

STEFANIE STAHL

Oricine poate avea o relație fericită

Găsește echilibrul dintre apropierea de celălalt
și libertatea personală

Traducere din limba germană de
CORA RADULIAN

LITERA
București

Copyright © 2017 by Kailash Verlag, o divizie a Verlagsgruppe
Random House GmbH, München, Germania
Toate drepturile rezervate

Editura atrage în mod explicit atenția asupra faptului că trimiterile
la sursele externe din carte au fost verificate doar până în momentul
aparității cărții și că nu are nicio influență asupra modificărilor ulterioare,
ca atare nu-și asumă răspunderea pentru ele.

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: contact@litera.ro
www.litera.ro

Copyright © 2021 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Cristina Stan, Lavinia Zamfir
Corectori: Justina Bandol, Oana Sănițariu
Tehnoredactare și prepress: Laura Velcea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
STAHL, STEFANIE
Oricine poate avea o relație fericită. Găsește echilibrul dintre
apropierea de celălalt și libertatea personală / Stefanie Stahl;
trad. din lb. germană de Cora Radulian. –
București: Litera, 2021
ISBN 978-606-33-7244-5
I. Radulian, Cora (trad.)
159.9

CUPRINS

Cum adică? Oricine poate avea o relație fericită?	13
Deci nu suntem o generație incapabilă să aibă relații, doamnă Stahl?	17
Atașament și autonomie	22
Adaptare și autoafirmare	25
Inferioritate și superioritate	29
Tiparul meu relațional	32
Genul meu de partener	35
Bărbatul tipic, femeia tipică	39
Teama de a nu pierde ființa iubită stârnește pasiuni, siguranța plictisește	43
Dispariția bruscă a sentimentelor și alte tehnici de distanțare	47
Alte cauze ale dispariției sentimentului de iubire	51
Nu mă pui în valoare!	51
Mai bine tu decât nimic	53
Nu am voie să mă despart!	54
Nu pot avea încredere în nimeni	55

Digresiune: Îmi place să trăiesc singur	57
Influența sau genă?	60
Casa părintească, teren de antrenament pentru relațiile noastre afective	62
Încrederea primară și stima de sine oglindită	65
Trecerea pe nesimțite de la influența negativă la traumă	71
Curajul de a fi sincer	75
Descoperă-ți tiparul de atașament	79
Pasul unu: Cât de bună a fost relația ta cu părinții?	80
<i>Exercițiu: Analizează-ți relația cu părinții</i>	80
Pasul doi: Ce sentimente erau agreate la tine acasă?	82
<i>Exercițiu: Cum își exprimau părinții tăi sentimentele?</i>	82
Pasul trei: Ce rol, ce misiune aveai în familia ta?	84
<i>Exercițiu: Care era rolul tău în cadrul familiei?</i>	84
Pasul patru: Descoperă-ți crezul interior	85
<i>Exercițiu: Credințele tale legate de atașament, iubire și familie</i>	86
<i>Exercițiu: Descoperă-ți credințele fundamentale</i>	90
Pasul cinci: Identifică-ți sentimentele	90
<i>Exercițiu: Recunoaște-ți sentimentele</i>	93
Pasul șase: Rezumat	94
<i>Exercițiu: Tiparul tău de atașament</i>	94
Descoperă-ți tiparul de autonomie	96
Primul pas: Cât de bine ți-au satisfăcut părinții nevoia de autonomie?	96
<i>Exercițiu: Aveai voie să fii autonom?</i>	96
Pasul doi: Ce exemplu de independență ți-au dat părinții tăi?	98
<i>Exercițiu: Aveai voie să fii independent?</i>	98
Pasul trei: Cum reacționau părinții tăi când te înfuriai?	99

<i>Exercițiu: Aveai voie să fii furios și să ai voință proprie?</i>	101
Pasul patru: Descoperă-ți crezul interior	102
<i>Exercițiu: Credințele tale legate de autonomie</i>	102
<i>Exercițiu: Descoperă-ți credințele fundamentale</i>	105
Pasul cinci: Identifică-ți sentimentele	106
<i>Exercițiu: Recunoaște-ți sentimentele</i>	106
Pasul șase: Rezumat	107
<i>Exercițiu: Tiparul tău de autonomie</i>	107
Fă cunoștință cu copilul tău umbră	109
<i>Exercițiu: Vizualizează-ți copilul-umbră</i>	110
Filmul nostru 4D: de la perspectiva subiectivă la perspectiva observatorului	113
Eul adult	116
Copilul-umbră și mecanismele lui psihice de apărare ...	120
Mecanisme defensive ale extravertiților și introvertiților	123
Introvertiții și extravertiții în cuplu	127
Mecanisme defensive în sprijinul atașamentului	129
Idealizarea extremă	132
Reprimarea propriilor sentimente	134
Căutarea armoniei	138
Sindromul salvatorului	146
Aspirația spre perfecțiune	148
Refuzul maturizării și neajutorarea	149
Văicăreala, agățarea de partener și pretențiile	151
Shoppingul și dependențele	153
Mecanisme defensive ale personalității isterice	155
Mecanisme defensive ale personalității depresive	163
Mecanisme defensive în sprijinul autonomiei	168
Neîncrederea și devalorizarea	170

Dispariția sentimentului de iubire	
Respect perși a atracției față de partener	173
Setea de putere și competiția	173
Fuga și evitarea	176
Agresivitatea și atacul	178
Înălțarea de ziduri invizibile și refuzul de a vorbi	180
Intellectualizarea și raționalizarea	183
Mecanisme defensive ale personalității narcisiste	185
Mecanisme defensive ale personalității obsesive	190
Mecanisme defensive ale personalității schizoide	196
Conflicte tipice pe tema rolului de părinte	204
Împărțirea inegală a rolurilor	205
Împărțirea inegală a puterii	209
Inegalitatea dintre cât dai și cât primești	211
VINDECAREA	215
Cum arată, de fapt, o relație fericită?	216
Întărește-ți eul adult	221
Conștientizează „modul“ în care te afli și „resetează-te“	222
Principii care-ți întăresc eul adult	224
<i>Exercițiu: Cele două moduri de percepție</i>	225
<i>Exercițiu: Cele trei moduri de percepție</i>	229
Deosebește faptele de interpretări	231
<i>Exercițiu: Revino la realitate</i>	233
Ieși dintr-o încurcătură	234
Argumente solide în locul intuiției	236
Ia-ți copilul-umbră de mână	238
<i>Exercițiu: Ia-ți copilul-umbră de mână</i>	239

Strategii de zi cu zi	
pentru vindecarea copilului-umbră	241
Vorbe de încurajare	242
Afirmatii categorice	243
Surse de energie	243
Posturi de putere	244
<i>Exercițiu: Posturi care sugerează puterea</i>	244
Fă cunoștință cu copilul tău lumină	247
<i>Exercițiu: Amintirile frumoase ale copilăriei</i>	248
<i>Exercițiu: Descoperă-ți credințele pozitive</i>	249
1. Credințe pozitive provenite din copilărie	250
2. Inversarea credințelor fundamentale	252
<i>Exercițiu: Argumente în favoarea copilului-lumină</i>	253
<i>Exercițiu: Descoperă-ți punctele forte și resursele</i>	255
<i>Exercițiu: Simte-ți copilul-lumină</i>	257
De la starea copilului-lumină la perspectiva observatorului	260
Descoperă-ți mecanismul de inversare a crezului interior	262
Mecanisme generale de inversare	262
Asumă-ți răspunderea și spune lucrurilor pe nume	262
Renunță la proiecții, găsește și adoptă o meta-atitudine	265
Bucură-te de viață	267
Mecanisme de inversare pentru cei hiperadaptabili:	
învață să te delimitezi, ocupă-te de tine însuși	271
Acordă-ți importanță	272
Deschide ochii	273
Încearcă să-ți dai seama ce simți	275

<i>Exercițiu: Consolează-ți copilul-umbră supărat</i>	275
Ia decizii și acționează	277
<i>Exercițiu: Cum te pot ajuta senzațiile fizice să iei decizii</i>	278
Discută și argumentează	282
Învăță să spui „nu”	284
Învăță să renunți	287
Mecanisme de inversare pentru cei prea autonomi:	
învăță să te adaptezi, ai încredere și lasă-te purtat de val!	291
Nu te mai împotrivi	292
<i>Exercițiu: Suprimă-ți împotrivirea cu ajutorul celor trei moduri de percepție</i>	294
Dă frâu liber sentimentelor care vădesc slăbiciune	295
<i>Exercițiu: Acceptă-ți fără rezerve sentimentele care vădesc slăbiciune</i>	297
Învăță să te încrezi în alții	298
Exersează manifestarea bunăvoinței și empatiei	301
<i>Exercițiu: Antrenează-ți bunăvoința cu ajutorul celor trei moduri de percepție</i>	302
Lasă-te ajutat din când în când	303
Spune pur și simplu „da”	305
Descoperă-ți propriile mecanisme de inversare	306
Rezumat: Opt pași către o viață nouă	308
Bibliografie	312
Indice	314

*Pentru Holger, soțul, iubitul
și cel mai bun prieten al meu*

Între stimul și reacție se află libertatea.

VIKTOR FRANKL

Cum adică? Oricine poate avea o relație fericită?

Da, ați citit corect: majoritatea oamenilor care-și caută norocul în iubire și nu-l găsesc niciodată, fie pentru că partenerul e aparent nepotrivit, fie pentru că rămân captivi într-o relație nefericită, au potențialul să ajungă să fie fericiți alături de un partener – eventual chiar alături de cel pe care-l au în prezent. În orice caz, condiția prealabilă este să învețe câteva lucruri fundamentale pentru formarea unui cuplu fericit. Vă voi explica în această carte despre ce competențe e vorba și cum pot fi deprinse. O relație de iubire împlinită nu depinde de noroc, ci e o problemă de decizie personală și de atitudine interioară.

Bineînțeles, în cazuri izolate, există oameni care nu pot avea relații sentimentale apropiate sau le pot avea, dar numai în mică măsură. Acești oameni au suferit traume psihice atât de grave, încât le-a fost distrusă încrederea în alții, și/sau le lipsesc, parțial din cauze genetice, capacități cum ar fi empatia și o anumită vibrație emoțională care sunt importante în dragoste. În cazul unor tulburări emoționale grave, efectele demersului psihoterapeutic sunt limitate. Prin urmare,

aș vrea să mă abțin în aceste cazuri de la declarația mea îndrăzneată: „Oricine poate avea o relație fericită“.

Sunt însă convinsă: (aproape) oricine poate avea o relație fericită, dacă reușește să *păstreze un echilibru între adaptare și autoafirmare* sau, așa cum spun psihologii, între atașament și autonomie. Afirmatia sună de-a dreptul banal și, într-un fel, chiar așa și este. Și totuși, aproape nimeni nu e conștient de măsura în care aceste două capacități ne influențează simțirea, gândirea și acțiunea. Atașamentul (asociat cu adaptarea) și autonomia (asociată cu asertivitatea) sunt chestiuni care privesc întreaga omenire și constituie nevoi psihice elementare. Ele ne modelează până și *stima de sine*. Asta deoarece sentimentul că suntem importanți și valoroși sau faptul că ne îndoim adesea de valoarea noastră rezultă în cele din urmă din experiențele pe care le avem la maturitate sau le-am avut în copilărie, legate de atașament și iubire, pe de o parte, și de autoafirmare și autonomie, pe de alta.

Eu personal am ajuns la concluzia că alegerea partenerului, la fel ca reușita sau eșecul unei relații, se poate reduce la dihotomiile atașament–autonomie, și contrastul inferioritate–superioritate (*stima de sine*). Iar faptul că nu ne găsim un partener, deși ne dorim o relație, ca și dorința de a fi celibatari își au rădăcinile într-o gestionare defectuoasă a celor doi poli ai atașamentului și autonomiei.

Egalitatea, împărțirea sarcinilor, compromisurile, lupta pentru putere, atracția, pasiunea, erotismul, rolul de părinte, căsătoria, viața de unul singur, aventurile

ocasionale, relațiile extraconjugale, încrederea, neîncrederea – toate aceste chestiuni care joacă un rol așa de important, atât în cuplu, cât și în viața de unul singur, pot fi puse pe seama dorinței de a avea relații stabile și a nevoii de autonomie a celor doi parteneri, precum și pe seama sentimentului lor de inferioritate sau de superioritate. Din această perspectivă ele pot fi mai bine înțelese și, foarte important, ameliorate și rezolvate. Cel care ajunge la un echilibru între adaptare și autoafirmare și simte că e pe picior de egalitate cu partenerul (și cu alți oameni) este *capabil să aibă o relație, să muncească și să se bucure de viață*. Iar aceste trei capacități sunt pilonii sănătății sufletești.

