

Copyright © 2014 by Dr. Jamie Turndorf
Originally published in 2014 by Hay House (UK) Ltd
*Kiss Your Fights Good-bye: Dr Love's 10 Simple Steps to
Cooling Conflict and Rekindling your Relationship*
Ascultați Hay House Radio la www.hayhouseradio.com

Copyright © 2014 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TURNDORF, JAMIE

Ia-ți adio de la certuri / dr. Jamie Turndorf ; trad.: Monica Vișan. - București : For You, 2017
Conține bibliografie
ISBN 978-606-639-132-0
I. Vișan, Monica (trad.)
2

Redactare: Ana-Maria Dătcu
DTP: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)
Design copertă: Adriana Guță

Tel./fax. 021/665.62.23
Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691
E-mail: foryou@editura-foryou.ro, comenzi@editura-foryou.ro
Website: www.editura-foryou.ro
Facebook: Editura-For-You
Instagram: @edituraforyou/
Twitter: @EdituraForYou

Printed in Romania ISBN 978-606-639-132-0

Dr. Jamie Turndorf

Ia-ți adio de la certuri

**Metoda Dr. Love pentru aplanarea conflictelor
și reapriinderea pasiunii în relație**

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

EDITURA FOR YOU

București, 2017

Cuprins

<i>Prefață</i>	9
<i>Introducere</i>	12
Capitolul 1. Înțelegerea substratului chimic al certurilor.....	16
Capitolul 2. Câmpul de luptă al relației. Identifică și evaluează conflictele pe Scara Richter a Certurilor!.....	26
Capitolul 3. Zona de interdicție a izbucnirilor de furie. Cum să elimini Capcanele Certurilor și tacticile defectuoase de soluționare a conflictelor.....	45
Capitolul 4. Lupta pentru superioritate sau Ofensiva din Ardeni. Războiul Sexului.....	75
Capitolul 5. Cicatrice din bătălii. Modul în care rănilor din copilărie declanșează conflictul relațional cronic. Metode de vindecare.....	89
Capitolul 6. Minte poate să-ți fie cel mai mare dușman. Antrenează-ți mintea să lupte în favoarea ta, nu împotriva.....	121
Capitolul 7. Secura de luptă. Modul în care femeile pot folosi tehnicile de control al climatului pentru a pune capăt certurilor.....	130

Capitolul 8. Ascultarea strigătului de luptă. Ciulește-ți urechile pentru a soluționa conflictele!.....	167
Capitolul 9. În permisie. Cum decizi ce nu este negociabil.....	197
Capitolul 10. Tratatul de pace. Cum negociezi un contract.....	215
Cuvânt de încheiere. Declarația unui armistițiu permanent.....	255
<i>Bibliografie</i>	258
<i>Mulțumiri</i>	264
<i>Despre autoare</i>	265

Capitolul 1

Înțelegerea substratului chimic al certurilor

Soțul tău tocmai ți-a dus la cunoștință că intenționează să plece la sfârșitul săptămânii într-o excursie cu pluta, pe ape rezezi de munte, alături de prietenii lui. Zâmbește cu încântare copilărească, etalând un set complet de dinți strălucitori, pe care te abții să nu-i izbești cu pumnul. Doar l-ai rugat, în repetate rânduri, să se sfătuiască și cu tine înainte de a face planuri. Bineînțeles că a uitat – un caz evident de flatulență cerebrală. Ei bine, și de data asta te găsești în situația de a-i spune cât de supărată ești. Deodată, ochii încep să îi sticlească și devine surd toacă. Nu îți acordă atenție și, prin urmare, te înfierbânți și sporești presiunea asupra lui. Niciun folos. În loc să înțeleagă ceea ce te irită, el se menține ferm pe poziție. Această atitudine te deranjează și mai mult; prin urmare, ți se intensifică temperatura termostatului emoțional. Însă, înainte de a reuși să termini, el îți întoarce spatele și părăsește încăperea, iar tu vorbești în deșert.

Ei bine, acum chiar te înfurii la culme. Așadar, îl urmărești până în camera de zi, unde îl găsești privind în gol, cu maxilarul încheștat. Îl cicălești, te tânguești, te plângi și țipi, însă el nu-ți acordă nici urmă de atenție.

