

Russ Harris

ACȚIONEAZĂ CU DRAGOSTE

**Pune capăt conflictelor, rezolvă neînțelegerile
și întărește-ți relația prin terapia acceptării
și angajamentului**

Traducere din limba engleză de
IULIA BODNARI

EDITURA  HERALD

București

CUPRINS

Mulțumiri	11
1. <i>Introducere: E o treabă încurcată</i>	13

Partea I STRICÂND TOTUL

2. <i>Misiune imposibilă?</i>	23
3. <i>Care e problema ta?</i>	31

Partea a II-a ASUMAREA UNUI ANGAJAMENT

4. <i>Rămân sau plec?</i>	43
5. <i>Tangoul se dansează oare în doi?</i>	50

Partea a III-a FĂCÂND LUCRURILE SĂ MEARGĂ

6. <i>Amândoi sunteți răniți</i>	61
7. <i>Nimeni nu vrea să fie controlat!</i>	73
8. <i>Privește în inima ta</i>	82
9. <i>În ceață</i>	99
10. <i>Mașina care judecă</i>	113
11. <i>Poveștile captivante</i>	125
12. <i>Sărutul vieții</i>	133
13. <i>Să-l numești și să-l îmblânzești</i>	140
14. <i>Uită-te la mine! Uită-te la mine!</i>	153
15. <i>Inima băătăiei</i>	161

16. Dezbracă-te de armură	170
17. Puterea unei rugăminți amabile	181
18. Nu poți obține întotdeauna ceea ce vrei	190
19. Deschide ochii	199
20. Situații dificile	214
21. Armistițiul de Crăciun	223
22. Intimitate	230
23. Un cuvânt vechi, un înțeles nou	241
24. Construirea unui fond de încredere	246
25. Renunțând la sine	251
26. Și acum, e timpul să ne distrăm puțin!	257
27. Aventura continuă	262
28. Când s-a terminat, s-a terminat	268

PARTEA I

Stricând totul

CAPITOLUL 1

Misiune imposibilă?

Să te îndrăgostești e ușor. Oricine poate să o facă. E ca și cum ai mânca mâncarea ta preferată sau te-ai uita la un film grozav – multă plăcere, niciun efort. Dar să rămâi îndrăgostit – asta chiar e o provocare reală și cu atât mai mare din cauza ideilor și prostiilor care ne sunt vârate în cap de-a lungul anilor. De la primele noastre povești din copilărie, în care prințul și prințesa trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți, până la finalurile hollywoodiene ale celor mai îndrăgite filme, cărți și emisiuni TV, auzim și vedem aceleași vechi mituri, iar și iar. Iată patru dintre cele mai importante:

Mitul 1: Partenerul perfect

Știi că undeva, în lumea mare și largă, există perechea perfectă pentru tine? Da, este adevărat. Bărbatul sau femeia visurilor tale se află acolo, pierdut(ă) fără speranță, omorându-și timpul, așteptându-te să îl/o găsești. Caută și vei găsi un partener care îți va îndeplini toate fanteziile, îți va împlini toate nevoile și va trăi cu tine în fericire veșnică.

Mda, chiar așa. Și Moș Crăciun e real.

Adevărul este că nu există partenerul perfect, după cum nu există nici cuplul perfect. (Așa cum spune vechea glumă, există doar două feluri de cupluri: cei care au o relație minunată și cei pe care îi cunoști cu adevărat). Dar cât de greu este să renunți cu adevărat la

ideea aceasta? Cât de greu este să nu îți mai compari partenerul cu alții? Să nu mai visezi la partenerul pe care l-ai fi putut avea, sau pe care ai fi vrut să-l ai, sau pe care ar fi trebuit să-l ai? Sau la partenerul pe care l-ai avut cu adevărat, dar, dintr-un motiv sau altul, relația voastră nu a durat? Cât de greu e să nu te mai gândești la greșelile, defectele și neajunsurile partenerului tău și să crezi că viața ar fi mult mai bună doar dacă partenerul tău s-ar schimba?

Răspuns: este foarte greu, pentru majoritatea oamenilor normali. Dar nu trebuie să rămână așa. Schimbarea este posibilă, dacă o dorești. Să ne oprim un moment și să ne gândim ce preț plătești dacă te lași blocat în acest tipar de gândire. Cât de multă frustrare, mânie și dezamăgire îți creează? Bineînțeles, nu vreau să sugerez să-ți lași partenerul să facă ce vrea, când vrea, fără nicio considerație față de tine; asta nu ar produce o relație sănătoasă, vitală. Vreau să spun că trebuie să-ți privești cu sinceritate propriile convingeri interioare despre cum *ar trebui* să se poarte partenerul și despre cum *ar trebui* să fie relația ta; ia aminte la toate judecățile negative pe care le emiți cu privire la partenerul și la relația ta; și ia aminte modul în care te afectează aceste gânduri atunci când le ruminezi. Gândurile tale îți ajută relația sau îi fac rău?

