

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RUNKEL, HAL

Fără certuri în cuplu : de la tensiuni și reproșuri la apropiere și intimitate / Hal Runkel și Jenny Runkel. - București :

Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-526-8

I. Runkel, Jenny

159.9

Prima ediție în limba română a acestei cărți a fost publicată în anul 2024, cu titlul *Nu mai e ca la început?*

Traducător: **Diana Ciornenschi**

Redactor: **Roxana Samoilescu**

Grafician copertă: **Dacian Neagu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

Screamfree Marriage

Copyright © 2011 by ScreamFree Omnimedia, LLC

This edition published by arrangement with Harmony

Books, an imprint of Random House, a division of Penguin

Random House LLC

All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

HAL RUNKEL

și JENNY RUNKEL

FĂRĂ CERTURI

în cuplu

DE LA TENSIUNI ȘI REPROȘURI
LA APROPIERE ȘI INTIMITATE

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte de Atena Boca.....</i>	<i>11</i>
<i>Prefață: Ai puțină răbdare – s-ar putea ca aceasta să nu fie cartea despre căsnicie potrivită pentru tine.....</i>	<i>21</i>
<i>Mențiuni despre structura și autorul acestei cărți.....</i>	<i>27</i>
Partea întâi: Calmează-te, maturizează-te și apropie-te de partenerul tău	29
Capitolul 1: Dacă nu-ți păstrezi cumpătul, nu poți fi conectat la partenerul tău.....	37
Capitolul 2: Nu contează ce aveți în comun, ci ceea ce se află în interiorul vostru.....	65
Capitolul 3: Dacă nu ești o parte a soluției, înseamnă că ești o parte a problemei.....	89
Partea a doua: Flăcările angajamentului marital	125
Capitolul 4: Timpul nu aparține nimănui, cu atât mai puțin unei persoane căsătorite [Flacăra răspunderii pentru alegerile legate de timp].....	133
Capitolul 5: Pentru a vă muta împreună, trebuie să te muți pe cont propriu [Flacăra familiilor extinse]	157
Capitolul 6: Locul ăsta este un dezastru! [Flacăra gestionării treburilor casnice].....	183
Capitolul 7: O căsnicie fără țipete duce la sex <i>plin</i> de țipete [Flacăra sexualității].....	217

Partea a treia: Apropie-te de partenerul tău prin intimitate și iubire	245
Capitolul 8: Intimitatea începe întotdeauna cu tine	251
Capitolul 9: Lasă-te călăuzit de iubire	273
<i>Concluzie: Motive de speranță</i>	295
<i>Anexa A: Există mai multe moduri de a țipa</i>	303
<i>Anexa B: Ar trebui să rămân sau să plec?</i>	317
<i>Pentru lecturi... și dezvoltare suplimentară</i>	326
<i>Mulțumiri</i>	327

Fără Țipete™: să înveți să relaționezi cu alte persoane într-o manieră calmă, echilibrată și conectată, preluând controlul asupra propriilor reacții emoționale, indiferent de modul în care aleg ceilalți să se comporte; să înveți să te concentrezi asupra ta și să ai grijă de tine însuși, spre binele tuturor.

Pentru a avea acest tip de căsnicie, va trebui cel mai probabil să te dezveți de foarte multe lucruri. Din nou, ai puțină răbdare: dacă îndrăznești să dai în continuare aceste pagini, te așteaptă o călătorie plină de peripeții – o călătorie care s-ar putea să-ți dea peste cap tot ceea ce știai despre mariaj. Căsnicia trainică și plină de iubire la care ai visat întotdeauna este pe cale să devină realitate.

Trebuie doar să ai puțină răbdare.

Hal Edward Runkel,
licențiat în terapie de cuplu și de familie
Duluth, Georgia
august 2010

Mențiune despre structura și autorul acestei cărți

După cum ai observat fără îndoială, numele și chipul meu nu sunt singurele care apar pe această carte. Soția mea, Jenny, cu care sunt căsătorit de 17 ani, este menționată ca asistent la acest proiect. În realitate, ea este mai mult și mai puțin decât atât. Este mai mult decât un coautor, în sensul că este, din toate punctele de vedere, *co-creatoarea* întregului mesaj Fără Țipete, copracticantă a principiilor Fără Țipete acasă și la locul de muncă și Director de Conținut pentru tot ceea ce produce Institutul Fără Țipete, organizația noastră nonprofit.