Cu cât își menține mai mult tăcerea și neclintirea de piatră, cu atât mai supărată devii (nici măcar nu te iubește îndeajuns pentru a manifesta vreo reacție la implorările tale). Într-o încercare disperată, cu un efort suprem, îți intensifici atacul la maximum și îl izbești cu toată puterea. Evrika! Tăcerea se sparge; dar el, în loc să-ți ofere cuvinte de mângâiere, pline de înțelegere, proferează lovituri verbale de moarte.

– Poate chiar tu ești afurisita de problemă! zbiară el, răsucindu-și pumnul ca o bătă.

– Nu încerca să arunci vina asupra mea! Tu ești ăla care a plănuit să-și ia tălpășița.

– Cine ar vrea să își petreacă timpul cu o scorpie? urlă el, în timp ce o ia la sănătoasa.

Data următoare când încerci să readuci problema în discuție ești chiar mai înfocată decât ultima oară. Și, spre marea ta surpriză, el fie este mai surd și mai defensiv, fie pur și simplu o șterge de acolo, volatilizându-se într-o clipită.

Scenariul descris anterior – retragerea bărbatului „din bătaia armei” – este cunoscut și drept „comportament de retragere al soțului”, o reacție involuntară de fugă ce survine atunci când un bărbat se simte atacat. Și, în conformitate cu rezultatele ampelilor cercetări în domeniu, comportamentul de retragere al soțului este principala cauză a conflictului marital și a divorțului.

Comportamentul de retragere al soțului este provocat de coliziunea dintre două modalități incompatibile de tratare a conflictelor: acela al soției, care își exprimă cu intensitate suferința și mânia, și acela al soțului, care se retrage din confruntare. Termenul de specialitate prin care se face trimitere la acest fenomen este Cercul Vicios al Insistenței și al Comportamentului de Retrageră; voi preciza, în Capitolul 7, modul în care femeile pot întrerupe acest cerc vicios prin alegerea strategiei

de comunicare emoțională. Pentru moment, să ne concentrăm asupra motivelor pentru care bărbații se retrag.

În conformitate cu descoperirile sociologilor J.M. Gottman și R.W. Levenson, retragerea soțului este provocată de un dezechilibru biochimic ce se produce atunci când bărbatul se simte amenințat. În acest caz, sistemul nervos vegetativ (SNV) al bărbatului intră în alertă și lucrează la capacitate maximă. Glandele sale suprarenale încep să sintetizeze adrenalină, ritmul cardiac depășește 100 bătăi pe minut (bpm), mușchii i se încordează și adeseori apare transpirația. Toate acestea constituie manifestări fiziologice ale încordării SNV, ce se produc în mod reflex, independent de voință sau gândire.

Din punct de vedere fiziologic, bărbații sunt hiperreactivi la stres, fapt ce a fost demonstrat empiric prin numeroase studii. Unul dintre aceste studii, derulat de sociologii C.W. Liberson și W.T. Liberson, a descoperit că, în cazul în care atât bărbații, cât și femeile s-au confruntat cu aceiași factori de stres, bărbații au suferit tulburări fiziologice evidente, în vreme ce structura fizico-chimică internă a femeilor s-a menținut relativ stabilă. Un alt studiu, efectuat de cercetătorul L.J.P. Van Doornen, a observat că, într-o zi de examen, subiecții de gen masculin au manifestat dezechilibre biochimice, în vreme ce subiecții de gen feminin nu au suferit schimbări fiziologice. Propriile mele cercetări au demonstrat că bărbații, nu femeile, resimt creșterea nivelului de activare a SNV în timpul discuțiilor cu o intensă încărcătură emoțională. Rezultatele studiilor sunt clare. Bărbații sunt mai susceptibili de a resimți starea de excitație a SNV ca reacție la tensiune psihică, în general, și la conflict relațional, în particular.

Creșterea nivelului de activare a SNV declanșează reacția luptă-sau-fugi, o reacție primitivă de supraviețuire ce survine ori de câte ori cineva simte un pericol, atât din punct de

vedere emoțional, cât și fizic. Instinctul de a scăpa cu fuga își are originea în timpuri străvechi, atunci când bărbații se îndeletniceau cu vânătoarea și se găseau frecvent în situația de a lupta cu bestii feroce. Să ni-l închipuim pe bărbatul primitiv în misiunea de a răpune un monstru sau de a împlânzi repede și energic un juncan! Își ducea viața în sălbăticie, înfruntând nenumărate pericole și punându-și adesea viața în joc; iar trupul său trebuia să fie la înălțimea situației. Un tigru sărea pe neașteptate, iar corpul bărbatului se comuta pe modul luptă-sau-fugi, reacție instinctivă ce garanta că fie se va încleșta în luptă cu tigrul, fie va fugi ca să-și salveze viața. Acest instinct era necesar pentru însăși supraviețuirea vânătorului.

