

BESTSELLER INTERNAȚIONAL



# 100 DE REGULI ALE IUBIRII

RICHARD TEMPLAR



NICULESCU



Richard Templar

# 100 DE REGULI ale iubirii

Traducere: Iulia Voevozeanu



NICULESCU

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**TEMPLAR, RICHARD**

**100 de reguli ale iubirii** / Richard Templar; trad.: Iulia Voevozeanu. -

București: Editura Niculescu, 2026

ISBN 978-606-38-1235-4

I. Voevozeanu, Iulia (trad.)

159.9

© Richard Templar 2009 (print), 2010 (electronic)

© Richard Templar 2013, 2016, 2023 (print and electronic)

Authorized translation from the English language edition, entitled *The Rules of Love* 4th Edition by Richard Templar, published by Pearson Education Limited.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education Limited.

Titlu original: *THE RULES OF LOVE. A personal code for happier, more fulfilling relationships*, by Richard Templar

© Editura NICULESCU, 2026

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Design copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-1235-4

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

---

**Editura NICULESCU** este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

**E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro**

# Cuprins

<i>Introducere</i> .....	13
<i>Cum să folosești Regulile</i> .....	18

## REGULI PENTRU A GĂSI IUBIREA ..... 20

<b>1</b> Fii tu însuși.....	22
<b>2</b> Treci peste situație înainte să mergi mai departe.....	24
<b>3</b> Nu vei ajunge să fii fericit cu un partener până când nu vei fi așa cu tine însuși.....	26
<b>4</b> Vei recunoaște iubirea adevărată atunci când o vei întâlni.....	28
<b>5</b> Alege pe cineva care te face să râzi.....	30
<b>6</b> Un criteriu valoros: alegerea unei persoane care nu e chiar sută la sută atrăgătoare fizic.....	32
<b>7</b> Nu persista în a face mereu aceleași greșeli.....	35
<b>8</b> Unii oameni trec dincolo de niște limite (știi tu cine anume face acest lucru).....	38
<b>9</b> Pe oameni nu-i poți schimba.....	40
<b>10</b> Relațiile de cuplu nu constau în sex.....	42
<b>11</b> Cunoaște o persoană în toate situațiile înainte de a lua niște decizii majore.....	44
<b>12</b> Nu rămâne împreună cu cineva căruia nu-i mai pasă de tine.....	46
<b>13</b> Dacă nu ai încredere în partenerul tău, nu ai de fapt o relație cu el.....	48
<b>14</b> Fii sincer (cât mai ai ocazia).....	50
<b>15</b> Nu te juca cu dragostea.....	52

<b>16 Nu-ți trata noii parteneri exact ca pe cei pe care i-ai avut în trecut .....</b>	<b>55</b>
<b>17 Verificați dacă împărtășiți aceleași obiective.....</b>	<b>58</b>
<b>18 Creați și mențineți acel echilibru de putere pe care amândoi îl doriți.....</b>	<b>61</b>
<b>19 Nu poți face pe cineva să te iubească .....</b>	<b>64</b>
<b>20 Fii crud ca să fii blând .....</b>	<b>66</b>

## **REGULI ALE IUBIRII DINTRE PARTENERI..... 68**

<b>21 Poartă-te frumos.....</b>	<b>70</b>
<b>22 Fiți împreună pentru că vă doriți, nu fiindcă aveți nevoie de celălalt.....</b>	<b>72</b>
<b>23 Oferă-i partenerului libertatea de a fi el însuși .....</b>	<b>74</b>
<b>24 Analizează-ți propriile greșeli .....</b>	<b>77</b>
<b>25 Păstrează-ți onoarea .....</b>	<b>79</b>
<b>26 Puneți-vă reciproc pe primul loc .....</b>	<b>82</b>
<b>27 Recunoaște semnele.....</b>	<b>84</b>
<b>28 Fii un erou – sau o eroină .....</b>	<b>87</b>
<b>29 Acceptă diferențele dintre voi și apreciază ce aveți în comun .....</b>	<b>90</b>
<b>30 Nu-ți înjosi partenerul .....</b>	<b>92</b>
<b>31 Ce vrei să faci? .....</b>	<b>95</b>
<b>32 Nu vă culcați niciodată supărați unul pe celălalt .....</b>	<b>97</b>
<b>33 Fii tu primul care spune că îi pare rău.....</b>	<b>100</b>
<b>34 Lasă-ți partenerul să aibă ultimul cuvânt .....</b>	<b>103</b>
<b>35 Cred că avem o problemă .....</b>	<b>105</b>
<b>36 Nu-ți pune partenerul pe un pedestal, așteptându-te să rămână mereu la acel nivel.....</b>	<b>107</b>
<b>37 Să știi când să asculți și când să acționezi.....</b>	<b>109</b>
<b>38 Nu înceta niciodată să te străduiești să fii atrăgător.....</b>	<b>112</b>

39	Dacă poți spune un lucru frumos despre partenerul tău, nu te feri să-l rostești cu voce tare .....	115
40	Nu încerca să-ți tratezi partenerul ca și cum i-ai fi părinte .....	118
41	Implică-te activ în viața partenerului .....	120
42	Dacă te deranjează lucruri mărunte la partenerul tău, spune-i-le, dar fă-o cu umor.....	122
43	Fă un pic de efort ca să-i fii pe plac partenerului tău ...	125
44	Fă tot posibilul ca partenerul tău să se bucure întotdeauna când te vede .....	127
45	Nu arunca răspunderea în cărucia partenerului .....	129
46	Spune-i celuilalt dacă nu-i agreezi prietenii .....	132
47	Gelozia este problema ta, nu a partenerului.....	134
48	Partenerul tău de viață este mai important decât copiii voștri.....	136
49	Alocă timp pentru romantism .....	139
50	Trăiește-ți cu pasiune viața împreună cu partenerul tău.....	141
51	Împărțiți-vă în mod echitabil sarcinile casnice.....	143
52	Ai încredere că partenerul își face partea sa de datorie .....	146
53	Nu fi un partener cicălitor .....	149
54	Asigură-te că faceți dragoste pentru a spori iubirea dintre voi .....	152
55	Nu-ți controla partenerul.....	154
56	Ascultă ce <i>nu</i> îți spune de fapt partenerul .....	157
57	Majoritatea ciondănelilor voastre zilnice sunt despre altceva.....	159
58	Respectă intimitatea celuilalt.....	161
59	Tratează-ți partenerul mai bine decât pe cel mai bun prieten.....	163

<b>60</b>	<b>Nu te simți jignit dacă partenerul tău are nevoie de spațiu personal .....</b>	<b>165</b>
<b>61</b>	<b>Și bărbaților le plac florile .....</b>	<b>168</b>
<b>62</b>	<b>Țineți-vă banii separat.....</b>	<b>170</b>
<b>63</b>	<b>Împlinirea este un țel înalt .....</b>	<b>172</b>
<b>64</b>	<b>Fiți generoși unul cu celălalt din punct de vedere financiar.....</b>	<b>175</b>
<b>65</b>	<b>În fiecare zi faci niște alegeri.....</b>	<b>178</b>
<b>66</b>	<b>Nu fi un martir .....</b>	<b>180</b>
<b>67</b>	<b>Nu-l mai critica pe celălalt – cineva trebuie să încerce să se abțină.....</b>	<b>182</b>
<b>68</b>	<b>Nu trebuie ca ambii să aveți aceleași reguli .....</b>	<b>184</b>
<b>69</b>	<b>Procedează așa cum își dorește partenerul, dacă acel lucru contează mai mult pentru el.....</b>	<b>186</b>
<b>70</b>	<b>Pune-te în locul lui .....</b>	<b>188</b>
<b>71</b>	<b>Familia partenerului tău vine la pachet cu el .....</b>	<b>190</b>
<b>72</b>	<b>Comunicați permanent.....</b>	<b>192</b>

## **REGULI ALE IUBIRII ÎN FAMILIE ..... 194**

<b>73</b>	<b>Nu da vina pe părinții tăi .....</b>	<b>196</b>
<b>74</b>	<b>Nu-ți lăsa părinții să-ți controleze sentimentele.....</b>	<b>199</b>
<b>75</b>	<b>Copiii tăi sunt mai presus de tine .....</b>	<b>202</b>
<b>76</b>	<b>Nu merită să te cerți cu nimeni.....</b>	<b>204</b>
<b>77</b>	<b>Nu țipa la oamenii pe care îi iubești .....</b>	<b>206</b>
<b>78</b>	<b>Poartă-te așa cum se cuvine cu familia ta, indiferent de cum te tratează ea .....</b>	<b>208</b>
<b>79</b>	<b>În nicio situație nu e acceptabil să afirmi „Ți-am spus eu!” .....</b>	<b>211</b>
<b>80</b>	<b>Nu pune presiune pe familie doar pentru că poți face acest lucru .....</b>	<b>212</b>
<b>81</b>	<b>Fă-ți întotdeauna timp pentru cei dragi.....</b>	<b>215</b>

82	Depune eforturi în relațiile cu cei dragi.....	218
83	Copiii tăi trebuie să se certe cu tine ca să plece din casa părintească.....	221
84	Membrii unei familii nu trebuie să fie identici cu tine...	224
85	Acceptă defectele oamenilor.....	227
86	Ceea ce contează este felul său de a fi.....	229
87	Frații au mereu câte ceva de împărțit .....	232
88	Ieși din rolul tău .....	234
89	Ce lași în urmă?.....	236
<b>REGULI ALE IUBIRII PENTRU PRIETENI.....</b>		<b>238</b>
90	Nu există reguli.....	240
91	Cel mai bun prieten al tău era odată un străin pentru tine .....	242
92	Înconjoară-te doar de oameni care fac bine, nu rău.....	244
93	Dacă vrei să fii prieten, fii unul bun .....	246
94	Iartă.....	248
95	Nu da niciodată sfaturi.....	250
96	Nu-i face pe alți oameni să se simtă incomod.....	252
97	Găsește-ți niște prieteni care iubesc adevărul .....	254
98	Nu da niciodată bani cu împrumut, dacă nu ești pregătit să ștergi acea datorie.....	256
99	E cam greu dacă nu-ți place partenerul cuiva apropiat .....	259
100	Când arăți cu degetul spre cineva, trei degete sunt îndreptate spre tine .....	262
101	Prieteniile se mai schimbă .....	265
102	Trebuie să știi când să renunți.....	268
103	Amărăciunea nu este de folos nimănui.....	270

**REGULI ALE IUBIRII PENTRU TOATĂ LUMEA..... 272**

<b>104</b>	Oamenii sunt mai importanți decât obiectele.....	274
<b>105</b>	Vina este o emoție egoistă.....	276
<b>106</b>	Iubirea înseamnă timp .....	279
<b>107</b>	Cu cât oferi mai mult, cu atât primești mai mult.....	282
<b>108</b>	Secretul fericirii în viață sunt ceilalți oameni.....	284

**REGULI ALE DESPĂRȚIRII..... 286**

<b>1</b>	Ascultă-ți vocea interioară.....	288
<b>2</b>	Recunoaște că ambii parteneri trebuie să aibă contribuția lor la păstrarea relației.....	291
<b>3</b>	Nu căuta vinovați .....	293
<b>4</b>	Păstrează-ți conduita morală.....	295
<b>5</b>	Nu mai reînvia trecutul .....	297
<b>6</b>	Ține copiii la distanță de neplăcerile despărțirii.....	299
<b>7</b>	Amintește-ți că fostul tău partener nu este un monstru .....	301
<b>8</b>	Identifică propriile greșeli.....	304
<b>9</b>	Alege-ți niște prieteni de încredere .....	307
<b>10</b>	Există viață după despărțire.....	310
	<i>A fost de ajuns...?</i> .....	312

# Introducere

Iubirea? Floare la ureche, nu-i așa? Ții la familia și prietenii tăi, iar ei, la rândul lor, simt afecțiune față de tine. Îți găsești un partener de viață pe care îl iubești, iar acesta are și el aceleași sentimente pentru tine. Nici măcar nu este nevoie să te străduiești prea mult – lucrurile vin de la sine. E adevărat însă că, dacă citești această carte, știi deja foarte bine că e vorba despre ceva mult mai complex decât atât.

Aproape întotdeauna, iubirea dintre oameni are complicațiile ei – pentru că omul este o ființă complicată. Dragostea poate fi încercată, testată și dusă la extrem. Uneori, se întâmplă să ne îndrăgostim de persoana nepotrivită. Putem iubi prea mult sau insuficient. Sau nutrim un astfel de sentiment, dar nu știm cum să ne arătăm afecțiunea față de cineva. Poate credem că iubirea e de ajuns, când, de fapt, nu este chiar așa. Uneori ne zbatem să o găsim – sau nu suntem siguri dacă am întâlnit-o sau nu. Iar alteori ne gândim că ea încă rezistă, deși simțim cum se risipește și nu știm cum să-i reaprindem flacăra.

De multe ori, dragostea se află în strânsă conexiune atât cu cele mai înalte culmi, cât și cu abisurile emoționale ale existenței. Aproape întotdeauna ea este legată de mulțumire care, în definitiv, e ceea ce majoritatea dintre noi își doresc să obțină în viață. Așa ar și trebui – este un ideal nobil. Imaginează-te preț de o clipă la bătrânețe. Vei sta la soare, alături de partenerul tău (care este, în același timp, și cel mai bun prieten, confident și iubit al tău), înconjurat de familie și de amici. Copiii se vor juca pe iarbă, în jurul vostru. De pretutindeni vor răsună râsete și se vor auzi voci vesele. Da, știi că sună ca finalul celui mai

siropos film făcut vreodată. Dar, în sinea ta, oare nu ai vrea să simți că te îndrepti către momente de acest fel?

Totul se reduce la formarea unor relații puternice, bazate pe iubire, care vor rămâne solide o viață întreagă – sau cel puțin de acum înainte –, și la a te înconjura de oameni care te fac fericit și se simt bine în compania ta.

Oricum ar sta lucrurile, dragostea este răspunsul. Despre acest cuvânt magic s-au scris mai multe poezii, povești și predici decât pe orice altă temă. Este vorba despre acea emoție aparent elementară și fără echivoc care multora dintre noi ni se pare ceva mai complicată decât credem că ar trebui să fie. Ni se spune să ne iubim aproapele, semenii în general, că iubirea face lumea să se învârtă, că ea învinge mereu și este tot ce ne trebuie.

Da, da, dar cum se întâmplă lucrurile mai exact? Cum să acționezi, cum să faci ca ea să dureze și cum să o menții mereu proaspătă? Poate fi vorba despre un instinct uman de bază, doar că nu-i chiar așa de simplu. O tot dăm în bară. Relațiile noastre se destramă, prietenii ne dezamăgesc, familia nu ne este alături când avem mai mare nevoie de ea ori copiii ne învinovățesc pentru orice merge prost în viața lor.

E ușor de zis că iubirea reprezintă tot ceea ce ne trebuie, dar nu este chiar așa. Ai nevoie de dragoste și, în plus, de un manual de instrucțiuni care să-ți explice cum să o tratezi odată ce o întâlnești. Eu, unul, nu am găsit până acum vreun astfel de ghid; prin urmare, am fost nevoit să pun singur cap la cap niște reguli pentru a obține propriul manual.

La început, m-am simțit la fel de pierdut ca oricine altcineva. Dar, după cum știi, în cazul în care ai citit oricare dintre celelalte

cărți ale mele din seria cu *Reguli*, lucrul la care mă pricep cel mai bine în viață este să-i observ cu atenție pe ceilalți oameni. Nu-mi iese nici mie totul perfect de fiecare dată, însă văd ce fac persoanele care *procedează* cum trebuie. Așa că asta am încercat și eu. Am studiat toate tipurile de oameni implicați în relații de iubire, de familie și de prietenie. Curând, a devenit clar că doar unii au talentul de a întreține dragostea, în timp ce majoritatea dintre noi se cam împotmolesc sau se chinuie puțin. Și atunci, ce anume fac aceia care reușesc? Oare știu sau întreprind ei ceva anume, din care am avea de învățat și noi, ceilalți? Cu siguranță! Asta este ceea ce vei găsi în cartea de față. Iată cum stau lucrurile. Cred cu tărie în magia solidarității sau a empatiei – și anume că, dacă pui în practică ceea ce fac cei mai fericiți oameni, vei ajunge și tu la fel ca ei.

În cartea de față am reunit peste o sută dintre cele mai utile reguli pe care le-am observat ca fiind respectate de alte persoane. Pe durata muncii de documentare, am avut și eu multe de învățat. Oamenii care urmează cel mai îndeaproape aceste principii sunt aceia care își găsesc un partener ce îi face fericiți, reușind să mențină pe viață relația vie și plină de satisfacții. Este vorba tocmai despre acei indivizi cu familii apropiate și iubitoare, ai căror copii își doresc să petreacă timp cu ei. Sunt persoanele care păstrează cele mai strânse și mai devotate prietenii, cu oameni care la nevoie le sunt întotdeauna aproape. Dintre toți indivizii din lume, ei sunt cei care respectă regulile în mod natural.

Un manual cu instrucțiuni referitoare la dragoste pare un lucru destul de bizar. Nu este unul despre viața sexuală – te încurajez să-ți cumperi și așa ceva dacă te gândești că s-ar putea să-ți fie util, deoarece cartea de față nu oferă și genul acesta de

informații. Prezenta lucrare doar îți recomandă o serie de comportamente pe care ar trebui să le adopți toată viața pentru a ajunge să te pricepi mai bine la a iubi și a fi iubit. Volumul conține niște reguli de ordin practic, dar și unele emoționale; de asemenea, include unele principii mai dificile, precum și altele mai simplu de urmat – am compilat aici tot ce m-am gândit că ți-ar putea fi de folos pentru a înțelege dragostea și a o trata corespunzător.

Oricum, sunt sigur că știi cele mai multe dintre aceste lucruri, deși, probabil, nu-ți dai seama de asta. Unele dintre recomandările mele sunt de bun-simț. La fel ca în cazul tuturor cărților scrise de mine, este vorba despre niște chestiuni cunoscute pe care le evidențiez aici, nu despre niște revelații. Așa ar și trebui să fie. Iubirea nu este într-atât de complicată încât să existe niște secrete referitoare la ea care să-ți fie străine. Doar că uneori cu toții ne mai pierdem busola și trebuie să ne reamintim ce este cu adevărat important și către ce anume ar fi bine să năzuim pentru a avea numai relații profunde și de lungă durată.

Am organizat cartea de față în secțiuni menite să o facă mai ușor de parcurs. Ea cuprinde părți despre găsirea iubirii, relații, despărțiri (nu am insistat mult asupra acestui subiect, deoarece nu este în interesul tău să aprofundezi astfel de aspecte), familie și prietenie. La un moment dat, mi s-a părut că unele dintre reguli se suprapun, așa că le-am inclus în secțiunea unde am crezut că se potrivesc cel mai bine – te rog să mă ierți dacă nu-mi împărtășești opțiunea. Doar câteva principii erau perfect încadrabile în fiecare secțiune specifică; prin urmare, le-am reunit într-un capitol anume de reguli care sunt valabile pentru toată lumea.

# Fii tu însuși

Este oare atât de tentant să te reinventezi atunci când cunoști pe cineva nou de care îți place foarte mult? Ori să te străduiești să fii așa cum crezi că și-ar dori acea persoană? Te-ai putea transforma în cineva deosebit de sofisticat sau poate în cineva puternic, tăcut și misterios. Măcar nu te-ai mai face de râs spunând glume în niște momente nepotrivite sau plângându-te că nu te descurci cu problemele pe care le ai.

De fapt, nici nu ai putea. Ai fi capabil să îți lucrurile sub control cel mult o lună sau două, dar pe termen lung îți va fi foarte greu. Iar dacă tu crezi că aceasta este iubirea vieții tale – alesul sau aleasa ta –, atunci ai putea petrece următoarea jumătate de secol împreună cu respectiva persoană. Doar imaginează-ți următorul lucru: să te prefaci, vreme de 50 de ani, că ești sofisticat sau să-ți reprimi simțul natural al umorului.

Nu se va întâmpla asta, nu-i așa? Chiar ai vrea să petreci o viață întreagă ascunzându-te în spatele personalității false pe care ți-ai creat-o? Închipuie-ți cum ar fi ca celălalt să nu poată să te vadă niciodată așa cum ești cu adevărat, ție fiindu-ți teamă ca nu cumva să pierzi acel om. Ce te faci însă dacă el va descoperi cine ești după câteva săptămâni, luni sau după câțiva ani, când în sfârșit ție ți s-au aprins călcâiele după acesta? N-o să fie prea impresionat de ce va descoperi, cum nici tu nu ai fi în cazul în care s-ar dovedi că în tot acest timp el a jucat un rol.

Nu spun că nu ar fi bine să încerci să te schimbi, să fii o versiune mai bună a ta. Noi toți ar trebui să ne propunem asta în permanență, nu doar în relațiile de dragoste. Sigur, poți încerca să fii ceva mai bine organizat sau mai puțin pesimist. E bine să-ți revizuiești comportamentul, însă această primă regulă se referă la schimbarea personalității tale de bază. Nu va funcționa și te vei lega la cap încercând să interpretezi bine acel rol.

În concluzie, fii tu însuși. Mai bine scoți la iveală totul acum. Iar dacă persoana întâlnită nu caută pe cineva ca tine, cel puțin nu te vei mai implica prea mult până își va da seama cum ești. Și știi ceva? Poate că ea nici nu vrea un partener sofisticat ca tine. Poate nu-i plac oamenii puternici și tăcuți. Poate chiar o să-ți aprecieze simțul umorului. Poate va vrea să fie cu cineva care are nevoie de puțină grijă și protecție.

Vezi tu, dacă te vei preface, vei atrage o persoană care iubește un om care de fapt nu ești tu. Și la ce te va ajuta acest lucru? Undeva există cineva care caută exact genul tău de om, care tolerează toate lipsurile și defectele cu care vii la pachet. Și vreau să-ți mai spun ceva – nici măcar nu le va considera lipsuri sau defecte. Le va vedea ca făcând parte din farmecul tău. Și va avea dreptate să gândească așa.

**MAI BINE SCOȚI LA IVEALĂ TOTUL ACUM.  
IAR DACĂ PERSOANA ÎNTÂLNITĂ NU CAUTĂ  
PE CINEVA CA TINE, CEL PUȚIN NU TE VEI  
MAI IMPLICA PREA MULT PÂNĂ  
ÎȘI VA DA SEAMA CUM EȘTI.**

# Treci peste situație înainte să mergi mai departe

Cu toții ajungem să fim loviți și înfrânți de viață. Nimeni nu scapă. Unii dintre noi ies mai șifonați decât alții. Sigur, cicatricile sunt cele care ne formează caracterul, așa că pe termen lung nu toate reprezintă ceva rău. Dar, pe termen scurt, e posibil să trebuiască să ne revenim înainte de a reintra în joc.

În cazul în care ultima relație sau ultimele tale două legături te-au lăsat afectat emoțional, ar fi mai bine să repari lucrurile înainte de a te lansa în căutarea unui nou iubit și partener. În caz contrar, nu vei fi în stare să i te arăți așa cum ești și nu te vei putea concentra asupra sa, fiind încă preocupat de redresarea ta sufletească.

Dacă faci o greșeală în noua ta relație (tuturor ni se întâmplă acest lucru), riști să o închei mai rănit decât erai la început. Deși ai reușit să întâlnești o persoană cu adevărat iubitoare și atentă, amândoi puteți suferi pentru că unul dintre voi nu era încă pregătit să înceapă această legătură.

Am o prietenă care a ieșit dintr-o relație ca o epavă emoțională. Ulterior, a cunoscut un bărbat minunat – bun, atent, protector. Era exact ceea ce credea ea că îi trebuie. În următorii câțiva ani, el a avut grijă de aceasta, până când a redevenit o femeie puternică și independentă. Și ce s-a întâmplat apoi? Asta le-a distrus complet relația. Ea nu mai era cea de care se

îndrăgostise bărbatul respectiv. Mulți caută femei puternice și independente, dar nu era și cazul său. Lui îi plăceau persoanele fragile și plătându, de care să aibă grijă el.

Tocmai aici este pericolul. Chiar dacă îți găsești partenerul perfect, acesta este ideal doar pentru versiunea ta din prezent, nu pentru persoana diferită care vei fi după ce îți vei reveni – adică exact cine ești tu cu adevărat dincolo de aparențe. Nu susțin că astfel de relații nu pot funcționa, ci doar că asta se întâmplă foarte, foarte rar.

Așadar, fă-ți un bine. Fugi și ascunde-te undeva câtă vreme îți lingi rănilile. Bucură-te de prieteni, de familie și așteaptă puțin să-ți revii înainte de a porni în căutarea unui nou partener. Iar când vei face asta, încearcă să alegi o persoană ale cărei răni sufletești sunt bine vindecate, deoarece recomandarea funcționează și invers. Astfel, amândoi veți putea să vă vedeți așa cum sunteți în realitate și să vă începeți relația în maniera în care vă doriți să o și continuați.

**FĂ-ȚI UN BINE. FUGI ȘI ASCUNDE-TE UNDEVA  
CÂTĂ VREME ÎȚI LINGI RĂNILILE. BUCURĂ-TE  
DE PRIETENI, DE FAMILIE ȘI AȘTEAPTĂ PUȚIN  
SĂ-ȚI REVII ÎNAINTE DE A PORNII ÎN CĂUTAREA  
UNUI NOU PARTENER.**

# Nu vei ajunge să fi fericit cu un partener până când nu vei fi așa cu tine însuși

Am cunoscut o femeie care mereu era în câte o relație cu un bărbat. În mod cert știi genul acesta de persoană – poate că și tu ești așa –, nici nu pune bine capăt unei legături, că și începe alta. La un moment dat, am întrebat-o de ce adoptase acest stil de viață, iar ea mi-a răspuns că nu-i plăcea deloc să fie singură, așa că s-a asigurat că niciodată nu i se va întâmpla asta. După ce am ajuns să o cunosc mai bine, forma un cuplu cu un bărbat foarte cumsecade, dar care nu-i oferea iubirea pe care o merita. Am vrut să știu de ce acceptă o asemenea situație. Mi-a explicat, cu răbdare, că nu are de ales. Cealaltă opțiune ar fi fost să fie singură, ceea ce nu ar fi suportat.

Cu timpul însă, lucrurile dintre ei s-au agravat, iar iubitul ei a părăsit-o. Totuși, a găsit resursele necesare să-și revină după căderea psihică pe care se aștepta să o aibă după despărțire. Am revăzut-o cam o lună mai târziu și am întrebat-o cum face față acestei situații. Mi-a răspuns: „Bine, deocamdată. Credeam că mă voi rupe în bucățele până acum, dar se pare că durează mai mult decât mă așteptam.”

