

muresanvlad.ro
psihoterapie, consiliere, autocunoaștere

Liberi Împreună

Non-monogamia bazată pe integritate

Maturizare prin asumarea responsabilității

1. Delimitări conceptuale

muresanvlad.ro

2 variabile:

Monogamie = Un singur partener

Non-monogamie = Mai mulți parteneri

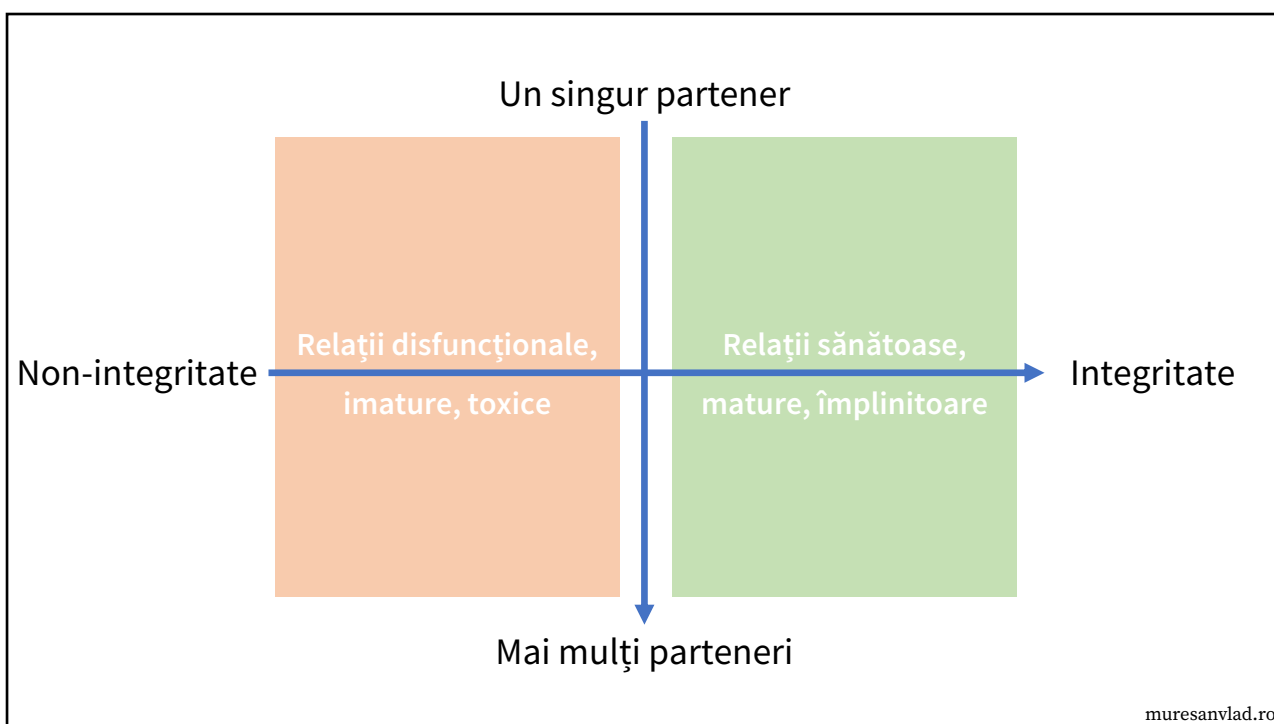
Integritate = Onestitate, libertate, cooperare de la egal la egal

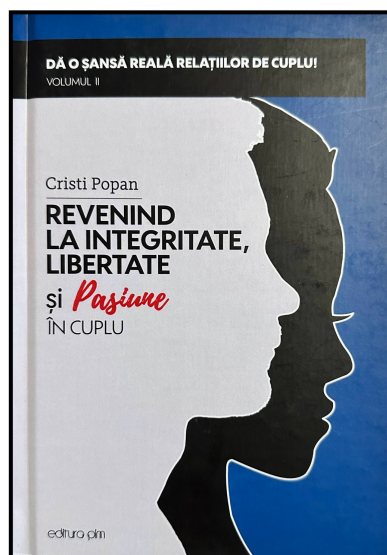
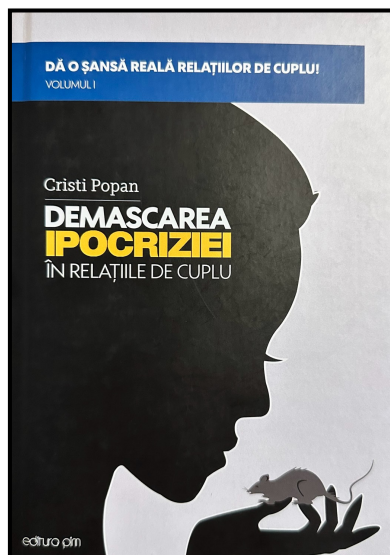
- conștiență, maturitate, profunzime