Cum se încadrează mecanismul luptă-sau-fugi în cea mai frecventă formă de conflict relațional, și anume Cercul Vicios al Insistenței și al Comportamentului de Retragere? Atunci când o femeie se năpustește asupra partenerului ei, arătându-și colții și asaltându-l cu valuri de mustrări și critică, SNV-ul acestuia simte o primejdie. Pericolul contemporan nu se înfățișează sub forma unei prăzi periculoase, ci a evoluat, luând chipul unei soții sau prietene furioase. Și bărbatul contemporan se confruntă, la rândul lui, cu aceeași dilemă în fața căreia s-au aflat strămoșii săi: lupta cu inamicul sau fuga.

Întrucât bărbatul nu vrea să comită vreun atac fizic (luptă) asupra partenerei, trupul său emite semnale ce îl determină să fugă, să se retragă. Comportamentele de retragere sunt manifestate la nivel fizic, verbal și psihic. Exemplele de fugă fizică includ părăsirea casei sau a încăperii și/sau evitarea contactului cu perechea sa; fuga verbală include formularea de scuze, justificarea sau negarea responsabilității, atacul și contraatacul verbal, contraacuzarea; iar fuga psihică, adică fuga minții, include absența atenției (surditatea funcțională), fizionomia inexpresivă, tăcerea sau evitarea contactului vizual. Este important

de remarcat că toți bărbații care se află „în pericol“ relațional manifestă comportamente de retragere, sub diferite forme.

Deși bărbații nu mai sunt vânători, programarea lor biologică și hiperreactivitatea lor fiziologică la pericol a rămas încăstrată în structura lor fiziologică. Nefiind conștientă că reacțiile de fugă ale bărbatului ei sunt o consecință a acestei programări, femeia devine tot mai furioasă din cauza aparentei lui nepăsări și, fără să vrea, declanșează tot mai multe „alarme de incendiu“ la nivel biologic în partenerul ei. Cu cât el se retrage mai mult, cu atât mai aprig se înfierbântă ea și, într-o clipită, se instalează certurile cronice.

Pentru a înrăutăți situația, starea de încordare a SNV, deja aflat într-o fază critică, provoacă o altă reacție fiziologică, cu efect de intensificare suplimentară a conflictului: funcțiile cognitive ale bărbatului se diminuează, mai precis rațiunea și logica își încetează funcționarea. Acest mecanism de întrerupere, de blocare a activității creierului avea un rol adaptiv în vremuri preistorice. La vânătoare, atunci când bărbatul primitiv se afla față în față cu un prădător feroce, mintea sa era indisponibilă, inactivă, incapabilă să analizeze toate pericolele – ceea ce constituia un avantaj. „Merită, oare, să mori pentru carnea de tigru? Și dacă dau greș? În cazul în care voi muri, nu voi mai face dragoste niciodată... Poate că, la urma urmei, nici măcar nu am nevoie de carne. *Cronica oamenilor peșterii* tocmai a publicat un articol cu privire la avantajele unui regim vegetarian. Până la urmă, cred că diseară mă voi mulțumi cu un sandvici cu brânză tofu.“ Înainte de a reuși să-și încheie meditația și să cugete la toate aceste aspecte, ar fi devenit el însuși un sandvici cu carne în stomacul fiarei. În vremuri preistorice, închiderea temporară a gândirii avea o importanță vitală, nu numai pentru supraviețuirea bărbatului, ci și pentru supraviețuirea speciei.

Mecanismul de întrerupere a activității creierului poate să fi constituit un instrument de supraviețuire pe parcursul unei perioade istorice de scurtă durată; în schimb, în zilele noastre, același mecanism poate avea drept rezultat „uciderea“ bărbatului. Atunci când o femeie furioasă se apropie de bărbatul ei, ultimul lucru de care acesta are nevoie este un creier distrat, plecat la plimbare. Dimpotrivă, are nevoie de toate funcțiile sale cognitive superioare, de nivel înalt (precum raționamentul, abilitățile de argumentare și de soluționare a problemelor) pentru a face față acestei amenințări. Din nefericire, înseși instrumentele necesare pentru a soluționa conflictul tocmai s-au dezactivat; iar el este cu totul indisponibil, fiind incapabil de vreun schimb productiv. Astfel se explică de ce există tipare similare de certuri în cadrul relațiilor conflictuale cronice. Certurile se desfășoară întotdeauna în același fel întrucât gândirea creativă nu este accesibilă sau activă în vederea explorării unor tactici combative alternative.

