

Stan Tatkin

**CONFIGURAȚI
PENTRU IUBIRE**

Construiește o relație trainică înțelegând structura
mentală și stilul de atașament al partenerului tău

Cuvânt-înainte:
HARVILLE HENDRIX

Traducere din limba engleză și note:
WALTER FOTESCU

EDITURA  HERALD
București

*Soției mele, Tracey, și fiicei mele, Joanna,
care mă ajută să merg mai departe
și să iubesc viața.*

CUPRINS

Mulțumiri	11
Cuvânt-înainte de Harville Hendrix	13
Introducere: Configurați pentru iubire	21
Capitolul 1	
Bula de cuplu: cum vă puteți asigura unul altuia siguranță și protecție	31
Capitolul 2	
Creierul războinic/iubitor: cum puteți păstra iubirea vie	52
Capitolul 3	
Cunoaște-ți partenerul: Cum funcționează el/ea cu adevărat?	79
Capitolul 4	
Să devenim experți în privința celuilalt: cum să-i faci pe plac partenerului și să-l liniștești	112
Capitolul 5	
Decolări și aterizări: Cum să folosim ritualurile de dimineață și de culcare	133
Capitolul 6	
Oamenii de încredere: Cum să rămâi la dispoziția celuilalt	150

Capitolul 7

Protejarea bulei de cuplu: cum să-i incluzi
pe cei din afară 171

Capitolul 8

A lupta bine: cum să câștigi, lăsându-l și pe
partener să câștige 197

Capitolul 9

Iubirea este în apropiere: cum să reaprinzi iubirea
prin contact vizual 221

Capitolul 10

Trăiește o viață mai fericită și mai sănătoasă:
cum te poate vindeca parteneriatul tău 237

Post-scriptum 249

Bibliografie 250

Despre autor 253

INTRODUCERE: CONFIGURAȚI PENTRU IUBIRE

Priviți în jurul vostru. Trăim într-o lume extrem de complexă. Abundența dispozitivelor, mașinărilor, tehnologiei și proceselor care o fac să funcționeze este stupefiantă. Într-un răstimp mai scurt decât o viață de om, omenirea a ajuns să considere ceva obișnuit călătoria în partea opusă a planetei, transmisia instantanee a evenimentelor de pe tot globul și capacitatea de a vorbi și a vedea practic pe oricine, oriunde și oricând, printre multe alte lucruri. Ne bucurăm de avantajele pe care aceste progrese științifice ni le-au adus și le blestemăm atunci când ele se strică. Și firește că uneori se strică. Din acest motiv ne îndreptăm atenția spre ghiduri: de la manualul automobilistului, care ne arată cât de tare trebuie să umflăm cauciucurile, la indicațiile despre cât unt să punem în mixer. Poate nu ne place ideea de a consulta un manual (sau de a solicita sprijin tehnic, decât dacă suntem la ananghie), dar putem oare utiliza cu succes toate aceste lucruri doar prin simpla intuiție?

Relațiile sunt și ele complexe. Dar cel mai adesea le abordăm cu un minimum de îndrumare și de sprijin. Nu sugerez că trebuie să urmați un set standard de 1-2-3 pași în relația cu partenerul vostru. Relațiile nu vor putea veni însoțite de un manual care să automatizeze procesul. Nu suntem roboți. Ce funcționează pentru un cuplu nu va funcționa neapărat pentru un altul. Dar nu e bine nici să te avânți orbește, cum fac multe cupluri, și să aștepti ca relația să meargă de la sine.

De aici rezultă că e nevoie de îndrumare competentă, care să-ți susțină relația.

Și ce anume poate fi considerat competent în contextul acesta? În fapt, în ultimele decenii s-a acumulat un corpus masiv și fascinant de cunoștințe și teorii științifice care au potențialul de a influența modul în care partenerii se raportează unul la celălalt. El include lucrări revoluționare în domeniile neurologiei și neurobiologiei, psihofiziologiei și psihologiei. Eu cred că cuplurile pot să profite de bogăția aceasta de cercetări. Poate că gândul acesta vi se pare intimidant, dar nu vă faceți griji: nu sugerez că trebuie să vă părăsiți slujba și să vă întoarceți la școală. Cred că teoriile de bază vi se vor părea destul de simple, dacă le veți auzi explicate în limbaj profan.

Pe scurt, convingerea mea este că o mai bună înțelegere a modului în care funcționează creierul nostru – cu alte cuvinte, felul în care suntem configurați – ne pune într-o poziție mai favorabilă pentru a ne alege relațiile în cunoștință de cauză. Dovezile științifice arată că, din punct de vedere biologic, noi, oamenii, suntem configurați în scopuri mai mult războinice decât de iubire. Aceasta este vestea proastă. Dar vestea bună este că cercetări recente sugerează existența unei diversități de strategii și de tehnici în măsură să inverseze această predispoziție. Putem, într-adevăr, să acționăm așa încât să ne asigurăm că suntem configurați în primul rând pentru iubire. Strategiile acestea ne pot ajuta să creăm relații de iubire stabile, în care suntem pregătiți să dezamorsăm conflictele atunci când acestea apar.

Și atunci, de ce să nu le folosim? În primele trei capitole ale acestei cărți vă ofer principiile generale extrase din cercetări de ultimă oră, care să vă ajute să înțelegeți ce anume asigură succesul unei relații și să lucrați în această direcție împreună cu partene-

rul vostru. Următoarele capitole dezvoltă latura practică a acestor principii. De exemplu, dacă înțelegeți clar stilul de relație al partenerului vostru pe baza celor mai recente cercetări, va fi mai ușor să lucrați împreună și să soluționați orice probleme care pot să apară. În esență, cartea aceasta poate servi ca un manual al utilizatorului pentru a vă înțelege pe voi înșivă, pe partenerii voștri și relația voastră.

S-ar putea să ridicați din sprâncene întâlnind noțiunea de manual de utilizare. În fond, partenerul vostru nu este proprietatea voastră. Sunt întru totul de acord. Îmi place totuși metafora aceasta, fiindcă transmite nivelul de responsabilitate mutuală și cunoștințele detaliate despre relație de care cuplurile au nevoie pentru a reuși. De fapt, v-aș sugera că în relația lor toate cuplurile urmează în realitate un anumit set de reguli și principii. Poate că nu sunt conștienți de asta, dar dețin deja un fel de manual al utilizatorului. Din păcate, multe cupluri au un manual greșit. Iar în cazul cuplurilor nefericite, este *întotdeauna* greșit.

În munca mea cu cuplurile, am observat că partenerii tind să-și elaboreze propriile teorii despre cauzele problemelor lor. Ei o fac din suferință, din disperare și din nevoia de a ști: „De ce sufăr?“, „De ce mă simt amenințat sau nesigur?“, „De ce relația aceasta nu funcționează așa cum era de așteptat?“. Partenerii muncesc din greu să găsească răspunsuri la astfel de întrebări, iar uneori răspunsurile lor oferă un sentiment instantaneu de ușurare („Acum știi de ce se întâmplă asta“).

Dar pe termen lung, în general aceste teorii nu funcționează. Ele nu sunt suficient de riguroase ca să ajute relația. Nu elimină suferința. Nu modifică structura noastră fundamentală. În ultimă instanță, a te baza pe astfel de teorii este un mod de a zbura orbește. De fapt, uneori teoriile nepotrivite subminează și mai

mult sentimentul de siguranță și de fericire al cuplului. Cel mai adesea, în loc să pună capăt războiului dintre parteneri, a te agăța de motive și teorii nu face altceva decât să ridice o fortăreață. Astfel, partenerii dispun de mai multă muniție cu care să se lupte.

Am observat că teoriile partenerilor sunt aproape întotdeauna pro-sine, nu pro-relație. De exemplu, un partener spune: „Ne certăm fiindcă lui nu-i plac aceleași lucruri care-mi plac mie“. Un altul spune: „E atât de nesăbuită; nu-i de mirare că mă simt jignit“. Sau: „Relația aceasta nu funcționează fiindcă el nu este persoana cu care m-am căsătorit.“ În fiecare caz, în centru se află individul care vine cu teoria. Una din cele mai importante descoperiri pe care le poate face un cuplu este posibilitatea de a adopta o perspectivă pro-relație. Teoriile formulate din acest punct de vedere sună cam așa: „Avem probleme în a ne respecta înțelegerile“; sau: „Ne rănim reciproc“. Pentru a face această schimbare, partenerii trebuie să fie dispuși să se debaraseze de vechile lor teorii și să ia în considerare altele noi. Trebuie să fie dispuși să se reconfigureze.

Personal, am învățat câteva dintre lucrurile acestea pe propria mea piele.

Timp de mulți ani, specialitatea mea ca psihoterapeut a fost să lucrez cu indivizi care sufereau de tulburări de personalitate. Am devenit interesat de prevenirea timpurie a unor astfel de tulburări. Pe măsură ce practica mea a început să se concentreze tot mai mult asupra cuplurilor adulte, am dorit să identific încă de la începutul terapiei modalități care să prevină și problemele lor.

Cam în acest timp, am suferit unul din marile șocuri ale vieții mele. Am divorțat de prima soție. În perioada ce a urmat, nevoia de a înțelege motivul pentru care căsnicia mea a eșuat a dus la

o obsesie creatoare, îmboldindu-mă să investighez mai îndeaproape știința din spatele relațiilor. Simțeam că mie și colegilor mei terapeuți ne scăpa ceva, că puteam face mai mult ca să ajutăm cuplurile în suferință. Și s-o facem mai devreme în relația lor. Nu am fost în stare să-mi salvez căsnicia, dar puteam încerca să previn eșecul pentru alții... și pentru mine însumi, în viitor.

În cele din urmă, am identificat câteva domenii-cheie de cercetare, despre care credeam că pot face diferența dintre succes și eșec în relații. Nu vorbesc de cercetări întreprinse de mine, ci de domeniile de studiu pe care le-am menționat mai înainte și în care s-au înregistrat progrese enorme în ultimele decenii. Cu cât studiam mai mult ultimele descoperiri și observam cum se confirmă ele zilnic în biroul meu, cu atât mai mult se clarificau lucrurile în mintea mea. Am realizat că aceste cunoștințe valoroase nu erau sintetizate adecvat și concentrate asupra cuplurilor adulte. Terapeuții de cuplu nu începuseră încă să conecteze elementele dispartate ale diferitelor științe. Semănau oarecum cu tehnicieni care lucrează cu manuale depășite. Sfaturile lor erau bune doar până la un punct. Am căpătat convingerea că cel mai bun lucru pe care îl puteam face cu timpul și cu energia mea era să găsec conexiunile dintre acele domenii de cercetare și să le aplic în practica clinică.

Unul dintre aceste domenii este cel al neuroștiinței, studiul creierului uman. Am constatat că aceasta oferă o bază fiziologică pentru înțelegerea punctelor forte și a slăbiciunilor noastre, inclusiv a celor care ne dirijează relațiile. De exemplu, eu sunt absolut stupid când vine vorba de matematică – o aptitudine gestionată de multe părți ale creierului, cum ar fi sulcusul intraparietal. Din fericire, nici munca mea, nici relațiile cu soția și cu fiica mea nu depind de matematică. Dar capacitatea mea de a interpreta expresiile faciale, tonurile emoționale și indiciile sociale (gestionate de

emisfera cerebrală dreaptă) este o altă problemă. Dacă aș fi slab în acest domeniu, probabil că mi-aș pierde slujba și, poate, căsnicia (din nou). Așa cum vom vedea în Capitolul 2, unele porțiuni ale creierului ne predispun în primul rând să căutăm siguranță. Această tendință poate crea haos într-o relație, dacă nu învățăm să folosim porțiunile mai evolute ale creierului pentru a contracara aceste structuri și a controla porțiunile primitive.

Al doilea domeniu de cercetare este teoria atașamentului, care explică nevoia noastră biologică de a ne atașa sau de a stabili legături cu alții, începând cu primele noastre relații. Experiențele noastre timpurii formează un tipar educațional, care este depozitat în memoria corpului și devine parte a structurii noastre relaționale de bază – sentimentul de siguranță și securitate. Foarte pe scurt, unii indivizi sunt foarte siguri în relațiile lor, pe când alții sunt nesiguri. Nesiguranța ne poate face să ne îndepărtăm de un partener, sau să avem o atitudine ambivalentă cu privire la relații. Așa cum vom vedea în Capitolul 3, indiferent cum se manifestă nesiguranța, ea are efecte perfide asupra relațiilor, dacă nu încercăm să demontăm tendințele disfuncționale dobândite timpuriu în viață.

Al treilea domeniu de cercetare pe care l-am găsit fascinant și util este biologia excitației umane. Când auzim de excitație, primul lucru la care ne gândim este excitația sexuală. Dar aici mă refer la un sens mai general al excitației: capacitatea noastră momentană de a ne gestiona energia, vigilența și disponibilitatea de a ne angaja. În contextul cuplurilor, cercetările din acest domeniu sugerează cum anume – în calitate de parteneri – ne putem gestiona reciproc punctele forte și slăbiciunile. Nu e nevoie să rămânem la cheremul capriciilor și sentimentelor trecătoare ale celuilalt. În schimb, ca niște manageri competenți ai partenerilor noștri, putem deveni experți în mișcarea, mutarea, motivarea, influențarea, alinarea și inspirarea celuilalt.

Bula de cuplu: cum vă puteți asigura unul altuia siguranță și protecție

Cine dintre noi nu vrea să se simtă iubit? În ultimă instanță, Ca putea fi noi înșine, a ne simți îndrăgiți, îngrijiți și protejați a fost țelul oamenilor încă de la începuturile istoriei. Suntem animale sociale. Depindem de alți oameni. Avem nevoie de alți oameni.

Unii dintre noi au părinți, frați, surori, veri sau alți membri ai familiei care le acordă alinare. Unii apelează la prieteni sau colegi. Unii recurg la droguri, alcool sau alte substanțe ori activități care ne fac să ne simțim vii, doriți, satisfăcuți, ușurați sau calmați. Alții frecventează ședințe de dezvoltare personală sau chiar solicită tratament psihologic. Unii se concentrează asupra muncii sau a pasiunilor. Într-un fel sau altul – prin mijloace sănătoase ori mai puțin respectabile –, ne căutăm o zonă de siguranță.

Aspirația aceasta către o zonă de siguranță este unul din motivele pentru care formăm cupluri. Cu toate acestea, partenerii – într-o relație romantică sau într-o prietenie angajată – adesea nu

reușesc să se folosească unul pe altul ca avocați și aliați împotriva tuturor forțelor ostile. Ei nu profită de oportunitățile de a crea un cămin unul pentru celălalt, un loc sigur în care să se simtă acceptați, doriți, protejați și îngrijiți. Observ frecvent lucrul acesta la cuplurile care vin la terapie. Deseori, chiar acesta este motivul pentru care solicită ajutor profesionist.

RELAȚIA ESTE PE PRIMUL LOC

Jenny și Bradley erau pe punctul de a se despărți. Niciunul nu voia să pună capăt relației, dar continuau să se întâmple lucruri rele și fiecare dădea vina pe celălalt. Începuseră să-și dea întâlniri în primul an de facultate, iar acum erau pe cale să aprobe. Ambii doreau să se căsătorească și să întemeieze o familie.

Familia lui Jenny locuia pe Coasta de Est, aproape de facultatea la care studia ea. Jenny avea legături strânse cu ei; mai ales cu mama, cu care discuta în fiecare zi. Bradley era originar de pe Coasta de Vest, unde locuia familia lui. Din cauza distanței, mergea acasă o singură dată pe an, și întotdeauna o invita pe Jenny. Ea se simțea adesea neglijată în timpul acestor voiaje, în ciuda faptului că-l adora pe tată lui Bradley. Lui Bradley îi plăcea să meargă la petreceri și să se întâlnească cu prietenii săi într-un mod care o lăsa pe Jenny să se apere singură de avansurile altor bărbați și de ceea ce ea considera a fi conversații plicticoase cu partenerii lor. Bradley nu părea să observe niciodată nemulțumirea lui Jenny în timpul acestor evenimente, dar simțea cu siguranță înțepătura reproșurilor ei ulterioare.

Conversațiile lor decurgeau cam așa:

— Așa faci întotdeauna! spune ea. Mă aduci la întrunirile astea și apoi te porți ca și cum n-aș exista. Nu știu de ce te deranjezi să mă mai inviți!

Răspunsul lui Bradley este defensiv:

— M-am săturat până peste cap de discuția asta. Ești ridicolă. Nu am greșit cu nimic!

Ca să-și pledeze cauza, Jenny îl menționează pe Tommy, un prieten al lui Bradley, despre care spune că s-a purtat nepotrivit cu ea.

— Se îmbată și se dă la mine, iar tu nici nu bagi de seamă. Nu mă simt deloc protejată cu tine.

Și de data aceasta, răspunsul lui Bradley este defensiv:

— Doar se prosteste.

La sfârșitul conversațiilor, de obicei Jenny e bosumflată și Bradley se simte pedepsit. Lucrurile nu au mers mai bine nici invers. Jenny își vizita des familia și se aștepta ca Bradley s-o însoțească. El s-a plâns că ea dispărea împreună cu mama și surorile ei, obligându-l să se „întrețină“ cu tatăl ei, cu care avea prea puține în comun. Când cuplul a rămas singur, conversația lor a semănat în multe privințe cu cea de dinainte:

— Nu suport să vin aici, se plânge Bradley.

— De ce?

Jenny pare surprinsă.

— Mă lași de fiecare dată cu tatăl tău. Mă simt ca un vierme fiindcă el crede că nu sunt destul de bun pentru tine, iar la cină te porți ca și cum ai fi de acord cu el!

Bradley ridică tonul, mânios.

— Șșș, răspunde Jenny. Nu striga.

Bradley se oprește, strângând din buze și plecând capul.

— Nu înțeleg, spune el cu glas scăzut.

— Ce nu înțelegi?

— De ce mă inviți. Mă simt foarte prost aici, spune el, fără să ridice capul ca s-o privească.

Jenny se domolește și se îndreaptă spre el cu un gest tandru.

— Familia mea te iubește, spune ea. O aud tot timpul de la mama și de la surorile mele. Și tata te place, doar că... așa e el.

Bradley se enervează vizibil, fața i se înroșește și are lacrimi în ochi.

— Prostii! Dacă familia ta „mă iubește“ – spune el schițând ghilimele cu degetele –, de ce nu o aud de la ei? Iar dacă tatăl tău este atât de iubitor, de ce nu stai *tu* cu el, și mă lași să discut cu maică-ta?

— Acum chiar că ești ridicol, spune Jenny și se îndreaptă spre ușă. Las-o baltă!

— Și mai știi ceva? continuă Bradley, sperând să fie auzit. Ești la fel ca și taică-tău. Mă umilești în fața tuturor.

Jenny iese din cameră trântind ușa.

Când intrăm într-o relație, vrem să contăm pentru partenerul nostru, să fim vizibili și importanți. La fel ca în cazul lui Jenny și al lui Bradley, poate că nu știm cum să realizăm lucrul acesta, dar îl dorim atât de mult, încât el ajunge să modeleze mare parte din ceea ce facem și ne spunem unul altuia. Vrem să știm că eforturile noastre sunt remarcate și apreciate. Vrem să știm că relația noastră este importantă pentru partenerul nostru și că nu va fi expediată pe locul al doilea sau al treilea din cauza unei persoane, a unei sarcini sau a unui obiect.

Lucrurile nu au stat mereu așa. Dacă facem o comparație între relațiile de iubire din prezent cele din trecut, am putea fi foarte dezamăgiți. În secolele trecute, cuplurile se formau rareori pur și simplu fiindcă partenerii se iubeau. Căsătoriile erau aranjate din rațiuni politice, religioase ori economice. Soții și soțiile

rămâneau împreună pentru a asigura siguranța familiei lor. În același timp, datoria și obligația – pentru ambii parteneri – servea un contract social care-i avantaja pe bărbați. Siguranța avea un preț emoțional. Dar nimeni nu se plângea, fiindcă nimeni nu se aștepta la altceva.

În cultura noastră occidentală, căsătoria din dragoste tinde să fie norma. Ne așteptăm să ne fugă pământul de sub picioare, să ne simțim compleți și întregiți sau să avem impresia că ne-am întâlnit sufletul pereche. Și ne așteptăm, de asemenea, ca această conexiune profundă să ne susțină relația. Nimic nu pare mai important. Dar adesea aceste sentimente și idealuri au un preț dacă noi, ca parteneri, nu suntem capabili să ne asigurăm unul altuia un nivel de siguranță satisfăcător. Adevărul este că, dacă un cuplu are experiența unei conexiuni profunde, aceasta reprezintă numai începutul relației lor. În ultimă instanță, în viața cuplului contează ce se întâmplă după faza de curtare, de relație sentimentală sau de infatuare.

Să luăm drept exemplu un alt cuplu, Greta și Bram, ambii de treizeci de ani. Când s-au căsătorit, în urmă cu un an, au închiriat un apartament în orașul unde Greta era profesoară la o școală. Familia lui Bram locuia într-o localitate rurală din apropiere și el a început să lucreze în afacerea agricolă a familiei.

În fiecare an, Greta era solicitată să participe la un spectacol de colectare de fonduri pentru școală. Nu era genul de eveniment pe placul lui Bram, care prefera salopeta costumului și cravatei. Avea tendința să fie timid și chiar puțin împiedicat la vorbă, mai ales în adunări cu oameni pe care nu-i cunoștea. Greta, pe de altă parte, se descurca bine în cercurile cu străini numeroși. Cu toate deosebirile dintre ei, Bram s-a pregătit să petreacă o seară la braț cu Greta.