

Harriet Lerner

REGULILE UNEI RELAȚII DE DURATĂ

**Ghid pentru cei căsătoriți sau aflați
într-o relație de cuplu**

Traducere din limba engleză de
DANIELA MITACHE

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Nota autorului	11
Introducere	13
CAPITOLUL 1	
MENȚINE O ATMOSFERĂ PLĂCUTĂ	17
<i>Regula 1. Respectă diferențele!</i>	18
<i>Regula 2. Nu pune presiune în momentele stresante</i>	20
<i>Regula 3. Întâi respiră, apoi vorbește</i>	21
<i>Regula 4. Ține minte proporția de 5 la 1</i>	22
<i>Regula 5. Divinul se află în detalii</i>	24
<i>Regula 6. Știi deja ce trebuie să faci</i>	26
<i>Regula 7. Amintește-ți de groapa cu nisip</i>	28
<i>Regula 8. Prefă-te timp de zece zile</i>	30
<i>Regula 9. Dă-ți silința chiar și pentru aspectele mărunte</i>	32
<i>Regula 10. Schimbă-te tu primul/prima</i>	34
CAPITOLUL 2	
REDU CRITICILE	36
<i>Regula 11. Învăță să folosești pronumele eu</i>	38
<i>Regula 12. Ai grijă la falsele afirmații de tip eu</i>	40
<i>Regula 13. Fără lovituri sub centură</i>	43
<i>Regula 14. Fii cât mai precis(ă)</i>	45
<i>Regula 15. Vorbește mai puțin</i>	46
<i>Regula 16. Bate fierul cât e... rece</i>	48
<i>Regula 17. Limitează-te la un singur subiect</i>	50
<i>Regula 18. Surprinde-l/o cu laude</i>	51
<i>Regula 19. Acceptă provocarea „una pe zi”</i>	53
<i>Regula 20. Ia-o mai ușor cu sfaturile</i>	55
<i>Regula 21. Fii atent(ă) la mesaje contradictorii</i>	57
CAPITOLUL 3	
ÎNVINGE-ȚI PROBLEMA NUMITĂ „DEFICIT DE ATENȚIE”	59
<i>Regula 22. Nu acționa! Ascultă, pur și simplu</i>	61
<i>Regula 23. Nu face presupuneri. Nu știi cu adevărat ce simte altcineva!</i>	62
<i>Regula 24. Nu mai încerca să ai mereu dreptate</i>	64
<i>Regula 25. Înfruntă-ți frica</i>	67

<i>Regula 26. Nu tolera insultele!</i>	69
<i>Regula 27. Lasă garda jos: un curs în 12 pași</i>	70
<i>Regula 28. Clarifică diferențele de opinie</i>	74
<i>Regula 29. Ajută-ți partenerul/partenera să te ajute să ascuți</i>	75
<i>Regula 30. Stabilește limite privind atenția pe care o poți acorda</i>	77
<i>Regula 31. Spune-i partenerului tău/partenerii tale cum anume îți dorești să te asculte</i>	79

CAPITOLUL 4.

NU FI PREA INSISTENT(Ă): CUM SĂ STABILEȘTI O CONEXIUNE CU UN/O PARTENER(Ă) DISTANT(Ă)	81
--	-----------

<i>Regula 32. Identifică rolul tău în „dansul relațional”</i>	84
<i>Regula 33. Nu încerca să transformi o pisică într-un câine</i>	86
<i>Regula 34. Nu îl judeca pe cel care se distanțează</i>	88
<i>Regula 35. Stabilește o întâlnire, nu un diagnostic</i>	90
<i>Regula 36. Redu intensitatea</i>	92
<i>Regula 37. Încearcă o „nouă versiune a ta”</i>	94
<i>Regula 38. Închideți „smartphone”-urile proaste</i>	95
<i>Regula 39. Urmărește-ți scopurile, nu partenerul/partenera</i>	97
<i>Regula 40. Fii atent(ă) la semnalele de alarmă</i>	99
<i>Regula 41. Și persoanele care se distanțează trebuie să acționeze</i>	100

