

LERNER, HARRIET

**Regulile unei relații de durată. Ghid pentru cei căsătoriți sau aflați într-o relație de cuplu** / Harriet Lerner; trad. din lb. engleză de Daniela Mitache. – Ed. a 2-a – București: Herald, 2024

ISBN 978-630-336-014-0

I. Mitache, Daniela (trad.)

159.9

Cartea de față a beneficiat de o primă ediție publicată cu titlul *Ghidul căsniciei. Îndrumări pentru cei căsătoriți sau aflați într-o relație*. Această nouă ediție revizuită a cărții poartă titlul *Regulile unei relații de durată. Ghid pentru cei căsătoriți sau aflați într-o relație de cuplu*.

Harriet Lerner

*Marriage Rules. A Manual for the Married and the Coupled Up.*

Copyright © 2012 by Harriet Lerner

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Harriet Lerner

# REGULILE UNEI RELAȚII DE DURATĂ

**Ghid pentru cei căsătoriți sau aflați  
într-o relație de cuplu**

Traducere din limba engleză de  
DANIELA MITACHE

Redactori:

*Irina Popa*

*Ioana Socolescu*

DTP:

*Diana Șerbănescu*

Corector:

*Carmen Bîțlan*

Realizare grafică:

*Diana Șerbănescu*

Pentru noutăți și comenzi:

[www.edituraherald.ro](http://www.edituraherald.ro)

[office@edituraherald.ro](mailto:office@edituraherald.ro)

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

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 fotocopiare, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2024

## CUPRINS

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Nota autorului                                                                 | 11        |
| Introducere                                                                    | 13        |
| <b>CAPITOLUL 1</b>                                                             |           |
| <b>MENȚINE O ATMOSFERĂ PLĂCUTĂ</b>                                             | <b>17</b> |
| <i>Regula 1. Respectă diferențele!</i>                                         | 18        |
| <i>Regula 2. Nu pune presiune în momentele stresante</i>                       | 20        |
| <i>Regula 3. Întâi respiră, apoi vorbește</i>                                  | 21        |
| <i>Regula 4. Ține minte proporția de 5 la 1</i>                                | 22        |
| <i>Regula 5. Divinul se află în detalii</i>                                    | 24        |
| <i>Regula 6. Știi deja ce trebuie să faci</i>                                  | 26        |
| <i>Regula 7. Amintește-ți de groapa cu nisip</i>                               | 28        |
| <i>Regula 8. Prefă-te timp de zece zile</i>                                    | 30        |
| <i>Regula 9. Dă-ți silința chiar și pentru aspectele mărunte</i>               | 32        |
| <i>Regula 10. Schimbă-te tu primul/prima</i>                                   | 34        |
| <b>CAPITOLUL 2</b>                                                             |           |
| <b>REDU CRITICILE</b>                                                          | <b>36</b> |
| <i>Regula 11. Învață să folosești pronumele eu</i>                             | 38        |
| <i>Regula 12. Ai grijă la falsele afirmații de tip eu</i>                      | 40        |
| <i>Regula 13. Fără lovituri sub centură</i>                                    | 43        |
| <i>Regula 14. Fii cât mai precis(ă)</i>                                        | 45        |
| <i>Regula 15. Vorbește mai puțin</i>                                           | 46        |
| <i>Regula 16. Bate fierul cât e... rece</i>                                    | 48        |
| <i>Regula 17. Limitează-te la un singur subiect</i>                            | 50        |
| <i>Regula 18. Surprinde-l/o cu laude</i>                                       | 51        |
| <i>Regula 19. Acceptă provocarea „una pe zi”</i>                               | 53        |
| <i>Regula 20. Ia-o mai ușor cu sfaturile</i>                                   | 55        |
| <i>Regula 21. Fii atent(ă) la mesajele contradictorii</i>                      | 57        |
| <b>CAPITOLUL 3</b>                                                             |           |
| <b>ÎNVINGE-ȚI PROBLEMA NUMITĂ „DEFICIT DE ATENȚIE”</b>                         | <b>59</b> |
| <i>Regula 22. Nu acționa! Ascultă, pur și simplu</i>                           | 61        |
| <i>Regula 23. Nu face presupuneri. Nu știi cu adevărat ce simte altcineva!</i> | 62        |
| <i>Regula 24. Nu mai încerca să ai mereu dreptate</i>                          | 64        |
| <i>Regula 25. Înfruntă-ți frica</i>                                            | 67        |

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Regula 26. Nu tolera insultele!                                                         | 69 |
| Regula 27. Lasă garda jos: un curs în 12 pași                                           | 70 |
| Regula 28. Clarifică diferențele de opinie                                              | 74 |
| Regula 29. Ajută-ți partenerul/partenera să te ajute să ascuți                          | 75 |
| Regula 30. Stabilește limite privind atenția pe care o poți acorda                      | 77 |
| Regula 31. Spune-i partenerului tău/partenerii tale cum anume îți dorești să te asculte | 79 |

## CAPITOLUL 4.

### NU FI PREA INSISTENT(Ă): CUM SĂ STABILEȘTI O CONEXIUNE CU UN/O PARTENER(Ă) DISTANT(Ă)

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Regula 32. Identifică rolul tău în „dansul relațional”            | 84  |
| Regula 33. Nu încerca să transformi o pisică într-un câine        | 86  |
| Regula 34. Nu îl judeca pe cel care se distanțează                | 88  |
| Regula 35. Stabilește o întâlnire, nu un diagnostic               | 90  |
| Regula 36. Redu intensitatea                                      | 92  |
| Regula 37. Încearcă o „nouă versiune a ta”                        | 94  |
| Regula 38. Închideți „smartphone”-urile proaste                   | 95  |
| Regula 39. Urmărește-ți scopurile, nu partenerul/partenera        | 97  |
| Regula 40. Fii atent(ă) la semnalele de alarmă                    | 99  |
| Regula 41. Și persoanele care se distanțează trebuie să acționeze | 100 |

## CAPITOLUL 5

### LUPTĂ CINSTIT!

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Regula 42. Creează-ți propriul set de reguli                                      | 105 |
| Regula 43. Imaginează-ți că te afli în prezența unui britanic distins             | 106 |
| Regula 44. Oprește-te!                                                            | 107 |
| Regula 45. Acceptă ramura de măslin                                               | 109 |
| Regula 46. „Lasă-mă în pace” înseamnă „lasă-mă în pace”                           | 111 |
| Regula 47. Respectă vulnerabilitatea partenerului tău/partenerii tale             | 113 |
| Regula 48. Cere-ți iertare                                                        | 115 |
| Regula 49. Nu pretinde să ți se ceară iertare                                     | 117 |
| Regula 50. Fii flexibil(ă): schimbă-te de dragul partenerului tău/partenerii tale | 119 |
| Regula 51. Nu amenința cu divorțul                                                | 121 |
| Regula 52. Ai voie să-ți pierzi cumpătul, dar foarte rar                          | 122 |
| Regula 53. Ai grijă la cei patru călăreți!                                        | 124 |

## CAPITOLUL 6

### UITĂ DE „SEXUL NORMAL”

|                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Regula 54. Nu folosi cuvântul „preludiu”                                                                             | 128 |
| Regula 55. Experimentează                                                                                            | 130 |
| Regula 56. Fanteziile tale sexuale sunt normale                                                                      | 132 |
| Regula 57. Nu îți judeca apetitul sexual                                                                             | 133 |
| Regula 58. Nu aștepta până „ai chef”                                                                                 | 135 |
| Regula 59. Ai grijă de „rufe date la spălat”                                                                         | 136 |
| Regula 60. Femei, spuneți-i partenerului ce doriți. Bărbați, nu intrați în defensivă                                 | 138 |
| Regula 61. Fii atent(ă) la tiparul următor-distant în dormitor                                                       | 140 |
| Regula 62. Pentru urmăritori: nu îl mai urmărești pe celălalt! Pentru cei care se distanțează: nu vă mai distanțați! | 142 |
| Regula 63. Nu considera monogamia ceva de la sine înțeles                                                            | 145 |
| Regula 64. Pune limite                                                                                               | 147 |
| Regula 65. Trebuie să știi când să te oprești                                                                        | 149 |
| Regula 66. Nu considera infidelitatea partenerului/partenerii o problemă insurmontabilă                              | 151 |

## CAPITOLUL 7

### COPIII, UN ȘOC: CUM SĂ TE DESCURCI DUPĂ CE APAR

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Regula 67. Nu îți neglija partenerul/partenera din cauza copilului                  | 155 |
| Regula 68. Părinți „innăscuți”, un pas în spate! Părinți neprețuți, ieșiți în față! | 157 |
| Regula 69. „Hrănește” și relația de cuplu, nu numai copilul                         | 159 |
| Regula 70. Negociază permanent atribuțiile fiecăruia                                | 162 |
| Regula 71. Rezolvă dilema costului „îngrijirii copilului”!                          | 164 |
| Regula 72. Nu lăsa copiii să își facă de cap                                        | 166 |
| Regula 73. Nu încercați să vă descurcați singuri                                    | 168 |
| Regula 74. Nu îți transforma partenerul/partenera în „personajul negativ”           | 171 |
| Regula 75. Poartă-te frumos cu membrii familiei – mai ales cu bunicii               | 173 |
| Regula 76. Nu fi obsedat(ă) de a face lucrurile bine                                | 175 |
| Regula 77. Amintește-ți aceste zece sfaturi pentru supraviețuire                    | 177 |

## CAPITOLUL 8

### CUNOAȘTE-ȚI LIMITELE

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Regula 78. Începe cu schimbări mici            | 181 |
| Regula 79. Dovedește-i că ai intenții serioase | 183 |
| Regula 80. Oferă mai puțin                     | 185 |

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Regula 81. Fii calm(ă) și menține-ți ferm poziția                             | 187 |
| Regula 82. Fii pregătit(ă) să fii pus(ă) la înecare                           | 188 |
| Regula 83. Gândește înainte să acționezi!                                     | 191 |
| Regula 84. Fii neclintit(ă) ca un stejar și flexibil(ă) ca un fir de iarbă    | 193 |
| Regula 85. Când să vorbești și când să nu vorbești despre divorț              | 195 |
| Regula 86. Când emiți un ultimatum, asigură-te că ești bine înțeles/înțeleasă | 197 |
| Regula 87. Poți trăi și fără partenerul tău/partenera ta                      | 200 |
| Regula 88. Dacă partenerul/partenera te părăsește, urmează acest plan         | 202 |

## CAPITOLUL 9

## AJUTĂ-ȚI CĂSNICIA SĂ SUPRAVIEȚUIASCĂ COPILOR VITREGI 205

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Regula 89. Renunță la ideea „integrării”                                     | 208 |
| Regula 90. Nu căuta apropierea cu orice preț                                 | 210 |
| Regula 91. Mame vitrege, nu încercați să fiți mame!                          | 212 |
| Regula 92. Renunțați la rolurile tradiționale ale femeilor și ale bărbaților | 214 |
| Regula 93. Tați vitregi, dați indicații din culise!                          | 216 |
| Regula 94. Nu întreba „pe cine iubești mai mult?”                            | 219 |
| Regula 95. Schimbă-ți „pașii” în dansul familiei recompuse                   | 221 |
| Regula 96. Încurajează-i pe copii să aibă relații bune                       | 224 |
| Cu ambele familii                                                            | 224 |

## CAPITOLUL 10

## FAMILIA TA DE ORIGINE – CALEA REGALĂ CĂTRE O CĂSNICIE REUȘITĂ 226

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Regula 97. Menține o relație bună cu familia ta de origine                              | 228 |
| Regula 98. Caută imaginea de ansamblu:<br>alcătuieste un arbore genealogic al familiei! | 230 |
| Regula 99. Învață să pui întrebările potrivite                                          | 232 |
| Regula 100. Susține-ți politicos punctul de vedere                                      | 234 |
| Regula 101. Nu permite vizitelor familiei să îți saboteze căsnicia                      | 236 |
| Regula 102. Susține-ți complet partenerul/partenera În relația cu familia lui/ei        | 239 |
| Regula 103. Evită să te îndepărtezi complet de familia ta de origine                    | 242 |
| Regula 104. Ia cuvântul, nu fierbe în tăcere                                            | 244 |
| Regula 105. Rudele prin alianță: află cine și pentru ce este responsabil!               | 246 |
| Regula 106. E-mail: nu apăsa butonul „trimite”!                                         | 249 |

|        |     |
|--------|-----|
| Epilog | 251 |
|--------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| Mulțumiri | 253 |
|-----------|-----|

Pentru Betty Carter și Monica McGoldrick,  
strălucite deschizătoare de drumuri în domeniul psihoterapiei  
și al teoriei relațiilor de familie.

ce privește căsnicia, nimic nu e mai important decât motivația, ca atunci când înveți o limbă străină sau te apuci să faci mișcare.

Ca să poți aplica aceste reguli, va trebui să ai:

1. bunăvoință și o dorință reală de a-ți îmbunătăți căsnicia;
2. deschidere către autocunoaștere (nu autoînvinovățire, ci capacitatea de a observa și schimba tiparul comportamental care îți provoacă suferință);
3. disponibilitatea de a face schimbări radicale;
4. disponibilitatea de a exersa continuu.

Toate lucrurile care merită făcute necesită exercițiu, iar o căsnicie reușită nu este o excepție. Poți încerca să fii fericit, în defavoarea dorinței de a avea mereu dreptate sau de a câștiga într-o ceartă. Poți fii vesel, generos și deschis. Poți încerca să te impui cu tact. Poți să ai inițiativa de a aplană conflictele sau de a însufleți atmosfera, chiar dacă celălalt nu se poartă corect. Poți decide să adopți o poziție fermă cu privire la lucrurile cu adevărat importante – o poziție care să nu poată fi negociată prin prisma constrângerilor relaționale.

Cunoașterea regulilor te ajută și le poți considera idei demne de luat în considerare. Uneori, nu trebuie decât să faci apel la bun-simț. Alteori, imaginația și *un al șaselea simț* sunt necesare pentru a privi situația din altă perspectivă. Așadar, citește următoarele sugestii și gândește-te pe care dintre ele le-ai putea aplica. Este în ordine să începi cu pași mici. Schimbările aproape insesizabile, dar pozitive, devin treptat tot mai mari. Relația ta îți mulțumește anticipat.

## CAPITOLUL I

### *Mentține o atmosferă plăcută*

**S**ă mă port frumos? Nu toată lumea îmbrățișează această sugestie. Un client de-al meu a spus: „Trebuie să-i îmbunesc inima și să fac lucruri drăguțe ca să se simtă specială? Mai scutește-mă! M-am purtat frumos toată viața mea și nu mai am de gând să o fac”.

În schimb, insista să facă ce i se părea a fi „autentic și natural”. Acest lucru însemna, de fapt, să ducă mai departe viața cu care se obișnuise – o viață pe pilot automat, într-o căsnicie care se ducea de râpă.

Uneori, trebuie să ne străduim să ne abținem de la critici și de la negativism și să încercăm să fim buni și generoși. Poate părea imposibil, când ești partea afectată și ai o listă lungă de nemulțumiri. De fapt, nu este imposibil, ci doar extrem de greu.

De ce ar trebui să te porți drăguț cu un partener/o parteneră care se poartă urât? Scopul nu este să maschezi problemele reale. Dimpotrivă, bunătațea, respectul, generozitatea deschid drumul spre autenticitate, sinceritate, rezolvarea eficientă a problemelor. Prietena și colega mea Marianne Ault-Riché spune: „Cu cât e mai deplasat comportamentul partenerului, cu atât e mai mare nevoia ca tu să dai tot ce ai mai bun”.

*Regula 1***RESPECTĂ DIFERENȚELE!**

Căsnicia solicită un respect profund pentru diferențele dintre oameni. Una dintre benzile mele desenate preferate, creată de prietena mea, Jennifer Berman, ilustrează un câine și o pisică unul lângă altul, în pat.

Căinele pare îmbufnat și citește o carte numită *Câini care iubesc prea mult*.

Pisica spune: „Nu m-am îndepărtat de tine! La naiba, sunt pisică!”

Îmi place această bandă desenată pentru că un mariaj e mai bun atunci când cel puțin una dintre părți este mai relaxată în privința acestor diferențe. Desigur, în secret, toți credem că deținem adevărul absolut și că lumea ar fi un loc mai bun dacă toți oamenii ar semăna cu noi. Am și eu problema asta. Dar e un gest de maturitate să acceptăm că diferențele nu înseamnă că o persoană are dreptate, iar cealaltă greșește.

Vedem realitatea prin filtre diferite, în funcție de clasa noastră socială, de cultură, de sex, de familia din care provenim și de al cătelea născut suntem, de bagajul genetic și de trecutul unic al familiei noastre. Există tot atâtea „adevăruri” câți locuitori ai planetei. De asemenea, modul nostru de a gestiona anxietatea este diferit (în perioadele de stres, femeile caută apropierea, iar bărbații distanța).

Intimitatea presupune să *nu*:

- a. fim prea stresați din cauza diferențelor;
- b. ne purtăm de parcă am deține adevărul absolut;
- c. punem semnul egal între apropiere și asemănare.

A respecta diferențele nu înseamnă a accepta un comportament înjositor sau nedrept din partea partenerului nostru. E doar un mod de a spune că diferențele nu înseamnă neapărat că o persoană are dreptate, iar cealaltă greșește. Străduiți-vă să vă conectați emoțional cu partenerul/partenera care gândește și simte diferit, fără a încerca să îl/o convingeți sau să îl/o „reparați”.

*Regula 2*

## NU PUNE PRESIUNE ÎN MOMENTELE STRESANTE

Dacă îți place să vorbești mult, probabil că îți este greu să trăiești cu cineva mai rezervat. Aceasta este o diferență care contează. Poate i-ai admirat stilul detașat și încrezător în sine când v-ați cunoscut, dar ceea ce ne atrage inițial devine, adesea, „problema” de mai târziu.

Deși mărturisirile sunt o modalitate de a crea intimitate, mai există și alte căi. Psihologul Carol Tavris își amintește:

Acum mai mulți ani, soțul meu a trebuit să facă niște analize medicale delicate. Cu o seară înainte să meargă la spital, am ieșit la cină cu unul dintre cei mai buni prieteni ai lui, care venise în vizită din Anglia. Am privit fascinată cum, din combinația stoicismului masculin cu stilul rezervat specific britanic, a rezultat o întâlnire care, în mod evident, nu ar fi putut avea loc între două femei. Au râs, au povestit, s-au contrazis cu privire la filme, au depănat amintiri. Niciunul dintre ei nu a adus vorba despre spital, despre griji sau despre sentimentele pe care le aveau unul față de altul. Nu a fost nevoie să o facă.

Încearcă să accepți că e posibil ca tu și partenerul tău/partenera ta să aveți modalități diferite de a gestiona emoțiile și de a vă simți în largul vostru. Va fi mai ușor să îl/o antrenezi într-o conversație dacă ești conștient(ă) că intimitatea în cuplu și dragostea au multiple forme de exprimare și de manifestare. Un comportament mai retras nu înseamnă că partenerul se ascunde, ci poate fi modul său de a comunica. Integrează felul său de a fi în viața ta, în loc să încerci să îl schimbi.

*Regula 3*

## ÎNTÂI RESPIRĂ, APOI VORBEȘTE

Să spunem ceea ce gândim și ce avem pe suflet este esența intimității. Toți ne dorim o căsnicie atât de relaxată și o relație așa de apropiată, încât să putem împărtăși absolut orice, fără să stăm pe gânduri. Cine ar vrea să se ascundă într-o relație în care nu poate fi el însuși? Dictonul „Fii tu însuși!” este un ideal cultural și, din fericire, nimeni altcineva în locul nostru nu poate face acest lucru.

Dar nu este mereu o idee bună să vorbim deschis și să fim „sinceri”. Uneori, în numele autenticității și al sincerității, nu facem decât să blocăm canalele de comunicare, să îl înjosim și să îl umilim pe celălalt, astfel încât va fi mai puțin probabil să ne ascultăm reciproc sau chiar să putem sta în aceeași încăpere. Suntem în stare să discutăm un subiect până la epuizare sau să ne concentrăm asupra părții negative a lucrurilor și să nu ne mai putem distanța de acea situație.

Alege cu grijă și cu înțelepciune *ce* îi spui partenerului/partenerii, *când* și pe *ce* ton. Ar fi mai bine să te abții să vorbești când ești nervos/nervoasă sau agitat(ă), când celălalt e într-o dispoziție proastă sau când nu poate fi atent(ă) la tine.

Tactul și așteptarea momentului potrivit într-o căsnicie nu sunt opusul sincerității. Atunci când emoțiile sunt prea intense, tocmai aceste aspecte înlesnesc sinceritatea.

## Regula 4

## ȚINE MINTE PROPORȚIA DE 5 LA 1

În timpul perioadei de curtare – „etapa Velcro<sup>1</sup>”, după cum o numesc eu –, ne concentrăm în mod automat asupra lucrurilor pozitive. Știm cum să ne facem partenerul/partenera să se simtă iubit(ă), apreciat(ă), dorit(ă). Diferențele dintre noi ni se par interesante și palpitate, iar părțile negative sunt trecute cu vederea.

Pe măsură ce timpul trece, atenția selectivă se inversează. Acum observăm doar lucrurile care nu ne sunt pe plac, le dăm importanță, vorbim despre *ele*. („De ce pui atât de multă apă în oala pentru paste?” „Nu știi că roșiile nu se taie cu cuțitul ăla?”) Începem să nu mai observăm și să nu mai apreciem lucrurile pozitive („Mi-a plăcut umorul cu care ai abordat conversația cu fratele tău în seara asta”).

Încearcă să te concentrezi asupra aspectelor pozitive, chiar dacă ești furios/furioasă sau nemulțumit(ă). Urmărește o proporție de 5 la 1 între plus și minus (formula pentru evitarea divorțului promovată de expertul matrimonial John Gottman). Dacă ești foarte supărat pe partener(ă), încearcă să aplici această proporție o săptămână și vezi ce se întâmplă. Pentru început, și o proporție de 2 la 1 este bună.

Dacă nu prea găsești nimic bun de spus despre partener, înseamnă că ai pierdut din vedere perspectiva asupra situației. Toți oamenii au părți bune și părți rele. Fiecare dintre noi este mai

<sup>1</sup> *Velcro* este sistemul de închidere a încălțăminteii sau a îmbrăcăminteii prin care două benzi textile se prind una de alta (denumit popular, în limba română, „cu arici”). În acest caz, se referă la perioada în care partenerii sunt de nedespărțit. (N. tr.)

bun și mai complex decât cel mai negativ lucru pe care l-a făcut vreodată. Fiecare relație are aspecte care aduc satisfacție, chiar dacă partenerii nu le mai observă și nu le mai scot în evidență.

Amintește-ți că interesul, generozitatea și iubirea pot fi transmise atât verbal, cât și nonverbal. Un gest simplu – o mână pusă pe spate, o încuviințare din cap, un zâmbet – pot face un om să se simtă apreciat.

Tinde spre o proporție de 5 la 1  
între interacțiunea pozitivă și cea negativă.