Cred că au trecut șase luni până când în cele din urmă femeia și-a dat seama că nu avea deloc să fie pusă la pământ de această întâmplare. Trei luni mai târziu, a întâlnit un tip adorabil, care

își dorea o relație serioasă și să se mute împreună, însă ea nu a vrut să grăbească lucrurile. Pentru moment se simțea atât de bine fără un partener.

Ideea de bază care se desprinde din acest exemplu este că ea a rămas în relații care nu mergeau bine, suportând critici pe care nu le merita doar de teama de a nu fi singură. Însă, odată ce a înțeles că poate fi fericită și fără un partener, și-a stabilit standarde mult mai înalte și nu a mai acceptat variante mediocre. Nici nu avea de ce. La urma urmei, care era cel mai rău lucru ce i se putea întâmpla? Ei bine, ar fi putut ajunge din nou singură – dar asta nu mai reprezenta o problemă pentru ea.

Așadar, morala acestei povești este că trebuie să înveți să fii bine și să te simți sigur pe tine chiar și fără un partener de viață. Astfel, nu vei rămâne niciodată într-o situație nedorită doar de teama că ai putea fi părăsit. Dacă lucrurile nu merg bine între voi, poți rupe tu legătura. Mult prea mulți oameni rămân blocați în relații nefericite pentru că se tem să fie singuri. Cei care respectă regulile din această carte învață să se bucure de o viață în singurătate, astfel încât, în momentul când decid să-și încerce norocul cu un partener nou, o vor face din motive corecte.

Odată ce stăpânești acest principiu, vei trăi – întotdeauna – cu o altă persoană doar pentru că o iubești și te face fericit. E grozav să fii singur, dar e și mai bine să fii cu cineva care îți este drag. Iar dacă lucrurile nu mai stau astfel, ai libertatea să părăsești relația.

**MULT PEA MULȚI OAMENI RĂMÂN BLOCAȚI  
ÎN RELAȚII NEFERICITE PENTRU CĂ SE TEM  
SĂ FIE SINGURI.**

# Vei recunoaște iubirea adevărată atunci când o vei întâlni

Ca să fiu foarte sincer, nu sunt sigur că acest lucru este într-un tot adevărat. În momentul în care își întâlnesc viitorul partener, unii oameni chiar știu că el este persoana pe care au căutat-o o viață întreagă. Dar asta nu funcționează în cazul tuturor.

Adevărata regulă\* este că, dacă nu ești sigur că acela este partenerul potrivit pentru tine, nu trebuie să-ți încerci norocul cu el. Susțin acest lucru deoarece, dacă într-adevăr *este* alesul tău/aleasa ta, atunci vei ști, chiar dacă o să-ți ia ceva timp să înțelegi\*\*. Cu alte cuvinte, dacă e ceea ce trebuie, îți vei da seama – fie imediat, fie puțin mai târziu. Cert e că vei ști. Dacă ești absolut sigur încă de la prima vedere că este iubirea vieții tale înseamnă că ai noroc cu carul (doar dacă nu cumva ți se întâmplă de fiecare dată, caz în care ar fi indicat să ai o discuție cât se poate de serioasă cu tine însuși). Totuși, cel mai important este să nu te implici într-o nouă relație până nu ești sigur de ce simți. Câți oameni divorțați nu ai auzit spunând: „Știi, chiar și în ziua nunții mele mă întrebam dacă am luat decizia corectă?”

Ei bine, îți pot spune eu că dacă în ziua căsătoriei voastre încă mai ai dubii înseamnă că nu, nu ai luat decizia corectă și nu faci ceea ce trebuie. Dimpotrivă, totul este o maaaare greșală!

---

\* Care nu era suficient de elegantă cât s-o utilizez drept titlu. (*n. a.*)

\*\* Vezi? Nu-i deloc o regulă elegantă. (*n. a.*)

Căsnicia și/sau a avea copiii voștri nu sunt oricum ușoare, nici măcar atunci când ești încredințat că împarți viața cu persoana potrivită. E o nebunie curată să te implici în așa ceva fără să fii măcar convins pe moment că ceea ce faci este bine.

E normal să nu fii sigur de la bun început de ce vrei de la celălalt. Poate dura săptămâni, luni, chiar ani să devii așa, în special dacă ești mai suspicios din fire și te lași greu convins. Este în regulă. Nu ar trebui să-ți iei angajamente pentru o viață întreagă până nu ești sigur de o asemenea decizie.

Desigur, este posibil ca noul partener să capete înaintea ta acea siguranță de a simți că se află pe calea cea bună în cuplu. Fiecare individ este unic. Nu-i permite celui lalt să pună presiune pe tine ca să iei o decizie înainte de a fi pregătit de acest lucru. Este de înțeles că el și-ar dori să-ți iei și tu același angajament – doar ești o persoană minunată; de ce nu ar vrea să fie cu tine? Dar nimeni nu va avea de câștigat dacă vei lua hotărârea greșită.

În cazul în care chiar este persoana potrivită pentru tine, cu care îți dorești să-ți petreci restul vieții, nu vei avea gânduri de tipul „Nu știi. Țsta sunt eu? Nu sunt sigur că e bine. Asta e, o fac.” Vei gândi: „Da, da, da, să continuăm pe drumul acesta!” Dacă nu judeci așa situația înseamnă că nu ești încă gata să-ți iei un angajament serios.

**E NORMAL SĂ NU FII SIGUR DE LA BUN ÎNCEPUT  
DE CE VREI DE LA CELĂLALT.**

# Alege pe cineva care te face să râzi

Aproape că am pus această regulă pe primul loc, deoarece din punctul meu de vedere este, fără nicio urmă de îndoială, cel mai important lucru într-o relație. Dacă îți alegi partenerul după aspect, statut social, chiar și pentru celelalte trăsături ale personalității lui, riști ca în cele din urmă să regreti opțiunea pe care ai făcut-o. Oricum, multe dintre calitățile celuiilalt se mai pierd odată cu trecerea timpului. Până și unele aspecte ale personalității sale se pot schimba – cineva încrezător poate fi afectat de o traumă emoțională, iar cineva răbdător poate ajunge să fie irascibil și frustrat din cauza durerii ori a unei boli.

Dar simțul umorului va rămâne în relația voastră multă vreme după ce restul a dispărut. Atunci când veți sta amândoi într-un balansoar, după ce v-ați pensionat și copiii au crescut, s-ar putea ca asta să fie tot ce v-a mai rămas. Iar dacă umorul încă există în relația voastră, va fi suficient pentru voi.

Râsul valorează greutatea lui în aur. Este neprețuit. Simțul umorului e o chestiune foarte personală: unii oameni ne fac să râdem pur și simplu mai mult decât alții. Atunci când vei găsi acea persoană care te va face să râzi din toată inima mai mult decât oricine altcineva, căsătorește-te cu ea! Acesta este sfatul meu – presupunând că e și genul potrivit pentru tine. Aproape sigur vei fi atras de acel om, fiindcă oricine te face să râzi va fi extrem de atrăgător în ochii tăi, chiar dacă din punct de vedere fizic nu arată chiar așa cum ți-ai fi imaginat.

De acord, poate am o abordare extremă aici, exagerând puțin, însă doar într-o oarecare măsură. Eu, unul, m-am căsătorit cu persoana care mă făcea cel mai mult să râd și crede-mă că am luat decizia corectă. Însă poate că tu preferi cea de-a doua sau a treia persoană de pe lista celor amuzante pe care le-ai întâlnit. Ideea de bază este să nu faci rabat de la acest aspect – este, într-adevăr, o prioritate când vine vorba despre criteriile de care ții cont atunci când îți selectezi partenerul.

O să-ți mai spun un lucru la care ar fi bine să fii atent. Nu trebuie să alegi pe cineva care te face să râzi în general – cu toate că și acest lucru e foarte important. Ar fi de preferat să alegi o persoană capabilă să te determine să nu te iei chiar mereu în serios. Asta te va ajuta mai mult decât orice altceva să treci mai ușor prin viață.

Am un prieten a cărui soție a murit în urmă cu câțiva ani. El mi-a spus că unul dintre lucrurile care îi lipsesc cel mai mult este faptul că ea îl făcea să râdă de sine. Până atunci, nu-și dăduse seama cât de mult îl ajutase soția lui să pună totul în perspectivă, nici cât de important fusese acest exercițiu (de a face haz de necaz) pentru starea sa de fericire. Acest prieten al meu crede că în prezent se ia mult prea în serios și că se stresează în legătură cu aspecte de care ea l-ar fi făcut să chicotească senin.

Așadar, data viitoare când întâlnești o persoană cu picioare superbe, cu ochi minunați ori cu un zâmbet adorabil, nu te lăsa sedus imediat de ea. Mai întâi de toate, verifică dacă îți poate stârni interesul fără să te atingă.

**SIMȚUL UMORULUI VA RĂMÂNE ÎN RELAȚIA  
VOASTRĂ MULTĂ VREME DUPĂ CE RESTUL  
A DISPĂRUT.**