

QUI SONT CES COUPLES HEUREUX?

Yvon Dallaire

Copyright© 2006 Yvon Dallaire

SECRETUL CUPLURILOR FERICITE

Yvon Dallaire

ISBN 978-606-8560-48-9

© 2016 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducere: Raluca-Mihaela Dincă

Redactor: Raluca Furtună

DTP: Cătălin Furtună

Corectură: Dorina Oprea, Oana Tăranu

Copertă: Cătălin Furtună

Imagine: © EpicStockMedia | shutterstock.com

YVON DALLAIRE

Psiholog

Secretul cuplurilor fericite

Cum să depășim crizele și conflictele din cuplu

Tratat de psihologie a cuplurilor fericite

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DALLAIRE, YVON

Secretul cuplurilor fericite / Yvon Dallaire; trad.: Raluca-Mihaela Dincă; pref.: Jacques Salomé. – București: Philobia, 2016
ISBN 978-606-8560-48-9

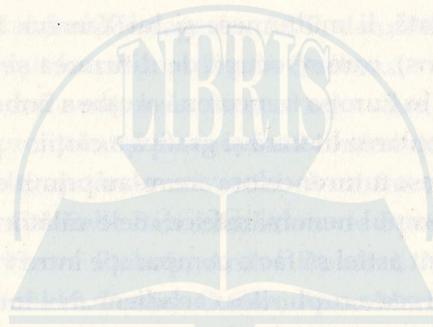
I. Dincă, Raluca-Mihaela (trad.)
II. Salomé, Jacques (pref.)

159.922.1

Traducere de Raluca-Mihaela Dincă

philobia

anii și decenii de la naștere și de la moarte. În urmă cu cincisprezece ani, în anul 1998, în cadrul unei manifestări organizată de Institutul Internațional de Cercetare și Educație din București, s-a lansat o revista intitulată *Studiu*, care avea ca scop să aducă în atenția publicului român și internațional rezultatele cercetărilor și studiilor realizate de cercetaři români și străini în domeniile științifice și tehnologice, precum și rezultatele cercetărilor românești în domeniile culturale și sociale. Revista a apărut în cinci numere, în anii 1998-1999, și a fost înlocuită de revista *Studiu. Cercetări și aplicații*, lansată în anul 2000. În cadrul cercetărilor și studiilor realizate de cercetaři români și străini, au participat profesori și cercetaři din cinci universități și instituții de cercetare din România: Universitatea Tehnică din București, Universitatea Politehnica din București, Universitatea de Vest din Timișoara, Universitatea de Vest din Oradea și Universitatea din Craiova. În cadrul cercetărilor și studiilor realizate de cercetaři străini, au participat profesori și cercetaři din cinci universități și instituții de cercetare din Franța: Universitatea Paris-Sorbona (Facultatea de Teologie), Universitatea Paris-Dauphine (Facultatea de Teologie), Universitatea Paris-Dauphine (Facultatea de Filosofie), Universitatea Paris-Dauphine (Facultatea de Psihologie) și Universitatea Paris-Dauphine (Facultatea de Drept). În cadrul cercetărilor și studiilor realizate de cercetaři străini, au participat profesori și cercetaři din cinci universități și instituții de cercetare din Germania: Universitatea din Bonn, Universitatea din Bremen, Universitatea din Erlangen-Nürnberg, Universitatea din Freiburg și Universitatea din Münster. În cadrul cercetărilor și studiilor realizate de cercetaři străini, au participat profesori și cercetaři din cinci universități și instituții de cercetare din Suedia: Universitatea din Göteborg, Universitatea din Lund, Universitatea din Stockholm, Universitatea din Uppsala și Universitatea din Åbo Akademi. În cadrul cercetărilor și studiilor realizate de cercetaři străini, au participat profesori și cercetaři din cinci universități și instituții de cercetare din Canada: Universitatea din Alberta, Universitatea din British Columbia, Universitatea din Manitoba, Universitatea din Saskatchewan și Universitatea din Toronto. În cadrul cercetărilor și studiilor realizate de cercetaři străini, au participat profesori și cercetaři din cinci universități și instituții de cercetare din SUA: Universitatea din Boston, Universitatea din Harvard, Universitatea din Michigan, Universitatea din Princeton și Universitatea din Yale.



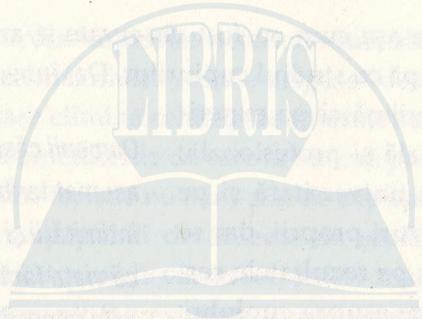
3.1.8.3. Cum să împărtășești bunurile dumneavoastră	814
3.4. Cum să întărești formatarea unor relații pozitive	815
3.5. Cine este cel mai bun partener și cum să-l găsești	816
3.6. Să fii tu cel mai bun partener	817
3.7. Cum să-ți îmbunătățești relația cu soțul	818

Cuprins

Prefață de Jacques Salomé: Fericirea	7
Cuvânt-înainte	13
Introducere: Cuplul, astăzi	15
1. Cuplul – un organism viu.....	25
1.1. Unu plus Unu nu fac Unu	26
1.2. Cuplul – două forțe ce trebuie echilibrate	32
1.3. Cum stabilim distanța corectă	38
2. Dragoste și pasiune	43
2.1. Pasiunea.....	44
2.2 Dragostea adevărată	49
3. Cele cinci etape ale evoluției unui cuplu fericit	57
3.1. Luna de miere	57
3.2. Lupta pentru putere	62
3.3. Împărțirea puterii sau perioada de stabilizare	71
3.4. Angajamentul sau dragostea adevărată	76
3.5. Deschiderea către celălalt sau cum să fii un exemplu	78
4. Cuplul – mituri, iluzii și convingeri false	81
4.1. Dragostea mișcă munții din loc	82
4.2. Sufletul pereche mult aşteptat	84
4.3. Totul făcut cu bună-credință	87
4.4. Trebuie să vorbim	89
4.5. Rezolvarea conflictelor	100
4.6. Iluzia egalității dintre bărbat și femeie	108
4.7. „Prefericita“ infidelitate	111

4.8. Alte mituri și iluzii ce învăluie cuplul	116
5. Schismogeneza complementară sau cartografierea unui conflict de cuplu	121
5.1. Definiție.....	121
5.2. Bazele neurofiziologice ale schismogenezei complementare	126
6. Crizele din cuplu	135
6.1. Testul realității sau „dezidealizarea”	136
6.2. Venirea pe lume a unui copil	139
6.3. Mutarea și amenajarea casei.....	148
6.4. Schimbarea carierei și pierderea locului de muncă.....	149
6.5. Aventurile extraconjugale	150
6.6. Criza vârstei de mijloc sau demonul amiezii	154
6.7. Plecarea copiilor sau sindromul cuibului părăsit	158
6.8. Ieșirea la pensie	160
6.9. Boala și moartea.....	161
7. Cum să depăşim crizele și conflictele	165
7.1. „Jocurile” preferate ale cuplurilor nefericite.....	167
7.2. Călăreții Apocalipsei	168
7.3. Bărbații și femeile în fața conflictelor	171
7.4. Arta de a se certa cum trebuie	175
7.5. Adeverurile care stau la baza cuplurilor fericite	179
7.6. Evitarea blocajelor	182
8. Cuplul, un proiect de viață.....	197
8.1. Un proiect biologic.....	197
8.2. Un proiect psihosociologic	200
8.3. Un proiect de împlinire personală.....	206
8.4. Un proiect pentru realizarea proiectelor	210
9. Cuplurile fericite în plan sexual	213
9.1. Trei idei toxice despre sexualitatea conjugală	213
9.2. Menținerea sexualității conjugale, sursa plăcerii reciproce.....	218

9.3. Cum să depăşim problemele de natură sexuală	232
9.4. Cum să îmbătrânim frumos în plan sexual	233
10. Cele șapte principii care stau la baza armoniei conjugale	235
10.1. Să fim fericiți cu noi însine pentru o viață în doi mai bună.....	235
10.2. Alegerea partenerului potrivit: compatibilitatea	239
10.3. Cunoașterea diferențelor dintre bărbat și femeie	248
10.4. Simțul responsabilității.....	256
10.5. Inteligența emoțională conjugală.....	261
10.6. Abilitățile de relaționare.....	269
10.7. Arta negocierii.....	277
Concluzie: Fericiti sau nefericiți. Ce alegem?.....	285
Anexa 1: Chimia dragostei	293
Anexa 2: Testează-ți fericirea conjugală!	295
Lista figurilor și a tablourilor.....	299
Bibliografie.....	301
Mulțumiri.....	307



1

Cuplul – un organism viu

„El a trezit-o c-o sărutare.
Ei i s-a părut fermecător.
S-au căsătorit.
Au avut împreună doi copii.
Și-au trăit fericiți.”
Sfârșitul primului volum.⁷

Acesta este al doilea volum pe care îl dedic vieții de cuplu. Dacă viața în doi ar fi atât de ușoară precum ne dau de înțeles basmele, terapia de cuplu n-ar mai exista. N-ar exista un ordin profesional care să reunească mii de terapeuți de cuplu. Mulți psihologi n-ar putea face din asta principala lor sursă de venit. Și, pe deasupra, n-ar exista atâția avocați care practică dreptul matrimonial (60% din totalul avocaților în unele țări). De asemenea, n-ar fi fost creată, la sfârșitul anilor '80, profesia de mediator⁸ pentru a ajuta cuplurile să divorțeze într-un

⁷ Autorul se referă la prima sa carte pe această temă: *S'aimer longtemps. L'homme et la femme peuvent-ils vivre ensemble?*, Option Santé, Québec, 1999. (n.tr.)

⁸ Cei care exercită profesia de mediator fac parte din Asociația internațională francofonă a intervenenților în problemele familiilor separate, AIFI (www.aifi.info).

mod decent. Și – ăsta da paradox! – niciunul dintre acești specialisti n-ar divorța. Nu, viața de cuplu nu e ușoară și nimeni, absolut nimeni, nu e pregătit să se căsătorească. Mai degrabă căsătoria în sine e cea care ne pregătește de căsătorie, tot aşa cum învățăm ce înseamnă să fii părinte în momentul în care avem copii. Nu sunt deloc de-ajuns dragostea și buna-credință; e nevoie de eforturi imense pentru a căpăta conștiința, cunoștințele, atitudinile și aptitudinile necesare vieții în doi.

1.1. Unu plus Unu nu fac Unu

În concepția tradițională a căsătoriei, dacă două persoane formează un cuplu, atunci ele trebuie să dispară în favoarea cuplului sau, și mai realist vorbind, una dintre cele două persoane trebuie să facă un pas înapoi și să se pună la dispoziția celeilalte. Dacă e să ne luăm după ce spune tradiția, femeia trebuie să-l urmeze pe bărbat și să-l sprijine tot timpul. Legal vorbind, statutul femeii se rezuma doar la cel de soție și trebuia, împreună cu copiii, să ia numele de familie al soțului, astfel că se constituia o filiație pe linie paternă, chiar dacă nicio lege în afara obiceiului împământenit nu obliga femeia să ia numele bărbatului ei. Pentru a descrie acest tip de cuplu în care Unu plus Unu fac Unu – altfel spus, două picături de apă formează o singură picătură mai mare –, voi folosi termenul de „fuzional”.

Mama mea își spunea „Doamna Jean-Charles Dallaire”, luând astfel prenumele soțului ei, aşa cum făceau multe femei la vremea aceea, care și-l păstrau chiar și după moartea soțului. Dar să nu ne lăsăm înșelați de aparențe: capul familiei, în familia noastră și în cazul multora din Quebec și din lumea întreagă, era, de fapt, mama, ea era șefă. Tata lucra în uzină, aducea salariul în casă și i-l încrezîndă soției, care administra

și avea grija nu numai de bugetul și banii de buzunar ai soțului ei, ci și de întreținerea casei, de educația copiilor, de activitățile sociale și, probabil, de viața lor sexuală. Și reușea să facă minuni cu salariul modest pe care tatăl meu îl câștiga cu sudoarea frunții sale, muncind până la epuizare pentru cei pe care-i iubea (a murit, efectiv, din cauza unei boli industriale). Ca să se ajungă cu banii, mama mea a făcut rost de o mașină de cusut și croia haine pentru celelalte „șefe” de familie din cartier ca să-și rotunjească venitul la sfârșit de lună. Astfel, în acest cuplu, Unu plus Unu făcea Unu.

Partenerii unui astfel de cuplu fuzional credeau că, odată căsătoriți, urcă în aceeași barcă: totul trebuie să fie la comun și să funcționeze prin consens. Multe cupluri moderne încă trăiesc cu acest deziderat, care, la urma urmelor, nu-i decât o iluzie. Și asta pentru că, atunci când ne aflăm în aceeași barcă, problema care se pune întotdeauna este cine va fi la cărma ei. Firește, în general, pe un vas, nu există decât un căpitan. Pentru a-și duce vasul la destinație, căpitanul impune un consens și, ca să evite vreo răzmerită, trebuie să conducă echipajul cu mâna de fier. Totul depinde de caracterul fiecărui: uneori, bărbatul e cel care impune valorile, alteori – femeia.

Indiferent de cine cântă în casă, cocoșul sau găina, cuplurile tradiționale trăiau într-o asemenea codependență economică, încât supraviețuirea fiecărui era legată de apartenența la Un cuplu.

În plus, pe lângă această codependență economică, majoritatea cuplurilor erau caracterizate și de o codependență emoțională fuzională, un adevărat guler de fier care ucidea din față orice inițiativă personală spontană. Odată unit prin căsătorie, cuplul devinea normă de urmat și totul trebuie să aibă loc în interiorul lui, fie că era vorba de o dominație patriofocală, fie de una matrifocală. Nu prea mai exista loc pentru

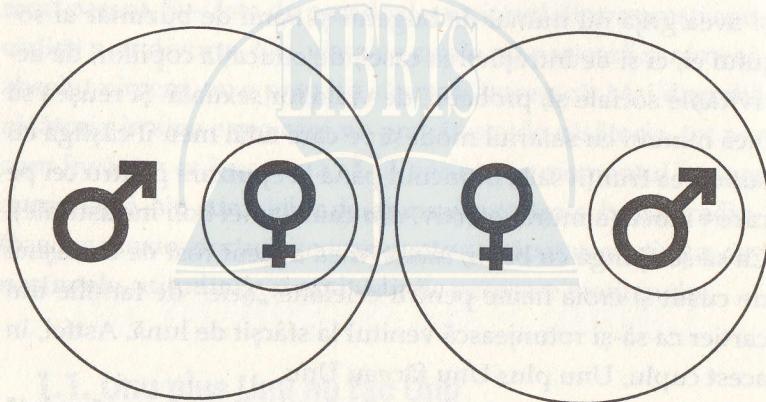


Figura 1. Cuplu patrifocal

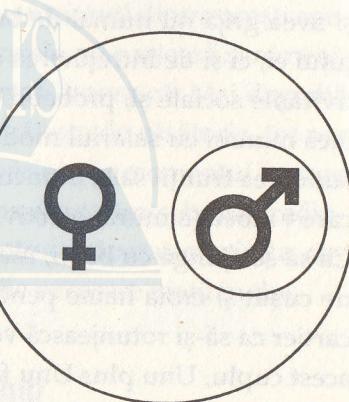


Figura 2. Cuplu matrifocal

bărbat și pentru femeie ca indivizi de sine stători. Aparent stabile, știm că, în ziua de azi, cele mai fuzionale cupluri sunt și cele mai susceptibile de violență verbală, economică, psihologică, sexuală și fizică. Adesea, bunicile și bunicii noștri suportau ceea ce, în mod normal, era de neacceptat.

Oare e de mirare că acest tip de conviețuire n-a trecut testul schimbărilor, cum ar fi îmbunătățirea condițiilor materiale de viață, cultura timpului liber și autonomia financiară dobândită de femei după război, atât după Primul Război Mondial (sufragetele), cât și după cel de-al Doilea Război Mondial (feministele)? Femeile și bărbații din ziua de astăzi refuză stilul de viață al bunicilor noștri: unul era sclavul muncii⁹, cealaltă – sclava copiilor ei. Să le felicităm pe mamele și pe bunicile noastre că au avut inițiativa de a rupe lanțurile sclaviei și să le mulțumim și tatilor și bunicilor noștri că le-au ajutat să ducă până la capăt sarcina asta, în ciuda unor scrâșniri din dinți. Datorită revoluției lor mai mult sau mai puțin pașnice, și noi,

⁹ În limba franceză, *travail* („muncă”) provine din latinescul *tripalium*: „instrument de tortură”.

și copiii noștri vom putea trăi într-un cuplu deschis în care familia se va putea dezvolta în voie, la fel ca fiecare membru al său în calitatea sa de individ unic. Totuși, e mai ușor să spui decât să treci la fapte, aşa cum vom vedea pe parcursul acestui volum.

În prezent, cuplul reprezintă mai degrabă o asociere între două persoane decât o unitate în sine. Fiecare vrea să trăiască în cuplu, dar nimeni nu vrea să renunțe la propria libertate. Fiecare își dorește să se implice într-o relație, dar nimeni nu vrea să se simtă invadat. „Te iubesc, dar nu vreau să mă pierd în universul tău” sau „Tin la noi doi, dar eu exist și în afara ta”. Niciunul dintre ei nu vrea să urce în barca celuilalt și să se lase condus de către celălalt. Prin urmare, structura conjugală devine una tripartită, după cum ne arată Figura 3.

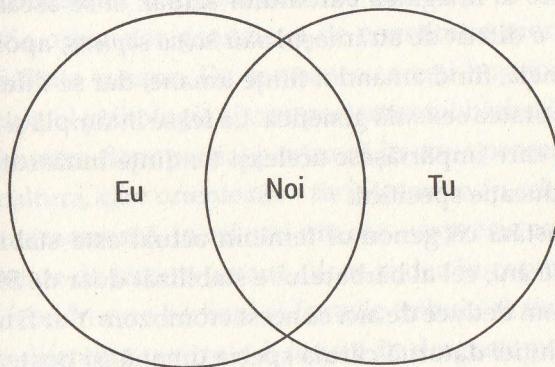


Figura 3. 1 + 1 = 3: eu, tu și noi

Această figură, ce provine din teoria ansamblurilor sau din studiul sistemic, reunește două entități reale care împart un spațiu comun, cuplul, constituind astfel trei sisteme, fiecare cu trăsăturile proprii și cu un mod de funcționare intrinsec.

15. Lasă-ți partenerul să termine ce-are de spus, odată ce și tu ai terminat ce-ai avut de zis.
16. Pune întrebări în aşa fel încât să te arăți preocupat de viața partenerului.
17. Nu-ți da cu părerea decât dacă partenerul îți-o cere. Un sfat necerut e un mod pervers de a-l pune pe celălalt în inferioritate.
18. Dacă nu ești de acord cu celălalt sau nu-l poți înțelege, măcar exprimă-ți compasiunea: „Într-adevăr, e o situație dificilă.”
19. Tine minte tot timpul că există diferențe fundamentale și firești între femei și bărbați în ceea ce privește felul lor de a fi și de a reacționa. Aceste diferențe pot, sau nu, să fie accentuate de educația și cultura fiecăruia.
20. Și mai ales asumă-ți responsabilitatea propriilor vorbe, gânduri și gesturi. Nu-l acuza niciodată pe celălalt că e responsabil de ceea ce simți. Celălalt e responsabil de el însuși, nicidcum de felul în care tu acționezi și reacționezi la vorbele sau comportamentele sale.

Totuși, ar fi o utopie să credem că, chiar și punând în practică aceste reguli, nu vor mai exista conflicte aprinse, inclusiv în cazul cuplurilor fericite. Cuplul nu are cum să nu genereze crize; unele cupluri nu supraviețuiesc în urma unui astfel de moment deoarece, cu fiecare criză, prăpastia care-i separă pe cei doi parteneri se adâncește, iar angajamentul afectiv reciproc scade. Cuplurile care reușesc să supraviețuiască folosesc, pe lângă regulile enumerate mai sus, strategii și mai eficiente, pe care le voi descrie în continuare.

7.5. Adevărurile care stau la baza cuplurilor fericite

Dacă am învăța cum să ne certăm cu calm, fără să dramatizăm conflictele și crizele, sigur am putea reduce tensiunea și stresul din timpul „ciodănelilor casnice”, dar nu-i de-a juns pentru a întreține sau a reaprinde dragostea atunci când focul e pe cale să se stingă. Primul și cel mai important „secret” al cuplurilor fericite e faptul că dragostea lor nu se bazează pe pasiune (acea emoție puternică, năvălitoare și variabilă), ci pe o profundă, foarte **profundă prietenie** – adică un sentiment de afecțiune și simpatie bazat, la rândul său, pe o cunoaștere intimă reciprocă, pe un respect reciproc, pe o încredere solidă și pe bucuria de a petrece timpul cu celălalt și de a face diverse activități împreună. Partenerii din cuplurile fericite cunosc foarte bine preferințele celuilalt, știu în ce privință sunt de acord și unde există neînțelegeri. Nu vor să se certe pentru că vor să-și păstreze prietenia. Cele mai eficiente terapii sunt cele în care cuplurile își pot aprofunda relația de prietenie care face parte integrantă din relație de iubire.

Cuplurile fericite au ceea ce echipa de cercetare a lui Gottman numește un **cont emoțional de economii** al cărui bilanț e mereu pozitiv, spre deosebire de cuplurile nefericite, care ar vrea „să șteargă tot și s-o ia de la zero”, ceea ce e imposibil. Acest cont emoțional de economii se clădește prin exprimarea zilnică a mesajelor pozitive și a expresiei „Sesam, deschide-te!”, adică toate acele vorbe de dragoste pe care ni le rostим în aşa-numita fază a „lunii de miere” și pe care cuplurile fericite continuă să și le adreseze ani în sir. Fiecare mică atenție, și nu neapărat vreun gest mare, fiecare „Te iubesc”, „Dragul meu” sau „Pui” ori „Iepuraș” alimentează contul emoțional de economii. De fiecare dată când unul îl întreabă

pe celălalt ce-ar vrea să mănânce la cină, de fiecare dată când unul îi aduce un pahar de suc celuilalt care încă nu s-a dat jos din pat, de fiecare dată când unul îl aşteaptă cu brațele deschise pe celălalt, de fiecare dată când unul se poartă frumos cu familia celuilalt, se acumulează credite în contul emoțional de economii al cuplului. și așa se face că o ceartă ocazională consumă doar dobândă acestui cont, fără să-l golească.

Tocmai pentru că au acumulat multe sentimente pozitive, cei doi parteneri vor putea să dea la o parte ceea ce în ochii cuplurilor nefericite ar fi o critică, o reacție defensivă sau un atac la persoană. Starea de nervi a partenerului, vorbele rostite pe un ton ridicat, un gest brusc sau chiar vorbe supărătoare (de genul, „Mai lasă-mă-n pace, nu vezi că-s ocupat!”) nu vor stârni apariția unuia dintre călăreții Apocalipsei pomeniți mai sus, pentru că bilanțul amoros rămâne unul pozitiv. Prietenia profundă și contul emoțional de economii acționează într-un mod preventiv. Cuplurile fericite se pot lăuda cu un grad ridicat de prietenie. Fiecare partener se comportă ca și cum celălalt ar fi un musafir cu totul și cu totul special în viața sa. și ce facem cu un prieten? Avem grija de el. Cuplurile fericite sunt formate din doi prieteni care au grija unul de celălalt și care fac dragoste împreună.

Un al treilea adevăr fundamental pe care-l observăm la cuplurile fericite e faptul că împiedică realizarea schismogenezei complementare în timpul unui conflict. Cuplurile fericite știu cum să împiedice escaladarea conflictelor, pe care o întâlnim în cazul cuplurilor nefericite: apeleză la tehnici de dezamorsare. În loc să pună paie pe foc, ei sting focul, cercându-și iertare, făcând glume sau dându-i dreptate celuilalt. Dacă luăm exemplul cu scena întârzierii din capitolul 5, despre schismogeneza complementară, în loc ca unul să-l acuze pe celălalt că a întârziat din nou, ar putea să-i spună: „Dragă,

abia aşteptam să ajungi!”, după care să-l ia strănic în brațe. În loc să se justifice, celălalt ar putea reacționa la starea de nervi a primului astfel: „Chiar ți-era dor de mine, pui? Iar tă-mă că am întârziat; și eu abia aşteptam să ajung”, sfârșind cu o îmbrățișare.

Evident, dacă partenerul îți respinge orice tentativă de a dezamora conflictul, asta înseamnă că, probabil, contul său emoțional de economii e pe minus. Dacă, în momentul în care depui armele și-ncetezi ostilitățile, partenerul trage-n tine de la mică distanță, atunci te află pe marginea prăpastiei. Pot lesne să prezic succesul sau insuccesul unei terapii de cuplu dintr-o simplă întrebare pe care o pun, de regulă, atunci când cuplul începe să se certe în fața mea. Îl întreb pe unul dintre ei: „Ce te-a atras la partenerul tău/partenera ta și de ce ai vrut să faci din el/ea bărbatul/femeia vietii tale?” Primesc două tipuri de răspunsuri. Fie văd persoana căreia i-am adresat întrebarea cum se relaxează, cum i se luminează față și schițează un zâmbet, după care stă o clipă pe gânduri și spune: „Îl/O iubesc pentru că...” Această reacție anunță o continuare fericită. Fie observ cum persoana respectivă răbufnește imediat ce-am rostit întrebarea: „Chiar așa, și eu mă întreb ce m-a atras la el/ea”, „Stau și mă-ntreb de ce n-am ales pe altcineva” sau, și mai și, „Cu zece minute înainte să mergem la starea civilă, parcă voiam să zic nu”. De obicei, îi trimit la un cabinet de mediere pe cei care se confruntă cu cel de-al doilea tip de reacție, dat fiind că nu pot să ajut oameni care văd în celălalt oia neagră a cuplului.

E cât se poate de normal să existe „războaie” în interiorul cuplurilor; contează însă ca, până la urmă, să facem pace. și, dat fiind că acum știm, datorită cercetărilor conduse de Gottman menționate mai sus, că majoritatea conflictelor de cuplu nu se pot rezolva, ar fi absurd să căutăm soluții, un consens

sau compromisuri pentru problemele de nerezolvat. Cuplurile fericite și-au dat seama imediat de acest lucru și astfel partenerii lor au înțeles că sunt nevoiți să trăiască cu aceste neînțelegeri... pe viață. De aceea e imposibil să-i ajută pe partenerii din cuplurile care nu vor să scape de călăreții Apocalipsei și care se încăpătânează să rămână în schismogeneza lor complementară, chiar și de față cu terapeutul. Niciun terapeut nu poate face pentru clienții săi ceea ce ei nu vor să facă pentru ei însăși.

7.6. Evitarea blocajelor

Ce facem ca să evităm transformarea crizelor și a conflictelor inevitabile vieții în doi în blocaje permanente? Cum învățăm să trăim cu acele neînțelegeri pe viață, fără a le lăsa să distrugă tot ce merge bine în cuplu? Pur și simplu separând problemele care pot fi soluționate de cele care nu-și găsesc rezolvare și punând accentul pe proiectul vieții de cuplu. În general, problemele se învârt în jurul a șase teme, despre care am discutat deja și pe care le voi descrie în continuare. Sugestiile care urmează au fost experimentate în așa-numitul „Love Lab” al lui John Gottman⁷³, profesor la Universitatea din Washington. Aceste strategii și-au dovedit eficiența atunci când cuplurile au încercat să evite transformarea conflictelor în blocaje permanente.

Stabilirea unui acord în privința problemelor **materiale și financiare**. De regulă, banii sunt un subiect evitat în faza de seducție, dar devin imediat una dintre cauzele celor mai aprinse

⁷³ Pentru mai multe detalii în privința acestui subiect, vezi cartea lui John M. Gottman și Nan Silver pe care am menționat-o deja: *Les couples heureux ont leurs secrets*, J.C.Lattès, 2000.

conflicte conjugale. De ce? Pentru că banii ne oferă sentimentul fundamental de siguranță. Unii autori spun chiar că ne gestionăm emoțiile și viața așa cum ne administram banii. Și așa este. Conflictele vor fi cu atât mai aprinse și mai frecvente cu cât va exista o distanță considerabilă între sentimentul de siguranță al unuia și nesiguranța celuilalt. Unul vrea să profite imediat de banii săi, pe când celălalt vrea să-și asigure viitorul făcând economii. Ce putem face pentru ca situația să nu degenerizeze? Un buget. Pentru unii, stabilirea unui buget înseamnă să pună totul la comun; pentru alții, fiecare cu banii lui. Aceste două atitudini sunt, de regulă, cauzele unui conflict ori de câte ori apare vreo cheltuială neprevăzută sau o cheltuială impulsivă a unuia dintre parteneri. Toți consilierii matrimoniali pe probleme financiare sugerează mai degrabă următoarea strategie: un cont bancar comun de a cărei administrare să se ocupe unul dintre cei doi parteneri, dar care să necesite semnăturile amândurora, și două conturi personale și confidențiale.

Pentru a simplifica lucrurile și calculele, să ne imaginăm un cuplu cu un venit total de 100.000 de dolari sau de euro pe an. Unul dintre parteneri are un salariu de 60.000, iar celălalt câștigă 40.000. După o estimare, cuplul ajunge la concluzia că bugetul conjugal sau familial necesită o investiție de 50.000 de dolari sau de euro. Cheltuielile care fac

*Dintre toate bogățiile,
cea mai importantă e viața.*
John Ruskin

parte din bugetul comun depind de fiecare cuplu, dar pot merge de la ipoteca pentru casă la cheltuielile destinate copiilor, trecând prin vacanța anuală, în cuplu sau în familie. Nu contează, important e ca partenerii să se înțeleagă în privința lucrurilor pe care bugetul comun le va acoperi. Cheltuieli și sumele respective pot fi reevaluate anual. Odată stabilit