă în jur. A-i asculta pe ceilalți. A fi atenți atât la propriile noastre nevoi, cât și la nevoile celor de lângă noi, dar nevoi reale, exprimate de ei, nu nevoi imaginate de noi, pentru ei.

Când ne ascultăm corpurile și le învățăm propriile nevoi, putem să fim real atenți (atente) la nevoile celorlalți.

Care sunt nevoile corpului feminin?

Am aflat caracteristicile feminine: împrăștiere, dezordine, confuzie, gândire magică, nemulțumire, tendință la haos și nerespectare a timpului, lucrul multi-focal și gestiunea necunoscutului.

Toate aceste caracteristici consumă energie (forță vitală). Ficatul, pancreasul, splina și suprarenalele slăbesc, și au nevoie de hrănire și susținere.

Ce nevoi reale ale corpului feminin? De alimente încărcate energetic, concentrate și suficient de dense pentru a susține focalizarea și centrarea.

Altfel spus, alimentele utile pentru femei sunt cele bogate în carbohidrați (zaharuri precum fructoza, glucoza și amidonul), dar și ceva proteine pentru susținerea suprarenalelor. Amintim aici fructele și legumele, îndeaproape urmate de amidoane (fără gluten), leguminoase și proteinele ușoare, de bună calitate.

Exemple:

- Fructe crude de sezon, salate de fructe, smoothie și blend-uri, sucuri de fructe (fresh de portocale, de măr, de pepene, de struguri)
- Legume crude (salate diverse, preparate tip raw)
- Legume și vegetale gătite simplu (la abur, opărite, fierte, la grătar, la cuptor)
- Amidoane (rădăcinoase: morcovi, țelină, păstârnac, pătrunjel, gulii, ridichi – tuberculi: cartofi, cartofi dulci, napi, yams, tapioca, manioc, fructe gen dovleac sau castane) sau cereale fără gluten (orez, porumb, hrișcă, quinoa, amarant și produse din ele)
- Leguminoase: fasole, mazăre, năut, linte, bob și bame, păstăi diverse
- Proteine ușoare: carne de pasăre și pește, fructe de mare, ouă de prepeliță, ouă de găină "alergată" prin curte;

Cum arată farfuria ei?

Exemple:

Cartofi copti cu salată de varză și morcov

Piure de cartofi și salată verde (cu ceapă și ridichi)

Dovleac copt cu brocolli opărit și sos tahini

Praz la cuptor cu măslină, servit cu mămăligă

Păstăi la tigaie (sau wok) cu mămăligă

Dovlecei umpluți cu orez cu legume

Sarmale de post cu orez și hrișcă

Pește la grătar (chefal, păstrăv, doradă, scrumbie, sardină, crap, fitofag etc) cu legume la grătar (dovlecel, roșie, ardei și vânăță la grătar, cu sumac)

Friptură de pasăre cu o salată de castraveți (castraveți cu mărar și ceapă verde).

Omletă (4 ouă prepeliță sau 2 ouă de găină) cu piure de spanac (sau piure de urzici)

Supă de linte cu crutoane din pâine de maia uscată (sau rondele de orez/porumb)

Rondele de orez cu magiun de prune / sau sirop de arțar și ceai

Care sunt nevoile corpului masculin?

În descrierea caracteristicilor masculine am descoperit că bărbații sunt focalizați, profunzi, logici și raționali, centrați pe obținerea de rezultate și supuși unei stări de încordare și tensiune musculară permanentă.

Hrana pentru ei trebuie să aibă dublă funcție:

Să îi hrănească și susțină pe suprarenale și ficat (organe implicate în stilul activ de viață) și să îi ajute să se relaxeze și să mai disperseze din tensiunea care se acumulează. Alimentele pentru bărbați vor fi proteinele (carnea, peștele și ouăle), asociate cu legume și vegetale, pentru ușurarea digestiei, leguminoasele (ocazional), fructele, vegetalele și mirodeniile. Plus substanțele relaxante (gen alcool și dulciuri concentrate) în cantitate moderată.

Cum arată farfuria lui?

Exemple:

O friptură de vită sau oaie, cu salată de varză (albă sau roșie) și pătrunjel

Un pește la grătar sau cuptor, cu ghiveci de legume ca și garnitură

O salată cu fructe de mare (roșii, ardei, castraveți, ceapă, măslina și fructe de mare)

Ouă ochiuri și piure de linte/mazăre

Fasole bătută cu cârnați, servită cu ardei capia și bucăți de castravete (sau murături)

Ciorbă de carne cu legume

Chiftele de carne servite cu salată de pătrunjel (gen tabuleh) și ardei iute la grătar

Supă de găină servită cu morcovi și brocoli la abur

Caserolă cu cârnați (țăiați bucăți), dovlecei, morcovi, ardei și ceapă, totul pus într-o oală, frecat cu mirodenii (sumac, sau za-atar) și pus la cuptor (se poate adăuga opțional puțin vin, pentru aromatizare).

Mezeluri servite cu un platou cu roșii/castraveți și ceapă verde (simple, sau ornate cu mirodenii - mărar, pătrunjel, condimentul Adio sare! Sonnentor sau Za-atar).

Salată a la rousse sau o salată boeuf (fără cartofi, doar legume și carne).

Plăcintă cu mere, dovleac sau ciuperci, cu făină fără gluten sau cu diferite combinații (secară, ovăz sau grâu puțin manipulat genetic)

Salată de fructe sau smoothie (blend),

Fructe uscate și deserturi din fructe uscate.

Am oferit exemple de combinații sănătoase, fără conflict în farfurie, care să fie atractive atât pentru el, cât și pentru ea.

Dacă studiem elementele comune, descoperim fructele și legumele.

Așa cum am discutat deja în etapa doi, a conflictelor în farfurie, am identificat terenul comun pentru bărbați și femei în zona fructelor și legumelor.

Și am descoperit că diferențele apar când femeile se îndreaptă ca și preferințe spre carbohidrați, iar bărbații spre proteine.

Am arătat faptul că organismele noastre și comportamentele specifice de gen duc la nevoi și preferințe alimentare deosebite.

În bucătărie, putem să pregătim un teren comun (fructele, fresh-urile, blend-urile, salata de legume, diferitele garnituri din legume) și să avem, în același timp, elementele specifice fiecărui gen (carbohidrații sau proteinele).

A găti diferențiat pentru fiecare membru al familiei, în conformitate cu nevoile și preferințele sale specifice, mai ales când discutăm despre alimentația sănătoasă, nu necesită eforturi foarte mari. Ci doar o re-organizare și re-gândire a proceselor în bucătărie și o abordare a gătitului ca o strategie.

Durează puțin să ne re-poziționăm de la gătitul clasic, la cel sănătos, dar știm să o facem în situații de nevoie (când cineva drag este bolnav), așa că o putem face cu ușurință, dacă intenționăm o variantă sănătoasă pentru noi înșine (și pentru cei apropiați, dacă o acceptă sau o solicită).

Unul dintre darurile prezenței în viața noastră și a ieșirii din Gândirea magică (povestea din mintea noastră) este conectarea intimă cu realitatea și nevoile noastre și o cantitate suplimentară de energie. Nu mai irosim gânduri inutile și văicăreli pe ceea ce nu este.

Apreciem și suntem recunoscători pentru ceea ce este.

În acest fel, ne încercăm continuu bateriile și avem destulă energie să devenim creative/ creativi în bucătărie.

Și în viața de cuplu.

Învățăm să lucrăm împreună, să ne punem laolaltă abilitățile și puterile, să ne susținem slăbiciunile pe puterea celuilalt și să facem din colaborarea inteligentă principiul prin care putem să trăim eficient fiecare zi a vieții.



A șaptea etapă și a șaptea provocare

Managementul plictiselii

Viața umană organizată în conformitate cu structurile sociale existente este o viață reglementată și relativ repetitivă. Activitățile principale sunt desfășurate în jurul casei și serviciului, a familiei și hobby-urilor principale. Multe dintre activități se repetă anual, în cicluri sezoniere, pentru că urmăresc scurgerea anotimpurilor.

Dacă ești atent și implicat în viața ta și suficient de prezent să înveți regulile structurii sociale și regulile funcționării biologiei, realizezi repetitivitatea vieții obișnuite și înțelegi de ce apare atât de repede plictiseala.

Copiii se prind cel mai repede de această repetitivitate structurală, mai ales dacă părinții nu au luat suficiente măsuri de a-și diversifica un pic viața, înainte de venirea copiilor. Prezența copiilor face să fie mai greu să găsești timp pentru pasiunile tale, mai ales dacă nu le-ai acordat suficientă atenție și nu sunt automat incluse în program.

Copiii se plictisesc cel mai des. Ei au energie, sunt dispuși să învețe, doresc să acționeze și să cuprindă într-o zi cât reușește personalitatea lor dinamică. În schimb, părinții și bunicii nu au suficientă energie să le poată oferi ghidajul și modelul de care au nevoie. Nici doamna educatoare sau învățătoare. Rămân blocați cu alți copii de vârsta lor, la fel de plictisiți și nemulțumiți ca și ei. Și încearcă să facă față cât de bine reușesc acestei plictiseli.