O altă cauză a cronicizării conflictelor maritale este nevoia bărbatului de mai mult timp – mult mai mult decât în cazul unei femei – pentru revenirea la normal a parametrilor chimici după o stare de tensiune. Cercetările derulate de L.J.P. Van Doornen au demonstrat că, în cadrul relațiilor marcate de frecvente stări conflictuale, parametrii chimici ai bărbatului nu revin niciodată la valorile inițiale. Cu fiecare nouă ceartă, starea de excitare a sistemului său nervos vegetativ devine tot mai intensă, iar „fitulul“ îi devine tot mai scurt, fiind astfel expus riscului de a răbufni și a se manifesta violent la nivel fizic înainte de a reuși să fugă. Acest risc este ridicat mai ales în cazul bărbaților impulsivi, predispuși la răbufniri și atac fizic. Trebuie menționat că violența domestică nu face obiectul acestei cărți. Dacă te afli într-o relație cu un bărbat agresiv sau dacă se simți în pericol, te sfătuiesc să recurgi la ajutor specializat.

Ideea de bază este că, în cadrul tuturor relațiilor conflictuale cronic, starea de excitație reziduală a SNV și întreruperea cronică a funcțiilor cognitive alimentează disensiunile permanente.

George s-a întors acasă și, fără știrea lui, una dintre certurile obișnuite stă să izbucnească.

- Ai cumpărat lapte? întreabă Mary, soția lui.
- Nu. Am uitat, răspunde el, cu chipul împietrit.
- Doar ți-am amintit să te oprești în drum spre casă! oftează Mary.

George o privește pe Mary fix, însă fără grai.

- Nu ești atent la niciun cuvânt din ceea ce îți spun!
- Ba da!
- Ce ți-am spus?

George o privește rece, iar falca i se încleștează.

- Îți voi reîmprospăta eu memoria: „Mi-ai spus că ai uitat să cumperi lapte!”

- Știu!

- Bun. Dar ce poți să-mi spui despre pachetul de șase beri pe care îl ții în mână?

- Păi... l-am cumpărat de la benzinărie, îngaimă George, închizându-și ochii.

- Și de când nu se mai vinde și lapte la benzinărie?

- Nu pot să țin minte chiar totul. Ție nu-ți pasă cât de grea a fost ziua de azi, trântește el și se întoarce cu spatele.

- Și ce legătură are asta cu laptele? Ca întotdeauna, ai uitat pentru că nu are nicio importanță ceea ce îmi doresc eu.

- Nu e adevărat. Uneori îți cumpăr una, alta, răspunde el, cu privirea întoarsă.

- Poftim? întreabă Mary, ridicând tonul.

- Păi, fursecuri, înghețată, pizza! izbucnește el.

- Pe care le mănânci tot tu. Am obosit să-ți ascult scuzele la nesfârșit. Recunoaște... ai uitat de afurisitul de lapte!

- Da, am uitat de nenorocitul tău de lapte! Am lucruri mult mai importante la care să mă gândesc, cum ar fi supraviețuirea în condițiile în care trăiesc cu o scorpie.

George iese val-vârtej din încăpere, trântind ușa.

În exemplul de mai sus, George manifestă un caz grav de colaps cerebral, cauzat de excitarea cronică a SNV. Întreruperea funcțiilor cognitive provoacă și *incapacitatea* lui George de a prelucra mesajele comunicate, semnalată prin închiderea ochilor și/sau întoarcerea privirii. În afară de transformarea într-un prichindel la nivel mental, ce i se mai întâmplă sărmanului George? Mușchii din întregul său corp sunt rigizi, de aici privirea fixă, glacială, inexpressivă, pe care soția o interpretează ca fiind nepăsare, dezinteres față de ea. De fapt, mușchii lui sunt încordați în vederea pregătirii fie pentru luptă, fie pentru fugă. Întrucât își iubește soția, George nu vrea să se confrunte cu ea și, prin urmare, alege să fugă.

