

DR. JOHN GRAY

MARTE ȘI VENUS SE ÎMPACĂ

Secretul cuplurilor fericite

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC



București
2019

*Men, Women and Relationships
Making Peace with the Opposite Sex*

Dr. John Gray

Copyright © 1993 de Dr. John Gray

Ediție publicată pentru prima dată de Beyond Words Publishing, Inc.,
Hillsboro, Oregon
www.beyondword.com

INTRODUCTIV®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

*Marte și Venus se împacă
Secretul cuplurilor fericite*

Dr. John Gray

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Studiile de caz din această carte sunt reale. Totuși, numele și împrejurările
au fost substanțial modificate, în scopul de a păstra anonimatul
și confidențialitatea.

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Stanca Potoroacă, Mihnea Gafița
Corector: Sabrina Florescu
Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu
Tehnoredactare și prepress: Mihai Cojocaru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GRAY, JOHN dr.

Marte și Venus se împacă. Secretul cuplurilor fericite; trad. din
lb. engleză de Andreea Rosemarie Lutic – București: Litera,
2018

ISBN 978-606-33-3455-9

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

CUPRINS

<i>Prefață</i>	7
<i>Introducere</i>	11
Capitolul 1. Arta de a iubi o ființă de pe altă planetă	17
Capitolul 2. Construirea unei relații	47
Capitolul 3. Principalele diferențe dintre bărbați și femei	67
Capitolul 4. Bărbații și femeile văd lumea în mod diferit	97
Capitolul 5. Bărbații și femeile reacționează diferit la stres	163

Capitolul 6. Simptomele stresului	189
Capitolul 7. Găsirea echilibrului	229
Capitolul 8. De ce femeile nu se simt iubite	239
Capitolul 9. Arta relațiilor împlinite	251
Capitolul 10. Cum să oferim și să primim sprijin emoțional	265
Capitolul 11. Nevoile emoționale primare	277
Capitolul 12. Secretul firilor complementare	297
Capitolul 13. Tehnica scrisorii emoțiilor	311

PREFAȚĂ

Moartea tatălui meu a devenit, în mintea mea, o alegorie privind menirea acestei cărți. Tatăl meu, un om generos și plin de compasiune, a fost jefuit de un autostopist, apoi lăsat să moară asfixiat în portbagajul mașinii sale. A încercat timp de câteva ore să iasă. În acest interval, prezența mașinii abandonate a fost anunțată de două ori la poliție de niște locuitori din zonă. Poliștii au răspuns la ambele apeluri, dar n-au găsit mașina, din cauza indicațiilor de orientare neclare. Au găsit-o după al treilea apel, când era deja prea târziu.

Într-un fel, moartea tatălui meu a fost simbolică, nu doar în ceea ce privește viața lui, ci și viețile altora. Întotdeauna îi ajuta pe alții, dar nu știa cum să se dezvăluie pe sine cu adevărat sau să-i lase pe alții să accedă în sufletul său. Asemenea lui, mulți oameni mor cu inima frântă, singuri și abandonați. Nu sunt salvați din cauza unor indicații neclare. Nu știm cum să-i găsim sau cum să-i ajutăm. Această carte vă poate fi de ajutor, deoarece risipește confuzia din relații, oferindu-vă claritate și speranță.

Însă povestea de mai sus mai are un aspect important. Când m-am întors acasă de la înmormântare, m-am dus la mașină, ca să văd în ce fel murise tatăl meu. M-am urcat în

spune: „Nu trebuie să rezolvi aceste probleme, nu e vina ta. Pur și simplu, simt nevoia să vorbesc despre asta. Și am început deja să mă simt mai bine“. Iar eu o întreb: „Chiar așa?“, la care ea îmi răspunde: „Da“. Iar eu îmi spun, în sinea mea: „Excelent!“

Sper că această carte vă va oferi perspective și instrumente valoroase, pe care să le puteți folosi pentru a avea relații mai bune, pentru a vă aprofunda stima de sine, pentru a înțelege schimbările prin care trec bărbații și femeile și pentru a aprecia calitățile unice care ne fac să fim noi înșine.