Jenny este însă mai puțin decât un coautor, în sensul că nu împărtășește responsabilitatea pentru conținutul acestei cărți. Această responsabilitate îmi aparține doar mie. Numai eu ar trebui să fiu tras la răspundere pentru ideile, tonul și, cu siguranță, erorile și greșelile din aceste pagini. Prin urmare, nu o să vezi pronumele *noi* aici, de parcă noi, în calitate de cuplu, ne-am promova ca fiind cuplul ideal și ți-am spune astfel cum să te porți în căsnicia ta. Nu, niciunul dintre noi nu a fost de acord cu această idee de la bun început.

Ceea ce am considerat că ar fi mult mai util, iar acesta este motivul pentru care numele ei apare pe carte, este ca Jenny să îndeplinească rolul unui editor extrem de implicat pe tot parcursul scrierii acestei cărți. Iată de ce:

1. Cu toate că expertiza mea ca terapeut de cuplu licențiat îmi oferă credibilitate, aceasta mă poate

împiedica, de asemenea, să văd lucrurile dintr-o perspectivă non-terapeutică, non-expertă. Cu toate că mă bucur să primesc feedback din partea altor profesioniști în domeniul familial, nu scriu această carte pentru experți; vreau să iau cea mai bună expertiză terapeutică și să o transpun în dialogul cuplurilor obișnuite. Jenny este bine educată și bine informată, nu există nicio îndoială în această privință, dar înțelege foarte bine modul în care cuvintele mele pot fi percepute de persoanele non-experte.

2. Evident, Jenny este o femeie și o soție. Incluziunea gândurilor ei distincte poate contribui la diminuarea prejudecăților mele inevitabile în calitate de bărbat și soț. Da, mă străduiesc din răspuțeri să fiu cât mai conștient de prejudecățile mele, dar știu că, fără corecțiile utile (și uneori dureroase) ale lui Jenny, acestea ar fi mult mai prevalente.

Partea întâi

**Calmează-te,
maturizează-te și apropie-te
de partenerul tău**

Dacă mă voi mărita vreodată, vreau să fiu foarte măritată.

— AUDREY HEPBURN

Aproape toată lumea vrea să se căsătorească. Fetele visează la nunți mari, iar băieții își imaginează fata visurilor lor mai devreme decât ar vrea să recunoască. Tineretele femei duc această dorință pentru căsătorie mai departe, participând cu ardoare la târguri de nunți și la petrecerea burlăcițelor și savurând fiecare comedie romantică de la cinematograful. Tinerii bărbați, în ciuda așa-zisei lor frici de angajament, continuă să caute cu înflăcărare fata visurilor lor, cu care să se căsătorească pe viață. Și da, se uită și ei la acele comedii romantice.

Așa este. Majoritatea bărbaților se uită la comedii romantice, și nu doar pentru că se află la o întâlnire. Ci și pentru că, la bază, fiecare comedie romantică are un cuplu care ajunge să se căsătorească. Personajele vor ca asta să se întâmple, prietenii personajelor le încurajează, iar publicul abia așteaptă să vadă acest moment. Filmele romantice implică în mod automat căsătoria între personaje. Uită-te la toate filmele clasice, precum și la succesul filmelor *Când Harry a întâlnit-o pe Sally* din anii 1980, *Noaptea alba în Seattle* din anii 1990 și, desigur, *Virgin la 40 de ani* din ultimul deceniu. Tuturor ne plac aceste filme pentru că, pe lângă faptul că sunt incredibil de distractive, ele profită de un adevăr universal: aproape toată lumea vrea să se căsătorească.

Chiar și controversa actuală privind căsătoriile între persoanele de același sex oferă o dovadă suplimentară a acestui fapt. Ceea ce se pierde în toată dezbateră este însăși perspectiva asupra căsniciei: chiar și partenerii aflați în astfel de relații „netradiționale” își doresc cu disperare să se bucure de statutul oficial, de angajamentul rostit cu voce tare, de tradiția căsătoriei.

Da, aproape toată lumea vrea să se *căsătorească*. Cu toate acestea, foarte puțini dintre noi vrem cu adevărat să *fim* căsătoriți.

Să fim căsătoriți, să fim *cu adevărat* căsătoriți, implică mai multe eforturi decât ne-ar putea arăta vreodată un film. În realitate, nici măcar consilierea premaritală sau exemplul unei relații fantastice oferit de părinții noștri nu ne poate pregăti în mod adecvat pentru acest lucru. Să fim căsătoriți – să fim cu adevărat căsătoriți pentru toată viața – ne cere să ne dezvoltăm un nivel de maturitate pe care puține alte experiențe din viață îl pot egala – o maturitate caracterizată prin vulnerabilitate intensă, cantități generoase de iertare și răbdare nemărginită. Și asta doar în primul an! (Și, bineînțeles, în fiecare an ce urmează).

