

LBRIS

We know
books

**Hilary Rich
Helaina Lake Kravitz**

CĂSNICIA FERICITĂ

**Sfaturi și secrete
pentru tinerii
căsătoriți**

//bestseller

Chișinău • București

2022

Cuprins

Partea I: Puteți avea căsnicia dorită	3
1. Coordonatele unei căsnicii perfect	3
2. Obstacole în calea unei căsnicii perfecte	18
3. Transformați banalul în extraordinar	27
4. Mențineți pasiunea vie	37
Partea a II-a: Secretele succesului	50
5. Comunicarea în ambele sensuri	50
6. E doar o problemă de timp	60
7. Ce vă necăjește?	69
8. Se poate rezolva!	80
9. Îmi pare rău... Asta e tot ce pot spune	93
Partea a III-a: Obstacole zilnice	103
10. ...În sărăcie și în bogăție	103
11. Gestionarea banilor	113
12. Perna mea este și perna ta	124
13. Grijile casnice	134
14. M-am căsătorit cu tine, nu cu toată familia ta!	146

Hilary Rich
Helaina Lake Kravitz
Perfect Mariage

Corector: Vladislav Cernei
Design copertă: Andreea Francesca Cichi
Tehnoredactare: Mihai Ungureanu

Descriere CIP a Camerei Naționale a Cărții
Rich, Hilary.

Căsnicia fericită : Sfaturi și secrete pentru
tinerii căsătoriți / Hilary Rich, Helaina Lake
Kravitz ; - Chișinău București: Bestseller : S. n.,
2022. - 160 p.

Tit. orig.: Perfect Mariage.

ISBN 978-9975-117-82-1.

316.356.2

R 51

Librăriile Bestseller din Chișinău:

- UNIC, etaj 1. Bd. Ștefan cel Mare și Sfânt, 8
- Centru: str. Pușkin 35
- Botanica: Jumbo, etaj 1, bd. Decebal 23/1
- Ciocana: bd. Mircea cel Bătrân 32
- Telecentru: str. Drumul Viilor 36/1

Pentru comenzi:
www.bestseller.ro
www.bestseller.md

Tipărit la NETPRINT

Partea I

Puteți avea căsnicia dorită

Capitolul 1

Coordonatele unei căsnicii perfecte

În acest capitol

- ◆ De ce este bine să fii căsătorit?
- ◆ Investiți în căsnicie
- ◆ Importanța unei bune comunicări
- ◆ Dedicăți-vă total relației de cuplu

O căsnicie minunată vă poate face viața extraordinară. Căsnicia este un parteneriat în continuă evoluție, în care ambele persoane se simt ocrotite și sprijinite. Vă creați amintiri comune și aveți un partener pe viață, care vă cunoaște mai bine decât oricine. Aparent, totul ar trebui să decurgă lin și ușor, de la sine. În realitate, este nevoie de timp și efort pentru a avea o căsnicie pe deplin satisfăcătoare, dar răsplata este de neprețuit. Nimic nu vă poate face viața atât de spectaculoasă ca o căsnicie minunată. Acest capitol vă va arăta cum să investiți în căsnicia dumneavoastră pentru ca ea să devină mai bună decât ați fi visat vreodată. Vom scoate în evidență cele cinci calități indispensabile pentru o căsnicie reușită, astfel încât să vă puteți îmbunătăți căsnicia începând chiar de azi.

LBRIS | We know books

Dar de ce e atât de grozavă căsnicia?

Este mai avantajos să fii căsătorit. Căsnicia vă poate oferi numeroase lucruri pe care nu le puteți obține din altă parte: un partener statornic, un bun prieten și cineva alături cu care puteți să fiți în largul dumneavoastră. Partenerul vă cunoaște mai bine decât oricine altcineva și vă susține atunci când treceți prin perioade grele. V-a văzut în cea mai proastă dispoziție a dumneavoastră. În căsnicie există o stabilitate care ne ajută să ne împlinim ca ființe umane.

Cea mai bună investiție pe care o puteți face vreodată

Toate căsniciile, indiferent cât de reușite sunt, pot fi îmbunătățite. O căsnicie bună are câteva calități de bază. Ambii parteneri sunt implicați trup și suflet în relație și sunt dispuși să investească în ea timp și energie. Comunică în mod eficient unul cu celălalt și știu cum să-și rezolve disputele. Și au învățat să fie flexibili. Nu există un singur drum care duce la căsnicia perfectă, multe tipuri de parteneriate se pot dovedi a fi excelente. În schimb, există o atitudine dăunătoare căsniciei: dezinteresul.

Dacă ați cere sfatul unui bun consultant financiar în legătură cu investițiile dumneavoastră viitoare, iată ce v-ar spune: investiți bani în mod regulat. Tipurile de investiții financiare pe care le faceți vor fi mereu altele, în diferite momente ale vieții. Când suntem tineri, poate că investim mai mult în acțiuni cu un grad mare de risc. La vârsta pensionării însă, probabil că ne vom plasa fondurile în investiții mai sigure. Felul în care investiți se va schimba o dată cu circumstanțele din viața dumneavoastră, dar trebuie să investiți continuu într-un fel sau altul, pentru a vă asigura un viitor fără griji din punct de vedere financiar.

Aceleași principii se aplică și în căsnicie. Ambii parteneri trebuie să investească în mod regulat în relația lor, pentru ca

aceasta să prospere. Poate că vor fi momente când va fi ușor să întrețineți un parteneriat excelent (ca atunci când câștigi fără a te strădui măcar, pentru că bursa de valori e în plină creștere). Și vor fi momente în care, deși vă străduiți din greu, lucrurile vor părea că se îndreaptă mereu într-o direcție greșită (ca atunci când bursa de valori scade). Dar succesul garantat constă în a rezista pe tot parcursul acestor perioade grele

Pentru a merge pe drumul cel bun, trebuie să evitați greșelile. Vă prezentăm în continuare zece mituri, cu privire la ce înseamnă un bun partener.

MITUL #1: Un bun partener pune întotdeauna pe primul plan necesitățile celui alt.

Adevărul: Dacă întotdeauna vă puneți propriile nevoi pe ultimul plan, veți deveni frustrat și probabil că veți avea resentimente față de partener, ceea ce va dăuna căsniciei. Trebuie să puneți pe primul loc parteneriatul, fapt care include necesitățile amândurora.

MITUL #2: Un partener bun nu-și exprimă furia atunci când este supărat.

Adevărul: A învăța să te exprimi atunci când ești supărat este esențial pentru o bună comunicare în căsnicie. Nu e cazul să dramatizați sau să ridicați tonul. După ce numărați până la zece, încercați să-i spuneți partenerului¹ cât mai frumos și mai calm posibil exact ce anume vă deranjează.

Căsnicia în întrebări și răspunsuri

- I:** Dacă în căsnicia mea nu vine totul de la sine, înseamnă că nu am ales partenerul potrivit?
- R:** Mulți oameni cred că o căsnicie este bună doar dacă totul vine de la sine. De fapt, majoritatea mariajelor reușite necesită un efort susținut. Pentru a avea o căsnicie minunată, este nevoie să investiți zilnic timp, să comunicați și să vă susțineți reciproc ori de câte ori este necesar.

¹ Aici și în întreg cuprinsul acestei cărți, vom folosi cuvântul „partener” cu titlul generic, referindu-ne atât la soț cât și la soție.

MITUL #3: Un bun partener este întotdeauna de acord cu soțul/soția sa.

Adevărul: Întotdeauna este important să ascultați ce are de spus partenerul, dar asta nu înseamnă că veți fi mereu de acord. Făcând compromisuri și acceptând faptul de a nu fi de acord, veți elimina în proporție considerabilă stresul din căsnicia dumneavoastră.

MITUL #4: Un partener bun presupune că nimic nu se va schimba în căsnicie.

Adevărul: O căsnicie evoluează și se schimbă în mod constant. Pe parcursul vieții vor apărea mereu noi bucurii și noi provocări. Un parteneriat bun se va adapta acestor schimbări.

MITUL #5: Un partener bun poate întotdeauna să anticipeze nevoile celuilalt.

Adevărul: Nu trebuie să citiți gândurile pentru a avea o căsnicie reușită. Trebuie să vă obișnuiți să vă împărtășiți reciproc dorințele.

MITUL #6: Un partener bun nu are așteptări mari de la celălalt.

Adevărul: Este firesc să aveți unele așteptări de la partenerul dumneavoastră. Atunci când partenerul are posibilitatea să facă anumite lucruri pentru dumneavoastră, căsnicia se consolidează.

MITUL #7: Un partener bun nu are nevoie să investească prea mult efort într-o căsnicie reușită.

Adevărul: Cu cât investiți mai mult în căsnicia dumneavoastră, cu atât veți fi mai fericiți amândoi.

MITUL #8: Un partener bun este întotdeauna gata să renunțe la ceea ce își dorește.

Adevărul: Secretul stă în a face compromisuri. Uneori unul dintre parteneri renunță la ceea ce își dorește, alteori celălalt.

MITUL #9: Un partener bun este preocupat de necesitățile sale în mod independent.

Adevărul: Este important să vă înțelegeți propriile necesități și să învățați să le împărtășiți partenerului. Un parteneriat presupune ca fiecare să ajute și la împlinirea necesităților celuilalt nu numai la împlinirea celor proprii.

MITUL #10: Un partener bun își folosește toată energia pentru a-1 face pe celălalt fericit.

Adevărul: Nu puteți avea o căsnicie reușită decât dacă ambii sunteți fericiți. Fiecare partener trebuie să depună eforturi pentru fericirea celuilalt și a lui însuși.

Puteți avea o căsnicie minunată dacă sunteți dispus să investiți constant în relație. Citind această carte, nu uitați că o căsnicie fericită depinde de o bună comunicare, de un parteneriat adevărat, de efort, adaptabilitate și implicare totală.

Pe care dintre aceste două căsnicii ați prefera-o?

În continuare vă vom prezenta modul în care două cupluri abordează aceleași situații. În ambele cazuri partenerii sunt căsătoriți de 11 ani, au venituri similare, au doi copii, iar cuplurile locuiesc pe aceeași stradă. Totuși, între cele două căsnicii există o deosebire ca de la cer la pământ.

Accident de mașină

Margaret era nervoasă în timp ce conducea spre casă, pentru că tocmai a avut un accident de mașină. Nu se rănise, dar știa că Pete se va înfuria. Partea din spate a mașinii a fost grav avariata. Celălalt șofer condusese cu viteză prea mare într-un cartier rezidențial învecinat, dar ea avea reaua presimțire că Pete va da vina pe ea pentru accident. În timp ce se apropia de casă, se gândea ce anume să-i spună soțului, astfel încât acesta să nu se enerveze prea tare.

Ajunse acasă puternic zdruncinată, dar mai îngrijorată de ceea ce va spune soțul ei. Intră pe ușa și spuse:

— Bună, am ajuns.

— Ai întârziat, bombăni Pete fără să-și ia ochii de la televizor.

— Mașina a fost lovită de un șofer care conducea cu viteză prea mare, zise Margaret dintr-o suflare.

Acum Pete ridică ochii:

— Ce vrei să spui, ai avut un accident?

Aproape în lacrimi, ea încuviință.

— Nu-mi vine să cred! De ce nu te-ai uitat pe unde mergi? Tu ai să faci rost de restul de bani dacă ni se mărește prima de asigurare!

Pe Margaret o năpădiră lacrimile, fugi în dormitor și trânti ușa. Nu și-au mai vorbit toată seara și s-au culcat supărați unul pe celălalt.

Gândiți de două ori

Nu vă lăsați atât de prins de propriile emoții, încât să uitați să întrebați cum se simte partenerul. Când sunteți furios, rezervați-vă timpul și energia necesare pentru a vedea lucrurile din altă perspectivă și a vă gândi și la nevoile celuilalt.

Experiența lui Kate a fost diferită. Era foarte nervoasă în timp ce conducea spre casă, pentru că a avut un accident de mașină. Nu se rănise, dar partea din spate a mașinii era grav avariata. Îi părea foarte rău pentru că și ea contribuise oarecum la producerea accidentului. Nu oprise în intersecție. Totuși, celălalt șofer n-ar fi trebuit să circule cu viteză atât de mare într-un cartier rezidențial.

Ajunse acasă palidă la față și Daniel își făcu griji imediat. O întrebă ce s-a întâmplat. Kate îi spuse că a avut un accident de mașină. El o întrerupse și o întrebă dacă se simte bine, apoi o îmbrățișă. Ea îi povesti că vina pentru accident poate fi parțial a ei și-i descrie ce s-a întâmplat, dar Daniel o asigură că

n-are de ce să-și facă griji. Kate începu să se neliniștească gândindu-se când și unde își vor repara mașina și cât va costa. El o întrerupse în mijlocul frazei și-i sugeră să comande pizza pentru cină. Dorea ca ea să se poată relaxa înainte de a se gândi la repararea mașinii avariate. Kate s-a simțit mult mai bine după cină, astfel că au discutat detaliile problemei împreună.

Daniel și Kate sunt parteneri adevărați. Când soția lui a avut un accident, Daniel s-a gândit întâi la ea, nu la mașină. A susținut-o și a lăsat pe planul al doilea grijile sale referitoare la plata daunelor. De cealaltă parte, dacă a fost cumva îngrijorat pentru Margaret, Pete nu a știut cum să arate acest lucru. A tratat-o de parcă ar fi fost un dușman care greșise cu ceva. Este clar că Pete și Margaret nu se simt ca făcând parte din aceeași echipă.

O zi proastă la locul de muncă

Pete ajunsese acasă după o zi îngrozitoare la serviciu. Fusese chemat în biroul șefului și aspru certat. Tot ce-și dorea era să ajungă acasă și să aibă liniște și pace. Cum ajunsese însă acasă, Margaret îl întrebă dacă ar putea veni mai devreme miercură următoare, pentru că ea urma să aibă o întâlnire de afaceri. Pete se răsti:

— Nu-mi mai tot cere diverse lucruri. Nu pot să mă angajez la așa ceva.

Margaret era frustrată și începu să se tânguiască spunând că trebuia neapărat să meargă la această întâlnire și că nu era corect ca el să nu vină acasă mai devreme. Pete explodă și-i răspunse că nu voia să audă despre problemele ei, îi erau suficiente ale lui. A ieșit furtunos din casă trântind ușa după el. Se întoarse după miezul nopții, beat, și se împletici până la pat. Amândoi dormiră foarte rău, iar dimineață se simțiră chiar mai rău.

Când Daniel ajunsese acasă după o zi îngrozitoare la serviciu, avu parte de o altfel de experiență. Kate îl întâmpină călduros la sosire și-l întrebă cum a decurs ziua. El îi spuse că a avut o

zi îngrozitoare și că e foarte prost dispus. Când ea l-a întrebat dacă vrea să vorbească despre asta, i-a răspuns că nu, îi va trece, și că tot ce dorește e să aibă parte de puțin liniște, singur. Kate îi sugerează să meargă să vadă un film, ca să nu-i mai stea mîntea la problemele de la serviciu. Daniel consideră că era o idee bună și plecă. Seara, se întoarse mai bine dispus. Se culcă devreme, și a doua zi dimineață se simți grozav. Kate ar fi dorit să-l roage să vină mai devreme miercurea viitoare, dar știuse că vor avea ocazia să vorbească despre asta altă dată, când el va fi într-o dispoziție mai bună.

Daniel și Kate comunică excelent. El a știut cum să-i spună soției lui ce-l deranjează și cum să ceară să fie lăsat puțin singur. Kate a știut că trebuie să aștepte până a doua zi ca să-l roage ceva. Alegerea momentului potrivit este foarte importantă pentru o bună comunicare. De cealaltă parte, Pete nu a știut cum să ceară ceea ce îi trebuia, iar Margaret n-a făcut decât să pună paie pe foc. Lucrurile au degenerat, când de fapt tot ce-și dorise Pete era puțin înțelegere și liniște. A învăța să comunici eficient este vital într-o căsnicie reușită.

Lupta cu gripa

Cu o zi înainte de plecarea în concediu, Margaret se îmbolnăvi de o formă gravă de gripă. Avea febră, frisoane și dureri musculare severe. Plecă de la muncă mai devreme, sperând că, dacă va dormi, îi vor dispărea simptomele și va putea merge în excursie, dar gripa n-a făcut decât să se agraveze. Era rău bolnavă și nu avea putere nici să facă bagajele, dar mai ales să meargă cu avionul. Pete era furios:

— Cum ai putut face așa ceva? De-abia așteptam vacanța asta. Biletele noastre de avion nu sunt rambursabile! Mereu strici tu totul!

Acum Margaret se simțea îngrozitor, nu doar fizic, ci și emoțional. Luni întregi după aceea, Pete a vorbit despre cât de dezamăgit era.

Suflete pereche

Când partenerul dumnevoastră nu se simte bine, considerați acest lucru ca pe o ocazie pentru a avea grijă de el. Eforturile dumnevoastră vor fi foarte apreciate.

Și Kate se îmbolnăvi de gripă cu o zi înainte de plecarea ei și a lui Daniel în concediu. Când observă că are febră mare, îi telefonă soțului ei la serviciu. Daniel îi spuse să se odihnească și să nu-și facă probleme în privința vacanței. De asemenea, promise că va veni devreme acasă în acea seară. Când ajunsese acasă, își dădu seama cât de bolnavă era Kate și se duse până la magazin să cumpere câteva cutii cu supă și reviste amuzante. A doua zi, Daniel telefonă la agenția de turism ca să vadă ce se poate face în privința anulării sau reprogramării vacanței. Și-a notat alternativele, astfel încât să le poată discuta cu soția lui când aceasta se va simți mai bine. Lui Kate i-au trebuit cinci zile să se însănătoșească, iar după aceea Daniel a început să dea semne de gripă. S-au considerat norocoși că boala s-a instalat înainte de a pleca în vacanță, pentru că altfel și-ar fi petrecut tot concediul în camera de hotel.

Kate și Daniel sunt adaptabili. S-au întristat pentru că au ratat vacanța planificată, dar au reușit să facă față acestei dezamăgiri și să privească partea bună a lucrurilor. De cealaltă parte, Pete nu și-a putut controla propria dezamăgire. Cu siguranță că Margaret nu planificase să se îmbolnăvească, și tot ceea ce a spus el a făcut-o doar să se simtă și mai rău.

Calitățile unei căsnicii fericite

Probabil că ați prefera o căsnicie ca a perechii Daniel și Kate în locul celei pe care o au Pete și Margaret. Daniel și Kate sunt adevărați parteneri. Au grijă unul de celălalt și își oferă sprijinul în situații dificile. Care este, mai exact, secretul lor? Și ce ați putea învăța de la ei pentru a vă ajuta în propria dumnevoastră căsnicie? Iată cele cinci calități absolut necesare ale unei căsnicii fericite:

Efort

Adaptabilitate

Implicare totală

Buna comunicare

Toate căsniciile fericite au un lucru în comun: buna comunicare. Și, fără excepție, toate căsniciile nefericite au probleme de comunicare. A comunica implică disponibilitatea de a discuta, de a asculta cu adevărat ce are de spus cealaltă persoană și de a formula cât mai plăcut ceea ce aveți dumneavoastră de spus. În exemplele anterioare, Kate și Daniel au dovedit că au abilități de comunicare excelente. Au fost alături unul de celălalt și au reușit să-și exprime dorințele. Când Daniel a avut o zi grea la serviciu, în loc să fie morocănos și certăreț, a știut cum să-i spună soției lui că vrea să petreacă puțin timp singur. De cealaltă parte, Pete și-a descărcat asupra lui Margaret frustrările de la serviciu, pentru că nu a știut să-i explice ceea ce simte și să-i spună de ce are nevoie.

Gândiți de două ori

Să nu credeți că buna comunicare înseamnă că totdeauna trebuie să comunicați despre ceva chiar în clipa în care acel ceva se petrece. Câteodată, buna comunicare presupune amânarea discuției pentru un moment în care amândoi veți putea purta o conversație reală.

Comunicarea eficientă este un instrument atât de important pentru o căsnicie reușită, încât îi vom dedica un întreg capitol, Capitolul 5, „Comunicarea în ambele sensuri”. Pentru moment, amintiți-vă că esența comunicării constă în trei lucruri:

1. Fiți disponibil pentru a discuta cu partenerul. Amândoi trebuie să fiți antrenați în conversație pentru a comunica eficient.

2. Ascultați cu atenție ce spune cealaltă persoană. Aduceți-i la cunoștință partenerului dacă nu este un moment potrivit pentru a discuta.
3. Exprimați-vă cât mai amabil posibil. Vorbind frumos, creați o atmosferă plină de căldură și de apropiere între dumneavoastră. Aceasta îl va ajuta pe partener să asculte cu atenție ceea ce aveți de spus.

Dacă începeți chiar de acum să puneți în aplicare aceste trei lucruri, veți avea mari șanse să deveniți un veritabil expert în comunicare.

Parteneriat adevărat

Esența unei căsnicii minunate constă în crearea unui parteneriat adevărat. Ambele persoane sunt la fel de valoroase pentru relație și fac parte dintr-o echipă. Ambii parteneri împărtășesc tot ce i se întâmplă unuia dintre ei - bune și rele deopotrivă. Atunci când ceva nu merge cum trebuie, niciunul nu încearcă să dea vina pe celălalt, ci caută modalități de a rezolva problema.

Suflete pereche

Nu uitați: în mijlocul unei discuții în contradictoriu, sunteți totdeauna de aceeași parte a baricadei – relația de cuplu!

Imaginați-vă că ați dori să jucați în echipa de fotbal a companiei dumneavoastră. Ar trebui să vă luați angajamentul de a veni la toate antrenamentele și de a exersa cu seriozitate. Pe scurt, ar trebui să fiți un jucător de echipă. A fi un jucător valoros pentru o echipă înseamnă să puneți succesul echipei mai presus de orice altceva. Dacă marcați un punct, dar echipa dumneavoastră pierde meciul, pierdeți și dumneavoastră și trebuie să munciți împreună cu echipa, astfel încât să vă descurcați mai bine data viitoare. Lucrurile stau la fel într-o căsnicie: trebuie să procedați astfel încât să fiți amândoi fericiți. De exemplu, vi se oferă ocazia unei slujbe excelente în orașul A,