Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

**Mark şi Susan Merrill**

# LISTE DE IUBIRE PENTRU SOȚII

## Paşi simpli spre căsnicia dorită

Traducere: Sabina Uşurelu

NICULESCU

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

# CUPRINS

**Introducere** ..... 9

**LISTA 1:** Şapte adevăruri despre căsnicie ..... 19

**LISTA 2:** Trei lucruri de ţinut minte despre căsnicie ..... 25

**LISTA 3:** Cinci tipuri de cuvinte cu greutate în căsnicie ..... 31

**LISTA 4:** Cinci lucruri pe care soţiile ar trebui să înceteze să le mai facă ..... 35

**LISTA 5:** Trei chei cu care puteţi descuia poarta către intimitate ..... 39

**LISTA 6:** Cinci aşteptări injuste pe care le-aţi putea avea de la soţul dumneavoastră ..... 45

**LISTA 7:** Zece lucruri pe care soţii ar dori să le audă de la soţiile lor ..... 49

**LISTA 8:** Cinci lucruri pe care soţii ar vrea ca soţiile lor să le cunoască ..... 55

**LISTA 9:** Unsprezece lucruri asupra cărora soţii trebuie să cadă de acord ..... 59

**LISTA 10:** Opt secrete pentru a înţelege cu adevărat ce vă spune soţul ..... 63

**LISTA 11:** Cinci modalităţi prin care vă puteţi înăspri inima ..... 69

**LISTA 12:** Şase motive pentru lipsa pasiunii în viaţa conjugală ..... 73

**LISTA 13:** Patru decizii care caracterizează iertarea ..... 79

**LISTA 14:** Zece SMS-uri pe care să le trimiteţi soţului dumneavoastră în următoarele zece zile ..... 85

**LISTA 15:** Cinci lucruri pe care soţul le aşteaptă de la dumneavoastră ..... 89

**LISTA 16:** Opt lucruri la care să vă aşteptaţi într-o căsnicie reuşită ..... 95
**LISTA 17:** Zece lucruri pe care ar trebui să nu le spuneţi niciodată soţului ..... 101
**LISTA 18:** Şapte lucruri pe care nu ar trebui să i le mai faceţi soţului dumneavoastră în public ..... 107
**LISTA 19:** Trei sfaturi pentru când n-aveţi chef de sex ..... 111
**LISTA 20:** Şase metode pentru a vă îndepărta soţul ..... 115
**LISTA 21:** Opt modalităţi creative de a flirta cu soţul dumneavoastră ..... 121
**LISTA 22:** Şase lucruri pe care trebuie să le ştiţi despre soţul dumneavoastră ..... 127
**LISTA 23:** Şase lucruri de făcut când vă simţiţi singură în căsnicie ..... 133
**LISTA 24:** Cinci modalităţi de folosire a limbajului trupului pentru a crea o legătură cu soţul dumneavoastră ..... 137
**LISTA 25:** Zece modalităţi de a vă proteja căsnicia împotriva infidelităţii ..... 143
**LISTA 26:** Zece întrebări pe care să i le puneţi soţului în fiecare an ..... 151
**LISTA 27:** Şapte lucruri de evitat când vă certaţi cu soţul dumneavoastră ..... 157
**LISTA 28:** Cinci tipuri de complimente pe care să i le faceţi soţului ..... 161
**LISTA 29:** Şapte lucruri pe care trebuie să le faceţi şi să nu le faceţi în căsnicie ..... 165
**LISTA 30:** Trei adevăruri despre dumneavoastră ..... 171

**Concluzie:** Un pas înainte ..... 175
**Mulţumiri** ..... 177

Respect pentru oameni și cărți

# Introducere

Pot să fac absolut orice. Cel puţin aşa credeam când m-am căsătorit cu Mark. Am o personalitate creativă, plină de energie şi plăcută celor din jur. Aşadar, „a le face pe toate" mi se părea ceva distractiv, rareori obositor. Îmi plăcea să încerc să mă autodepăşesc şi asta devenise o provocare personală. Privind retrospectiv, cred că aşteptările pe care le aveam de la mine şi de la căsnicia mea fuseseră exagerate de succesul pe care-l avusesem străduindu-mă din răsputeri să dau tot ce e mai bun într-un mod creativ. În mod firesc, am aplicat această experienţă de viaţă în căsnicie. Fără îndoială, o viaţă conjugală reuşită ar fi la fel sau chiar mai uşor de obţinut, fără să depun niciun efort. Credeam că partea dificilă era să găsesc un soţ, nu să trăiesc fericită alături de el până la adânci bătrâneţi. Am presupus că fericirea va deveni o realitate încă din clipa în care urma să spun: „Da, vreau" şi să devin soţie. Ironic, nu înţelesesem că „Vreau" implică „voinţa" de a face mult mai multe lucruri decât tot ce încercasem până atunci în viaţă!

Primul an de căsnicie a fost simplu. Mark era avocat, eu lucram într-o bancă, astfel că cercurile noastre de cunoştinţe, prietenii şi interese erau comune. La aniversarea unui an de mariaj, când a apărut pe lume prima noastră fetiţă, am renunţat la slujbă pentru a fi mamă casnică. M-am trezit dintr-o dată acasă, fără supapa de care aveam nevoie pentru a-mi folosi

energia şi creativitatea. Aşadar, am început să mă implic în absolut tot ce-mi stătea în putinţă. M-am apucat de cursuri de studii biblice şi am început să merg la biserică. Am organizat un grup de joacă pentru cei mici. Ni s-au născut şi alţi copii. Am făcut muncă de voluntariat la instituţiile lor de învăţământ. Mi-am oferit ajutorul antrenorilor, profesorilor şi directorilor de şcoală. M-am bucurat de fiecare minut pe care l-am trăit. Am reuşit să fiu alături de copiii mei în fiecare excursie şi la fiecare antrenament al echipei şcolii. Am ajuns să le cunosc profesorii, antrenorii şi părinţii prietenilor lor. M-am distrat de minune „făcând" lucruri pentru micuţii mei.

Dar am lăsat în urmă acel „Da, vreau" pe care i-l spusesem lui Mark. Iar Mark este foarte diferit de mine. Nu are acelaşi tip de personalitate şi nu-mi înţelege nevoia de asemenea supape.

**Mark:** *Susan alerga de colo-colo prin toată casa. Deşi aveam impresia că mă cam neglijează, principala problemă pe care o remarcasem consta în faptul că era diferită de mine. Din nefericire, în acea vreme aveam o părere extrem de bună despre propria-mi persoană şi consideram că ea era cea care trebuie să se schimbe. Aveam impresia că toată lumea ar trebui să fie ca mine. Ea ar fi trebuit să facă lucrurile ca mine, să vorbească şi să gândească ca mine. Aşa că m-am hotărât să o schimb.*

Mark dorea să încetez să mai fac multe dintre lucrurile de care mă ocupam. Privind înapoi în timp, nu încape vorbă că eram exagerat de loială activităţilor mele şi mă aşteptam să fie oricând la dispoziţia mea. Plecasem de la premisa că Mark era partenerul meu de viaţă şi în problemele legate de creşterea copiilor. Nu-l mai priveam ca pe o persoană care, la rândul ei, are nevoie de atenţia mea. În acelaşi timp, mă simţeam strivită. Zăceam noaptea în pat, neputând să adorm, cugetând la toate ideile pe care credeam că ar fi minunat să le pun în practică.



Acela a fost momentul în care Mark a devenit întrucâtva critic la adresa felului meu de-a fi şi a lucrurilor pe care le făceam. Nevoia de a încerca să le fac pe plac celor din jur a început să se epuizeze. Într-o săptămână dorea să schimb un anumit lucru, săptămâna viitoare apărea ceva nou. Era ca o gelaterie. Numeam tot ceea ce voia să fac „aroma săptămânii", întrucât era ceva complet diferit de săptămâna anterioară, dar nu mai puţin important. Mă străduiam să schimb un anumit lucru, apoi renunţam, deoarece îmi cerea să mă ocup de altul. Mi se părea că nu mai fac nimic cum trebuie. În trecut găsisem întotdeauna o modalitate prin care să-i fac pe plac. Nu şi acum. Făceam în continuare tot ce-mi stătea în putinţă, de această dată, însă, fără niciun rezultat. Căsnicia a început să ne dea de furcă.

**Mark:** *Ironic e faptul că Susan chiar a început să se schimbe şi să devină ca mine, iar când s-a întâmplat acest lucru, mi-a displăcut. Mi-era dor de adevărata Susan. Ultimul lucru de care căsnicia noastră avea nevoie era ca noi doi să fim identici.*

Eu consideram că nevoile lui Mark se îndeplinesc de la sine, iar el încerca să mă schimbe. Credeam că o să fie simplu, însă construcţia unei căsnicii reuşite care să dureze o viaţă necesită un efort susţinut. O sticlă de vin senzaţională nu apare din senin, aşa cum nu se întâmplă nici cu o căsnicie minunată. Este rezultatul unor ani întregi de grijă şi dezvoltare atentă. Cele mai mărunte detalii au o importanţă uriaşă. Să te îndrăgosteşti se întâmplă, însă căsnicia *nu* e o garanţie că vei rămâne îndrăgostit pentru totdeauna. Dragostea în căsnicie trebuie întreţinută. De fapt, în cazul unora, aşa cum sunt şi eu, necesită chiar foarte multă întreţinere! Însă acest efort îţi poate oferi satisfacţie dacă, cu paşi mărunţi, obţii succese care pot fi sărbătorite şi care te fac să te simţi bine.

Este dificil? Copleşitor? Complicat? Nu ar trebui să fie – acesta este scopul cărţii de faţă. Fiecare listă vă prezintă câţiva paşi simpli pe care puteţi să-i faceţi în direcţia căsniciei pe care v-o doriţi. Aşadar, cum vă puteţi întreţine dragostea pentru soţ într-o lume exigentă şi agitată? Lucrând la ea câte puţin în fiecare zi, astfel încât încet, dar sigur, să se dezvolte cu fiecare zi şi fiecare an care trece în relaţia la care aţi visat dintotdeauna.

În această carte găsiţi liste pe care le puteţi folosi pentru a vă iubi soţul aşa cum se cuvine. Vă vor ajuta să-l iubiţi mai profund atunci când vă e uşor, dar şi dacă vă vine greu, atunci când dragostea din căsnicia dumneavoastră este reciprocă, dar şi dacă nu este împărtăşită. Aş vrea să le evidenţiez pe acelea dintre dumneavoastră care s-ar putea afla în situaţia din urmă şi să vă susţin în încercarea de a iubi chiar şi atunci când s-ar putea ca dragostea să nu vă fie împărtăşită. Faptul că aţi cumpărat această carte, în strădania de a vă respecta legământul pe care l-aţi făcut în faţa lui Dumnezeu de a vă iubi soţul, nu va trece neobservat de Dumnezeu. Speranţa mea este că veţi simţi dragostea lui Dumnezeu atunci când cea a soţului vă va lipsi.

## DESPRE ACEASTĂ CARTE

Vă puteţi întreba cum de ne-am gândit la conceptul listelor iubirii şi de unde ştim că vor funcţiona. De mai bine de două decenii împărtăşim publicului cunoştinţele noastre despre căsnicie. În această perioadă postările noastre au avut zeci de milioane de vizualizări.

Analiza atentă a rapoartelor *Google Analytics*, combinată cu experienţa pe care am acumulat-o în toţi aceşti ani, ne spun



că există o temă recurentă a celor mai bine clasate materiale referitoare la domeniul căsniciei. Fiecare se referă la unul sau mai multe subiecte de interes: aşteptări, evaluare sau îmbunătăţiri. Oamenii caută pe Google modalităţi de gestionare a aşteptărilor lor, de evaluare şi de îmbunătăţire a căsniciei. Listele din această carte vă vor ajuta să faceţi aceste lucruri într-un mod convenabil şi consistent. Veţi fi nevoită să vă înţelegeţi aşteptările şi felul în care acestea v-au afectat căsnicia. După aceea va trebui să vă evaluaţi căsnicia şi propria persoană. În al treilea rând, veţi fi provocată să faceţi îmbunătăţiri, oricât de mici sau de mari ar fi ele, odată cu fiecare listă în parte.

### Aşteptări

Cu toţii avem anumite aşteptări atunci când ne căsătorim şi căpătăm altele noi pe parcursul căsniciei. Personalităţile noastre, educaţia, experienţele personale şi influenţele de tot felul ne modelează aceste aşteptări. Eu m-am aşteptat să am o căsnicie uşoară, iar Mark s-a aşteptat să fiu ca el. Aşteptările pe care le-am avut unul faţă de celălalt şi de la căsnicie în sine s-au dovedit a fi nerealiste. Pentru ca mariajul nostru să supravieţuiască am fost nevoiţi să ne modificăm aşteptările.

Acesta este unul dintre scopurile acestei cărţi – să modificăm aşteptările care trebuie modificate. Pentru asta va trebui să răspundem la câteva întrebări importante. Marea întrebare este: *Ce aşteptări am?* Alte întrebări ar fi: *Am aşteptări realiste? Sunt ele rezonabile? Ce aşteptări ar trebui să am de la mine în căsnicie? Ce aşteptări ar trebui să am de la soţul meu?*

### Evaluarea

În cartea sa *Leadership Is an Art*, fostul CEO Max De Pree spune că „prima responsabilitate a unui lider este aceea de a defini realitatea." Trebuie să ne oprim în loc şi să privim la noi

Respect pentru oameni și cărți

înșine. Avem nevoie de timp pentru a evalua direcția în care ne îndreptăm înainte ca situația să ne scape de sub control. *Cum suntem noi doi ca pereche, cum este relația noastră?* Aceasta este o întrebare la care va trebui să răspundeți, însă veți fi nevoită, în același timp, să înțelegeți pe deplin cum privește soțul relația dumneavoastră. Se simte apropiat de dumneavoastră, se simte sprijinit, se simte iubit?

De cele mai multe ori, cuplurile se evaluează în funcție de un standard foarte subiectiv: după părerea altor oameni și altor cupluri. Este vorba despre comparație. Problema este că nu îi cunoaștem niciodată cu adevărat pe ceilalți. Nu știm nicio clipă ce se petrece în realitate în culisele vieților lor și n-avem habar nici măcar dacă ei se raportează la vreun standard. Prin urmare, cuplurile au nevoie de un standard obiectiv pe care să-l aibă mereu în vedere. Unul care să fie întotdeauna valid. Dumnezeu este adevăr, așa cum adevăr deplin este și cuvântul Lui revelat nouă. În listele noastre ne-am străduit mereu să comunicăm preceptele și învățăturile lui Dumnezeu pentru o căsnicie reușită. Atunci când oamenii se autoevaluează conform standardelor lui Dumnezeu, așteptările lor din prezent sunt fie întărite, fie negate, fie reînnoite pe de-a-ntregul.

### Îmbunătățiri

După ce ați stabilit care vă sunt așteptările și ați priceput cum vedeți căsnicia, puteți încerca să găsiți răspunsul la întrebarea următoare: *Cum putem să facem asta mai bine?* Cuplurile tânjesc după iubire. Dacă citiți această carte, este mai mult decât probabil că vreți să iubiți și să fiți iubită. Vă doriți un partener mai apropiat de dumneavoastră și o căsnicie mai satisfăcătoare. Primul pas pe care-ar fi bine să-l faceți este să vă-ntrebați: *Cum pot să fac asta mai bine? Ce-ar trebui să fac? Ce-ar trebui să spun?*



## CUM SĂ FOLOSIȚI ACEASTĂ CARTE

Cartea este structurată în treizeci de liste care vă învață cum să iubiți. La capătul fiecărei liste se găsește o secțiune intitulată „Pasul următor." Aceasta este șansa dumneavoastră de a începe construcția căsniciei pe care v-o doriți. Printre eforturile pe care le veți întreprinde se numără răspunsurile la întrebări, autoevaluările sau pașii mărunți care vă ajută să faceți schimbările necesare. Dacă vreți să vă îmbunătățiți căsnicia, există mai multe modalități prin care puteți utiliza această carte.

**Citiți o listă pe zi și luați-o de la capăt.** Perseverența are efect maxim. Cea mai potrivită metodă de a vă obișnui să iubiți așa cum se cuvine este să vă dedicați în fiecare zi gândurilor, atitudinilor și activităților din ziua cu pricina. Listele din această carte sunt ușor de citit și de priceput. Concentrați-vă în fiecare zi asupra uneia dintre ele. Studiați-o, meditați asupra ei fără să vă grăbiți și puneți în practică cele învățate. Nu vă lăsați copleșită. Înaintați cu pași mărunți. După ce ați parcurs întreaga carte pentru prima dată, luați-o de la început pentru încă treizeci de zile. Veți aprofunda astfel tot ce ați învățat și veți putea să vă concentrați pe o temă diferită față de luna trecută. De pildă, în a șaptea zi a lunii, veți putea să vă aplecați asupra subiectului care îi place soțului dumneavoastră în mod deosebit din Lista 7. Ulterior puteți să vă notați observații legate de reacțiile soțului dumneavoastră și de progresul pe care l-ați făcut. Dacă după o lună de zile ați ajuns să stăpâniți subiectul respectiv, puteți alege o altă temă din Lista 7 la care să lucrați în luna următoare.

Unele activități nu pot fi duse la îndeplinire cu ușurință, iar schimbările nu vor apărea peste noapte. Încetul cu încetul, însă, absorbind adevărurile cuprinse în această carte, vă veți apropia din ce în ce mai mult de căsnicia pe care v-o doriți.

**Citiţi pe sărite.** Este posibil să existe unele aspecte particulare ale căsniciei dumneavoastră asupra cărora ştiţi că e cazul să vă aplecaţi. Înainte de a trece direct la acele lucruri, vă recomandăm să parcurgeţi iniţial Lista 1. În acest fel veţi construi fundamentul pe care restul cărţii îl va dezvolta. Apoi puteţi alege din cuprins listele cu problemele specifice cu care vă confruntaţi în mariaj. Înainte de a trece mai departe, este posibil să doriţi să stăruiţi asupra unui anumit subiect pentru o bucată de timp mai îndelungată. Unele dintre conceptele prezentate în această carte, deşi simplu de înţeles, reprezintă o transformare profundă, fundamentală a cărei realizare poate să necesite timp şi energie. Oferiţi-vă tot timpul de care aveţi nevoie pentru ele.

**Discutaţi cu soţul dumneavoastră.** Implicaţi-vă soţul în procesul de înţelegere a noilor informaţii. Există un echivalent al acestei cărţi adresat lui, intitulată *Liste de iubire pentru soţi*. Conţinutul acesteia este destinat soţilor, dar cuprinde şi unele dintre principiile şi exerciţiile întâlnite în cartea de faţă.

Fiecare listă va include întrebări şi subiecte care pot fi discutate cu el. Scopul esenţial al acestei cărţi este să vă ajute să învăţaţi să-l iubiţi şi să vă apropiaţi de el la un nivel mai profund. Perspectiva şi părerile lui sunt deosebit de importante. Ascultaţi-le şi apreciaţi-le la adevărata lor valoare. Opinia lui este sfântă. Scopul cărţii nu este să vă schimbaţi soţul, ci să vă schimbaţi pe dumneavoastră însevă şi să vă intensificaţi dragostea pe care o simţiţi pentru el.



# LISTE DE IUBIRE PENTRU SOŢIILE OCUPATE

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

# LISTA 1

## Șapte adevăruri despre căsnicie

Imaginați-vă că vă aflați în automobilul dumneavoastră, așteptând la semafor lângă o altă mașină de pe banda din dreapta. Trageți cu ochiul și observați că mașina cealaltă se deplasează lent înainte. Vă întrebați mirată: „Oare ei sunt cei care avansează sau am luat-o eu înapoi?". Vi s-a întâmplat vreodată așa ceva? Dacă da, care a fost primul lucru pe care l-ați făcut? Ei bine, probabil că ați apăsat puternic pedala de frână. Al doilea lucru, însă, a fost să căutați un obiect fix, un reper, care să vă lămurească dacă vă deplasați sau nu.

O căsnicie trece prin nenumărate mutații. Oamenii se schimbă, circumstanțele se schimbă, curentele culturale se schimbă. Este important să cunoașteți niște adevăruri absolute despre mariaj, care să aibă rolul de obiecte fixe de care dumneavoastră și partenerul de viață să vă puteți ancora în mijlocul acestei lumi în continuă transformare. Am descoperit șapte asemenea adevăruri care ne mențin cu picioarele pe