Dr. John Gray

30 septembrie 1993

Mill Valley, California

1

ARTA DE A IUBI O FIINȚĂ DE PE ALTĂ PLANETĂ

Oamenii sunt diferiți

Pentru a crea relații pozitive și bazate pe iubire, este esențial să recunoaștem acest adevăr fundamental.

În practică, însă, nu conștientizăm pe deplin faptul că alți oameni sunt altfel decât noi. Suntem hotărâți să ne schimbăm unii pe alții. Avem resentimente, opunem rezistență, ne respingem unii pe alții. Vrem ca oamenii din viața noastră să simtă, să gândească și să se comporte asemenea nouă. Iar atunci când reacționează altfel, credem că greșesc sau îi discredităm; încercăm să-i corectăm, deși ei au nevoie de înțelegere și afecțiune; căutăm să-i facem să devină mai buni, când ei, de fapt, au nevoie de acceptare, apreciere și încredere.

Ne spunem că, dacă s-ar schimba, i-am putea iubi; dacă ar fi de acord cu noi, i-am putea iubi; dacă ar simți aceleași

lucruri ca și noi, i-am putea iubi; dacă ar face tot și exact ce le cerem, i-am putea iubi.

Dar ce este iubirea? Oare a iubi înseamnă să accepți și să apreciezi pe cineva doar atunci când se ridică la nivelul așteptărilor tale? Oare a iubi înseamnă să schimbi pe cineva pentru a-l face să fie cum vrei tu și să nu-l lași să-și facă propriile alegeri? Oare a iubi înseamnă a fi preocupat de binele unei persoane sau a avea încredere în ea, deoarece crede și simte la fel ca noi?

Asta, cu siguranță, nu este iubire. Ar putea să pară iubire pentru cel care dă, nu și pentru cel care primește. Adevărata iubire este necondiționată. Atunci când iubești, nu ceri și nu impui nimic, ci încurajezi și apreciezi. Iubirea necondiționată nu este posibilă, în lipsa recunoașterii și a acceptării diferențelor dintre noi. Atâta vreme cât credem că ar fi mai bine, pentru cei dragi, să gândească, să simtă și să se comporte asemenea nouă, adevărata iubire este obstrucționată. Odată ce înțelegem că oamenii sunt diferiți și că acesta e un lucru cât se poate de firesc, obstacolele din calea iubirii adevărate încep să dispară.

Prin ce ne deosebim unii de alții

Odată ce acceptăm ideea că oamenii sunt diferiți, putem începe să explorăm în detaliu *prin ce anume* se deosebesc ei. În esență, fiecare ființă umană este unică și nu poate fi încadrată într-o categorie. Dar sistemele de categorisire pot fi extrem de utile, întrucât ne ajută să fim mai conștienți de posibilele diferențe dintre noi.

Studiul morfologiei împarte oamenii în trei tipuri corporale, asociate cu trei diferențe psihologice majore: orientat spre acțiune, orientat spre emoții și orientat spre gândire.

Hipocrate, Adickes, Kretschmer, Spranger, Adler și Jung au clasificat oamenii conform sistemului celor patru temperament, generalizate de unii drept „fizic, emoțional, mental și intuitiv”. Pe această bază a fost creat sistemul Myers-Briggs, folosit în prezent pe scară largă, ce cuprinde 16 categorii.

Străvechea practică a astrologiei descrie 12 tipuri psihologice. Învățăturile sufite recunosc nouă tipuri psihologice de bază, care alcătuiesc așa-numita eneagramă. La multe seminare de dezvoltare personală și de afaceri, se vorbește despre următoarele patru tipuri: suporter, promotor, controlor (în sensul de cel care deține controlul) și analist. Se presupune că un individ posedă toate aceste calități în stare latentă și, prin conștientizare, poate alege să le dezvolte și să le integreze.

Unii sunt împotriva clasificării oamenilor, considerând că acest lucru indică o limitare sau restricționare. A spune că o persoană este analitică și alta emotivă poate conduce la judecăți. Experiența ne spune că, uneori, suntem judecați ca fiind „mai prejos decât alții” pentru că suntem categorisiți într-un fel sau altul, suntem percepuți ca fiind diferiți. Prin urmare, ne temem să fim altfel decât ceilalți.

Dintr-o anumită perspectivă, judecățile și prejudecățile sunt asociate cu diferențele. Dar, la un nivel mai profund, e clar că principala lor cauză o constituie neacceptarea și dezaprobarea diferențelor dintre oameni.

De exemplu, o „persoană analitică” poate considera că o altă persoană este „prea emotivă”, așteptându-se ca toți oamenii să fie ca ea. O asemenea convingere o face incapabilă să aprecieze sau să respecte cu adevărat o persoană emotivă. În mod similar, o persoană „emotivă” poate crede că altcineva este o persoană „prea analitică”, întrucât nu apreciază deosebiriile dintre oameni.

Conștientizarea deosebirilor dintre oameni poate fi percepută ca o amenințare, dar nu este așa. Recunoscând că oamenii sunt diferiți, nu mai simțim nevoia de a-i schimba. Când nu vrem să-i schimbăm pe ceilalți, suntem liberi să le apreciem calitățile unice. În esență, recunoașterea diferențelor dintre oameni ne permite să renunțăm la judecăți.

Unitate în diversitate

Acceptarea diferențelor psihologice dintre oameni ne ajută să percepem unitatea aflată la baza relațiilor noastre. La un anumit nivel abstract, suntem toți la fel. Toate învățăturile spirituale recunosc această unitate. În adâncul sufletului nostru, simțim că suntem uniți din punct de vedere spiritual cu toți semenii noștri. Când citim despre copii care suferă de foame, simțim durerea pe care am simți-o dacă aceștia ar fi propriii copii.

În ultimă instanță, suntem cu toții motivați să ne eliberăm de lanțurile care ne separă și să înțelegem că suntem unul și același. Această deschidere a inimii reprezintă conștientizarea faptului că tot ce se află în afara noastră se află și în noi. Efortul de a ne deschide inima poate lua multe forme: calea spre iluminare, căutarea lui Dumnezeu, visul unei căsnicii fericite, găsirea sufletului-pereche sau întemeierea unei familii iubitoare. În fiecare dintre aceste exemple, suntem atrași în mod inexplicabil de altceva sau altcineva.

Cel care caută iluminarea este atras de un învățător spiritual, întrucât acesta întručujează un aspect al său pe care trebuie să-l înțeleagă. Iubind și înțelegând învățăturile sau pe învățător, cel care caută iubește și acceptă, în mod indirect, exact aceleași calități care sunt prezente în el însuși. Treptat, el descoperă

în propria ființă ceea ce caută. Așadar, suntem atrași în mod inevitabil de ceea ce trebuie să trezim în noi înșine.

Un bărbat separat de calitățile sale feminine devine detașat și rece. El caută alinare în unirea cu blândețea și căldura unei femei. Diferențele innăscute dintre cei doi dau naștere atracției sau „chimiei“. Când energiile sale masculine se contopesc cu energiile femeii, bărbatul trăiește, pentru o clipă, starea de extaz născută din conștientizarea propriei unități. Atingând cu iubire blândețea feminității, el devine blând și delicat, păstrându-și, totodată, forța și ambiția masculină.

Poate ne dorim o uniune profundă cu sufletul nostru pereche, cu o persoană deosebită, cu care să mergem împreună pe drumul vieții, cu cineva care pare să ne fie predestinat. Suntem atrași de această persoană, dar nu fiindcă ne seamănă, ci fiindcă este altfel. Sufletul nostru pereche întručujează calități și atribute pe care le căutăm, fără să știm, în noi înșine. Iubindu-l pe celălalt, începem să acceptăm și să trezim acele calități în propria ființă. Această descoperire a sinelui ne ajută să ne simțim mai împliniți.

Deși iubirea ne permite să integrăm în noi înșine calitățile celui iubit, ea se bazează pe conștientizarea diferențelor dintre noi. Suntem atrași de ceea ce e diferit. Problema este să înțelegem, să acceptăm și să apreciem aceste diferențe; astfel, ele se vor dezvălui de la sine în noi înșine.

Este o provocare, pentru că procesul nu este întotdeauna ușor. Atracția intensă față de cineva constituie un semn că între noi sunt multe deosebiri pe care trebuie să le armonizăm, multe conflicte de rezolvat. Nu putem să controlăm atracția. Însă, atunci când există atracție, putem fi siguri că avem lecții de învățat și descoperiri de făcut. Având în vedere că suntem atrași de oameni care sunt diferiți de noi înșine, pentru a avea o relație împlinită, este esențial să recunoaștem diferențele.

Cartea de față va explora diferențele comune dintre bărbați și femei. Dacă respectăm, acceptăm și apreciem aceste diferențe, putem rezolva multe dintre problemele care ne afectează relațiile.

Desigur, nu toate femeile și nu toți bărbații sunt la fel. Dar între bărbați și femei există o serie de diferențe generale. Conștientizând aceste diferențe și particularitățile lor la persoanele din viața noastră, lucrurile vor începe să devină din ce în ce mai clare. Vom fi capabili să răspundem la întrebări importante, să renunțăm la judecăți și să rezolvăm conflictele cu succes, ajungând, în cele din urmă, chiar să le evităm.

Să înțelegem diferențele dintre noi

Kathy, în vârstă de 32 de ani, este o muziciană și compozitoare de succes. Are o carieră înfloritoare și în toate direcțiile i se deschid oportunități. Asemenea multor altor femei de succes, nu e căsătorită, însă uneori și-ar dori să fie. „Nu știu de ce fug bărbații de mine“, spune ea. „Nu știu cum fac, dar îi îndepărtez. Poate că le cer prea mult. La ce te poți aștepta de la un bărbat? Nu știu ce să cred despre ei. Nu știu ce să cred despre relații. Nici măcar nu știu ce înseamnă o relație bună.“

Alise, în vârstă de 36 de ani, este consultant în afaceri, iar Henry, care are 40 de ani, e dezvoltator imobiliar. Sunt căsătoriți de șase ani. „La începutul căsniciei noastre, Henry era atent cu mine și extrem de romantic“, spune Alise. „Acum, n-au mai rămas decât rutina și plictiseala. Nici măcar nu vorbim unul cu altul. Uneori, noaptea, după ce Henry adoarme pe canapea, eu plâng amarnic, amintindu-mi cât de mult l-am iubit și cum mă făcea să mă simt pe vremuri. Nu înțeleg

de ce acum totul este atât de dificil. Nici măcar nu putem purta o discuție. Uneori, se deschide și-mi vorbește, după care se întâmplă ceva și se închide la loc. Aș vrea să știu de ce.“

Patrick are 42 de ani și e designer de restaurante; se simte frustrat de relația lui cu Jennifer, o artistă în vârstă de 36 de ani, care locuiește împreună cu el. O iubește și se gândește să se însoare cu ea, dar are îndoieli, fiindcă tot timpul se ceartă. „Ori de câte ori spun ceva constructiv sau încerc s-o ajut – spune Patrick –, Jen reacționează ca și cum aș ataca-o. Apoi, când îi explic ce voiam să zic, se supără și mai rău. Habar n-am ce să fac. Mă simt frustrat, deoarece chiar vreau s-o ajut. O iubesc, dar, când văd că reacționează exagerat la tot ce fac, devin răutacios și intru în defensivă. Nu știu cât o să mai suport.“

Ceea ce lipsește, în fiecare dintre aceste relații, este înțelegerea profundă a diferențelor dintre bărbați și femei. În absența unei asemenea înțelegeri, este aproape imposibil să apreciem și să respectăm pe deplin trăsăturile unice și speciale ale fiecăruia dintre cele două sexe. Ținând cont de acest lucru, să revenim la cele trei exemple de mai sus.

Kathy vrea să vorbească, Tom vrea să fie lăsat în pace

Kathy se simte frustrată fiindcă nu reușește să-și îndeplinească dorințele și nevoile împreună cu un bărbat fără să-l ofenseze. De exemplu, când îl revede seara pe Tom, partenerul ei, Kathy vrea să discute despre cum și-a petrecut ziua fiecare dintre ei, în timp ce Tom vrea doar să se destindă și să citească o revistă sau să se uite la televizor. Cu cât Kathy face

eforturi mai mari ca să poarte o conversație cu Tom, cu atât el se împotrivește mai mult, și tensiunea dintre ei sporește.

Kathy întreabă: „Cum ți-a mers azi?” Tom îi răspunde: „Bine” – și se gândește: „Ah... acum pot să stau jos, să mă uit la știri și să mă relaxez”.

Kathy continuă: „Cum a fost la ședință?” El îi răspunde: „Bine”, iar în sinea lui își spune: „Nu se poate... Iar începe cu interogatoriul. Nu vreau să vorbesc despre cum a fost azi. Dacă aș vrea, aș vorbi. Vreau doar să uit de toate și să mă uit la știri”.

Ea spune: „Ți-ai adus aminte că trebuia să-ți reinnoiești înmatricularea mașinii?” El îi răspunde: „Da” – și se gândește: „Da, mi-am amintit, dar n-am reinnoit-o încă. Nu pot să cred că încercă să mă controleze așa. Simt că mă sufoc. Nu mă crede în stare să mă ocup de înmatricularea propriei mașini?”

Ea încearcă din nou. „Cum era traficul azi-dimineață?” El îi răspunde: „Ca de obicei” – și-și spune în sinea lui: „Ce contează cum a fost traficul? De ce mă bate atâta la cap? Poate că încercă să-mi spună să plec mai devreme la lucru. Mă enervează la culme când încercă să mă corecteze. Lasă-mă-n pace, vreau să mă uit la televizor”.

„Ai ajuns la timp la ședință?” El îi răspunde: „Da”, și se gândește: „Lasă-mă-n pace, te rog. Niciodată nu ai încredere în mine. Sigur, am pierdut o parte din ședință, dar ultimul lucru pe care vreau să-l aud acum de la ea este o predică despre o mai bună gestionare a timpului. Pariez că abia așteaptă ocazia să-mi spună: «Ei, vezi? Ce ți-am spus?»”.

Kathy își dă seama că Tom este iritat, dar n-are idee de ce. Se simte rănită și-l întreabă: „Ești supărat pe mine?” El spune: „Nu!” în timp ce se gândește: „Vreau doar să fiu lăsat în pace, nu știu ce i-o fi venit să vorbească despre emoții. Urăsc asta. Acum nu pot să mă uit liniștit la buletinul de știri, fiindcă e supărată pe mine. Aveam sentimente foarte bune față

de ea până acum. De ce nu poate să fie, pur și simplu, alături de mine când suntem împreună? Ea nu-și dă seama c-am avut o zi grea? Eu n-o deranjez cu o grămadă de întrebări!”

Tom nu înțelege că ea, *tocmai*, încearcă să-l ajute, purtându-se cu el așa cum ar dori să se poarte el cu ea. Nu încercă să-l corecteze cu întrebările ei, ci doar face conversație. În esență, vrea ca el s-o susțină la rândul lui, punându-i întrebări pline de compasiune. Din păcate, el are impresia că o susține atunci când *nu* îi pune întrebări și-i oferă „spațiu”, neînțelegând de ce ea nu-i respectă lui „spațiul”.

În schimb, Kathy se simte ne iubită, ignorată și neapreciată. Își spune: „Nu pot să cred că nu vrea să stea de vorbă cu mine. Pe vremuri, voia. Nu mă mai iubește cum mă iubea odată. Poate că-l plictisesc. E dureros să nu te mai simți o persoană specială. Sunt foarte furioasă. Nu mă ascultă niciodată. Asta nu e relația pe care mi-o doresc. De ce nu sunt în stare să găsesc un bărbat care să mă iubească? Știe c-am avut o zi grea și simt nevoia să vorbim. Eu i-am acordat atâta atenție, iar el nici măcar nu m-a întrebat cum mi-a mers azi. Nu e corect”.

Kathy nu-și dă seama că încercările ei de a-l susține îl fac pe Tom, de fapt, să simtă că *nu* îl susține. În diverse moduri, își tratează în mod greșit partenerul așa cum ar vrea ea să fie tratată, după care nu înțelege de ce acest lucru nu funcționează. Kathy presupune – în mod greșit – că bărbații reacționează asemenea femeilor.

Alise încercă să-i facă pe plac, Henry are nevoie de apreciere

Alise e supărată fiindcă are impresia că toate eforturile ei de a-l ajuta pe Henry sunt neapreciate și respinse. De fapt,

el apreciază o bună parte dintre lucrurile pe care le face ea, dar, atunci când o aduc la epuizare și-i trezesc resentimente, Henry ar prefera să facă mai puține.

De exemplu, înainte ca Henry să ajungă acasă, Alise se dă peste cap ca să-i facă lui plăcere. Duce gunoiul, îi aranjează biroul, face curățenie, îi spală și-i împătorește tricourile și lenjeria, se gândește care sunt mâncărurile lui preferate și pregătește masa, strânge după el și spală vasele, preia mesajele telefonice și multe alte lucruri, pentru a-i face lui viața mai frumoasă. Pe scurt, Alise anticipează toate nevoile lui Henry și încearcă să le satisfacă. Apoi se supără pe el fiindcă nu-i răspunde în același mod.

Henry ajunge acasă obosit, iar când simte resentimentele soției lui, se simte și mai epuizat. Nu apreciază pe deplin tot ce face Alise deoarece străduințele ei sunt cele care-i provoacă resentimente față de el. Ar prefera ca Alise să facă mai puține și să aprecieze mai mult eforturile lui de a-i ușura viața. Vrea ca ea să fie mai fericită și să-i ofere mai multă căldură. Atitudinea ei de martiră îl descurajează.

Alise nu știe ce să creadă, fiindcă se poartă într-un mod care i-ar face ei plăcere. Pe scurt, în relația cu Henry, ea aplică dictonul: „Toate câte vreți să vi le facă vouă oamenii, asemenea și voi faceți-le lor“. Din păcate, nu-l roagă s-o sprijine mai mult. Ea presupune că, de vreme ce depune atâtea eforturi pentru a-i face plăcere lui Henry, el ar trebui să-i ofere, în schimb, același lucru, fără ca ea să i-l ceară. De asemenea, presupune că, dacă Henry ar iubi-o, atunci i-ar anticipa nevoile. Ea nu înțelege că străduința ei de a face mai multe pentru relația lor îl descurajează pe Henry, dacă e însoțită de resentimente. În rarele momente în care ea îi cere, totuși, ajutorul – de obicei, pe un ton autoritar –, Henry se înfurie și se cufundă în tăcere.

De cele mai multe ori, discuțiile lor se reduc la chestiuni practice. Ori de câte ori Henry îi povestește ce a făcut în ziua respectivă, Alise, tot din dorința de a-i face pe plac, încearcă să-l ajute să se simtă mai bine. Ca urmare, Henry se simte descurajat și nu e dispus să se deschidă mai mult.

De exemplu, Henry spune: „N-am obținut noul proiect la birou. Trebuie să renunț la jumătate din echipă. Este o decizie tare grea“.

Pe un ton entuziast, Alise spune: „Atunci, trebuie să decizi care sunt oamenii cei mai buni și pe ceilalți să-i concediezi“.

Henry tace. S-a descurajat. Își spune, în sinea lui: „Nu i-am cerut sfatul. Sunt capabil să rezolv singur problema. Sigur că-i voi păstra pe cei mai buni. De ce nu e în stare, pur și simplu, să asculte și să-mi aprecieze eforturile? Și de ce este atât de entuziasmată?“

Alise se simte perplexă. Vrea să fie de ajutor și nu înțelege că Henry se simte insultat de eforturile ei de a rezolva problema. Este entuziastă, fiindcă vrea foarte mult să-i facă plăcere, și asta părea să fie ocazia potrivită. În asemenea momente, ea n-are nici cea mai vagă idee care sunt adevăratele nevoi ale partenerului ei. Nu înțelege că el vrea să fie doar ascultat și să-i fie apreciate eforturile. Tot așa cum ea vrea să se simtă specială, el vrea să simtă că este eroul ei.

Patrick desconsideră sentimentele arătate de Jennifer

Patrick se simte frustrat fiindcă nu înțelege reacțiile furioase pe care le are, uneori, Jennifer, deși el are impresia că o ajută. De exemplu: