

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LERNER, HARRIET **Dansul relațiilor: cum să vorbim când ne simțim furioși, răniți, speriați, frustrați, jigniți, înșelați sau disperați** / Harriet Lerner; trad. din lb. engleză: Monica Moroșanu. -

București: Herald, 2018

ISBN 978-973-111-690-7

I. Moroșanu, Monica (trad.)

159.9

HARRIET LERNER, Ph. D. - *The Dance of Connection. How to Talk to Someone When You're Mad, Hurt, Scared, Frustrated, Insulted, Betrayed or Desperate.*

Copyright©2001 by Harriet Lerner. All rights reserved.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Harriet Lerner

DANSUL RELAȚIILOR

Cum să vorbim când ne simțim furioși, răniți, speriați, frustrați, jigniți, înșelați sau disperați

Traducere din limba engleză:

MONICA MOROȘANU

Coordonatorul colecției:

Ioana Socolescu

Redactori:

Irina Popa

Ioana Socolescu

Viziune grafică:

Laurian Bardoș

DTP:

Codruț Radu

Corector:

Andreea Roșeț

Pentru noutăți și comenzi

vizitați site-ul nostru:

www.edituraherald.ro

sau contactați-ne la:

office@edituraherald.ro

OP.10 - CP.33 Sect. II București

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2018

CUPRINS

MULȚUMIRI	9
PROLOG: Înapoi la groapa cu nisip	11
1. Cum să vă găsiți vocea	13
2. Lecții de voce de la tatăl meu	25
3. Familia noastră de origine: aici am învățat să (nu) vorbim	37
4. Ar trebui să vă dezvăluiți punctele vulnerabile?	51
5. Elogiul disimulării	67
6. Când ne tragem părinții la răspundere	88
7. Dragostea vă poate prosti	107
8. Căsnicia: unde stabiliți limitele?	129
9. „Nu mai pot trăi așa!” Cum transmiteți un ultimatum într-o căsnicie	143
10. Cum să creați o atmosferă caldă	160
11. Bărbați tăcuți/femei furioase	183
12. E greu să accepti critica	195
13. Să-mi cer scuze? Nu spera prea mult	209
14. Reproșuri și negativism: când nu mai aveți răbdare să ascultați	227
15. Sunetul tăcerii: cum vă descoperiți vocea atunci când sunteți respinși și dați la o parte	241
EPILOG: Fii ție însuși credincios	260
NOTE	267
Nota autoarei despre mulțumirile adresate specialiștilor	270

Mulțumiri

Prietenii mei apropiați m-au încurajat, au citit și recitit în întregime manuscrisul – cu pasiune, inteligență și atenție –, mi-au adus critici constructive și mi-au oferit sfaturi competente. Le mulțumesc din suflet lui Jeffrey Ann Goudie, Emily Kofron, Marcia Cebulska, Marianne Ault-Riché, Stephanie von Hirschberg (care a ales și titlul cărții) și lui Tom Averill. Mă simt deosebit de îndatorată față de MaryAnn Clifft, de la Clinica Menninger, un redactor meticulos și generos, care a revizuit fiecare pagină.

Dragostea și recunoștința mea se îndreaptă spre prietena/agenta/extraordinarul meu manager, Jo-Lynne Worley, pentru competența ei remarcabilă, credința ei neclintită în scrisul meu și sprijinul ei constant, încă din primul moment în care a făcut echipă cu mine, în 1990. Sunt norocoasă că am o relație bună cu editura HarperCollins, unde au apărut toate cărțile mele de până acum și unde există cea mai bună echipă cu care mi-aș fi putut dori vreodată să lucrez. Editorul meu, Gail Winston, e visul oricărui autor; m-a ținut pe calea cea dreaptă, oferindu-mi un meniu perfect echilibrat de critici și aprecieri.

Mulțumiri soțului meu, Steve, pentru tot – în special pentru că mă iubește atât de mult și pentru că mă face să râd, chiar și când sunt într-o dispoziție proastă. Faptul că a intrat în viața mea, împreună cu un detașament întreg de actuale și foste rude prin alianță, la care se adaugă o familie extinsă, care îmi solicită la maximum vocabularul de superlative, este deja un bonus.

