

ISBN 978-973-162-131-9

159.922.1

NEVOILE LUI, NEVOILE EI
SECRETELE UNEI RELAȚII DE CUPLU DURABILE
WILLARD F. HARLEY, Jr.

Copyright © 1986, 1994, 2001, 2011 by Willard F. Harley, Jr.
Originally published in English under the title
His Needs, Her Needs
by Revell, a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved.

HIS NEEDS, HER NEEDS
BUILDING AN AFFAIR-PROOF MARRIAGE
WILLARD F. HARLEY, Jr.

ISBN 978-973-162-131-9

© EDITURA AMALTEA

NEVOILE LUI, NEVOILE EI

SECRETELE UNEI RELAȚII DE CUPLU DURABILE

Willard F. Harley, Jr.



EDITURA AMALTEA
www.amaltea.ro

10. El are nevoie de liniște – confortul pe care îl găsește
acasă 169
 11. Ea are nevoie de un soț care să fie și un tată bun –
angajamentul față de familie 187
 12. El are nevoie ca ea să fie mândră de el – admirația 203
 13. Cum să treci peste o relație extraconjugală 217
 14. De la incompatibil la irezistibil 235
-
- Anexa A. Cele mai importante nevoi emoționale 245
 - Anexa B. Chestionarul nevoilor emoționale 255
 - Anexa C. Inventarul activităților recreative 269
 - Anexa D. Inventarul metodelor de suport financiar 274

Prefață

În 1978, am fost rugat să predau un curs referitor la viața de cuplu, care avea să se întindă pe o perioadă de 13 săptămâni, la biserica de care aparțineam. Tema abordată era următoarea: ce trebuie să facă un cuplu pentru a avea toată viața o căsnicie fericită? La momentul acela l-am rugat pe cel care se ocupa de coordonarea programelor de educație creștină să îmi înregistreze integral cursul.

De-a lungul anilor ce au urmat, am folosit respectivele înregistrări în ședințele de consiliere, pentru a argumenta sfaturile pe care le dădeam cuplurilor. O pereche s-a oferit să-mi transcrie înregistrările, astfel încât să le pot oferi și altora în varianta tipărită.

În 1984, notițele acelea au ajuns pe mâna unui angajat al Fleming H. Revell Publishing Company, care le-a dat mai departe editorului de achiziții – restul fiind deja istorie. Volumul a fost publicat în 1986, cu titlul *Nevoile lui, nevoile ei: secretele unei relații de cuplu durabile*.

În primii doi ani de la apariție, cartea a devenit un bestseller și continuă să fie printre cele mai populare lucrări referitoare la relația de cuplu. A fost tradusă în 22 de limbi și s-au vândut peste 3 milioane de volume în întreaga lume.

Să găsesc o editură pentru a publica această carte a fost partea ușoară – aproape că mi-a căzut din cer oferta. Greu a fost să găsesc răspunsul la întrebarea „Ce trebuie să facă cei doi membri ai unui cuplu pentru a rămâne fericiți împreună?”.

Află secretul succesului unui mariaj

Pe când aveam 19 ani, o cunoștință de-a mea din facultate mi-a spus că avea necazuri în căsnicie și mi-a cerut părerea. Sfatul pe care i l-am dat nu i-a fost de prea mare ajutor – în cele din urmă a și divorțat, de altfel. Dar eșecul marital al amicului meu m-a pus pe gânduri. Ce a fost greșit în sfatul pe care i l-am dat? Ce face ca unele căsnicii să fie reușite și altele, precum cea a amicului meu, să dea greș?

Vorbim despre perioada anilor '60, când am asistat practic la ceva ce prea puțini s-ar fi așteptat – începutul sfârșitului familiei tradiționale în America. Evidența acestui dezastru social a luat amploare în următorii 20 de ani.

Rata divorțurilor a crescut de la aproximativ 10 procente, la peste 50 la sută, iar procentajul adulților celibatari s-a mărit de la 6,5% la 20%. În vreme ce rata divorțurilor s-a stabilizat, în sfârșit, prin 1980, la circa 45 la sută, numărul celibatarilor a continuat să crească – și la fel se întâmplă și în prezent. La ora actuală, procentul este în jur de 50 la sută și se estimează că va fi din ce în ce mai mare, deoarece tot mai puțini oameni sunt dispuși să-și asume devotamentul față de o singură persoană, pe viață.

La acea vreme, nu aveam de unde să știu că eșecul marital al prietenului meu era parte a unui curent menit să distrugă familia tradițională. Nu eram informat cu privire la noile forțe culturale care amenințau căsniciile mai mult ca niciodată. Consilierilor de cuplu le fusese ușor până atunci, căci oamenii nu divorțau, pur și simplu, oricât de nefericiți ar fi fost în căsnicie. Acum însă, mulți nu mai erau dispuși să tolereze un mariaj eșuat. Prin urmare, dacă o căsnicie trebuia salvată, atunci consilierul trebuia să știe

care sunt factorii care stau la baza unui mariaj reușit. La cei 19 ani ai mei, cu siguranță nu aveam răspunsul la o astfel de întrebare.

În următorii câțiva ani, cuplurile au continuat să-mi ceară părerea cu privire la căsnicie – mai ales după ce mi-am obținut diploma de Doctor în psihologie. Dar, la fel ca și în cazul prietenului meu, nu m-am bucurat de succes nici în perioada următoare. Așa că m-am hotărât să devin „expert” în căsnicii. M-am înscris la o bursă și am făcut practică timp de doi ani în cadrul unei clinici care se bucura de cea mai bună reputație în terapia de cuplu. Am citit cărți scrise de cei mai importanți teoreticieni și practicieni din domeniul marital, am fost supravegheat îndeaproape de către directorul Departamentului de Științe Familiale al Universității din Minnesota și am învățat cele mai noi tehnici menite să ajute comunicarea între soți, bazată pe respect și înțelegere. Dar chiar și după ce am învățat cuplurile să comunice eficient, tot nu am fost capabil să le salvez căsniciile.

Aproape toți cei care au venit la mine pentru ajutor au ajuns în aceeași situație ca și prietenul meu – divorțați. Totuși, prin efortul meu de a deveni expert în căsnicii, am descoperit ceva crucial. Nu eram singurul care nu reușea să ajute cuplurile. Li se întâmpla aproape tuturor celorlalți colegi de breaslă din clinică! Supervizorul meu eșua, directorul clinicii a eșuat și la fel și consilierii matrimoniale care lucrau cu mine. Apoi am făcut cea mai copleșitoare descoperire dintre toate. *Majoritatea experților matrimoniale din America eșuau și ei.* Era foarte dificil să găsesc pe cineva care să vrea să-și recunoască eșecul, dar când am avut acces la cazuri reale, nu puteam găsi nici un terapeut care să poată dovedi că sfaturile oferite de el erau mai bune decât lipsa totală de consiliere.

Mulți dintre acești „experți” nu știau nici măcar cum să facă pentru ca propriile căsnicii să meargă. Terapia de cuplu avea, la acea vreme, cea mai mică rată de succes dintre toate formele de terapie. Am citit, într-un studiu din 1965, că mai puțin de 25 de

procente dintre cei intervievați au simțit că o consiliere matrimonială i-a ajutat în vreun fel și un procent și mai mare credeau că le-a făcut mai mult rău decât bine. La prima vedere, un cuplu care apela la terapie ajungea *mai degrabă* la divorț.

Ce provocare! Căsniciile se destrămau într-un ritm fără precedent și nimeni nu știa cum să ajute. Așa că am încetat să mai caut răspunsuri prin cărți, clinici și experți și am început să privesc înspre cei care veneau la mine să primească sfaturi – cupluri în prag de divorț. Am ascultat soți explicându-mi de ce erau gata să renunțe. I-am întrebat: „Ce crezi că ar trebui să faci tu pentru a avea din nou o căsnicie fericită?” Răspunsul primit a fost aproape prea banal pentru a-l crede. Pereche după pereche îmi explicau cum s-au căsătorit pentru că fiecare îl considera pe celălalt irezistibil – erau îndrăgostiți. Dar, până să ajungă la mine, își pierduseră deja acel sentiment unul față de celălalt. De fapt, acum se respingeau unii pe alții. Când i-am întrebat „Ce credeți că ar trebui să faceți pentru a fi din nou fericiți în căsnicie?”, cei mai mulți nu-și puteau nici măcar imagina acest lucru întâmplându-se vreodată. Dar, insistând, după ce cuplurile au avut timp să reflecteze asupra întrebării mele, răspunsul auzit, repetat iar și iar, a fost: „Din punctul nostru de vedere, să ne îndrăgostim din nou unul de celălalt.”

Dacă voiam cu adevărat să salvez căsnicii, trebuia să învăț să renasc sentimentul de iubire.

Descoperă cum renaște iubirea romantică

Experiența mea în calitate de psiholog m-a învățat că asocierile acumulate declanșează majoritatea reacțiilor emoționale pe care le avem. De fiecare dată când ceva ne este prezentat în mod repetat cu o emoție fizică indusă, acel ceva tinde să declanșeze emoție. Spre exemplu, dacă cineva dă un semnal luminos de culoare albastră, apoi te supune unui șoc electric, urmând ca după aceea să dea semnal de culoare roșie și să te maseze ușor pe spate,

probabil că tonul albastru îți va da o stare neplăcută, în vreme ce roșul te va relaxa. Aplicând același principiu asupra sentimentului de dragoste, am ajuns la teoria potrivit căreia nu este vorba despre altceva decât de o asociere acumulată. Dacă cineva de sex opus îmi este în preajmă destul de des, îndeosebi atunci când mă simt bine, prezența acelei persoane poate fi, în general, suficientă pentru a declanșa o incredibilă stare de bine – mai exact, iubire romantică.

Nici că puteam să am mai multă dreptate în analiza mea! Am sfătuit următorul cuplu să depună toate eforturile pentru a se simți bine și să evite să facă orice i-ar crea celui alt neplăceri. Au putut astfel să renască iubirea romantică, iar căsnicia lor a fost salvată.

Din acel punct încolo, pur și simplu am întrebat fiecare partener în parte ce ar fi putut face celălalt pentru ca el să fie cel mai fericit de pe pământ. În orice ar fi constat răspunsul, aceasta a fost prima lor temă pentru acasă. Bineînțeles că nu fiecare cuplu știa exact ce i-ar fi făcut fericiți și nici fiecare partener nu era dispus s-o facă. Prin urmare, nu m-am bucurat de succes în toate cazurile.

Dar, pe măsură ce mi-am perfecționat modul de a înțelege de ce anume aveau nevoie soții și soțiile unii de la ceilalți pentru a declanșa sentimentul de dragoste și după ce am învățat cum să-i motivez să îndeplinească orice nevoie identificată a celui alt, rata mea de succes a explodat.

Multă vreme i-am ajutat pe cei care făceau parte dintr-un cuplu să se îndrăgostească și, drept urmare, să evite divorțul. Metoda mea s-a dovedit a fi atât de bună, încât am renunțat la postul de profesor și am început să mă ocup doar de consiliere. Și, așa cum îți poți imagina, am avut parte, în cele din urmă, de mai multe cupluri decât aș fi fost eu capabil să consiliesc. În acel moment mi s-a cerut să merg să predau un curs de 13 săptămâni la biserica pe care o frecventam, a cărui temă era: Ce anume trebuie

să facă un cuplu pentru a avea o căsnicie fericită pe termen cât mai lung.

Mai bine de douăzeci și cinci de ani

Mulți au spus despre lucrarea de față că ar fi cea mai bună carte scrisă vreodată referitoare la căsnicie. Dacă este adevărat, nu e pentru că sunt eu un bun scriitor. Cele mai mici note pe care le-am obținut la școală și în facultate au fost la limba engleză și la scrierea creativă. Această carte s-a bucurat de succes deoarece arată cuplurilor cum să-și renască și să-și mențină iubirea, adică exact lucrul pe care trebuie să-l facă pentru a avea o căsnicie fericită până la adânci bătrâneți.

La bază, această carte ajunge chiar la ceea ce face căsnicia să funcționeze – sentimentul de dragoste. În toți anii mei de practică în calitate de consilier, niciodată nu mi-a trecut prin față un cuplu de îndrăgostiți dornici să divorțeze. Am consiliat în schimb multe perechi în prag de divorț, cu excelente abilități de comunicare și de rezolvare a problemelor, care doar pretindeau că țineau unul la celălalt.

Nu mă înțelegeți greșit – sunt deschis față de îmbunătățirea comunicării și de orientarea către rezolvarea problemelor în căsnicie. Și sunt cu siguranță în favoarea sentimentului de iubire însoțită de grijă. Dar dacă acea comunicare și orientare către rezolvarea problemelor nu ajută la declanșarea sentimentului de iubire romantică, soții se simt înșelați în mariaj și de cele mai multe ori vor să se desprindă. Iubirea romantică este un prag de încercare ce scoate la iveală calea cea mai potrivită pe care cuplul să o urmeze, astfel încât fiecare în parte să demonstreze că are grijă de celălalt. Dacă ești îndrăgostit, ai grijă ca partenerul să se afle pe drumul potrivit. Dacă nu ești îndrăgostit, trebuie să vezi care e metoda ideală prin care să-ți arăți grija față de celălalt. Această carte te va învăța unde să-ți concentrezi cele mai mari eforturi astfel încât să ai o căsnicie extraordinară.

Introducere

Scopul acestei cărți este să te învețe cum să descoperi și, ulterior, să împlinești cele mai importante nevoi emoționale ale celuilalt. La început, când te-ai căsătorit, credeați că acele nevoi au fost deja împlinite dar, dintr-o varietate de motive, ați ajuns să fiți cât se poate de dezamăgiți – probabil atât de dezamăgiți încât să vă lăsați pradă tentației de a permite altcuiva să vi le împlinească.

De obicei, ignoranța contribuie la acest eșec, deoarece bărbații și femeile deopotrivă au mari dificultăți în a înțelege și a aprecia valoarea nevoilor celuilalt. Bărbații tind să încerce să împlinească acele nevoi pe care pun ei preț – iar femeile fac la fel. Însă nevoile bărbaților și ale femeilor sunt de cele mai multe ori foarte diferite și, irosind efort în încercarea de a îndeplini nevoile greșite, partenerii de cuplu nu reușesc să se facă fericiți unul pe celălalt.

Nevoile soților și soțiilor sunt atât de puternice, încât atunci când acestea nu sunt împlinite în căsnicie, sunt tentați să caute satisfacerea lor în afara mariajului. Și majoritatea celor pe care i-am consiliat au cedat tentației de a viola jurământul sacru de a „renunța la tentații”.

Dar, pe lângă riscul unei aventuri, cele mai importante nevoi ale soțului și soției *ar trebui împlinite* de către fiecare din două motive. Primul ar fi acela că mariajul este o relație foarte specială.

Promisiunile se fac pentru a-i oferi soțului dreptul *exclusiv* de a îndeplini unele dintre aceste nevoi importante. Când acestea nu sunt împlinite, este o nedreptate față de soțul care trebuie să treacă prin viață fără să aibă la dispoziție alternative etice.

Există însă și un al doilea motiv, pe care îl voi explica mai clar în paginile acestei cărți: atunci când îi îndeplinești celuilalt cele mai importante nevoi emoționale, crezi și susții un sentiment de dragoste reciprocă, esențial într-o căsnicie de succes. Eu numesc acest sentiment *iubire romantică* și vă doresc și vouă să îl experimentați de-a lungul vieții voastre împreună.

Oricum, să fii îndrăgostit presupune și alte lucruri decât să-l faci fericit pe cel de lângă tine. Mai trebuie să știi și cum să eviți să-l faci nefericit pe celălalt. De aceea am scris o continuare la această carte, *Love busters: protecting your marriage from habits that destroy romantic love*. („Ce impulsionează dragostea: protejează-ți căsnicia de obiceiurile care distrug romantismul”). Dacă știi cum să-l faci pe celălalt fericit, dar nu reușești să eviți să îl faci nefericit, abilitățile și eforturile tale se vor irosi în van. Soții pot învăța să devină sursa celuilalt de plăcere maximă atunci când își îndeplinesc cele mai importante nevoi emoționale. Dar pot deveni și o sursă de chinuri insuportabile atunci când nu se feresc unul pe celălalt de instincte și obiceiuri comune tuturor.

Am mai scris o carte de specialitate care să ajute o înțelegere mai bună a celor două lucrări menționate. Ea te va ajuta să identifice abilitățile pe care ar trebui să le înveți și apoi te va încuraja să le pui în practică, până se vor transforma în obiceiuri. Este vorba despre *Five steps to romantic love: a workbook for a healthy marriage for readers of „Love busters” and „His needs, her needs”* („Cinci pași către dragostea romantică: ghid de căsnicie fericită pentru cititori”).

Vă încurajez, pe tine și pe soția ta, să citiți aceste cărți împreună, să completați chestionarele și să răspundeți la întrebările de la finele fiecărui capitol. Ați putea folosi chiar două culori pentru a

sublinia ce ați citit, așa încât fiecare dintre voi să-i arate celuilalt ce e cel mai important pentru el însuși. Păstrați aceste cărți într-un loc la îndemână, ca să aveți mereu acces la ele, deoarece ar trebui să vă reamintiți uneori lecțiile predate în ele.

1

Cât de sigură e căsnicia ta?

Când o femeie și un bărbat se căsătoresc, ei au așteptări mari unul de la celălalt. Se dedică îndeplinirii anumitor necesități intense și intime ale celuilalt, într-un mod *exclusiv*. Fiecare e de acord să „renunțe la tentații”, oferindu-i celuilalt dreptul exclusiv de a-i îndeplini aceste necesități intime. Asta nu înseamnă că toate nevoile trebuie împlinite de un soț, ci că există câteva necesități de bază pe care majoritatea dintre noi le rezervă strict pentru legătura creată de mariaj. Cei mai mulți oameni se așteaptă ca partenerul de viață să le îndeplinească aceste nevoi, din moment ce au căzut de acord să nu lase pe altcineva s-o facă.

Spre exemplu, când un bărbat e de acord cu o relație exclusivă cu soția lui, el depinde de ea să-i satisfacă nevoia sexuală. Dacă ea i-o îndeplinește, el găsește în ea o sursă continuă de plăcere intensă și iubirea lui se amplifică. Oricum, dacă nevoia lui nu este îndeplinită, se întâmplă exact opusul. El începe să o asocieze pe ea cu frustrarea. Dacă frustrarea continuă, bărbatul poate ajunge la concluzia că ei „pur și simplu nu-i place să facă sex” și poate încerca să dea tot ce-i mai bun în el în acest sens. Dar nevoia lui puternică de a face sex rămâne nesatisfăcută. Angajamentul lui față de o relație sexuală exclusivă cu soția sa i-a adus doar opțiunea de a alege între frustrare sexuală și infidelitate. Unii bărbați nu renunță și, în timp, reușesc să dea tot ce au mai bun. Dar

mulți *chiar* cedează tentației și ajung să aibă o relație extraconjugală. Am stat de vorbă cu sute de asemenea bărbați în timpul sesiunilor de terapie.

Un alt exemplu este o soție care îi oferă soțului dreptul exclusiv de a-i împlini nevoia de conversație intimă. Ori de câte ori vorbesc cu o undă de sinceritate și deschidere, neîntâlnită în conversațiile cu ceilalți, ea găsește în el sursa de plăcere maximă. Dar când el refuză să-i dea atenția exclusivă la care ea râvnește, începe să îl asocieze cu cea mai mare frustrare a ei. Unele femei trec pur și simplu prin viață pline de frustrări, însă altele nu pot rezista tentației de a lăsa pe altcineva să le îndeplinească această nevoie emoțională importantă. Și când o fac, o aventură e cea mai la îndemână soluție.

Nevoile lui nu sunt și ale ei

Când un soț și o soție apelează la mine pentru consiliere, primul meu țel este să-i ajut să-și identifice cele mai importante nevoi emoționale – ce poate face fiecare dintre ei astfel încât partenerul să fie cât mai fericit și mai mulțumit. De-a lungul anilor, am întrebat în mod repetat: „Ce-ar putea face soțul tău astfel încât tu să devii cel mai fericit om?”. Am reușit să încadrez în acest fel majoritatea răspunsurilor în zece necesități emoționale – admirație, afecțiune, conversație, confort domestic, devotament familial, sprijin financiar, onestitate și deschidere, atracție fizică, companie relaxantă și satisfacție sexuală.

În mod evident, calea prin care un soț și o soție pot avea o căsnicie fericită este aceea ca fiecare dintre ei să-și îndeplinească celuilalt nevoile care sunt importante pentru el. Dar când am condus toate aceste interviuri, am descoperit care este motivul care îngreunează atât de mult această misiune. Aproape de fiecare dată când le-am cerut cuplurilor să treacă pe o listă necesitățile în funcție de prioritate, bărbații au vrut ceva, iar femeile exact opusul. Dintre cele zece nevoi emoționale de bază, cele

cinci nevoi prioritare pentru bărbați au fost ultimele ca importanță pentru femei și viceversa.

Ce descoperire! Nici nu e de mirare că soții și soțiile întâmpină atâtea dificultăți în a-și îndeplini unul altuia nevoile. Ei sunt dornici să facă pentru celălalt ceea ce apreciază ei cel mai mult, dar se dovedește că eforturile sunt prost direcționate, pentru că ceea ce ei apreciază cel mai mult e cel mai puțin important pentru parteneri!

Acordă mare atenție următorului punct la care am să mă refer, deoarece este unul dintre cele mai prost înțelese aspecte ale programului meu. Fiecare persoană e unică. Dacă bărbații în general aleg cinci nevoi emoționale anume ca fiind cele mai importante pentru ei și femeile, în general, aleg alte cinci, fiecare individ poate alege oricare combinație din cele zece de bază. Prin urmare, deși am identificat cele mai importante necesități emoționale ale femeilor și bărbaților obișnuiți, nu știu care sunt nevoile emoționale ale fiecărui soț anume. Și din moment ce lucrez în domeniul salvării căsnicilor individuale, nu al mariajelor obișnuite, ar trebui ca tu să identifice combinațiile de nevoi care sunt specifice căsniciei tale. Este și motivul pentru care am oferit un sumar pe scurt al celor zece necesități emoționale de bază în anexa A a acestei cărți și chestionarul nevoilor emoționale în anexa B. Aceste instrumente te vor ajuta să identifice cele mai importante nevoi emoționale caracteristice ție și soțului tău.

Faptul că soții nu reușesc să își îndeplinească unul altuia nevoile este cauzat adesea pur și simplu de ignoranța fiecăruia față de nevoile celuilalt și nu de egoism ori de rea voință, așa cum se crede. Dacă ajungi să înțelegi faptul că atât tu, cât și soțul tău sunteți ființe complet unice, cu necesități emoționale particulare, puteți identifica propriile nevoi și să le comunicați astfel unul celuilalt.

După ce au fost identificate primele cinci cele mai importante nevoi ale fiecăruia, următorul pas este acela de a deveni expert în