Cartea de față pune însă accentul pe *capacitatea de a avea o relație fericită*, așa cum arată și titlul. Aș vrea să vă explic cât de profund influențează nevoile noastre fundamentale de atașament, de autonomie și de creștere a stimei de sine ideea pe care o avem despre relații. Felul în care gestionăm aceste nevoi elementare determină în mare parte ce ne dorim și cine suntem, pe cine iubim și cum ne comportăm cu partenerul, ce ne sperie și cum ne protejăm de această frică, dacă ne croim singuri drum în viață sau trăim sub influența celorlalți, ce ne atrage și ce ne stimulează, lucrurile pentru care ne batem și cele la care suntem dispuși să renunțăm și multe, multe altele.

În afară de asta, aș vrea bineînțeles să vă explic cum vă puteți îmbunătăți capacitatea de a vă atașa și capacitatea de a fi autonom, pentru a vă găsi norocul în iubire, și cum vă puteți consolida concomitent

sentimentul propriei valori. În acest scop, vă voi oferi mai multe sugestii și exerciții practice.

Volumul de față se adresează tuturor oamenilor, indiferent de orientarea lor sexuală, deoarece mecanismele descrise aici – ale atașamentului, autonomiei și respectului de sine – joacă un rol central în toate relațiile. Chiar dacă exemplele din această carte privesc perechile heterosexuale, ele se aplică în aceeași măsură homosexualilor, lesbienelor și transsexualilor.

Sugestia mea e să luați în mână frâiele norocului în dragoste și să nu așteptați pasiv ca partenerul să se schimbe de la sine la un moment dat sau ca domnul Perfect ori doamna Perfectă să vă bată la ușă. Cu ajutorul acestei cărți, puteți să porniți în mod activ în căutarea partenerului mult visat sau chiar să vă dați seama dacă l-ați întâlnit deja de mai multă vreme.

Am conceput o mulțime de exerciții practice care necesită o anumită seriozitate din partea dumneavoastră. Rămâne la alegerea dumneavoastră dacă faceți toate exercițiile în mod activ sau dacă vă rezumați la a le citi și sorta interior. Bineînțeles că puteți pune în practică doar exercițiile care vă interesează.

Deci nu suntem o generație incapabilă să aibă relații, doamnă Stahl?

Această întrebare mi-a fost pusă adesea de ziaristi după apariția la începutul anului 2016 a bestsellerului *Generation Beziehungsunfähig* (*Generația celor incapabili să aibă o relație*) scris de bloggerul Michael Nast. Nast afirmă că perfecționismul și mania autoperfecționării continue manifestate în cadrul societății noastre, în special în rândurile tinerei generații, au atins dimensiuni extreme și că de aceea tinerii au devenit din ce în ce mai puțin doritori să aibă o relație. Generația mai tânără caută partenerul perfect, care din păcate nu există. În afară de asta, afirmația: „Sunt incapabil să am o relație“ e folosită, în principal, de bărbații tineri pur și simplu ca o scuză pentru lipsa dorinței de a avea o relație. E vorba, ca să spunem așa, de un fel de „mă doare capul“ al bărbatului. Conform afirmațiilor lui Nast, site-urile de matrimoniale au avut și ele un aport la faptul că relațiile au devenit din ce în ce mai superficiale și mai opționale. Michael Nast scrie din proprie experiență și, după cum arată numărul său mare de

susținători, mulți oameni au avut experiențe asemănătoare cu a lui.

Cu siguranță că există mulți oameni care ar putea fi catalogați drept incapabili să aibă o relație – dar nu a fost oare mereu așa? Oare nu e posibil ca incapacitatea de a avea o relație să fie pur și simplu altfel resimțită în prezent decât în trecut? Ca să răspund la această întrebare, mai întâi m-am documentat cu privire la stadiul actual al cercetărilor despre iubire și relații la diverse generații și am ajuns la următoarele concluzii: probleme de cuplu și destrămarea căsniciilor au existat întotdeauna, iar durata unei relații sau căsnicii nu poate fi considerată un criteriu al capacității unui om de a avea o relație. În prezent, perechile se despart mai des și mai rapid, dar nu pentru că oamenii ar fi mai puțin capabili să aibă o relație, ci pentru că așteptările partenerilor de cuplu legate de calitatea unei relații au crescut. Acest lucru are legătură cu independența din ce în ce mai accentuată a femeilor, care sunt mult mai puțin înclinate decât înainte să continue la infinit o nefericită „căsătorie de conveniență”: majoritatea divorțurilor sunt inițiate de femei. În plus, corsetul social a devenit mult mai lejer: actualmente, nimeni nu mai trebuie neapărat să se căsătorească și să întemeieze o familie pentru a fi considerat un membru valoros al societății. Și sexualitatea poate fi trăită în prezent mult mai liber și fără restricții. Internetul înlesnește aventurile sexuale. Toate aceste circumstanțe nu induc însă oamenilor teama de a intra într-o relație, ci doar le permit să trăiască mai ușor cu teama

de relații. Așadar, cei care se tem de relații nu sunt mai mulți în prezent decât erau în trecut. În societatea noastră modernă, sunt doar mai vizibili. În plus, aș vrea să amintesc aici că, încă din anii '60, libertinismul a fost declarat drept atitudinea ideală: „Cine se culcă de două ori cu același bărbat/aceeași femeie face deja parte din establishment“ suna deviza – deci relații libertine existau pe atunci și fără internet.

Incapacitatea de a avea o relație nu e determinată doar de internet și de numeroasele posibilități de alegere care rezultă de aici și nici nu are drept cauză stilul de viață al locuitorilor marilor orașe. Capacitatea de a avea o relație e un lucru pe care-l înveți în casa părintească. De la părinți aflăm dacă suntem ființe demne de a fi iubite și dacă ne putem încrede în general în relațiile interumane. Influențele pe care le exercită părinții asupra noastră ne marchează în foarte mare măsură atitudinea pe care o vom adopta mult mai târziu în cadrul relației. În ultimele decenii, în orice caz, condițiile de viață ale copiilor nu s-au înrăutățit. În medie, părinții din generațiile mai tinere sunt mult mai bine informați cu privire la lucrurile care le priesc copiilor și se poartă mai afectuos cu odraslele lor decât o făceau părinții adesea traumatizați din generațiile postbelice. Cunoștințele legate de educația copiilor s-au înmulțit incredibil și, chiar și în păturile sociale mai puțin educate, se răspândește ideea că nu e bine să-ți bați copiii. Lucrul acesta e contrabalansat de o rată a divorțurilor mai mare, dar, pe de altă parte, numeroase studii au arătat că un divorț

e mai suportabil pentru copiii decât certurile de durată ale părinților. O relație cu multe certuri între părinți reprezintă una dintre cauzele frecvente ale fricii pe care copilul o are față de angajament.

Frica de angajament apare atunci când copiii trebuie să-și ajusteze prea mult comportamentul pentru a-i mulțumi pe părinți. Deci, dacă părinții nu sunt capabili să empatizeze cu copilul lor în timpul perioadei lui de dezvoltare, copilul e cel care își asumă răspunderea unei relații reușite cu părinții. Existența lui depinde de părinți, și el e gata să facă totul pentru a le câștiga afecțiunea. El plătește însă prețul eforturilor excesive de ajustare, adică o parte din identitatea sa este pusă în umbră. Și astfel se formează terenul fertil pe care se dezvoltă teama de angajament a copilului, pe care acesta o va manifesta ulterior, când va ajunge la maturitate. Frica de angajament e o combinație între teama de a nu pierde ființa iubită (frica de a fi abandonat) și teama de a nu-ți pierde identitatea într-o relație de dragoste prea apropiată. Ceva mai târziu voi vorbi mai detaliat despre acest subiect. Fenomenele pe care le descrie Nast în cartea lui, cum ar fi căutarea partenerului perfect, îndepărtarea bruscă după primele întâlniri, promiscuitatea, libertinajul și oscilația frecventă între acceptarea apropierii și impunerea unei distanțe față de partener, sunt simptome tipice ale fricii de angajament. Însă cei care cred că oamenii care se tem de atașament evită să se căsătorească greșesc amarnic. Nu puține sunt căsniciile în care regăsim aceeași teamă de atașament: unul sau ambii

protagoniști păstrează în mariaj o anumită distanță apelând la diverse manevre, cum ar fi refugiarea în muncă și pasiuni, apatia sexuală, relațiile extraconjugale, tăcerile și certurile frecvente etc.

Dorința de a se atașa, ca nevoie elementară înăscută, există însă în toți oamenii. Și e confirmată foarte clar de sondajele actuale: majoritatea oamenilor își doresc, la fel ca odinioară, să găsească partenerul cu care să-și petreacă toată viața, adică alături de care să îmbătrânească. Nimic nu s-a schimbat în această privință. Observațiile mele personale confirmă acest lucru: cunosc foarte mulți tineri care intră de la o vârstă fragedă într-o relație, uneori chiar de pe băncile școlii, atașându-se de un partener cu care rămân împreună o viață întreagă. Pe vremea mea asta nu prea se întâmpla. Noi obișnuiam să schimbăm mult mai frecvent partenerii. Probabil că în prezent chiar avem de-a face cu o generație de oameni „capabili să aibă o relație“.

După cum am spus mai devreme, nevoia noastră de atașament și apartenență, precum și cea de a fi oameni liberi, autonomi, se numără printre nevoile umane fundamentale. Ele permează întreaga noastră viață, de la început și până la sfârșit. Venim pe lume legați prin cordonul ombilical de trupul mamei, de care apoi ne desprindem. Dacă nu găsește o persoană de care să se atașeze și care să aibă grijă de el, bebelușul moare. El depinde în totalitate de îngrijirea și hrănirea pe care i le oferă alți oameni. Prima noastră experiență pe această lume este deci definită de o dependență existențială. Atașamentul și dependența sunt strâns legate una de alta. Pentru a atrage atenția asupra sa, singura acțiune autonomă de care e capabil sugarul este să urle. El își poate influența părinții doar prin urlete. Dacă părinții nu reacționează la ele și-l lasă să urle la nesfârșit, sugarul simte că acțiunea lui nu are niciun efect și că nu poate interveni activ în propria viață. Aceasta este o experiență profundă a neputinței, cu efecte de durată, până la maturitate, în special dacă și în copilărie, și adolescență influența asupra părinților este minimă, întrucât aceștia reacționează autoritar și inflexibil la nevoile copilului.

Întreaga noastră dezvoltare este construită în așa fel încât, cu trecerea timpului, să devenim din ce în ce mai independenți și autonomi. Scopul este ca, atunci când devenim tineri adulți, să putem duce o viață total independentă de părinți, autonomă. Astfel, pe măsură ce crește, și posibilitățile de a-i influența pe părinți de care dispune copilul se diversifică: învață să apuce, să meargă de-a bușilea, să alerge, să vorbească, să facă din ce în ce mai multe lucruri. În același timp, și nevoia de atașament asociată creșterii joacă un rol extrem de important: la început există legătura cu părinții, apoi apare legătura cu familia extinsă, de exemplu cu frații și bunicii. Cadrul de referință se lărgește, la grădiniță, la educatoare și prietenii de joacă, iar la școală, la profesori și prieteni. Odată cu pubertatea, apar primele încercări de a începe o relație amoroasă.

Toată viața suntem ocupați să ne împlinim, pe de o parte, nevoia de atașament, pe de alta, dorința de a acționa independent și liber. Nevoia noastră de atașament nu se limitează doar la relațiile amoroase, ci poate fi satisfăcută și prin folosirea mediilor de socializare, mersul la film sau la concert, ieșirile la club sau întâlnirile cu prietenii. Dacă primele două decenii ale vieții noastre sunt caracterizate de faptul că devenim din ce în ce mai autonomi și cercul nostru de cunoștințe se lărgește, vârsta mijlocie e caracterizată de căutarea unui echilibru între atașament și autonomie. Spre sfârșitul vieții, autonomia noastră scade din nou în mai multe rânduri, deoarece ajungem să depindem