

TREI

Cum să ne dezvoltăm
și să fim fericiți
în cuplu

CERTURILE CU PARTENERUL, O ȘANSĂ
PENTRU MATURIZAREA PERSONALĂ

FELICITAS RÖMER

Traducere din limba germană de
Ioana Brigle

Cuprins

Cuvânt-înainte: Ajută-te singur, pentru că altfel nu te ajută nimeni. De ce ne dezvoltăm și ne vindecăm prin intermediul relațiilor?	13
Reacții adverse și efecte secundare: recomandări cu privire la utilizarea acestei cărți	19
Eu, mama, tata și frații mei: Cum ne influențează experiențele timpurii scenariul de viață?	23
Privind înapoi, înspre viitor: De ce nu este vorba despre vină, ci despre vindecare?	24
Stresul prenatal și experiența nașterii: corpul nostru nu uită nimic	30
Care sunt nevoile bebelușilor? Sau: Este bine sau rău să fii dependent?	33
A vrea ceva și a avea dreptul de a fi eu însumi: De ce este uneori dificil să devii autonom?	37
Cum funcționează o relație partenerială? Cuplul părinților ca prim model	43
Tata, mama și copilul: Cum suntem influențați de prima triadă din viață?	47
Delegarea: În ce fel anumite sarcini preluate în mod inconștient ne influențează viața?	52
Frațiori și surioare: subestimarea influenței pe care o au experiențele cu frații	56
„O pălmuță la fund”: De ce acest gest este bagatelizat și de ce ne subminează capacitatea de autocompasiune?	61
De ce rușinarea și retragerea iubirii sunt toxice pentru stima de sine a copilului?	63

Hărțuirea și primele neazuri în dragoste: Ce alte lucruri mai pot lăsa răni sufletești?	69
Cum ne formăm din experiențele noastre de atașament un anumit scenariu de viață și de ce ar trebui să-l conștientizăm?	72
Mecanismele corporale de apărare, copiii interiori și disocierea: Cum reacționăm la rănille psihice și la traume?	74
Regresia: Cum se naște „copilul interior“ și când își face simțită prezența?	78
Stările Eului: Despre diversele părți ale personalității și de ce ar trebui să le acordăm atenție	82
Criticul și judecătorul interior: Cum suntem sabotajți de anumite părți ale personalității noastre?	86
De ce aspectele enervante ale personalității reprezintă pentru noi niște îngeri protectori?	90
Alarmă, alarmă! Despre reacțiile la stres ale creierului și cum ne influențează acestea comportamentul	97
Blocaje, clivaj, dispnee: Cum își gestionează corpul nostru rănille vechi și emoțiile neplăcute?	103
Când lupta și fuga nu mai funcționează: Cum apare trauma?	113
Cum se reflectă o traumă timpurie asupra comportamentului nostru relațional?	117
Neuroplasticitatea: De ce sunt posibile schimbarea și vindecarea?	121
Stres, certuri și tăceri mormântale: Cum se manifestă vechile răni în relații?	123
„Mă enervează nonșalanța ta!": Cum ne împovărează proiecțiile iubirea?	125
„Ești exact ca mama mea!": Atenție, transfer!	129
Apărarea împotriva sentimentelor de vinovăție: cercul vicios format din învinuiri și justificări	134

Vă creșteți stima de sine pe seama partenerului?	
Puterea distructivă a denigrării	138
„De ce reacționează așa?! Doar eu nu i-am făcut nimic!“	
Agresivitatea pasivă în relații	141
„Controlorul intern“ îl întâlnește pe „copilul interior“:	
Când diferite părți ale personalității noastre se ciomănesc între ele	144
Când 3 devine 2+1: bărbații în poziție de ofsaid	147
Apărarea motivată de pudoare și comportamentele de evitare: când relația de cuplu și sexul devin plictisitoare	150
Contractele inconștiente: Cum își trasează partenerii în mod reciproc anumite sarcini?	156
Complicități: Când temele comune de viață provoacă aparitia certurilor	159
Ziua cârțiței: reînscenările și relațiile de cuplu	162
Relația de cuplu și trauma timpurie de atașament: o legătură delicată	165
Despărțirea: În ce condiții separarea poate fi o soluție bună?	171

**Capacitatea de a ne vedea unul pe celălalt și de a
crește împreună: prin delimitare și empatie, spre
conexiunea emoțională**

Acceptarea. Sau: Ce înseamnă de fapt dragostea?	174
A vedea diferențele ca pe o șansă de sprijin reciproc: Ce fac în mod corect cuplurile fericite?	178
Bunăvoință, încredere și răbdare: premisele unui proces de vindecare comună	182
Certuri, frustrări și furie: De ce ambii parteneri au dreptate și de ce nu este vorba, de fapt, despre a avea dreptate?	183
Când stresul trebuie să slăbească: De ce e necesară recâștigarea liniștii, înainte de a ne putea clarifica conflictele mai profunde?	186

Mica noastră comoară: găsirea punctelor comune și a resurselor	189
A ne vedea unul pe celălalt: De ce este delimitarea atât de importantă și de ce partenerul nu e vinovat?	191
„Eu sunt eu, iar tu ești o altă persoană”: Cum lucrăm la diferențiere și cum ne putem cunoaște din nou?	195
Analiza conflictului: recunoașterea propriilor emoții, răni și mecanisme de apărare	198
Identificarea temelor de viață și a conflictului fundamental comun	202
Acceptarea propriilor părți interioare rănite, dezvoltarea autocompasiunii și doliul	207
Restabilizarea: echilibrarea părților interioare și crearea unui raport mai ponderat în relația de cuplu	210
„Try walking in my shoes”: dezvoltarea empatiei față de partener și capacitatea de a-i fi alături	213
Cum să ne dezvoltăm în dragoste? Șapte pași importanți pentru o relație fericită	221
Bibliografie	229

Cuvânt-înainte

Ajută-te singur,
pentru că altfel nu
te ajută nimeni.

De ce ne dezvoltăm
și ne vindecăm
prin intermediul
relațiilor?

Vă iubiți partenerul? Doriți să vă păstrați relația cu el, poate chiar să v-o îmbunătățiți sau să o aprofundați? Vă prindeți însă uneori în dispute aprinse, care, în afară de iritare și frustrare, nu conduc la nimic? Aveți câteodată sentimentul că vorbiți fiecare o altă limbă sau că nu înțelegeți reacția partenerului? Unul dintre

dumneavoastră are tendința să se retragă din discuție? Și mai ales, aveți senzația că toate aceste lucruri, luate la un loc, constituie un mister pentru dumneavoastră?

Atunci sunteți în locul potrivit! Am scris această carte exact pentru dumneavoastră!

Să ne lămurim de la bun început: e normal și firesc să existe probleme și conflicte într-o relație de cuplu! Acest lucru nu reprezintă o slăbiciune, un eșec sau lipsa capacității de a iubi. Pe de altă parte, certurile nu sunt nici ele lipsite de sens. Chiar și acele tipare de relaționare care la prima vedere par absurde își urmează propria lor logică internă ce poate fi înțeleasă. Certurile îndeplinesc o anumită funcție în „sistemul cuplului” și trebuie doar să ne dăm silința să le înțelegem la un nivel mai profund.

Dragi cititori, cu această carte vă aflați în cea mai potrivită companie! Nu vă lăsați înșelați de aparenta fericire strălucitoare a cunoscuților veseli din jurul dumneavoastră. Toate cuplurile de lungă durată se confruntă cu anumite teme pe marginea cărora trebuie să lucreze împreună pe parcursul relației lor, teme care le testează limitele și le pun dragostea la încercare. Nici chiar terapeuții de cuplu nu sunt scutiți de astfel de obstacole! Cât de mult se pot împotmoli partenerii în astfel de situații (și cât de apăsător poate fi acest lucru) știu nu doar din practica mea terapeutică, ci și din viața personală. Din fericire, cunosc câteva modalități de a rupe acest cerc vicios și de a dezvolta relația împreună, într-un mod plin de afecțiune. În cartea de față, doresc să împărtășesc cu dumneavoastră aceste cunoștințe.

Multe cupluri care vin în cabinetul meu au dezvoltat de-a lungul anilor o anumită dinamică inconștientă în relația lor, din cauza căreia au ajuns între timp să sufere foarte mult. Într-o primă fază, mulți oameni sunt disperați pentru că nu reușesc să întrezărească sau să întrerupă aceste procese complexe, cu o puternică încărcătură afectivă. Fiecare dintre parteneri se consideră a fi o victimă a celuilalt. În ciuda faptului că cei doi se iubesc cu adevărat, ei nu (mai) reușesc să trăiască într-o relație

partenerială plină de iubire. O astfel de deteriorare a relației este cu adevărat frustrantă pentru toată lumea. Gândul unei despărțiri este atunci foarte aproape sau poate a fost chiar exprimat.

În cadrul primei consultații, o mică parte dintre clienți își exprimă temerea că s-ar putea ca ceva să nu fie chiar în ordine în ceea ce-i privește, că ei nu se simt capabili să mențină o relație. Însă marea lor majoritate este la început absolut convinsă că partenerul este cel „vinovat“ de haosul din relație. Dacă acesta s-ar comporta altfel, totul ar fi perfect, iar relația ar fi de-acum încolo una armonioasă. Acești pacienți care se plâng de partenerul lor nu pot să înțeleagă (deocamdată) că și ei și-au asumat un anumit rol în „jocul“ relației, chiar dacă la nivel inconștient.

Multe cupluri consideră că discuțiile complicate pe care le poartă se datorează problemelor de comunicare: partenerul a înțeles greșit ceea ce i s-a transmis sau partenerii vorbesc mereu în paralel, fiecare pe limba lui. Pe de altă parte, unii terapeuți sunt dispuși să se implice cu ardoare în optimizarea culturii dialogului dintre cei doi. Bineînțeles că și eu consider că enunțurile la persoana I (mesajele care încep cu „Eu simt că...“) pot fi mai utile decât acuzațiile la persoana a II-a („Tu întotdeauna...“) și, în general, cred că este mai bine să ne formulăm dorințele decât să-i aducem celui alt reproșuri. Însă convingerea mea este că în spatele acestor așa-numite probleme de comunicare se ascund motive mai profunde, ce pot fi rezolvate doar parțial prin aplicarea unor tehnici de dialog. În spatele unui conflict pe care cuplul îl prezintă se află de obicei o altă problemă, mai mare și mai importantă, care provoacă sau amplifică toate pretinsele „probleme de comunicare“. Pentru ca partenerii să se înțeleagă din nou mai bine și să se poată „iubi din tot sufletul“, întâi trebuie abordată această temă mai profundă.

Din acest motiv, în terapia de cuplu, analizez cu atenție tiparul de comunicare pe care cei doi îl prezintă. Mă concentrez asupra emoțiilor pe care ambii parteneri le trăiesc în timpul discuțiilor dificile. Atunci când sunt întrebați, cei afectați

relatează de cele mai multe ori că simt emoții extrem de neplăcute sau de copleșitoare, pe care adesea le-au mai trăit deja, de obicei în copilărie. Sau vorbesc despre reacții somatice ciudate, pe care nu știu să le descrie prea bine.

Când se întâmplă acest lucru, putem presupune că partenerul respectiv a avut parte în copilărie, în adolescență sau în tinerețe de anumite vătămări emoționale, pe care dinamica relației le-a atins și le-a scos din nou la suprafață. Dificultatea de care se lovesc partenerii reprezintă deci mai mult decât o simplă problemă de comunicare. Ea ajunge în straturi mai adânci ale psihicului și atinge răni vechi, din trecut, și care, în mod evident, nu au fost încă vindecate. Pentru rezolvarea acestor teme delicate și sensibile, e nevoie de mult fler terapeutic, de un pic de timp și de multă răbdare din partea clienților — atât cu ei înșiși, cât și cu partenerii lor.

Într-o primă fază, aproape toți clienții mei interpretează reproșurile partenerului lor ca pe o lipsă de afecțiune și ca pe o expresie a unei agresivități arbitrare. Sau pun cu ușurință situația pe seama diferenței dintre sexe („Bărbații nu sunt în stare să înțeleagă genul acesta de lucruri!“ sau „Așa sunt femeile!“). Din păcate, toate aceste încercări de a găsi explicații nu dau roade pe termen lung și nu ajută cuplul să se dezvolte într-o formă durabilă.

Când ajung în cabinetul meu, cuplurile sunt deja adesea mârșite și răvășite, sperând la un mic miracol care să le salveze dragostea. Bineînțeles că eu nu pot să fac minuni. Dar pot să-i ajut pe clienții mei să-și cunoască și să-și înțeleagă propriile tipare, dezvoltându-și în același timp și o anumită înțelegere pentru trăirile și comportamentul partenerului lor. De asemenea, putem să găsim împreună căi noi și constructive. Toate aceste lucruri sună în principiu bine. Dar trebuie să ținem cont de faptul că ele necesită și o anumită curiozitate, deschidere și disponibilitate de muncă din partea ambilor parteneri.

Ceea ce toate aceste cupluri (încă) nu știu este următorul lucru: *Foarte adesea, în spatele problemelor din relație, se ascund*

răni neprocesate și care, din acest motiv, au rămas inconștiente. Indiferent că este vorba despre un mediu familial problematic din copilărie, despre umiliri sau rușinări în școală, despre trăiri traumatice sau dezamăgiri amare în relațiile anterioare de dragoste, rănilor emoționale, experiențele negative și lipsurile afective lasă în suflet și în corp urme la fel de adânci ca actele de violență. În relațiile de iubire, aceste răni vechi, nevindecate, se manifestă sub forma certurilor distructive, a lipsei de comunicare sau a unei spirale formate din mișcări de atac și retragere, ce se menține ca un *perpetuum mobile*.

Dacă un cuplu nu știe că originea conflictelor sale se află în trecut și că această origine este adânc înrădăcinată în inconștient, este cumva firesc să nu poată să înțeleagă nici comportamentele din relație. Prin urmare, partenerii nu vor avea la dispoziție acele „instrumente” potrivite pentru a se putea elibera din starea de criză.

Aceasta este lacuna pe care doresc să o acopăr în cartea de față: doresc să vă ajut să vă înțelegeți mai bine atât propriul model de relaționare și de comportament, cât și pe cel al partenerului. „De ce reacționez atât de alergic la anumite comportamente ale partenerului meu?” „De ce preferă celălalt să tacă atât de des?” „Și cum se face că ajungem iar și iar la aceleași discuții nesfârșite?” Dacă reușiți să vă înțelegeți tiparul de relaționare în cuplu, veți putea să vă dezvoltați și un sentiment de compasiune reciprocă și să vă apropiați din nou unul de celălalt. La rândul său, acest lucru conduce la o perspectivă nouă asupra problematicei cuplului și vă deschide noi posibilități de soluționare. Mi se întâmplă aproape zilnic să observ acest fenomen în cabinetul meu. Pentru mine ca terapeută, este întotdeauna un moment foarte emoționant atunci când, după câteva ședințe, partenerii aflați în conflict se pot vedea într-o lumină nouă și se simt din nou legați unul de celălalt. Aceasta reprezintă de obicei un punct de cotitură în relația lor și le insuflă din nou curaj cu privire la relația lor de cuplu.

În cartea de față, vom pune un accent deosebit pe felul în care partenerii își pot fi de folos în mod reciproc în privința procesării și vindecării vechilor răni, fără ca cei doi să ajungă să „facă pe terapeuții” și fără riscul de a se pierde pe ei înșiși sau de a se bloca din nou într-un conflict. Acest aspect este pentru mine foarte important, deoarece consider că nu putem să ne dezvoltăm și să ne vindecăm decât prin intermediul relațiilor. Indiferent cât de maturi sau de independenți am fi, cu toții depindem de cineva care să ne arate compasiune, care să ne însoțească și să ne sprijine în dezvoltarea noastră. Este o iluzie să credem că am putea realiza acest lucru singuri, în afara unei relații. Dacă în relațiile distructive ne putem îmbolnăvi, în relațiile pline de afecțiune putem să creștem și să ne vindecăm.

Bineînțeles că fiecare este responsabil pentru propria persoană și nimeni nu poate face în locul nostru acest travaliu cu noi înșine și cu propriile noastre teme legate de propria creștere. Dar pentru sănătatea noastră mentală, cu toții avem nevoie de o persoană care să ne facă să ne simțim acceptați în cea mai mare parte a timpului, indiferent dacă este vorba de o prietenă, de un partener, de o colegă, de un frate sau o soră. Acest lucru nu înseamnă însă că persoana respectivă trebuie să ne admire în permanență și că nu are voie să ne critice. Ci înseamnă că, în principiu, ea este gata să ne vadă și să ne accepte cu toate vulnerabilitățile, fricile și nevoile noastre. Că ea își dă silința să ne înțeleagă și să ne ierte câte ceva, din când în când.

La rândul nostru, bineînțeles că și noi trebuie să facem efortul de a-i accepta cu multă căldură pe oamenii dragi nouă, împreună cu rănile lor vechi și cu nevoile lor, și să le fim alături în momentele dificile ale vieții. Pentru a putea face acest lucru, nici nu e nevoie de foarte mult. Trebuie doar să fim deschiși la ideea de a ne dezvolta un sentiment autentic de compasiune față de noi și față de partener, precum și capacitatea de a ne delimita într-un mod sănătos de celălalt. La început, ambele lucruri li se

par dificile partenerilor dezbinați. (Toate acestea urmează să le explic în detaliu și să ofer exemple din practică.)

Nici această carte nu va putea înfăptui minuni. Însă sper că lectura ei și unul sau altul dintre exercițiile de cuplu prezentate vă vor ajuta să vă angajați din nou în relație, astfel încât fiecare dintre dumneavoastră să simtă că, în cadrul acestei relații, este în siguranță și este înțeles. Totodată, mai sper și că aceste experiențe noi, pozitive, vă vor folosi la vindecarea de durată a vechilor răni dureroase.

REAȚII ADVERSE ȘI EFECTE SECUNDARE: RECOMANDĂRI CU PRIVIRE LA UTILIZAREA ACESTEI CĂRȚI

Am conceput această carte ca un ghid practic pentru cupluri. Recomandarea este să abordați întâi în mod individual diversele teme prezentate, iar apoi să discutați împreună cu partenerul pe marginea lor. Astfel veți putea obține cel mai bun rezultat personal în urma utilizării ei. De obicei, nu este suficient să avem doar cunoștințe tehnice despre funcționarea psihicului pentru a putea trage concluzii cu privire la propriile noastre experiențe psihice și la comportamentul nostru. Biografiile și drumul în viață al fiecăruia dintre noi sunt mult prea diferite între ele. Prin urmare, am adunat o serie de exerciții scurte, dar foarte eficiente, precum și câteva exerciții mai lungi, pe care le puteți face în ritmul dumneavoastră. Luați, vă rog, acest lucru doar ca pe o propunere! Nu trebuie să răspundeți la toate întrebările. Uneori sunt suficiente doar câteva idei, asociații sau imagini, pentru a avansa în procesul personal de dezvoltare sau în procesul de îmbunătățire a relației de cuplu.

Important: Dacă vă simțiți apăsător de simpla idee de a vă ocupa de anumite teme sau dacă simțiți o dificultate interioară din această cauză, verificați dacă este vorba despre o atitudine de apărare „normală“ sau dacă teama dumneavoastră poate fi legată de o traumă. O reacție de apărare firească se manifestă mai degrabă printr-un sentiment difuz de neplăcere, pe când anxietatea datorată unei traume se exprimă prin transpirație excesivă, bătăi ale inimii etc. În cea de-a doua situație, vă rog să săriți peste exercițiul respectiv. Același lucru este valabil și pentru toate celelalte sugestii sau exerciții pe care le resimțiți ca fiind prea apăsătoare. În acest caz, recomandarea ar fi să căutați sprijin psihoterapeutic.

Bineînțeles că ar fi minunat dacă ambii parteneri ar fi dispuși în mod egal să se preocupe de sine, de celălalt și de posibilele cauze ale conflictului în cuplu. Simplul interes comun și o anumită curiozitate legată de procesele din straturile mai profunde ale psihicului nostru fac deja posibilă conectarea cuplului la nivel emoțional. Experiența ne arată însă că de obicei *unul* dintre parteneri este cel care investește mai mult în explorarea posibilelor cauze ale problemelor cu care se confruntă cuplul și care se aruncă cu mai mult curaj decât celălalt asupra temelor delicate. În cazul în care dumneavoastră sunteți partenerul mai activ, nu vă opriți din demersurile dumneavoastră legate de relație, doar pentru că partenerul pare a fi mai ezitant! De multe ori, în spatele acestei atitudini din partea lui nu se ascunde vreun dezinteres sau o lipsă de implicare, ci pur și simplu o anumită îngrijorare. Întrebați-l mai bine pe partenerul dumneavoastră care îi sunt temerile. Câteodată ne frânăm singuri pentru că ne este teamă de anumite (auto)descoperiri și vrem să evităm anumite sentimente și amintiri neplăcute. Și în cadrul terapiei, unul dintre parteneri este cel care avansează întâi mai mult, ca apoi și celălalt să devină curios datorită descoperirilor făcute de primul. Pe parcursul ședințelor, de obicei situația se echilibrează din nou, astfel încât și partenerul care inițial s-a dovedit