Non-integritate = Duplicitate, control, competiție pentru superioritate

- inconștiență, imaturitate, superficialitate

muresanvlad.ro





muresanvlad.ro

Imaginea de ansamblu

Condiționările la care suntem supuși în dezvoltare ne inoculează un fel de *sistem filosofic implicit* (non-verbal, inconștient) care **ne definește percepția** asupra vieții (asumpții, așteptări, „scheme cognitive”)

Stabilește cum vedem viața (filtru)
prin răspunsul la **4 întrebări**:



muresanvlad.ro

Identitate	Ce mă definește, cine/ce sunt?
Acțiuni	De ce sunt aici, ce am de făcut?
Relații	Ce este relația, ce vreau de la celălalt?
Comunicare	Ce exprim, ce am de spus?

muresanvlad.ro

	Acționăm inconștient, imatur (impulsivitate, condiționări)	Acționăm conștient, matur (responsabilitate, asumare)
	Principii ale SEPARĂRII → suferință (conflict interior)	Principii ale INTEGRITĂȚII → pace (unitate interioară)
Identitate	Superioritate	Egalitate
Acțiuni	Competiție	Cooperare
Relații	Posesivitate	Libertate
Comunicare	Duplicitate	Onestitate

muresanvlad.ro

Superioritate

- Compensează sentimentul ascuns de inferioritate, deficiență, inadecvare, lipsă, gol
- Evaluare globală bazată pe comparație și competiție cu rezultat imprevizibil
- Cere alimentare constantă, creează toleranță, dependență, sevrăj → burnout, conflicte, suspiciuni, competiție neloială, *autoizolare*, invidie, autoflagelare
- „trebuie să fiu primul, special, totul – altfel sunt lipsit de valoare, bun de nimic”
- „totul sau nimic”

Egalitate

- Sinele văzut ca întreg, natural, obișnuit – la fel ca oricare alt om
- Valoarea fiecărei ființe umane este egală și nu poate fi schimbată
- Acțiunile, comportamentul, contribuția pot fi evaluate comparativ și fluctuează, dar valoarea sinelui este fixă și egală
- Bucuria=includere, extindere a drepturilor și recunoștinței
- „sunt unic, la fel ca orice alt om”
- „rămân același, fie că reușesc, fie că greșesc”
- „ce ție nu-ți place altuia nu-i face”

muresanvlad.ro

Competiție

- Conflict de interese: win-lose, sau câștig eu – sau câștigi tu
- Câștigul celuilalt e pierderea mea (invidie, gelozie)
- Negocierea = luptă de putere pentru profit (zero-sum)
- Încurajează trișatul (pr. f. ac.), sabotarea, disimularea
- Duce la încordare, suspiciune, neîncredere, paranoia, resentimente
- Degenerează în agresivitate
- „cea mai bună apărare e atacul”

Cooperare

- Potrivire de interese – vrem același lucru (binele comun)
- Câștigul personal este amplificat prin câștigul colectiv (win-win, non zero-sum)
- **Nu sunt dispus să câștig din pierderea altcuiva** → încredere
- Încurajează încrederea, ajutorul, susținerea și învățarea reciprocă
- Satisfacă nevoia de relaxare, conexiune umană → plăcere intrinsecă (*flow*), recunoștință
- „cum facem să fie bine pentru amândoi?”

muresanvlad.ro

Posesivitate

- Conflict între posesor și posedat
- Transformarea unei ființe într-un obiect folosit pentru o funcție (beneficii materiale, validarea imaginii de superioritate socială)
- Presupune control, manipulare, exploatarea slăbiciunilor (inducerea dep. de validare a sup.)
- Oferim tranzacțional (compromis)
- Duce la îndepărtare, resentimente, pretenții de supunere
- Anulează încrederea, pasiunea, creează frica de pierdere
- „ești al meu (fac ce vreau cu tine)”

