

NICULESCU

ELIZABETH și JIM CARROLL

# TERAPIE PENTRU CUPLURI





Elizabeth și Jim CARROLL

# Terapie pentru cupluri

Traducere: Diana Sălceanu



NICULESCU



## CUPRINS

---

<i>Introducere: Bun venit la Programul de terapie pentru cupluri!.....</i>	9
1. Comunicarea .....	19
2. Sexul .....	62
3. Banii .....	80
4. Treburile casnice .....	99
5. Diferențele de personalitate.....	115
6. Strategiile de parenting.....	135
7. Înșelarea .....	166
8. Certurile .....	195
9. Lupta cu trecutul .....	230
10. Nevoia de iertare .....	259



# 1

## COMUNICAREA

**A**vând abilități bune de comunicare, poți să rezolvi practic orice problemă. Fără aceste abilități, chiar și cele mai mici probleme și se vor părea greu de rezolvat. Îți vom arăta cum să-ți reîmprospătezi relația de cuplu și cum să readuci iubirea în viață de cuplu folosindu-te de abilitățile de comunicare.

**Comunicare** s.f. actul sau procesul prin care folosim cuvinte, sunete, semne sau comportamente pentru a ne exprima sau a face schimb de informații ori pentru a transmite altor persoane ideile, gândurile, sentimentele noastre etc.

Definiția termenului „comunicare” este destul de clară. Atunci de ce aceasta reprezintă totuși cea mai mare problemă într-o relație? Pentru că nu este vorba numai despre actul de comunicare în sine, ci și despre modul în care o facem. Ceea ce rostим oglindește oare ceea ce contează cu adevărat pentru noi? Am reușit să transmitem ceea ce aveam de gând? O comunicare bună presupune să conștientizezi și să ai curajul de a-ți împărtăși trăirile cu o altă persoană.



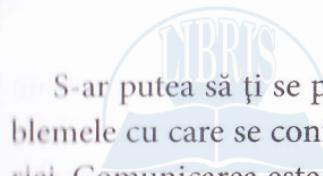
Comunicarea este ceea ce leagă două ființe. Aceasta scoate din mintile noastre idei, gânduri, sentimente și le oferă drept cadou celui care ne ascultă, în cazul de față o persoană la care ţinem. Comunicarea este soluția pentru a ghici ce este în mintea celuilalt. Comunicând cu partenerul, îi transmitem mesajul: „îmi dau seama că nu-mi poți citi gândurile”.

Multe dintre problemele cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi pornesc de la ideea greșită conform căreia ne închipuim că toată lumea vede lucrurile la fel ca noi. Comunicarea este soluția a ceea ce psihologiei numesc „resentimentul egocentric”. Aceasta oferă fiecărui partener al cuplului ocazia de a înțelege dacă felul lor de a vedea lucrurile este perceptuat la fel și de altcineva.

Discuțiile despre gândirea noastră sunt, de asemenea, importante pentru că ne ajută să ne formăm ideile și să le clarificăm. Uneori, ideile noastre inițiale sunt doar niște semințe neîncolțite, iar comunicarea este tocmai solul care le ajută să prindă rădăcini și să se dezvolte.



Pune-ți următoarele întrebări:  
Ți se pare că uneori habar nu ai ce îi trece prin cap partenerului tău de viață sau despre ce vorbește? Te cerți uneori cu acesta pentru că ai înțeles lucrurile cu totul altfel decât trebuia? Ți se pare că partenerul nu te-a înțeles pe deplin? S-a întâmplat vreodată ca partenerul tău, încercând să te împace sau să rezolve o problemă, să nu facă altceva decât să te supere și mai tare? Ți s-a întâmplat să nu reușești să îi comunică partenerului ceea ce dorești cu adevărat de la el?



S-ar putea să ţi se pară surprinzător, dar acestea sunt problemele cu care se confruntă toate cuplurile în timpul căsătoriei. Comunicarea este complexă și presupune un limbaj unic, specific fiecărui individ. Pentru o comunicare cu adevărat eficientă, trebuie să folosești mai multe limbaje. Nu este destul să vorbești fluent în limbajul tău unic, specific, ci trebuie să fii capabil să asculti și să interpretezi și limbajele unice, specifice ale celorlații. Asta poate fi o sarcină destul de grea în fața persoanei iubite.

Și ce să vezi? Limbajul în sine nu ne ajută prea mult. Cuvintele pe care le rostим sunt doar o mică parte din mesajul pe care îl transmitem. Cercetările indică faptul că 80% din sensul unui mesaj este transmis prin mijloace non-verbale. Cu alte cuvinte, limbajul corpului și expresiile feței sunt extrem de importante atunci când ne transmitem sentimentele. De aceea, comunicarea prin telefon, SMS-uri sau e-mail poate devia destul de mult sensul unui mesaj. Un cuplu s-a certat odată pentru următorul SMS: „NU AI ÎNȚELES CE VREAU SĂ SPUN!”

Dar el uitase că din greșeală scria cu majuscule și nu și-a dat seama că soția lui credea că țipă la ea. Aceasta nu văzuse că el se pozase, râzând cu gura până la urechi, cu rezultatele de la analize și atașase fotografie la mesaj.

Ți se pare că e de speriat chestiunea aceasta cu comunicarea? După ce ani de zile am conceput strategii pentru *Programul de terapie pentru cupluri*, avem soluția pentru a te ajuta să comunicați mai bine cu partenerul de viață.

Haide să deschidem tema comunicării cu o discuție despre limbaj și să punem o întrebare importantă: **Ce este mai important în comunicare: logica sau emoția?**

Noi, cei de la *Programul de terapie pentru cupluri*, îți spunem din experiență (inclusiv din experiența personală de viață!) că

**NBRIS**  
amândouă, atât logica, cât și emoția, sunt la fel de importante în comunicare. De fapt, acestea reprezintă două limbaje diferite pe care trebuie să le vorbiți fluent, dacă dorîți să aveți o relație sănătoasă și fericită. Cu toții folosim simultan două limbaje: un limbaj al emoțiilor și un limbaj al logicii. Limbajul logicii este simplu: se referă la împărțirea de informații. Limbajul emoțiilor reprezintă ceva mai complicat, pentru că este, de regulă, indirect și se referă la împărțirea sentimentelor, a trăirilor sufletești.

Prin limbajul emoțiilor căutăm *confirmare*, nu *informare*. Pe plan emoțional, încercăm să aflăm dacă suntem apreciați, iubiți și competenți, deși formulăm adeseori indirect aceste întrebări și față de partenerul nostru. Cu toții folosim un limbaj al emoțiilor, dar adeseori nu ne dăm seama de asta. Cu siguranță, fiecare din voi a auzit de persoane care vorbesc cu inima, nu cu mintea; cam la asta se și referă.

Limbajul emoțiilor presupune *confirmare*, nu *informare*.

Limbajul nostru la nivel de emoții presupune și căutarea unei conexiuni. Când o femeie întreabă „Rochia asta mă face să arăt grasă?”, ea vrea, de fapt, să spună: „Fii atent cum arăt și confirmă că mă găsești atrăgătoare.” Și bărbații folosesc limbajul emoțiilor, dar societatea noastră îi învață adeseori să nu îl ia în seamă. Nu vă lăsați înșelați, totuși: atât bărbații, cât și femeile fac încercări de conectare. Dar s-ar putea să pară că o fac în mod diferit.

Conexiunea este adeseori indirectă. Atunci când ne deschidem sufletele, devinem vulnerabili și riscăm să fim răniți. Dacă am lua limbajul emoțiilor și l-am transforma din indirect în direct, am spune lucruri de genul:

- Vreau să te simt aproape de mine în acest moment.
- Vreau să simt că suntem făcuți unul pentru celălalt.
- Vreau să știu că mă iubești.
- Vreau să știu că mă găsești atrăgător/oare.
- Vreau să-mi acorzi atenție și să mă simt important/ă.
- Vrea să știu că îți aduc plăcere.
- Vreau să fiu cu tine, nu singur/ă.
- Vreau să mă faci să mă simt o persoană importantă.

Problema apare când noi folosim limbajul logicii, iar partenerul, limbajul emoțiilor, sau invers. Este aproape ca și cum am avea două conversații simultane pe marginea aceluiași subiect.

Una dintre soluțiile pentru o comunicare sănătoasă este să știm când și cum anume să folosim limbajul logicii, cât și pe cel al emoțiilor. Nu este îndeajuns numai să învățăm să le folosim pe amândouă, mai trebuie să putem să ne dăm seama în ce limbaj vorbește la un moment dat partenerul, astfel încât să-i răspundem în același registru. Și nu care cumva să vă închipuiți că limbajul emoțiilor este totuna cu mințitul – pentru că nu este aşa. Reprezintă pur și simplu răspunsul la întrebările *reale* care stau îngropate dincolo de cuvinte.

Deci în ce constă limbajul emoțiilor? Iată un exemplu de întrebare formulată în limbajul emoțiilor și cu care ne-am confruntat când am enunțată această teorie.

### Povestea lui Elizabeth



Eram într-unul dintre acele momente în care nu sunt sigură pe mine. M-am întrebat cum oare să scap de sentimentul acela de nesiguranță, aşa că i-am pus soțului meu mult iubit, Jim, o întrebare simplă: „Ai avut vreodată parte de o partidă

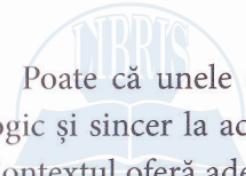
de sex mai grozavă și cu altcineva decât cu mine?”. Gândiți-vă că Jim s-a arătat mereu recunoscător și satisfăcut de viața noastră sexuală, aşa că m-am gândit că răspunsul la întrebarea asta era o chestie de la sine înțeleasă pentru origine. Nu mă așteptam la un altfel de răspuns. Jim mi-a spus: „Sigur că da. Vreau să spun că am avut și înainte orgasme.”

Celor care pleacă capul le mărturisesc că m-a durut asta. Celor care ridică din umeri și spun „Care este problema cu răspunsul ăsta?” le recomand să citească această carte în continuare și să mă ajute să înțeleg diferența dintre limbajul emoțiilor și limbajul logicii.

Hai să luăm o întrebare pe care o pun femeile cel mai des soților înainte de a ieși pe ușă și a merge la un eveniment important: „Ți se pare că rochia asta îmi face fundul mare?”

Dacă ești Spock din *Star Trek* și răspunzi la întrebarea asta dintr-un punct de vedere exclusiv logic, ai putea spune: „Da. Fundul tău arată mare, indiferent cu ce te îmbraci. Asta pentru că fundul este făcut din grăsime. Și grăsimea este pusă acolo să te protejeze atunci când te așezi.” O, daaa. E clar că un bărbat ca asta nu înțelege ce-l întrebă de fapt soția lui.

Poți să pui întrebarea mai clar astfel: „Mă iubești și atunci când nu mă simt bine în propria mea piele?” sau „Sunt conștientă de greutatea pe care o am, dar am nevoie de încurajare sau de un feedback pozitiv!”. Puțini dintre noi își pun însă întrebarea astfel, când vine vorba despre imaginea lor. Așa că, foarte adesea, un soț care răspunde folosind limbajul logicii intră în bucluc, când el de fapt nu voia să facă nimic rău; și asta pentru că nu a ghicit pe ce frecvență emoțională se află soția lui.



Poate că unele dintre voi chiar își doresc un răspuns logic și sincer la această întrebare din partea partenerilor. Contextul oferă adeseori o replică adekvată. Faceți comparație între aceeași întrebare pusă cu diferite nuanțe și în anumite locuri. Dacă întrebarea este pusă pe ringul de dans, la o recepție formală, așteaptă un răspuns bazat pe emoții. Vrei să auzi că fundul tău arată superb în rochia aceea. Dar dacă ești în cabina de probă, la mall, în timp ce alegi o rochie pentru evenimentul la care urmează să participe, probabil că ai nevoie de un răspuns direct și bazat pe logică.

Aceeași intrerupere a conexiunii se produce când răspunzi la o întrebare bazată pe logică având un răspuns bazat pe emoții. De exemplu, dacă soțul te întreabă „Unde îmi sunt cheile de la mașină?”, iar tu îi dai un răspuns bazat pe emoții, ceva de genul „Știu că ți-ai pierdut mințile. Cu alte cuvinte, trebuie să înțelegi întrebarea ținând cont de contextul în care este pusă și de sentimentele voastre de iubire, respect și compasiune. Este suficient să faci alegerea greșită și să oferi un răspuns bazat pe logică la o întrebare care se axează pe emoții, sau invers, și a început nebunia.

## RISC FATAL

Bine, bine, dar ce se întâmplă dacă te lovești de o întrebare aparent bazată pe emoție, dar camuflată în logică? Dacă soțul îți răspunde: „Arăți bine indiferent în ce te îmbraci.”, iar ea răspunde: „Ești un nenorocit. Știu că mă minți. Vreau să-mi spui adevărul!”. În situații de genul acesta, soția așteaptă probabil o anumită confirmare, iar tu ca soț trebuie să vezi pe ce frecvență

emoțională se află partenera ta de viață și să îi răspunzi mai departe pe aceeași frecvență. Repetă-i ceea ce i-ai spus și fi precis în exprimare. Poți să spui ceva de genul: „Păi îți face picioarele destul de lungi.” sau „Îmi place rochia asta mai mult decât cea roz.”, rochie care știe că îți place ție foarte mult. Dacă continuă să îți pună întrebări, cere lămuriri. „Ce crezi că nu e în regulă la rochia asta? Cred că îți stă grozav.” Dacă intră în detaliu, îi poți da un răspuns care o va face să se simtă mai sigură pe ea: „A, nu, nu îți face fundul gras, dar îți face un decolteu fantastic.” Da! Asta o va face să zâmbească. Concluzie: nu pică în cursă. La o întrebare bazată pe emoții poți să greșești, dar numai în nuanță emotivă!

Iată câteva întrebări tipice bazate pe emoții pe care le pun femeile:

- Par grasă?
- M-ai mai lua iar de nevastă?
- Mai arăt la fel de bine ca atunci când ne-am cunoscut prima dată?
- Ce s-ar întâmpla dacă ne-am întâlni pentru prima dată chiar acum?
- Îți-a plăcut mai mult sexul cu altcineva decât cel cu mine?
- Poți să-ți închipui cum ar fi dacă ai avea o relație cu altcineva?

Bărbații nu prea se exprimă în limbajul emoțional; ei de obicei caută să fie respectați. Bărbații în general se umflă în pene, vorbesc despre sport, se plâng de facturi sau de oboseala de la serviciu. Treaba ta ca soție este fii atentă la limbajul emoțiilor folosit de partener și să fii gata să îi oferi confirmarea de care are nevoie.