

Oana Nicolau

Alfabetul cuplului

A DE LA ARMONIE

#dincabinetulmeu



INTEGRAL

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	11
DE UNDE VINE FERICIREA ÎN CUPLU	15
CUM IUBIM ATUNCI CÂND IUBIM	23
Cuvintele magice	27
Cadoul	29
Ascultarea	31
Ajutorul	34
Îmbrățișările	37
Surprizele	39
ENERGIA ÎN CUPLUL FERICIT	47
Sinceritate	50
Încredere	53
Suținere	59
Creativitate	68
ÎNGRIJIRE PERSONALĂ	73
GRIJA FAȚĂ DE PARTENER	87
TIMPUL, O RESURSĂ PENTRU RELAȚIE	93
Trebuie versus Vreau	94
TIMPUL PERSONAL	105
TIMPUL PENTRU RELAȚIE	113
KIT-UL PENTRU UN CUPLU FERICIT	121
Exerciții practice pentru 15 zile	
CONCLUZII ȘI SUGESTII	153

CUVÂNT ÎNAINTE

Fiecare relație de cuplu este despre tine, nu despre celălalt. Este despre ceea ce faci și cum te porți. În general, este despre cât de conștient devii de responsabilitatea pe care o ai față de tine, față de omul de lângă tine și față de cuplul pe care îl formați împreună. Iar în mod special, este despre asumarea acestei responsabilități și a felului în care participi clipă de clipă la materializarea ei.

Pentru mine, un cuplu este format din doi indivizi care au decis să meargă prin viață unul lângă celălalt, împreună pentru totdeauna, sau doar pentru o perioadă de timp. Indiferent de orientarea sexuală, de religia pe care o au, de statutul social sau de bunurile materiale pe care le posedă, sunt doi oameni care, din întregul fiecăruia, au ales să dea naștere unui întreg care să îi cuprindă pe amândoi.

Această carte este despre a afla cum se poate construi și menține o relație de cuplu fericită, echilibrată și armonioasă. În rândurile pe care urmează să le citești, am așezat o parte din cunoașterea mea, cu scopul de a veni în sprijinul celor care își doresc astfel de relații.

Poate că ești într-o relație, sau poate că ești în căutarea ei. Indiferent în ce moment te afli, ceea ce vei găsi aici te poate ajuta să dezvolți cea mai frumoasă poveste de iubire a vieții tale.

Știu că, dacă vei ține cont de toate lucrurile pe care le-am scris aici, cuplul tău va înflori. Știu asta, în primul rând pentru că eu însămi le-am aplicat.

Te rog să nu mă crezi pe cuvânt. În general, nu crede nimic din ce auzi, vezi sau citești. Testează pe pielea ta și în felul acesta vei ști cu adevărat și vei avea siguranța că ți se potrivește și ție.

Cei care îmi cunosc povestea de viață, știu. Ceilalți, care nu mă cunosc, mă întreabă dacă am o relație de cuplu fericită. Le spun tuturor că muncesc pentru relația fericită de care mă bucur. Este ceva ce am, pentru că în fiecare zi fac ceva în sensul acesta. Dacă m-aș opri, cu siguranță răspunsul ar fi altul.

Îmi plac poveștile de iubire. Dovadă stau multele cărți siropoase care mi-au delectat sufletul încă din copilărie. Am fost un copil care citea romane de dragoste. În școală, lectura obligatorie însemna pentru mine, o căutare printre rânduri a unei povești de iubire, iar acolo unde nu era, inventam una. Mi-am dorit mereu o familie frumoasă și o relație de cuplu fericită, iar din dorința aceasta am căutat și am învățat să construiesc fiecare clipă care mă duce acolo.

Știu că fericirea în cuplu nu ține de noroc sau șansă, ci de fiecare dintre cei doi în parte. De felul în care ei se străduiesc să reușească și să ajungă acolo.

Dacă nu ai *iubire* față de partenerul tău și *dorința* să fii în relația cu el, să faci tot ce ține de persoana ta pentru a avea un cuplu fericit, atunci, această carte nu este pentru tine. Te rog să o lași deoparte sau să o dai cuiva care își dorește cu adevărat să dezvolte o relație fericită.

A DE LA ARMONIE este primul volum din colecția *ALFABETUL CUPLULUI*, urmând ca alte patru cărți să completeze, prin informațiile prezentate, întreaga structură a unui cuplu fericit: *C de la Copil*, *G de la Gen*, *S de la Sexualitate*, *F de la Fidelitate*.

În paginile următoare vei găsi aspecte teoretice pe care le-am descoperit în interacțiunea cu clienții mei, exemple concrete, reale, din viața mea personală de cuplu și din viețile celor cu care am lucrat în terapie, exerciții practice și un kit pentru îmbunătățirea relației tale.

Îți doresc o relație de cuplu fericită!
Cu iubire,
Oana

Notă*: Vei întâlni des, printre rânduri, cuvântul *partener*. Acesta este folosit într-o formă neutră și face referire atât la femeia, cât și la bărbatul din relația de cuplu.

DE UNDE VINE FERICIREA ÎN CUPLU



O viață în doi începe de la visurile comune și de la dorința de a fi împreună.

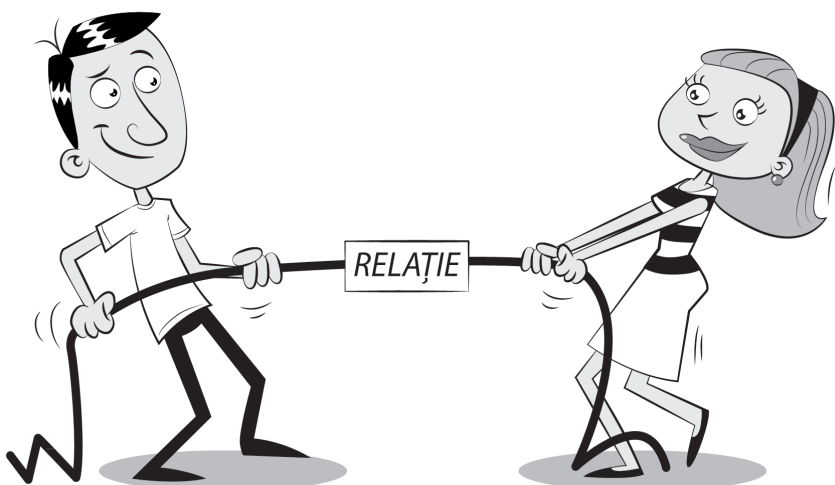
Fericirea este acea stare de bine pe care ne dorim să o găsim, să o cunoaștem și să o menținem în toate ariile vieții. În particular, în ceea ce privește relația de iubire dintre doi parteneri, ea devine dovada unui cuplu sănătos și echilibrat.

Fericirea din cadrul unei relații se măsoară în ochii celor doi, atunci când se privesc, în zâmbetele lor, atunci când se întâlnesc, în puterea cu care își ating mâinile și în intensitatea luminii de pe fețele lor, atunci când se îmbrățișează.

Fericirea cuplului se poate auzi cu ușurință în vocile partenerilor atunci când își vorbesc.

Femeile și bărbații, ființele umane, în general, au nevoi, dorințe sau așteptări, astfel că, de cele mai multe ori, pentru a-și putea îndeplini unele dintre ele, aleg să formeze cupluri.

Amândoi partenerii sunt responsabili, în egală măsură, de fericirea sau nefericirea dintre ei. Dețin puterea de a face sau de a nu face acțiuni în beneficiul relației, pentru că fiecare dintre ei se află la câte un capăt al relației. Fericirea lor împreună se poate construi pas cu pas, unul către celălalt, motivați de dorință și însoțiți de iubire.



În prima fază a relației, atunci când se naște îndrăgostirea, totul este lin și frumos. Totul pare că se întâmplă de la sine, fără nici un efort, și trăim cu impresia că aceste sentimente euforice vor dura toată viața. Fiecare cuplu trece prin asta, însă unele dintre ele ajung să fie fericite și după ani buni, iar altele nefericite. Ce face diferența? Unde este punctul de bifurcație?

Cuplurile fericite trec prin aceleași etape ale vieții, au și ele momente dificile sau de bucurie, se confruntă cu situații și situații, atât în plan personal cât și profesional, ca și partenerii celorlalte cupluri. Cu alte cuvinte, nu sunt mai privilegiați de viață, nu au mai mult noroc sau o karmă mai bună. Ceea ce face diferența, este felul în care ei acționează și reacționează în astfel de cazuri. Pentru ei, relația este importantă și sunt conștienți că depinde de fiecare în parte să o întrețină, să o anime și să o dezvolte.

Un cuplu fericit este acela în care cei doi parteneri se raportează la ei ca fiind o echipă, pe care o alimentează permanent cu IUBIRE, ENERGIE și TIMP.



#dincabinetulmeu

Andreea și Marius. 29, respectiv 32 de ani.

Sunt căsătoriți de 3 ani. Își doresc cel puțin doi copii, cândva, dacă relația va mai avea un viitor, după spusele lor.

S-au așezat, fiecare pe câte o parte a canapelei. Ea și-a înghesuit geanta între ei, iar el a mai adăugat una dintre cele două perne decorative.

– Dacă vreți, mai am câteva perne în camera alăturată, am schițat eu o glumă.

– Nu e nevoie, între noi e oricum un zid imens, a răspuns Marius, mai mult pentru el, decât pentru mine.

Începutul lor de relație a fost ca în filmele americane: cu dragoste pasională, cu răsturnări de situație și cu nebunia îndrăgostiților al căror unic scop este acela de a fi împreună. Împotriva a tot ce le stătea în cale, au reușit!

Știi cum se termină filmele, cu nunta perfectă și ei doi care pleacă în luna de miere. Ce se întâmplă după, nu se mai arată în film și de fapt, nu interesează pe nimeni. Toată lumea pleacă nostalgică din sala de cinema, fiecare cu gândurile și cu visările sale.

Cam așa au stat lucrurile și la ei. După nuntă, ar fi trebuit să înceapă viața lor minunată. Din păcate, a fost pe dos. Au reușit să distrugă tot ce au construit, în mai puțin de doi ani.



- Nu înțeleg cum am ajuns aici, plângea Andreea.
- Unde am greșit? Mi-e clar că la un moment dat am deviat și am luat-o pe arătură, completă Marius.

După câteva ședințe s-a făcut lumină. Au fost atât de siguri pe iubirea dintre ei, încât nu au considerat că mai este necesar să facă ceva pentru a o întreține.

La una dintre întâlnirile noastre, Andreea a găsit o metaforă foarte potrivită:

- O cabană din lemn, undeva la poalele unui munte, este foarte frumoasă, iar ca să rămână frumoasă și peste ani, trebuie întreținută. Altfel, toată frumusețea ei se duce și tot ce rămâne este o cocioabă la care nici nu vrei să te uiți, dar să mai și stai în ea? Cam așa stă treaba și cu o relație, nu?

I-am răspuns:

- Iubirea se păstrează cu iubire. Focul viu al cuplului vostru se întreține cu dovezi de iubire. Nu e

nimic de la sine înțelese, ele trebuie permanent manifestate.

La începutul relației, tot ce făceau, venea automat, natural, dintr-o dorință nebună de a fi împreună. În momentul în care ei au devenit cu adevărat acel *împreună* pe care îl visau, au încetat să mai aibă un scop și astfel au încetat să mai facă ceva.

Din fericire, iubirea și dorința erau încă acolo. Asta i-a ajutat, în primul rând, să își contureze un viitor al cuplului lor. Nu oricum, ci unul fericit!

Apoi au înțeles că îl pot avea, doar dacă sunt atenți atât la nevoile lor personale, cât și la nevoile celuilalt, în raport cu relația dintre ei. Și, punctul cel mai important, au învățat cum să acționeze pentru satisfacerea lor.

Andreea și Marius se pregătesc acum să treacă într-o altă etapă a cuplului lor, aceea în care vor deveni părinți.

Sunt fericiți, exact așa cum au descris pe bilețele, într-una dintre ședințele noastre. Îmi scriu uneori și mă pun la curent cu ce se mai întâmplă în viața lor. Știu că se mai ceartă, că mai au momente de cădere, dar în același timp știu că nu vor mai lăsa niciodată relația să ajungă în acel punct mort care i-a adus în cabinetul meu.

Au toate ingredientele și chiar dacă mai strică rețeta, o iau de la capăt, mereu și mereu. Pentru ei este singura variantă și îi felicit pentru asta!