



CUPRINS

Prefață.....	7
Mulțumiri.....	15
Despre autor.....	18
Despre colaboratori.....	19

Partea I – Workshop: ”Limbajul secret al intimității”

Robert G. Lee

Introducere.....	25
Rușine și apartenență.....	29
Atacurile de rușine.....	48
Ciclurile rușinii în cuplu.....	59
Suport și demonstrații.....	69

Partea a II-a – Eseurile contributorilor

A fi la frontiera-contact cu Celălalt: confruntarea

fiecărui cuplu - Margherita Spagnuolo Lobb.....101

Lucrul cu cupluri în Mexic din perspectiva Gestalt –

Marina Ayo Balandrazo & Enrique

Mercadillo Madero.....131

Înțelegerea complexității intimității –

Barbara J. & J. Eduard Lynch.....161

Viața noastră secretă – Brian & Jenny O’Neil.....183

Construcții comune : despre subiectul Gestalt

terapiei, exemplificat prin neînțelegeri specifice

fiecărui gen în ceea ce privește intimitatea –

Frank M. Staemler.....207

Postfață.....247

Anexă.....251

1. Workshop: Limbajul secret al intimității

Introducere

Janet era foarte încântată atunci când călătoria de afaceri s-a încheiat în mod neașteptat. Nici nu se făcuse după-amiază într-o dimineață de sâmbătă în iulie când a reușit să-și termine călătoria de consultanță de cinci zile. Ar putea să conducă cele trei ore până acasă și să își surprindă soțul, pe Henry, rămânându-le destul timp să se pregătească și să sărbătorească la restaurantul lor preferat, un loc fără pretenții, cu mâncare excelentă și o atmosferă minunată unde au petrecut multe momente de tandrețe.

Henry fusese dezamăgit că ea a trebuit să facă această călătorie de afaceri, mai ales că ar fi fost plecată pe perioada week-end-ului. Aia că ar fi fericit să o vadă, se gândi ea, și ar fi la fel de încântat ca și ea să facă ceva distractiv în această noapte călduroasă de vară.

Cu toate acestea, când a ajuns acasă întâmpinarea lui Henry nu a fost călduroasă ii captivantă așa cum se aștepta – în schimb era distant, o respingea, era chiar un pic dur. Atunci când ea a propus să meargă la restaurantul lor preferat mai târziu în seara respectivă, acesta a răspuns că nu poate deoarece nu avea nimic de îmbrăcat. A devenit nervos, spunând ca i-a micșorat pantalonii pe care îi plăcea să-i poarte la astfel de ocazii. Când ea a insistat, spunându-i ca avea și alți pantaloni ii că orice pereche de pantaloni ar merge, el a devenit furios, țipând că aceea nu era prima pereche de pantaloni pe care i-a distrus-o și că niciodată nu ascultă sau își asumă responsabilitatea faptelor ei. Janet era distrusă. Aceasta nu era prima oară când Henry exploda de mânie. Mânia lui o înspăimânta. La fel cum se întâmplase în episoadele anterioare, ea nu știa ce să facă. S-a adunat și l-a anunțat din nou că trebuie să focă ceva în privința furiei sale, apoi a plecat din cameră. Nu și-au vorbit timp de trei zile. Janet era foarte descurajată. În momente ca acesta nu era sigură că mariajul lor va supraviețui.

Iar Henry? Haideți să reluăm acest incident din perspectiva lui. Nu că perspectiva sa ar fi mai mult sau mai puțin validă decât a lui Janet. Henry fusese foarte dezamăgit că Janet răspunsese solicitării destul de neașteptate de consultanță a clientului său. El „știa” că existau și alte persoane califica te în organizația ei care s-ar fi putut ocupa de deplasare. Henry simțea ca în general Janet lasă organizația să profite de ea. Iar acesta era doar un alt exemplu.

Era un week-end de vară, iar ea fusese plecată atât de mult în primăvară. În primele câteva zile în care fusese plecată a fost un pic pierdut și nu foarte productiv. Pur și simplu nu punea suflet în ceea ce făcea. Dar sâmbătă dimineață fusese în sfârșit în stare să se adune și să se concentreze pe scrierea unei propuneri de bursă, ceea ce îi era întotdeauna greu să focă. Trecuse peste dorul de ea și făcea progrese semnificative și atunci a apărut ea.

Ce era să facă? Deja se reorganizare complet iar acum trebuia să focă asta din nou? Simțea că lucrurile mergeau des în felul acesta – în funcție de programul ei. Nu putea să înțeleagă că el are nevoie de un program consecvent ca să fie productiv? Pur și simplu nu-și asuma responsabilitatea pentru ceea ce făcea.

Nu mai avusese încredere în ea de cam un an, de când plecase de pe ringul de dans. În mod frecvent pleca pur și simplu când aveau chiar fi o neînțelegere minoră, ceea ce era extrem de frustrant. Dar de data aceea pe ringul de dans fusese în public fi l-a lăsat cu un sentiment de umilință. De atunci a simțit uneori cum devine distant față de ea. Nu era sigur că vor reuși.

Ce se întâmplă aici? Cum putem înțelege impasul în care Janet și Henry se găsesc frecvent? Sunt în mod clar foarte importanți unul pentru celălalt. Și putem empatiza cu perspectivele amândurora. Este oare vorba numai de diferențe în ceea ce privește acordajul perceptual și stilurile personale? Cu siguranță că integrarea cadrelor perceptuale individuale și a stilurilor este parte din sarcinile continue necesare succesului tuturor cuplurilor. Iar oricine s-a aflat într-o relație de cuplu știe că nu este un efort ușor. Pe de altă parte există cupluri care par să se descurce cu aceste sarcini, controlând

cele mai dificile diferențe cu privire la religie, cultură, sau alte subiecte cu potențial disturbant precum și diferențe de structură personală – din nou, nu că ar fi ușor. Trebuie să se întâmple ceva mai mult aici decât apare la o primă privire. În fapt, mult din ceea ce se deteriorează în relațiile intime, de la sentimente rănite la defensivitate fortificată și blocarea comunicării, are un tovarăș secret cu propria limbă: rușinea. Această limbă este una secretă. Majoritatea oamenilor au sentimentul ca ea există, dar înțeleg în mică măsură faptul că ei sau partenerul lor pot vorbi fluent propriul dialect al acestei limbi. Nu este numai o limbă secretă; este în acel aș timp un limbaj al secretelor, nu al genului de secrete ce acompaniază tentative conștiente, deliberate de a-l induce pe celălalt în eroare pentru a obține un câștig personal de pe urma sa. Aceste secrete sunt mult mai subtile și de cele mai multe ori se formează fără a fi conștientizate.

Ele se referă la dorințele noastre, emanând din însăși energia ce ne atrage unul către celălalt. Sunt de multe ori secrete față de noi înșine. A deveni conștient de aceste secrete înseamnă a risca trăirea rușinii.

Teoria Gestalt a câmpului ne oferă o lentilă ce ne permite să vedem acest element ascuns în dinamicele relaționale și să înțelegem în mod general limbajul secret al intimității, cu părțile sale componente de rușine și apartenență. Am descoperit că înțelegerea acestui limbaj, în particular a dialectului vorbit în relația proprie a membrilor unui cuplu, oferă o oportunitate de transformare a efectelor de multe ori dezolante ale acestui însoțitor ascuns – care dacă sunt lăsate libere duc la deconectare și în ultimă instanță la separare – în deschideri către o mai bună conectare și către intimitate.

În capitolele următoare, Partea 1 din această carte, voi împărtăși cu dvs. un atelier al meu care introduce aceste concepte și facilitează conștientizarea cu privire la modul în care aceste concepte se aplică la viața lor, într-o atmosferă de siguranță, de susținere, chiar distractivă. Ultimul capitol din această carte se concentrează pe demonstrații pe care le-am făcut cu cupluri voluntare la sfârșitul atelierelor. Așa cum o fac în ateliere, demonstrațiile prezintă o oportunitate de a vedea modul în care acest material se aplica în relațiile de cuplu reale.

2. Workshop-ul Limbajul secret al intimității

Rușine și apartenență

Workshop-ul *Limbajul secret al intimității*, pe care sunt pe cale de a-l împărtăși cu dvs., a avut un mare succes în deschiderea de noi posibilități pentru cupluri, persoane interesate de o relație de cuplu, precum și pentru cei care lucrează sau și-ar dori să lucreze cu cupluri. Mi-am început cariera în profesiile de suport ca terapeut de cuplu în urmă cu aproximativ 30 de ani iar acest workshop este o integrare a experienței, cercetării cu privire la cupluri și rușine (Lee, 1994b), și a lucrărilor mele (e.g., Lee, 1994a, 1996, 2004b). Workshopul este influențat de modelele de workshop-uri create de mine și Gordon Wheeler în lucrul cu rușinea și apartenența. În plus, materialul din acest workshop nu reprezintă pentru mine doar teorie sau ceea ce mă ajută să-mi organizez lucrul cu clienții. Acest material a fost de o importanță crucială pentru mine în succesul continuu al propriei mele relații de cuplu. În decursul ultimilor nouă ani am prezentat acest workshop în mai multe locații din toată lumea (Londra, Melbourne, Sydney, Brisbane, Cleveland, Big Sur și alte locații australiene sau din Stalele Unite) și într-o varietate de formate de timp de la câteva ore la câteva zile. Forma pe care o împărtășesc cu dvs. aici este ceea ce am folosit în mod obișnuit pentru o durată de două zile.

O importantă întrebare legată de design în crearea de workshop-uri pentru cupluri este cum să le ajutăm pe acestea să exploreze probleme sau dificultăți în relația lor fără a deveni agățați și pierduți fără speranță într-un labirint al rușinii. Workshop-ul de față exact asta face. Facilitează concentrarea cuplurilor asupra sistemului propriu și descoperirea a ceea ce fac într-o manieră securizantă și neamenințătoare. Acestea rămân cu un sens diferit al relației lor, cu strategii și instrumente ce se potrivesc cu noua viziune. De asemenea, el permite și accesul persoanelor singure și care nu se află momentan într-o relație sau ca un partener să participe fără celălalt.

Exercițiul inițial stabilește tonul

Deschid acest workshop cu un exercițiu ce le oferă participanților o viziune intuitivă a dinamicilor ascunse ce pot afecta cuplurile, transformând în mod misterios interacțiuni cu potențial de sinceritate, iubire, conectare în coșmaruri de frustrare, durere și deconectare.

Rog oamenii să se împartă în perechi – cu cineva cu care nu se află într-o relație intimă. Astfel, pe oamenii care vin la workshop în cuplu pentru a învăța împreună despre relația lor și pentru a o îmbogăți, ceea ce desigur mulți fac, îi rog totuși să găsească pe altcineva în afară de partenerul lor pentru acest exercițiu. Această structură îmbogățește experimentarea siguranței de către participanți din moment ce persoanele din diadele ce rezultă nu vor fi construit un istoric de interacțiuni dificile / nerezolvate unul cu celălalt. Un astfel de istoric poate conduce la un sentiment subsidiar de nedreptate, resentimente și alte asemenea sentimente care ar putea fi zgândărite efectuând acest exercițiu. Din nou, scopul exercițiului este de a conferi un sentiment personal din interior către exterior cu privire la interacțiunile de cuplu dificile din punct de vedere relațional și în același timp să mențină un mediu sigur și chiar distractiv.

După ce participanții se împart în diade îi rog să își imagineze că se află într-o relație primară cu partenerul de diadă. Opțional îi rog să își imagineze că aceasta este o relație primară de dragoste – cu un partener potrivit preferințelor sexuale ale fiecăruia. Pentru cei care au ales pe cineva de sexul opus față de preferința sexuală, le ofer opțiunea de a-și imagina această relație ca pe o prietenie foarte apropiată. Oricum ar fi, trebuie să își imagineze că această relație este foarte importantă pentru ei.

Mai mult, le spun că există ceva în neregulă cu această relație. Nu știu ce anume. Poate că nu petrec suficient de mult timp cu partenerul sau calitatea timpului petrecut este deficitară într-un anume fel, sau ceva este în neregulă cu viața sexuală în relație (dacă este o relație de natură sexuală), sau ceva ce privește îngrijirea copiilor (dacă își imaginează că au copii) nu este apreciat de partener. Le cer să își acorde câteva minute singuri pentru a scrie despre problema ce există în această relație. Alegând problema, există o posibilitate mai mare să găsească ceva de care le pasă. Acest lucru este important pentru ca exercițiul să funcționeze deoarece numai atunci când ne pasă suntem susceptibili să simțim rușine. În același timp, pentru că este o situație artificială, cadrul oferă o zonă de tampon ce previne atingerea profundă a atașamentului și a posibilei rușini concomitente ce pot exista atunci când am format o relație cu totul interdependentă.

După ce au avut câteva momente de pregătire în ceea ce își imaginează ca fiind problematic în această relație, le spun că trebuie să apeleze la partenerul lor și să rezolve această problemă. Este foarte important să găsească rezolvarea împreună cu partenerul. Satisfacția lor în cadrul acestei relații depinde de găsirea unei rezolvări. Cu toate