CAPITOLUL 5

LUPTĂ CINSTIT!	103
-----------------------	------------

<i>Regula 42. Creează-ți propriul set de reguli</i>	105
<i>Regula 43. Imaginează-ți că te afli în prezența unui britanic distins</i>	106
<i>Regula 44. Oprește-te!</i>	107
<i>Regula 45. Acceptă ramura de măsline</i>	109
<i>Regula 46. „Lasă-mă în pace” înseamnă „lasă-mă în pace”</i>	111
<i>Regula 47. Respectă vulnerabilitatea partenerului tău/partenerii tale</i>	113
<i>Regula 48. Cere-ți iertare</i>	115
<i>Regula 49. Nu pretinde să ți se ceară iertare</i>	117
<i>Regula 50. Fii flexibil(ă): schimbă-te de dragul partenerului tău/partenerii tale</i>	119
<i>Regula 51. Nu amenința cu divorțul</i>	121
<i>Regula 52. Ai voie să-ți pierzi cumpătul, dar foarte rar</i>	122
<i>Regula 53. Ai grijă la cei patru călăreți!</i>	124

CAPITOLUL 6

UITĂ DE „SEXUL NORMAL”

126

<i>Regula 54. Nu folosi cuvântul „preludiu”</i>	128
<i>Regula 55. Experimentează</i>	130
<i>Regula 56. Fanteziile tale sexuale sunt normale</i>	132
<i>Regula 57. Nu îți judeca apetitul sexual</i>	133
<i>Regula 58. Nu aștepta până „ai chef”</i>	135
<i>Regula 59. Ai grijă de „rufe date la spălat”</i>	136
<i>Regula 60. Femei, spuneți-i partenerului ce doriți. Bărbați, nu intrați în defensivă</i>	138
<i>Regula 61. Fii atent(ă) la tiparul următor–distant în dormitor</i>	140
<i>Regula 62. Pentru urmăritori: nu îl mai urmăriți pe celălalt! Pentru cei care se distanțează: nu vă mai distanțați!</i>	142
<i>Regula 63. Nu considera monogamia ceva de la sine înțeles</i>	145
<i>Regula 64. Pune limite</i>	147
<i>Regula 65. Trebuie să știi când să te oprești</i>	149
<i>Regula 66. Nu considera infidelitatea partenerului/parteneriei o problemă insurmontabilă</i>	151

CAPITOLUL 7

COPIII, UN ȘOC: CUM SĂ TE DESCURCI DUPĂ CE APAR

153

<i>Regula 67. Nu îți neglija partenerul/partenera din cauza copilului</i>	155
<i>Regula 68. Părinți „înnăscuți”, un pas în spate! Părinți nepricepuți, ieșiți în față!</i>	157
<i>Regula 69. „Hrănește” și relația de cuplu, nu numai copilul</i>	159
<i>Regula 70. Negociază permanent atribuțiile fiecăruia</i>	162
<i>Regula 71. Rezolvă dilema costului „îngrijirii copilului”!</i>	164
<i>Regula 72. Nu lăsa copiii să își facă de cap</i>	166
<i>Regula 73. Nu încercați să vă descurcați singuri</i>	168
<i>Regula 74. Nu îi transforma partenerul/partenera în „personajul negativ”</i>	171
<i>Regula 75. Poartă-te frumos cu membrii familiei – mai ales cu bunicii</i>	173
<i>Regula 76. Nu fi obsedat(ă) de a face lucrurile bine</i>	175
<i>Regula 77. Amintește-ți aceste zece sfaturi pentru supraviețuire</i>	177

CAPITOLUL 8

CUNOAȘTE-ȚI LIMITELE

179

<i>Regula 78. Începe cu schimbări mici</i>	181
<i>Regula 79. Dovedește-i că ai intenții serioase</i>	183
<i>Regula 80. Oferă mai puțin</i>	185

<i>Regula 81. Fii calm(ă) și menține-ți ferm poziția</i>	187
<i>Regula 82. Fii pregătit(ă) să fii pus(ă) la încercare</i>	188
<i>Regula 83. Gândește înainte să acționezi!</i>	191
<i>Regula 84. Fii neclintit(ă) ca un stejar și flexibil(ă) ca un fir de iarbă</i>	193
<i>Regula 85. Când să vorbești și când să nu vorbești despre divorț</i>	195
<i>Regula 86. Când emiți un ultimatum, asigură-te că ești bine înțeles/înțeleasă</i>	197
<i>Regula 87. Poți trăi și fără partenerul tău/partenera ta</i>	200
<i>Regula 88. Dacă partenerul/partenera te părăsește, urmează acest plan</i>	202

CAPITOLUL 9

AJUTĂ-ȚI CĂSNICIA SĂ SUPRAVIEȚUIASCĂ COPIILOR VITREGI 205

<i>Regula 89. Renunță la ideea „integrării”</i>	208
<i>Regula 90. Nu căuta apropierea cu orice preț</i>	210
<i>Regula 91. Mame vitrege, nu încercați să fiți mame!</i>	212
<i>Regula 92. Renunțați la rolurile tradiționale ale femeilor și ale bărbaților</i>	214
<i>Regula 93. Tați vitregi, dați indicații din culise!</i>	216
<i>Regula 94. Nu întreba „pe cine iubești mai mult?”</i>	219
<i>Regula 95. Schimbă-ți „pașii” în dansul familiei recompuse</i>	221
<i>Regula 96. Încurajează-i pe copii să aibă relații bune Cu ambele familii</i>	224

CAPITOLUL 10

FAMILIA TA DE ORIGINE – CALEA REGALĂ CĂTRE O CĂSNICIE REUȘITĂ 226

<i>Regula 97. Menține o relație bună cu familia ta de origine</i>	228
<i>Regula 98. Caută imaginea de ansamblu: alcătuieste un arbore genealogic al familiei!</i>	230
<i>Regula 99. Învăță să pui întrebările potrivite</i>	232
<i>Regula 100. Susține-ți politicos punctul de vedere</i>	234
<i>Regula 101. Nu permite vizitelor familiei să îți saboteze căsnicia</i>	236
<i>Regula 102. Susține-ți complet partenerul/partenera În relația cu familia lui/ei</i>	239
<i>Regula 103. Evită să te îndepărtezi complet de familia ta de origine</i>	242
<i>Regula 104. Ia cuvântul, nu fierbe în tăcere</i>	244
<i>Regula 105. Rudele prin alianță: află cine și pentru ce este responsabil!</i>	246
<i>Regula 106. E-mail: nu apăsa butonul „trimite”!</i>	249

Epilog	251
Mulțumiri	253

*Pentru Betty Carter și Monica McGoldrick,
strălucite deschizătoare de drumuri în domeniul psihoterapiei
și al teoriei relațiilor de familie.*

NOTA AUTORULUI

Această carte a fost inspirată de micul volum *Food Rules*, scris de Michael Pollan. Acesta este un ghid pentru o alimentație sănătoasă extrem de util, menit să simplifice deciziile noastre zilnice despre mâncare. „Nu mânca la micul dejun cereale care schimbă culoarea laptelui”, ne sfătuiește Pollan, și „Nu mânca un produs care pentru stră-străbunica ta nu ar arăta ca un aliment”. Pentru a ne alimenta corect și înțelept, nu avem nevoie decât de regulile sale. Michael Pollan ne arată că mâncatul nu ar trebui să fie atât de complicat.

Nici căsnicia nu ar trebui să fie complicată, mi-am zis în timp ce îi răsfoiam cartea. De ce să nu existe o carte despre căsnicie (înțeleasă în sensul extins al cuvântului, drept o relație de lungă durată) pentru cei care vor să știe doar regulile, dar nu și teoria pe care se bazează? Se presupune că a fi într-o relație este mai greu decât a mânca, dar m-am gândit că nu va fi atât de dificil să sintetizez o sută de reguli concise, care ar face o relație să meargă sau care cel puțin i-ar mări șansele de succes.