Ce să mai facem?

Acum, ce facem?

Asta este întrebarea care o face cel mai frecvent pe mamă să i se scoale părul de pe ceafă.

Indiferent cât de imaginativă și creativă este, orice femeie ajunge la fundul sacului ei personal de variație, în perioada creșterii copiilor.

Pentru că disponibilul de acțiuni pentru adulți este mic, repetitiv și da, plictisitor.

Se repetă teme, se repetă acțiuni, se repetă ritualuri, totul este repetitiv.

Și mâncarea este plictisitoare. Aceleași gusturi, aceleași ingrediente, aceleași combinații.

Mâncarea gătită este mult mai plictisitoare decât alimentele crude.

Am descoperit în cursul explorărilor alimentare ceva ce poate oricine afla, cu un minim de efort.

Natura NU este repetitivă.

Este originală și proaspătă, mereu inovativă și surprinzătoare.

Cei care au experimentat măcar o parte din dieta lor cu fructe și legume crude au avut această revelație: nu există două mere sau doi castraveți (naturali), din grădină, care să aibă același gust. Razele soarelui și nutrienții pământului sunt diferiți, funcție de poziția fructului sau legumei. Fructele din vârful copacului au altă expunere solară decât cele de la bază sau din frunziș. La fel și diferitele legume, care se așează în diferite poziții funcție de spațiul la dispoziție, beneficiază diferit de soare, de apă, de nutrienții pământului. Gustând roșii sau castraveți de grădină, mere sau corcodușe direct din pom, putem constata cum fiecare fruct sau legumă, separate, au gusturi diferite.

Chiar dacă par a fi aceleași fructe sau legume, gusturile nu sunt la fel.

Dacă veți culege fructele și legumele doar de pe tarabele din super-market, puteți mai greu să constatați aceste diferențe (deși variantele bio sunt cele care păstrează parțial această caracteristică). Timpul îndelungat petrecut pe raft face multe dintre fructe și legume să-și uniformizeze gustul (își pierd din enzimele ce oferă prospețime) și ajungem să simțim doar gustul dulce sau ușor sărat al sărurilor componente.

Hrana gătită și combinată în același mod are același gust. Sunt oameni care nu schimbă rețetele zeci de ani și caută exact gusturile familiare. De aceea, am văzut multe persoane care călătoresc în țări exotice în Asia sau America de Sud și consumă la masă tot pizza și burgeri, adică familiarul cu care sunt obișnuiți.

Există o nevoie de rutină, de repetiție, de stabilitate și de constanță pentru noi, ca ființe umane. Această rutină ne oferă iluzia de stabilitate, într-o lume în care totul, inclusiv corpul nostru, se schimbă zilnic.

Rutina și repetiția sunt ancorele cu care ne prindem povestea minții, pentru a oferi o continuitate vieții zilnice.

Sunt doar ancore aparente și imaginare. Ca și continuitatea, care este doar o poveste.

Noi suntem și putem să fim alții, diferiți și variați, de la oră la alta, de la o zi la alta sau în diferitele zile ale săptămânii sau lunii. Alegem rutina, repetiția și stabilitatea pentru că asta fac majoritatea oamenilor din jurul nostru. Puterea de exemplu și înregimentare a grupurilor este uriașă. Ai nevoie de energie să poți să scapi temporar de persuasiunea socială și să descoperi cine ești și ce dorești, dincolo de ceea ce ți se spune permanent de către cei din jur.

Rutina și repetiția, tradițiile și lucrurile cunoscute ne ajută să trăim o senzație de familiar. Dar în același timp vin la pachet cu coșmarul trăirii noastre ca oameni: plictiseala.

Orice facem repetitiv, induce plictiseala, lehamitea, lipsa de motivație.

Plictiseala apare la serviciu.

Plictiseala apare în relație, când ai de-a face cu aceleași persoane.

Plictiseala apare în interiorul nostru. Ne plictisim să fim la fel, să reacționăm la fel, dar realizăm că există automatisme pe care nu avem putere să le oprim.

Este uimitor să constați puterea obișnuințelor și să realizezi lipsa de energie și de auto-disciplină de care dai dovadă. Multe structuri ale socialului conceput pentru muncă și reproducere se ocupă și de partea de divertisment (adică de instrumente pentru îndepărtarea plictiselii).

Sunteți foarte familiari cu cele mai multe dintre ele, pentru că le-ați cunoscut din copilărie. Iar tehnologia modernă le-a diversificat și le oferă cu generozitate:

- Cărți
- Filme
- Jucării diverse și jocuri
- Spectacole artistice
- Sport și manifestări sportive
- Turism și vizitarea obiectivelor
- Evenimente profesionale (conferințe, congrese, simpozioane, ateliere etc)
- Hobby-uri diverse tip colecționar, vânatoare și pescuit, meșteșugărit și confecționat
- Cumpărături
- Vizite și socializări
- Bârfe (inclusiv oficiale, în mass-media, prin tabloide și ziare de scandal)

Viața umană obișnuită are trei direcții principale:

- Viața de familie (educația, hrănirea, igiena, protecția)
- Munca și productivitatea (oferta pentru ceilalți)
- Distracția și relaxarea

Odată ce constatăm structura sa relativ simplă și-i înțelegem mecanismele de funcționare, devine evidentă cauza reală a plictiselii. O structură simplă, repetitivă și ciclică ESTE plictisitoare.

Care este soluția?

Pentru mulți oameni, pare imposibil de ieșit din aceste cercuri repetitive.

Pentru că nu există nicio altă opțiune sau alternativă.

Vă propunem soluția găsită în tradițiile șamanice ale lumii, numită **"Calea cu inimă"**.

Ce spune acesta?

Fiecare om este născut cu o serie de trăsături, talente și însușiri, numite uneori daruri. Fiecare știe și poate să facă mai ușor anumite activități sau acțiuni. Vin natural și spontan, fiind descoperite în perioada școlii sau a primilor ani de serviciu și muncă.

De la comunicarea mai ușoară, vorbită sau scrisă, până la soluționarea diferitelor categorii de probleme (organizarea gospodăriei, gătitul, curățenia, ordinea etc), de la rezolvare de probleme tehnice (reparații, renovări, construcții, refaceri) și până la jocul cu copii, educația tinerilor sau studierea unor probleme de chimie sau de fizică, ori cântatul la un instrument sau abilitățile sportive. Sunt infinite posibilitățile de acțiune și activitate umane. Și fiecare dintre noi poate lăsa corpul să-și descopere abilitățile, calitățile și să observe ce anume ne vine mai ușor, ne face mai multă plăcere, realizăm cu efort minim și cu efect maxim.

Șamanii lumii numesc aceste însușiri naturale ale fiecăruia: **predilecția personală**.

Ce este predilecția personală?

Este talentul cu care ne-am născut.

Ceea ce facem mai bine și mai ușor ca alții. Ceea ce ne vine natural, fără efort.

Ceva ce poate aduce contribuția la viața celorlalți.

Devine (posibil) serviciul nostru sau ocupația care ne poate aduce mari satisfacții.

Când descoperim predilecția personală, realizăm că este un drum ce are nevoie de educație, creștere și susținere continuă. Este ca o plantă delicată, ce necesită îngrijire, atenție și investiție de timp și energie. Pe măsură ce îndreptăm atenția și energia noastră în această direcție, acțiunile vieții încep să aibă sens. Creșterea pe care o obținem și rezultatele evidente ne aduc bucurie, ne motivează, deși întregul proces ne place atât de mult, încât rezultatele vin de la sine (nu ne agățăm neapărat de obținere sau nu a lor).

Să dăm exemple de predilecții personale, care se transformă în Căi cu inimă și duc la dispariția plictisului și la începerea investiției în creșterea personală:

Cele mai simple și la îndemână predilecții personale sunt cele artistice. Ne naștem sau nu cu ele. Putem să fim atrași de muzică, de cântatul din voce sau dintr-un instrument muzical. Sau de dans, mișcare, ori desen, modelaj, sculptură. Zona de creație vestimentară, sau de design interior și decorație poate să fie o altă predilecție evidentă. Sau suntem actori buni, vorbim și ne mișcăm astfel încât obținem de la ceilalți ceea ce ne dorim.

Aceste predilecții artistice se pot transforma în profesii din care ne câștigăm existența, sau se pot exprima în cadrul unor profesii și ne pot metamorfoza în magicienii care devenim în cursul vieții profesionale: maeștrii cu talente unice. O femeie care lucrează în bancă și este o bună actriță, arată bine, vorbește ce trebuie și interpretează cu ușurință roluri va face o carieră excelentă în întreaga ierarhie bancară, pentru că își folosește abilitățile artistice în relațiile cu clienții, cu colegii și mai ales, cu șefii. Poate convinge pe oricine că este cea mai capabilă, dacă și are câteva abilități profesionale și poate ajunge rapid în vârful ierarhiei și să se mențină acolo, folosind aceeași predilecție.

