



GĂSEȘTE-ȚI SUFLETUL PERECHE

Sistemul
psihogenetic™



Cum să alegi
partenerul
ideal și cum să îl
PĂSTREZI

ANNE TEACHWORTH

Cuvânt înainte de dr. Anne Ancelin Schützenberger

philobio



**DUMNEZEU MI-A DAT SERENITATEA
DE A ACCEPTA LUCRURILE
PE CARE NU LE POT SCHIMBA,
CURAJUL DE A MODIFICA LUCRURILE
PE CARE LE POT SCHIMBA
ȘI ÎNȚELEPCIUNEA
DE A FACE DIFERENȚA ÎNTRE ELE.**

Reinhold Niebuhr

*Cartea de față este despre cunoașterea
acestei diferențe...*

Cum ți-ai ales partenerul de viață? Cum arată? Are simțul umorului? Este o persoană caldă, plină de energie și de entuziasm? Este prietenos? Este greu de abordat? Dar el (sau ea), de ce te-a ales? Ce a văzut la tine? Încă îți mai pui aceste întrebări?

Cei mai mulți oameni sunt de-a dreptul surprinși când le spun că motivul pentru care cred că și-au ales partenerul de viață este complet diferit față de cel pentru care au făcut-o în realitate. Mai mult, rațiunea pentru care alegem ceva – orice, de la o simplă aromă de înghețată la persoana alături de care ne-am propus să trăim tot restul vieții – nu este aceea că ne-am dorit, ci este explicată prin faptul că am fost programați la nivel subconștient să atragem sau să evităm, să alegem sau să respingem ceea ce susținem că vrem. Ceea ce spunem este oare ceea ce ne dorim cu adevărat?

Majoritatea preferințelor noastre nu își au originea în mintea conștientă. Ele nu sunt o alegere. Credem în dragoste la prima vedere, în condițiile în care cele mai multe relații încep, de fapt, ca dragoste la a doua vedere. Vei fi surprins să afli cum funcționează în realitate mecanismele de atracție subconștiente.

Și chiar vei afla... poate chiar mai mult decât îți dorești să știi despre motivul pentru care ne alegem partenerii. Vei fi uimit să descoperi cât de rapid îți poate îmbunătăți tiparele relaționale Sistemul psihogenetic™ – de la etapa alegerii și până la soluțiile propriu-zise.

Cartea de față este una interactivă; ea începe cu un test sub forma Profilului psihogenetic, care îți va oferi o perspectivă de ansamblu asupra motivelor reale pentru care ți-ai ales partenerii trecuți, actuali și/sau viitori – lucru pe care nu l-ai putea descoperi nici dacă participi timp de zece ani la seminarii ori ședințe

de terapie și nici dacă citești o mulțime de alte cărți care abordează acest subiect. Profilul psihogenetic poate fi completat în doar zece minute și are o acuratețe de 80-90%.

Timp de câteva decenii, cărțile populare având ca temă găsierea unui partener au transmis și au împământenit mitul că persoanele singure își pot căuta în mod conștient partenerul pe care și-ar dori să îl întâlnească. Cititorii neimplicați în relații au fost încurajați să enumere calitățile pe care și le doresc cel mai mult de la un potențial partener, fiind sfătuiți să aibă tot timpul respectivele liste la ei, când ies în club sau când se duc la supermarket. Problema referitoare la asemenea sugestii este că ele nu funcționează defel.

În mod constant, cei mai mulți oameni ignoră acele trăsături pe care susțin că și le doresc la un partener. În schimb, au încredere în instinctele lor imprimate în subconștient, sunt atrași foarte tare de cineva și fac în mod regulat aceleași greșeli. Din nefericire, se aruncă într-un fel cu capul înainte, în graba lor de a se îndrăgosti cu orice preț. Îndrăgostiții care par să trăiască fericiți până la adânci bătrâneți își imaginează că se vor simți pentru totdeauna la fel – asta până când realitatea își arată colții, iar relația nu funcționează așa cum și-ar fi dorit ei. Până în acest moment, nu am descoperit de ce și nici nu am putut să anticipăm ce anume se întâmplă.

Dacă ai fost atras vreodată foarte tare de cineva care nu ți se potrivea... sau dacă te-ai îndrăgostit de o persoană care nu îți plăcea neapărat... sau dacă nu ți-ai putut găsi niciodată partenerul alături de care ți-ai dorit să trăiești... atunci te numeri printre miile de oameni care au aflat deja în ce constă conflictul dintre ceea ce își dorește mintea conștientă și ceea ce are nevoie mintea subconștientă. (Și, apropo, subconștientul este cel care are rolul de a găsi partenerul potrivit pentru tine!)

„Chiar dacă mi-am ales parteneri diferiți, în cele din urmă totul s-a încheiat la fel, într-un mod oribil”, mi-a mărturisit o

femeie divorțată de curând. „Profilul psihogenetic poate să îmi explice de ce mi se întâmplă așa ceva pe plan sentimental?”

Răspunsul este un da hotărât.

Vrei să îți găsești partenerul perfect? Vrei să îți îmbunătățești relația cu partenerul pe care ți l-ai ales deja? Sau vrei să te căsătorești din nou și de această dată să trăiți amândoi fericiți până la adânci bătrâneți? Dacă vei completa Profilul psihogenetic inclus în cartea de față și vei citi cu atenție capitolele următoare, vei vedea de ce ai atras până acum ca un magnet partenerii nepotrivii, astfel încât pe viitor să îți poți schimba tiparele de atracție.

Vei putea învăța cum să stăpânești mecanismele de atracție subconștiente și cum să nu te mai implici în relații care nu duc nicăieri. Este posibil să fi tras anumite concluzii din fiecare relație eșuată, dar ele să nu fie cele corecte. Experiența este un dascăl destul de dur, mai ales dacă sunt implicați copiii și avocați.

Ani la rând, persoanele singure au așteptat să le pice în mână formula magică cu ajutorul căreia să își găsească partenerul ideal. La rândul lor, cuplurile au căutat o soluție nemaivăzută ca să își repare relațiile deteriorate. Ei bine, iat-o! Cartea de față este rezultatul a peste 20 de ani de practică terapeutică în consiliere de cuplu.

În toată această perioadă, am devenit din ce în ce mai convinsă de faptul că cele mai multe probleme existente într-un cuplu după căsătorie nu sunt doar simple chestiuni de adaptare, ci schimbări de personalitate latente, care au început să iasă la suprafață pe măsură ce relația a trecut dintr-o etapă în alta. Iată câteva dintre cele mai frecvent auzite plângeri:

1. „Nu era deloc așa pe vremea când ieșeam împreună!”
2. „Totul a fost perfect până când am făcut sex.”
3. „Dacă aveam habar că viața alături de ea așa are să fie, nu aș fi fost niciodată de acord să ne mutăm împreună!”

4. „Nu ar fi trebuit să ne căsătorim niciodată, dar e prea târziu acum.“
5. „De când s-au născut copiii, lucrurile s-au înrăutățit.“

Nu există nimic mai rău pe lumea aceasta decât să ai copii cu partenerul nepotrivit. O mulțime de clienți m-au întrebat de-a lungul timpului dacă există vreo modalitate să afle *înainte* să se căsătorească cum vor sta lucrurile *după aceea*. Ei bine, exact despre acest lucru este cartea de față.

În paginile următoare, vei afla cum să te eliberezi de relațiile nocive din trecut și să îți redirecționezi antena atracției astfel încât să detectezi semnalele subconștiente care să îți arate drumul spre fericire.

Vei învăța cum să te îndrepti către partenerul perfect, dar și cum să te îndepărtezi de relațiile conflictuale în care propria minte te-a îndemnat să te implici până acum. Vei descoperi, așa-dar, cum să îți modifizi tiparul instinctiv de atracție.

Profilul psihogenetic din prima parte a cărții este simplu și rapid de completat. Chiar funcționează – am văzut acest lucru de sute de ori în ședințele private de terapie sau în cadrul workshopurilor. A ajutat nenumărate persoane să își depășească temerile, anxietatea și frustrările acumulate în urma unor perioade lungi de alegeri care mai de care mai greșite.

Profilul psihogenetic te ajută să nu mai mergi pe ghicite în jocul găsirii partenerului potrivit, spunându-ți exact cum va fi o relație cu un potențial partener înainte să te implici propriu-zis în ea.

Dacă ești deja căsătorit, cartea de față te va ajuta să îți identifice problemele ascunse din relația cu partenerul de viață și îți va arăta cum să le remediezi, astfel încât viitorul pe care ți l-ai dorit și la care ai sperat să se materializeze. Acest ghid practic pentru „o viață fericită până la adânci bătrâneți“ este plin de exemple pe care le-am strâns din peste trei mii de studii de caz.

Sistemul psihogenetic™ nu este nici teoretic, nici complex. El funcționează într-un mod predictibil și are o acuratețe mare, indiferent că vorbim despre o persoană singură sau căsătorită. Este indicat la orice vârstă, în cazul adolescenților și al celor mai bătrâni, dovedindu-se a fi, în nenumărate rânduri, cea mai relevantă metodă pentru a alege partenerul potrivit. Sute de persoane au putut astfel să își redefinească tiparele relaționale negative odată ce au înțeles ce se petrece cu adevărat în subconștientul lor.

Află **de ce** îți alegi partenerii așa cum ai făcut-o până acum și ce se va întâmpla în relația ta după ce te căsătorești! Poți înțelege în sfârșit ce se petrece cu adevărat înainte de a spune „da“.

Notă: Profilul psihogenetic prezentat în paginile următoare este conceput pentru a-ți dezvălui cum este programat subconștientul tău atunci când vine vorba despre relațiile sentimentale.

Nu citi mai departe această carte până când nu ai alocat cinci minute ca să completezi descrierile cerute la punctele 1-8 din test.

Sistemul psihogenetic™ va fi explicat detaliat pe parcursul cărții; îl vei înțelege mult mai bine dacă vei răspunde la toate cele opt puncte înainte de a citi restul cărții.

Profilul psihogenetic are trei etape. Completarea diagramei de la paginile următoare reprezintă Pasul 1. Scrie primul răspuns care îți vine în minte, chiar dacă nu înțelegi pe loc de ce ai crezut așa – ba chiar cu atât mai mult dacă nu înțelegi.

Cele mai bune răspunsuri sunt primele cuvinte sau propoziții care îți trec prin cap în momentul în care citești instrucțiunile. Toate răspunsurile sunt corecte în măsura în care descriu cum te-ai simțit în copilărie. Nu te mai gândi dacă amintirile pe care le ai sunt exacte sau nu.

Asigură-te că răspunsurile tale descriu experiența și sentimentele pe care le-ai avut în primii zece ani de viață – felul în care erai tu și părinții tăi atunci, nu cum sunteți acum.

Pasul 1. Instrucțiuni pentru completarea testului

1. Ai la dispoziție 10 minute ca să completezi toate cele opt secțiuni din Partea I a testului. Este cât se poate de simplu. Cu cât vei completa mai repede răspunsurile, cu atât mai exacte vor fi rezultatele. Să începem cu începutul!
2. Dă pagina și începe cu pct. 1. Descrie-te pe tine, așa cum ai fost în copilărie, de când te-ai născut și până ai împlinit 10 ani. Enumeră trăsăturile de personalitate, comportamentele, sentimentele pe care le aveai vizavi de tine etc. (Menționează și traumele, accidentele, decesele, mutările, abuzurile fizice, verbale sau sexuale, dar și divorțurile din familia ta.)
3. La pct. 2 și 3, descrie-l pe fiecare dintre părinții biologici așa cum sunt ei la maturitate, iar la pct. 4 și 5 așa cum au fost ei ca părinți. La pct. 6, 7 și 8, descrie sentimentele pe care părinții biologici le au unul față de celălalt, respectiv cum au comunicat și au interacționat cu tine și unul cu altul, în cuplu, atunci când tu erai copil.
4. Dacă unul dintre părinții biologici a fost absent sau a murit până când tu ai împlinit 10 ani, descrie ceea ce ai aflat în copilărie despre el de la alți membri ai familiei sau cum l-ai cunoscut tu personal.
5. Dacă ai avut un părinte vitreg (sau pe ambii) cu care ai locuit o perioadă în primii 10 ani, descrie la pct. 2 sau 3 ori la pct. 4 sau 5; relația ta cu el (sau cu ei) la pct. 6 sau 7; relația dintre ei ca adulți la pct. 8.
6. Notează cu plus (+), cu minus (-) sau cu orice combinație de simboluri – de exemplu (+ -), (- -) sau (+ +) – în partea de sus a fiecărei secțiuni (pct. 1-8), astfel încât să descrii

experiența pe care ai avut-o în general cu fiecare persoană, dar și fiecare relație în casa în care ai copilărit.

7. Acordă o bifă părintelui (sau părintelui vitreg) care a fost adultul tău preferat (pct. 2 sau 3) și altă bifă celui (sau părintelui vitreg) care a fost părintele tău preferat (pct. 4 sau 5).

Este posibil să nu fie aceeași persoană. Dacă niciunul dintre părinți nu a fost adultul sau părintele tău preferat, treci peste acest pas.

8. *Pe locuri, fii gata... START!*