

LBRIS

We know
books

MIRA KIRSHENBAUM



**UN GHID PAS CU PAS PENTRU
A PUNE CAPĂT FRUSTRĂRILOR,
CONFLICTELOR ȘI RESENTIMENTELOR
DIN **RELAȚIA TA****

TRADUCERE:

DIANA BOTESCU și OANA PASCU


EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2022

CUPRINS

O NOTĂ PENTRU CITITORII MEI • 11

PARTEA 1:

CUM SĂ ÎNȚELEGI DE CE AU FOST
LUCRURILE ATÂT DE DIFICILE
ÎN RELAȚIA TA • 15

1. „Ce s-a întâmplat cu noi?” • 17
2. *Adevăratul* motiv pentru care căsnicia este grea: luptele pentru putere • 30
3. În legătură cu ce ne certăm de fapt? • 58
4. Mișcările de putere • 70
5. S-ar putea să vă aflați mai aproape de linia de sosire decât credeți • 97
6. În gura leului: natura puterii în relații • 105
7. Atât de aproape, și totuși atât de departe • 135

PARTEA 2:

SOLUȚIA TA • 151

8. Ți dorești cu adevărat să-ți rezolvi problema? • 153
9. Capitolul despre furie • 164
10. Unu, doi, trei, start! • 176
11. Pasul 1: Știu că mă înțelegi • 190
12. „Am încercat. Am eșuat. Suntem pierduți!” • 205
13. Pasul 2: Crearea de opțiuni • 218
14. Pasul 3: În sfârșit, ne unim forțele • 240
15. Ce se va întâmpla în continuare • 259
16. Mergi pe urma banilor • 265
17. Câmpul de luptă sexual • 278
18. Întrebări pe care oamenii mi le tot adresează • 298

CONCLUZIE: *„Mă bucur atât de mult că ne-am petrecut tot acest timp împreună!”* • 344

DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE • 345

MULȚUMIRI • 350

O NOTĂ PENTRU CITITORII MEI

Haide să spunem lucrurilor pe nume: nu ții această carte în mână pentru că ești complet fericit în relația ta. De fapt, s-ar putea să fii destul de nefericit.

Poate că multe dintre nevoile tale nu sunt satisfăcute în relația în care te afli, iar acest lucru a generat multe conflicte, un război deschis sau doar răceala unui război subteran.

Și, oricât de puternic ai fi, s-ar putea să te surprindă adesea frustrarea pe care ți-o provoacă partenera sau partenerul tău atunci când încercați să rezolvați chiar și o problemă minoră.

Știi prea bine ce simți, deoarece și eu am simțit aceleași lucruri mult prea des în lunga mea căsnicie. Cunoscor durerea din spatele acelei frustrări, pentru că am fost o fetiță refugiată care și-a privit neputincioasă părinții chinându-se în căsnicia lor îngrozitoare.



Cel mai important lucru în viață este să dispui de instrumentele potrivite. Este suficient să întrebi orice bucătar sau tâmplar. Dacă dispui de instrumentele potrivite, poți face orice. Dacă nu faci asta, ești

terminat. Scopul acestei cărți este să-ți ofere instrumentele necesare pentru a pune capăt conflictelor dureroase și neproductive și a discuta în schimb cu partenerul tău ca două persoane cărora le pasă una de alta, pentru ca nevoile amândurora să ajungă să fie satisfăcute în relația voastră.

Știi prea bine ce simți și pentru că am lucrat cu numeroase persoane asemenea ție, timp de peste 40 de ani, și am văzut toate eforturile pe care le-au depus pentru a-și satisface nevoile, a depăși sentimentul oribil de neputință și a regăsi calea spre iubirea care încă dăinuie, oricât de adânc îngropată ar părea uneori.

Există o cale de a salva iubirea de la scufundarea într-o mare de amărăciune, chiar dacă în momentul de față nu vezi nicio soluție. Oricât de neputincioasă sau neputincios te-ai simți, nu ești deloc așa. Tu și partenera/ul ta/tău puteți deveni tipul de cuplu care credeți că sunteți și care vă doreați să fiți.