Un medic care are talent artistic și desenează sau pictează bine poate să folosească talentul său în ilustrarea unor cărți de educație medicală sau a unor manuale științifice, sau să facă prezentări unice, atunci când își expune cazurile sau participă la pregătirile profesionale. La fel, un alt medic cu talente muzicale poate să abordeze art-terapia, terapia prin artă, sau să organizeze mici manifestări artistice cu alți colegi talentați. Există un film extraordinar despre un medic (caz real) numit Patch Adams, interpretat în film de Robin William. Patch Adams avea talent ca și comic (clown) și a adus simțul umorului în saloanele de oncologie pentru copii. Pacienții cu cancer, confrunțați cu inevitabilitatea morții, au tendința să devină deprimați sau triști. Râsul și terapia prin artă îi poate ajuta enorm de mult în menținerea demnității umane, indiferent de situație

O femeie care este agent imobiliar, dotată cu simțul intuiției și înclinații spirituale poate să decidă că există un client potrivit pentru fiecare tranzacție imobiliară. Casa potrivită pentru omul potrivit. Când acționează în baza acestei predilecții și permite intuiției sale să-i dea informații în continuu, despre fiecare tranzacție, ajunge să aibă succes extraordinar, pentru că are răbare și știe că apare clientul potrivit, indiferent de imobilul aflat la vânzare. Această persoană își transformă predilecția (abilitatea personală) - intuiția și cunoașterea naturii umane într-o ocupație creativă, interesantă și provocatoare. Nu se va plictisi niciodată și va avea de spus doar povești magice, despre cum a pus în legătură vânzătorii cu acei cumpărători potriviți, care au apărut la momentul potrivit.

O avocată cu un talent deosebit pentru psihologie și comunicare reușește ca în fiecare caz să vadă dincolo de poveste, să găsească detaliile de care este nevoie pentru a reuși să ducă fiecare caz la bun sfârșit și să transforme pasiunea sa într-un bonus pentru serviciul pe care îl desfășoară.

Sunt predilecții mai mari și altele mai mici. Unele se descoperă devreme în viață, altele pe măsură ce faci diferite experiențe și testezi.

Să afli că predilecția ta este să fi un foarte bun manager (organizator) necesită timp și diferite experiențe. Nu poți descoperi de la începutul vieții această abilitate naturală pe care o ai pentru structurare și viziunea de ansamblu.

Unele femei află că predilecția lor este să găsească cuvintele potrivite pentru fiecare, în momentele potrivite. Altele, află că ordinea sau curățenia este abilitatea lor cea mai bună. Pentru unele, partea de bucătărie este locul în care creativitatea lor devine artă. Altele sunt mai preocupate de modul în care arată casa și sunt maestre la schimbări mici, la detalii și la transformări mici cu efecte mari.

Am cunoscut femei care au fost împinse de suferința fizică să facă mișcare (gimnastică de recuperare, yoga, pilates) și care încetul cu încetul au învățat că mișcarea este talentul lor de a oferi lumii un exemplu că "se poate". Au devenit instructori de mișcare (deși constituția fizică era cea a unei ființe normale, cu rotunjimi și curbe) și au creat proiecte dinamice și însuflețitoare, în care au prins alte și alte femei, atrase de câmpul de potențial creat de ele.

Alte femei și bărbați și-au descoperit velleități de vindecători, după ce au depășit impasuri fizice majore și dificultăți aparent de netrecut. Vindecarea cu puterea mâinilor, sau prin intermediul plantelor, cristalelor, muzicii, aromelor sau reflexoterapiei, dietei sau posturilor și multe alte tehnici posibile au fost incluse în Calea cu inimă personală. În acest fel, viața unora a fost complet transformată și prin suferință au activat darurile ce zăceau în personalitatea lor și ar fi fost complet ne-exprimare și ne-evidențiate, dacă nu apărea durerea.

Talentele, darurile, abilitățile naturale sau predilecțiile pot fi în variante infinite. Toată lumea le are. Oricine vine într-un corp omenesc are un dar, un talent, o abilitate – un cadou oferit de Spiritul Creator al Vieții.

Când este evident, este ușor de integrat și folosit în viață.

Când nu este evident, necesită mult efort de căutare, aflare și folosire (este exact precum munca unui arheolog).

Nu există predilecții mici sau mari, abilități mai bune sau mai rele. Ele sunt toate acolo, Important este să le căutăm.

Cine caută, găsește.

Cine cere, va primi.

Când trăiești în predilecția ta, cultivând zilnic și folosind talentul și abilitățile pe care le descoperi în cursul vieții, nu te plictisești niciodată.

Viața nu are cum să fie rutină. Pentru că în permanență este ceva nou de învățat, de aflat, de educat, de antrenat sau de aplicat.

Și dacă trăiești Calea cu inimă, Fluxul vieții care este permanent schimbător și în mișcare, are grijă să te ducă acolo unde este nevoie să-ți folosești la maxim potențialul. Provocările și obstacolele vor fi la fiecare pas. Și sunt acolo doar pentru antrenament și pentru auto-descoperire.

Viața trăită pe Calea cu inimă este exact antidotul plictiselii, dar și opusul rutinii. Este o posibilitate aflată la dispoziție oricui dorește să o aleagă.

Viața devine frumoasă datorită micilor detalii și bucuriei pe care ți-o aduce stăpânirea și integrarea lor în viața zilnică.

Cu adevărat bucuria stă în detalii și cheia spre depășirea plictiselii este aflarea "Căii cu inimă", aceluia drum din viață în care simțim cum ceea ce facem ne aduce bucurie.

Trăind viața în bucurie, în fiecare zi și în fiecare moment în care respirăm aer, aflăm ce înseamnă cu adevărat calitatea.

O viață de calitate este o viață trăită cu bucurie.

Când o aflăm pentru noi înșine, o putem răspândi cu ușurință în cuplu și apoi în familia noastră și peste tot unde mergem.

Devenim un emițător de bucurie, pentru subconștientul colectiv.

Și conform Legii Atracției, primim ceea ce oferim.

Vibrațiile se auto-întrețin.

Emitem bucurie, primim bucurie. Și astfel, devenim bucurie.

Bucuria este medicamentul împotriva plictiselii

Iar bucuria se găsește pe Calea cu inimă.

Identificând talentul, darul, abilitatea unică cu care am venit pe pământ.

Vârful totemului și activarea structurii

Secrete nespuse

Am descoperit de-a lungul drumului nostru împreună numeroase semnițe de înțelepciune, care vă pot fi de mult folos, atunci când acumulați suficientă energie cât să vă așezați viața în structuri eficiente.

Care sunt câteva dintre secretele bucătăriei și relațiilor de calitate?

1. Detaliile sunt importante, atât în bucătărie, cât și în familie. Atenția la detaliu este activată dacă suntem prezenți. Dialogul mental și povestea pe care ne-o spunem continuu în cap ne poate face să dormim pe noi, uneori. Lipsa de prezență se vede în lipsa de atenție la detalii (cum spălăm vasele, cum aranjăm masa, cum prezentăm alimentele pe farfurie).
2. Sunt esențiale cunoașterea clară a abilităților și particularităților feminine/masculine din fiecare din noi și înțelegerea modului în care ne raportăm la gătit, la procesele ce compun gastronomia (procurarea ingredientelor, depozitarea lor, pregătirea pentru preparare, realizarea rețetei și prezentarea la masă, apoi debarasarea, curățarea și îndepărtarea gunoiului).
3. Este indispensabilă exersarea practică, fără teama de eșec, doar pentru testarea abilităților; dacă nu ne murdărim mâinile și fața, nu descoperim ce suntem în stare să facem.
4. Jocul, elementul ludic și inventivitatea continuă. Bucătăria este cel mai creativ teren al casei noastre. Aici putem testa, practic, orice. Putem condimenta inclusiv corpurile noastre și relațiile dintre ele. De ce nu?
5. Simțul umorului și ne-luarea lucrurilor prea în serios este un ingredient important atunci când ne aflăm în bucătărie. Dacă vom considera gătitul ca un Joc interesant și ne luăm mai puțin în serios, mărim plăcerea obținută în bucătărie.

Mici detalii din bucătărie, care fac diferențe mari în preparare

Nu adăugați ulei în salatele verzi, salata de varză sau salata de pătrunjel, decât înainte de servire. Dacă doriți să păstrați salata la frigider, pentru o perioadă mai lungă de timp (1-3 zile) nu adăugați ulei. Acesta sufocă plantele și salata se va veșteji și va arăta foarte rău ziua următoare. Dacă o lăsați ca atare în frigider, aseasonată doar cu zeamă de lămâie și puțină miere, poate ține și chiar o săptămână. Zi de zi se va mai marina puțin, se înmoaie și frunzele devin din ce în ce mai digerabile. În zilele 6-7 avem deja o salată gen murătură de scurtă durată, cu un gust complet diferit decât în primele zile.

Testați, probați, încercați cu diferitele tipuri de rețete propuse. Adăugați ulei doar înainte de servire și numai dacă simțiți neapărat nevoia de acest adaos.

Susanul este un condiment foarte util, gustos și sănătos pentru aromatizarea saladelor și preparatelor din legume. Pentru a ne folosi de toate calitățile acestei semințe, ea trebuie un pic prăjită (de fapt, încălzită puțin într-o tigaie pe foc) și apoi mojarată (mărunțită) într-un recipient de bucătărie numit mojar. Această deschidere a seminței, după ce au fost neutralizate inhibinele naturale în interior, o ajută să fie digerabilă și gustoasă.

