

**Piotr Dmitrievski** s-a născut la Leningrad, în anul 1975. Prima sa calificare este cea de orientalist-traducător (în anul 1999 a absolvit Institutul țărilor Asiei și Africii din cadrul Universității Lomonosov din Moscova). În anul 2009 a absolvit Universitatea municipală psihologico-pedagogică din Moscova.

Din 2010 până în 2014 a lucrat ca psiholog consultant și coordonator de grupuri la Centrul de adaptare și dezvoltare social-psihologică a adolescenților de pe lângă Universitatea municipală psihologico-pedagogică din Moscova. Din anul 2014 dă consultații private ca psihoterapeut. Este căsătorit, are o fiică.

PIOTR DMITRIEVSKI

# Buna înțelegere dintre soți

*Ghid practic  
pentru problemele cuplului*

*ediția a doua*

Traducere din limba rusă  
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura  
**Σοφία**

București

## CUPRINS

Cuvânt-înainte .....	5	„Cale către sfințenie”, sau „Dumnezeu să ne răsplătească” .....	110
1. Ce îi face pe oameni să se gândească la divorț .....	11	Vremea revizuirii valorilor .....	112
Etapa 1: crearea cuplului, căsătoria .....	14	Căutarea de motivații noi .....	113
Etapa 2: nașterea copilului .....	27	Așadar, dacă nu pentru supraviețuire, pentru ce?! .....	115
Etapa 3: copilul merge la școală .....	30	4. Viața după adulter .....	137
Etapa 4: adolescenți+ .....	35	Ce duce la adultere .....	143
Etapa 5: plecarea din casă a copiilor .....	39	De făcut pentru soții înșelați .....	161
2. „Bacteriile” și „virusii” căsniciei .....	43	„Teme pentru acasă” pentru soții care au înșelat .....	175
Acuzațiile și reproșurile .....	44	5. Divorțul ca mijloc de autoconservare .....	193
Deficitul de recunoaștere .....	47	Hotărârea a fost luată. Cum să vă despărțiți „curat” .....	209
Ierarhie în locul parteneriatului .....	50	Divorțul și copiii comuni .....	227
Cum destabilizează situația copiii .....	62	6. „Legați în ceruri”: divorțul în viața credincioșilor .....	243
Concepțiile diferite despre distanța din cuplu .....	68	Gândurile la divorț: ce este de făcut? .....	243
Umbrele „bărbatului adevărat” și „soției bune” .....	85	7. Ieșirea din criză .....	257
Dependența de emoțiile violente .....	90	Pasul 1. Trasăm granițele cuplului .....	257
Descurajarea peste măsură .....	96	Pasul 2. Întâlnirea cu noi înșine .....	281
Lipsa scopului comun .....	98	Pasul 3. „O luăm de la început” – noul contact cu soțul/soția .....	312
3. Motivația de a rămâne împreună .....	101	În încheiere. Cum să nu „speriem” clipa întâlnirii .....	357
Economie și organizare .....	102	Anexă. Testați-vă relația .....	361
„Și au trăit până la adânci bătrâneți” .....	108		
Scăderea toleranței față de violență .....	109		

## CAPITOLUL 1

**CE ÎI FACE PE OAMENI SĂ SE  
GÂNDEASCĂ LA DIVORȚ**

În natură există organisme care se dezvoltă treptat – să luăm, de pildă, pomii. Aceștia își încep calea de la sămânță și cresc an după an, transformându-se în arbori maiestuoși. Pomul adult se deosebește de cel tânăr practic numai prin desimea coroanei, prin dimensiunile rădăcinilor și prin înălțime, pe când omul străbate în viața sa câteva stadii, și bărbatul adult – sau femeia adultă – nu este numai un copil de dimensiuni mai mari. Adulții gândesc altfel, interesele lor sunt concentrate în jurul altor teme, ei își petrec cu totul altfel timpul și citesc cu totul alte cărți.

Maturizarea omului nu seamănă cu un proces care se desfășoară uniform. Perioadelor de relativă stabilitate le urmează etape de mari schimbări, când vechile strategii de viață nu mai funcționează, iar cele noi nu au fost încă asimilate. În ziua de astăzi, toată lumea știe că există „criza vârstei de trei ani”, „criza adolescenței”, „criza vârstei de mijloc”. Bineînțeles, aceste crize nu exclud nicidecum unicitatea fiecărui om: dacă adunăm un grup de copii de trei ani, sau de adolescenți, sau de bărbați de patruzeci de ani, toți membrii grupului vor fi diferiți în ce privește caracterul, temperamentul, expresia facială.

Și totuși, putem observa la diferitele persoane anumite trăsături comune corespunzătoare vârstei lor. Crizele de vâr-

stă ale omului sunt legate câteodată de aceea că dezvoltarea intelectuală, cea fiziologică și cea emoțională sunt decalate, au viteze diferite. De pildă, capacitățile fizice sunt la adolescenți aproape la fel ca ale adulților, pe când deprinderile de autocontrol sunt dezvoltate mult mai slab. Se întâmplă ca criza să fie provocată de schimbările bruște din așteptările societății: de pildă, nu cu mult timp în urmă (când aveai cinci ani) de la tine nu se cerea nimic în afară de interesul pentru joacă, pe când acum (când faci șapte ani) deodată toți se așteaptă să devii cuminte, chibzuit și să îndrăgești cartea. În perioada crizei vârstei de mijloc, omul își dă seama că nu mai poate trăi ca și cum ar avea douăzeci și cinci de ani. Fizic e plin de energie, dar realizează că nu i-a mai rămas chiar atât de mult timp și că posibilitățile lui nu mai sunt nelimitate, că a sosit momentul să facă bilanțurile preliminare și să decidă unde, cum și cu cine va întâmpina apusul vieții.

În Sfânta Scriptură și în textele ascetice ortodoxe, cuvântul „criză” nu se întâlnește, însă putem găsi în ele termenii asemănători ca sens „ispite” și „necazuri”. Iată cum vorbește despre aceasta în Epistola sa Apostolul Iacov: *Mare bucurie să socotiți, frații mei, când cădeți în felurite ispite, știind că încercarea credinței voastre lucrează răbdare, iar răbdarea lucru desăvârșit să aibă, ca să fiți desăvârșiți și deplini, întru nimic lipsiți; iar dacă vreunul dintre voi este lipsit de înțelepciune, să ceară de la Dumnezeu, Cea ce dă tuturor cu dărnicie și nu înfruntă, și se va da lui (Iac. 1, 2-5).*

Curios este că povețele apostolului se potrivesc cu observațiile psihologilor privitoare la stadiile străbaterii crizelor. La început, cheltuim multă energie pentru a ne convinge că vechile metode de rezolvare a problemelor nu mai funcționează. Când acceptăm acest fapt în toată deplinătatea lui, chiar avem nevoie de multă **răbdare** pentru a depăși amărăciunea,

descurajarea, sentimentul de pierdere, stricarea cursului obișnuit al vieții, frica de schimbări. Răbdarea îl ajută pe om să-și schimbe perspectiva și, trecând prin criză, să nu se mai simtă victimă neajutorată a împrejurărilor și a relei-voințe a celor din jur – or, tocmai așa li se prezintă de multe ori situația celor care se află **în ispită**. Psihologii știu de câtă bărbăție au nevoie oamenii pentru a se hotărî în asemenea vremuri grele să caute propria parte din răspunderea pentru ceea ce i se întâmplă.

Dacă omul dă dovadă de răbdare și rămâne deschis noii experiențe, îi vine, cum spun psihologii, *insight*-ul și se descoperă decizia pe care apostolul o numește *lucru desăvârșit*. Ca urmare, se declanșează procesul adaptării la noile condiții, după care omul devine mai matur, capabil să încapă contradicția dintre propria fire și lumea înconjurătoare. Apostolul Iacov numește această maturitate *deplinitate*.

Cuplul conjugal reprezintă un organism ce are propria logică a străbaterii stadiilor, ceea ce nu anulează unicitatea „dansului” său. Psihologii și sociologii studiază cu interes familiile, năzuind să scoată la lumină logica dezvoltării lor.

La fel ca dezvoltarea individului, dezvoltarea cuplului conjugal cunoaște de obicei anumite puncte de criză similare crizei adolescenței, crizei vârstei de mijloc și altor „ispite”. În astfel de momente îți vine, într-adevăr, să te dai bătut. În aceste clipe, un sprijin important este reprezentat nu numai de înțelegerea faptului că de probleme se lovesc majoritatea perechilor, ci și de rugăciunea sinceră către Dumnezeu, Care dă *tuturor cu dărnicie și nu înfruntă*, pentru dăruirea **înțelepciunii și răbdării**.

Așadar, hai să examinăm anumite provocări cu care, într-o formă sau alta, ajung de obicei să se confrunte majoritatea cuplurilor conjugale. Unele dintre aceste provocări își au originea în afara familiei: de pildă, influența părinți-

lor și a instituțiilor sociale. Altele – în interiorul ei: e vorba de fiziologie, de particularitățile psihologice ale bărbaților și femeilor care formează cuplurile.

Poate că unele dintre observațiile prezentate vă vor ajuta să vă formulați în mod clar esența conflictului prin care trece cuplul vostru. Unii vor reuși, poate, să discute aceste legități cu soțul/soția, să își unească eforturile și să întâmpine în echipă provocările dinăuntru și din afară.

## ETAPA 1: CREAREA CUPLULUI, CĂSĂTORIA

### *Provocările interioare*

De regulă, femeile (de altfel, și unii bărbați) își pun mari nădejdi în procedura căsătoriei – și, într-adevăr, în plan social și psihologic căsătoria poartă trei simboluri importante, care ne scapă de o anumită tensiune. În primul rând, ea este un important mesaj simbolic către părinții mirelui și miresei: „Am trăit multă vreme cu voi, dar acum prioritatea maximă o are pentru noi familia noastră. Vom păstra relații binevoitoare cu voi, însă plecăm din casa părintească.” Prin statutul său, cuplul care „doar se întâlnește” rămâne într-un anumit sens într-o poziție subordonată față de familia părinților. Căsătoria îi aduce pe bărbat și pe femeie la alt nivel. Acum, și ei sunt reprezentanți cu drepturi depline ai lumii adulte.

Al doilea simbol important al căsătoriei este semnalul trimis nu „în sus” (părinților), ci „în lateral”. Însurându-se, bărbatul le comunică celorlalte femei că și-a ales deja tovarășa de viață, și același mesaj îl trimite femeia, măritându-se, celorlalți bărbați.

Al treilea mesaj important este cel mai vizibil. E vorba de mesajul reciproc: „Eu te aleg pe tine.”

La începutul anumitor relații este prezentă confuzia în privința alegerilor și statutelor. De pildă, femeia poate fi extrem de atașată de tatăl său, și bărbatul simte că în viața partenerei sale el e cumva pe o poziție secundară. Sau bărbatul se întâlnește cu aleasa lui, dar rămâne într-o relație emoțională intensă cu o colegă. Asta creează, de asemenea, un motiv de tensiune, fata nu se poate simți aleasă. Căsătoria pune punctele pe „i”-uri, părinții și colegii primesc un mesaj clar cu privire la noul lor loc (și câteodată îl primesc fără mare entuziasm). Și totuși, această perioadă este legată nu doar de ușurare și liniștire. După ce trece o vreme de la crearea cuplului, soții se lovesc de faptul că perioada romantică din relația lor se încheie. De la o familie la alta, trecerea în noua etapă ia de la o jumătate de an până la trei ani. Pentru a clarifica natura acestei prime crize, hai să reflectăm: ce motivații îi conduc pe oameni în alegerea partenerului/partenerei.

Există diferite păreri despre felul cum apare îndrăgostirea. Probabil că în mare măsură ne alegem soțul/soția sub influența mecanismului psihologic de proiecție, care ne face să-i atribuim alesului/alesei trăsături pe care poate că nu le are sau care apar la el/ea numai din când în când. Fiecare dintre noi își are propriile concepții despre ceea ce reprezintă o manifestare a dragostei față de noi. Nu este un secret faptul că aceste deprinderi și simboluri se nasc din experiența noastră de copii. Dacă tatăl fetei a fost tandru, a îmbrățișat-o adeseori, e mare probabilitatea ca inima ei să răspundă la sentimentele unui tânăr căruia îi plac „gingașia” și atingerile tandre. Dacă mama tânărului și-a exprimat dragostea față de fiu sub forma ajutorului la teme, la curățenia camerei, cel mai degrabă el va fi foarte mișcat dacă fata își va manifesta atracția față de el sub forma susținerii active unui proiect al lui (de pildă, dacă își va asuma responsabilitatea contactării participanților, a căutării

unei locații potrivite, a promovării în rețelele sociale a evenimentului pe care el îl organizează etc.).

Se întâmplă și invers, să căutăm în celălalt antipodul părintelui de la care nu am primit sprijin. De pildă, dacă în familie fetei i s-a dat de înțeles că nu arată bine, pentru ea va fi clar că și-a găsit omul potrivit dacă în ochii bărbatului apare admirația sinceră pentru fața și silueta ei. Soțul/soția aduce atunci în lumea noastră tot ce era interzis în familia părintească, și asta duce la senzația că respiri cu adevărat, că ți-ai găsit jumătatea, la sentimentul că în sfârșit am găsit omul care ne înțelege cu adevărat. Într-un anumit sens, datorită intrării lui în viața noastră ne întâlnim, într-un mod aparte, pe noi înșine.

Perioada îndrăgostirii are și cauze fiziologice. Când suntem îndrăgostiți, creierul nostru secretă diverși hormoni și neuromediatorii (oxitocină, vasopresină, dopamină, serotonină, adrenalină, endorfină) care influențează puternic poziția psihică, dau senzația de zbor, de atotputernicie, de inspirație, de iubire ce iartă totul.

Senzații și stări	Hormonii care le produc
Bucurie, satisfacție	Dopamină, serotonină, oxitocină
Optimism, speranță	Dopamină, endorfină
Insistență, perseverență	Dopamină, endorfină
Anticipare, bucuria așteptării	Dopamină
Concentrarea atenției asupra unui singur lucru	Dopamină
Atotputernicie, inspirație, senzația de putere, tenacitate	Adrenalină, serotonină
Tihnă plăcută, senzația de siguranță, de ocrotire	Endorfin
Tandrețe, atașament	Oxitocină, vasopresină

Sub influența acestor substanțe suntem capabili de multe: chiulim de la muncă pentru a merge la întâlnire, scriem versuri, facem cadouri neobișnuite. Micile fricțiuni, micile incongruențe din relație ori nu le observăm deloc, ori nu vedem în ele nici un risc și nici o problemă, căci datorită acestor hormoni și neurotransmițători suntem extrem de optimiști, credem în noi înșine și în omul iubit.

Fiindcă nu stă în puterea noastră să întindem aceste procese biochimice pe o durată lungă, această perioadă se termină, și ambii soți rămân în fața unor serioase provocări din interior. Soțul/soția începe să dezamăgească și să sperie, se manifestă ca un „necunoscut”, ca un „străin”. Unii psihologi explică ceea ce se întâmplă prin aceea că omul începe să vadă tot mai clar trăsăturile reale ale omului iubit, punctele lui forte și limitările lui. Alți cercetători spun că se încheie perioada așa-zisului „ajutor facil”: înainte, prezența celui altălături era suficientă pentru a revărsa lumină asupra acelor zone ale forței și profunzimii noastre în direcția cărora nu riscam nici măcar să privim înainte vreme; acum însă începe o etapă nouă, când celălalt ne îndreaptă în mod inconștient privirea asupra altor zone, care au nevoie de vindecare – și vindecarea cere timp.

Cum se mai manifestă această criză? În mod uimitor, ceea ce înainte era lipsit de importanță devine esențial.

*De pildă, la începutul relației, femeia câștigă mult mai mult decât soțul său. Ei închiriază un apartament și cad de acord ca mâncarea să o cumpere jumătate-jumătate, iar chiria să o plătească în întregime soția din venitul ei. E foarte probabil ca la început acest aranjament să li se pară amândurora absolut firesc și femeii să nu îi vină deloc greu să își asume această povară financiară suplimentară. Totuși, când perioada „de buchete*

și bomboane” se apropie de sfârșit, ea începe să simtă că este folosită și că situația nu e corectă. O dificultate suplimentară poate consta în aceea că îi e cumva jenă, rușine, să înceapă discuția despre bani. Femeia amână discuția pentru care a venit deja vremea, însă tensiunea interioară nu dispăre.

Un alt exemplu. La început, pe bărbat putea să nu îl deranjeze absolut deloc pasiunea soției pentru un proiect de creație. Da, din cauza acestuia tinerei însurăței n-aveau chiar atât de mult timp să fie împreună, însă acele ore erau atât de prețioase, încât nășteau în tânăru senzația de uriașă fericire. Acum, în noua etapă, poate simți că soția nu petrece suficient timp cu el, și începe să se supere pe ea, care în zilele de lucru stă la muncă peste program și periodic deschide laptopul ca să lucreze chiar și în week-end.

Problemele financiare, distribuția rolurilor, concepțiile despre timp devin, de regulă, teme ce nasc tensiune. Pare că natura ne-a dat inițial un anumit „avantaj la start”, ne-a înaripat, ca să nu observăm diferențele dintre noi, însă acum a venit vremea să le descoperim, să ne prezentăm unul altuia structura noastră adevărată și să ajungem la un acord.

Pendulul deformării percepției a ajuns acum la cealaltă extremă a oscilației: dacă înainte îl vedeam pe celălalt prin ochelari roz, acum – așa e făcut omul! – în ochi ne sar mai ales neajunsurile lui, pe când punctele forte și convergențele plăcute cu celălalt sunt percepute ca neesențiale sau ca ceva care se înțelege de la sine.

„Este uzura inevitabilă. Pampersii, capriciile, temele, mama lui, mama ta. Brusc, nu mai vezi în fața ochilor decât prosoapele ude aruncate pe jos... el nu mai dă drumul telecomenzii și se scarpină pe spinare cu furculița! Și te trezești față în

față cu adevărul că este imposibil să te săruți cu individul ăsta care a luat sulul nou de hârtie igienică și l-a pus peste tubul de carton de la cel vechi! Doamne, ferește să piardă două secunde ca să-l schimbe! Chiar nu-și dă seama?! Îți spun, căsătoria este călăul romantismului.”

(din filmul „Story of Us”/„Povestea noastră”)

În ansamblul lor, diferențele dintre noi ne mai sperie și din cauza unei capcane de gândire care se întâlnește de obicei în acest stadiu. De pildă, managerul unei companii va fi mai degrabă bucuros că în colectivul lui s-au adunat oameni cu temperamente și obiceiuri diferite: pe unul îl va pune să facă munca monotonă, pe altul îl va trimite să comunice cu clienții, pe altul îl va folosi la *brainstorming*, unde este nevoie de oameni capabili să genereze idei nestandard, inclusiv „nebunești”; pe când în cuplu conceptul „apropiere” e „strâns lipit” de conceptul „asemănare”, motiv din care diferența este adesea percepută ca amenințare, ca spectru al imposibilității de a fi împreună. Aceasta se întâmplă, probabil, din cauză că prima experiență a dragostei o primim în frageda copilărie. Atunci, mama tindea instinctiv să ne ghicească (și ne ghicea) dorințele. Ea știa mai bine decât noi înșine când ne e frig, când ne e teamă, când ne e foame, și năzuia să ne ocrotească, să ne hrănească, să ne încălzească, să ne consoleze. Probabil că de atunci trăiește în noi așteptarea ca dragostea să fie în primul rând sincronicitate, asemănare.

În capitolul următor vom atinge tema intervențiilor din partea rudelor soților, care pot destabiliza relațiile din familie – dar câteodată „facem sălaş” și singuri în inima noastră vocilor rudelor. Unele idei de acest gen pătrund în familiile noastre ca soldații din calul troian. În loc să ne obișnuim cu relația noastră reală, să ne uităm cine suntem, cum sun-

tem, începem să ne punem întrebările: „Suntem o familie bună din punctul de vedere al mamei/bunicului?”, „Cine are o căsnicie mai reușită, eu sau sora mea?”, „Am o soție destul de bună din punctul de vedere al tradițiilor familiei părinților mei?”. Dacă familia noastră e pentru mine un mijloc de a-i bucura pe părinți, asta înseamnă că soția/soțul nu ocupă încă pentru mine primul loc. Principalii spectatori, principalii „destinatari” ai vieții noastre rămân tata și mama, iar noi nu aparținem încă lumii adulților.

Trăind o vreme cu soțul, omul poate începe să simtă o mirare neplăcută nu doar din partea soțului/soției. Unele descoperiri triste îi aparțin chiar lui. Poate ieși la iveală că unele lucruri față de care dădeam dovadă de dragoste în perioada curtării nu-mi sunt, de fapt, apropiate. Mă miră și faptul că simpatia aceea parcă nu era înșelătoare. Ei bine, noi dorim să ne petrecem timpul împreună cu celălalt pentru că vrem să fim cu cel iubit. Dorind în mod intuitiv să îi ghicim visele și dorințele, putem să îndrăgim pentru o vreme ceea ce-i place. Atunci când omul își descoperă dorințele și preferințele reale, el poate fi foarte mirat și supărat: nu e plăcut să simți că ești un amăgitor.

De pildă, în stadiul curtării bărbatul poate arăta cât este el de tandru și interesat de comunicarea cu copiii mici ai vecinilor sau cu fiul iubitei din prima căsătorie. El poate dori asta nu dintr-o intenție perfidă, ci mai degrabă din înțelegerea intuitivă a ceea ce are importanță pentru ea – dar cât de înclinat este cu adevărat spre paternitate, spre educarea copiilor și adolescenților și spre joaca cu ei, asta se va arăta doar după încheierea perioadei de îndrăgostire.

Dezamăgirea și resentimentul sunt trăite deosebit de acut în căsniciile întemeiate pe motivații „multistratificate”. O parte a acestor motivații poate să nu fi fost legată în nici

un fel de relația cu acel om concret. Unii intră în relații și se căsătoresc ca să se separe mai repede de părinți; alții – ca să nu fie „mai prejos” decât sora care s-a măritat de curând, alții – ca să nu rămână în urma colegilor/colegelor de clasă care „au reușit în viață”, alții – ca, dimpotrivă, să-și consoleze mama, care își afișează suferințele provocate de lipsa nepoților. În aceste cazuri, familia devine un instrument de rezolvare a altor probleme, care nu sunt legate de relația cu soțul/soția. Aparent, scopul a fost atins: colega sau sora este învinșă, mama e consolată, „fosta” își mușcă mâinile că și-a ratat iremediabil șansa... S-ar putea sărbători victoria, dar iată că prețul ei e mare: omul ajunge în același apartament cu cineva cu care ți-ai făcut treaba, dar care acum își târșâie pe hol papucii, clefăie la masă, ocupă baia în cele mai nepotrivate momente, îi respiră în ureche. Descoperirea acestor motivații nu înseamnă că singura soluție posibilă este regretul și despărțirea. Prezența lor dă mărturie că de fapt relația încă se găsește în primul stadiu al dezvoltării și că cei doi, fiind deja în cuplu, au nevoie să investească mult timp pentru a face cunoștință în mod real unul cu celălalt.

*„Te urăsc! Nu ești decât un băiat care m-a făcut odată să râd la o petrecere – iar acum mi-e silă chiar să mă uit la tine! Dacă te apropii de mine sau te atingi de mine, o să țip!”*

*(din filmul „Revolutionary Road”/„Nonconformiștii”)*

### **Provocările exterioare**

Toți trăim între oameni. Pe de o parte, avem mare nevoie de ei. Mama își îmbrățișează tandru copilul și prin acest lucru îl convinge că este demn de dragoste. Tatăl îl familiarizează cu lumea înconjurătoare, îl învață să dea dovadă de

voință, să își învingă teama, sfiala. De la profesori învățăm, de la doctori primim asistență medicală.

Totodată, din lumea înconjurătoare vin nu numai sprjin, ci și pericole; de aceea, deschiderea noastră față de lume e completată de prudență, de informare în problemele de securitate personală. Pentru omul care crește e important să înțeleagă că nu e cazul să conteze pe conștiinciozitatea șoferilor și să treacă strada cu nasul în *smartphone*, că nu trebuie să meargă după necunoscutul dubios care îl cheamă la el acasă „să se uite la cătel”. Pentru adolescent e important să-i spună „nu” amicului care-i propune să se plimbe pe acoperișul unui bloc neterminat ori să se drogheze. Învățăm ca, atunci când primim restul la magazin, să îl numărăm pentru orice eventualitate, ca să nu fim înșelați.

Nu numai oamenii, chiar și natura e în același timp minunată și amenințătoare. Ne place vremea caldă de vară, dar pentru a nu face insolamție învățăm să ne punem ceva pe cap. Astfel, deschiderea, care dă posibilitatea de a primi ceva bun, trebuie îmbinată cu prudența și cu abilitatea de a refuza ceea ce nu ni se potrivește sau chiar ne dăunează.

Într-o situație similară se trezește și cuplul conjugal: el e înconjurat de oameni (rude, vecini) și de instituții sociale (școala, magazinele, comunitățile religioase), de care, pe de o parte, are nevoie, dar cu care trebuie să fie, pe de alta, atent.

Să începem cu părinții. Aparent, îndeplinirea poruncii: *De aceea, va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa, și se va lipi de femeia sa, și vor fi amândoi un trup (Fac. 2, 24)* ar trebui să fie întâmpinată cu bucurie de către părinți, fiindcă cea mai mare parte a responsabilității și grijii pentru copil se termină aici. La părinți se eliberează timp și resurse emoționale, care pot fi folosite pentru autodezvoltare și odihnă: cursuri de limba engleză, mult-visata vacanță la Veneția etc. În realitate

Însă oamenii din exterior pot să nu recunoască imediat formarea noului „stat” și să îi invadeze teritoriul cu sfaturile și ideile lor despre cum trebuie să fie totul organizat acolo.

Când este vorba de asemenea situații, psihologii utilizează termenul „graniță” (*border*), prin analogie cu granițele de stat. Asta nu înseamnă că statul trebuie să aibă ziduri de netrecut pe tot perimetrul, să renunțe la comerțul cu vecinii ori să nu permită propriilor ansambluri teatrale să iasă în turnee peste hotare. Totuși, pentru a controla cu succes teritoriul și populația, guvernul trebuie să știe: orașul ăsta face parte din țara noastră sau din cea vecină? Noi răspundem pentru grădinițele, semnele de circulație, furnizarea de energie electrică, jocurile de artificii de sărbători în orașul ăsta sau nu?

Familia are și ea niște granițe similare cu cele ale unui stat mic. Acestea definesc regulile interacțiunii membrilor ei cu lumea exterioară. Dacă soacra a adus la noi în apartament un șifonier și tot ea a hotărât unde trebuie să stea, avem dreptul să nu fim de acord sau trebuie să acceptăm în orice caz „obiectul de preț”? Dacă copilul vrea să dăruiască un bun comun al familiei prietenului său de la grădiniță, pot părinții să nu îi permită asta?

Dacă granițele cuplului vor fi prea permeabile, el poate fi distras de rezolvarea unor probleme străine, dăunătoare (de pildă, „Familia mea este destul de bună ca să îi placă mamei mele?”), și el nu mai are atunci putere să clarifice temele corecte, folositoare: așteptările reciproce, ale tale și ale mele, și dezamăgirile noastre; cum vom petrece timpul împreună și cum vom cădea de acord dacă unul dintre noi va vrea să fie o vreme singur; cum vom lua deciziile dacă vom fi de păreri diferite într-o oarecare chestiune; cum vom împărți sferele de responsabilitate; cum vom face față diferențelor dintre noi...

*Iată exemple de intruziuni din exterior, multe dintre care sunt întreprinse la început cu intenții bune, dar care, din păcate, creează piedici cuplului.*

– „Cât o să vă mai plimbați cu chirie dintr-un apartament în altul? Hai să luați credit pentru casă!”

– „Eu cred că soțul tău ar trebui să-și schimbe locul de muncă.”

– „Ia spune, fiule, când ne sporim efectivul, a?”

Câteodată, această intruziune are loc nu prin vorbă, ci prin faptă. Unii părinți vin să facă ordine în apartamentul tinerilor, chiar să spele rufele murdare.

**Kabanova:** *Lasă, lasă, nu te mai jura! Cazi în păcat! De mult văd eu că ți-e mai dragă nevasta decât mama. De când te-ai însurat, nu mai văd la tine dragostea de altădată.*

**Kabanov:** *De unde vezi asta, mămucă?*

**Kabanova:** *Din toate, dragă! Mama ce nu vede cu ochii, împlinește cu inima, îi dă inima de veste. De, poate că femeia te îndepărtează de mine, ce știi eu?*

**Kabanov:** *Vai de mine, vai de mine, mămucă!*

**Katerina:** *Pentru mine, mămucă, tu ești ca și o mamă adevărată, și Tihon te iubește.*

**Kabanova:** *Mi se pare că tu ai putea să taci, când nu te întreabă nimeni. Ce-ai sărit așa? Și ce te guduri? Ca să arăți cât ți-e de drag bărbatul? Apoi știm, știm, pe din față o arăți la toți.*

(A.N. Ostrovski, „Furtuna”,  
trad. de Valeria și Profira Sadoveanu)

Realitatea economică în care trăim e de așa natură că uneori înșiși tinerii însurăței sunt nevoiți să „cheme în ajutor” generația seniorilor. Multe cupluri își încep istoria locuind împreună cu părinții unuia dintre soți: împart cu ei bucătă-

ria, frigiderul, balconul. Din cauză că toți văd ce face fiecare, părinții pot simți nestăvilita dorință de a da recomandări: „Dă-i de mâncare lui bărbatu-tău”, „Nu îl întâmpini cum trebuie când vine de la muncă”.

Există cazuri când mama soțului concurează (de multe ori inconștient) cu tânăra soție pentru statutul de „femeia cea mai competentă”. Rezultă că tinerii soți care locuiesc împreună cu părinții fac economii substanțiale neplătind chirie, totuși „plătesc” pentru asta cu vulnerabilitatea propriilor granițe.

De multe ori, după căsătorie, din cauza dezorientării de care am amintit mai sus, soților încep să le ajute cu sfaturi prietenii, tot felul de persoane cu autoritate. Soții încep să opereze cu conceptele „nevastă cum trebuie”, „bărbat cum trebuie”, în nădejdea că vor găsi un reazim. Discuțiile din rețelele sociale și de pe forumuri abundă în recomandări cu privire la ce „trebuie” și „nu trebuie” să facă bărbatul și cum este „corect” și „incorect” să reacționeze și să simtă soția.

Excesiva absorbire a cuplului de către căutările comportamentului „corect” poate însemna că soții nu s-au ales deplin unul pe celălalt, rămânând într-o legătură mai strânsă cu mama, cu tata, cu mentorul, cu psihologul. Câteodată, aceasta se exprimă prin faptul că unul dintre soți, fără permisiunea „jumătății” sale, povestește mamei, prietenilor, „guru”-lui amănunte intime ale relației sale cu soțul/soția; alteori, prin aceea că fricțiunile apărute unul dintre ei se grăbește să le discute cu cineva din exterior și doar apoi cu celălalt. Cel mai degrabă, celălalt se va simți „neales”, la el va apărea sentimentul că într-un anumit sens este un cobai în procesul creării cuplului „corect” (din punctul de vedere al părinților, religiei, reprezentanților unei anumite școli psihologice ș.a.m.d.).

Repet, nu urmăresc o interdicție asupra comunicării cu părinții, prietenii, psihologii, duhovnicii. Nu este nimic rău în a da sprijin și în a-l primi din exterior. Vorbesc despre situația în care autorități exterioare obțin, prin unul sau prin amândoi soții, permisiunea de a stabili în casa lor propriile reguli, ceea ce creează obstacole esențiale în calea întâlnirii reale dintre soț și soție.

– *Intru la tine în birou și aud cum îți povestești nu știi cărei Sara detalii intime despre relația noastră, despre problemele noastre. Evident că e ceva între tine și ea.*

– *Nu-i nimic între noi! Doar vorbeam!*

– *Ăsta nu e vorbit! Asta e o relație! De ce nu mi-ai vorbit despre ea dacă nu ai nimic de ascuns?*

– *Pur și simplu aveam nevoie să stau de vorbă cu cineva!*

– *Povești! De ce n-ai vorbit cu mine?*

– *Știi de ce nu vorbesc cu tine? Mă tratezi ca pe un ghimpe în coaste, care nu te lasă să duci viața „normală”, „organizată”, pe care o vrei tu!*

– *Te-ai gândit vreodată că nu se învârte totul în jurul tău? Poate că sunt obosită! Poate că jonglez cu cinci mii de lucruri cât e ziua de lungă! Poate că nu orice nevoie ai tu trebuie satisfăcută exact când îți trebuie ție să fie satisfăcută! Dumnezeuule, Ben, avem deja doi copii!*

– *Eu nu sunt al treilea copil în familie! Nu spun că toate nevoile mele trebuie satisfăcute! Vorbesc despre o conexiune! O privire! Ceva care să-mi arate că suntem de aceeași parte a baricadei!*

– *De ce nu vorbești cu prietena ta? Sunt sigur că ne poate ajuta să revenim de aceeași parte a baricadei.*

*(din filmul „Story of Us”/„Povestea noastră”)*

## ETAPA 2: NAȘTEREA COPILULUI

### *Provocările interioare*

Principala provocare interioară a cuplului e în acest moment epuizarea fizică. Pruncul vine pe lume neajutorat și are nevoie acută de grija adulților. El este foarte pretențios, ca un prinț capricios și mâniat. La drept vorbind, nici n-are de ales: neavând posibilitatea de a-și purta singur de grijă, el are nevoie de mama sa 24 din 24, ceea ce o face să se simtă epuizată atât fizic, cât și psihic. În acest caz, stabilitatea cuplului este în mare măsură influențată de atitudinea femeii față de maternitate. Dacă pentru ea aceasta este mai degrabă o „cruce grea”, cuplul trece printr-o criză mai acută; dacă este ceva care îi dă bătaie de cap, dar e interesant, criza are o evoluție mai blândă.

Pe lângă epuizarea fizică, în această etapă criza mai este provocată și de schimbarea bruscă a structurii familiei. Pe lângă uniunea obișnuită „bărbat-femeie” se formează noua alianță „femeie-copil”. Uniunea dintre tată și copil nu se formează nicidecum imediat, fiindcă la început copilul nu poate lua contact psihologic cu nimeni în afară de mama sa.

La început, tatăl e sufletește, psihologic, întrucâtva împins de către copil „la marginea drumului”. Din cauza prisosinței contactului fizic cu copilul, la femeie poate să nu apară vreo mare atracție sufletească sau corporală către bărbat. Schimbările acestea sunt suportate mai greu de către bărbatul pentru care soția a fost puțin și „mămică”: avea grijă de el, îi ghicea dorințele, se sacrifică pentru confortul lui emoțional. La început, bărbaților de acest gen nu le vine deloc ușor, fiindcă apariția copilului amintește de nașterea fratelui mai