O NOTĂ PRIVIND IDENTITATEA DE GEN ȘI SEXUALITATEA ÎN ACEASTĂ CARTE

Am scris această carte pentru toată lumea. Oricine ați fi și oricum v-ați percepe din punct de vedere al identității – bărbat, femeie, nici una, nici alta, fluid, neconformist, nelămurit, homosexual, în tranziție, două spirite* – sunteți incluși în această carte și vă respect pe toți la fel de mult.

* *N.trad.* „Două spirite” sunt indigeni americani sau indivizi ai primelor națiuni care se identifică atât cu sexul masculin, cât și cu cel feminin.

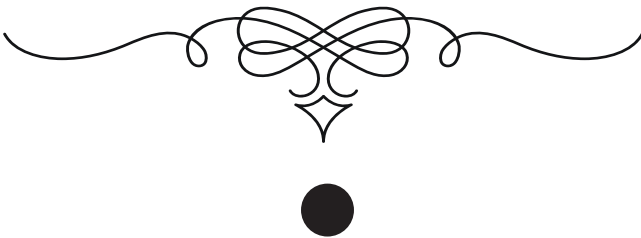
Același lucru se aplică și în cazul sexualității voastre. Nu-mi vine în minte niciun tip de sexualitate umană cu care să nu fi lucrat și pe care să nu îl fi acceptat, în dorința mea de a vă ajuta pe toți în condițiile voastre și pe baza dorințelor voastre.

Dar, deși sunteți toți aici cu spiritul, este posibil să nu vă regăsiți situația specifică de cuplu între copertile acestei cărți și îmi cer scuze pentru asta. Nu voi spune că era inevitabil, deoarece totul poate fi evitat, dar în prezent, varietatea de gen și de exprimare sexuală este nesfârșită.

Cu toate acestea, conflictele și problemele pe care le-ați avut cu partenerul de viață despre cine sunteți și cine vreți să fiți și despre cum vă completați reciproc se regăsesc în această carte. Sunteți cu toții incluși în paginile acestei cărți și în sufletul meu.

PARTEA 1

**CUM SĂ ÎNȚELEGI
DE CE AU FOST
LUCRURILE ATÂT
DE DIFICILE ÎN
RELAȚIA TA**



1

„CE S-A ÎNTÂMPLAT
CU NOI?”

„Vreau să fim fericiți... dar nu știu dacă acest lucru mai este posibil.”

Luna de miere se termină mult prea repede și acceptăm cu toții acest lucru. Aceasta este ordinea obișnuită a lucrurilor. Totuși, sperăm să trecem de la luna de miere la o iubire mai stabilă, mai puternică și mai rezistentă în timp.

În schimb, mult prea des ni se întâmplă să ajungem într-un loc foarte îndepărtat de tărâmul iubirii. Acesta seamănă mai degrabă cu nisipurile mișcătoare ale conflictelor.

Elise și Brad au așteptat mult timp înainte de a se căsători, deoarece voiau să se concentreze asupra carierelor lor. Și iată-i acum într-o relație serioasă de 12 ani, cu doi copii.* Ei, asemenea multor altor persoane, își confundă stilul de viață – destul de bun, cu prieteni, familie, vacanțe, un apartament drăguț, dar micuț – cu calitatea relației

* *N.a.* Toate cazurile prezentate în această carte reprezintă situații inspirate de oameni reali din relații reale. Fie i-am cunoscut drept pacienți, fie am ajuns să-i cunosc prin intermediul cercetărilor. Acestea includ persoane de diferite rase și etnii și de orice orientare sexuală și identitate de gen, aflate în diverse forme de relații serioase. Am folosit pseudonime pentru a proteja intimitatea acestor persoane.

dintre ei – nu prea bună, cu un declin destul de mare în ceea ce privește afecțiunea și intimitatea și o creștere constantă a distanței și a conflictelor dintre ei. Cu toate acestea, văzând cum se destramă unele dintre căsniciile prietenilor lor, ei consideră că propria lor căsnicie funcționează cât de cât bine.

Dar dacă i-ai întreba, așa cum am făcut eu, ți-ar spune că multe dintre nevoile lor nu sunt satisfăcute și că, atunci când au încercat să le satisfacă, au avut mari bătăi de cap. Dar *de ce*? Acela era misterul.

Să luăm drept exemplu o seară la întâmplare, când copiii participau la un eveniment organizat de școală și aveau să se întoarcă acasă după cină.

Elise ajunge acasă după o zi lungă la birou – întâlniri, telefoane, crize, confruntări – intră în sufragerie, își dă jos pantofii cu toc, făcându-le vânt într-un colț, și lasă pe canapea cele trei plase pe care le ține în mâini. Își scoate jacheta și o aruncă pe un scaun din apropiere – dar ratează ținta și haina cade pe podea. Elise își spune în sinea ei că o va ridica mai târziu și se trânteste pe canapea, unde începe să răsfoiască fără chef corespondența. În mare parte nu este nimic important – cataloage și oferte de carduri de credit. Aruncă toate plicurile pe măsuta de cafea și se ridică anevoie pentru a se îndrepta spre bucătărie și a-și turna un pahar de vin.

La scurt timp după ea, vine și soțul ei, Brad, acasă. El se împiedică de pantofii ei lăsați la intrare, iar nervii săi întinși deja la maximum se lovesc de dezordinea generală cu care este întâmpinat. Este conștient de faptul că Elise știe prea bine că dezordinea ei îl va face să ia foc. Ea este conștientă de faptul că Brad știe că ea știe că el va crede că a făcut-o intenționat pentru a-l enerva. Ce alt motiv ar putea avea?

Aproape că nici nu mai are rost să se certe. Ar putea spune pur și simplu la unison: „Cearta numărul șapte a fost bifată” și acolo să se termine, dar ar fi prea simplu. Acest lucru le-ar trăda prea mult sentimentele.

Brad începe prin a spune:

— Pur și simplu n-ai putut s-o faci, nu-i așa? N-ai putut să găsești o modalitate prin care eu să nu ajung acasă și să văd dezordinea asta.

— Și ce dacă am lăsat câteva lucruri pe-aici? Asta nu mă face un monstru. Bineînțeles că nu puteai să treci și tu cu vederea, nu-i așa?

Așa începe și se încheie un schimb de *du-te dracului!* din suflet.

În unele cupluri, după 50 de minute, unul dintre parteneri îi spune celuilalt: „Deci, ce ai vrea să mănânci la cină?”, în timp ce alte cupluri nu își vorbesc cu zilele. Iar pentru câteva cupluri, este posibil ca aceasta să fi fost picătura care a umplut paharul.

Deci, ce se întâmplă aici? În primul rând, nu este vorba doar despre „o simplă ceartă”. Și când spun „o simplă ceartă”, mă refer la două persoane care se contrazic și, în cele din urmă, ajung la un consens, doar că este posibil ca lucrurile să devină ceva mai tensionate până să se ajungă în acel punct. Nu, aici vorbim despre mai mult de atât. Vorbim despre o bătălie în miezul unui istoric lung de resentimente, dezamăgiri, frustrări și nevoi nesatisfăcute. Cum ar fi? Ah, de unde să încep... Au doi băieți. Sunt niște copii buni, dar Elise și-ar fi dorit o fată și ar fi vrut să mai încerce o dată, doar o dată, și s-ar fi oprit acolo. Dar Brad nu doar că a refuzat, ci a refuzat și să vorbească despre asta, spunându-i în față că nu au despre ce discuta. Nu aveau bani, nu aveau spațiu, el nu era deloc interesat să mai facă un copil și cu asta, basta.

Dar haide să nu-l portretizăm doar pe Brad drept personajul negativ. Elise a făcut tot ce i-a stat în putință pentru a-i face viața un calvar, într-o încercare de a-l face să se răzgândească.