Prima formă de evitare la care a recurs George a fost retragerea psihică. Minte sa a evadat din decor, el a ieșit de pe frecvență, a părut surd și a evitat contactul vizual. Mary, oripilată de aparenta lui nepăsare și lipsă de bunăvoință, s-a aprins de mânie. Pe de altă parte, starea de excitație a sistemului nervos vegetativ al lui George s-a intensificat, iar el a alunecat, pe negândite, în retragerea verbală – urlând scuze, fiind defensiv, negând și refuzând să-și asume responsabilitatea pentru comportamentul lui supărător. Evadarea lui verbală o irită și mai mult pe Mary („Cum îndrăznește să dea vina pe mine?“), așa că ea devine și mai agresivă, ceea ce intensifică excitația sistemului nervos vegetativ al lui George.

Întrucât fuga verbală nu a reușit să dezamorseze situația, George s-a făcut nevăzut la propriu, de această dată trupul lui fiind acela care s-a volatilizat. El a evadat din cameră cu scopul de a-și restabili echilibrul chimic. Însă, ori de câte ori George

se retrage fizic, Mary interpretează acest comportament ca fiind o dovadă suplimentară a lipsei lui de afecțiune. Supărarea și mânia ei iau amploare; de asemenea, starea de excitație a sistemului nervos vegetativ al lui George se intensifică și, ca atare, el primește în mod constant semnalul intern de a fugi din fața primejdiei. Și mai grav este că aceste semnale de pericol devin o parte din starea sa „normală“ de funcționare. Starea constantă de excitație a SNV provoacă întreruperea cronică a funcțiilor cognitive – iată de ce George uită mereu să cumpere lapte. Atât timp cât parametrii lui chimici rămân dereglați, el va continua să se retragă. La rândul ei, Mary își va menține supărarea și mânia, ceea ce asigură negreșit persistența valorilor perturbate ale parametrilor chimici ai lui George; iar certurile cronice sunt consecința inevitabilă.

Dereglarea parametrilor chimici ai corpului (starea de excitație a SNV) provoacă de fapt certurile voastre?

Test pentru femei, cu răspunsuri de tip Adevărat sau Fals	
Certurile noastre par să decurgă conform aceluiași scenariu. Cuvintele, gesturile sau acțiunile noastre ra-reori diferă.	A sau F
Pot prevedea încă de la început finalul certurilor noastre.	A sau F
Atunci când ne certăm, el pare împietrit, asemenea unei statui.	A sau F
Dacă i-aș lua pulsul, ar bate nebunește (100 bpm sau chiar mai mult) în timpul disputei.	A sau F
Când ne certăm, partenerul meu transpiră.	A sau F
Mușchii partenerului meu sunt extrem de încordați pe durata unei dispute.	A sau F

Test pentru femei, cu răspunsuri de tip Adevărat sau Fals	
Partenerul meu se întoarce cu spatele în timpul unei dispute.	A sau F
Partenerul meu își închide ochii și evită să stabilească orice contact vizual cu mine în cursul unei dispute.	A sau F
Partenerul meu are o privire fixă, glacială în timpul unei dispute.	A sau F
Partenerul meu se apără, se justifică sau contraacuză pe durata unui dispute.	A sau F
Când ne certăm, partenerul meu nu pare să mă asculte.	A sau F
Partenerul meu pleacă, se sustrage fizic pentru a evita o ceartă în curs de desfășurare.	A sau F
Partenerul meu mă evită atunci când are impresia că mocnește o ceartă.	A sau F

În cazul în care ai răspuns „Adevărat“ la oricare dintre întrebările de mai sus, ne-am format amândouă o idee destul de clară asupra cauzei retragerii partenerului tău și a certurilor voastre cronice, și anume perturbarea parametrilor chimici. De ce mă ostenesc să-ți țin o lecție de chimie? Pentru că primul pas în prevenirea principalei cauze a conflictului relațional și a divorțului presupune înțelegerea motivației și a semnificației comportamentelor de retragere ale soțului, iubitului sau prietenului tău, acestea nefiind un semn al lipsei de dragoste. Ele izvorăsc dintr-un mecanism biologic primitiv căruia nu îi poate opune rezistență.

Dacă acesta este modul în care bărbații sunt structurați și programați, atunci ce este de făcut? Citește mai departe! În următoarele capitole, voi reliefa toți factorii ce înfierbântă climatul marital și voi explica modalitatea de schimbare în bine a acestora. Soluționarea conflictelor nu se poate produce până nu sunt reduse valorile „termostatului“ relațional.