Pe măsură ce trec anii, căsnicia încetează să mai semene cu o comedie romantică și începe să pară un serial de comedie. „Căsătoria este asemenea unui episod nesfârșit și fără haz din *Dragul de Raymond*, spune un personaj din *Un pic însărcinată*. Uneori, este chiar mai rău de atât: seamănă cu un episod din *Roseanne*. Una dintre scenele mele preferate din seriarele de comedie din ultimii 20 de ani a fost cea în care John Goodman, soțul lui Roseanne, ieșea pe ușă, revendicând o libertate nou descoperită: „Ahhh... știi, toată treaba asta cu soția și copiii n-a fost rea... dar trebuie să plec.”

Acum, din cauza situației tale particulare, s-ar putea ca această scenă să nu ți se pară prea amuzantă – s-ar putea să fii căsătorit cu cineva care se simte tocmai așa. Și poate că asta te face să vrei să ții. Sau s-ar putea ca tu să fii cel care este gata să dea bir cu fugiții (o altă formă de „țipăt”). Indiferent cum ar sta lucrurile, este în regulă. O parte din acest proces de maturizare, de dezvoltare, înseamnă să începi să fii sincer cu tine însuși și cu toate sentimentele și experiențele tale. Iar atunci când suntem sinceri cu privire la căsniciile noastre, trebuie

să recunoaștem că majoritatea dintre noi avem multe în comun. Pe măsură ce ne căsătorim și rămânem căsătoriți, cu toții începem să ne dăm seama de următoarele lucruri:

- Uau, eu și partenerul meu suntem două persoane extrem de diferite;
- Este mai greu decât am crezut că va fi;
- Oricât de mult m-aș strădui, conflictul este inevitabil și, poate:
- Dacă vreau să văd o schimbare, probabil că va trebui să o inițiez eu însumi.

Problema nu constă în a ajunge să înțelegi aceste lucruri despre tine însuși. După cum vei vedea în primul capitol, concentrarea asupra propriei persoane și asupra adevăratelor tale sentimente reprezintă primul pas către crearea relației pe care ți-o dorești cu adevărat. Problema apare atunci când aceia dintre noi care recunoaștem în cele din urmă aceste adevăruri ne confruntăm cu extrem de multă confuzie și resentimente. Recunoaștem aceste adevăruri, dar nu vrem să le acceptăm, pentru că, la naiba, lucrurile nu ar trebui să stea astfel! Ar trebui să fim compatibili! Ar trebui să ne înțelegem bine! Ar trebui să vedem problemele din aceeași perspectivă și să le rezolvăm în același fel, și niciunul dintre noi nu ar trebui să se simtă mai responsabil pentru a îmbunătăți situația! Nu-i așa?

Aici intervine mesajul cărții de față. Acesta ne permite nouă, partenerilor confuzi și plini de resentimente, să ne simțim tocmai astfel, confuzi și plini de resentimente. Cu toții *ar trebui* să ne simțim așa – nu din cauza căsniciilor noastre, ci a tuturor sfaturilor și expertizelor maritale care ne-au indus în eroare. Ratele de divorț nu sunt mai mari ca niciodată *doar* pentru că oamenii se comportă sau relaționează într-un mod deficitar (cu toate că fac acest lucru). Căsătoriile se

destramă și din cauza faptului că partenerii încearcă să-și încadreze căsnicia în paradigme care, în numele expertizei relaționale, nu fac decât să înrăutățească lucrurile.

Fără certuri în cuplu este una dintre primele cărți despre căsnicie care demască toate aceste minciuni și te eliberează astfel (și poate și pe partenerul tău) pentru a experimenta, recunoaște și înlătura pe deplin tiparele contraproductive care te mențin blocat și îți îngreunează mariajul. Prin parcurgerea acestui proces, sper să te ajut să-ți transformi căsnicia în cea la care ai visat. Totul începe cu un principiu Fără Țipete:

Dacă vrei o căsnicie solidă și de durată, trebuie să înveți să-ți păstrezi calmul.

În cartea pe care o ții acum în mână, „să-ți păstrezi calmul” nu se referă la simple tehnici de gestionare a furiei sau la reguli artificiale de luptă (să lupți corect). Nu, să rămâi calm în căsnicia ta se referă la ceva mult mai promițător. Înseamnă să-ți descoperi și să-ți menții cel mai adevărat sine – și să ai curajul de a-ți urma cele mai profunde dorințe – chiar și în toiul celor mai mari conflicte. Înseamnă să înfrunți calm și de bunăvoie dificultățile inerente căsniciei și să te dezvolti – și să-ți îmbunătățești relația cu partenerul tău – prin intermediul lor.

