

FAWN WEAVER

# CĂSNICIE FĂRĂ CERTURI

*28 de zile pentru a crea  
relația conjugală dorită dintotdeauna,  
alături de partenerul pe care îl ai deja*

Traducere: Lăcrămioara-Elena Dabija



NICULESCU

# CUPRINS

*Cuvânt-înainte* ..... 9

*Puteți, cu adevărat, să aveți o căsnicie fără certuri?* ..... 13

## **SĂPTĂMÂNA ÎNTÂI**

**Ziua întâi:** Planul pentru o căsnicie armonioasă ..... 23

**Ziua a doua:** Ce se află, de fapt, în spatele  
majorității certurilor ..... 29

**Ziua a treia:** Renunțați la planul B ..... 39

**Ziua a patra:** Opriți accelerația înainte să înceapă ..... 47

**Ziua a cincea:** Acordați atenție emoției primare ..... 55

**Ziua a șasea:** Sincronizarea este totul ..... 63

**Ziua a șaptea:** Regulile unei relații ..... 73

## **SĂPTĂMÂNA A DOUA**

**Ziua a opta:** Visați un nou vis ..... 81

**Ziua a noua:** Definiți-vă propriile valori familiale ..... 89

**Ziua a zecea:** Mergeți pe un drum deja cunoscut ..... 99

**Ziua a unsprezecea:** Începeți un ritual zilnic ..... 109

**Ziua a douăsprezecea:** Luați-vă o zi de odihnă ..... 117

**Ziua a treisprezecea:** Singura listă care contează ..... 125

**Ziua a paisprezecea:** Eliberați-vă de aspirațiile  
cătore perfecțiune ..... 135

## SĂPTĂMÂNA A TREIA

<b>Ziua a cincisprezecea:</b> Alegeți-vă cu grijă cuvintele.....	147
<b>Ziua a șaisprezecea:</b> Surprindeți schimbările de dispoziție și conveniți un semn secret .....	155
<b>Ziua a șaptesprezecea:</b> Cinci cuvinte puternice .....	165
<b>Ziua a optsprezecea:</b> Nu țineți scorul în căsnicie .....	173
<b>Ziua a nouăsprezecea:</b> Simplificați-vă viața .....	183
<b>Ziua a douăzecea:</b> Respectați-vă familia.....	189
<b>Ziua a douăzeci și una:</b> Începeți având sfârșitul în minte.....	199

## SĂPTĂMÂNA A PATRA

<b>Ziua a douăzeci și doua:</b> Principalul motiv al certurilor .....	207
<b>Ziua a douăzeci și treia:</b> Capcana comparației .....	217
<b>Ziua a douăzeci și patra:</b> Urmați regula 10/90.....	225
<b>Ziua a douăzeci și cincea:</b> Mai mulți bani, mai puține lucruri....	233
<b>Ziua a douăzeci și șasea:</b> Redefiniți visul american .....	243
<b>Ziua a douăzeci și șaptea:</b> Nici Roma n-a fost construită într-o zi.....	251
<b>Ziua a douăzeci și opta:</b> Faceți cea mai bună alegere.....	261
<i>Mulțumiri</i> .....	267
<i>Note</i> .....	269

Ziua a cincisprezecea

## ALEGEȚI-VĂ CU GRIJĂ CUVINTELE

CU PUȚIN TIMP ÎN URMĂ, KEITH A FOST GAZDA UNUI EVENIMENT dedicat colegilor lui și oficialităților locale. Evenimentul începuse cu aproximativ o jumătate de oră înainte ca eu să sosesc, astfel încât Keith se plimba prin zona de recepție, ocupat cu întâmpinarea oaspeților. Fără îndoială, atunci când ne-am căsătorit, angajatorul lui a câștigat doi la preț de unul singur, deoarece, în momentul în care am ajuns, am început să fac același lucru. Cum Keith nu se poate descurca să întâmpine pe toată lumea, ca de obicei, ne-am împărțit sarcinile.

Pe când ne îndreptam spre mulțime, una dintre colegele lui Keith ne-a oprit. Ținea în mână un ziar împăturit și a început să ne spună de ce adusesese acel ziar: „Imaginați-vă”, a început ea. „Mergeam pe aeroportul din Johannesburg, întorcându-mă din Cape Town, când am văzut pe copertă pe cineva care îmi părea cunoscut.”

