

Russ Harris

ACȚIONEAZĂ CU DRAGOSTE

**Pune capăt conflictelor, rezolvă neînțelegerile
și întărește-ți relația prin terapia acceptării
și angajamentului**

Traducere din limba engleză de
IULIA BODNARI

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Mulțumiri	11
1. <i>Introducere: E o treabă încurcată</i>	13

Partea I

STRICÂND TOTUL

2. <i>Misiune imposibilă?</i>	23
3. <i>Care e problema ta?</i>	31

Partea a II-a

ASUMAREA UNUI ANGAJAMENT

4. <i>Rămân sau plec?</i>	43
5. <i>Tangoul se dansează oare în doi?</i>	50

Partea a III-a

FĂCÂND LUCRURILE SĂ MEARGĂ

6. <i>Amândoi sunteți răniți</i>	61
7. <i>Nimeni nu vrea să fie controlat!</i>	73
8. <i>Privește în inima ta</i>	82
9. <i>În ceață</i>	99
10. <i>Mașina care judecă</i>	113
11. <i>Poveștile captivante</i>	125
12. <i>Sărutul vieții</i>	133
13. <i>Să-l numești și să-l îmblânzești</i>	140
14. <i>Uită-te la mine! Uită-te la mine!</i>	153
15. <i>Inima bătăliei</i>	161

16. <i>Dezbracă-te de armură</i>	170
17. <i>Puterea unei rugăminți amabile</i>	181
18. <i>Nu poți obține întotdeauna ceea ce vrei</i>	190
19. <i>Deschide ochii</i>	199
20. <i>Situații dificile</i>	214
21. <i>Armistițiul de Crăciun</i>	223
22. <i>Intimitate</i>	230
23. <i>Un cuvânt vechi, un înțeles nou</i>	241
24. <i>Construirea unui fond de încredere</i>	246
25. <i>Renunțând la sine</i>	251
26. <i>Și acum, e timpul să ne distrăm puțin!</i>	257
27. <i>Aventura continuă</i>	262
28. <i>Când s-a terminat, s-a terminat</i>	268

INTRODUCERE:

E o treabă încurcată

Relațiile sunt și minunate, și teribile. Ne pot urca pe culmi și ne pot coborî în adâncuri, ne pot trimite să ne avântăm în stratosferă, pe aripile iubirii, și ne pot arunca de pe culmi, să ne scaldăm în noroi. În primele zile ale relației tale, când îți țineai partenerul în brațe, cu tandrețe, și inima îți lovea coastele asemenea unui boxer profesionist, era greu de crezut că ar fi putut veni o zi, în viitorul nu prea îndepărtat, în care toate aceste sentimente fericite aveau să se sfârșească. Chiar așa – să se sfârșească. Să dispară. Să se piardă fără urmă. Și în locul lor să vină furia, frica, durerea, frustrarea, singurătatea, regretul sau disperarea, sau poate chiar amărăciunea, disprețul, dezgustul sau ura.

De ce trebuie să fie așa? Ei bine, adevărul simplu este acesta: sentimentele se schimbă. Sunt ca vremea. Chiar și în vara cea mai fierbinte sau în iarna cea mai friguroasă, vremea se schimbă neîncetat – și emoțiile noastre sunt la fel. Așa că nu contează cât de minunat e partenerul, nu contează cât de grozavă e relația, pentru că sentimentele inițiale de dragoste nu vor dăinui. Dar nu te alarma. Deși vor dispărea în mod inevitabil, se pot întoarce. Și apoi vor pleca din nou. Și iarăși se vor întoarce. Și tot așa, și tot așa, până în ziua în care vei muri. Și la fel se întâmplă cu orice emoție omească – de la frică și furie până la bucurie și fericire. Sentimentele vin și se duc, la fel cum primăvara urmează după iarnă.

Cei mai mulți dintre noi știu oarecum asta, dar uită cu ușurință. Ne agățăm de sentimentele acestea plăcute și ne așteptăm să dăinuiească. Ne așteptăm ca partenerii să ne împlinească nevoile, să se poarte așa cum dorim, să ne îndeplinească dorințele și să ne facă în general viața mai bună, mai ușoară și mai fericită – și apoi ne supărăm când realitatea se izbește de fanteziile noastre. Cel mai amuzant lucru despre natura umană este faptul că oamenii cu care ne petrecem majoritatea timpului și care ne cunosc cel mai bine sunt înșiși oamenii care ne „calcă pe bătătură” cel mai des. Iar dacă o observație ironică, o critică aspră sau o izbucnire furioasă poate fi neplăcută când vine din partea șefului nostru, a unui vecin sau a unui coleg de muncă, ne doare mult mai mult atunci când vine din partea unei persoane pe care o iubim. Nu avem cum să scăpăm de asta: iubirea ne face vulnerabili. Dacă ne permitem să fim intimi și deschiși cu altcineva – dacă lăsăm persoana respectivă să treacă de barierele noastre și să intre în inima noastră –, atunci permitem să fim răniți. Iubirea și durerea sunt ca niște parteneri de dans intimi – merg mână în mână. Nu trebuie să mă credeți pe cuvânt; amintiți-vă de propriile experiențe: ați avut vreodată o relație apropiată cu cineva cu care ați petrecut mult timp, fără să experimentați vreun sentiment dureros ca urmare a interacțiunii voastre?

Deci, în principiu, situația este următoarea: dacă ai o casă, cu siguranță că va trebui să plătești întreținerea și facturile la curent; dacă ai un copil, cu siguranță că vei avea scutece murdare și nopți nedormite; și dacă îți construiești o relație intimă, cu siguranță că vei avea parte de multă durere și stres. Acesta este unul dintre adevărurile incomode despre ființele omenești. Dacă îți împarți viața cu un alt om, poți avea o experiență uimitoare, înălțătoare și care să te inspire; iar în unele cazuri, această experiență poate fi absolut înspăimântătoare. Starurile pop, poeții, scriitorii romantici și producătorii de feliicitări sunt extrem de interesați să ignore acest adevăr incomod. Ei vor ca tu să crezi toate miturile străvechi: că există într-

adevăr un partener perfect pentru tine, care te așteaptă; că fără persoana aceasta ești incomplet, neîmplinit și condamnat să trăiești doar pe jumătate; că atunci când vei găsi partenerul perfect te vei îndrăgosti și vei rămâne în starea aceasta fericită fără să faci eforturi și pentru totdeauna.

Bineînțeles că m-am exprimat puțin cam frivol. Dar adevărul este că aproape toți pășim în viață cu o grămadă de așteptări nerealistice legate de iubire, relații și intimitate – opinii pe care ni le întâresc mereu, toată viața, filmele, romanele, piesele de teatru, melodiile, televiziunea, poezia, revistele, ziarele, bârfele de la birou, prietenii bine-intenționați și chiar și cărțile de dezvoltare personală. Din nefericire, dacă lăsăm aceste idei greșite să ne conducă viața și încercăm să clădim relații bazate pe ele, ne vom trezi într-un cerc vicios, în care înseși încercările de a crea iubirea durabilă o vor distruge în cele din urmă.

Încercările noastre nesigure de a găsi iubirea fac prăpăd în societatea modernă. În majoritatea țărilor occidentale, rata divorțului se apropie de 50% și multe dintre căsătoriile care durează sunt pline de alienare, singurătate și nefericire. Tot mai mulți oameni (căsătoriți sau nu) se tem să se implice într-o relație pe termen lung, îngroziți că totul se va termina cu lacrimi, amărăciune sau procese. Nu e de mirare că există mai mulți adulți trăind singuri decât au existat vreodată în istorie.

Oare toate acestea nu sună puțin cam amar, sumbru și deprimant? Mă tem că da. Vestea bună este că există un mod de pune oarecum în ordine această treabă încurcată, iar cartea de față îți va arăta ce să faci. În paginile care urmează, vei descoperi cum să renunți la convingerile și atitudinile nefolositoare atunci când este vorba despre dragoste; cum să crezi în mod realist o relație pe termen lung autentică, intimă și iubitoare și cum să procedezi cu gândurile și sentimentele dureroase pe care le produc inevitabil toate aceste relații. Vei învăța cum să gestionezi tristețea, respin-

gerea și teama; cum să te ierți pe tine și pe partenerul tău și cum să reclădești încrederea, dacă aceasta a avut de suferit. Vei învăța cum să reduci nivelul de tensiune și stresul asociate cu negocierea nevoilor și cu rezolvarea neînțelegerilor și cum să transformi durerea unui conflict în atenție și compasiune.

Terapia acceptării și angajamentului în relații

Cartea aceasta se bazează pe o nouă dezvoltare revoluționară în psihologia umană; o abordare cunoscută drept terapia acceptării și angajamentului sau ACT¹. ACT a fost creată în Statele Unite de psihologul Steven Hayes și dezvoltată de câțiva dintre colegii săi, inclusiv Kirk Strosahl și Kelly Wilson (Hayes, Strosahl și Wilson, 1999). ACT este o terapie cu baze științifice, care s-a dovedit utilă în numeroase situații dureroase – de la depresie și dependența de droguri până la stresul legat de muncă și schizofrenie. Interesant este faptul că, deși ACT se bazează pe cercetări foarte avansate din psihologia comportamentală, ea prezintă paralele izbitoare cu multe tradiții orientale antice.

ACT se bazează pe un set de principii puternice, care, luate laolaltă, te ajută să îți dezvolți „flexibilitatea psihologică”. Tot mai multe cercetări științifice demonstrează că, cu cât nivelul de flexibilitate psihologică este mai ridicat, cu atât mai bună este calitatea vieții. Deci ce înseamnă de fapt termenul? Ei bine, flexibilitatea psihologică este capacitatea de a te adapta la o situație având mintea deschisă, dând dovadă de înțelegere și de concentrare și de acțiunea orientându-te după propriile valori (cele mai adânci dorințe ale inimii tale despre cum vrei să fii și pentru ce vrei să lupti în viață). Pare confuz? Permite-mi să îmi împart ideea în componente.

¹Acceptance and Commitment Therapy. (N. tr.)

Există două componente principale ale flexibilității psihologice:

1. Capacitatea de a fi prezent psihologic: o stare mintală cunoscută drept „conștientizare”. Conștientizarea te ajută:
 - să îți dai seama pe deplin de experiența ta de aici și de acum, cu o atitudine deschisă și curioasă;
 - să fii implicat și absorbit în ceea ce faci;
 - să reduci influența și impactul gândurilor și sentimentelor dureroase.
2. Capacitatea de a acționa efectiv. Cu alte cuvinte, a acționa:
 - conștient și deliberat, nu impulsiv sau neglijent;
 - motivat, orientat și inspirat de valorile tale esențiale;
 - flexibil și adaptabil la cerințele situației.

În cuvinte mai simple, flexibilitatea psihologică este capacitatea de a fi prezent, deschis și de a face ceea ce contează. Pe măsură ce flexibilitatea ta psihologică crește, vei fi mai capabil de a stăpâni efectiv sentimentele dificile, de a submina procesele de gândire care nu te ajută, de a te ridica deasupra convingerilor prin care te limitezi singur, de a te concentra și de a te angaja în ceea ce faci, și de a schimba convingerile ineficiente sau autodefetiste, ca să poți construi relații mai bune.

Deși ACT a fost dezvoltat inițial pentru probleme precum depresia și anxietatea, principiile sale esențiale pot fi aplicate foarte bine problemelor de relație, cu rezultate foarte bune. Pe măsură ce vei înainta în această carte, vei observa că accentul major se pune pe dezvoltarea conștientizării – capacitatea ta de a-ți da seama de tot ce te înconjoară, cu o atitudine deschisă și curioasă. Alt accent important se va pune pe clarificarea valorilor tale – cele mai profunde dorințe ale inimii tale referitoare la cine vrei să fii și pentru ce vrei să lupti în viață – și modul în care trebuie să le folosești pentru

a-ți călăuzi acțiunile. Și chiar dacă ne vom concentra asupra relațiilor intime, cum ar fi cea cu soțul/soția sau partenerul/partenera, poți aplica aceste principii pentru a întări și îmbogăți orice relație care contează pentru tine, cum ar fi cea cu părinții, copiii, prietenii, vecinii sau colegii tăi de muncă.

Cui i se adresează această carte?

Cartea aceasta tratează problemele obișnuite ale relațiilor, de tipul celor prin care trece aproape orice cuplu; ea nu abordează problemele extreme ale relațiilor, cum ar fi violența domestică sau dependențele severe. Eu am scris-o pentru patru categorii de cititori:

- Relația ta este destul de bună, dar vrei să o îmbogățești.
- Relația ta este proastă, dar vrei să o îmbunătățești.
- Nu ești într-o relație acum, dar vrei să afli ce a mers prost la ultima, ca să fii mai bine pregătit pentru următoarea.
- Ești psihoterapeut, consilier sau *coach* și cauți idei despre cum să tratezi problemele de relație.

Dacă faci parte dintre primele două categorii, atunci poate că partenerul tău va fi dornic să citească această carte împreună cu tine. Oricum ar fi, unul dintre avantajele acestei cărți este faptul că îți permite să îți îmbogățești relația în mod unilateral, chiar dacă partenerul tău nu este interesat.

Cum să folosești această carte

Aționează cu dragoste este împărțită în trei părți. În partea întâi, „Stricând totul”, ne uităm la ceea ce merge prost în relații. În partea a doua, „Asumarea unui angajament”, ne uităm la ceea ce ar trebui să rămână și la ceea ce ar trebui să plece din relația ta, și ne gândim ce se cere de la tine dacă vrei într-adevăr să rămâi și s-o

faci să meargă. În partea a treia, „Făcând lucrurile să meargă”, ne uităm la ce fel de partener vrei să fii, ce gânduri și sentimente te împiedică să fii și cum conștientizarea te poate ajuta să le controlezi mult mai bine. De asemenea, vorbim despre inevitabilitatea conflictului și a durerii, și despre cum vă puteți rezolva mai bine neînțelegerile. Și în cele din urmă vom analiza câteva moduri de a întări și aprofunda relația ta pentru totdeauna!

Pe măsură ce vei înainta cu lectura, vei întâlni cupluri care au diferite probleme de relație, dintre care unele pot fi asemănătoare cu ale tale. Deoarece de-a lungul anilor am lucrat cu atâția oameni cu probleme de cuplu, poveștile oamenilor din această carte sunt amestecate. Am schimbat numele și detaliile relațiilor, pentru a proteja complet identitatea persoanelor implicate. Deși poveștile acestea nu se potrivesc exact cu viața unei persoane reale, ele reprezintă sigur luptele și biruințele unor cupluri care au experimentat probleme în relația lor.

În toată cartea, ne vom întoarce iar și iar la câteva principii de bază ale ACT și vei învăța cum să le aplici pentru ca și tu, și relația ta să prosperați. Bineînțeles că simpla citire a acestei cărți nu va schimba nimic. Dacă citești o carte despre tenis, nu vei deveni jucător de tenis doar prin lectură; trebuie să ieși efectiv pe teren și să lovești mingile. La fel se întâmplă cu relația ta. Dacă vrei să o îmbunătățești, ai nevoie să practici și să aplici ceea ce citești în aceste pagini. Și asta poate fi greu uneori. Există o singură cale: construirea unei relații iubitoare – sau repararea uneia care este pe butuci – are nevoie de timp, de efort și angajament. Dar de un lucru sunt foarte sigur: dacă aplici în mod serios abordările din această carte, vei aduce mai multă împlinire și dragoste în viața ta. Deci, dacă tu consideri că e ceva în care merită să investești, continuă să citești.

PARTEA I

Stricând totul

CAPITOLUL 1

Misiune imposibilă?

Să te îndrăgostești e ușor. Oricine poate să o facă. E ca și cum ai mânca mâncarea ta preferată sau te-ai uita la un film grozav – multă plăcere, niciun efort. Dar să rămâi îndrăgostit – asta chiar e o provocare reală și cu atât mai mare din cauza ideilor și prostiilor care ne sunt vârâte în cap de-a lungul anilor. De la primele noastre povești din copilărie, în care prințul și prințesa trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți, până la finalurile hollywoodiene ale celor mai îndrăgite filme, cărți și emisiuni TV, auzim și vedem aceleași vechi mituri, iar și iar. Iată patru dintre cele mai importante:

Mitul 1: Partenerul perfect

Știi că undeva, în lumea mare și largă, există perechea perfectă pentru tine? Da, este adevărat. Bărbatul sau femeia visurilor tale se află acolo, pierdut(ă) fără speranță, omorându-și timpul, așteptându-te să îl/o găsești. Caută și vei găsi un partener care îți va îndeplini toate fanteziile, îți va împlini toate nevoile și va trăi cu tine în fericire veșnică.

Mda, chiar așa. Și Moș Crăciun e real.

Adevărul este că nu există partenerul perfect, după cum nu există nici cuplul perfect. (Așa cum spune vechea glumă, există doar două feluri de cupluri: cei care au o relație minunată și cei pe care îi cunoști cu adevărat). Dar cât de greu este să renunți cu adevărat la

ideea aceasta? Cât de greu este să nu îți mai compari partenerul cu alții? Să nu mai visezi la partenerul pe care l-ai fi putut avea, sau pe care ai fi vrut să-l ai, sau pe care ar fi trebuit să-l ai? Sau la partenerul pe care l-ai avut cu adevărat, dar, dintr-un motiv sau altul, relația voastră nu a durat? Cât de greu e să nu te mai gândești la greșelile, defectele și neajunsurile partenerului tău și să crezi că viața ar fi mult mai bună doar dacă partenerul tău s-ar schimba?

Răspuns: este foarte greu, pentru majoritatea oamenilor normali. Dar nu trebuie să rămână așa. Schimbarea este posibilă, dacă o dorești. Să ne oprim un moment și să ne gândim ce preț plătești dacă te lași blocat în acest tipar de gândire. Cât de multă frustrare, mânie și dezamăgire îți creează? Bineînțeles, nu vreau să sugerez să-ți lași partenerul să facă ce vrea, când vrea, fără nicio considerație față de tine; asta nu ar produce o relație sănătoasă, vitală. Vreau să spun că trebuie să-ți privești cu sinceritate propriile convingeri interioare despre cum *ar trebui* să se poarte partenerul și despre cum *ar trebui* să fie relația ta; ia aminte la toate judecățile negative pe care le emiți cu privire la partenerul și la relația ta; și ia aminte modul în care te afectează aceste gânduri atunci când le ruminezi. Gândurile tale îți ajută relația sau îi fac rău?

Mitul 2: Tu mă completezi

Când este vorba de filme, sunt un mare amator de comedii romantice: *Patru nunți și o înmormântare*, *Jurnalul lui Bridget Jones*, *Când Harry a întâlnit-o pe Sally*. Le iubesc, pur și simplu. Una dintre preferatele mele este *Jerry Maguire*, care ne-a dăruit mareața propoziție „Tu mă completezi”. Asta îi spune Jerry Maguire iubitei sale, chiar la sfârșitul filmului, ca să demonstreze cât de mult o iubește – și în acest punct, m-am înecat dintr-odată cu floricelele de porumb!

Nu te ajută chiar deloc să-ți bagi ideea asta în cap. Dacă urmezi în continuare mitul acesta și acționezi de parcă ai fi incomplet fără partenerul tău, atunci dai cale liberă problemelor de tot felul. Vei fi neajutorat, dependent și te vei teme să stai singur, iar asta nu are

drept rezultat o relație sănătoasă, vitală. Din fericire, dacă vei continua să citești această carte, vei descoperi că ești complet – fie că ai un partener, fie că nu. Bineînțeles, mintea ta nu va fi dispusă să accepte acest lucru – cel puțin nu dacă seamănă cu mintea majorității oamenilor de pe planeta noastră. Mințile noastre sunt auto-critice de la natură și par să se bucure atunci când ne spun cât de incompleți suntem cu toții. Dar, în ciuda protestelor minții tale, pe măsură ce vei continua să citești această carte, vei avea sentimentul că ești întreg și complet prin tine însuși, independent de oricine altcineva. Asta îți va permite să fii mai sincer cu tine însuși în relația ta: să te exprimi cu sinceritate, să ceri lucrurile de care ai nevoie și să lupți pentru tine însuși fără să dai înapoi, de teamă că vei fi respins sau abandonat.

Mitul 3: Dragostea ar trebui să fie un lucru ușor

Dragostea ar trebui să fie un lucru ușor. Hmm. Să ne uităm mai bine la propoziția aceasta.

Când trăiești în mod intim, o lungă perioadă de timp, alături de un om care are (a) gânduri și sentimente diferite, (b) interese diferite, (c) așteptări diferite în privința treburilor casnice, a sexului, a banilor, a religiei, a creșterii copiilor, a vacanțelor, a echilibrului dintre muncă și viață și a calității timpului, (d) stiluri de comunicare diferite, negociere și exprimare a propriilor idei, (e) reacții diferite față de lucrurile care îți plac sau pe care le detești, (f) opinii diferite față de mâncare, sex, sport, joacă și muncă, (g) standarde diferite de curățenie și ordine, (h) prieteni și rude cu care nu te înțelegi prea bine, (i) obiceiuri de o viață, adânc înrădăcinate, și capricii care te deranjează... Ar trebui să fie ușor?

Ți se pare convingător?

Bineînțeles, mintea noastră se grăbește să ne atragă atenția că, dacă partenerul ar fi mai compatibil, dacă nu ar fi atât de diferit de noi, atunci relația noastră ar fi mult mai ușoară. Bine punctat, dar

acum ne întorcem la mitul numărul 1: partenerul perfect. Adevărul este că întotdeauna vor exista diferențe mari între tine și partenerul tău, în unul dintre domeniile menționate aici sau în toate, dar și în alte zone, pe care nu le-am menționat. De aceea relațiile *nu sunt* ușoare. Ele au nevoie de comunicare, de negociere, de compromis și de multă acceptare a diferențelor; ele mai au nevoie și ca tu să lupți pentru tine, să fii onest în privința dorințelor și sentimentelor tale și – în unele situații, când este în joc un lucru extrem de important pentru sănătatea și bunăstarea ta – să refuzi categoric compromisul. Aceasta este o mare provocare. Dar atât timp cât aștepti ca partenerul să gândească, să simtă și să acționeze ca tine, dai cale liberă dezamăgirii și frustrării.

Nu putem nega că unele cupluri au mai multe în comun decât altele. Unele cupluri sunt optimiste, calme și tihnite de la natură. Unele cupluri au aptitudini de comunicare excelente. Alte cupluri au interese foarte asemănătoare. Și să recunoaștem că, dacă sunteți amândoi foarte pasionați de escaladarea stâncilor, e mult mai ușor să vă înțelegeți în privința planurilor de vacanță, decât dacă unuia dintre voi îi place să se prăjească pe plajă la soare, iar celălalt urăște treaba asta. Dar nu contează cât de multe aveți în comun, pentru că vor exista întotdeauna diferențe care să vă provoace. Din fericire, terapia acceptării și angajamentului, după cum sugerează și numele, se centrează mult asupra acceptării. Și pe măsură ce vei învăța să accepți cu adevărat diferențele partenerului tău, vei vedea că frustrarea, resentimentele sau mânia încep să dispară, iar tu te poți bucura de numeroase plăceri pe care ți le poate oferi o relație sănătoasă. (În punctul acesta, fac o mică subliniere: „acceptare” nu este singurul cuvânt important în terapia acceptării și angajamentului; mai există și cuvântul „angajament”. Cartea aceasta nu este doar despre acceptare, ci și despre a lua atitudine pentru a-ți îmbunătăți relația.)