Mitul 2: Tu mă completezi

Când este vorba de filme, sunt un mare amator de comedii romantice: *Patru nunți și o înmormântare*, *Jurnalul lui Bridget Jones*, *Când Harry a întâlnit-o pe Sally*. Le iubesc, pur și simplu. Una dintre preferatele mele este *Jerry Maguire*, care ne-a dăruit măreța propoziție „Tu mă completezi”. Asta îi spune Jerry Maguire iubitei sale, chiar la sfârșitul filmului, ca să demonstreze cât de mult o iubește – și în acest punct, m-am înecat dintr-odată cu floricelele de porumb!

Nu te ajută chiar deloc să-ți bagi ideea asta în cap. Dacă urmezi în continuare mitul acesta și acționezi de parcă ai fi incomplet fără partenerul tău, atunci dai cale liberă problemelor de tot felul. Vei fi neajutorat, dependent și te vei teme să stai singur, iar asta nu are

drept rezultat o relație sănătoasă, vitală. Din fericire, dacă vei continua să citești această carte, vei descoperi că ești complet – fie că ai un partener, fie că nu. Bineînțeles, mintea ta nu va fi dispusă să accepte acest lucru – cel puțin nu dacă seamănă cu mintea majorității oamenilor de pe planeta noastră. Mințile noastre sunt auto-critice de la natură și par să se bucure atunci când ne spun cât de incompleți suntem cu toții. Dar, în ciuda protestelor minții tale, pe măsură ce vei continua să citești această carte, vei avea sentimentul că ești întreg și complet prin tine însuși, independent de oricine altcineva. Asta îți va permite să fii mai sincer cu tine însuși în relația ta: să te exprimi cu sinceritate, să ceri lucrurile de care ai nevoie și să lupți pentru tine însuși fără să dai înapoi, de teamă că vei fi respins sau abandonat.

Mitul 3: Dragostea ar trebui să fie un lucru ușor

Dragostea ar trebui să fie un lucru ușor. Hmm. Să ne uităm mai bine la propoziția aceasta.

Când trăiești în mod intim, o lungă perioadă de timp, alături de un om care are (a) gânduri și sentimente diferite, (b) interese diferite, (c) așteptări diferite în privința treburilor casnice, a sexului, a banilor, a religiei, a creșterii copiilor, a vacanțelor, a echilibrului dintre muncă și viață și a calității timpului, (d) stiluri de comunicare diferite, negociere și exprimare a propriilor idei, (e) reacții diferite față de lucrurile care îți plac sau pe care le detești, (f) opinii diferite față de mâncare, sex, sport, joacă și muncă, (g) standarde diferite de curățenie și ordine, (h) prieteni și rude cu care nu te înțelegi prea bine, (i) obiceiuri de o viață, adânc înrădăcinate, și capricii care te deranjează... Ar trebui să fie ușor?

Ți se pare convingător?

Bineînțeles, mintea noastră se grăbește să ne atragă atenția că, dacă partenerul ar fi mai compatibil, dacă nu ar fi atât de diferit de noi, atunci relația noastră ar fi mult mai ușoară. Bine punctat, dar

acum ne întoarcem la mitul numărul 1: partenerul perfect. Adevărul este că întotdeauna vor exista diferențe mari între tine și partenerul tău, în unul dintre domeniile menționate aici sau în toate, dar și în alte zone, pe care nu le-am menționat. De aceea relațiile *nu sunt* ușoare. Ele au nevoie de comunicare, de negociere, de compromis și de multă acceptare a diferențelor; ele mai au nevoie și ca tu să lupti pentru tine, să fii onest în privința dorințelor și sentimentelor tale și – în unele situații, când este în joc un lucru extrem de important pentru sănătatea și bunăstarea ta – să refuzi categoric compromisul. Aceasta este o mare provocare. Dar atât timp cât aștepti ca partenerul să gândească, să simtă și să acționeze ca tine, dai cale liberă dezamăgirii și frustrării.

Nu putem nega că unele cupluri au mai multe în comun decât altele. Unele cupluri sunt optimiste, calme și tihnite de la natură. Unele cupluri au aptitudini de comunicare excelente. Alte cupluri au interese foarte asemănătoare. Și să recunoaștem că, dacă sunteți amândoi foarte pasionați de escaladarea stâncilor, e mult mai ușor să vă înțelegeți în privința planurilor de vacanță, decât dacă unuia dintre voi îi place să se prăjească pe plajă la soare, iar celălalt urăște treaba asta. Dar nu contează cât de multe aveți în comun, pentru că vor exista întotdeauna diferențe care să vă provoace. Din fericire, terapia acceptării și angajamentului, după cum sugerează și numele, se centrează mult asupra acceptării. Și pe măsură ce vei învăța să accepți cu adevărat diferențele partenerului tău, vei vedea că frustrarea, resentimentele sau mânia încep să dispară, iar tu te poți bucura de numeroase plăceri pe care ți le poate oferi o relație sănătoasă. (În punctul acesta, fac o mică subliniere: „acceptare” nu este singurul cuvânt important în terapia acceptării și angajamentului; mai există și cuvântul „angajament”. Cartea aceasta nu este doar despre acceptare, ci și despre a lua atitudine pentru a-ți îmbunătăți relația.)

Mitul 4: Dragostea veșnică

Există dragoste veșnică? Este o întrebare problematică. De obicei, când vorbesc despre dragoste veșnică, oamenii se referă la o stare emoțională: un amestec minunat de gânduri, sentimente și senzații. Atunci când definești iubirea în acest fel, problema este că sentimentele nu durează foarte mult. Emoțiile noastre se comportă asemenea norilor, care se schimbă permanent – contractându-se, crescând, împrăștiindu-se și reapărând. Deci, atât timp cât definim dragostea ca pe un sentiment, ea nu poate fi veșnică.

Bineînțeles că în primele zile ale unei relații sentimentele de dragoste sunt mai intense, durează mai mult și reapar mai repede decât o vor face mai târziu. Aceasta este ceea ce se numește în general „etapa lunii de miere” a unei relații, când suntem total amețiți și îndrăgostiți până peste cap. Nu durează mult – în medie, între 6 și 18 luni pentru majoritatea relațiilor și rareori mai mult de trei ani. Iar când se termină, avem în general un sentiment de pierdere. La urma urmei, *chiar e bine!* Atât de bine, de fapt, încât atunci când etapa „lunii de miere” se termină, mulți oameni se despart de parteneri gândindu-se: „Asta e. Nu mă mai simt îndrăgostit, deci e limpede că nu e partenerul potrivit pentru mine. Plec de aici”.

Ce greșală! Puțini oameni își dau seama că o relație tipică, autentică, iubitoare și profundă se dezvoltă doar după ce etapa lunii de miere se termină (alt fapt pe care compozitorii, poeții și starurile pop par să-l uite). În faza lunii de miere, parcă ai fi afectat de un drog care te intoxică și se joacă cu simțurile tale. Când ești „drogat”, partenerul pare minunat. Dar nu vezi realitatea; vezi doar fantezia indusă de drog. Și numai atunci când efectul drogului se sfârșește îți vezi partenerul așa cum e în realitate. Și realizezi dintr-odată că armura strălucitoare a cavalerului este acoperită de pete de rugină, iar calul său alb e de fapt un măgar cenușiu. Sau rochia de mătase pură a fetei e doar un nailon ieftin, iar pletele ei lungi și aurii sunt de

fapt o perucă. Normal că ești puțin șocat. Dar aici găsim ocazia de a construi o relație autentică și intimă între doi oameni care se văd unul pe altul așa cum sunt în realitate. Și pe măsură ce această relație se dezvoltă, vor apărea noi sentimente de iubire – poate nu atât de intense sau de îmbătătoare, dar infinit mai bogate și mai mulțumitoare.

Având în vedere toate aceste lucruri, aș vrea să sugerez un mod mai util de a privi dragostea. În loc să credeți că e un sentiment, gândiți-vă că dragostea e o acțiune. *Sentimentul* iubirii vine și se duce într-o clipă; nu îl poți controla. Dar *acțiunea* de a iubi e ceva ce poți face, oricare ți-ar fi sentimentele. De exemplu, în unele ocazii în care mă cert cu soția mea, ne răstim și țipăm unul la altul, mai tare și mai tare, și în cele din urmă terminăm cearta năpustindu-ne fiecare în altă cameră. Nu e util sau folositor. Nu ne apropie și nu rezolvă problema; doar irosește timpul și ne secătuieste relația. Am învățat în modul cel mai aspru că, cu cât reparăm răul mai devreme, cu atât mai bine e pentru amândoi. Uneori, soția mea întinde mâna prima și încearcă să rezolve lucrurile – iar alteori, eu. Oricum, nu trece mult și unul sau celălalt face un pas.

Nu este ușor. Pentru a reuși acest lucru, trebuie să te deschizi și să faci loc mâniei, fără să te lași consumat de ea. Trebuie să renunți la toate gândurile care îți spun că tu ai dreptate și că partenerul tău greșește. Trebuie să îți regăsești valorile: să-ți amintești ce fel de partener vrei să fii și ce fel de relație vrei să construiești. Și apoi trebuie să treci la acțiune.

Cu câteva săptămâni în urmă, m-am certat teribil cu soția mea, Carmel, și cu ocazia asta, eu am fost primul care a întins mâna și a încercat să repare lucrurile. Eram încă foarte furios și mai cred și acum că aveam dreptate și că ea greșise, dar revitalizarea relației noastre era mai importantă pentru mine decât „a avea dreptate”. Așa că am intrat în dormitor, unde Carmel citea, m-am scuzat că am țipat și am întrebat-o dacă nu vrea o îmbrățișare. Ea mi-a spus:

„Nu. Dar, dacă tu vrei, putem să ne îmbrățișăm”. Așa că ne-am întins pe pat și ne-am îmbrățișat. Dar eu nu simțeam dragoste față de Carmel când am îmbrățișat-o. Dimpotrivă, simțeam tensiune, frustrare, mânie și o puternică dorință de a continua cearta și a încerca să ies învingător. (Iar Carmel simțea aproximativ același lucru.) Oricum, în ciuda acestor sentimente puternice, am continuat să ne ținem în brațe și, în cele din urmă, ne-am calmat. E limpede deci că amândoi am pus în practică *acțiunea* de a iubi, chiar dacă *sentimentele* de iubire erau absente.

Faptul că poți acționa cu dragoste chiar și atunci când nu simți dragoste este foarte încurajator. De ce? Deoarece, deși sentimentele de dragoste sunt trecătoare și în general nu le poți controla, poți realiza acțiuni din dragoste oricând și oriunde, pentru tot restul vieții. De fapt, acest adevăr se aplică în cazul tuturor sentimentelor umane. De exemplu, poți să te simți furios, dar să acționezi calm. Poți să te simți neîncrezător, dar să acționezi cu încredere. Și capacitatea aceasta ne conduce la una dintre temele principale din ACT: nu mai încerca să îți controlezi sentimentele, ci preia controlul lucrurilor pe care le faci. (Acest accent pus pe acțiune este motivul pentru care ACT se pronunță mai degrabă precum cuvântul „act”, nu ca inițialele A-C-T.)

Trecând dincolo de mituri

Există o grămadă de mituri despre dragoste care circulă, dar acestea sunt cele „patru mari mituri” și poți să le aduni pe toate într-o mare minciună gogonată: găsește partenerul potrivit, apoi vei fi o persoană completă și vei rămâne profund îndrăgostit, pentru tot restul vieții, fără niciun efort. Pe scurt, voi numi această poveste „Misiune imposibilă”. Dacă chiar crezi balivernele astea, atunci trebuie să te pregătești să dai nas în nas cu realitatea.

Deci care este alternativa? O relație nefericită, în care să acționezi mereu cu dragoste, chiar dacă nu o simți niciodată? Ei bine,

aceasta este o alternativă, dar nu cea pe care aş recomanda-o. Ținta mea în această carte este te ajut să creezi cea mai bună relație de care ești capabil, având în vedere limitările realității – adică o relație în care să poți acționa cu dragoste, să poți aprecia ce are de oferit partenerul, să înveți să accepți diferențele dintre voi, să îți stăpânești mai eficient emoțiile și să continui să te lupți și să crești până în ziua morții. Ți se pare că sună incredibil? În cazul ăsta, e foarte bine! Pe tot parcursul cărții, te încurajez să nu crezi ceva doar pentru că o spun eu. Dimpotrivă, testează ideile acestea și vezi ce se întâmplă.

În următoarele zile, aş vrea să notezi toate ideile care îți vin în minte atunci când te gândești la ceea ce nu merge în relația cu partenerul tău. Vezi dacă au vreo legătură cu cele „patru mari mituri”. Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi și notează unele dintre aceste gânduri într-un jurnal, iar la sfârșitul acestor zile scrie răspunsurile la următoarele întrebări:

- Ce se întâmplă cu dispoziția ta atunci când te gândești la ceea ce este greșit la relația ta sau la partenerul tău?
- Ce se întâmplă cu relația ta atunci când te lași acaparat de aceste gânduri sau le ruminezi?

Notă: Pe tot parcursul acestei cărți, îți voi cere să ții un jurnal. Totuși, ca să îți simplifice viața, poate că vei vrea să vizitezi secțiunea „Resurse gratuite” de pe site-ul www.act-with-love.com. Acolo vei găsi formulare care pot fi descărcate gratuit, toate gata de completat, pentru fiecare exercițiu din această carte.

În următorul capitol, ne vom concentra asupra lucrurilor care secătuesc dragostea din relația ta. Dar, înainte de a continua să citești, te rog să te asiguri că faci acest exercițiu sau că măcar te gândești la el. În felul acesta, vei fi pregătit atunci când te voi întreba...