Alți prieteni mi-au corectat părți din manuscris sau m-au înconjurat cu înțelepciunea și afecțiunea lor, oferindu-mi ajutor practic în timp ce scriam cartea. Le mulțumesc nepoatei mele (și redactor, în același timp) Jen Hofer; surorii mele, Susan Goldhor; mamei mele, Rose Goldhor; celor doi fii ai mei, Matt și Ben, care sunt mereu în inima mea. Mulțumiri agentului meu, Jessica Jonap, și, de asemenea, le mulțumesc Vondei Lohness, lui Ellen Safier, Nancy Maxwell, Julie Cisz, Marilyn Mason, Mirandei Ottewell, Libby Rosen, și, în mod special, lui Joanie Shoemaker. La sfârșitul cărții, le mulțumesc și celor din lumea profesiei mele.

De-a lungul timpului, oamenii care au apelat la psihoterapie mi-au împărtășit poveștile lor, cititorii m-au copleșit cu expresia recunoștinței și afecțiunii lor, iar prietenii și colegii, prea numeroși pentru a fi enumerați aici, mi-au dat încredere, m-au sprijinit, m-au ținut la curent cu noutățile și mi-au ridicat moralul. Toți acești oameni mi-au îmbogățit viața și au făcut posibil ca eu să pot scrie.

PROLOG

Înapoi la groapa cu nisip

Am auzit recent o anecdotă. Doi copii se jucau împreună, cu gălețușe și lopeți, la groapa cu nisip din parc. Dintr-odată, a izbucnit între ei o ceartă aprinsă, iar unul dintre copii a plecat în fugă, tipând: „Te urăsc! Te urăsc!” Aproape imediat însă, cei doi s-au întors la groapa cu nisip, jucându-se împreună de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat.

Doi adulți observau interacțiunea de pe o bancă din apropiere. „Ai văzut?” a remarcat unul dintre ei, admirativ. „Cum reușesc copiii să facă așa ceva? Acum cinci minute erau dușmani.”

„E simplu”, a răspuns celălalt. „Au ales fericirea în locul drepătății.”¹

Adulții iau rareori această decizie. Ne este foarte greu să ne distanțăm de propria furie, de amărăciune sau de durere. Știm că viața e scurtă, dar, la naiba, nu ne întoarcem la groapa cu nisip până când interlocutorul nostru nu recunoaște că el a început cearta și că nu are dreptate. Nevoia noastră de a echilibra talerele balanței este atât de puternică, încât ne baricadăm în negativism, în detrimentul fericirii proprii și al stării de bine.

Multă suferință ar putea fi evitată dacă am fi mai mult asemenea acelor copii. Ne-am însenina și am putea trece mai departe. Mă calmez și mă simt ușurată când soțul meu bate la ușa biroului, chiar în timpul unei dispute, mă cuprinde în brațe

Respe și îmi spune: „Te iubesc. Cearta asta e o prostie. Hai s-o lăsăm baltă”. Ca doi copii la groapa cu nisip, avem dintr-odată inima ușoară și chef de joacă.

Desigur, viața de adult nu este întotdeauna așa de simplă. Unele probleme trebuie reanalizate – nu evitate –, iar discuțiile sunt o parte esențială a acestui proces. Avem nevoie de cuvinte ca să putem începe să ne vindecăm rănilor emoționale, diferențele de opinie și relațiile deteriorate.

Nevoia noastră de-a pune în cuvinte, de conversație, de definiții clare este mai mare decât dorința de a face dreptate. Prin cuvinte, ajungem să îl cunoaștem pe celălalt și să fim cunoscuți la rândul nostru. Această *cunoaștere* devine motorul celor mai profunde nevoi și dorințe ale noastre: de intimitate și conexiune cu ceilalți. Modul în care se dezvoltă și evoluează relațiile cu cei mai importanți oameni din viața noastră depinde de curajul și de luciditatea de a ne descoperi propria voce. Acest adevăr rămâne valabil și în ceea ce privește relația cu propria individualitate. Chiar și atunci când nu suntem auziți, s-ar putea să avem totuși nevoie să recunoaștem sunetul vocii noastre, spunând cu glas tare ceea ce gândim cu adevărat.

Provocarea căreia trebuie să-i facem față ca adulți este aceea de a dezvolta o voce puternică, inconfundabilă, care să ne aparțină în totalitate, o voce care să reflecte cele mai profunde valori și convingeri ale noastre. Odată ce ne vom simți în largul nostru cu această voce, o vom putea folosi în cele mai importante dintre relațiile noastre. Vom putea alege să ne *aflăm* în miezul unei conversații dificile sau să o părăsim. Vom vorbi sau vom decide să n-o facem. Indiferent ce am hotărî, ne vom putea întoarce la groapa cu nisip mai înțelepți, cu mintea limpede și având un scop precis. Astfel, ne putem întări sinele și relațiile și vom avea cea mai bună șansă de a fi fericiți în timpul pe care îl avem de petrecut unul cu celălalt.

CAPITOLUL I

Cum să vă găsiți vocea

Dorința de a ajuta oamenii să vorbească bine și cu înțelepciune, uneori despre cele mai dificile subiecte, este firul roșu care unește munca mea de autor cu aceea de psihoterapeut. A vorbi bine presupune a pune întrebări, a transmite o idee, a ne clarifica dorințele, credințele, valorile și limitele personale. Modul în care decurge această comunicare determină dacă la sfârșitul zilei dorim sau nu să ne întoarcem acasă.

Această sarcină nu este deloc ușoară, așa cum par să sugereze unele sintagme superficiale, precum *abilități de comunicare* sau *dezvoltarea asertivității*. Asertivitatea este considerată o idee bună – ba chiar un ideal cultural. Și cu toate acestea, în ciuda atâtor runde de antrenament asertiv și a puzderiei de sfaturi despre cum să comunicăm clar, cu tact și la momentul potrivit, simțim că nu suntem auziți, deși facem tot ce putem pentru a ne exprima. Descoperim că nu avem nicio influență asupra soțului, soției sau partenerului, că discuțiile nu duc la niciun rezultat, că un conflict produce numai suferință, când ar putea fi ocazia ca doi oameni să învețe mai multe unul despre celălalt. Ne putem găsi în fața aceleiași dileme când este vorba despre propria mamă, despre o soră sau un unchi ori un prieten apropiat.

Limitele „bunei comunicări”

Toți vrem să comunicăm bine și să ne facem auziți. „El pur și simplu nu înțelege.” „Ea e atât de cârcotașă!” – iată două exemple

de puncte de vedere pe care le aud zilnic la cabinet. Am trecut cu toții prin stări de proastă dispoziție, când avem impresia că nu am fost băgați în seamă sau înțeleși, dar, când vorbim din inimă, tânjim să fim auziți.

Mi-aș dori să vă pot asigura din nou că după lectura acestei cărți veți fi, în sfârșit, auziți și ascuțați în cele mai dificile relații din viața voastră. Sau că întărirea vocii interioare, transformarea ei din șoaptă în strigăt și creșterea încrederii în sine vă vor garanta dragostea și aprecierea celor din jur. Sau că, urmându-mi sfaturile, veți trăi un profund sentiment de pace.

Adevărul este că nimic nu ne poate garanta faptul că persoana cealaltă va înțelege sau ne va răspunde așa cum ne dorim. S-ar putea să nu puteți depăși niciodată limita dincolo de care acea persoană vă poate asculta. S-ar putea ca persoana respectivă să nu vă iubească nici acum, nici mai târziu. Iar dacă vă asumați curajul inițierii, dezvoltării sau aprofundării unei conversații dificile, este posibil ca acest lucru să nu aducă decât un plus de stres și de încordare, cel puțin pe termen scurt.

Nimic – nici măcar antrenarea asertivității și toate abilitățile de comunicare din lume – nu poate împiedica o relație să devină un loc al manifestării tăcerii ostile sau al evadării, al furiei sau al frustrării, chiar dacă ne referim strict la perioadele ei dificile. Nicio carte și niciun expert nu ne pot proteja de întreaga gamă de stări emoționale negative care ne definesc ca oameni. Îl putem influența pe celălalt prin ceea ce spunem și prin ceea ce nu spunem, dar niciodată nu putem controla rezultatul.

Acestea fiind spuse, *putem* învăța enorm din capitolele care urmează. Ne putem *maximiza* șansa de a fi auziți și de a continua relația. Putem duce discuția la un alt nivel atunci când încercarea noastră inițială nu a produs rezultatul dorit. Putem scăpa de obiceiurile noastre conversaționale neproductive, așa încât relația în care ne aflăm să ia o întorsătură favorabilă. Putem explica ce anume considerăm că suntem îndreptățiți să primim și pentru ce ne simțim responsabili – și ce vrem să spunem, de fapt. Sau,

ca o alternativă, putem învăța să ne simțim mai împăcați cu propria confuzie. Putem avea o încredere solidă în noi înșine, chiar și atunci când cealaltă persoană refuză să ne vorbească.

EFORTUL DE A OBTINE O VOCE AUTENTICĂ

Provocarea descoperirii vocii autentice într-o relație intimă presupune mult mai mult decât sugerează un termen precum *comunicare*. Autenticitatea sugerează calități greu de identificat, cum ar fi abilitatea de a fi *prezenți* cu toată ființa în propria viață, concentrați și *în contact* cu varianta optimă a sinelui nostru, în cele mai importante discuții pe care le purtăm. Pentru a evolua în această direcție, avem nevoie să clarificăm – nouă și celorlalți – ce este cu adevărat important pentru noi. A avea o voce autentică într-o relație înseamnă să:

- ◆ Putem vorbi deschis despre abilitățile noastre, dar și despre problemele sau vulnerabilitățile proprii.
- ◆ Putem stimula și calma situația.
- ◆ Putem asculta și pune întrebări care ne permit să înțelegem cu adevărat cealaltă persoană și să adunăm informații despre orice lucru care ne afectează.
- ◆ Putem spune ceea ce gândim și simțim, să putem semnala diferențele de opinie și să îi acordăm și celuilalt posibilitatea să facă la fel.
- ◆ Ne putem defini valorile, convingerile, principiile și prioritățile și să facem tot ce este posibil pentru a acționa în conformitate cu ele.
- ◆ Putem defini ceea ce credem că avem dreptul să primim într-o relație și să putem clarifica limitele a ceea ce vom tolera sau accepta la comportamentul celuilalt.
- ◆ Putem pleca (ceea ce înseamnă că avem autonomie financiară și emoțională), în caz de nevoie.

A doua jumătate a acestei liste se referă la a-ți cunoaște limitele – adică valorile, credințele și prioritățile –, care sunt atât

de importante pentru menținerea și protejarea propriei individualități, încât nu vom face rabat de la ele, indiferent de tipul relației. Aceasta este, probabil, cea mai dificilă provocare pentru cupluri. Teoretic, oricare sau toate aceste acțiuni par evidente și ușor de realizat. Dar, atunci când avem de-a face cu persoane dificile sau cu relații importante, niciodată nu este atât de ușor precum pare.

NOI CONVERSAȚII CURAJOASE

A fi autentic într-o conversație nu înseamnă doar a fi noi înșine atunci când vorbim, ci și a alege acel sine care vrem să fim. Ceea ce numim „sine” nu e niciodată un element static, ci un lucru în permanentă construcție. De aceea, nu vom descoperi cine suntem cu adevărat stând singuri în vârf de munte și meditănd sau devenind introspectivi și „mergând în profunzime”, oricât de utile ar fi aceste exerciții personale. Calea ce mai nobilă spre descoperirea și reinventarea sinelui trece prin relațiile noastre cu alți oameni și prin conversațiile pe care le purtăm cu aceștia.

Ca un paradox trist, cu cât o relație este mai importantă și mai stabilă (de exemplu, aceea cu un partener sau cu o rudă), cu atât mai mult avem tendința să purtăm conversații limitate, de rutină, în care experiența noastră în ce privește propria individualitate și cea a celeilalte persoane devine un cadru strâmt și imobil. Obiectivul meu este să vă provoc la noi tipuri de conversație, care vor crea o viziune mai extinsă, eliberatoare, a ceea ce suntem cu adevărat și a posibilităților noastre reale.

Deși sunt de acord cu expresia „a-ți găsi propria voce”, imaginea pe care aceasta o evocă este înșelătoare. Nu ne căutăm vocea autentică la groapa de gunoi, ca un câine care scormonește prin noroi, ca să dezgroape un os de ros. La fel, într-o conversație facem mai mult decât să ne arătăm așa cum suntem; putem, de asemenea, să ne descoperim, chiar să aprofundăm cine suntem. În acest caz, provocarea constă nu doar în identificarea vocii noastre autentice, ci și în amplificarea ei.

PARADOXUL AUTENTICITĂȚII

A afirma ceea ce avem în minte și în suflet este cel mai prețios drept al nostru. Capacitatea de a enunța propriul adevăr constituie esența intimității și a demnității personale. Poeta Adrienne Rich afirmă minunat acest lucru: nu e nevoie, scrie ea, să ne spunem totul sau să o spunem deodată; nici măcar nu este nevoie să știm de dinainte tot ce trebuie să spunem. Dar o relație onestă, ne amintește ea, este aceea în care „încercăm tot timpul să extindem posibilitățile de adevăr între noi... posibilitățile de viață dintre noi”¹. Când nu suntem capabili să ne exprimăm autentic, relațiile noastre se înscriu într-o spirală descendentă, iar sentimentul integrității și al demnității personale se prăbușește și el.

Cu toții ne dorim să avem o relație atât de intimă și de relaxată, încât să ne putem împărtăși orice și oricât, fără a fi nevoie să ne cântărim mai întâi cuvintele. Cine vrea să ascundă lucruri, să fie într-o relație în care nu își permite să fie cunoscut(ă) de celălalt? A vorbi cu propria voce, și nu cu a altcuiva, este cu siguranță o idee bună. Încă nu am întâlnit persoana care să viseze să fie falsă sau invizibilă în cele mai profunde relații din viața sa. Dictonul „Fii tu însuși” este un ideal cultural trâmbițat peste tot și, din fericire, nimeni altcineva decât noi nu este mai calificat să o facă.

Dar iată că aici există un paradox:

A te exprima deschis și a fi „tu, cel adevărat” nu reprezintă automat niște virtuți. Uneori, exprimarea gândurilor și a sentimentelor noastre întrerupe liniile de comunicare, îl face pe celălalt să scadă în ochii noștri ori îl determină să se rușineze, reduce posibilitatea ca doi oameni să se audă reciproc sau chiar să împartă aceeași cameră. La fel, a discuta nu este întotdeauna soluția cea mai potrivită. Știm din experiența personală că până și cele mai bune intenții de a gestiona o situație dificilă pot înrăutăți lucrurile. De asemenea, există posibilitatea să vorbim despre un anumit subiect la infinit sau să ne concentrăm asupra

aspectelor negative într-un mod care ne afundă și mai mult în negativism, când ar trebui mai degrabă să ne distragem atenția de la negativism și să mergem să jucăm bowling.

Recent, un consilier marital a spus, tachinându-mă: „Scrii o *altă* carte care să ajute femeile vorbească pentru ele? Eu încerc să-mi ajut clienții să tacă”. Apoi, pe un ton mai serios, a adăugat: „De ce cred oamenii că trebuie să-i spună celuilalt *tot* ce simt? De ce simt nevoia să-și împărtășească fără cenzură reacțiile?” Se referă la criticile distructive care macină cuplurile, pe măsură ce acestea se concentrează în mod selectiv asupra aspectelor supărătoare ale partenerului, mai degrabă decât să exprime ceea ce apreciază și admiră unul la celălalt. Aici mai era vorba și de schimburile emoționale dure, excesive, care, atunci când sunt scăpate de sub control, deteriorează intimitatea și legăturile emoționale dintr-o relație de familie.

Într-adevăr, în multe situații este înțelept mai degrabă să urmezi o strategie decât să fii spontan. Acest lucru este valabil mai ales atunci când avem de-a face cu o persoană dificilă, cu o problemă delicată sau cu o situație tensionată. Este o adevărată provocare să luăm decizii înțelepte despre cum și când să spunem, ce și cui, iar înainte de asta, să știm cu adevărat ce vrem să spunem și ce sperăm să obținem spunând.

În capitolele care urmează, vom învăța să clarificăm, să gândim, să planificăm ce vrem să spunem și chiar să simulăm anumite lucruri în cadrul conversațiilor noastre – nu de frică și din dorința de siguranță, ci mai degrabă din poziția unei persoane curajoase, care își asumă riscuri. Scopul nu este de a ne îndepărta de idealul autenticității, ci de a face un pas inspirat spre acesta. Proclamarea adevărului, la fel ca și procesul împăcării, nu apare de la sine. Uneori acest lucru trebuie să fie măsurat și planificat – o provocare care se bate cap în cap cu nevoia imperioasă de a fi pur și simplu noi înșine, cei adevărați, minunați, spontani și liberi.

CONVERSAȚII DIFICILE

În mod evident, cele mai mari provocări le întâlnim în cazul conversațiilor dificile. Ne simțim furioși, amăgiți, confuzi, speriați, răniți, jigniți, trădați, epuizați sau sperați. O relație poate ajunge într-un punct critic, când nu ne mai putem face auziți sau (dacă ne aflăm de cealaltă parte a dialogului) în care nu mai putem continua să ascultăm o persoană care ne obosește cu nemulțumirile ei, cu critica exagerată, cu negativismul, cu cereri nesfârșite, cu justificări sau cu un comportament iresponsabil. Ne-am dori să ni se ceară iertare sau ca celălalt să își recunoască o greșeală, dar asta nu se întâmplă. Pe măsură ce învățăm să gestionăm aceste conversații și tăceri, creăm ocazii de a aprofunda cunoașterea de sine, înțelegerea celuilalt și a relației dintre noi. Și putem învăța când e momentul să renunțăm și să plecăm – ceea ce echivalează cu o salvare –, chiar dacă astfel pierdem o relație.

Aceasta este o provocare majoră sau, mai bine spus, o muncă de o viață. Fiecare dintre noi aduce niveluri diferite de transparență și de maturitate în conversațiile cu ceilalți, dar chiar și în cadrul aceleiași relații există zile când ne raportăm diferit la celălalt. Încercarea de a avea o voce proprie e deosebit de dificilă și de complexă în spațiul intens emoțional al vieții de familie. Fiul meu cel mic, Ben, a exprimat perfect această dilemă atunci când soțul meu, Steve, îl conducea acasă de la aeroport, în vacanța de iarnă a celui de-al doilea an de facultate. „Știi, tată”, i-a spus Ben, ca și cum ar fi fost vorba de ceva banal, „pe măsură ce ne apropiem de casă, simt cum se destramă straturile mele de maturitate.”

Fac parte dintre cei care lucrează cu oamenii, dar în momentele de îngrijorare sau de furie reacționez ca și când aș avea creierul rudimentar al unei reptile. Pentru mulți dintre noi, dragostea și căsnicia devin, cu timpul, un teren de luptă în care ne manifestăm imatur sau ne lăsăm dominați de o ceață care ne împiedică să gândim. Se poate întâmpla ca o vizită acasă să ne facă să ne închisăm, astfel încât devenim incapabili să direcționăm conversația, în mod creativ, către alte subiecte.

Unele persoane sau grupuri ne ajută să ne dezvoltăm, ne dau posibilitatea de a ne perfecționa, în timp ce altele reușesc exact opusul; în consecință, ne putem manifesta inspirat într-o anumită relație, dar ne simțim incapabili să exprimăm un gând coerent în alta. Multe lucruri legate de noi, pe care le credem a fi adevărate și constante, se pot schimba drastic atunci când interacționăm cu oameni care nu ne limitează, ci ne măresc orizontul. Când ne străduim să ne dezvoltăm (mai degrabă decât să ne limităm) vocea, suntem capabili:

- ◆ Să ne formăm o imagine mai clară și mai complexă despre noi și despre o altă persoană.
- ◆ Să vorbim onorabil, păstrându-ne integritatea, chiar și atunci când cealaltă persoană se comportă într-un mod nepotrivit.
- ◆ Să ne întărim capacitatea creativă, înțelepciunea, bucuria și însuflețirea. Să ne dezvoltăm capacitatea de a da și de a primi iubire.

În concluzie, modul în care ne folosim vocea este foarte important pentru identitatea noastră și constituie atât temelia vieții noastre personale, cât și cea a unei sănătoase încrederi în sine.

NU ESTE DOAR PROBLEMA FEMEILOR

Dansul relațiilor continuă lunga mea tradiție de cărți adresate femeilor. Cu toate acestea, sper, bineînțeles, că bărbații vor citi această carte și se vor simți corect reprezentați și apreciați din plin. Suntem cu toții în aceeași barcă atunci când vine vorba să încercăm să ne exprimăm înțeles și corect.

Vreau să subliniez de la început că nu sunt de acord cu ideea răspândită conform căreia bărbații, în general, se pricep mai bine decât femeile la a vorbi răspicat. E drept, vocile bărbaților privilegiați sunt cele care „contează cu adevărat”, cel puțin în sfera publică. În ciuda a trei decenii de feminism, majoritatea instituțiilor încă sunt conduse aproape exclusiv de bărbați (deși probabil că nu de acei bărbați cu care ne petrecem noi timpul). Dar în viața

lor privată, chiar și acei bărbați recurg la tăcere – ori vorbesc prea tare – atunci când simt că nu își pot susține opiniile.

Mulți bărbați sunt prinși între concepția generală, care susține că „a fi bărbat” echivalează cu a fi autoritar și stăpân pe situație, și experiența lor reală, caracterizată de lipsa unei voci autentice. Unii bărbați se exprimă mai degrabă prin conduită decât prin cuvinte sau își iau rolul cultural prea în serios atunci când nu se pot face auziți de către oamenii importanți din viața lor – un proces care le erodează încet-încet și, în cele din urmă, le distruge stima de sine.

Dincolo de stereotipuri

Se spune că femeile au o nevoie mai mare de conversație și de companie decât bărbații. Ni se spune, de exemplu, că „femeile caută să relaționeze, iar bărbații au nevoie de spațiu” sau că „bărbații vor mai mult sex, iar femeile vor mai multă conversație”. Asemenea enunțuri pot conține o anumită doză de adevăr, dar o psihologie a contrariilor, de tip *yin și yang*, nu surprinde bogăția experiențelor umane și nici realitatea pe care o trăiește o persoană zi de zi.

De exemplu, atunci când o căsnicie ia sfârșit, de cele mai multe ori bărbatul este cel care clachează, mai ales dacă soția îl părăsește pe neașteptate. Deseori, nu a realizat la timp gravitatea acuzațiilor ei, nu a dat atenție distanței care s-a creat între ei sau a dat din umeri când ea îi tot repeta că acțiunile lui (sau lipsa acestora) o rănesc. De fapt, el a neglijat situația. Un bărbat a explicat astfel acest tip de situație: „Am mers înainte, ca prostul”.

Dar și femeia poate contribui la eșecul partenerului ei de a realiza iminența despărțirii sau a divorțului. Poate că se plânge, chiar în mod repetat, dar apoi continuă să tolereze starea de fapt și face tot ce făcea și înainte. În momentul în care căsnicia sau relația lor este într-adevăr în pericol, este posibil ca ea să nu facă tot ce trebuie pentru a depăși bariera neînțelegerii, pentru a-i transmite cât de serios se gândește să plece, dacă el nu se schimbă. De prea mult timp spune un lucru („Nu pot trăi așa”), dar face contra-