A continuat: „Am luat ziarul și m-am uitat la numele menționat pe articolul de pe copertă și mi-am dat seama: «Acea e soția lui Keith!»” Apoi a deschis ziarul și iată, pe prima pagină, o imagine uriașă cu mine, lângă o casnică de prin anii 1950.

Deasupra fotografiei mele era scris titlul, cu litere imense: „Iubiți mai mult, lamentați-vă mai puțin, țineți în voi!”

Articolul era asemănător cu cel original din *Times of London*, dar cel puțin înțelesese bine povestea: „Iubiți mai mult”: da. „Lamentați-vă mai puțin”: ah, Doamne, da! „Țineți în voi!”: nicio șansă.

## **PĂSTRAȚI-VĂ CĂSNICIA CURATĂ**

Keith și cu mine avem una dintre cele mai curate căsnicii, deoarece păstrăm suprafața curată și refuzăm să ne ascundem lucruri. Chiar de la prima noastră conversație telefonică, care a avut loc înainte de a ne cunoaște personal, deoarece eram la distanță unul față de celălalt, Keith a știut că sunt diferită față de orice altă femeie pe care o cunoscuse.

Keith, un bărbat care urăște să vorbească la telefon, a stat de vorbă cu mine trei ore întregi. Pe scurt, era fascinat. Poate era datorită declarației de a nu mă culca cu el înainte de a ne căsători. Asta ar atrage atenția oricui la o primă conversație prin telefon. De asemenea, s-ar putea să fi fost foarte sinceră cu privire la faptul că nu eram dispusă să-mi pierd timpul ieșind cu cineva cu care nu mă vedeam măritată. Eram perfect mulțumită să-mi petrec timpul singură și să-mi plătesc ieșirile, astfel încât nu mă deranja să mănânc singură în oraș.

Înainte să treacă măcar treizeci de minute de la prima noastră conversație telefonică, am știut că există o legătură între noi. Așa că, imaginați-vă ce a crezut atunci când, la sfârșitul conversației noastre telefonice perfecte, cu trei ore mai târziu, am încheiat prin a spune: „Dacă te vei trezi mâine dimineață și vei avea senzația ciudată că nu trebuie să mă mai suni, nu

o mai face. Nu o voi lua personal. M-am rugat cu mult timp în urmă ca Dumnezeu să-i închidă ușa oricărui bărbat care nu avea să fie viitorul meu soț, așa că nu vreau să-mi pierd timpul. Dumnezeu a răspuns acelei rugăciuni în ultimii cinci ani.”

I-a trebuit trei zile să mă sune din nou, dar, odată ce a făcut-o, am știut amândoi că nu era un lucru făcut la întâmplare. Vă puteți imagina ce s-ar fi întâmplat dacă acea femeie pe care a cunoscut-o prin telefon – cea care îl intrigase mai mult decât orice altă femeie cu care vorbise – ar fi început, brusc, să ascundă lucrurile sub preș după ce am spus da în fața altarului. Sub preș se ascund doar gunoaiele.

„Țineți în voi!” Nu, mulțumesc!

## **ALEGEȚI-VĂ CU GRIJĂ CUVINTELE**

Iată încă un sfat, pe care îl voi adăuga pe listă, pe lângă „Iubiți mai mult” și „Lamentați-vă mai puțin.”

Învățați, neapărat, să vorbiți printr-un filtru.

După cum probabil v-ați dat seama, atunci când Keith și cu mine ne-am întâlnit pentru prima oară, nu aveam niciun filtru. Absolut niciunul. Am fost întotdeauna de părere că era mult mai bine să fiu o persoană onestă, deschisă, decât să-mi temperez cuvintele. Încă nu sunt foarte bună la a-mi împlânzi cuvintele sau a le împacheta frumos, dar am înțeles cât de important este să vorbești printr-un filtru. Din multitudinea de calități pe care le-am preluat de la soțul meu, aceasta este cea mai importantă.

Keith și cu mine avem o tradiție pe care am respectat-o încă din primul an petrecut împreună. În fiecare an, pe 31 decembrie, înainte de a merge la petrecerea anuală organizată

de un prieten, mergem la un restaurant pentru a ne revizui obiectivele pentru anul precedent și pentru a stabili unele noi pentru anul următor. Luăm o carte poștală. Pe o parte a cărții poștale scriem toate obiectivele noastre individuale. Să vorbesc limba spaniolă fluent și să mă mențin în cea mai bună formă sunt două dintre cele cinci de pe lista mea cea mai recentă. Pe verso, scriem o listă de lucruri la care ne-am dori ca cealaltă persoană să lucreze în anul care vine.

În primul an, acest lucru a fost greu de acceptat. Deși lista era completată doar pe o singură parte a unei cărți de 7 x 12 cm, lista cu îmbunătățiri pe care mi-o adresase Keith mi s-a părut foarte lungă. Iar în capul listei era să mă învăț să gândesc înainte de a vorbi. Ce idee minunată! Singura mea salvare în primii zece ani a fost că, deși am spus întotdeauna ceea ce aveam în minte – și încă o fac – am spus-o cu cel mai mare respect posibil.

## **ONORAȚI-VĂ ȘI RESPECTAȚI-VĂ PARTENERUL**

Nu cu mult timp după ce am început *Clubul nevestelor fericite*, un fotograf de la un ziar local a venit la noi acasă pentru a face fotografii pentru un articol. În timp ce eram împreună, ne-a mărturisit că el și soția lui tocmai se certaseră cu o noapte înainte din cauza cinei. Ea gătise o masă gourmet. Când a fost gata să o servească, el a continuat să lucreze, deoarece încă nu era pregătit pentru masă. Ea a devenit frustrată. El a răspuns într-o manieră asemănătoare, și, așa cum se întâmplă de obicei în astfel de împrejurări, a rezultat o ceartă.

Repetând cuvintele pe care le-am auzit cândva de la un consilier care vorbea cu un cuplu care se certa, i-am pus

acestui fotograf proaspăt căsătorit o întrebare simplă: „Gândește-te la cineva pe care îl stimezi foarte mult. Președintele, de pildă. Rectorul universității tale. Pastorul tău. Rabinul tău. Cum ai fi răspuns dacă această persoană, față de care ai un respect enorm, te-ar fi sunat și ar fi spus: «Masa este gata!»?” Fotograful s-a gândit un scurt moment, a zâmbit în semn că a înțeles și apoi a admis că s-ar fi dus la masă imediat.

I-am reamintit că soția lui era singura persoană cu care alesese și își luase angajamentul să fie pentru toată viața. Nu a avut de ales în privința părinților sau a rudelor. Nu a avut votul decisiv asupra cui va fi președintele țării. Probabil nu a avut niciun cuvânt de spus la alegerea rectorului universității lui. Dar îi respecta pe fiecare dintre ei mai mult decât pe soția lui, singura persoană pe care avusese plăcerea să o aleagă și care-l onorase făcând aceeași alegere.

„Avem tendința de a considera că soții noștri ni se cuvin”, i-am spus, „pentru că presupunem că vor fi întotdeauna acolo. Și sperăm că vor fi. Dar dacă există cineva pe care ar trebui să-l respectăm profund, acela este omul care s-a angajat să ne fie alături la bine și la rău, până când moartea ne va despărți.”

Acestea nu au fost doar cuvintele pe care i le-am spus fotografului. Sunt cuvintele după care îmi ghidez viața în fiecare zi. Keith și cu mine vorbim unul cu celălalt și ne tratăm cu cel mai mare respect.

Nu există nicio altă ființă pe lumea asta pe care să o respect mai mult decât pe soțul meu. În ochii mei, el este unul dintre cei mai minunați bărbați de pe fața pământului. Este bun, milos, elegant atunci când se află sub presiune, impecabil și poate schimba lumea cu un singur zâmbet. Nu aș putea să-l respect mai mult. Îl voi urma oriunde. Orice ar alege să facă, îi voi fi alături. Dacă face vreo greșeală, o vom repara împreună.

Sunt partenera lui în fiecare aspect al vieții. Îl respect extrem de mult. Deși nu am avut niciun filtru și am spus ceea ce gândeam, am făcut-o întotdeauna de pe o poziție de onoare și respect.

## **FĂRĂ JUDECATĂ. IUBIRE. IERTARE**

Provocarea mea – și motivul pentru care Keith a continuat să treacă „învață să gândești înainte de a vorbi” în fiecare an pe cartea mea poștală – este că, deși respectul meu pentru Keith m-a făcut în mod firesc să-i vorbesc printr-un filtru, când vorbeam cu oricine altcineva era ca în Vestul sălbatic. Dacă vorbeam, trebuia să te ferești ca să nu fi lovit de vorbele mele! În cele din urmă mi-am dat seama că a vorbi printr-un filtru este o aptitudine pe care a avut-o orice persoană înțeleaptă care a trăit vreodată.

Acum câțiva ani, am scris pe cartea mea poștală, care conținea toate obiectivele mele, un acronim care a început să-mi governeze fiecare aspect al vieții: FJII. Acest acronim a schimbat felul meu de a vorbi cu ceilalți și adesea mă face să mă opresc.

## **FJII: FĂRĂ JUDECATĂ. IUBIRE. IERTARE**

Fiecare cuvânt. Fiecare gând. Acum le trec prin filtrul meu FJII. Mă întreb: Oare judec? Cuvintele mele sunt rostite cu dragoste? Este fiecare cuvânt însoțit de iertare? Iertarea este puternică, iar atunci când este administrată cu generozitate, poate fi considerată unul dintre cele mai mari daruri dintr-o căsnicie. Dacă Keith nu și-ar fi revărsat iertarea asupra mea

atât de des în timpul primilor noștri zece ani de căsnicie, nu am nicio îndoială că nu aș fi putut scrie această carte. Autenticitatea cuvintelor din această carte este rezultatul eforturilor mele de a fi cea mai bună soție și al bunăvoinței soțului meu atunci când eu dau greș.

Sunt prima care recunoaște că, din când în când, am eșecuri de toată frumusețea. Fac greșeli colosale. Uit să mă opresc și să-mi pun acele trei întrebări importante înainte de a deschide gura. Dar apoi mă adun repede și fac tot ce pot pentru a o lua de la capăt. Atunci când greșesc față de Keith în acest mod, îi sunt recunoscătoare pentru faptul că pune imediat în aplicare o strategie de filtrare asemănătoare când îmi răspunde.

Asemenea unui filtru pentru apă, filtrul vostru pentru cuvinte trebuie să fie înlocuit în mod regulat pentru a continua să purifice. Trebuie să-mi reamintesc continuu să folosesc acest filtru, și atunci când uit, trebuie să reșez imediat filtrul pe buze pentru a mă asigura că niciun cuvânt în plus nu-mi va ieși din gură fără ca, mai întâi, să treacă prin el. Nu este întotdeauna ușor, dar, pe măsură ce m-am maturizat, am învățat că este absolut necesar.

Dacă există în viața ta vreo relație care merită un filtru FJII, aceea este relația cu partenerul tău. Nu judeca. După cum v-a spus și Keith în acest capitol, acordați prezumția de nevinovăție. Vorbiți cu dragoste. Transmiteți iertare prin cuvinte. Dacă reușești să-ți reamintești în fiecare zi să-ți pui acest filtru peste buze, îți va fi greu să dai drumul unei rafale de cuvinte pe care mai târziu le vei regreta.

1. Îți cântărești cuvintele cu grijă înainte de a vorbi sau de obicei spui ce ai în minte, indiferent de împrejurare? Răspunde la această întrebare cu sinceritate. Care este diferența dintre a fi o persoană onestă și a fi prea sincer?
2. Care sunt câteva dintre avantajele „vorbirii printr-un filtru”? Ce ar fi diferit la conversațiile tale cu partenerul tău dacă ai alege să vorbești printr-un filtru în loc să trănțești tot ce ai în minte în acel moment?
3. În conversațiile cu partenerul tău, începe să-ți treci cuvintele prin filtrul FJII (Fără Judecată. Iubire. Iertare) descris în cursul de astăzi. Înainte de a vorbi cu el, întreabă-te: Oare judec? Cuvintele mele sunt rostite cu dragoste? Este fiecare cuvânt al meu binevoitor? Dacă gândurile tale nu trec de testul FJII, atunci nu le spune. După câteva săptămâni în care vei folosi filtrul FJII, vei avea parte de mai multă dragoste și mai puține certuri în căsnicia ta.