

LBRIS

We know
books

TU EȘTI PERSOANA PE CARE O AȘTEPTAI

Cum să aplici Sistemele Familiale Interne
în relațiile intime

RICHARD C. SCHWARTZ
Autor al bestsellerului *Nu există părți rele*

Traducere din limba engleză de
ANDREEA VRABIE

PAGINA DE PSIHLOGIE

Cuprins

Terapia sistemelor familiale interne	11
Mulțumiri	17
Introducere	19
Cele trei proiecte	23
Salvarea romantică: povestea lui Debbie	25
Devino principalul îngrijitor al părților tale	27
Sinele	30
Interacțiunea de la Sine la Sine	30
Discurs în numele părților	31
Capitolul 1	
Constrângeri culturale privind intimitatea	33
Izolarea	33
Presiunea culturală pentru salvarea romantică	34
Stai departe de marea întunecată	36
Sinele pustiu	39
Un alt fel de fericire	43
Gluma nemiloasă	44
Socializarea de gen	46
Multiplicitate versus mitul personalității monolitice	56

Capitolul 2

Dezvoltarea și puterea părților exilate	64
Metafora bucătăriei magice	64
Părți bine hrănite	68
Cum se dezvoltă părțile exilate	70
Trei moduri prin care exilăm părțile	73
Ne îngropăm bucuria	77
Puterea părților exilate	78
Găsirea și vindecarea părților exilate	84
Credințe extreme despre relații	85
Teoria atașamentului și părțile exilate	99
Puncte de plecare și asupritorii	107
Rezumat	109
Soluție	110

Capitolul 3

Iubirea curajoasă și relațiile condamnate	112
Neo-exilații: părți exilate de către relație	112
Puterea neo-exilantă a anxietății de abandon	115
Iubirea curajoasă	121
Relațiile condamnate	130
Favorabili, împotriva și neafecțați	136
Observarea protectorilor	139
Rezumat	140

Capitolul 4

Un exemplu de cum să crești spre self-leadership	145
Povestea lui Kevin Brady	145
Efectele traumei	146
Protectorii lui Kevin	149
Fortăreața fisurată	150
Temerile protectorilor	152
Mergând în profunzime	154

Partea sinucigașă	155
Să ajutăm părțile exilate să se vindece	158
Munca lui Helen	163
Ședințele de terapie de cuplu	164
Fii „ochiul“ din furtună	167
Să vorbești în numele părților, în loc să vorbești din ele	169
Self-leadership ca mod de interacțiune	171
Reparații	176
Rămâi „ochiul“ din furtună	177
Când ești propriul tău îngrijitor principal	179
Anticiparea necazurilor	181
Partenerul ca mentor asupritor	183
Cicluri virtuozose	187

Capitolul 5

Punerea în practică: cum să atingem iubirea curajoasă	191
Urmărește punctul de pornire al relației	192
Când o parte se simte exilată de către relație	194
Când o parte protejează părți rănite sau exilate	197
Când o parte este polarizată cu o altă parte	198
Dezvăluirea propriilor părți	200
Discuții de la Sine la Sine	202

Capitolul 6

Imaginea de ansamblu	221
Conflict	221
Intimitate	227
Mult succes!	234
Resurse	235
Bibliografie	237

Capitolul 1

**Constrângeri culturale
privind intimitatea**

Menținerea intimității nu ar fi o problemă atât de mare, dacă ai fi fost încurajat de familie sau de cultură să ai grijă de părțile tale exilate. Din păcate, însă, puțini oameni cunosc acest secret al succesului în relații. Cel mai probabil, familia te-a învățat contrariul în anumite situații: să-ți ascunzi părțile, atunci când acestea se simt rănite, când au anumite nevoi, când se simt rușinate sau suferind în vreun fel sau altul. Apoi, cultura occidentală te-a bombardat cu mesaje despre cât de grozav va fi atunci când îți vei fi găsit în sfârșit „sufletul pereche“.

Izolarea

Acest mesaj despre romantismul, ușurarea și salvarea pe care le găsim în relațiile intime poate fi necesar ca să ne convingă să intrăm în instituția extraordinară care este căsătoria americană. Așa cum spunea antropologul cultural Margaret Mead: „Căsătoria americană... este una dintre cele mai dificile forme de căsătorie pe care le-a încercat vreodată rasa umană.“¹

1. Margaret Mead, capitolul „Can Marriage Be for Life“, în *Male and Female: A Study of the Sexes in a Changing World*, Harper Collins, New York, 2001, carte publicată prima oară în 1949.

Cuplurile erau odinioară înconjurate de comunități întregi de rude și prieteni, de oameni care le împărtășeau valorile și îi ajutau. Astăzi, cuplurile sunt frecvent izolate, unități mobile de la care se așteaptă să supraviețuiască pe cont propriu. Cuplul nu numai că este izolat de comunitatea sa, dar fiecare partener din cuplu este adesea izolat de celălalt prin numeroasele cerințe ale muncii sau prin excesivele exigențe privind creșterea copiilor departe de ajutorul pe care îl constituiau odinioară rețelele de rude. Într-adevăr, copiii pot fi unul dintre cele mai mari obstacole în calea intimității cu care se confruntă cuplurile.

Practic, toate studiile privind satisfacția maritală arată că aceasta scade vertiginos odată cu nașterea primului copil și nu-și mai revine până ce ultimul pleacă de acasă. În cele din urmă, partenerii sunt ruși de propriul Sine, fiind crescuți într-o societate atât de preocupată de aparențe, încât dorințele interioare autentice sunt ignorate și temute. La acest aranjament aproape imposibil se adaugă așteptarea ca partenerul să te facă fericit și că, dacă nu o face, ceva este foarte greșit.

Presiunea culturală pentru salvarea romantică

Aceste mesaje legate de partener le confirmă visurile părților tale exilate, menținând accentul dorinței lor pe o relație exteroară, iar nu pe tine. Astfel, cultura occidentală vede în dragostea romantică salvarea supremă, iar acest lucru exacerbează un aranjament deja dificil. Mulți scriitori acuză așteptările nerealiste pe care le pune cultura noastră pe seama instituției căsătoriei ca fiind un motiv semnificativ pentru rata ridicată de colaps a acesteia. Sunt de acord cu această acuzație, în

măsura în care aceste așteptări perpetuează sindromul partenerului ca vindecător/salvator.

În această societate, ne părăsim părinții, iar copiii ne părăsesc, la rândul lor; singura persoană care ar trebui să fie cu noi pentru totdeauna este partenerul nostru. Atâta vreme cât vom rămâne o cultură atât de mobilă, obsedată de aparențe, dependentă de muncă și de consum, cuplurile noastre izolate trebuie să găsească un grad ridicat de satisfacție reciprocă, în special cei care au copii, pentru a-i feri pe aceștia din urmă de durerea divorțului sau de sentimentul de responsabilitate pentru bunăstarea părinților lor.

Dacă am fi fost învățați cum să ne vindecăm propriile părți rănite, cred că acum am fi capabili să ne satisfacem multe dintre nevoi în relația intimă, deoarece nu am simți o atât de acută nevoie emoțională. Multe dintre așteptările legate de relațiile intime nu sunt nerealiste în sine. Poți obține foarte multe de la partenerul tău, dacă ești dispus să împarți responsabilitatea de a avea grijă de părțile tale, mai degrabă decât să plasezi această responsabilitate în totalitate pe umerii partenerului. Atunci când partenerul este eliberat de presiunile extreme, atât aceea de a avea grijă de părțile tale, cât și aceea de a face față furiei sau îmbufnării tale atunci când nu reușește să facă asta, atunci el/ea poate fi amantul, partenerul și colegul de aventuri pe care ți-l dorești. Odată ce îți vindec propriile părți exilate, poți lăsa podul mobil din fața castelului tău, permițându-i partenerului suficient acces la tine încât să vă creați o relație plăcută.

George se plânge că, din câte se pare, nu mai poate să-i facă pe plac soției sale, Ann. Muncește din greu toată ziua și își petrece majoritatea serilor din timpul săptămânii urmărind meciurile de fotbal ale fiului lor sau pe cele de hochei pe

iarbă ale fiicei lor. Ann, contabilă, spune că și ea muncește din greu și că vine acasă pentru tura a doua, cea de curățenie în casă. Urăște faptul că George stă așa de mult la serviciu și simte că viața lor se învârtă în jurul carierelor și al copiilor. În weekend-uri, socializează ocazional cu un alt cuplu, dar au încetat să mai iasă împreună, pentru că au ajuns să se teamă de tăcerile stânenitoare, atunci când nu mai au detalii casnice de discutat.

George și Ann merg la un terapeut care încearcă să-i ajute să comunice diferit. Terapeutul îi ajută să nu se mai învinovățească unul pe celălalt și îi învață să vorbească, în schimb, despre sentimentele lor mai vulnerabile – sentimentul lui George de eșua ca soț și singurătatea și convingerea lui Ann că George preferă munca în locul ei. De asemenea, terapeutul îi pune să se asculte cu atenție unul pe celălalt, fără să se întrerupă, apoi să demonstreze că s-au auzit reciproc, repetând ceea ce s-a spus. Li se dau și teme, cum ar fi să-și programeze seri de întâlniri împreună, să împartă mai echitabil treburile casnice și să găsească lucruri pe care să le laude unul la celălalt. Aceste intervenții par să fie de folos. Amândoi povestesc că e o mare diferență atunci când partenerul lor îi ascultă cu adevărat și empatizează cu situația lor dificilă. În plus, George spune că este de ajutor să audă ceva pozitiv din partea lui Ann, iar ea spune că văzându-l pe George că ajută mai mult în casă i-a înlăturat resentimentele cronice.

Stai departe de marea întunecată

George și Ann sunt tipici pentru multe cupluri americane din clasa de mijloc, iar terapia de care au beneficiat este de ultimă generație. Este genul de terapie pe care am făcut-o și eu cu cuplurile timp de ani de zile, până când mi-am dat seama că, în majoritatea cazurilor, îmbunătățirile nu durează.

Fără un flux constant de afirmare din partea unui partener intim, cei mai mulți dintre noi simt următoarele sentimente, într-o măsură mai mică sau mai mare: lipsă de valoare, gol interior, senzația de ratare, singurătate, respingere, disperare, urâțenie, nesiguranță și frică. Acestea sunt emoții insuportabile, pe care facem orice ca să le evităm. Ceea ce numim fericire este adesea ușurarea de a nu ne afla în aceste stări. Prea adesea, partenerul nostru devine un colac de salvare, care ne ține capul la suprafața mării întunecate de durere, rușine și frică în care plutim. Nu e de mirare că ne simțim atât de amenințați și geloși, dacă ni se pare că partenerul nostru ne-ar putea părăsi. Iar atunci când, dintr-un motiv sau altul, partenerul nu ne mai ține departe de acea mare întunecată, sau poate chiar ne împinge în ea, nu e de mirare că începem să visăm să găsim un partener mai bun și apoi chiar mergem să căutăm unul.

Acest tip de fericire cu capul deasupra apei este instabil și ușor de tulburat. Partenerul nostru va ceda sub presiunea de a ne susține, iar valurile mari (precum eșecurile la locul de muncă sau criticile din partea părinților) se vor abate asupra noastră, indiferent cât de mult se străduiește acesta să ne salveze.

Cultura noastră oferă multe alte mijloace de susținere: televiziune, social media, cumpărături, muncă, fumat, droguri legale și ilegale, alcool, pornografie, prostituție, chirurgie plastică, diete și exerciții fizice, alimente grase și dulci, toate dependențele cunoscute. După cum spunea romancierul american John Updike, „America este o vastă conspirație ca să te facă fericit.”¹ Dar aceste mijloace de susținere a vieții sunt

1. John Updike, „How to Love America and Leave It at the Same Time”, în *New Yorker*, 11 august 1972.

fragile – abia slabi înlocuitori ai conexiunii umane. Deși nu ne țin pe linia de plutire prea mult timp, aceste distracții care creează dependență ne pot împiedica să ne desprindem de relațiile intime, amortind dezamăgirea pe care o simțim atunci când relațiile își pierd „flotabilitatea“. Sau ne pot amorti durerea, atunci când ne aflăm între perioadele de contact intim. Ajungem să fim convinși că fericirea este la o nouă pereche de pantofi, o escapadă de weekend sau un nou loc de muncă distanță.

Aceste distrageri devin parte a unui cerc vicios care ne menține dependenți de căutarea fericirii cu capul deasupra apei, îndepărtându-ne de o fericire mai durabilă. Cu cât le urmărim mai mult, cu atât mai mult ne izolăm unii de alții – și de noi înșine – și cu atât mai mult ne temem de valurile din jurul nostru, deci cu atât mai desperați continuăm să le căutăm. Ca să schimbăm puțin metafora, e ca și cum am fi blocați într-o groapă și singurele instrumente pe care ni le pune la dispoziție cultura noastră sunt tot felul de lopeți. Așa cum cântă artistul Leonard Cohen: „Te încui în propria suferință, iar plăcerile îți sunt lacăt.“¹

EXERCIȚIU

la-ți câteva minute să reflectezi la următoarele întrebări. Scrie-ți răspunsurile într-un jurnal pe care îl poți păstra lângă tine când citești această carte.

Ce sentimente și convingeri de care te temi păstrezi în tine însuși – de exemplu, golul interior, lipsa de iubire?

1. Leonard Cohen, „Stories of the Street“, melodia 8 de pe albumul *Songs of Leonard Cohen*, Columbia, 1967.

Cum te-ai așteptat ca partenerul tău să facă să dispară acele sentimente?

Când te bazezi și pe distragerile pe care ni le oferă cultura și pe care dintre acestea le folosești?

Ai încredere că ai putea vindeca acele părți din tine care te fac să ai acele sentimente?

Sinele pustiu

Există multe motive pentru care cei mai mulți dintre noi, în Statele Unite, conțin în interiorul lor o mare secretă și întunecată de gol interior solitar și de disperare tăcută. Vom discuta mai târziu în carte despre rădăcinile psihologice ale acestei stări, dar este important să luăm în considerare și dezvoltarea sociologică a ceea ce istoricul Philip Cushman numește „sinele pustiu“, care a apărut în această țară după cel de-al Doilea Război Mondial. Pentru Cushman, individualismul american și-a pierdut sufletul în acel moment în fața presiunilor uriașe ale capitalismului industrial. Dacă înainte de război, individualismul nostru era temperat de o puternică etică a serviciului comunitar, după război, asta s-a schimbat.¹ Visul american al unei mobilități mereu ascendente, alimentat de amintirile Marii Depresiuni și de publicitatea națională din ce în ce mai răspândită, a insuflat generației războiului un individualism mai egoist. Copiii lor din generația *baby-boomer* au moștenit această perspectivă și, în plus, au trăit mai puțin experiența familiei extinse și a educației

1. Philip Cushman, *Constructing the Self, Constructing America: A Cultural History of Psychotherapy*, Addison Wesley, New York, 1995.

centrate pe comunitate, de care s-au bucurat părinții lor. Mulți dintre noi au pierdut conexiunea cu însuși conceptul de conexiune. După cum a descris autorul australiano-american Peter Walsh, în cartea sa de succes *It's All Too Much*, „Trăim în una dintre cele mai prospere națiuni de pe pământ și ne măsurăm succesul în funcție de acumularea materială... Dar pentru mulți a devenit clar că, în loc să ne aducă fericire și liniște sufletească, toate aceste lucruri ne stresează și ne îndepărtează de familiile noastre, de partenerii noștri și de visele pe care le avem”.¹

Rezultatul este sinele pustiu, „care trăiește experiența unei absențe semnificative a comunității, tradițiilor și simțului comun... un sine care întruchipează absențele, singurătatea și dezamăgirile vieții ca pe o foame emoțională cronică și nediferențiată.”² Sinele nostru pustiu a fost condiționat să își potolească această foame cu posesiuni materiale, lucru care a creat o economie puternică, ce ne oferă iluzia că ne merge bine. Dar viețile noastre interioare nu o duc bine deloc.

Nu a ajutat nici faptul că schimbările politice și de altă natură din ultimele decenii au făcut ca oamenii din această țară și de peste tot din lume să supraviețuiască din ce în ce mai greu, din punct de vedere financiar, fiind bombardați, în același timp, cu imagini mediatice ale unor oameni fericiți, bogați și consumatori. Consecința luptei pentru bani și a săpământurilor de lucru epuizante, fie acestea motivate de nevoia de a rămâne în viață, din punct de vedere financiar, sau de a ne alătura celor bogați, cască o prăpastie emoțională tot mai mare între noi, pe de o parte, și familiile și prietenii noștri,

1. Peter Walsh, *It's All Too Much: An Easy Plan for Living a Richer Life with Less Stuff*, Free Press, New York, 2007, pag. 28.

2. Walsh, *It's All Too Much*, pag. 79.

de cealaltă parte. Teama de a cădea prin găurile din ce în ce mai mari din rețelele noastre sociale în acea mare întunecată și singuratică ne face o pradă ușoară pentru versiunea fericirii găsită în reclamele omniprezente, astfel încât devenim și mai materialisti și trebuie să muncim și mai mult pentru a susține aceste obiceiuri consumeriste. Teama deloc nerealistă de sărăcirea financiară bruscă determină, de asemenea, anxietatea și ritmul de lucru al majorității oamenilor din Statele Unite, deoarece plasele de siguranță socială au fost distruse de anii de guvernare conservatoare.

Pentru noi toți, cei care ne înecăm în acest stil de viață american dificil, izolat și anxios, mass-media ne aruncă cel mai mare colac de salvare dintre toate. Mass-media de toate tipurile te va convinge că toată lumea, mai devreme sau mai târziu, își va găsi o relație unică, adevărată, fericită, care va dura până la adânci bătrâneți. Persoana care te va vindeca, te va completa și te va ține pe linia de plutire se află undeva acolo. Dacă persoana cu care ești acum nu face asta, fie nu este deloc persoana potrivită, fie trebuie să o transformi în cea potrivită.

Aceasta este o sarcină imposibil de suportat pentru relațiile intime. Lupta pentru bani și izolarea de cercul de oameni care țin la tine sunt oricum prea mult în multe căsnicii, nu doar pentru că ambii parteneri sunt epuizați de ritmul vieții și de absența contactului afectiv, dar și pentru că, pentru a munci și a concura atât de mult, fiecare dintre ei trebuie să fie dominat de părți care nu se pretează la o vulnerabilitate intimă. Pentru a face față stresului acestui stil de viață, ajungem la numeroasele distrageri pe care le oferă cultura și care sunt tot obstacole în calea intimității și surogate ale acesteia.

Recent, Statele Unite au devansat Japonia, ca țară dezvoltată în ceea ce privește forța de muncă cu cele mai multe ore de lucru. Ne petrecem tot timpul la locul de muncă, în locuri precum birouri închise, săli de ședință și fabrici, în spatele ecranelor de calculator, ca și pe drum spre și de la locul de muncă, adesea departe de natură și de familie, prieteni și conexiune spirituală. Măncăm prost, nu suntem în formă și nu dormim cum trebuie. Suntem neliniștiți din cauza banilor și a aspectului. Adaugă la toate acestea povara de a ne menține unul pe celălalt deasupra apelor poluate, a schimbărilor climatice și a tulburărilor sociale, și nu este de mirare că atât de multe căsnicii se scufundă. Stresul, epuizarea și izolarea ne fac să ne fie mai greu să ne controlăm demonii interiori, sporind, în consecință, presiunea asupra singurei noastre relații intime care să ne țină la distanță valurile de dezgust de sine și nesiguranță. Este o sarcină imposibilă, totuși ne așteptăm să funcționeze și ne simțim ca niște eșecuri obiecte, atunci când nu se întâmplă așa.

EXERCIȚIU

Cât de des stilul de viață îți permite timp și spațiu pentru schimburi intime cu partenerul?

Ce ar putea să vă stea în cale?

Cât de conectați sunteți tu și partenerul tău de o rețea de relații hrănitoare?

În ce măsură frica de sărăcie și competiția cu ceilalți îți controlează stilul de viață?

Un alt fel de fericire

Există și un alt fel de fericire, pe care o poți simți constant, indiferent dacă ești sau nu într-o relație. Ea provine din sentimentul de conectare care apare atunci când toate părțile tale se iubesc între ele și au încredere și se simt acceptate de Sinele tău. Atunci când se învârtă în interiorul tău, acest tip de iubire se revarsă asupra oamenilor din jur, iar acei oameni devin parte din cercul tău de iubire și sprijin. Nu ai nevoie de relații intime care să te țină departe de marea întunecată interioară, pentru că acea mare a fost golită de durere, rușine și frică. În lumea ta interioară, părțile tale se află pe teren uscat și solid, fiind bine adăpostite și hrănite. Ele au încredere în tine să le fii principalul îngrijitor, ceea ce îi permite partenerului tău libertatea și încântarea ce vin odată cu faptul că este îngrijitorul lor secundar.

Atunci când nu te temi de înec, pentru că nu mai există o masă de apă întunecată amenințând să te înghită, și când lumea ta interioară este una a iubirii permanente, nu te mai agăți de colacul de salvare pe care cultura ți-l aruncă în mod constant. Nevoile tale materiale sunt simple, iar tu prețuiești conexiunea umană relaxată în detrimentul evadării non-umane. Ai timp și energie pentru a cultiva o rețea intimă ce se extinde mult dincolo de partenerul tău, astfel încât acesta să nu fie singura țintă a dorințelor părților tale. După cum scrie autorul John F. Schumaker cu privire la experiența sa din timpul călătoriilor în Tanzania, departe de casa lui din SUA: „În următoarea oră, m-am aflat într-un mic sat, unde am văzut mai multă fericire și bucurie de viață decât văzusem până atunci.”¹

1. John F. Schumaker, *In Search of Happiness: Understanding an Endangered State of Mind*, Penguin, Londra, 2006, pag. 228.

Acest lucru este evidențiat și de *Raportul Mondial al Fericirii*, care în ultimii ani a demonstrat că sprijinul social, generozitatea reciprocă și onestitatea guvernării sunt esențiale pentru bunăstarea populației.¹

Experiența mea cu cuplurile este că, trăind într-o cultură occidentală în care suntem adesea izolați și epuizați, este extrem de dificil chiar și pentru cele mai sănătoase cupluri din punct de vedere psihologic să creeze relații cu adevărat intime și hrănitoare. Aceia dintre noi care poartă un bagaj suplimentar din partea istoriilor personale și a socializării de gen au munți și mai mari de escaladat. Cu toate acestea, încercăm, iar și iar, de multe ori fără să ținem cont de natura foarte dificilă a sarcinii și plini de autoînvinovățire de fiecare dată când eșuăm.

Gluma nemiloasă

Așadar, cu toții am fost păcăliți – suntem victimele unei glume nemiloase. Mai întâi suntem încărcăți cu poveri emoționale de către familia și colegii noștri, iar apoi învățați să exilăm părțile care poartă acele poveri. Apoi, ni se spune să ieșim în lume și să găsim acea persoană specială care ne poate face să ne placă în sfârșit de noi înșine. Împreună cu partenerul nostru intrăm în stilul de viață american, plin de eforturi, frenetic și agitat, care ne împiedică să ne petrecem timpul împreună,

1. Frank Martela, Bent Greve, Bo Rothstein și Juho Saari, „The Nordic Exceptionalism: What Explains Why the Nordic Countries Are Constantly Among the Happiest in the World“, în *World Happiness Report 2020*, 20 martie 2020, worldhappiness.report/ed/2020/the-nordic-exceptionalism-what-explains-why-the-nordic-countries-are-constantly-among-the-happiest-in-the-world/.

ne izolează de comunitate, ne epuizează și ne stresează, oferindu-ne nenumărate distrageri care creează dependență și ne izolează încă și mai mult. Atunci când nu putem face această situație imposibilă să funcționeze, ne simțim ca niște ratați, ca și cum ceva este în neregulă cu noi. Nu ne dăm seama că nu am avut niciodată niciun cuvânt de spus.

Majoritatea cărților de „self-help“ (auto-ajutorare) și a abordărilor de terapie de cuplu conspiră împreună cu această glumă nemiloasă. Încearcă să te ajute să repari ceva ce nu se poate repara, lucru care te face să te simți și mai mult ca un ratat. Dacă schimbi poziția scaunelor de pe punte, nu vei evita dezastul vaporului Titanic în mijlocul furtunii. În schimb, corabia voastră relațională trebuie să se întoarcă spre sine însăși.

Folosind pachete de comunicare structurate, terapeutul vostru de cuplu vă poate convinge pe amândoi să renunțați la mecanismele de apărare și să vă deschideți din nou unul către celălalt. Această abordare identifică problema în faptul că tu și partenerul tău nu vă satisfaceți suficient de bine nevoile unul celuilalt și urmărește să vă ajute să găsiți moduri mai bune prin care să aveți grijă unul de altul. Astfel de terapeuți nu înțeleg că, atâta vreme cât fiecare dintre voi conține părți exilate disperate, orfane, care caută salvarea din partea celuilalt, și atâta vreme cât sunteți prinși în vârtejul american, această întreprindere este inutilă. Amândoi sunteți prea epuizați, vulnerabili și plini de nevoi personale, prea concentrați asupra celuilalt pentru ca orice îmbunătățire relațională să dureze.

După ce fac un scurt istoric, le spun adesea cuplurilor să nu se simtă prost din cauza eșecurilor lor. Având în vedere bagajul emoțional cu care au intrat în relație, precum și stilul lor de viață frenetic, nu au avut niciodată șansa să susțină o