Libertate

- Respect pentru sentimentele, alegerile și spațiul personal al celuilalt
- Refuzurile sunt acceptate ușor
- Conștientizarea faptului că un acord obținut cu forța (abuziv) nu valorează nimic
- Exclue constrângerea, competiția, negocierea, obligațiile, reproșurile, manipularea, controlul
- Oferim gratuit, cu plăcere, sau deloc
- Rămâi stăpân pe propriul timp și corp
- „nu pot să pierd ceea ce nu îmi aparține”

muresanvlad.ro

Duplicitate, roluri, clișee

- Preocupare pentru imagine, aparențe, superficialitate, teatralitate
- Comunicare disimulată, confuză, interminabilă, fără nicio concluzie
- Rolurile nu pot fi păstrate pe termen lung → apatie, plictiseală, artificialitate, resentimente
- Discrepanță între imaginea de sine și realitatea acțiunilor / sentimentelor
- „ce trebuie să zic/să fac ca să obțin ce vreau?”

Onestitate

- Exprimare autentică, naturală, simplă, gratuită
- Comunicare eficientă, clară – începem cu ce vrem
- Cunoaștere și autocunoaștere continuă
- „nu aleg ce simt să fac, aleg dacă recunosc ce simt să fac”
- „care este adevărul evident în sentimentele și acțiunile mele?”

muresanvlad.ro

	Acționăm inconștient, imatur (impulsivitate, condiționări)	Acționăm conștient, matur (responsabilitate, asumare)
	Principii ale SEPARĂRII → suferință (conflict interior)	Principii ale INTEGRITĂȚII → pace (unitate interioară)
Identitate	Superioritate → infatuare / umilință	Egalitate → prietenie
Acțiuni	Competiție → câștig / pierdere	Cooperare → bucurie
Relații	Posesivitate → control / supunere	Libertate → cunoaștere
Comunicare	Duplicitate → roluri / neîncredere	Onestitate → încredere

muresanvlad.ro

- Trebuie să renunțăm la **orgoliu** și la **competiția pentru superioritate** pentru a ne putea bucura de **plăcerea cooperării de la egal la egal**.
- Trebuie să renunțăm la **posesivitate, obligații, control și manipulare** pentru a ne putea bucura de **încrederea și recunoștința unui om care alege liber** să petreacă timp cu noi.
- Și trebuie să renunțăm la **clișee, duplicitate și validări (lingușiri)** ca să putem avea experiența **conexiunii autentice prin sinceritate**.
- De toate aceste renunțări depind **comunicarea, încrederea și pasiunea durabilă** în cuplu.
- Astfel relaționarea se poate transforma dintr-o problemă de **securizare a controlului asupra timpului partenerului** într-o problemă de **autocunoaștere, explorare a compatibilităților și împărtășire a recunoștinței**.

muresanvlad.ro

Compasiunea față de imaturitate

- Agresivitatea celorlalți riscă să ne atragă în competiție, argumentări, încercarea de a convinge / justifica / apăra – DAR!...
- **Fiecare e liber să creadă ce vrea**
- *Realitatea nu poate fi schimbată decât prin recunoașterea adevărului*
- Dacă vrem lucruri diferite atunci nu putem coopera – ne lăsăm în pace
- A răspunde cu agresivitate înseamnă a prelua nivelul de imaturitate

muresanvlad.ro

Ce este de fapt agresivitatea

- Orice ființă agresivă se teme să-și piardă **identitatea**
- O *identitate atașată de superioritate* nu poate crea decât anxietate
 - Libertatea și egalitatea celorlalți este percepută ca un atac la *iluzia superiorității și iluzia controlului* (dominării, posesivității)
- Singura soluție este **îndepărtarea** până celălalt alege calea maturizării
- Singurul ajutor real este **propria maturizare** – a deveni un exemplu viu

muresanvlad.ro

2. Procesul de maturizare

Prin asumarea responsabilității pentru suferință

muresanvlad.ro

Maturizarea este renunțarea la
așteptările nerealiste
care ne distorsionează percepția.



muresanvlad.ro

Suferința este cauzată de **atașarea identității** de așteptări, planuri, vise iluzorii (care nu se pot întâmpla în realitate).

Suferința este conflictul cu realitatea.

Încrederea este conectarea la realitate.

muresanvlad.ro

Apărarea așteptărilor greșite împotriva *experienței directe* perpetuează suferința.

