

**Libris**.RO

Respect pentru oamenii de cărți

**YVON DALLAIRE**

*Psiholog*

*Autorul bestsellerului  
SECRETUL CUPLURIOR FERICITE*

# *Secretul bărbaților fericiți*

*- Bărbatul, dragostea și cuplul -*

*Tratat de psihologie  
pentru bărbați fericiți în dragoste*

*Traducere de  
Cristina Livia Vasilescu*

**philobia**

## Cuprins

Preambul: Abordarea psihosexuală aplicată cuplurilor.....	7
Prefață: Traiul cu o femeie.....	11
Cuvânt înainte: Satisfacția conjugală .....	15
Introducere: Cui îi este adresată această carte? .....	17
1. Implicarea sau neimplicarea în cuplu .....	21
2. Feminitatea sănătoasă și nesănătoasă.....	31
3. Modul de funcționare al femeii .....	55
4. Lucrurile la care trebuie să renunțe bărbații.....	121
5. Așteptările legitime ale femeilor.....	143
6. Cele cinci nevoi conjugale fundamentale ale femeilor.....	157
7. Seducerea și păstrarea unei femei.....	177
Concluzie. Trilogia fericirii conjugale.....	205
Postfață. Factorul G versus factorul P.....	209
Bibliografie.....	211
Mulțumiri .....	217

## Capitolul 1

# Implicitarea sau neimplicitarea în cuplu

Dacă luăm în considerare cuplurile căsătorite, evoluția a peste 50% dintre acestea are loc în funcție de patru etape: seducție, fuziune, competiție și despărțire. Alte 30% se resemnează și se tolerează. Doar 15-20% reușesc să transforme cea de-a patra etapă într-o împărțire a puterii. În *Secretul cuplurilor fericite*<sup>5</sup>, am prezentat caracteristicile acestor cupluri. Domnilor, permiteți-mi ca în cartea de față să vă spun ce anume trebuie să știți, să faceți și, de asemenea, să încetați să faceți pentru a fi fericiți cu femeia aleasă.

Parcă aud reacția voastră: „Dar zău aşa, e imposibil să fii fericit pe termen lung cu o femeie. Până la urmă, toate ajung să complice lucrurile. Din cauza asta prefer să nu mă (mai) implic”. Cei mai radicali dintre voi vor spune chiar: „Nu care cumva să te însori, căci riști să te păcălești”. Și vor cita cazuri de divorțuri încheiate în defavoarea bărbatului, în care acesta rămâne doar cu dreptul de a-și vizita copiii și cu obligația de

<sup>5</sup> Editura Philobia, 2016. (n.r.)

a plăti o pensie alimentară pe viață<sup>6</sup>. Deși reale, din păcate, aceste situații nu le sunt nicidecum hărăzite tuturor bărbaților care îndrăznesc să se angajeze într-o relație.

Astfel de reacții denotă faptul că bărbații se tem, și nu fără motiv, că ar putea deveni victime ale unei uneltiri feminine căreia vor fi nevoiți să i se supună. Scriu „nu fără motiv”, pentru că am destule mărturii din partea clienților și a prietenilor care mi-au destăinuit că partenera lor nu se mai poartă ca o iubită de când a devenit mamă, că e total dezinteresată în privința sexualității și, în plus, nu mai vede în partenerul ei decât un simplu furnizor. Și atunci, cum să ne mire faptul că atâtia bărbați adoptă o poziție defensivă, confirmând astfel credința populară potrivit căreia bărbatul se teme de femei și de căsătorie?

## Aveți un comportament defensiv?

În general, bărbatul este afectuos și de bună-credință în dorința lui de a forma un cuplu, păstrându-și, totodată, libertatea. Dar dragostea și voința nu par a fi suficiente: majoritatea bărbaților care vin la consultație îmi spun că își iubesc soția și că, după părerea lor, au încercat totul pentru a o mulțumi. Desigur, ei sunt convinși că au făcut totul; dar au căutat oare să facă ceea ce credeau ei că trebuie să facă sau chiar și-au ascultat cu atenție partenera? Au acceptat ei să fie influențați de nevoile și de așteptările ei specifice ori s-au temut că, procedând astfel, vor fi acaparați și controlați?

Cu cât bărbatul adoptă un comportament mai defensiv, cu atât partenera lui va avea o atitudine mai critică, acuzându-l

<sup>6</sup> Veți găsi numeroase mărturii ale unor bărbați care s-au confruntat cu divorțuri dificile, pe următoarele site-uri: <http://www.ancq.qc.ca> și [www.lapresrupture.qc.ca](http://www.lapresrupture.qc.ca), pagini consultate pe 1 iunie 2010. (n.a.)

că nu înțelege nimic. Cei doi iubiți, intimi și pasionali la început, devin oșadă, încet și sigur, doi dușmani intimi care petrec mai mult timp certându-se decât iubindu-se. Probabilitatea unui al doilea divorț în rândul cuplurilor recompuse crește cu 15-20%. Cât despre cuplurile resemnate, acestea se recunosc după următoarea dinamică: cu cât bărbatul se adâncește mai mult în tăcere, crezând că astfel își va cumpăra pacea, cu atât partenera lui îl critică mai tare; și cu cât îl va critica ea mai mult, cu atât bărbatul va deveni mai tăcut. E un cerc vicios infernal!

Unul dintre principiile de bază ale acestei cărți este acela că, în calitate de adult, fiecare om este artizanul propriei lui fericiri sau nefericiri. Așadar, fiecare bărbat trebuie să-și asume responsabilitatea reușitei cuplului în proporție de 100%, și nu de 50%. Evident, bărbatul nu este responsabil pentru comportamentele partenerei lui, dar e pe deplin responsabil de acțiunile sale față de parteneră și de propriile reacții la acțiunile acesteia. Bărbatul cu un comportament defensiv ar vrea ca femeia să îi învețe limbajul și să rămână acea prințesă încântătoare din perioada seducției.

Bărbatul care vrea să fie fericit în dragoste învață limbajul partenerei lui și o respectă în felul ei de a fi și de a face; asta nu înseamnă nicidecum că se supune ei. Dimpotrivă, bărbatul care își asumă 100% responsabilitatea propriilor acțiuni și reacții nu face decât să-și încurajeze partenera să procedeze la fel.

Bărbatul cu un comportament defensiv poate fi recunoscut după următoarele douăzeci de caracteristici<sup>7</sup>:

*Cu cât critică ea mai mult,  
cu atât e el mai defensiv.*

*Cu cât el este mai defensiv,  
cu atât ea îl critică mai tare.*

<sup>7</sup> Acest portret nu face obiectul unei categorii nosologice foarte precise, ci este, mai degrabă, rezultatul observațiilor mele clinice. (n.a.)

- Respect tenerei sale și cărți
1. Nu acceptă nicio critică sau niciun sfat din partea par-
  2. Se consideră mai inteligent decât partenera lui.
  3. Încearcă să-și determine partenera să fie mai „rațională”.
  4. Îi spune adeseori: „De ce aduci din nou în discuție ace-  
lași lucru?”
  5. Crede că lucrurile ar merge mai bine dacă partenera lui  
nu l-ar mai contrazice.
  6. Are tendința de a vorbi în contradictoriu în orice  
privință.
  7. Ridică tonul cu ușurință, pentru că mânia este senti-  
mentul de care este stăpânit cel mai adesea.
  8. Încearcă să aibă ultimul cuvânt.
  9. Are adeseori impresia că partenera încearcă să-l  
controleze.
  10. Ar vrea ca ea să-l lase în pace.
  11. Nu acceptă să facă lucrurile decât în felul lui.
  12. Pune la îndoială capacitatele partenerei.
  13. Își învinuiește lesne partenera și aruncă asupra ei res-  
ponsabilitatea pentru conflicte.
  14. Adoptă un comportament rigid (inclusiv în viața se-  
xuală).
  15. Schimbă subiectul în mijlocul unei conversații care nu  
se desfășoară în avantajul lui.
  16. Are impresia că a fost păcălit de parteneră și se întreabă  
de ce a iubit-o.
  17. Se gândește la divorț și își imaginează cum ar fi viața lui  
dacă ar trăi cu o femeie mai înțelegătoare.
  18. Interpretează cu ușurință intențiile partenerei sale.
  19. Neagă evidențele, mai ales dacă acestea îi sunt defavo-  
rabile, și nu se scuză niciodată.

20. Devine tot mai vigilant și poate să dezvolte chiar idei Respect paranoide.

Un astfel de bărbat, veșnic în defensivă și pregătit de contraatac, nu poate fi fericit. Și nici partenera lui.

Poate că v-ați recunoscut în câteva elemente ale acestui portret; este normal. Dar dacă v-ați identificat în mai multe, ar fi în interesul vostru să puneți în practică rugăciunea serenității, atât de dragă alcoolicilor anonimi:

„Doamne, dă-mi serenitatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba (*cum ar fi partenera mea*), curajul de a schimba lucrurile pe care le pot schimba (*ca de pildă, pe mine însuși*) și înțelepciunea de a face diferență între ele (*între ea și mine*)”<sup>8</sup>.

Înțând seama de ceea ce va urma, schimbările pe care le veți opera în modul de a vă privi partenera, de a acționa față de ea și de a reacționa la vorbele și comportamentele sale vor avea un efect benefic asupra ei și asupra cuplului pe care-l formați. Veți recâștiga (sau nu veți pierde niciodată) atenția afectuoasă legitimă pe care o căutați. Conform principiului mingii aruncate în perete, îmbunătățirile făcute vor provoca schimbări pozitive la nivelul dinamicii conjugale și, în mod sigur, în ceea ce o privește pe parteneră.

Principalul reproș pe care l-am auzit din partea bărbătașilor și a clienților mei referitor la soțiile lor este următorul:

„Soția mea nu este niciodată mulțumită și tot timpul mă critică. Degeaba mă străduiesc să fac totul pentru a o vedea fericită, niciodată nu e suficient. În plus, soția mea încearcă în permanență să controleze ce fac sau ce spun. Că e vorba despre copii, bani, gospodărie, relațiile noastre cu prietenii sau sex, niciodată nu-mi dă dreptate.”

<sup>8</sup> Doyle, Laura, *The surrendered wife*, SUA, Simon & Schuster, 2001, p. 51. (n.a.)

În limbajul popular din Québec, asta s-ar traduce prin faptul că peat „se plângă” tot timpul. Dar, domnilor, dacă partenera se plângă fără încetare, nu cumva are dreptate? Dacă vă faceți că n-o auziți și nu țineți cont de reproșurile ei, să nu vă mire dacă aflați că vrea să vă părăsească. Criticile partenerei sunt o modalitate, lipsită de tact, recunosc, de a vă comunica nevoile ei. Nu mai reacționați la critică; încercați să înțelegeți și să satisfacăți nevoia care se ascunde în spatele reproșului respectiv și partenera se va transforma.

Știți că, în 65-80% dintre cazuri, femeile sunt cele care inițiază divorțul<sup>9</sup>? Mulți dintre bărbații părășiți nu își imaginau că nemulțumirea soților lor ar putea fi suficient de mare încât să le determine să divorțeze. Ei reacționează adeseori spunând: „Dar de ce nu mi-ai vorbit despre asta mai înainte? Aș fi putut schimba lucrurile”. La care femeile răspund, în general: „Ba și-am vorbit... lună de lună, dar nu părea să te intereseze. Minimalizai problema sau nu-mi ascultai dorințele. Acum e prea târziu”.

Bărbatul care își asumă pe deplin responsabilitatea cuplului va avea alături de el o femeie care, și ea, și-o asumă în egală măsură. Cu o asemenea investiție, probabilitatea ca cei doi să alcătuiască un cuplu fericit pe termen lung este foarte mare. Dar pentru aceasta, domnilor, va trebui să doriți și să acceptați să vă lăsați influențați de ceea ce urmează să citiți.

## Renunțați la relațiile toxice

Totuși, dacă vă aflați într-o relație toxică, este inutil să investiți în ea în continuare. Toate cuplurile trec prin momente

<sup>9</sup> Conform <http://www.divorcerate.org/divorce-rates-in-canada.html>, 75% dintre divorțurile din Canada sunt inițiate de femei. Pagină consultată pe 1 iunie 2010. (n.a.)

dificile și niciunul dintre aceste momente nu poate justifica o despărțire; dimpotrivă, aceste momente critice vă pun dragostea la încercare și o sporesc, dacă reușiți să le depășiți. Trebuie însă să puneți capăt oricărei relații care vă izolează, care vă face să vă pierdeți stima de sine și care vă dă impresia că treceți pe lângă viață. Omul ar trebui să se înalte prin dragoste, nu să se coboare. Așadar, dacă femeia cu care aveți o relație este lipsită de afecțiune și e de rea-credință, ar fi bine să o părăsiți cât mai curând.

**Singurătatea în doi este cea mai rea singurătate.**

Renunțați la intenția de a vă salva cuplul dacă:

1. Partenera manifestă violență fizică, fără ca voi să o fi provocat în vreun fel. Căutați ajutor în rândul prietenilor, al rудelor sau în cadrul serviciilor comunitare, inclusiv la poliție, pentru că nicio formă de violență nu este admisibilă.
2. Partenera este violentă cu copiii sau, mai grav, îi abusează sexual. Încercați totuși să faceți diferență între o corecție acceptabilă și violență, chiar dacă nu sunteți de acord cu modul în care procedează.
3. Partenera este alcoolică, toxicomană, jucătoare compulsivă sau ciberdependentă. Pentru a ști dacă este cu adevarat dependentă, observați dacă această dependență interferează cu armonia cuplului. Dacă v-ați certat adeseori din cauza „viciilor” ei, apelați la organismele care o pot ajuta și, în cazul în care ea neagă că are o problemă de dependență, părăsiți-o.
4. Partenera este o infidelă cronică. În ciuda promisiunilor sale de a vă fi fidelă pe viitor, acestea au ținut doar cât să vă îmbuneze. Nu o părăsiți dacă a fost infidelă o

singură dată, mai ales dacă v-a mărturisit infidelitatea comisă și pare că regretă<sup>10</sup>.

5. Partenera este o manipulatoare perversă<sup>11</sup> sau un „vampir emoțional” care vă devalorizează fără încetare și vă consumă energia, indiferent de forma pe care o poate lua această manipulare:
  - gelozie: „N-ai dreptul să exiști dincolo de persoana mea”;
  - slăbiciune: „Nu însemn nimic fără tine, deci trebuie să rămâi cu mine”;
  - putere: „Dacă nu faci cum vreau eu, te părăsesc”;
  - servitute: „Îți sunt atât de folositoare încât n-ai să mă poți părăsi niciodată”;
  - vinovăție: „E numai vina ta dacă relația noastră nu funcționează”;
  - amenințare: „Dacă mă părăsești, o să plătești treaba asta foarte scump” sau „Dacă mă părăsești, mă omor”.
6. Nu aveți nicio compatibilitate cu partenera. De ce să rămâneți cu o femeie cu care nu împărtășiți nicio preocupare comună și nicio activitate?
7. Relația voastră de cuplu seamănă mai degrabă cu un câmp de bătălie pe care trebuie să vă luptați încontinuu pentru a vă satisface nevoile legitime. Dacă nu simțiți niciun respect, nicio încredere și nici susținere emoțională din partea partenerei, inițiați despărțirea, altminteri riscați să fiți nefericiți pentru tot restul vieții.

<sup>10</sup> Pentru a ști cum să gestionați infidelitatea: Dallaire, Yvon, *L'infidélité*, Genève, Jouvence, 2007 sau Dalpé, Yves, *L'infidélité n'est pas banale*, Montréal, Québecor, 2006. (n.a.)

<sup>11</sup> Pentru a afla mai mult: Nazare Aga, *Les manipulateurs et l'amour*, Montréal, de l'Homme, 2000. (n.a.)

8. Cuplul vostru este asemenea unui teritoriu devastat în care domnesc vițul, izolarea, lipsa, tăcerea, distanța, denigrarea, minciuna, ironiile neîncetate, violența psihologică în ciuda tuturor eforturilor sincere de apropiere pe care le faceți.
9. Partenera nu este disponibilă... pentru că e căsătorită.
10. Soția refuză, fără motiv, orice activitate sexuală de când aveți copii.

Ascultați înțelepciunea vocii interioare care vă spune că nu aveți nimic de așteptat de la această relație. Cu cât veți renunța mai repede la relația toxică pe care o aveți, cu atât vă veți crește mai rapid șansele de a găsi o altă femeie iubitoare care va răspunde pozitiv și afectuos nevoilor voastre și care vă va permite să deveniți fericiți în dragoste: aveți acest drept.

În schimb, dacă simțiți că aveți o doză de responsabilitate în situațiile 6, 7, 8 și 10, oferiți o ultimă șansă cuplului vostru utilizând sfaturile prezентate în cartea de față timp de aproximativ șase luni sau propunând o terapie conjugală. Dacă partenera refuză sau dacă nu se schimbă nimic, atunci veți putea renunța la relație cu conștiința împăcată.

Dacă partenera voastră nu se încadrează într-una dintre categoriile enumerate (mai ales cele de la 1 la 5 și 9), înseamnă că ați pus mâna pe o „fată bună” și că nu există niciun motiv valabil ca să nu obțineți toată dragostea, tandrețea, atenția, liniștea, aprecierea și viața sexuală dorite. De fapt, singura explicație este aceea că strategiile pe care le utilizați sunt... ineficiente. Prin urmare, în loc să renunțați la așteptările voastre, trebuie să dezvoltați strategii ce vă vor permite atingerea obiectivelor realiste pe care le aveți.

***Nefericirea se impune de la sine,  
fericirea necesită eforturi.***

Stefan Klein

Desigur, nu sunteți singurul responsabil de situația cuplului vostru, dar, pentru a fi fericiti împreună, trebuie:

1. Să știți anumite lucruri despre femei.
2. Să vă schimbați câteva dintre obiceiurile masculine, chiar dacă ele funcționează bine între bărbați.
3. Să faceți eforturile necesare pentru a utiliza strategii care și-au dovedit eficiență în lumea feminină.

Asumarea răspunderii pentru „partea voastră de pat” va facilita asumarea celeilalte părți de către parteneră.