Nu este deloc simplu să intri cu integritate în astfel de conflicte; nici nu ar trebui să fie ușor. Dezvoltarea unei căsnicii bazate pe pasiune, angajament și o conexiune profundă înseamnă să adopți un nou mod de relaționare. Înseamnă să-ți păstrezi calmul în timpul conflictelor care te-ar fi determinat în trecut să-ți pierzi cumpătul. Să fii Fără Țipete înseamnă să-ți păstrezi dorința de conexiune și să îndrăznești să devii vulnerabil... *fără să știi*

cum va reacționa partenerul tău. Înseamnă să privești vechile tipare maritale dintr-o perspectivă nouă, să nu le mai consideri dovezi ale unor diferențe ireconciliabile, ci oportunități de a-ți dezvolta integritatea personală și de a-ți transforma relația. Nu este o călătorie pentru persoanele slabe de înger, dar răsplata este pe măsura efortului depus.

Revoluția Fără Țipete

În prima mea carte, *Fără țipete*, ți-am arătat cât de important este să ne păstrăm cumpătul – să rămânem atât calmi, cât și conectați în timp ce ne ghidăm copiii către maturitate. Concentrându-ne mai puțin pe comportamentul copiilor noștri și mai mult pe al nostru, am învățat să încetăm să mai fim responsabili *pentru* copiii noștri și să începem să ne îndeplinim responsabilitățile pe care le avem *față de* ei. Această abordare revoluționară nu-și propune să elimine dificultățile inerente parentingului, ci să le transforme în oportunitățile de dezvoltare necesare pentru a recăpăta conducerea în familiile noastre și a aduce pacea în casele noastre.

Fără certuri în cuplu are aceeași abordare. Această carte o să-ți ceară să te concentrezi asupra propriei persoane și să te calmezi, astfel încât să poți învăța să accepți conflictele inerente căsniciei și să te dezvolti și să-ți îmbunătățești relația cu partenerul tău prin intermediul lor. Iar în Partea întâi a acestei cărți, vei afla despre o nouă abordare revoluționară prin care poți rezolva chiar și cele mai dificile probleme conjugale.

Această abordare este atât de revoluționară, încât s-ar putea ca inițial să nu aibă prea mult sens. S-ar putea chiar să ți se pară atât de absurdă sau atât de inutilă încât o să fii tentat să o excluzi din start. Spun *absurdă* pentru că această abordare este atât de diferită de aproape tot ceea ce ai auzit până acum, încât o să crezi că nu are cum

să fie validă. Spun *inutilă* pentru că această abordare este atât de simplă, încât o să fii tentat să crezi că nu are cum să ducă la transformări semnificative.

Evident, eu consider că este atât validă, cât și transformatoare. În fiecare săptămână, văd eficiența acestei abordări la cupluri cu o gamă largă de povești, probleme și tipare. Atunci când unul dintre parteneri alege să urmeze această abordare, oricât de dificil ar fi, acele povești capătă un viitor nou, acele probleme își găsesc soluții și acele tipare se schimbă pentru totdeauna.

Adevărul este acesta: nu este nevoie să spui tot ceea ce trebuie, atunci când trebuie, pentru a avea o căsnicie minunată. Nu este nevoie să-ți cunoști partenerul în cel mai mic detaliu și să-ți sacrifici propria viață pentru a-i satisface nevoile.

După cum vei vedea, tot ceea ce trebuie să faci pentru a construi și a te bucura de căsnicia trainică pe care ți-ai dorit-o întotdeauna este să te calmezi, să te maturizezi și să te apropii de partenerul tău.

Și știi că poți face asta. Ești gata? Să începem.

Capitolul 1

Dacă nu-ți păstrezi cumpătul, nu poți fi conectat la partenerul tău

Uneori, atunci când oamenii sunt stresați, urăsc să gândească, iar acela este exact momentul în care este cel mai important să gândească.

— BILL CLINTON

Potrivit Facebook (cunoscut și sub numele de Pierdere de Vreme), sunt acum „conectat” la „prietenii” de pe patru continente. Prin câteva clickuri și apăsări de taste, mă aflu imediat în contact cu persoane interesante din toate categoriile sociale. Reiau legătura cu un coleg de facultate, depănând povești despre momentul în care am turnat fulgi de cartofi peste colegul nostru de cameră, pe când acesta se afla la duș. (A fost grozav). Fac cunoștință cu niște fani sud-coreeni ai filmului *Magnolia* (filmul meu preferat). Ba chiar pot să mă alătur unui grup tot mai mare de Fani Avizați ai Baseballului Împotriva Lovitorului Desemnat. Fac parte dintr-un grup!

Aparent, Facebook și toate celelalte rețele de socializare aflate în plină expansiune mă cunosc destul de bine. Același lucru este valabil și în cazul furnizorului meu de telefonie mobilă. Cu toții par să știe că tânjesc după ceva. Am o dorință profundă de care nu sunt mereu pe deplin

conștient. Dar toate aceste companii știu ce-mi doresc. Folosesc un singur termen în acest sens.

Conexiune.

Noi, ființele umane, tânjim după conexiune. Ne-o dorim atât de mult, încât o să plătim taxe lunare și o să ne petrecem nenumărate ore pentru a face rost de ea. Iar această căutare a conexiunii este atât de puternică și de universală, încât o vom accepta sub orice formă o putem obține. Mai ales în această eră digitală. Ne conectăm la internet pentru a ne putea reconecta cu toți prietenii noștri din liceu. Rămânem conectați prin rețeaua wireless pentru a fi în legătură cu grupul nostru de apropiați prin intermediul mesajelor vocale și al datelor. Ba chiar ne aventurăm pe ChatRoulette și ne „conectăm” în treacăt cu necunoscuți (și cu părțile corpului lor) din întreaga lume.

Conexiune.

Din multe puncte de vedere, noi, ca oameni și ca societate, avem parte de mai multă „conexiune” decât oricând. De ce tânjim, prin urmare, după mai mult? Eu cred că abilitatea noastră tot mai mare de a ne conecta prin intermediul tehnologiei nu ne-a diminuat anxietatea de a fi *deconectați*, ci a *amplificat-o* exponențial. Gândește-te la călătorii, de exemplu. Săptămâna aceasta, am plecat din casa mea din Atlanta pentru a lucra cu familia de militari în Colorado. Acum o sută de ani, această călătorie ar fi durat în jur de o săptămână cu trenul și trăsura. După sosire, ar fi durat încă o săptămână pentru a trimite familiei mele o carte poștală prin care să le spun că am ajuns cu bine la destinație. Gândește-te cât timp ar fi trebuit să aștepte, făcându-și griji în privința mea! Săptămâni la rând, ar fi trebuit să găsească o modalitate pentru a nu-și mai face griji, a-și liniști temerile și a-și vedea în continuare de viață.

Compară acest scenariu cu situația actuală. De îndată ce avionul aterizează, după un zbor de doar trei ore, o să ne scoatem cu toții telefoanele inteligente pentru a le

spune persoanelor dragi că am ajuns cu bine la destinație. Aceasta nu pare a fi libertatea liniștitoare asociată cu o conexiune sporită, ci o dependență de plase superficiale de siguranță, în 140 de caractere sau mai puțin. Nu sună a conexiune adevărată; ci a dependență anxioasă.

Prin urmare, care este problema? Și, mai important, care este soluția?

Ei bine, prima problemă este că aceste pseudoconexiuni superficiale realizate prin intermediul tehnologiei nu ne pot satisface cele mai profunde dorințe. Nici pe departe. Vezi tu, acești furnizori de relații electronice devin tot mai pricepuți în a ne oferi iluzia unor conexiuni adevărate, intime, capabile să transcendă anxietățile vieții și să ne dezvolte capacitățile umane. Dar ceea ce era digitală numește „conectare” este, de fapt, doar *cunoaștere*. Avem ocazia de a cunoaște mai multe persoane ca niciodată. Însă cu toții vrem ceva mai mult decât o simplă cunoștință. Vrem ceva mai profund. Ceva privat. Ceva exclusiv.

Și întotdeauna ne-am dorit acest lucru.

Răspunsul este... căsnicia?

Dintotdeauna, cuplurile au format perechi și au încercat să creeze o conexiune specială numită căsnicie. Pe toate continentele, în toate culturile de-a lungul istoriei, oamenii și-au conectat familiile și viitorul, la bine și la rău. Încă de la începuturile noastre, oamenii și-au dorit și au sacrificat totul pentru șansa de a se conecta cu persoana dragă. Oamenii peșterilor au scrijelit imagini despre asta. Fiecare limbă a creat poezii despre asta. Întotdeauna ne-am dorit o conexiune intimă și exclusivă cu cineva. Și, desigur, încă ne mai dorim. Vrem să alegem pe cineva și să fim, la rândul nostru, aleși de acel cineva. Vrem să împărtășim secrete cu acea persoană specială. Vrem să ne bucurăm de o legătură unică, mai presus de toate celelalte,