



și la greu
la bine
împreună

Împreună la bine și la greu

10 ADEVĂRURI SALVATOARE
PENTRU RELAȚIA DE CUPLU

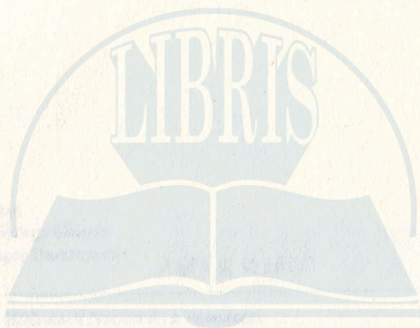
**Harville Hendrix
Helen LaKelly Hunt**

Ilustrații de Elizabeth Perrachione

Traducere din engleză de Dana-Ioana Chiriță

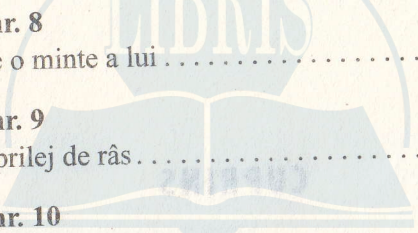


2016



CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere: Felicitări, faceți parte din ceva cu adevărat important!</i>	11
<i>Cum să folosiți această carte</i>	17
Adevărul nr. 1	
Dragostea Romantică este o iluzie	21
Adevărul nr. 2	
Incompatibilitatea e baza căsniciei	34
Adevărul nr. 3	
Conflictul e un progres pe cale să se-ntâmples	47
Adevărul nr. 4	
Când ești prezent pentru celălalt, vindeci trecutul	58
Adevărul nr. 5	
Nu e vorba de CE spui, ci de CUM o spui	69
Adevărul nr. 6	
Negativitatea e un abuz invizibil	81
Adevărul nr. 7	
Negativitatea e o dorință mascată	95



Adevărul nr. 8	
Creierul are o minte a lui	108
Adevărul nr. 9	
Căsnicia e prilej de răs	119
Adevărul nr. 10	
Mariajul e cea mai bună asigurare pentru viață	129
<i>Postfață: Revoluția Relațională</i>	143
<i>Programul de exerciții</i>	157
<i>Note</i>	199
<i>Despre autori și Terapia Imago de Cuplu</i>	203

Mulțumiri

Nicio carte nu e scrisă în izolare – mai ales una despre relații. Mulți oameni minunați ne-au ajutat să simplificăm și, simultan, să adaptăm conceptele prezentate în această carte. Am vrea să începem cu mulțumiri speciale către Elizabeth Perrachione, pe care o cunoaștem de 25 de ani (și n-am visat niciodată, în toți acești ani, că vom lucra împreună la o carte ca asta). Nu numai că a contribuit cu vorbe de duh la scrierea acestei cărți, dar a și conceput ceea ce noi credem că reprezintă ilustrațiile perfecte. Ne îndoim că altcineva în lume ar mai fi avut un asemenea talent. Ți mulțumim!

O profundă apreciere e îndreptată către editura noastră, mai concret către editorul nostru, Sydney Miner, pentru susținerea atentă a viziunii noastre despre carte. Și, desigur, înainte ca manuscrisul să-i fie predat editurii, au fost mulți cei care ne-au ajutat, aruncând asupra lui un ochi infailibil. Atenția la detalii și grija față de viitorii cititori ai acestei cărți, pe care Sanam Hoon și Joan Denniston le-au manifestat, au fost evidente din toată contribuția lor. La fel ca cei care le întind de pe margine sticle cu apă maratonistilor, Bernadette Gallegos și Rachel Meltzer au citit multe schițe preliminare ale acestei lucrări, revenind apoi cu observații înțelepte. Bob Kamm și Jill Fein Baker au apărut exact la momentul potrivit, cu idei folositoare. Am dori să-i mulțumim, de asemenea, agentului nostru, Doug Abrams, care împărtășește interesul nostru pentru relații sănătoase – și înțelege lărgimea și profunzimea viziunii noastre. Aportul lui, după ce am finalizat cartea, a fost extrem de util. Suntem foarte norocoși să fim înconjurați de

asemenea oameni incredibili – care ne susțin viziunea cu asemenea pasiune și devotament.

Vrem să transmitem aprecierea noastră nesfârșită și rețelei globale de Terapeuți Imago, pentru ceea ce fac în scopul de a ajuta cuplurile de pe tot cuprinsul lumii. În cele din urmă (dar nu mai puțin important!), îi suntem cu adevărat recunoscători fiecărui cuplu din lume care e destul de onest încât să admită că relația dintre parteneri ar putea fi mai bună și care e hotărât să facă ceea ce e necesar pentru a-și construi relația de vis. Am scris această carte pentru toți și pentru fiecare dintre voi.

INTRODUCERE

Felicitări, faceți parte din ceva cu adevărat important!

Ați cumpărat cartea de față pentru a vă face căsnicia mai bună. Puteți fi incredințați că vă va ajuta negreșit să faceți asta. În aceste pagini am rafinat conceptele-cheie din cartea noastră precedentă, *Primește iubirea pe care o dorești. Ghid pentru cupluri**, și am adăugat esența înțelepciunii relaționale pe care am descoperit-o între timp. Informațiile și procesele descrise aici vă pot duce de la conflict la conexiune – introducându-vă în ceea ce înseamnă Dragostea Adevărată, durabilă.

Mai mult decât atât! În paginile care urmează, veți învăța cum să clădiți un nou tip de mariaj. Aveți locuri în primele rânduri, ca să vedeți ceea ce noi considerăm a fi Revoluția Relațională. Intenționăm, așadar, să vă oferim o perspectivă de ansamblu asupra istoriei mariajului, menită să explice cam ce vrem noi să spunem.

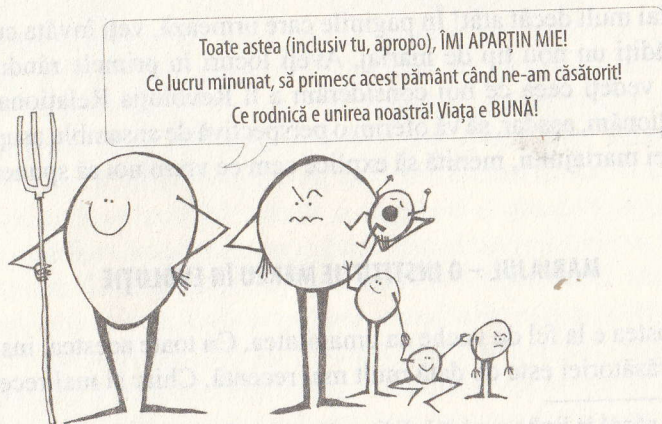
MARIAJUL – O INSTITUȚIE MEREU ÎN EVOLUȚIE

Dragostea e la fel de veche ca umanitatea. Cu toate acestea, instituția căsătoriei este de dată mult mai recentă. Chiar și mai recent

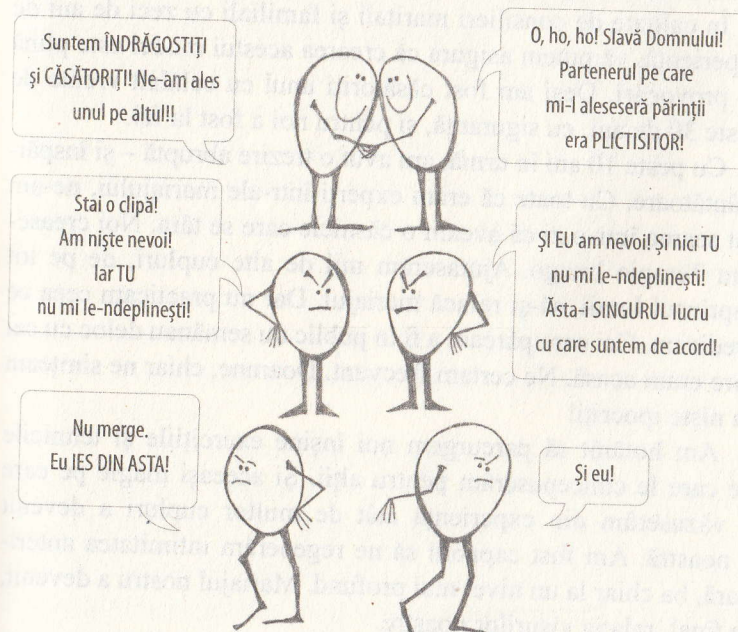
* Apărută în limba română la Editura Herald, în 2015, ca fiind a XX-a ediție aniversară (revizuită și actualizată). (n. trad.)

de atât, căsătoria are de-a face cu iubirea. Pentru a arunca o privire asupra felului în care a evoluat mariajul, intenționăm să împărțim complexa lui istorie în trei perioade distincte:

1. În Preistorie, strămoșii noștri vânători-culegători își alegeau o „pereche“ (ceea ce însemna, în fond, că aveau o legătură fidelă), cu care împărțeau mâncarea și adăpostul. Împerecherea le reducea riscul de a fi prinși de vreun tigru cu colții tăioși sau de a muri de inaniție când hrana era insuficientă! Împerecherile reușite și fertile au însemnat, la propriu, supraviețuirea triburilor rătăcitoare.
2. Cu circa 11 000 de ani în urmă, vânătorii-culegători și-au construit așezări stabile, devenind fermieri. Conceptul de „proprietate“ a început să evolueze. A început cu pământul, dar în cele din urmă (și în mod nefericit) a ajuns să includă femeile, copiii și sclavii. Căsătoria era un aranjament destinat să protejeze lucrurile pe care cineva le deținea, ba chiar să-l pună în postura fericită de a acumula mai multe. Asta însemna adesea că mariajele erau aranjate (de obicei, de părinții unuia dintre miri – gând înfiorător pentru unii dintre noi). Iubirea nu făcea parte din această ecuație.



3. În secolul al XVIII-lea, a apărut căsătoria din dragoste. În loc să fie impusă de constrângerile morale ale unei societăți patriarhale, căsătoria era acum o alegere personală. Indivizii intrau într-o relație cu nevoi abia de curând înțelese. Dar căsnicia nu venea cu un ghid de folosire. Iar mișcarea de dezvoltare personală mai avea mult până să apară. Asta lăsa cuplurile în întuneric, când era vorba să-și identifice nevoile sau să ceară ce-și doreau. Așadar, intră în scenă... conflictul. În anii 1970, rata divorțului în SUA ajunsese la 50%, nivel la care a și rămas în următorii 40 de ani.



Mariajul din dragoste poate că nu vine însoțit de un manual, dar a venit cu o relicvă a mariajului aranjat: inegalitatea dintre sexe. Aceasta a perpetuat dezechilibrul de putere, specific vechiului tip de mariaj. Noi îl denumim modelul dominant/submisiv (supus).

Cu cât mai multe oportunități li se deschid în față femeilor, cu atât mai amenințat este acest model. Supunerea a devenit o marfă rară. Ambii parteneri vor să domine. Fiecare presupune: „Tu și eu suntem unul, și acela sunt eu!“

Ceea ce a urmat în evoluția mariajului este Parteneriatul Conjugal, adică exact ce am ajutat noi cuplurile să construiască, vreme de câteva decenii. Un Parteneriat Conjugal îl implică pe fiecare dintre cei doi într-o relație intimă devotată. Ambii parteneri sunt liberi și egali. Ei susțin în mod conștient dezvoltarea psihologică și spirituală a celuilalt. Iar pe parcurs, ei experimentează comuniunea supremă posibilă între ființele umane.

În calitate de consilieri maritali și familiali cu zeci de ani de experiență, vă putem asigura că crearea acestui model este plină de provocări. Deși am fost căsătoriți unul cu celălalt vreme de peste 30 de ani, cu siguranță, și pentru noi a fost la fel.

Cu peste 10 ani în urmă, am avut o trezire abruptă – și înspăimântătoare. Cu toate că eram experți într-ale mariajului, ne-am dat seama într-o zi că aveam o căsnicie care se târa. Noi creaserăm Terapia Imago. Ajutaserăm mii de alte cupluri, de pe tot cuprinsul lumii, să-și refacă mariajul. Dar nu practicam ceea ce predicam. Cei care păream a fi în public nu semănau deloc cu cei care eram acasă. Ne certam frecvent. Doamne, chiar ne simțeam ca niște ipocriți!

Am hotărât să parcurgem noi înșine exercițiile și tehnicile pe care le concepuserăm pentru alții. Și aceeași magie pe care o văzuserăm din experiența atât de multor cupluri a devenit a noastră. Am fost capabili să ne regenerăm intimitatea anterioară, ba chiar la un nivel mai profund. Mariajul nostru a devenit, în final, relația visurilor noastre.

Noi credem că fiecare are capacitatea de a crea acest tip de relație. Iar cartea de față vă va ajuta să reușiți. Sunteți în pragul următoarei etape în evoluția căsniciei – una cu extraordinare posibilități, pentru voi ca persoane și pentru bunăstarea lumii noastre. Doar acum, în acest moment din timp, Parteneriatul Conjugal este în mod real posibil. Credem sincer că, dacă exersați

conceputele conturate în această carte, veți construi mariajul visurilor voastre. Și vă veți alătura miilor de alte cupluri care pregătesc, cu discreție, Revoluția Relațională.

Helen LaKelly Hunt și Harville Hendrix