

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

NLP și

RELAȚIILE DE CUPLU

Strategii simple
pentru a vă face relațiile
să funcționeze



ROBIN PRIOR
JOSEPH O'CONNOR



CUPRINS

Mulțumiri	7
Prefață	9
Introducere	15
de Robin Prior	
Introducere	21
de Joseph O'Connor	
Capitolul 1	
Vocea instinctului	27
Capitolul 2	
Vocea condiționării	61
Capitolul 3	
Vocea intelectului	139
Capitolul 4	
Armonia inteligentă	159
Capitolul 5	
Relația pe care o doriți	179

Capitolul 6	
Schimbarea	207
Capitolul 7	
Autorevelarea	253

CAPITOLUL 1

Vocea instinctului

Femeile gândesc diametral opus

DE CEVA VREME, ROBIN STĂTEA ÎNTR-UN BAR, prefăcându-se că citește un ziar, și asculta un grup de bărbați bine îmbrăcați, aparent cultivați, care vorbeau îngrijit, punând lumea la cale. Le-a luat aproximativ 10 minute să găsească o soluție pentru problemele grave ale companiei lor, alte cinci minute să își exprime frustrarea legată de faptul că sunt prea tineri pentru a-și pune planurile în acțiune și încă 20 de minute ca să dezvolte o strategie pentru a rezolva problemele economice ale lumii. Au început apoi să discute despre femei. Acel subiect le-a luat ceva mai mult timp. Această lungă dezbateră se datora, în opinia lor, mai degrabă lipsei de logică a femeilor, decât propriei lor incapacități de trăire empatică și înțelegere.

Deși băuseră câteva pahare, iar claritatea conversației scădea cu fiecare rând nou de băutură, erau siguri că nu exista niciun bărbat în viață care să înțeleagă modul în care funcționează mintea unei femei. Și că nu exista nicio femeie care să poată înțelege vreodată un bărbat. La sfârșitul unei alte jumătăți de oră de dezbateră aprinsă, care a degenerat într-o evaluare critică a tuturor femeilor, un bărbat foarte

expansiv a gesticulat amplu și a spus, de parcă dăduse peste adevărul suprem: „Și știți care e cel mai rău lucru la femei? Ei bine, o să vă zic eu care este cel mai rău lucru la femei. Le-am auzit vorbind când își beau cafeaua dimineața. De fiecare dată când se întâlnesc, nu fac altceva decât să se plângă de bărbați.“

Este evident că bărbații și femeile sunt diferiți. Acest lucru a fost recunoscut deschis de pe vremea când vânam cu sulilele, făcând abstracție de faptul că acum câteva decenii, în secolul XX, în eforturile noastre de a recunoaște egalitatea dintre bărbați și femei, am uitat că oamenii pot fi la fel de bine diferiți și egali. Operele lui Shakespeare și ale altor mari scriitori arată cât de diferit reacționează în fața unor situații variate bărbații și femeile. Modul în care au fost concepute legile, dreptul la vot și multe alte exemple din domeniul social, politic și juridic demonstrează că, pe plan istoric, nu numai că bărbații și femeile au fost recunoscuți ca fiind diferiți, dar că femeile au fost considerate — de către mulți bărbați — a nu fi egale cu ei. Dimensiunile fizice le-au acordat bărbaților dreptul de a domina în majoritatea domeniilor de activitate umană, chiar și în acelea unde dimensiunile mari constituie un handicap.

În copilărie, Robin a întrebat-o pe mama sa de ce existau mămici și tătici. Temându-se probabil de o întrebare despre realitățile vieții, ea a spus că mămicile au părul lung și gândesc diametral opus. Chiar și atunci, Robin știa că nu i se răspunsese la întrebare, și în plus, ea o spusese într-un mod care îl lăsase să simtă că mai exista mult de descoperit.

Multe persoane văd bărbații și femeile ca fiind precum șoarecele și pisica, sau ca uleiul și apa, incompatibili pentru

totdeauna, forțați să stea împreună cu ajutorul celei mai intense plăceri, pentru reproducere. Desigur că instinctele și impulsurile noastre biologice au o influență majoră asupra relațiilor pe care le construim. Din punct de vedere al moștenirii noastre genetice ne dorim sex nu doar pentru a obține plăcere, ci și, la un nivel mai adânc, pentru a perpetua specia, pentru a ne lăsa amprenta în lume prin intermediul copiilor noștri. Sexul reprezintă o modalitate prin care putem atinge nemurirea. Dar găsirea unui partener implică deseori șiretenie și manipulare, o combinație de ademenire și răpire, căutare a cuiva care nu ți-ai dori să-ți fie indispensabil — bărbatul, vânătorul și femeia, prada.

Omul primitiv

Merită examinat modul în care istoria încă ne influențează comportamentul în relațiile intime. În lumea primitivă din Epoca de Piatră, era mai practic pentru bărbați și femei să se specializeze din perspectiva a diferite abilități și atitudini. Nu avea niciun rost să se dubleze efortul — lumea era un loc periculos, mâncarea nu reprezenta un drept, nici măcar nu era asigurată, iar, dacă te rătăceai, nu rezolvai lucrul acesta scoțând harta, ci riscai să fii ucis de animale sau de alți oameni. Lumea este acum foarte diferită. În mod ironic, multe dintre aspectele care i-au ajutat pe bărbați și pe femei lucrează acum împotriva noastră, făcând să fie mai dificil, nu mai ușor, să construim relații care să ne satisfacă nevoile, în prezent și în viitor. Supraviețuirea este acum ușoară. Mortalitatea infantilă reprezintă o mică fracțiune din ceea ce era altădată. Viața constituie un drept; acum suntem doar preocupați de calitatea ei. Dorim mai mult, dorim provocări diferite și modalități elevate de obținere a satisfacției. Pentru a obține ceea ce dorim, avem

nevoie de relații care să nu fie îngenuncheate în noroiul cerințelor primitive. Și, totuși, în anumite privințe, încă ne purtăm blănurile din Epoca de Piatră pe sub hainele noastre elegante. Ne produc mâncărimi, mai ales în compania sexului opus. Trebuie să gestionăm cumva, într-o viață scurtă, sentimente modelate de mii de ani de evoluție.

Programarea genetică

Cu toate realizările excelente și edificatoare din genetică, suntem acum mai conștienți de influența pe care o are „suportul fiziologic“ asupra comportamentului. Acum putem vedea obezitatea, boala, violența, orientarea sexuală și alte variații de la „normă“ ca fiind ceva înscris în ADN-ul individual. Genetica poate ajuta societatea să adopte o abordare diferită și, să sperăm, mai fructuoasă a multe probleme sociale. Genetica este cea care ne-a dat permisiunea să spunem că femeile și bărbații sunt diferiți.

Totuși, pericolul legat de studiul geneticii este că oferă o scuză și o justificare facilă unui comportament despre care știm că este antisocial. Bărbații comit 82% dintre crimele înregistrate în Marea Britanie. Această realitate este bine cunoscută în cadrul forțelor de poliție și este esențială pentru proiectarea închisorilor. Bărbații comit un procent încă și mai ridicat de infracțiuni cu caracter violent. Aceste cifre s-au schimbat foarte puțin în ultimii 30 de ani și se regăsesc în cele mai multe dintre țările lumii. Este adevărat că un rol important în acest dezechilibru dintre bărbați și femei în privința comportamentului criminal este jucat de către condiționarea socială. Cu toate acestea, studiile și cercetările sugerează că, pentru o mare parte a acestui comportament antisocial, există o bază genetică.

Și atunci? Ridicăm din umeri în semn de înfrângere și spunem: „Ei bine,ăștia sunt bărbații, deci lăsați-i să continue așa“? Ar fi absurd. Mulți oameni dau din umeri și spun: „Așa sunt, și nu pot face nimic în legătură cu asta“, atunci când este evident că ceea ce fac nu le convine decât lor. Dacă doriți ca relațiile dvs. să meargă prost, atunci dați pur și simplu vina pe neajunsurile genelor dvs. (Și învinuiți genele și pentru greșelile altor persoane.)

Civilizația poate fi privită ca procesul și rezultatul provocării și controlului acelor impulsuri instinctuale pentru obținerea binelui superior — binele superior fiind supraviețuirea și fericirea tuturor, deoarece, în ultimă instanță suntem ființe sociale, nu putem trăi fără ceilalți. Așa că, deși suntem programați genetic, nu există nicio scuză să lăsăm maimuța din noi să ne țină în junglă. Iar, dacă bărbații și femeile beneficiază de o programare genetică diferită, este minunat. „Diferit“ nu înseamnă mai bine sau mai rău, superior sau inferior. Când bărbații și femeile se întâlnesc într-o relație perfectă, are loc o celebrare a diferenței. Să savurăm diferența. Să construim echipa pentru viitor, folosindu-ne cât mai bine zestrea genetică.

Cele trei voci

Vocea noastră instinctuală, influențată puternic de gene, este un dar prețios. Ne face să ne simțim vii. Ne umple de pasiune și ne oferă plăcere. Ne face să ne întoarcem capul atunci când intră un om frumos în cameră. Ne gădila plăcut urechile când auzim vocea atrăgătoare a cuiva aparținând sexului opus. Ne oferă bucurie în brațele celor pe care îi iubim.

Problemele care ne sâcăie în interiorul relațiilor noastre nu sunt deloc întâmplătoare. Știm bine asta, deși nu o recunoaștem deșis. Unele lucruri ne scapă. Iar și iar. Aparent dificilă, schimbarea în bine nu este deloc imposibilă. Programarea Neuro-Lingvistică (NLP) ne demonstrează că puterea de a construi relații armonioase se află în noi și ne pune la dispoziție tehnicile prin care putem utiliza această putere. Nimic nu este întâmplător, deoarece, clipă de clipă, noi înșine creăm și propria lume, și relația cu celălalt.

Prin NLP vom descoperi așadar ce e prea mult, dar și ce îngreunează bunul mers al relației noastre. Vom ști când trebuie să ne implicăm și să ne asumăm responsabilitatea, dar și când trebuie să-i lășăm celuilalt mai multă libertate. O relație de cuplu este un dans pasional în care, pe baza metodelor NLP, putem ajunge la o coordonare perfectă cu partenerul nostru.

„Relațiile nu sunt niciodată statice. Toți simt fluctuațiile dintr-o relație, dar puțini dintre noi se opresc să analizeze de ce o relație se îmbunătățește sau se înrăutățește.“

GARY CHAPMAN,
autorul bestsellerului *Cele cinci limbaje ale iubirii*



B I B L I O T E R A P I A



CURTEA  VECH E

www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-707-7



9 786065 887077



ROBIN PRIOR • JOSEPH O'CONNOR | NLP și RELAȚIILE DE CUPLU

ROBIN PRIOR • JOSEPH O'CONNOR