Îi mulțumesc lui Michael Pollan pentru că mi-a amintit că simplitatea este adesea modul ideal de a trata lucrurile cele mai complicate.

INTRODUCERE

N-ar trebui să fie atât de complicat

Oamenii își cheltuie banii munciți din greu pe sfaturile experților în relații, deși știu deja ce ar trebui să facă pentru a avea o căsnicie bună; sau, cel puțin, una mai bună. Mi-am amintit acest lucru recent, ascultând jurămintele a doi tineri care se căsătoreau, având alături rudele și prietenii.

Iată ce au spus aceștia:

Promit să te tratez mereu cu blândețe și cu respect.

Promit să fiu credincios, sincer și corect.

Promit să ascult cu atenție ce ai de spus.

Promit să cer iertare când greșesc și să îndrept răul făcut.

Promit să gătesc și să am grijă de casă.

Promit să-ți fiu partener și cel mai bun prieten la bine și la rău.

Promit să dăruiesc tot ce am mai bun în această relație.

Promit să respect aceste jurăminte în fiecare zi.

Cum credeți că au ales cei doi tineri jurămintele? Au citit nenumăratele cărți de dezvoltare personală și blogurile care te lămuresc cum să ai o relație de succes? Au consultat psihologi, consilieri maritali și cele mai recente studii ale lor despre succesul sau eșecul căsnicilor?

Sigur că nu. Și-au întrebat inimile, și-au analizat valorile de bază, experiența de viață, au luat în considerare „Regula de aur”¹. Când ajungem la vârsta la care suntem destul de maturi încât să ne alegem un partener de viață, am văzut deja destule căsnicii și ne-am făcut o idee despre ce influențează o căsnicie atât în sens pozitiv, cât și în sens negativ. Ne dăm seama că, în general, e bine să ne tratăm partenerul/partenera așa cum am vrea să ne trateze și el/ea pe noi.

Dacă acest cuplu va respecta jurămintele în fiecare zi (chiar și cu o mare marjă de eroare), va avea o căsnicie reușită. Ce ar trebui să mai adauge experții?

De acord, nu e chiar atât de simplu

Întrucât căsniciile au o rată de eșec de 50%, este evident că oamenii nu își respectă promisiunile și nu respectă nici măcar ce și-au pus în gând, tot așa cum nu mănâncă sănătos, deși știu ce alimente sunt benefice pentru ei. Paradoxal, cu cât relațiile sunt mai durabile și mai importante, cu atât este mai probabil să ne purtăm mai imatur și mai lipsit de considerație.

Viața de toate zilele e confuză și complicată. Sigur că lucrurile pot merge prost când locuim cu altă persoană, când ținem banii la comun, când încercăm să negociem chestiuni sexuale sau nenumăratele mici decizii cotidiene. În plus, aducem cu noi un „bagaj” din familia noastră de origine – toate problemele nerezolvate din trecut –, și stresul generat de trecerea la o altă etapă. Dacă facem un copil sau adoptăm unul (ca să nu mai pomenim despre posibila copii vitregi), este și mai greu, pentru că mărirea sau mic-

¹ „Regula de aur”, sau „Legea reciprocității”, existentă în aproape orice religie sau sistem etic, se referă la principiul de a te purta cu ceilalți așa cum ai vrea să se poarte și ei cu tine. (N. tr.)

șorarea familiei este unul dintre cele mai dificile procese pentru o căsnicie. De fapt, încă mă uimește că mariajele nu se destramă toate înainte de prima aniversare a copilului.

Reacția „luptă sau fugi”

Cu cât înaintez în vârstă, cu atât devin mai respectuoasă în ceea ce privește căsnicia. Când spirala urcă prea sus și se perpetuează un timp îndelungat, până și cea mai matură relație poate părea disfuncțională. Parafrazând-o pe romanciera Mary Karr, orice căsnicie în care se află mai mult de o persoană este disfuncțională.

Mereu le amintesc cititorilor mei că până și cele mai reușite căsnicii întâmpină dificultăți din cauza distanțării, a intensității trăirilor și a suferinței. Tendința noastră automată de a lupta sau de a fugi este înăscută, iar căsnicia e ca un paratrăsnet care absoarbe anxietate și intensitate din orice sursă. În caz că nu ați observat, stresul e o constantă în viața noastră.

Viața presupune evenimente care se succed, așa că pentru cupluri este firesc să oscileze permanent între conflict (reacția de luptă) și distanțare (reacția de fugă). Și faptul că universul te lovește cu o problemă foarte stresantă nu înseamnă că nu vor apărea și altele mai mici când ești deja la pământ. Așa că mama ta se îmbolnăvește, îți moare câinele, copilul renunță la programul de detoxicare, iar soțul este concediat – toate în același an. Dacă nu ești un sfânt sau un budist foarte evoluat, intimitatea cu partenerul ar putea fi primul lucru sacrificat.

Ești motivat(ă) să îți îmbunătățești relația?

Regulile care urmează pot părea simple, dar e dificil să faci schimbări și deosebit de provocator să le menții în timp. În ceea

ce privește căsnicia, nimic nu e mai important decât motivația, ca atunci când înveți o limbă străină sau te apuci să faci mișcare.

Ca să poți aplica aceste reguli, va trebui să ai:

1. bunăvoință și o dorință reală de a-ți îmbunătăți căsnicia;
2. deschidere către autocunoaștere (nu autoînvinovățire, ci capacitatea de a observa și schimba tiparul comportamental care îți provoacă suferință);
3. disponibilitatea de a face schimbări radicale;
4. disponibilitatea de a exersa continuu.

Toate lucrurile care merită făcute necesită exercițiu, iar o căsnicie reușită nu este o excepție. Poți încerca să fii fericit, în defavoarea dorinței de a avea mereu dreptate sau de a câștiga într-o ceartă. Poți fii vesel, generos și deschis. Poți încerca să te impui cu tact. Poți să ai inițiativa de a aplana conflictele sau de a însufleși atmosfera, chiar dacă celălalt nu se poartă corect. Poți decide să adopți o poziție fermă cu privire la lucrurile cu adevărat importante – o poziție care să nu poată fi negociată prin prisma constrângerilor relaționale.

Cunoașterea regulilor te ajută și le poți considera idei demne de luat în considerare. Uneori, nu trebuie decât să faci apel la bun-simț. Alteori, imaginația și *un al șaselea simț* sunt necesare pentru a privi situația din altă perspectivă. Așadar, citește următoarele sugestii și gândește-te pe care dintre ele le-ai putea aplica. Este în ordine să începi cu pași mici. Schimbările aproape insesizabile, dar pozitive, devin treptat tot mai mari. Relația ta îți mulțumește anticipat.

CAPITOLUL I

Menține o atmosferă plăcută

Să mă port frumos? Nu toată lumea îmbrățișează această sugestie. Un client de-al meu a spus: „Trebuie să-i îmbunez inima și să fac lucruri drăguțe ca să se simtă specială? Mai scutește-mă! M-am purtat frumos toată viața mea și nu mai am de gând să o fac”.

În schimb, insista să facă ce i se părea a fi „autentic și natural”. Acest lucru însemna, de fapt, să ducă mai departe viața cu care se obișnuise – o viață pe pilot automat, într-o căsnicie care se ducea de răpă.

Uneori, trebuie să ne străduim să ne abținem de la critici și de la negativism și să încercăm să fim buni și generoși. Poate părea imposibil, când ești partea afectată și ai o listă lungă de nemulțumiri. De fapt, nu este imposibil, ci doar extrem de greu.

De ce ar trebui să te porți drăguț cu un partener/o parteneră care se poartă urât? Scopul nu este să maschezi problemele reale. Dimpotrivă, bunătatea, respectul, generozitatea deschid drumul spre autenticitate, sinceritate, rezolvarea eficientă a problemelor. Prietena și colega mea Marianne Ault-Riché spune: „Cu cât e mai deplasat comportamentul partenerului, cu atât e mai mare nevoia ca tu să dai tot ce ai mai bun”.

Regula 1

RESPECTĂ DIFERENȚELE!

Căsnicia solicită un respect profund pentru diferențele dintre oameni. Una dintre benzile mele desenate preferate, creată de prietena mea, Jennifer Berman, ilustrează un câine și o pisică unul lângă altul, în pat.

Câinele pare îmbufnat și citește o carte numită *Câini care iubesc prea mult*.

Pisica spune: „Nu m-am îndepărtat de tine! La naiba, sunt pisică!”

Îmi place această bandă desenată pentru că un mariaj e mai bun atunci când cel puțin una dintre părți este mai relaxată în privința acestor diferențe. Desigur, în secret, toți credem că deținem adevărul absolut și că lumea ar fi un loc mai bun dacă toți oamenii ar semăna cu noi. Am și eu problema asta. Dar e un gest de maturitate să acceptăm că diferențele nu înseamnă că o persoană are dreptate, iar cealaltă greșeste.

Vedem realitatea prin filtre diferite, în funcție de clasa noastră socială, de cultură, de sex, de familia din care provenim și de al cătelea născut suntem, de bagajul genetic și de trecutul unic al familiei noastre. Există tot atâtea „adevăruri” câți locuitori ai planetei. De asemenea, modul nostru de a gestiona anxietatea este diferit (în perioadele de stres, femeile caută apropierea, iar bărbații distanța).

Intimitatea presupune să *nu*:

- a. fim prea stresați din cauza diferențelor;
- b. ne purtăm de parcă am deține adevărul absolut;
- c. punem semnul egal între apropiere și asemănare.

A respecta diferențele nu înseamnă a accepta un comportament înjositor sau nedrept din partea partenerului nostru. E doar un mod de a spune că diferențele nu înseamnă neapărat că o persoană are dreptate, iar cealaltă greșește. Străduiți-vă să vă conectați emoțional cu partenerul/partenera care gândește și simte diferit, fără a încerca să îl/o convingeți sau să îl/o „reparați”.

*Regula 2***NU PUNE PRESIUNE ÎN MOMENTELE STRESANTE**

Dacă îți place să vorbești mult, probabil că îți este greu să trăiești cu cineva mai rezervat. Aceasta este o diferență care contează. Poate i-ai admirat stilul detașat și încrezător în sine când v-ați cunoscut, dar ceea ce ne atrage inițial devine, adesea, „problema” de mai târziu.

Deși mărturisirile sunt o modalitate de a crea intimitate, mai există și alte căi. Psihologul Carol Tavris își amintește:

Acum mai mulți ani, soțul meu a trebuit să facă niște analize medicale delicate. Cu o seară înainte să meargă la spital, am ieșit la cină cu unul dintre cei mai buni prieteni ai lui, care venise în vizită din Anglia. Am privit fascinată cum, din combinația stoicismului masculin cu stilul rezervat specific britanic, a rezultat o întâlnire care, în mod evident, nu ar fi putut avea loc între două femei. Au râs, au povestit, s-au contrazis cu privire la filme, au depănat amintiri. Niciunul dintre ei nu a adus vorba despre spital, despre griji sau despre sentimentele pe care le aveau unul față de altul. Nu a fost nevoie să o facă.

Încearcă să accepți că e posibil ca tu și partenerul tău/partenera ta să aveți modalități diferite de a gestiona emoțiile și de a vă simți în largul vostru. Va fi mai ușor să îl/o antrenezi într-o conversație dacă ești conștient(ă) că intimitatea în cuplu și dragostea au multiple forme de exprimare și de manifestare. Un comportament mai retras nu înseamnă că partenerul se ascunde, ci poate fi modul său de a comunica. Integrează felul său de a fi în viața ta, în loc să încerci să îl schimbi.