- când ne apărăm convingerile – *de realitate* – ne provocăm toate **emoțiile negative**.

muresanvlad.ro

Ex. de iluzii preferate

- Sunt special / superior / totul – pentru partenerul meu.
- Pot să reușesc / să câștig / să fiu primul – de fiecare dată.
- Pot să am / să dețin / să controlez un partener – care să fie doar al meu.
- Pot să spun sau să fac ceva – încât să se întâmple ce vreau eu.

muresanvlad.ro

Atașamentul identității de convingeri iluzorii duce la emoții negative

- Creează defensivitate, împotrivire față de orice experiență ce ne amenință convingerile.

Simt

- Mândrie, infatuare ← atașament
- Furie
- Nevoie, dependență
- Frică
- Dezamăgire, pierdere
- Apatie, slăbiciune
- Vinovăție
- Rușine

când sunt atașat de **convingeri false**
„iluziile mele preferate”

muresanvlad.ro

Asumarea responsabilității ne redă
puterea de a ne elibera de suferință
prin recunoașterea că:

**Dacă suferim –
ne-am atașat de așteptări greșite.**



muresanvlad.ro

Această recunoaștere ne permite să
învățăm din experiență.

În absența asumării responsabilității
nu putem învăța, și suntem destinați
să ne repetăm greșelile cauzate de
auto-iluzionare.



muresanvlad.ro

A fi conștient, **prezent**, lucid
înseamnă a percepe, **a vedea corect**
lucrurile, realitatea.

Ceea ce distorsionează percepția
(și ne face să luăm decizii greșite)
sunt **așteptările iluzorii**
de care ne-am atașat.



muresanvlad.ro

În momentul în care ne asumăm
responsabilitatea pentru ceea ce
simțim, ne conectăm la
mecanismul de feedback al vieții.

Emoțiile negative nu sunt boli.
Sunt feedback.



muresanvlad.ro

Când ești **calm**, percepi corect lucrurile.

Când ai **emoții negative**, ești atașat, agățat de proiecții mentale false, greșite, pe care le aperi împotriva experienței directe, împotriva realității.



Maturizare = vindecarea suferinței, corectarea percepției, creșterea lucidității sau a nivelului de conștientă – pentru a ne putea bucura de viață.



Maturizarea presupune trei pași:

1. **Asumarea responsabilității:** Dacă sufăr, EU mă agăț de așteptări greșite.
2. **Recunoașterea așteptărilor.** Ce urmăream de fapt?
3. **Renunțarea,** cedarea, detașarea de ele.

muresanvlad.ro

Renunțarea la așteptări greșite
nu schimbă nimic în realitate,
doar în mintea noastră.



muresanvlad.ro

Percepția este curată (ești prezent)
atunci când nu există **nicio rezistență**
(frică, vinovăție, resentiment)
față de realitate.



muresanvlad.ro

Când **facem pace cu realitatea**
o putem cunoaște **în prezent** și îi putem
înțelege legile = Înțelepciune, maturitate.
De aici vine sentimentul încrederii.

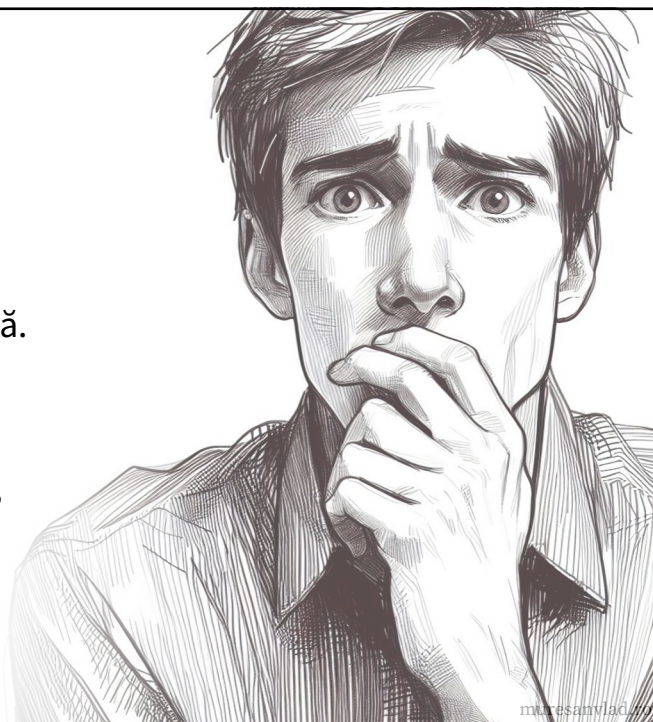


muresanvlad.ro

Neîncrederea e doar frica de neîndeplinirea **așteptărilor**.

Fără așteptări nu există frică, grabă.

Când faci ceva spontan, când îți urmezi intuiția fără să încerci să confirmi sau să demonstrezi ceva, ești fără frică.



Atașamentul de așteptări greșite duce la **mecanisme de apărare** ale acestor așteptări, atunci când experiența directă le contestă.

= **Blocaje, Conflict**



- 1. Negare**
- 2. Proiecție**
- 3. Negociere**
- 4. Autoflagelare**



muresanvlad.ro

1. Negarea

- Forme: Uitarea, distragerea atenției, amânare, schimbarea subiectului
- Negarea e când percepi un lucru pe care refuzi să îl accepți
 - Nu poate fi totală deoarece adevărul a fost deja perceput
- Este o încercare inconștientă de autoiluzionare
- Anxietatea "fără motiv" este semnul că negăm ceva important (ex. 🚌)

muresanvlad.ro

2. Proiecția

- Forme: furie, victimizare, revendicări, resentiment, reproșuri
- Este o proiecție a greșelii în exterior: **ceilalți greșesc** pentru că nu îndeplinesc așteptările, nu eu am așteptări greșite
- Semiconștient sperăm să înduplecăm realitatea, să o facem să se schimbe
- Funcționează temporar și superficial – obținem teatralitate, falsitate care nu satisface nevoia de intimitate, conexiune autentică

muresanvlad.ro

Conflictul este întotdeauna între două așteptări false.

Amândoi se înșală!

Dacă oricare ar fi prezent,
conectat la realitate –
nu ar avea **CE** să apere,
ar rămâne calm.

Adevărul este în perfectă siguranță.

Vrei să câștigi conflictul sau să îl închei?



muresanvlad.ro

3. Negocierea

- Forme: Negociere, compromis, tranzacționare
- Semiconștient **punem iluzia la egal cu realitatea**
- Pare că suntem dispuși să renunțăm la o parte din așteptări cu condiția ca realitatea să îndeplinească restul
- În realitate nu renunțăm la așteptări, doar le dăm o altă formă

muresanvlad.ro

4. Autoflagelarea

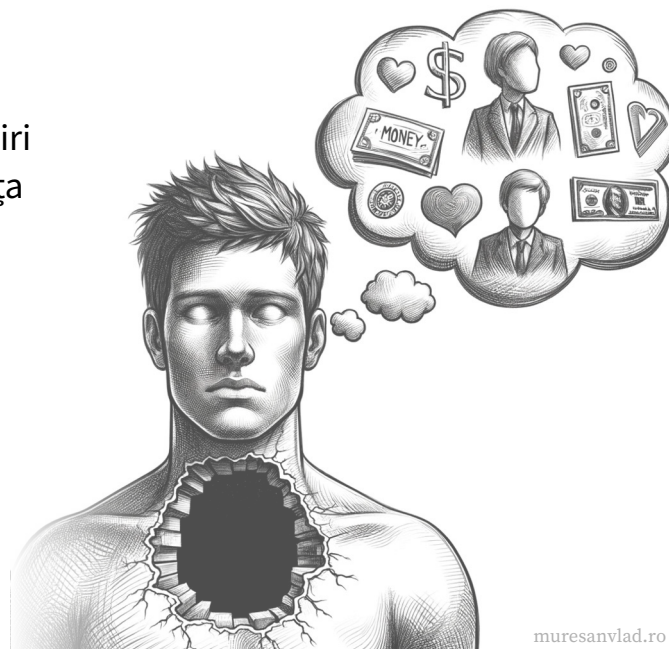
- Forme: depresie, vinovăție, auto-pedepsire
- Ne păstrăm așteptările plătind diferența, “lipsa”, “golul” prin suferință
- Sinele devine “țapul ispășitor”: pedepsirea sinelui este necesară supraviețuirii iluziilor (cineva trebuie să fie de vină)
- Mai bine sufăr decât să **recunosc că eu am greșit**

muresanvlad.ro

Atașamentul de vise, iluzii, amăgiri
face ca diferența dintre experiența
directă (realitate) și așteptări să
genereze un “gol”, o datorie,
o “lipsă” în percepție.

Credem că lipsește ceva.

“Dă cu minus”.



muresanvlad.ro

În realitate nu lipsește nimic.

“Lipsa” este generată de așteptările
noastre greșite.

Suntem cu toții întregi, compleți.



muresanvlad.ro

Dacă:

În realitate nu lipsește nimic.

Cum am merge la o întâlnire?

Cum am începe o relație?

Cum am construi o afacere?



muresanvlad.ro

Dez-amăgirea, dez-iluzionarea (“trezirea spirituală”) este doar revenirea la realitate, **renunțarea la vise copilărești.**

Doar acest proces de maturizare (uneori dureros) ne permite să accesăm **stările avansate de conștiință.**

muresanvlad.ro

Eliberarea identității de convingeri false duce la exprimare autentică

- Exprimarea naturală

Simt

- Pace
- Bucurie
- Iubire
- Înțelegere
- Acceptare
- Bunăvoință, deschidere
- Neutralitate
- Curaj

când sunt eliberat de datoria de a confirma **convingeri false**

muresanvlad.ro

Iubirea imatură (inconștientă) este atașament (de așteptări naive), dependență, posesivitate.

Este bazată pe iluzii și duce inevitabil la suferință (*conflict cu realitatea*).



muresanvlad.ro

Iubirea matură este libertate,
sinceritate totală, cooperare cu
realitatea.

Iubirea matură este încrederea
construită pe cunoașterea profundă a
realității.



muresanvlad.ro

Inocența este o minte goală de prejudecăți, preconcepții, așteptări.

Ignoranța este o minte care impune condiții realității (acceptare
condiționată).

Înțelepciunea este o minte care se cunoaște ca parte inseparabilă a
realității și care a eliberat-o (și pe sine odată cu ea) de orice condiții.

Doar în această **eliberare de vise**, așteptări, prejudecăți, adevărul
poate fi recunoscut.

Și doar adevărul e demn de **încredere**.

muresanvlad.ro

3. Tehnici

muresanvlad.ro

Asumarea responsabilității pentru suferință:

Dacă eu sufăr, eu cred greșit.

Ce idei încerc să impun?

Renunț la constrângeri, conflict, control.

Fac pace cu realitatea.



muresanvlad.ro

Mai vreau să sufăr?

Dacă da sau ezit - înseamnă că văd valoare în suferință, cred că ajută la ceva.

Suferința "cauzată de celălalt" pune presiune pe celălalt, însă dacă eu sunt responsabil de suferință - eu m-am autoiluzionat.

Când **vreau** să sufăr este pentru că sper că asta îi va convinge pe ceilalți să îmi confirme iluziile.

muresanvlad.ro

Nu voi câștiga nimic prin suferință.

Tot ce pot obține este falsitate, teatru.

Cel care cedează presiunii nu o face cu voie bună, cu drag, autentic.

Pe termen lung duce la înstrăinare: protejarea spațiului personal de constrângeri prin distanță, pretexte sau închidere în sine.

muresanvlad.ro

Iertarea celorlalți ca auto-corecție

Când îi iert **pe ceilalți**, pot recunoaște că **eu** am avut așteptări nerealiste.

Opresc răzbunarea, pedepsirea, cruzimea. Nu le mai consider justificate.

Nu mă pot elibera de **iluziile cauzatoare de suferință** decât dacă îi eliberez pe ceilalți de datoria de a mi le confirma.

Putem fi liberi doar **împreună**.

muresanvlad.ro

Se pare că nu 🙄

Am crezut că ... , și totuși, se pare că nu.



muresanvlad.ro

Ce este o relație?

Așteptările din mintea mea
sau **experiența** din realitate?

Când începe? / Când se termină?

muresanvlad.ro

Cine ai fi fără visele tale?

Liber :)

Cum ne simțim în rarele momente de
îndeplinire a așteptărilor?

Credem că bucuria vine din *îndeplinirea* lor,
dar de fapt vine din **eliberarea** de ele.

În sfârșit, **nu mai lipsește nimic.**

Dar – nu durează mult, apar noi așteptări.

Însă acum știm ce avem de făcut.



muresanvlad.ro

Vă mulțumesc!

Pentru programări,
articole și înregistrări video
vizitați:

muresanvlad.ro
psihoterapie, consiliere, autocunoaștere

Pentru slide-uri,
chestionar și bibliografie
vizitați:

muresanvlad.ro/nonmonogamie-integritate

