

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HENDRIX, HARVILLE

Primește iubirea pe care o dorești: ghid pentru cupluri / Harville Hendrix,
Helen LaKelly Hunt; trad. din lb. engleză: Iustina Cojocaru. - La a 30-a
aniversare, ed. revizuită și actualizată. - București: Herald, 2022

ISBN 978-973-111-965-6

I. Hunt, Helen LaKelly

II. Cojocaru, Iustina (trad.)

159.9

Harville Hendrix, Ph.D.
Helen LaKelly Hunt, Ph.D.

Primește iubirea pe care o dorești

Ghid pentru cupluri

La a 30-a aniversare, ediția revizuită și actualizată

Traducere din limba engleză:

IUSTINA COJOCARU

LUIA NEAG

GETTING THE LOVE YOU WANT: A Guide for Couples

Copyright © 1988, 2008, 2019 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

Originally published in the United States by Henry Holt and Company

EDITURA  **HERALD**
București

LIBRIS

Redactori:

Ioana Socolescu
Luisa Neag

Concepție grafică și DTP:

Ela Stoica

Corector:

Dușa Udrea-Boborel

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2022

We know
books

Cuprins

ÎN SEMN DE RECUNOȘTIȚĂ	
FAȚĂ DE JO ROBINSON	11
MULȚUMIRI	12
PREFAȚĂ	15

Partea I PARTENERIATUL INCONȘTIENT

CAPITOLUL 1. Iubire pierdută și regăsită	25
CAPITOLUL 2. Rănile copilăriei	38
CAPITOLUL 3. Imagoul vostru	56
CAPITOLUL 4. Iubirea romantică	67
CAPITOLUL 5. Lupta pentru putere	84

Partea a II-a PARTENERIATUL CONȘTIENT

CAPITOLUL 6. Cum devii conștient	105
CAPITOLUL 7. Angajamentul	121
CAPITOLUL 8. Descoperirea partenerului	137
CAPITOLUL 9. Crearea unei zone a afirmațiilor	163
CAPITOLUL 10. Definirea planului personal	180

CAPITOLUL 11. Crearea unui spațiu sacru	211
CAPITOLUL 12. Portretul a două relații	239

Partea a III-a EXERCIȚII

CAPITOLUL 13. Zece pași pentru un parteneriat conștient	289
ÎN CĂUTAREA AJUTORULUI SPECIALIZAT	329
NOTE	333
BIBLIOGRAFIE	346
DESPRE TERAPIA RELAȚIONALĂ IMAGO	351
INDEX	355
DESPRE AUTORI	363

În semn de recunoștință față de Jo Robinson

În urmă cu 30 de ani, ne-a fost recomandată Jo Robinson. Ea a înțeles imediat ce aveam de gând să facem. La vremea respectivă, Jo scrisese deja *Unplug the Christmas Machine* și *Full House*. În anii următori a devenit una dintre autoarele ale căror titluri s-au aflat pe lista bestsellerurilor, publicată în *New York Times*, și a fost coautoarea mai multor volume, printre care se numără: *Hot Monogamy*, *The Omega Diet*, *When Your Body Gets the Blues* și *Pasture Perfect*. Cea mai recentă carte a ei este *Eating on the Wild Side: The Missing Link to Optimum Health*.

Pentru realizarea primei ediții a acestei cărți, Jo a acceptat un manuscris neprelucrat și lung, alături de numeroase transcrieri de conferințe și workshopuri, și a lucrat neobosit pentru a transforma acest corp de text dezorganizat și oarecum opac, plus mult material suplimentar, într-un produs final bine organizat și atent finisat. În edițiile a doua și a treia ale cărții, tot Jo a fost de acord să ne ajute să ne organizăm noile idei, străduindu-se să le integreze într-o ediție extrem revizuită. Așa cum a procedat la început, Jo s-a adâncit în materialul cărții asistând la un workshop pentru cupluri și vorbind foarte mult cu noi pe parcursul procesului de scriere. Pentru această ultimă ediție, ne-a ajutat cu conștiinciozitate să ne formulăm viziunea și a început complexul proces de editare.

Îi datorăm recunoștința noastră pentru îndelungatul devotament față de acest proiect și pentru prietenia pe care ne-a dăruit-o de-a lungul ultimilor 30 de ani. Fără inteligența și talentul ei scriitoricesc, tuturor ne-ar veni greu să primim iubirea pe care o dorim. Mulțumim, Jo.

Capitolul 1

Iubire pierdută
și regăsită

În cei treizeci și cinci ani în care i-am ajutat pe oameni să primească iubirea pe care o doresc, am fost martori la multe schimbări în felul în care apar în exterior relațiile de cuplu. De exemplu, am remarcat o creștere semnificativă a vârstei la care oamenii se căsătoresc. Când am început să lucrăm cu cupluri, vârsta medie era de 23 de ani pentru bărbați și 21 de ani pentru femei. Până în 2017, aceasta a crescut la 30 de ani pentru bărbați și 27 pentru femei.¹ Astăzi, oamenii în vârstă de 20 ani sunt cel mai probabil încă la școală, lucrează sau explorează lumea în loc să se căsătorească și să-și întemeieze o familie. Mulți se căsătoresc mai târziu, dacă nu deloc. Tinerii sunt suspicioși în privința mariajului și au renunțat la instituție, din moment ce au văzut atât de puține căsnicii pe care ar dori să le imite.

În urmă cu trei decenii, majoritatea cuplurilor pe care le-am văzut petreceau prea puțin timp împreună, fapt care redirecționa energia în afara relației. Astăzi, lumea digitală a micșorat acel timp chiar mai mult. Un sondaj din 2016² a raportat că adulții petrec acum circa cinci ore pe zi pe dispozitivele lor mobile, și asta în plus față de timpul pe care îl petrec uitându-se la televizor, jucând jocuri pe calculator și lucrând la laptopurile și computerele lor personale. Dispozitive digitale Apple – iPhone și iPad – sunt numite pe bună dreptate „I” [în limba engleză „eu” – *n. red.*]; toate întăresc „eul”, și nu relația de care ne pasă cel mai mult.

Încă un fenomen al secolului XXI este creșterea încrederii în Web. În anii '70 și '80, majoritatea cuplurilor se întâlneau la școală, la serviciu sau la evenimente sociale. Astăzi, milioane de oameni își întâlnesc jumătatea pe site-urile de întâlniri de pe internet. Pentru o taxă lunară, un computer vă examinează personalitatea și preferințele și vă scoate o listă de persoane care se apropie cel mai mult de idealul vostru. Cu puțin noroc, veți găsi o jumătate 100% perfectă pentru voi! Potrivirile nu mai sunt făcute de destin, ele sunt realizate de algoritmi informatici.

ADEVĂRUL CARE DĂINUIE

În mijlocul tuturor schimbărilor în ceea ce privește modul în care ne întâlnim și ne găsim perechea, două adevăruri rezistă. În primul rând, oamenii de pretutindeni încă mai caută iubirea care să dureze. Cu toții tânjim să simțim sentimentul profund de conexiune și bucurie care ne inundă atunci când iubirea este la început. Un bărbat care a participat recent la un workshop a spus că, „atunci când m-am îndrăgostit de soția mea, m-am simțit iubit și acceptat pentru prima oară pentru ceea ce eram. A fost îmbătător”. Poetul romantic John Keats, din secolul al XIX-lea, a spus-o în felul acesta: „Crezul meu este iubirea și tu ești singurul ei principiu – Tu m-ai răpit cu o Putere la care nu-i pot rezista”. Ne îndrăgostim. Nu mai suntem singuri. Senzația de a fi plini de viață și bucuria conectării se răspândesc prin tot sistemul nervos. Ne simțim ca acasă în tot universul. Am fost răpiți de puterea și minunea iubirii romantice.

Al doilea adevăr este că, atunci când dragostea trece, oamenii experimentează aceeași durere în inimă pe care cuplurile au raportat-o încă de pe vremea Cleopatrei și a lui Antoniu, când sinuciderea era cel mai bun răspuns. Un client ne-a spus, atunci când iubita sa l-a părăsit: „Nu pot să dorm sau să mănânc. Simt că îmi explodează pieptul. Plâng tot timpul și nu mai știu ce să fac”. Într-adevăr, este aceeași traumă care a

fost descrisă de-a lungul întregii istorii înregistrate. Un străvechi text medical din Orientul Mijlociu, datat cu mai bine de trei mii de ani în urmă, a descris o afecțiune numită „răul din dragoste”.³ Conform textului, știi că un pacient este bolnav de dragoste atunci când este „mai tot timpul deprimat, cu gâtul încordat, nu găsește nicio plăcere în mâncare sau băutură și repetă la nesfârșit, printre suspine adânci: «Ah, săraca mea inimă!»”

DEVINE PERSONAL

Cunoaștem foarte bine ce înseamnă durerea unei iubiri pierdute, pentru că amândoi am avut mai întâi căsnicii care s-au încheiat prin divorț. În ceea ce mă privește pe mine (Harville), am început să am dificultăți cu prima mea soție atunci când cei doi copii ai noștri erau mici. Am fost profund dedicați relației noastre și am trecut prin opt ani de examinare intensivă, lucrând cu mai mulți terapeuți. Nimic nu ne-a ajutat și, în cele din urmă, am intentat divorțul.

În timp ce stăteam la tribunal și îmi așteptam rândul să mă întâlnesc cu judecătorul, simțeam un dublu eșec: atât ca soț, cât și ca terapeut. Chiar în acea după-amiază, eram programat să țin un curs despre căsnicie și familie, iar a doua zi, ca de obicei, aveam mai multe cupluri pe care trebuia să le consiliesc. În ciuda pregătirii mele profesionale, mă simțeam la fel de confuz și de învins ca și ceilalți oameni care stăteau lângă mine, așteptând să li se strige numele.

În anul care a urmat divorțului, mă trezeam în fiecare dimineață cu un sentiment acut de pierdere. Când mă duceam seara la culcare, mă uitam în tavan, încercând să găsesc o explicație pentru căsnicia noastră eșuată. Sigur, eu și soția mea aveam cele zece motive raționale pentru care divorțaserăm, la fel ca toată lumea. Mie nu-mi plăcea asta la ea; ei nu-i plăcea asta la mine; aveam interese și scopuri diferite; ne-am îndepărtat. Dar, dincolo de lista noastră de plângeri, am putut să simt că

exista o dezamăgire centrală, o cauză principală a nefericirii noastre care scăpase celor opt ani de cercetări.

Timpul a trecut, iar disperarea mea s-a transformat într-o dorință imperioasă de a da un sens dilemei mele; nu aveam de gând să trec mai departe, dincolo de ruinele căsniciei mele, fără să ajung la o anumită înțelegere. Doi ani mai târziu am întâlnit-o pe Helen.

Eu (Helen) aveam, de asemenea, doi copii mici și, ca și Harville, eram profund îndurerată și nedumerită de eșecul primei mele căsnicii. Eram conștientă de faptul că între mine și soțul meu apăruse o distanță și credeam că orele lui lungi de muncă au contribuit la această problemă. Când nu era disponibil, mă simțeam singură și tristă. Dar am început să mă întreb dacă nu cumva au fost și alte cauze mai ascunse ale distanței noastre tot mai mari. De ce nu am reușit să identificăm acele probleme mai profunde și să le rezolvăm?

TERAPIA IMAGO

Din ziua în care noi (Harville și Helen) ne-am întâlnit, am descoperit că împărtășeam același interes intens pentru psihologia relațiilor. Harville era consilier clinic pastoral, iar eu (Helen) lucram la un master în consiliere la Southern Methodist University. Pe toată perioada în care ne-am curtat, am petrecut o mare parte din timp adunând informații dintr-o gamă largă de domenii, inclusiv filosofie, religie, feminism și fizică. Ne petreceam „întâlnirile” împărtășind ceea ce descopeream.

Terapia Imago (i-MAH-go) – ideile și tehnicile pe care le veți citi în această carte – s-a născut din zeci de ani de colaborare rafinați în creuzetul propriei noastre căsnicii. În ultimii 35 de ani, ne-am folosit cunoștințele pentru a consilia mii de cupluri, unele în practica privată și altele în cadrul atelierelor de grup pe care le conducem acum.

Lucrul cu atât de mulți oameni a aprofundat înțelegerea noastră despre felul cum funcționează căsniciile, de ce se

destramă și cum cei doi pot învăța să se reconecteze și să experimenteze bucuria și minunea pe care le-au simțit când s-au îndrăgostit prima dată. Pornind de la aceste intuiții, am reușit să facem ca Terapia Imago să fie mult mai eficientă. Astăzi, putem ajuta cuplurile să dobândească iubirea pe care o doresc mai repede decât în trecut și cu rezultate mai bune.

IDEEA DE BAZĂ

Una dintre ideile de bază ale Terapiei Imago este aceea că motivul nemulțumirilor în cuplu se află îngropat sub aparențe. La prima vedere, partenerii se ceartă în legătură cu treburile casnice, bani, stiluri de parenting, următoarea vacanță sau cine petrece prea mult timp pe telefonul mobil. În afara conștiinței lor însă, fiecare dintre ei este constrâns de o agendă nescrisă care s-a format la începutul vieții: să recupereze senzația de a fi plini de viață și de a trăi bucuria conectării pe care o aveau atunci când au venit pe lume. Cu toate că specificul agendei fiecărei ființe este unic, scopul primordial este același: să experimenteze cu persoana iubită aceleași senzații pe care le-a trăit cu cei care au îngrijit-o când era mică. Și îi atribuie partenerului sarcina de a face ca acest lucru să se întâmple! „Dragul meu/ Draga mea, mă aștept ca tu să-mi satisfaci nevoile emoționale neîmplinite pe care le-am adus din copilărie.”

Cei mai mulți dintre noi subestimează foarte mult amploarea inconștientului. Există o analogie care ar putea oferi o mai bună estimare pentru influența sa omniprezentă. În timpul zilei, nu putem vedea stelele. Vorbim ca și cum ele „ies” noaptea, deși sunt acolo tot timpul. De asemenea, subestimăm numărul mare de stele. Ne uităm pe cer, vedem o sumedenie de stele slabe și presupunem că asta e tot ce există. Atunci când călătorim departe de luminile orașelor, vedem un cer presărat cu stele și suntem copleșiți de strălucirea lor. Dar numai atunci când studiem astronomia vom descoperi adevărul: sutele de

mii de stele pe care le vedem într-o noapte senină, fără lună, la țară sunt doar o fracțiune din totalitatea stelelor din Univers, iar multe dintre punctele de lumină pe care noi le considerăm stele sunt, de fapt, galaxii întregi. La fel se întâmplă și cu mintea inconștientă: gândurile ordonate, logice ale minții noastre conștiente nu sunt decât un văl subțire peste inconștient, care este activ și funcțional în orice moment. Atunci când ne îndrăgostim, acest inconștient, prins în eternul acum și având doar o slabă conștientizare a lumii exterioare, încearcă să recreeze mediul din copilărie. Iar motivul pentru care inconștientul încearcă să resusciteze trecutul nu este o chestiune de obișnuință sau o constrângere oarbă, ci o nevoie imperioasă de a vindeca rănilor din copilăria primară.

Puțini oameni sunt conștienți de această agendă, iar mulți o vor nega. „Ce legătură are copilăria mea cu faptul că partenerul meu are o problemă cu băutura? Vreau să am de-a face cu aici-și-acum.” Ei nu știu că faptul de a fi indisponibili pentru partenerul lor poate fi sursa problemei cu băutura a acestuia, care, la rândul său, alimentează indisponibilitatea lor de a se conecta în aici-și-acum. Și nici nu știu că experiența reciprocă a rupturii conexiunii este o reluare a copilăriei fiecăruia. În timp ce amândoi contribuie la nemulțumirea celuilalt, pe plan inconștient se așteaptă ca partenerul să le intuiască nevoile neîmplinite și să li le satisfacă fără să ceară nimic în schimb. În plus, își aleg exact acel partener cu care pot să reexperimenteze aceste vechi sentimente pentru ca apoi să poată vindeca tristețea și durerea din trecut.

CREIERUL NOSTRU MINUNAT

Cum să ne putem satisface nevoile din trecut dacă nu suntem conștienți de ele? Învățând câteva lucruri despre creierul nostru, vom avea o mai bună înțelegere a potențialului pe care îl avem cu toții în a ne recupera bucuria originală.

Haideți să aruncăm o scurtă privire asupra structurii creierului, acest organ misterios și complex, compus din multe subdiviziuni distincte. Pentru a simplifica lucrurile, să împărțim creierul în trei straturi concentrice.⁴

Trunchiul cerebral, stratul profund și cel mai vechi, supraveghează fluxul de mesaje dintre creier și restul corpului. El controlează, de asemenea, și funcțiile de bază cum ar fi respirația, înghițirea, bătăile inimii, presiunea sanguină și alte funcții vitale. Localizată la baza cutiei craniene, această regiune a creierului mai este numită uneori „creierul reptilian”, deoarece toate vertebratele, începând de la reptile până la mamifere, au în comun această porțiune din anatomie.

Deasupra trunchiului cerebral, ieșind în afară asemenea unei protuberanțe care arată ca un iadeș, se află o porțiune a creierului numită sistemul limbic, care înmagazinează memoria pe termen lung și poate genera emoții intense. Oamenii de știință pot să stimuleze, prin intervenție chirurgicală, sistemul limbic al animalelor folosite în experiențele din laborator și să genereze accese spontane de frică și agresivitate. În relația noastră este posibil să fi fost de multe ori expeditorul sau destinatarul unor asemenea masaje impulsive!

În cartea de față, vom folosi sintagma „creierul vechi” pentru a face referire la porțiunea din creier care cuprinde atât trunchiul cerebral, cât și sistemul limbic. Gândiți-vă la creierul vechi ca fiind preprogramat și având rolul de a declanșa majoritatea reacțiilor spontane.

A treia regiune din structura creierului este cortexul cerebral, o masă de țesut neuronal mai mare, străbătută de circumvoluțiuni, care înconjoară cele două regiuni interne. Această porțiune a creierului, cel mai bine dezvoltată în rândul speciilor *Homo sapiens*, este sediul funcțiilor cognitive ale ființei umane. În această carte vom numi cortexul cerebral „creierul nou”, deoarece acesta e cel mai recent apărut în istoria evoluției umane.

Cortexul prefrontal al creierului nou reprezintă cea parte din ființa noastră care este conștientă, vigilentă și în contact cu

toate cele ce se întâmplă zilnic în jurul nostru. El este cel care ia decizii, gândește, observă, planifică, anticipează, reacționează, organizează informații și elaborează idei. Creierul nou este în mod intrinsec logic și încearcă să descopere o cauză pentru orice efect și un efect pentru orice cauză. În linii mari, considerăm această parte a minții noastre – analitică, pregătită să sondeze, să pună sub semnul întrebării orice *input* – sediul identității noastre. Când partenerii acționează de la nivelul creierului nou, pot gestiona și liniști unele răspunsuri emoționale care vin din creierul vechi.

LOGICA DUPĂ CARE FUNCȚIONEAZĂ CREIERUL VECHI

Spre deosebire de creierul nou, cunoaștem prea puține despre funcțiile îndeplinite de creierul vechi. El operează inconștient. Oamenii de știință care au supus creierul vechi acestei analize amănunțite ne spun că principala sa preocupare este autoconservarea. Aflat încontinuu în stare de alertă, creierul vechi își pune în permanență întrebarea esențială: „E o situație sigură sau periculoasă?”

Fiind preocupat să-și îndeplinească sarcina principală, aceea de a vă asigura siguranța, creierul vechi operează într-un mod complet diferit de cel al creierului nou. Una dintre diferențele majore este faptul că, după câte se pare, creierul vechi este doar foarte vag conștient de existența lumii exterioare. Spre deosebire de creierul nou, care se bazează pe perceperea directă a fenomenelor externe, creierul vechi își extrage datele din imaginile, simbolurile și gândurile produse de creierul nou.

Aceste date sunt structurate în categorii foarte largi. De exemplu, în timp ce creierul nostru nou face cu ușurință deosebirea dintre John, Suzy și Roberto, creierul nostru vechi grupează aceste persoane în șase categorii de bază. Se pare că tot ceea ce îl preocupă pe creierul nostru vechi e dacă o anumită persoană este cineva: (1) de care trebuie să avem grijă, (2) care are grijă de noi,

(3) cu care vrem să facem sex, (4) de care să fugim, (5) față de care să ne supunem sau (6) pe care să o atacăm.⁵ Subtilități precum „această persoană este vecinul meu”, „vărul meu”, „mama mea” sau „soția mea” trec în plan secund.

Creierul vechi și creierul nou, atât de deosebite, fac în permanență schimb de informații și le interpretează. A înțelege acest fapt despre natura creierului ne ajută să ne explicăm de ce putem să simțim față de partenerul nostru sentimente ce par exagerate față de evenimentele care le-au generat.

Să presupunem că ești un bărbat de vârstă mijlocie, un manager de departament dintr-o mare companie. După ce ai avut o zi plină de activități solicitante la locul de muncă, unde ai reușit să liniștești apele cu niște clienți importanți și să finalizezi un proiect de buget în valoare de mai multe milioane de dolari, ești în mașină, în drum spre casă, și abia aștepti să-i împărtășești soției succesele din ziua aceea. Chiar înainte să intri în casă, îți trimite un mesaj în care îți scrie că o să vină mai târziu de la muncă. Dar tu contai pe faptul ca ea să fie acasă! Parchezi în garaj și intri în casa goală. După primul moment de dezamăgire, îți revii și începe să-ți surâdă ideea de a petrece timpul cu tine însuși? Îți folosești de această ocazie pentru a mai arunca o privire peste situația curentă a bugetului de la firmă? Da, dar nu înainte să te duci glonț la frigider și să te regalezi cu două porții mari de înghețată de vanilie; cea mai apropiată sursă de *comfort food*, pentru a te ajuta să-ți controlezi furia și dezamăgirea.

Când soția ajunge, în sfârșit, acasă, te simți rece și distant față de ea. Continui să fii rezervat și în zilele următoare. Îți aduci de lucru la masa de seară și abia dacă te uiți la ea. Îți petreci întreaga seară urmărind programul sportiv la televizor.

După mai multe zile, ai putea fi nedumerit față de reacția ta. Știi prea bine că soția ta are o slujbă la fel de solicitantă ca și a ta. Ea, de asemenea, trebuie să lucreze peste program. De ce ești atât de supărat pe ea? De ce te-ai simțit trădat? Fără să fii conștient de asta, absența ei a declanșat sentimente pe care le-ai avut cu decenii în urmă, când erai crescut de părinți care