Alte semințe mici, ce pot fi utilizate în bucătărie ca și condimente sau adjuvante în rețete sunt semințele de in, de cânepă și de chia.

Semințele de cânepă reprezintă o sursă importantă de acizi omega 3-6-9, aproape echivalentă cu acizii care pot fi obținuți din pește. Acești acizi sunt importanți pentru sănătatea sistemului nervos și mai ales, a creierului și reprezintă un supliment esențial pentru corpul omenesc. Semințele de cânepă se pot adăuga la salate, având un gust bun și furnizând adaosul de grăsimi sănătoase care face ca uleiul să devină inutil, ca și ingredient de preparare. Uleiul de floarea soarelui (semințe mari) sau măsline poate să fie uneori greu pentru ficat (la persoanele sensibile). Uleiul vegetal, indiferent de sursă, este de fapt un suc concentrat din semințe sau măsline (fructe) și uneori cantitatea folosită pentru servire este mult mai mare decât ce are nevoie corpul. Când sunt administrate semințele ca atare, în cantitate moderată (o linguriță rasă sau mai puțin), corpul își selectează cât are nevoie și restul poate elimina mult mai ușor.

Semințele de chia și semințele de in reprezintă adjuvanți utili pentru motilitatea digestivă, pentru menținerea tonusului intestinului greu și rezolvarea mării probleme a constipației, ce apare datorită sedentarismului oamenilor moderni.

Combinat cu apa, atât semințele de chia cât și cele de in formează amestecuri mucilaginose, care dinamizează mișcarea reziduurilor prin corp și grăbește eliminarea lor prin scaun. Folosite cu moderație în alimentație (de 1-2 ori pe săptămână, nu mai mult) sunt un adaos valoros la combinația de fibre alimentare din fructe și legume.

Sumacul (coacăzul persan) este un condiment cu gust acrișor și ușor sărat, ce se prezintă sub forma unei pulberi roșiatic-vișinie. Se folosește pe salate și legume, mai ales dacă dorim să evităm adăugarea suplimentară de sare sau oțet. Este o mirodenie mult folosită în bucătăria arabă (și orientală) și se poate asocia și cu alte mirodenii cum sunt oregano, chimenul, cimbrul, mărarul sau hasmațuchi.

Condimentul numit Za-atar (sau Zaatar) este o combinație de susan prăjit și mărunțit, cu sumac, măghiran, oregano și cimbru. În multe rețete, se adaugă și sare acestei combinații, dar dacă doriți varianta sănătoasă, veți păstra combinația fără sare. Za-atar-ul preparat de fiecare dintre noi în casă poate avea cantități variabile din cele 5 ingrediente, dar varianta care a părut cea mai atractivă la gust pentru multă lume a fost cea în care cantitățile au fost astfel: susan și sumac, 100 grame, măghiran, oregano și cimbru, câte 50 grame din fiecare.

Pe ce se poate folosi Za-atar-ul? Se poate pune pe salate, pe supe, pe variantele crude de supă (gazpacho de legume), dar și pe legumele crude ca atare. Dacă roșiile sau castraveții sunt de bună calitate și gustoși, o masă simplă de seară poate fi un platou de roșii cu za-atar sau roșii și castraveți tăiați felii, cu za-atar.

Există numeroase variante naturale pentru "nevoia de ronțăit" care apare mai ales seara/noaptea, datorită prelungirii activităților intelectuale, prin expunerea la ecranele de televizor, computer, tabletă sau telefon mobil. S-a dovedit faptul că expunerea prelungită (peste o oră) la ecrane declanșează o hipersecreție a fluidelor în corp: hipersalivație, transpirație a corpului, dar și hipersecreție de suc gastric și alte sucuri digestive. Cu alte cuvinte, corpul se încinge, se încălzește, se deshidratează și elimină fluide. Hipersecreția de sucuri digestive produce o senzație de răcăială, gol în stomac, slăbiciune sau altele, percepute de cei mai mulți oameni ca foame. Nu este o foame reală (corpul nu face un efort suficient de mare pentru a avea nevoie de mâncare) ci mai ales, o neliniște interioară produsă de deshidratare. Suplimentar, lucrul prelungit la ecrane produce o tensionare a corpului și o încordare a multor mușchi (printre care și mușchii masețeri, ai gurii și feței, implicați în mestecare). Strângem din dinți inconștient în timp ce comunicăm electronic și încordăm foarte tare zona feței. La un moment dat, pentru a ne relaxa, avem nevoie să "ronțăim ceva" (sau să facem mișcări cu acești mușchi, pentru a relaxa încordarea).

Cei mai mulți oameni interpretează semnalele corpului drept o invitație de a introduce alimente în tubul digestiv, seara după ora 21.00 sau chiar în timpul nopții. La aceste ore, controlul conștient al alimentației este zero, nu există nicio modalitate să ne oprim emoțiile; consumăm cu amintirile (nu cu realele nevoi ale corpului) și introducem în interior orice avem la îndemână sau ne cade în mână: biscuiți, ciocolată, pizza, sandviciuri diverse, înghețată, napolitane și multe altele.

Dacă ne putem pregăti în frigider gustări sănătoase, care să poată fi folosite în momentele de "nevoie de ronțăială", putem să diminuăm impactul negativ pe care îl poate avea asupra corpului introducerea hranei după ora 21.00 (orice mâncăm după ora asta îngreunează ficatul și ne tulbură somnul).

Ce gustări sănătoase și atractive putem să pregătim?

- Bețișoare de morcovi, cu zeamă de lămâie și puțin za-atar (sau alte condimente)
- Bucăți de castraveți cu sumac (sau za-atar)
- Roșii tăiate cu za-atar
- Ardei roșii, ardei capia sau gogoșari tăiați felii și cu puțin avocado (simplu, ca atare, cu lămâie, sau guacamole, preparat din avocado, lămâie, ceapă și roșii).
- Buchețele de brocolli sau conopidă opărite (se toarnă apă clocotită peste ele și se lasă 5-10 minute), servite cu sosuri diferite; variante gustoase sunt sosul tahini și sosul tip salsa. Dar orice fel de sos este la fel de gustos.
- Fructe uscate (smochine, curmale, stafide, caise uscate, goji sau merișoare uscate)
- Biluțe preparate din curmale, fulgi de cocos și susan/semințe de cânepă
- Sushi vegan varianta personală (alge nori, orez fiert/quinoa sau mei fiert și legume diferite).
- Rondele de orez expandat cu creme/paste tartinabile variate
- Crackeri de porumb, orez sau hrișcă, cu magiun de prune, cu miere sau cu sirop de arțar și un ceai lăngă;
- O supă gazpacho rece (roșii, ardei, castraveți, ceapă verde, semințe de cânepă), servită cu crutoane uscate din pâine de maia, sau cu fulgi de porumb

V-am oferit doar câteva exemple (ele pot fi mult mai numeroase), care constau atât în variante foarte simple, cât și variante ce trebuie prelucrate, pentru a satisface cât mai multe gusturi. Am prezentat gustări și pe partea de dulce, dar și pe partea de sărat, pentru a fi pe placul mai multor persoane.

Ingredientele de bază în bucătăria eficientă sunt imaginația și creativitatea.

Culoarea veselei poate influența percepția hranei: alegerea recipientelor și a culorii influențează sațietatea. Adesea, oamenii mănâncă din dorința de a înlocui un sentiment de lipsă. Dar când stai la o masă frumos aranjată, simți că nu-ți lipsește nimic. Au fost realizate experimente cu pacienți internați în spital, cărora le lipsea complet apetitul. Mâncarea le-a fost servită într-o veselă bleu, în loc de una albă. Concluzia experimentului a fost ridicarea cu 25% a apetitului, datorită schimbării veselei. S-a observat și faptul că oamenii consumă mai puțină mâncare dacă le este servită în veselă de culoare roșie (roșul este culoarea pericolului). Poate fi o idee bună să mănânci din farfuria roșii în cazul în care vrei să slăbești!

Roșul, galben și portocaliul sunt culori "calde", în vreme ce albastrul și albul sunt culori "reci". O ciocolată caldă este mult mai apreciată când este servită într-o cană roșie sau portocalie, decât într-una albă. Un mousse cu zmeură pare cu 10% mai dulce într-o farfurie albă decât într-una neagră. Gustul unui latte pare mai plăcut servit într-o ceașcă de porțelan alb decât într-una transparentă. Pentru sucurile acidulate, culoarea din care sunt cel mai apreciate este albastru. Avem nevoie de simț artistic în bucătărie, pentru a susține toate simțurile corpului. Dacă folosim veselă din plastic, hârtie sau metal, vom realiza că ceva din noi nu se simte hrănit și respectat.

Forma veselei este importantă: feriți-vă de paharele joase și pătrate. Aceste pahare "borțoase" ne induc în eroare și conțin mai multe fluide decât paharele alungite și fine. Vom consuma mai multe fluide (bere, sucuri, apă) dacă vom folosi acest tip de pahare.

Dimensiunea recipientelor și iluzia optică.

Dintre-un bol mic mâncăm cu 10% mai puțin decât dintr-unul mare (pare că îl golim prea repede și atunci încetăm ritmul). În fața unei farfurii imense cu paste, luăm îmbucături generoase și înghițim mâncarea mai repede, decât dacă ne-ar fi fost servită într-o farfurie mai mică. Dacă mâncăm repede, starea de sațietate se instalează mai târziu și tendința este să ne hrănim cu mai mult decât ar fi necesar (corpul nu are timp să ne transmită să ne oprim din mâncat). Porțiile mari ne stimulează să mâncăm mai mult pentru că nu apreciem ceea ce ingerăm. Cu cât preparatele ocupă mai mult loc în farfurie, cu atât avem impresia că avem la dispoziție o cantitate mai mare.

Feriți-vă de vesela cu dimensiuni generoase!

Postirea este un obicei sănătos care se educă.

Postul este definit ca oprirea și întreruperea alimentării obișnuite.

Există mai multe tipuri de pauză alimentară, foarte utile și necesare pentru repausul organelor implicate în digestie (ficat, pancreas, splină, intestine).

Postul alternativ poate fi un obicei cultivat și menținut de-a lungul întregii vieți. Între 8 seara și 8 dimineața nu se consumă absolut nimic (apă, fluide sau mâncare). Este perioada în care în mod natural dormim, așa încât, nu ar trebui să fie prea grea pentru nimeni. 12 ore de pauză alimentară este importantă pentru a echilibra cele 12 ore de activitate alimentară.

Alte tipuri de posturi sunt:

- Posturi de 24-36 de ore: de la ora 16.00 a unei zile, până la ora 16.00 a zilei următoare nu se mănâncă și nu se bea nimic. Acesta este postul de 24 ore. Acesta se poate prelungi până în ziua următoare și să fie pe 36 de ore. Pentru fiecare persoană, cum este mai confortabil și posibil. Corpul poate să facă oricare din aceste posturi în varianta "post negru", adică fără apă, fără băuturi, fără mâncare (este mult mai ușor decât postul cu lichide).
- Posturi prelungite de 3-7 zile, fie posturi negre, fie posturi cu fluide (cu apă sau cu sucuri). Aceste pauze bine-venite intervin natural în timpul răcelilor sau eliminărilor de mucus din viroze. Pofta de mâncare dispare și posturile cu fluide pot fi ținute cu ușurință.
- Posturi de apă simplă, apă alcalină (cu pH peste 8) sau posturile cu apă distilată. Există situații speciale în care aceste posturi pot fi ținute până la 40 de zile. Este posibil, este sănătos și este eficient.
- Posturile cu sucuri diferite: sucuri de fructe și/sau legume (suc de pepene, suc de portocale, dacă sunt foarte dulci și coapte, plus organice, suc de mere, suc de măr și apio, suc de fructe și legume diferite – măr cu morcov, măr cu țelină, măr cu sfeclă, măr și pară) – pot fi ținute perioade variabile de timp, între o săptămână (7-10 zile), o lună sau câteva luni. Aceste posturi au fie indicații de sănătate, fie indicații de refacere a unei stări de oboseală cronică sau revenirea din șocuri și traume ale corpului.
- Posturi variate, care înseamnă oprirea din consum a anumitor alimente, pe perioade de timp: postul în timpul zilei din Ramadan, postul de alimente animale din tradiția ortodoxă, posturile de lactate, făinoase, zahăr la diabetici sau cei cu intoleranțe alimentare și multe altele.

Există multe variante în care pot fi aplicate toate aceste posturi și pauze alimentare. Cunosco oameni care au încorporat în viața lor aceste modalități de repaus alimentar:

- Post negru miercuri și vineri – sau post cu apă și/sau sucuri miercuri și vineri
- Post negru sau cu fluide o zi da, o zi nu timp de un an de zile sau continuu

- Post de alimente grele (lactate, făinoase și dulciuri) în timpul săptămânii (5 zile lucrătoare) și pauză 2 zile (sâmbătă și duminică, cu consum moderat din alimentele respective)
- Post de carne și produse animale miercuri și vineri
- Posturi negre sau cu fluide în zilele de lună nouă, lună plină și câte 3 zile la echinocții și solstiții (când se produc mari schimbări energetice în Natură și corpul omenesc).
- Post negru sau cu fluide 2-3 zile după o ocazie specială (aniversare, nuntă, masă în familie etc).

Indiferent de ritmul și structura aleasă de postire, repausul alimentar este unul dintre cele mai importante secrete ce trebuie încorporate în alimentația adultului. Mișcarea și repausul reprezintă regulile fundamentale ale vieții. Nu se produce inspir fără expir, de aceea pauzele sunt la fel de importante ca și activitatea.

Fără pauze, apare suprasolicitare, epuizare și moartea.

Stilul sănătos de viață se educă, se antrenează, se aplică și se integrează în obiceiurile zilnice. Fiecare persoană are nevoie să-și găsească ritmul și varianta care i se potrivește cel mai bine.

Ascultă-ți corpul, când este vorba de alimentație. Observă continuu semnalele corpului și adoptă un ritm al meselor care îți este mai potrivit. Demontează regula de trei mese pe zi și înțelege nevoia corpului tău: câte mese pe zi îi fac bine și ce anume dorește la fiecare dintre ele.

Testează cu diferite variante, ai suficiente zile în viață să faci o mulțime de experimente și află variantele care ți se potrivesc. Dacă dorești să nu iei micul dejun, nu îl lua. Nu este obligatoriu. Săritul peste micul dejun este normal și natural pentru foarte mulți oameni. Foamea începe după ora 12.00 dacă sari micul dejun. Săritul peste masa de seară este iar foarte sănătos, pentru mulți oameni. Culcarea cu stomacul gol ajută calitatea somnului.

Zile diferite, cu încărcături fizice și emoționale diferite pot cere alimentație diferită, de aceea frecvența și cantitatea meselor poate varia: pot fi zile cu o singură masă pe zi, și zile în care avem nevoie de 5-6 mese pe zi.

Mănâncă în funcție de ritmul tău biologic, nu în funcție de ritmurile sociale: fiecare zi are energia sa, fiecare anotimp al Naturii sau al vieții tale, are energiile sale proprii. Ascultă-ți corpul.

Reguli importante pentru o alimentație sănătoasă:

- Dacă nu vreți să consumați, nu cumpărați. Nu depozitați în dulapurile casei și în frigider decât cele mai sănătoase variante alimentare posibile. Dacă nu este, nu veți consuma seara sau în timpul nopții.
- Spălați-vă dinții frecvent. Când ai gura curată, nu prea mai ai chef să introduci ceva doar de dragul de a ronța.
- Nu țineți mâncare la vedere. Sunt studii care arată că omul consumă cu 46% mai mult dintr-un aliment când acesta este vizibil (acasă sau la serviciu) decât atunci când este ascuns într-o cutie sau în dulap. Înțelegeți rostul vitrinelor transparente în magazine sau în multe dintre restaurante (bucătăria libaneză, turcească sau italiană se bazează mult pe stimularea vizuală a consumatorilor).
- Când sunteți cu mai mulți oameni, mâncați mai mult. Cantitatea de mâncare crește proporțional cu numărul de oameni alături de care mâncați. Cu fiecare persoană în plus, mâncați ceva mai mult. În cuplu, mâncați mai mult. În familie, și mai mult. La o petrecere sau un grup, mâncați aproape dublu decât ați fi mâncat când erați singur. Atenție la această tendință de potențare dată de grup.
- Faceți-vă o listă cu strategii anti-tentații alimentare. Gândiți-vă la toate situațiile alimentare "periculoase" (ieșirile în oraș, mesele cu familia, vacanțele, invitațiile acasă sau la restaurant, aniversările etc) și pregătiți trucuri și strategii: mâncați acasă ceva sănătos, înainte de a merge în social; cereți un fresh, o cafea sau un ceai, în timp ce restul lumii mănâncă și bea; alegeți din meniu preparatul cel mai dietetic sau comandați un aperitiv, în loc de mâncarea pe care ceilalți o vor selecta. Puteți comanda un pahar de vin, în care doar să înmuiați buzele, din când în când, de-a lungul serii. În ocaziile sociale nu mergeți să consumați pe săturate, ci doar să socializați.
- Țineți un jurnal alimentar. Notarea pe zile, pe ore, a cantității și felurilor de alimente consumate vă face foarte conștienți de tot ceea ce introduceți în corp. Dacă adăugați la tabel și o rubrică de "senzații" veți descoperi că există multe reacții ce apar datorită alimentației și puteți să interveniți asupra obiceiurilor mai ușor.

Vă ofer un exemplu de jurnal alimentar ținut de un pacient de al meu, diagnosticat inițial cu boală Crohn și căruia i-am recomandat un regim alimentar fără lactate, făina de grâu și zahăr (plus produsele care le conțin).

Primul Jurnal este în prima lună de dietă și tratament, în care el încă își calibra combinațiile alimentare (i-am făcut comentarii).

Al doilea Jurnal este câteva luni mai târziu.

Jurnal alimentar

5 iunie

11.00 – Smoothie banana, măr, coacăze, căpșuni

13.00 – Avocado, castraveți, roșii, măsline, puțin piept de pui, fulgi de porumb

17.00 – Ciorbă de perișoare

23.00 – Legume la cuptor

Nu se combină la aceeași masă proteina cu carbohidrați (carne cu porumb); Perișoarele sunt o combinație de orez cu carne – iar aceeași combinație greșită care este grea pentru ficat

6 iunie

10.00 – Smoothie banane, măr, căpșuni, curcuma, spanac

11.00 – Pepene galben

14.00 – Legume la cuptor, avocado, roșie

18.00 – Mâncare de cartofi, castravete, măsine, vinete

22.00 – Felii de cereale cu vinete

O zi de combinații corecte și în ordinea ușoară pentru ficat, bravo!

7 iunie

10.00. – Smoothie banană, măr, coacăze, căpșuni, pepene, mandarină

12.30 – Salată de roșii cu castraveți, ou fiert și felii de cereale cu vinete

Combinațiile proteină (ou) și carbohidrați (cereale) îngreunează ficatul

14.00 – Pepene galben, banană, prune

Nu fructe după mâncare gătită, fermentează și balonează

16.30 – Frigărui de pui, roșie, ardei copt

Aici ai combinat corect (carne cu legume)

18.00 – Mămăligă cu pui

Nu se combină carbohidrați (porumb, mămăligă) cu proteină (pui) la aceeași masă; foarte greu pentru ficat

8 iunie

9.00 - Smoothie banană, măr, mandarină, coacăze, pepene galben, curcuma, căpșuni

10.30 – Felii de cereale cu vinete și castraveți

12.30 – Supă de pui

14.00 – Smoothie banană, măr, mandarină, coacăze, pepene galben, curcuma, căpșuni

Nu se consumă fructe după consum de mâncare gătită, fermentează și balonează

15.30 – Piept de pui cu roșie și avocado
20.30 – Legume la cuptor cu piept de pui

Combinatie corectă, foarte bine

9 iunie

9.30 – Smoothie banană, căpșuni, pepene galben, coacăze, măr, mandarină

11.00 – Omletă cu roșie și avocado

13.30 – Pepene galben, prună, banană

Nu fructe după mâncarea gătită (fermentează și balonează)

17.00 – Supă de pui – Orez expandat cu gem de căpșuni

Iar combinație pui (carne) cu orez (carbohidrați) – NU așa. Carne DOAR cu legume. Separat, orez cu legume, la 4-5 ore interval

20.00 – Cartofi la cuptor cu roșie și ardei copt

10 iunie

9.30 – Smoothie banană, măr, căpșuni, coacăze, prune, pepene galben

11.00 – Salată de roșii cu avocado – Orez expandat cu vinete

14.00 – Cartofi la cuptor, vinete

16.00 – Pepene galben, banană.

Nu fructe după mâncarea gătită

21.00 – Supă de legume

11 iunie

9.30 – Smoothie banană, măr, caisă, prună, mandarină, căpșuni

14.00 – Legume la cuptor cu avocado

16.00 – Pepene galben, banană, caise.

Nu fructe aici (fermentează)

18.00 – Supă de pui

Al doilea Jurnal este realizat după câteva luni de dietă și tratament, timp în care simptomele tip boală Crohn au dispărut complet și starea generală este foarte bună.

- 05-Oct** 09:00 Apa cu lamâie
10:00 Suc smoothie
11:00 Banana+Mandarina
13:00 Omleta, rosii, ardei, vinete
19:00 Ciorba de fasole
- 06-Oct** 09:00 Apa cu lamâie
10:00 Suc smoothie
12:00 Omleta, rosii, ardei
14:00 Fasole, salata de varza alba&rosie
17:00 Fasole , rosii
20:00 Cartofi la cuptor,salata de varza
- 07-Oct** 09:00 Apa cu lamâie
10:00 Suc smoothie
11:30 Doua banana
20:00 Pui la gratar,salata verde
- 08-Oct** 09:00 Apa cu lamâie
10:30 Banana, mandarina
19:00 Pui la gratar ,ardei copt , rosii la gratar
- 09-Oct** 09:00 Apa cu lamâie
10:00 Fresh de portocale
10:30 Banana si portocala
12:00 Rosii , avocado, ardei capia, masline , icre, fulgi de porumb
17:00 Pui la gratar , rosii , masline
21:00 Legume la cuptor cu fulgi de porumb
- 10-Oct** 09:00 Apa cu lamâie
09:30 Banana
11:30 Omleta, rosii, masline
15:00 Legume la cuptor cu pui
19:00 Varza calita , ghiveci de legume , mamaliga
22:00 Cartofi la cuptor, salata de vinete si masline
- 11-Oct** 09:00 Apa cu lamâie
10:00 Smoothie
11:30 Banana
12:00 Cartofi la cuptor cu vinete
17:00 Varza cu mamaliga
20:00 Piure cu ardei copt si vinete
- 12-Oct** 09:00 Apa cu lamâie
10:00 Suc smoothie
12:00 Pui cu salata verde,masline si vinete
15:00 Salata iceberg
18:00 Legume la cuptor cu creveti

Un Jurnal alimentar ne ajută în toate circumstanțele să ne observăm ceea ce facem, să realizăm cât, când și cum ne alimentăm. Și să putem face toate schimbările necesare pentru a ne susține corpul să se simtă în cea mai bună formă a sa.

Jurnalul alimentar pe 7 zile, realizat ocazional ne permite să ne dăm seama ce facem și să conștientizăm toate micile detalii care ne scapă, în mod normal, când ne ducem viața în mod automat.

Nu doar în bucătărie este foarte util și de folos un Jurnal alimentar. Și în viața de cuplu, un Jurnal al stării noastre este foarte necesar, pentru a realiza când și unde pierdem inutil energie și în care locuri este nevoie să depunem mai multe eforturi pentru a fi real eficienți.

Un Jurnal foarte util pe care îl recomand în special doamnelor, dar poate fi la fel de util și bărbaților este Jurnalul de critici/aprecieri.

Notăm toate criticile și nemulțumirile pe care le-am primit de la partener și pe care le-am oferit partenerului (rubrici diferite).

Regula unei relații bune spune că pentru fiecare critică, plângere și nemulțumire, trebuie să oferim 5 complimente sau aprecieri.

Este în regulă să spunem soțului că ne supără ceva la el. Dar imediat după aceea, regula păstrării unei relații bune spune să-i facem 5 complimente sau declarații de apreciere, pentru cine este, ce face sau cum face.

Exercițiul important este să găsiți suficient de multe complimente și aprecieri, sau să faceți mai puține observații și critici.

Regula de 5 la 1 este regula de aur a bunei comunicări în căsnicie.

Alte detalii și secrete în căsnicie

În această parte din capitol ne-am inspirat din cartea soților Mark și Susan Merrill, Liste de iubire pentru soți.

Am descoperit că doar un cuplu cu multă experiență de relație conjugală ne poate transmite secrete nespuse, pe care le-au descoperit într-o viață de încercări, eșecuri și succese. Cine este suficient de înțelept, poate beneficia din experiența acumulată a atâtor alte persoane.

Ce putem să aflăm despre relația conjugală (relația de cuplu, cea de familie)?

1. Căsnicia sau relația conjugală nu este o cursă de formula 1, ci un maraton pe viață. Un maraton este o cursă de 40 de kilometri, care necesită antrenament intens, implicare, disciplină, dezvoltare, rezistență și hotărâre. Mușchii relației trebuie întăriți continuu. Cel mai important lucru la maraton și în căsnicie este să începi cursa cu gândul de a o duce la bun sfârșit.
2. Căsnicia nu este un parteneriat pe din două, ci o relație care vă solicită 100% pe amândoi. Dedicția fiecărui membru trebuie să fie totală. Nu are niciun sens ținerea scorurilor la cheltuieli, disciplină, spălatul vaselor, curățeniei sau muncii în general. Ambii soți trebuie să fie implicați în A-facerea familiei și căsniciei, pentru că aceasta cere dedicație totală.
3. Căsătoria presupune mult efort, nu este totdeauna doar lapte și miere. Când ambii parteneri se străduie cu adevărat, căsnicia devine din ce în ce mai frumoasă.
4. Căsnicia nu este doar o relație dintre doi oameni; prin căsnicie, cei doi devin un singur trup. Dorința noastră profundă în căsnicie este să-l cunoaștem pe celălalt și să ajungem să fim cunoscuți, la rândul nostru. Căsnicia înseamnă un bărbat și o femeie conectați, care își împărtășesc trăirile la toate nivelurile: două vieți separate se undesc și devin una singură. Ei își împărtășesc suferințele și reușitele. Nicio altă relație nu cere acest tip de uniune.
5. Nu suntem căsătoriți doar la bine, ci și la rău. Caracterul fiecăruia și angajamentul lui nu se vede în vremurile bune, ci mai ales în cele rele.
6. Căsătoria nu înseamnă doar fericire, ci mai ales credință. Credință în ceva mai mare decât noi înșine: în familie, în cuplu.
7. Căsnicia nu înseamnă să obții lucruri de la celălalt, ci mai ales să-i dăruiești. Căsnicia este medicamentul Importanței de sine, care se ajustează și calibrează în relația cu un partener apropiat. Înveți smerenia, răbdarea, blândețea și așteptarea momentului potrivit.

Cinci cuvinte cu greutate în căsnicie și în bucătărie

1. **Cuvintele de respect** – folosim cuvinte cu vibrație înaltă, indiferent că vorbim cu partenerul sau comunicăm cu obiectele/alimentele din bucătărie. Când ne simțim bine și confortabil cu cineva sau într-o situație, avem tendința să devenim lejeri și neglijenți. Nu putem lăsa garda jos nicio secundă și să permitem gurii să fie slobode. Alegem cuvinte care onorează, cu care subminează.

Am descoperit că nevoia fundamentală masculină este de respect. O femeie slobodă la gură este un dezastru în relație. Fiți o doamnă, în relație și la bucătărie. Respectați-vă, comportați-vă ca o regină și oferiți acest tip de respect partenerului și activităților casnice, mai ales gătitului.

2. Cuvinte de afirmare

Nevoia de afirmare a omului nu dispare odată cu înaintarea în vârstă. Mereu avem nevoia de fi validați de către celălalt. Prețuiți-vă partenerul și spuneți-i frecvent: "Ai făcut o treabă foarte bună" sau "M-au impresionat abilitățile tale de astăzi", "cât de bine ai gătit/spălat vasele, mereu ești impecabil în ce faci".

3. Cuvinte de sprijin

Acordați atenție și susținere prin cuvinte partenerului și membrilor familiei, în momente în care îi simțiți vulnerabili și vor să știe că cineva este de partea lor. Pentru bărbați, este un efort, dar pot să învețe să-i spună soției "Îmi pare rău să aud asta..." sau "Spune-mi mai multe despre cum te simți". Aceste fraze simple înseamnă aprecierea și iubirea veșnică a soției. Încercați.

4. Cuvinte de încurajare

Oricine are nevoie de cuvinte de încurajare, mai ales femeile. Când este trist, singura hrană reală a unei persoane sunt cuvintele de încurajare din partea cuiva apropiat. Așa găsește putere să meargă mai departe. Ce să le spuneți? Simplu: "ai mai trecut prin situații, mai grele și mai dificile decât asta. De fiecare dată ai găsit o soluție. Îngerul tău păzitor îți ghidează mereu pașii. Sunt aici, sunt lângă tine". Atât. NU LE DAȚI VOI SOLUȚII. Nu au nevoie de asta. Au nevoie doar de susținere și încurajare.

5. Cuvinte de apreciere

Nimănui nu-i place să nu se simtă apreciat. Orice bucătar bun are nevoie să audă de la beneficiari că ceea ce a pregătit, a fost bine primit. Orice partener în căsnicie vrea să audă că eforturile sale sunt apreciate de celălalt. "Mulțumesc că ai spălat rufe. Apreciez că ai întins rufe. Apreciez că ai pus vasele în chiuvetă". Atât de ușor și simplu este să oferim celuilalt energie pozitivă.

Exercițiu practic:

Discutați cu partenerul de cuplu următoarele două exemple de liste care pot îmbunătăți semnificativ relația de cuplu. Dacă doriți mai multe exemple, puteți să vă creați voi altele sau să vă inspirați din cele din cartea Liste de iubire pentru soți.

10 lucruri pe care o soție dorește să le audă de la soțul ei:

1. Mulțumesc pentru tot ceea ce faci pentru familia noastră.
2. Ești o mamă și o soție foarte bună (asta înfrumusețează ziua oricărei femei)
3. Lasă-mă să te ajut cu treaba asta (aici puteți realmente impresiona soția, mai ales cu dusul gunoiului sau spălatul vaselor după masă).
4. Te iubesc atât de mult (cuvintele adăugate după te iubesc fac toată diferența)
5. Ești frumoasă (orice femeie se bucură să audă că soțul o consideră atrăgătoare)
6. Lasă că am eu grijă de copii (o femeie odihnită este mai răbdătoare, mai bună și mai iubitoare).
7. Haide să ieșim diseară (arătați-i soției că vă place să petreceți timp alături de ea)
8. Îmi pare rău că ai avut o zi grea/frustrantă/dezamăgitoare (soția va ști că sunteți alături de ea).
9. Dacă ar fi să dau timpul înapoi, tot cu tine m-aș căsători (în această propoziție îi spuneți soției că prețuiți viața pe care o aveți împreună)
10. Cum aș putea să-ți fiu un soț mai bun? (soția fie va izbucni în lacrimi, fie în râs – pregătiți-vă să ascultați fără să deveniți defensiv)

9 lucruri pe care nu ar trebui să le spuneți vreodată soției (femeii):

1. Calmează-te. Relaxează-te (nu ajută cu nimic aceste cuvinte o femeie supărată)
2. Ce s-a mai întâmplat acum? Sau Ce e cu tine? (cele mai iritante fraze, pentru că femeile simt că sunt o problemă de rezolvat sau o mașinărie ce trebuie controlată)
3. Ce a fost în mintea ta? (astfel de vorbe înjosesc o femeie).
4. Ce ai făcut toată ziua? (lipsă de respect, ignoranță, suferință)
5. Ești în perioada aia a lunii? (NU spuneți asta niciodată unei femei)
6. Nu te mai iubesc (cuvinte care străpung inima unei femei și nu se uită niciodată)
7. Ai de gând să mănânci tot (îi spuneți, voalat, că este grasă. Au!)
8. Mai lasă-mă în pace.....mereu mă bați la cap (stați și explicați detaliat cu soția, de ce vă deranjează ceea ce vă spune ea. Cu bunătate și răbdare)
9. Ești exact ca maică-ta! (aceste cuvinte sunt o insultă atât pentru soție cât mai ales pentru soacră și pentru mama dv)

Să folosim cuvintele pentru a da încredere oamenilor, nu pentru a-i destabiliza.

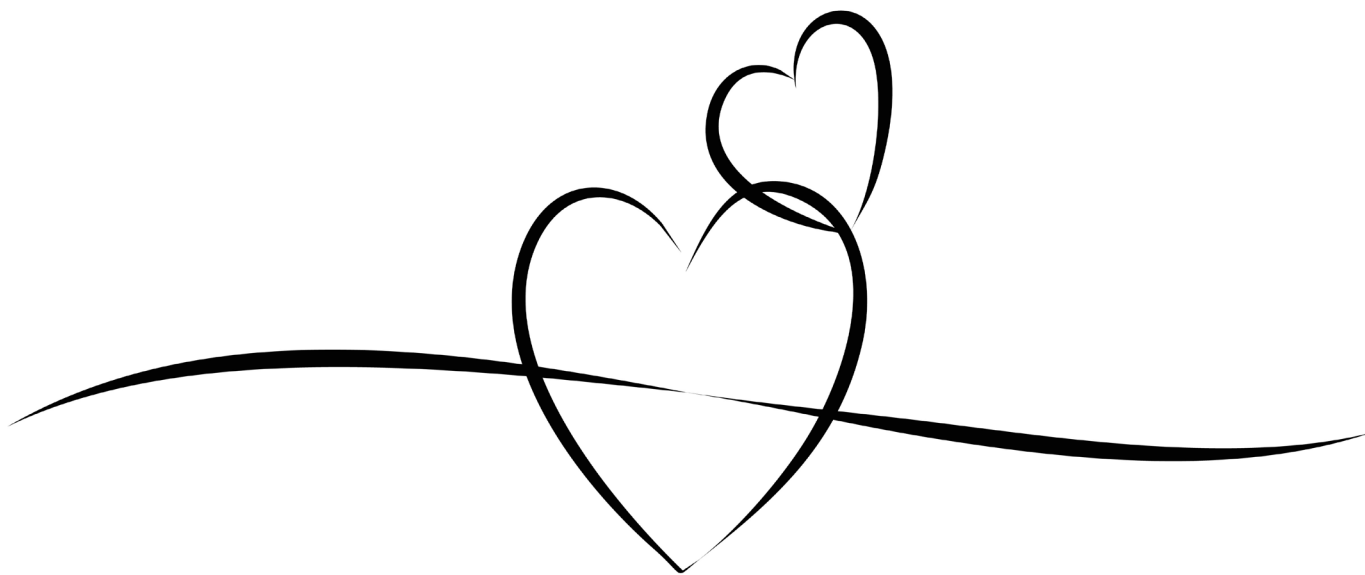
Modul în care comunicăm, cuvintele pe care le folosim, reprezintă ingredientele secrete și magice ale unei relații bune și a succeselor în bucatărie.

În spatele cuvintelor, în spatele vibrației lor vindecătoare, se ascunde energia magică a ființei umane: iubirea.

Secretul ultim și cel mai important în bucătărie și relația de cuplu este iubirea.

Iubirea nu este o emoție sau un sentiment. Acestea apar și dispar, sunt ca valurile. Iubirea este o stare. Este o vibrație care se cultivă, se educă, se apreciază, se menține și odată dobândită, se oferă cu generozitate, pentru că se auto-produce și propagă. Iubirea produce și mai multă iubire. Este acel ingredient secret care se auto-replică, pe măsură ce se folosește mai mult.

Cu iubire, în cuplu și în bucătărie, putem să obținem orice rezultat dorim, dar mai presus de toate, învățăm să ne bucurăm de fiecare mic detaliu al experienței numite viață.



În loc de încheiere:

Am ajuns la finalul acestui material scris despre proiectul nostru ambițios, Turism emoțional. Vom recapitula pentru ultima oară drumul parcurs, pas cu pas, etapă cu etapă, de-a lungul multor săptămâni de studiu și prin webinarile organizate pe platforma eduvisionlearning.ro.

Locul de pornire - Pătratul Stabilității, ne ghidează să aflăm:

- Cine sunt? Femeie, bărbat, cuplu
- Ce vreau? Copil, sex, plăcere
- Ce aleg? Casa, mașina, acțiunea
- Ce am? Emoții, logică, senzații

Destinația: Gustos și simplu - a parcurs 8 etape de creștere:

1. Gustul și alegerile în viață
2. Conflicte în farfurie și în cuplu/familie
3. Gestionarea gunoaielor și a reziduurilor
4. Ocazii speciale în bucătărie și familie
5. Gestionarea comunicării în bucătărie și în familie
6. Nevoile corpului feminin și masculin
7. Managementul plictiselii
8. Secrete nespuse în bucătărie și căsnicie

Am construit o structură în cele două axe ale cunoașterii, orizontală și verticală, prin care am descris mai mult decât un traseu de călătorie: am realizat o simbolică a Vieții de cuplu.

Totemul vieții de cuplu, într-o reprezentare schematică și cât mai simplă.



V-am vorbit mult și în detaliu despre relația de cuplu și locurile sale de derulare, dormitorul și bucătăria. Am insistat mai mult pe partea de hrănire, pentru că aici am descoperit o cheie importantă în călătoria vieții noastre.

De-a lungul drumului am avut multe experiențe și am poposit în locuri interesante, unde am trăit aventuri și am descoperit noutăți.

Turismul emoțional este o călătorie a fiecăruia dintre noi alături de fluxul de energie al lumii. Uneori este în forma labirintului. La început, Pătratul stabilității se obține doar după ieșirea din labirint. Alteori, este cu forme de Totem sau de semn al infinitului (cifra 8 culcată). Destinația intenționată, Gustos și simplu, s-a construit într-un totem format din 8 etape.

De multe ori este o călătorie în cerc. Se pornește dintr-un loc și se ajunge tot acolo, după un întreg traseu cu obstacole.

Fiecare om spune de multe ori în viața sa: ”încerc să mă schimb”. De fapt, ne arată că se află într-o călătorie în cerc (în-cerc) și încă nu poate ieși de acolo. Când suntem norocoși, este o călătorie în formă de spirală. La fiecare cerc al încercărilor ne înălțăm puțin mai sus pe verticală și avem o nouă perspectivă asupra lucrurilor.

Forma traseului este variabilă. Dar de fiecare dată orice călătorie are un punct de plecare și o destinație. Începe cu noi înșine, se duce apoi către întreaga aventură de pe drumul spre destinația aleasă (în cazul nostru, familia sau relația de cuplu) și se termină, cumva, tot la noi înșine. Ne place sau nu, suntem sau nu suntem conștienți, ne reîntoarcem iar și iar la noi înșine, pentru a constata că devenim mai mult noi înșine.

Călătoria cu sens este cea din care aflăm cine suntem cu adevărat.

Și decidem să trăim o viață în care să exprimăm autentic personalitatea noastră.

Acesta este unicul și singurul secret surprinzător al finalului, comoara întregului nostru program. Sensul vieții este doar cel pe care îl creăm noi înșine, descoperindu-ne pe noi înșine. Reala destinație finală este Totalitatea Sinelui. Și reala destinație finală a unui cuplu este chiar cuplul, în varianta sa funcțională, stabilă și persistentă.

Monica și Sorina, ghizii voștri în călătoria din proiectul de Turism emoțional, v-au fost alături și vă mulțumesc pentru parcursul pe care l-am făcut împreună.

Să nu uitați că puteți oricând accesa programele "Pătratul stabilității" și "Gustos și simplu", componentele proiectului de Turism emoțional, pe platforma eduvisionlearning.com

Și să conștientizăm alt aspect cheie: drumul nostru se descrie pe măsură ce înaintăm. Așa ieșim din ceață, pas cu pas, informație cu informație, exercițiu cu exercițiu, strădanie cu strădanie. V-am oferit multe ancore și stâlpi de marcaj pe drumul de ieșire din ceața mentală, către o zonă cu sens a vieții. Destinația și etapele de creștere sunt jaloane de urmat și integrat în viață.

Armonia pornește de la cunoașterea de sine și se întregește prin relația de cuplu, care duce la cunoașterea celuilalt.

Intenția prezentei cărți este să vă fie de folos și să aplicați informația dobândită în practică, pentru a o transforma în cunoaștere reală, corporală, experiențială. În acel moment va fi a voastră și va fi o parte din trăirea voastră pe pământ. Dacă doar citiți, dobândeți informație. Când aplicați în practică și experimentați, apare cunoașterea.

Singura noastră avere reală este suma experiențelor pe care le avem în viață și modul în care acestea ne modelează în fiecare moment realitatea în care trăim și percepția asupra vieții.

Am intenționat să vă aducem la final către bucurie și recunoștință, vibrațiile care mențin viața atractivă și cu sens. Bucuria că suntem la finalul unui proiect interesant. Și recunoștință că cititorul este alături de noi și am parcurs drumul împreună.

Să ne revedem, cândva, în alte trasee de Turism emoțional, pentru că explorările posibile ale vieții sunt infinite.

Noi ne continuăm călătoria.

Vă așteptăm alături de noi, și noile programe, cărți, webinarii, oricând simțiți că aveți nevoie de inspirație și împărtășire.

Drum bun, nouă tuturor.

Și să ne fie bine.

Mereu alături de voi:

Monica Petre - eduvisionlearning.com

Dr. Sorina Soescu - www.centrulnatura.ro

Cuprins

- 4 Cuvânt înainte
- 6 Scurtă introducere

- 12 Capitolul 1 – Pătratul stabilității**
- 14 A fi. Eu sunt femeie. Tu ești bărbat. Noi suntem un cuplu
- 22 A vrea. Eu vreau copil, tu vrei sex, noi vrem plăcere.
- 30 A alege. Eu aleg casa, tu alegi mașina, noi alegem acțiunea
- 40 A avea. Eu am emoții, tu ai logică, noi avem senzații
- 47 Concluziile primului capitol

- 50 Capitolul 2 – Destinația: Gustos și simplu**
- 52 Prima etapă și prima provocare – Gustul în bucătărie și în viață
- 60 A doua etapă și a doua provocare – Conflicte în farfurie, conflicte în cuplu
- 72 A treia etapă și a treia provocare – Gestionarea gunoaielor și a reziduurilor
- 80 A patra etapă și a patra provocare – Ocazii speciale în bucătărie și în cuplu
- 90 A cincea etapă și a cincea provocare – Gestionarea comunicării în bucătărie și în cuplu
- 100 A șasea etapă și a șasea provocare – Nevoile corpului feminin și nevoile corpului masculin
- 109 A șaptea etapă și a șaptea provocare – Managementul plictiseli
- 116 Vârful totemului și activarea structurii – Secrete nespuse

- 132 În loc de încheiere
- 136 Bibliografie

Bibliografie

Theun Mares – Învățăturile toltece volumul III - Această a naibii de alunecoasă
fericire, În căutarea bărbăției; Descoperirea misterelor femeii

J. Campbel – Studiul China

Dr. Louanne Brizendine – Creierul bărbatului

Dr. Louanne Brizendine – Creierul femeii

Mark Gunggor – Îmbunătățește-ți viața conjugală într-o prezentare modernă

Pilar Sordo – Bărbați femei - Trăiască diferența

Dr. Gary Chapman – Cele cinci limbaje ale iubirii

Dr. Mihail Litvak – Aikido psihologic

Dr. Mihail Litvak – Dacă vrei să-ți găsești fericirea

Marshall Rosenberg – Comunicarea non-violentă

Sharon Moalem – Jumăatea mai bună – despre superioritatea genetică a femeilor

Dr. John Gray – Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus

Simona Tache, Mihai Radu – Femeile vin de pe Venus, bărbații de la băut

Andrei Vulpescu – Femeile inteligente vorbesc pe limba bărbaților

Steve Harvey – Poartă-te ca o doamnă, gândește ca un bărbat

Dominique Loreaux – Arta e a mânca puțin mai puțin

Mark și Susan Merrill – Liste de iubire pentru soți, pași simpli spre căsnicia ideală

Dr. Sorina Soescu – Alimentație???

Dr. Sorina Soescu, dr. Silvia Soescu – Rețete în dieta de detoxifiere

Dr. Sorina Soescu – Sănătate 5D

Dr. Sorina Soescu – Momentul potrivit