

Steve și Shaaron Biddulph se numără printre cei mai apreciați educatori în materie de parenting din lume. Sunt cunoscuți pentru onestitatea dezarmantă, pentru umorul și simțul practic care caracterizează atât cărțile lor, cât și emisiunile live. Pe lângă cartea de față, soții Biddulph au mai scris împreună *The Complete Secret of Happy Children*, *The New Manhood*, *Raising Boys* (Cum să ne creștem băieții, Humanitas, 2015), *Raising Girls* (Cum să ne creștem fetele, Humanitas, 2015) și *10 Things Girls Need Most*. Aceste cărți au fost traduse în 32 de limbi și au fost vândute în peste patru milioane de exemplare. Steve și Shaaron au doi copii mari, iar în prezent locuiesc pe coasta Tasmaniei, alături de nelipsiți wombati.

STEVE BIDDULPH, SHAARON BIDDULPH

IUBIREA SE CONSTRUIEȘTE ÎN DOI

Ghidul cuplului durabil

Ediție revăzută și adăugită

Traducere din engleză de
ILINCA ANGHELESCU

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Cuprins

Cuvânt înainte	7
Capitolul 1	
Despre noi, despre tine	9
Despre noi	9
Despre tine	13
Capitolul 2	
Compatibilitatea: cum se formează relațiile	25
Trei tipuri de atracție: a plăcea, a iubi, a dori	25
În concluzie...	38
Capitolul 3	
De ce alegem pe cine alegem	40
Te căsătorești cu geamănul tău	40
Capitolul 4	
Dăruirea: o libertate pe care poți conta	48
Un contract în termeni clari	48
Cum se «întocmesc» contractele	50
Stabilirea unui contract care să-ți convină	51
«Dăruirea» aceasta nu e un fel de închisoare?	52
Căsătoria: cine riscă câștigă	54
Cuplul nu există doar pentru sine	55
Capitolul 5	
Ce fel de cuplu formați?	56
Persoanele care îți populează mintea	56

Cele patru elemente ale comunicării în cuplu	60
Renunță la tiparele devenite inutile	66
<i>Capitolul 6</i>	
Rezolvarea problemelor vă apropie	71
Nu renunțați să vorbiți	71
Ciocnirea nevoilor	72
Tipare care se repetă la infinit	74
Drumul fără compromisuri către împlinire	75
Cât de mult îți dorești asta?	77
<i>Capitolul 7</i>	
Prin certuri, către apropiere	80
De ce se ceartă cuplurile?	80
Dincolo de luna de miere	82
Barierele din calea încrederii – și cum pot fi depășite ..	83
Cum să te cerți în siguranță	87
Reguli de ceartă	88
Dar copiii?	92
În concluzie	94
<i>Capitolul 8</i>	
...Și vin copiii	95
Copiii te ajută să te maturizezi	95
Stadii-cheie în viața ta și a lor	103
Scuzați-mă o clipă, trebuie să cresc	118
<i>Capitolul 9</i>	
Alianța între sex și romantism	121
Cele trei secrete ale alianței sex-romantism	122
Romantismul și sexul sunt cele două fețe ale aceleiași monede	123
Romantismul înseamnă să-ți tratezi partenerul ca pe un străin	129
Romantismul înseamnă să percepi frumusețea	137

<i>Capitolul 10</i>	
Lecții pentru grupa de avansați	143
De ce?	143
O ultimă poveste	147
O viață împlinită	151
Lecturi suplimentare	153

familie care (în cea mai mare parte a timpului) te face să râzi din toată inima – și să surâzi pentru că-ți place să te afli într-un asemenea stup zumzăitor de afectiune, de conflict, de evoluție umană. Cum să te desprinzi de nebunia modernă a lui «grăbește-te, căștigă și cheltuiește» și să ai o viață a ta.

Când îți formezi o familie, pătrunzi în tainele vietii însese. Nu există vulcan mai arzător, nici apă mai adâncă în care să te cufunzi decât statutul de «căsătorit(ă) cu copii». Aceasta este, în definitiv, o carte despre autoeliberare: despre cum să insuflui mai multă iubire în viața proprie și în lumea din jurul tău, unde este atâtă nevoie de iubire.

Și mai este un lucru pe care trebuie să-l știi. Relațiile de bună calitate necesită timp și efort; oricine spune altminteri minte. S-ar putea să-ți trebuiască douăzeci de ani ca să atingi ex-tazul în iubire posibil pentru tine și partenerul tău. S-ar putea să vă trebuiască ani și ani, tie și copiilor tăi care cresc, ca să vă înțelegeți cu adevărat. Dar dacă urmezi învățăturile acestei cărți, vei avea intuiții și vor exista momente, aproape imediat, care-ți vor da de veste că te afli pe calea cea bună.

Iubirea e dificilă. Va trebui să luptă ca să nu-ți pierzi onestitatea și vei risca respingerea – fără încetare. Nu va fi tot timpul plăcut; dar va fi autentic, iar intimitatea astfel construită va fi indestructibilă și de neocolit.

Unele dificultăți sunt necesare, dar deruta și singurătatea nu se numără printre ele. Scopul nostru este să risipim deruta, să oferim o hartă și instrumente pentru călătorie. Și să-ți aducem la cunoștință, prin povestiri și exemple, că pretutindeni există oameni care fac aceeași călătorie, iar învățătura lor poate fi împărtășită.

Dacă vrei ca relația – și familia – ta să înflorească, fără să-ți prejudiciezi spiritul, inima sau valorile în care crezi, atunci cartea aceasta e pentru tine.

Steve și Shaaron Biddulph

Vara, 1999

1 UNU

Despre noi, despre tine

Despre noi

O carte este, în definitiv, monologul cuiva. Întrucât ne pregătim să-ți captăm atenția pe parcursul a aproape 200 de pagini, s-ar putea să te întrebi cine suntem și cum suntem noi, autorii. Deci hai să scăpăm mai întâi de partea incomodă!

Suntem niște oameni foarte obișnuiți. În casa noastră nu e niciodată ordine, râdem mult, se întâmplă să tipăm la copii, ne certăm și pierdem cheile de la mașină. Ne apropiem de 50 de ani, îmbătrânim, începem să arătăm caraghios și, spre disperarea copiilor noștri, nu ne prea pasă! Trăim împreună de douăzeci și cinci de ani și suntem căsătoriți de șaisprezece. Copiii noștri au 15, respectiv opt ani – un băiat și o fată.

Steve a crescut într-o familie de imigranți relativ izolată, afectuoasă, dar reținută în exprimarea emoțiilor (ai ghicit – e englez). Shaaron are strămoși irlandezi și germani. S-a născut în Queensland, ca una dintre cele cinci frice ale unei familii care a trebuit să muncească din greu ca să-și ducă traiul.

Amândoi provenim din familii de «gulere albastre», dar am avut norocul să ne formăm în anii '60, când puteai primi o educație și avansa în lume dincolo de orizontul și așteptările părintilor. După o adolescență destul de furtunoasă, Steve s-a specializat în consilierea psihologică. Shaaron a devenit infirmieră, apoi asistentă socială. Privind în urmă, pregătirea noastră

profesională ni se pare limitată, dar în cursul ei am dobândit niște prieteni foarte buni și am avut ce să facem în timp ce ne maturizam.

Steve e specialist în psihologia familiei și a copilului. Shaaron a lucrat cu persoane surde și, înainte de asta, ca foarte Tânără infirmieră, a luat contact cu apele adânci ale bolii, morții și suferinței.

Faptul că am avut de-a face cu chestiuni grave la o vîrstă destul de fragedă s-a dovedit un avantaj. Nesiguri de noi, dar puși pe fapte mari, am descoperit că pacienții ne apreciau onestitatea de-a recunoaște că nu știm totul. Cum nu aveam prea multe de oferit, ascultam cu grijă și priveam cu atenție fiecare mișcare și expresie a oamenilor cu care stăteam de vorbă, dorinți cu adevărat să înțelegem viața prin intermediul celor pe care trebuia să-i ajutăm.

Apropiindu-ne atâtă de clienții noștri, am început să-i cunoaștem și să-i plăcem, adesea mai mult decât se plăceau ei însăși. Uneori această metodă a ascultării îi ajuta. Alteori eram complet nefolositor. Dar n-am întâlnit pe nimeni față de care să nu avem, până la urmă, sentimentul unei legături. O legătură atât cu oamenii «obișnuiți», pe care era ușor să-i placi, cât și, adesea, cu persoane violente, care comiseră infracțiuni, ba chiar crime.

Munca de consiliere e foarte captivantă. Dar, după câțiva ani, am început să ne întrebăm dacă nu cumva ceva era putred în viața de familie a sfârșitului de secol XX. În fiecare an, întâlneam sute de părinți care aveau, cu copiii lor, probleme aproape identice. Și sute de cupluri normale, afectuoase, care se străduiau să-și mențină căsnicia pe linia de plutire. Iar asta doar într-un orașel de țară (Launceston, Tasmania, cu o populație de 62 000 de locuitori)! Uneori, după o zi obosită de muncă, îți venea să convoci o întunire publică și să întrebi: «Ce se întâmplă, oa-

meni buni?» Sau, altfel spus: «De ce a devenit viața de familie așa de grea?»

Normal înseamnă «aiurea»? Pentru a răspunde la această întrebare atât pentru noi însine, cât și pentru clienții noștri, am citit mult și totodată am început să călătorim și să vorbim cu oameni din diferite țări. În anii '70 și '80 am călătorit cu scopul de a studia copilăria și viața de familie, petrecând mult timp în India, la Calcutta, în sate izolate din Papua Nouă Guinee, în orașe moderne precum Singapore, San Francisco, Auckland sau Beijing.

Când am studiat viața copiilor mici din suburbii Calcuttei sau din sălbăticia coloniilor britanice din Pacific, ne-a impresionat cât de mulțumiți și fericiți păreau acei copii și părinții lor. Când am observat viețile părinților și copiilor din centrele de îngrijire, din școlile sau curțile suburbilor din Australia și SUA, am fost la fel de uimiți să descoperim, adesea, cât de nefericiti erau copiii și părinții. Concluzia era alarmantă: cu cât societatea devinea mai privilegiată din punct de vedere material, cu atât copilăria părea să se înăsprescă, iar statutul de părinte devinea mai dificil.

În Occident, oamenii aveau mașini, acces la îngrijirea sănătății, condiții materiale bune și locuințe confortabile. Copiii noștri nu mureau de bolile ce puteau fi prevenite și primeau o bună instrucție. Dar eram într-o permanentă criză de timp, izolați, singuratici și mereu în competiție, nu în cooperare cu cei din jur. Ne vânduseră bunăstarea emoțională în schimbul bunăstării materiale și, ca rezultat, o familie occidentală obișnuită avea o proastă sănătate emoțională. De fapt, murea încet din cauza stresului.

Apărea o întrebare evidentă: este posibil să ai o viață materială bună și în același timp viața aceasta să fie mai plină de bucurii, mai apropiată de semeni, așa cum este cea a oamenilor din societățile mai tradiționale?

În 1984, Steve a scris o carte intitulată *The Secret of Happy Children* (*Secretul copiilor fericiti*), care propovăduia un stil de a fi părinte mai afectuos și mai pozitiv într-o perioadă când cărțile erau preocupate mai curând de «îmblânzirea» copiilor (cu alte cuvinte, cum să-i faci pe copii să se încadreze în viața nebunească a adulților). Pe nesimțite, fără surle și trâmbiște, *Secretul* a devenit populară în toată lumea.

A doua carte a noastră a fost *Iubirea se construiește în doi* – prima ediție. Faptul că am scris-o împreună a însemnat multe discuții și certuri, aşa că ne-a luat mult timp! În 1998 aveam «la activ» șapte cărți publicate în cincisprezece limbi și vândute în aproape două milioane de exemplare.

Acum am mai îmbătrânit, copiii noștri sunt pe jumătate maturi și începem să ne mai relaxăm un pic și să nu mai avem senzația că salvarea lumii e responsabilitatea noastră exclusivă. Simțim că suntem o parte dintr-o schimbări sociale profunde – părinți cu un sentiment mai puternic al valorii proprii, bărbați care-și recapătă locul în sânul familiei, o copilarie ce devine mai puțin opresivă și mai sigură.

Senzația noastră este că cele mai bune rezultate se obțin nu printr-un activism fanatic, ci avansând calm, gândind temeinic, trăindu-ți convingerile și încercând să le transmiti mai departe. Am continuat să pregătim consilieri, mai ales în domeniul vindecării de traume și de abuzuri, și să-i învățăm pe părinți să-și educe copiii – punând accent pe evitarea violenței. Uneori ne contemplăm viața și ne minunăm. Am fost foarte norocoși, dar am avut parte și de destule greutăți și dezastre ca să-i putem înțelege pe toți cei care trec prin experiențe dificile. Simțim, pur și simplu, că e minunat să trăiești, să ai copii, să ai prieteni buni și să vezi soarele luminând o zi nouă.

Poate o carte să devină un prieten? Să citești o carte este adesea ceva cam impersonal. Când stai jos și vorbești cu cineva față în față, e ușor să-l cântărești și să simți empatie față

de el. Poate că noi, autorii, nu ne vom întâlni niciodată în persoană cu tine, cititorul, dar am vrea să-ți transmitem grija și dragostea acumulate în această carte. Sperăm că, pe măsură ce citești, te vei simți tot mai apropiat de noi.

Despre tine

Acum să vorbim despre tine! Probabil că ești exact în mijlocul vâltorii. Într-o zi te-ai trezit și ai văzut că nu mai erai copil. Ai luat decizii, ai făcut greșeli, și ai legat viața de a altcuiva și, foarte probabil, ai făcut și copii. Ai riduri pe chip și corpul nu-ți mai este la fel de elastic ca altădată...

Așa e viața ta? Când ești Tânăr, visele tale răzbăt departe în viitor. Când ai copii mici însă, începi să ai vise pe termen mai scurt. În acești ani, cea mai fierbinte speranță a ta este să ai parte de o pauză de jumătate de oră, în care să te poți întinde un pic. O fantezie nebunească ar fi să poți citi ziarul de la un cap la altul ori să intri seara în pat având suficientă energie ca să faci dragoste cu străinul sau străina cu care împărți patul conjugal. Până să apuci să te dezmeticești, copiii au devenit adolescenți, ceea ce înseamnă un nou lanț de provocări. Dacă nu ai grijă, viața ta va fi «ceva ce îți se întâmplă în timp ce tu ești ocupat cu alte planuri».

Astăzi, când citești aceste rânduri, s-ar putea ca viața ta de familie să meargă foarte bine. Sau s-ar putea să treci într-o perioadă dificilă. Dacă acesta e cazul, nici nu este de mirare: viața de familie e dură și nu prea avem parte de ajutor. În cultura noastră nu există o rețetă pentru a face viața de familie să funcționeze, ci numai pentru a o face să reziste în timp, ceea ce nu e același lucru. Proverbul «Cum îți așterni, așa dormi» a fost foarte la modă la jumătatea secolului trecut – și n-a reprezentat un preludiu tocmai potrivit la arta dragostei! Cealaltă

vorbă bine cunoscută, «Pe copii trebuie doar să-i vezi, nu să-i auzi», n-a fost nici ea un sfat prea fericit pentru părinții dorinți de perfecționare.

Din cauza proastei noastre educații în ce privește relațiile interumane, multora li se pare că viața de familie e o parte deprimantă a existenței. Cercetătorii au descoperit că numeroși oameni se simt mai puternici și mai împliniți la serviciu decât acasă. În loc să fie locul care îți aduce siguranță și confort, casa poate deveni teritoriul în care te simți cel mai neîmplinit.

PASUL 1: RECUNOAȘTE-ȚI SUCCESLE

Dacă te simți copleșit sau nesatisfăcut de viața de familie, e cazul să-ți acorzi un moment de respiro. Înainte să începem discuția despre cum poți îmbunătăți lucrurile, este extrem de important să-ți recunoști succesele. Dacă tu și copiii tăi trăiți, aveți toate brațele și picioarele, dacă nimeni nu e mort sau la închisoare (ba chiar și atunci), asta înseamnă că ai făcut un milion de lucruri bine. Fără să nesocotim greșelile pe care, poate, le-ai făcut, rămâne faptul că ai comunicat, ai avut relații cu oamenii, ai dăruit și ai primit dragoste și, în general, ai avut reușite pe care nici măcar nu le-ai conștientizat. Într-o bună zi, toate acestea îți vor deveni evidente.

Toți suntem pionieri, toți ne croim drum cu greu prin hățisul vieții de familie, ca și cum nimeni n-ar mai fi călcat pe-aici înaintea noastră. În trecut, relațiile din sânul familiei nu erau decât un joc de aparențe ce trebuiau menținute. Oamenii nu pretindeau intimitate sau comunicare autentică. Regulile și clișeele guverneau majoritatea interacțiunilor umane. Înainte de al Doilea Război Mondial, căsnicia era adesea un lucru care trebuia pur și simplu suportat. Din anii '60 încolo, dintr-o dată, lucrurile s-au schimbat. Căsnicia a devenit un «articol» pe care-l puteai arunca la coș dacă nu mergea. Acum, la începutul secolului XXI, am putea deveni prima generație care să aibă, la scară largă, cunoștințele și deprinderile capabile să facă relațiile să funcționeze.

Tu și familia ta luați parte la această luptă deschizătoare de drumi noi. Toți cei din jurul tău trăiesc aceeași experiență. Mai mult,

nimic din ceea ce faci nu e zadarnic. Nu «eșuezi» dacă mariajul se termină sau dacă unul dintre copii intră în vreun necaz. Uneori, asemenea lucruri chiar trebuie să ți se întâmple ca să ajungi acolo unde vrei. Atâtă vreme cât continui, cât înveți și te adaptezi, nu poți eșua sau involua, aşa cum un copac, o dată crescut, nu mai poate descrește.

Dacă te simți nefericit, vinovat sau blocat la un moment dat, nu ignora aceste sentimente. Dar dă-ți seama că te simți astfel deoarece o parte din tine știe că se poate mai mult. Dă atenție dorințelor, regretelor și frustrărilor tale, pentru că ele sunt semne ale forței vitale dinăuntrul tău și te vor motiva să mergi înainte spre ceva mai bun, ceva care știi că există.

O viață de iubire sau o viață de singurătate? O femeie în vîrstă pe care o cunoaștem locuiește de mulți ani într-un cămin pentru bătrâni. Conversațiile ei se concentreză de obicei asupra neplăcerilor proprii și problemelor pe care le are cu ceilalți pacienți ai căminului. Viața ei nu înseamnă mai nimic în afara de așteptare. Poate că viața într-un cămin de bătrâni a făcut-o să fie aşa; sau poate că aşa a fost dintotdeauna, concentrată numai asupra persoanei proprii. A o vizita e trist și cam deprimant.

Când erau mici, copiii noștri și-au luat odată cea mai de preț avuție a lor – un pui de ursuleț australian – ca să i-o arate acestei bătrâne doamne. Everest (nu ne întrebăți de ce îl chama aşa) era învelit într-o pătură și pus într-un coș împletit din nuiele. Poate că ar fi trebuit să-i explicăm mai clar bietei femei ce anume se afla în coș când i l-am pus pe genunchi! La vederea unei făpturi păroase îțindu-se de sub pătură, doamna a țipat și aproape că a aruncat animalul în capătul celălalt al camerei. Nu-i prea plăceaștiile cu blană!

E greu de ghicit dacă acea bătrână doamnă a avut vreodată aventuri și pasiuni. Rudele ei îi vor deplânge moartea, dar nu prea mult: par să aștepte cu oarecare nerăbdare vestea cu pricina. Iată un mod de a îmbătrâni, un mod de a-ți trăi viața. Îți

poți imagina cum ar fi să îmbătrânești aşa, izolat de toţi și de toate, morocănos și egoist, neinteresat de viață?

Nu trebuie neapărat să se întâmpile aşa. Bestsellerul *Tuesdays with Morrie* (*Zile de marți cu Morrie*) de Mitch Albom spune povestea unui bătrân profesor de colegiu care urmează să moară din cauza unei boli ce provoacă, încet-încet, paralizia întregului corp. Acest bătrân era atât de afectuos și atât de interesant, legase atâta prietenii prețioase de-a lungul timpului, încât, deși abia se putea mișca și abia putea respira, avea casa mereu plină de oameni și de dragoste. A continuat, până la sfârșit, să-i învețe pe cei din jur – să-i învețe despre viață și cum trebuie ea trăită. Poate cunoști la rândul tău astfel de oameni care, pe măsură ce îmbătrânesc, par să fie tot mai plini de viață. Oameni a căror companie te încântă.

Așadar, se pare că există două moduri de a-ți trăi viața. Iar când îmbătrânești devine foarte clar pe care l-ai ales. Dacă alegi să-ți faci timp pentru dragoste, atunci dragostea și se va întoarce când vei fi bătrân și vei avea nevoie de ea. Dacă te concentrezi doar asupra ta, asupra dorințelor și nevoilor tale, atunci ai face bine să economisești o grămadă de bani, pentru că nimău n-o să-i pese de tine dacă nu plătești serios pentru asta!

Cele trei întrebări esențiale. În vremurile noastre, nimeni nu se mai așteaptă ca după moarte să se ridice deasupra norilor, să se așzeze la coadă în fața unor porți incrustate cu diamante și să-și asculte faptele bune și rele enumerate rapid de un tip cu barbă albă, infășurat într-o mantie. Dar, în a doua jumătate a vieții, începi într-adevăr să-ți pui marile întrebări, de exemplu: «Cum m-am descurcat?» E o întrebare importantă, care devine din ce în ce mai urgentă pe măsură ce trece timpul. În ultimele ore și secunde ale vieții, următoarele trei întrebări vor fi esențiale în mintea oricui:

1. Copiii mei mă mai iubesc – sau măcar mă plac?
2. Partenerul (sau partenerii) meu m-au iubit – mă mai iubesc încă?

Și, în sfârșit, întrebarea cea mai importantă:

3. Oare eu mă iubesc (sau măcar mă plac)?

Până la urmă, răspunsurile la aceste trei întrebări vor decide dacă vei muri fericit sau nu. ACUM e momentul să te ocupi de aceste întrebări.

Ingredientele unei vieți bine trăite. Poți fi atât de ocupat în viață încât să nu ai niciodată timp să privești lucrurile în perspectivă. Unul dintre modurile de a recăpăta oarecare control este să faci lista dimensiunilor majore ale vieții tale și să vezi cum stai la fiecare capitol.

Aceste dimensiuni ale vieții ar putea arăta cam aşa:

Căsătorie/uniune liberă

Calitatea de părinte

Grijă față de sine, exprimarea personalității

Implicare în societate

Prietenii

Activități semnificative

Aceștia sunt cei șase stâlpi pe care se poate sprijini viața unui om; dar nu e neapărat nevoie de toți șase. Se poate suporta și unul sau două sau patru. Se poate suporta și chiar distracții pentru o vreme. Ca să simți cu adevărat că trăiești, ai probabil nevoie de trei. Dacă îi ai pe toți șase, probabil că exagerăzi și trebuie să-ți iezi imediat o vacanță.

PASUL 2: CHESTIONARUL «CUM ARATĂ VIAȚA MEA»

Ce-ar fi să găsești un creion și să petreci câteva minute în fața acestui chestionar, care s-ar putea dovedi începutul unei vieți noi? Acordă-ți note de la 1 la 5 la următoarele întrebări: