

# Cuprins

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <i>Mulțumiri</i> .....          | 9  |
| <i>Mulțumiri speciale</i> ..... | 13 |
| <i>Dedicație</i> .....          | 15 |
| Introducere .....               | 17 |

## PARTEA I

### ÎNȚELEGEREA PROBLEMEI

|   |     |
|---|-----|
| Capitolul 1                                   |     |
| Nimic nu e destul de bun .....                | 39  |
| Capitolul 2                                   |     |
| Trei căsnicii eșuate .....                    | 59  |
| Capitolul 3                                   |     |
| Conectarea inconștientă .....                 | 87  |
| Capitolul 4                                   |     |
| Rădăcinile autorespingerii în copilărie ..... | 116 |
| Capitolul 5                                   |     |
| Respingerea de sine/Respingerea iubirii ..... | 157 |

## PARTEA A II-A

**SOLUȚIA**

|  |     |
|--|-----|
| Capitolul 6  |     |
| Știința relațiilor .....                               | 191 |
| Capitolul 7  |     |
| Învăță să accepți.....                                 | 210 |
| Capitolul 8  |     |
| Stabilirea contactului, conectării și comunicării..... | 232 |
| Capitolul 9  |     |
| Redobândirea vieții.....                               | 254 |

## PARTEA A III-A

**EXERCIȚII**

|  |     |
|--|-----|
| Exercițiul 1                               |     |
| Jurnalul dăruirii.....                     | 291 |
| Exercițiul 2                               |     |
| Dialogul imago .....                       | 296 |
| Exercițiul 3                               |     |
| Cum cunoaștem.....                         | 302 |
| Exercițiul 4                               |     |
| Exersează acceptarea și dăruirea .....     | 309 |
| Exercițiul 5                               |     |
| Inundarea pozitivă .....                   | 314 |
| Exercițiul 6                               |     |
| Evaluarea „coeficientului de primire“..... | 317 |
| Exercițiul 7                               |     |
| Evaluarea „coeficientului de dăruire“..... | 322 |

|   |     |
|---|-----|
| Exercițiul 8                                  |     |
| Imagoul tău .....                             | 326 |
| Exercițiul 9                                  |     |
| Intimitate .....                              | 335 |
| Exercițiul 10                                 |     |
| Reîntregirea .....                            | 349 |
| Exercițiul 11                                 |     |
| Descoperirea potențialului tău ascuns .....   | 360 |
| Postfață .....                                | 371 |
| <i>Despre terapia relațională imago</i> ..... | 381 |

## Capitolul 1

# Nimic nu e destul de bun

*Nu-ți place niciodată nimic din ce fac. Îmi vine să las totul baltă.*

Când vorbim de relații de iubire, adesea lucrurile nu sunt ceea ce par. Credința comună este că relațiile de cuplu ar fi mai fericite dacă partenerii ar ști să *dăruiască* mai mult. Însă noi am descoperit altceva. Am descoperit că mulți trebuie să reușească mai bine să *accepte* darurile pe care le oferă deja partenerii lor. E surprinzător cât de des complimentele, aprecierile și încurajările unui partener bine intenționat nu reușesc să străpungă armura unui partener nefericit. Complimentele sunt date la o parte, voturile de încredere sunt devalorizate, iar cuvintele de încurajare îi lasă indiferenți. De ce se întâmplă asta? Și de ce acest capriciu universal, dar neexplorat, al naturii omenеști poartă cu el implicații pentru sănătatea căsniciei, ca instituție, precum și pentru calitatea vieților noastre în comunitate, alături de ceilalți?

Un cuplu ne-a inspirat să începem odiseea noastră prin complicațiile ascunse ale acceptării iubirii, George și Mary. După câteva luni de zile de terapie, George a înțeles în cele din urmă că Mary voia mai multă afecțiune. A ascultat cum anume voia ea să fie exprimată afecțiunea față de ea: un ton al vocii blând, priviri în ochi, sărutări ușoare pe buze și o îmbrățișare de două ori pe zi. George a lucrat la asta până a reușit

să ajungă exact la ceea ce își dorea Mary, iar apoi a început să îi ofere aceste manifestări de afecțiune în fiecare zi.

Care a fost reacția lui Mary? L-a respins. Ca adeptă a cunoașterii „separate“, a luat act de informația că George o iubește, dar nu a simțit efectiv iubirea lui.

— E perfect, dar faci asta doar pentru că te ghidează Harville.

Sau:

— N-ai mai făcut niciodată asta până acum, așa că nu cred că simți lucrurile, când le faci acum.

Într-o oarecare măsură, aceste obiecții aveau sens. Da, terapeutul chiar *ajută*, așa că poate că gestul nu pare chiar unul natural. Și, da, comportamentul chiar *este* nou, așa că poate că e normal să apară o lipsă de încredere.

Dar, după ce au procedat în acest fel săptămâni în șir, am mărturisit că ne intriga faptul că ea continua să opună rezistență. Nu făcea George exact ceea ce îi spusese Mary că vrea? Ea a răspuns:

— Da, dar nu pare să fie bine așa.

I-am cerut lui Mary să se oprească pentru o clipă și să sondeze în interiorul corpului ei, să fie atentă la senzații și sentimente.

— Nu te grăbi, recrează ce se întâmplă atunci când George îți arată afecțiune exact în felul în care vrei tu.

A închis ochii și a așteptat puțin, apoi a spus:

— Devin anxioasă.

Acest scenariu nu este total surprinzător, totuși acesta marcat intrarea noastră într-o fază complet nouă de înțelegere a motivelor pentru care unele relații opun cu încăpățănare rezistență față de vindecare. La început, nu ne dăduserăm seama că ceea ce vedeam era doar vârful unei probleme cu rădăcini adânci în solul identității personale și al relațiilor. Însă, după ce am mai lucrat cu încă câteva

cupluri aflate în criză, am început să ne întrebăm dacă nu cumva comportamentele de rezistență la apreciere în cadrul parteneriatelor nu ar putea fi mai comune, dar și mai semnificative decât crezuserăm noi.

## Un „receptor” defect

Am început să observăm că, în cadrul unor relații foarte diferite unele față de altele, aceeași barieră surprinzătoare la acceptarea iubirii ducea la frustrare și, în unele cazuri, la divorț. Ce se întâmplă atunci când un partener este dispus (uneori, după ce este învățat să facă acest lucru) să-și exprime grija și admirația, iar acestea nu îi sunt acceptate? Când un partener este, în sfârșit, capabil să spună și să facă ceea ce trebuie, de ce relația nu se îmbunătățește *întotdeauna*, iar celălalt partener nu devine *întotdeauna* mai puternic? Răspunsul la aceste întrebări ne va dezvălui forța pe care relațiile apropiate o au de a modela și remodela acele trăsături și caracteristici care ne fac exact cine suntem.

În fiecare dintre cele trei căsnicii discutate mai departe, unul dintre parteneri a învățat să ofere apreciere și încurajare celuilalt, dar a fost întâmpinat cu rezistență. Se pare că un fel de zid invizibil înconjură pe cel menit să primească grija și aprecierea, zid care nu permitea gesturilor de iubire să treacă.

### *Stan și Suzanne*

Stan și Suzanne au locuit întreaga viață în același cartier cu case vechi, în vecinătatea prietenilor, cumnaților și verilor lor. Stan este un bărbat tăcut, slab și musculos, ceea ce îi conferă un aer de competență. E ușor să ți-l imaginezi gestionând detalii și rezolvând probleme în meseria lui de supraveghetor de construcții și terenuri. Stan este la fel de

priceput în a reține fapte și cifre și a analiza la rece problemele, pe cât este Suzanne în a simți emoțiile fiecărei persoane care are o problemă. Atunci când lucrează împreună, se echilibrează foarte bine. Însă orice conflict între ei este amplificat de nevoia lui Stan de a rămâne fidel faptelor și nevoia Suzannei de a face același lucru, dar în privința emoțiilor.

Suzanne este minionă, dar cu o personalitate expansivă. După ce a născut, a rămas acasă cu copiii până când cei doi gemeni au intrat la școală, iar apoi a devenit agent de asigurări. Fiind pricepută la treburile casnice, Suzannei îi plăcuse să stea acasă. Gătea, cosea perdele, pregătea conserve de legume pentru iarnă – chiar dacă aceste îndeletniciri nu era *nevoie* să fie făcute așa cum le făcea ea, se simțea bine să mențină standardul domestic cu care fusese crescută.

După doisprezece ani de căsătorie, Stan și Suzanne au ajuns în cabinetul de terapie, pentru că Suzanne era sigură că Stan are o aventură. Infidelitatea era singura explicație pe care o găsea ea pentru faptul că soțul ei se retrăsese tot mai mult din căsnicie. Chiar dacă Stan nega categoric că ar fi avut o aventură, Suzanne nu putea fi convinsă. După un an dificil și ceea ce Suzanne descria ca fiind „o mini-criză la supermarket“, au hotărât să apeleze la ajutor specializat.

Suzanne i-a povestit terapeutului:

— Când am început să ne întâlnim, Stan se ținea după mine ca un cățeluș... Dar adevărul este că am început să avem probleme de când ne-am căsătorit. Suntem atât de diferiți! Și nu știm cum să vorbim despre ceea ce ne deranjează. Acum fie ne certăm, fie ne evităm cât putem. Stan se întoarce târziu acasă în timpul săptămânii, iar în weekend merge la pescuit cu fratele și cu amicii lui de câte ori poate. De curând, unul dintre fiii noștri m-a întrebat dacă sunt mamă singură.

Stan a făcut o grimasă când a auzit-o pe Suzanne spunând asta. Era dureros pentru el să audă cât de mult lipsește din viața fiilor săi. Își iubea familia. A spus că va face eforturi să îmbunătățească lucrurile, dar, în mod surprinzător, a mai spus și că nu știe dacă ar ajuta la ceva. Soția lui era greu de mulțumit. De fapt, chiar a mărturisit că de curând s-a gândit la ea ca la Suzanne „cea pentru care nimic nu e de-ajuns“. Nu-i plăcea să gândească astfel, însă doisprezece ani de căsnicie îl învățaseră să se aștepte la nemulțumire generală din partea lui Suzanne privind modul în care toată lumea face toate lucrurile. Suzanne era o perfecționistă, ceea ce era în regulă, însă era și obsedată de control, ceea ce era greu de acceptat. Chiar dacă Stan era considerat maestru la rezolvarea problemelor la locul de muncă, a învățat să nu-și ofere serviciile pe-acasă. Nu voia să fie criticat pentru că a ales *această* culoare în loc de alta, sau pentru că a folosit un material anume, când ar fi trebuit să folosească altul.

Din păcate, Suzanne era critică și cu darurile pe care i le făceau oamenii. În primii ani ai căsniciei, Stan mai lua mici daruri și i le aducea acasă. Însă, după o vreme, a început să devină tensionat când primea inevitabil răspunsul ei:

— Ce e greșit cu lucrul ăsta este că...

După care urma explicația legată de culoarea greșită, mărirea greșită, extravaganța, sau alt defect pe care el nu-l observase. Apoi căutau chitanța și duceau înapoi lucrul respectiv la magazin, de unde Suzanne își alegea în schimb ceva care îi plăcea mai mult. Când îi spunea „Nu trebuia!“, chiar asta voia să spună, literalmente!

Însă, în ciuda descurajărilor, Stan era dispus să lucreze cu terapeutul și cu Suzanne ca să exploreze aceste chestiuni. Amândoi spuneau că doresc să îmbunătățească situația. În următoarele câteva luni, au exersat procesele terapiei relaționale imago pentru crearea unui parteneriat conștient. Au

învățat să-și comunice unul celuilalt ce doresc și de ce anume au nevoie. Au învățat cum să vorbească și cum să se asculte unul pe celălalt, de o manieră care să îi facă pe amândoi să se simtă ascultați și validați. Au făcut chiar și acest din urmă și cel mai dificil pas, acela de a încerca să-și satisfacă unul altuia cererile.

Cea mai semnificativă cerere a venit de la Suzanne. Ea a afirmat că voia ca Stan să se implice mai mult în căsnicia lor și creșterea fiilor lor. Atunci când i-a spus cât de singură se simte, el a fost de acord să facă unele schimbări. I-a promis că va petrece zilele de sâmbătă acasă, cu băieții lor. Și a întrebato dacă nu ar vrea să rezerve o seară pe săptămână doar pentru ei doi. Atunci când i-a făcut această ofertă, Suzanne a fost extrem de încântată. Era exact ce voise!

A așteptat nerăbdătoare prima sâmbătă acasă a lui Stan împreună cu băieții. Însă, pe măsură ce treceau zilele, ea devenea tot mai arțăgoasă. Sâmbătă dimineața ea era deja extrem de anxioasă. Nu putea să-și dea seama nici ea care era exact problema, dar părea să devină tot mai greu de mulțumit cu cât era mai aproape de a avea dorințele împlinite.

După o lună cu acest program modificat al lui Stan, băieții erau fericiți, însă Suzanne era toată numai reproșuri, iar Stan era exasperat. Ea se comporta în continuare ca și cum el tot nu făcea destul, sau nu făcea ceea ce trebuie, iar el se simțea epuizat de lipsa ei de apreciere.

Pentru a vedea de ce se simte el astfel, trebuie să vedem ce s-a întâmplat atunci când Stan a început să îndeplinească dorințele Suzannei. Această conversație a avut loc în cabinetul terapeutului:

Terapeutul: *Așadar, să inițiem un dialog. Cine ar dori să înceapă? Cum a funcționat prima voastră săptămână cu noile comportamente?*

Stan: *Aș dori să încep eu. (Se întoarce spre terapeut.) Nu știu ce să spun. Am făcut ce am spus că voi face, dar nu văd nicio diferență. (Terapeutul îi face semn să se uite spre Suzanne, căreia i se adresează.) Ești în continuare... nu știu... nefericită. Sâmbătă nu am mers cu Bud la meci ca să pot să-i duc pe băieți la antrenament.*

Suzanne: (Repetă cele spuse de Stan ca să-i arate că a auzit și înțeles.) *Deci tu crezi că sunt tot nefericită, chiar dacă ai anulat ieșirea cu Bud ca să petreci timp cu băieții. Am înțeles bine? (Stan confirmă că Suzanne l-a auzit corect. Apoi ea continuă.) Da, ai făcut acest sacrificiu, dar nu ai ajuns acasă de la magazin la timp ca să verifici lista de echipament, înainte să-i duci la antrenament. A trebuit să mă întrerup din ceea ce făceam și să verific eu echipamentul în ultimul moment.*

Stan: (Repetă ceea ce a spus Suzanne. După ce ea îi confirmă că a auzit-o și înțeles-o corect, Stan continuă.) *Mi-ai spus că trebuie să plecăm la ora unu și am ajuns acasă la unu.*

Suzanne: *Ei bine, într-un fel. Dar dacă ai fi mai făcut asta înainte, ai fi știut că voiam să spun că toate pregătirile pentru plecarea la antrenament trebuie făcute înainte de ora unu.*

Stan: *Ah, frate!*

Terapeutul: (Se uită la amândoi.) *Ce puteți spune despre întâlnirea voastră în doi de miercuri?*

Stan: *Păi, am ieșit în oraș.*

Terapeutul: *Cum a fost? Ce ați făcut?*

Stan: (Se întoarce spre soția lui.) *Ce-ar fi să-i spui tu?*

Suzanne: *Am apreciat efortul, chiar am apreciat.*

Stan: *Dar?*

Suzanne: *Sugerasem să mergem la Mario. E liniște și mă gândisem că putem să stăm de vorbă și să ne relaxăm. Dar Stan făcuse rezervări la localul acela de pe strada 1, unde se mănâncă fructe de mare. A fost aglomerat și gălăgios. Sincer, a fost chiar enervant. Nu mai suntem adolescenți. Nu știi de ce... Ieșim așa de rar... de ce trebuie să alegi un loc atât de nasol?!*

Terapeutul: *(Se întoarce spre Suzanne.) Se pare că ai fost dezamăgită de alegerile pe care le-a făcut Stan. Așa este?*

Suzanne: *Da.*

Terapeutul: *Mai vrei să adaugi ceva legat de asta? Despre efortul pe care l-a făcut Stan să facă acea seară una specială?*

Suzanne: *Îmi dau seama că și-a dat silința, dar mi-aș fi dorit să se gândească mai bine.*

Stan: *Iar eu mi-aș dori să apreciezi mai mult! Ce rost mai are să-mi dau măcar silința?*

Nu e nevoie de niciun fel de instruire de specialitate ca să-ți dai seama că Suzanne nu putea să accepte eforturile pozitive pe care le făcea soțul ei. Iși dădea seama, din perspectiva de cunoaștere „separată“, că Stan făcea lucruri care demonstau că ține la ea și la copii, și că încearcă să fie mai iubitor. Însă nu se putea conecta la comportamentul lui iubitor astfel încât să se simtă iubită. De cealaltă parte, Stan o auzea spunând că apreciază efortul făcut de el, însă nu simțea această apreciere. Se simțea ca și cum dezaprobarea ei anula aprecierea pe care o simțea față de efortul lui. Tentativele lui de a o face fericită se ciocneau de un zid de rezistență. În acest caz, părea că îndeplinirea solicitărilor partenerului nemulțumit nu era suficientă pentru a schimba negativitatea de bază din relație.