Acesta este doar un exemplu de probleme cu care se confruntă cei doi și cu care se confruntă și milioane de alte cupluri.

Așa că haide să ne mai punem o dată această întrebare: Ce se întâmplă aici, cu acești oameni care au atâtea conflicte și care nu reușesc nicicum să-și satisfacă nevoile? La urma urmei, ei sunt niște oameni inteligenți, coerenți și afectuoși. Este timpul să eliminăm o parte din suspiecții obișnuite. Dacă vrei să-ți scoți relația din impasul în care se află, trebuie să identifici *adevărata* problemă. Nu poți da vina pe pâine pentru felia de pâine prost prăjită, dacă problema este de fapt prăjitorul de pâine.

GĂSIREA SUSPECȚILOR OBIȘNUIȚI

Este o problemă de compatibilitate între Brad și Elise? Doar știi că se spune că o persoană obsedată de ordine nu ar trebui să se căsătorească cu o persoană dezordonată, dar adevărul este că majoritatea partenerilor gândesc diferit când vine vorba de cât de ordine ar trebui să fie în casă sau câți copii ar trebui să facă.

Brad, Elise sau amândoi au probleme psihologice profunde? Of, aceste „probleme psihologice profunde” sunt ca niște gândaci în casă. Întotdeauna le vei găsi dacă le cauți. Toată lumea le are. Așa că voi spune un singur lucru: din miile de cupluri cu care am lucrat în ultimele decenii, niciuna dintre persoanele din acele relații nu era mai împovărată de probleme psihologice decât restul populației per ansamblu.

Și cum rămâne cu stresul? Ei bine, cu siguranță au avut parte de mult stres ca urmare a problemelor financiare („Ce bine ar fi fost dacă Brad ar fi avut mai mulți bani!”), a problemelor de sănătate (ambii copii s-au confruntat cu alergii grave, ceea ce a pus și mai multă presiune asupra familiei), a dimensiunii mici a apartamentului și a faptului că aveau vecini gălăgioși. În regulă, dar întrebarea este dacă ei au avut parte de mai mult stres decât *alte cupluri*. Mă îndoiesc de asta. Avem impresia că suntem mai streșați decât alte persoane cu care ne comparăm, pentru că ne analizăm propria situație atunci când lucrurile merg cel mai rău – brusc, mașina are nevoie de reparații majore, unul dintre copii a început să lovească cu pumnul alți copii de la școală, o promovare de la locul de muncă a eşuat și soțul și-a petrecut toată seara trăgând părături ca și când viața lui ar fi depins de asta – și vedem cum prietenii noștri își prezintă situațiile lor ideale (cine ar posta pe Instagram lucrurile care merg prost?), fără să menționeze niciuna dintre problemele cu care se confruntă.

Noi – ca și Brad și Elise – am putea spune pe bună dreptate că ne-a mers prost, dar rareori putem demonstra cu adevărat că ne-a mers mai prost decât altora.

Și dacă tot a venit vorba de copiii cu alergii ai lui Brad și Elise, care dau pumni altor copii la școală, oare ideea *în sine* de a face copii diminuează calitatea căsniciei? Cu siguranță. Nimeni nu se îndoiește de asta. Copiii reprezintă un fel de mașinărie antiromantism, antiintimitate, antiliniște-și-pace, generatoare de stres. Ei sunt esențiali pentru a avea o familie, iar a avea o familie este minunat. Însă familia nu este unul și același lucru cu căsnicia. În orice caz, toate căsniciile cu copii se află în aceeași situație.

Deci problema este căsnicia *în sine*? Copii + timp + rutină + plictiseală + obișnuință + acumulare de resentimente = o relație conectată la aparate pentru a supraviețui?

„CĂSNICIA ESTE A NAIBII DE GREU”

În ultima vreme, mulți oameni spun că mariajul este al naibii de greu. Și știu că mulți cred asta. De asemenea, este foarte posibil ca, atunci când își privesc partenerul, să spună: „Ce naiba este în neregulă cu *tine*?”. În propria mea căsnicie, am fost mereu capabilă să evit să-mi analizez relația și rolul pe care îl jucam în ea, învinovățindu-mi mereu soțul și imaginându-mi cât de minunat ar fi fost totul dacă el nu era un nenorocit egoist și insensibil, cum îl percepeam eu în acel moment.

Dar apoi vine un terapeut care le sugerează să nu mai facă afirmații folosind „tu”, ci „eu”, și atunci ei ajung să spună lucruri precum: „*Eu simt* că ești un nenorocit egoist și insensibil!”. Uau, mare diferență! (În caz că nu ți-ai dat seama, eram sarcastică. Dar nu chiar atât de sarcastică...)

Ulterior, ei se întâlnesc cu niște prieteni care se plâng de propria lor relație, dar care spun și că poate nu este numai vina „lui”. Și *acela* este momentul în care s-ar putea să auzi un oftat profund și replica aceasta: „Căsnicia este mult prea a naibii de greu.”

Apoi, dacă sunt cât de cât interesați, îi vei auzi întrebând: „De ce?”

Deci, dacă mariajul este atât de greu, de ce ne mai batem capul?

Uite cum stă treaba: nu mariajul în sine este problema. Asta ar fi ca și când ai spune că motivul pentru care mulți oameni au probleme de sănătate este corpul însuși. Și aceasta ar fi o perspectivă mult prea negativă asupra căsniciei, care ignoră complet beneficiile enorme pe care le implică relația cu o persoană pe care o cunoști și care te cunoaște, în care poți avea încredere, de care îți place cu adevărat, cu care împărtășești un trecut, cu care ai depășit atât de multe obstacole și alături de care poți îmbătrâni.

În plus, dacă ești sinceră cu tine însăși, vei recunoaște că vă iubiți unul pe celălalt și că vă place să fiți căsătoriți... atunci când nu vă certați.

În concluzie, indiferent care este acea forță misterioasă ce ne aduce în acel punct nu prea grozav, trebuie să acceptăm faptul că ne aflăm acolo. Este clar că există nevoi nesatisfăcute, anumite conflicte, un sentiment de distanțare și resentimente, și cel mai rău este că lucrurile par să se agraveze, indiferent ce am face.

PUNCTUL DE COTITURĂ

Desigur, nici după ce se încheie luna de miere nu se rezumă totul la certuri. În scurt timp, privind în urmă cu melancolie la acea perioadă, unii dintre noi descoperim că suntem destul de mulțumiți și numai cu o plimbare plăcută prin cartier alături de partenerul nostru.

Totuși, pentru mulți dintre noi, chiar și o astfel de activitate poate părea imposibil de realizat. Și, la un moment dat, ajungem în sinea noastră la un punct de cotitură. Nu este vorba despre faptul că sexul devine o rutină și afecțiunea o raritate, și nici despre faptul că, după prima ceartă, au urmat multe altele și că ne-am obișnuit cu un climat fierbinte al conflictelor sau cu unul rece al evitării conflictelor. Nu este nici măcar vorba despre faptul că am ajuns să realizăm că mult prea des nevoile noastre nu sunt satisfăcute în cadrul relației și că, dacă ar fi să ne credem partenerii pe cuvânt, același lucru este valabil și în cazul lor.

Aceste lucruri nu reprezintă punctul de cotitură, deoarece în ziua de azi, mulți dintre noi ne-am obișnuit cu ideea că mariajul este greu și că este departe de a fi perfect.

Pentru mulți, punctul de cotitură apare în momentul în care cuvântul care începe cu „D” se strecoară în mințile

noastre. „D” de la „divorț” sau poate „D” de la „despărțire”. Nu de la: „Gata! Vreau să divorțez!”, pentru că s-ar putea să mai fie cale lungă până în acel punct. Mai degrabă este vorba despre sentimentul că divorțul, despărțirea sau separarea reprezintă brusc nu doar o posibilitate, ci o idee bună, oricât de înfricoșătoare ar părea. Este posibil să fie cam așa:

„Am ajuns într-un punct în care mă gândesc constant la divorț. Este asta ceea ce îmi doresc? Nu, normal că nu. Îmi doresc să fim fericiți, așa cum eram odinioară. Să fim apropiați. Să simțim că ne susținem reciproc. Dar, pur și simplu, nu știu dacă acest lucru mai este posibil. Așa că... încerc să îmi salvez căsnicia, dar în toiul nopții mă gândesc la cum să-i pun capăt.”

Majoritatea dintre noi am ajuns la un moment dat în acest punct. Chiar și eu. Asta nu înseamnă că ai o căsnicie nefavorabilă sau că relația ta este sortită eșecului sau că, în sinea ta, chiar îți dorești o cale de scăpare, dar cu siguranță, înseamnă că tu și partenerul tău aveți probleme. Practic, săriți cu toată greutatea pe un strat destul de subțire de gheață.

Amândoi știți prea bine cum să începeți un conflict, dar nu mai știți cum să vă arătați iubire. Mai rezistă puțin, pentru că vei afla în curând cum să faci asta.

CUM ARATĂ IUBIREA CÂND LUCRURILE MERG PROST

Problemele cu care ne confruntăm în relațiile noastre și care ne determină să ne gândim la cuvântul care începe cu „D” pot varia foarte mult de la un cuplu la altul. Tolstoi avea dreptate când spunea: „Toate familiile fericite se

aseamă între ele. Fiecare familie nefericită este nefericită în felul ei.” Să luăm exemplul cuplului Debra și Mike.

Debra și Mike s-au cunoscut la facultate și *bum!* Niciunul dintre prietenii lor nu a înțeles ce îi lega, dar Debra și Mike înțelegeau, doar că s-au înșelat. Mike se înscriesese la facultate pentru a obține o diplomă în domeniul muzicii și, de fapt, era pe cale să devină un muzician rock de succes, lucru evident și din înfățișarea lui. Debra era studentă la Drept, dar era tipa cool căreia îi plăcea să meargă la petreceri și care visa la o carieră de avocat pentru persoanele nevoiașе, ceea ce îl atrăsese pe Mike. Cariera lui muzicală a luat avânt la scurt timp după aceea și el a fost cel care a susținut-o financiar pe Debra până a absolvit facultatea. Ulterior, Debra a început să lucreze, în timp ce cariera lui Mike a continuat să evolueze, chiar dacă nu i-a adus niciodată faimă.

Și viața și-a urmat cursul: a apărut un copil, au fost mai puțini bani, tot mai multă nemulțumire legată de carieră, venituri, stiluri de viață (de exemplu, faptul că Mike era mereu plecat) și de cum mergeau lucrurile per ansamblu. Tipa cool și tipul sexy aveau probleme.

Deși știi că erau oameni buni, care țineau cu adevărat unul la altul, existau multe surse de conflict între ei. Bani aveau să reprezinte mereu o problemă, deoarece este greu să trăiești din cariera de muzician sau de avocat pentru persoane nevoiașе. Apoi mai era și stilul de viață. Și ceea ce s-a dovedit a fi una dintre cele mai mari probleme a fost creșterea și educarea copiilor: Mike(!) era părintele strict, dar nu era aproape niciodată prezent pentru a-și impune punctul de vedere.

După venirea pe lume a celui de-al doilea copil, Debra a început să-și piardă interesul pentru sex. Pe de o parte din cauza oboselii, pe de altă parte, din cauza prezenței și absenței lui Mike din casă și din inima ei. Mike nu a ajutat

deloc la îmbunătățirea situației, căci venea adesea din tur-neu într-o dispoziție proastă.

Toate acestea reprezentau niște probleme comune cu care se confruntă numeroase căsnicii, indiferent cine sunt acei oameni și cu ce se ocupă. Debra și Mike s-au afundat într-un amestec de probleme, furie, descurajare și resentimente, combinate cu speranță și câteva încercări de a-și salva relația de la naufragiu, dar cum păreau de fapt toate acestea pentru Debra și Mike? Și care sunt cele mai comune locuri în care ajung oamenii din aceste relații pe cale să naufragieze?

Război și pace. Uneori, oamenii se trezesc în relații caracterizate de lungi perioade de liniște, urmate de probleme care încep să clocotească, până când, în cele din urmă, cineva răbufnește și are loc o ceartă puternică, atât de înfricoșătoare încât amândoi aleg să facă un pas în spate și să se calmeze. Dar, practic, nimic nu se rezolvă și acele lucruri rămân în aer până la următoarea răbufnire. În caz că te întrebai, așa s-a întâmplat și în cazul Debra și Mike.

Război constant. Uneori, conflictele și problemele conduc oamenii exact acolo unde te-ai aștepta. Mai exact, la multe certuri. Uneori este vorba despre niște răbufniri de amploare, în timp ce alteori este vorba despre critici, ciondăneli și certuri obișnuite. Și întotdeauna există sentimentul că dacă vor încerca să discute despre o problemă, vor ajunge cu siguranță să se certe.

Vieți anoste. Oamenii nu decid neapărat să facă asta, dar acolo se ajunge. Unele aspecte ale vieților lor continuă să funcționeze bine. De exemplu, le face în continuare plăcere să iasă în oraș și să stea de vorbă în doi sau să călătorească împreună, motiv pentru care continuă să

facă aceste lucruri. În schimb, sexul – mai exact dacă să facă sau nu sex – se transformă într-un câmp de luptă, iar atunci decid să-l elimine complet din viețile lor. Cu timpul, ei ajung să elimine și alte aspecte care nu funcționează bine, reducându-și astfel relația la o fracțiune din ceea ce era odinioară. Aceste persoane au impresia că lucrurile funcționează bine, asemenea unor angajați nefericiți care au impresia că totul merge bine, pentru că le-au fost înlăturate multe dintre responsabilități.

Iarnă. Aici, în Los Angeles, lumea consideră că este frig atunci când sunt 15°C afară. Ha! În Boston era frig la -2°C, în timp ce în Utqiagvik, Alaska, o temperatură de -23°C ar fi considerată doar ușor frig. Însă, indiferent de punctul tău de referință, oricând poate fi și mai frig de atât. Uneori, conflictele dintre două persoane sunt atât de deprimante și de intense, încât nu mai lasă în urmă decât câteva legături, în afară de obișnuință, care reprezintă cu adevărat o legătură puternică. Milioane de cupluri tremură împreună în rămășița de căldură pe care o mai emană cărbunii relației lor. Deși nu mai suportă să se chinuie, nu suportă nici gândul de a se despărți, motiv pentru care se lasă iarna peste relația lor dominată de politețuri. Își petrec timpul împreună ca și când ar merge pe cioburi, într-o deșertăciune deghezată în armonie, și totul pare în regulă atâta timp cât nu se gândesc la asta sau până apare cineva mai bun.

Și, în cele din urmă, mai există și situația asta:

Este ceea ce este. Pentru unele persoane, aceasta este varianta cea mai bună atunci când nu poți renunța la nevoile tale, dar eforturile depuse pentru a le satisface nu dau nici ele rezultate. Mulți oameni consideră aceste relații satisfăcătoare, nu pentru că sunt cu adevărat mulțumiți, ci

pentru că vor să se poarte ca niște adulți în această privință. De fapt, relația nu este groaznică, dar nu este nici grozavă. Nu este ceea ce ți-ai dorit și visezi la ceva mai bun, dar măcar voi sunteți încă împreună, în timp ce mulți dintre prietenii voștri nu mai sunt. Dacă divorțul ar fi ușor, dacă ai ști că ai putea găsi pe cineva mai bun, atunci poate... Dar... este ceea ce este.

O CALE DE A MERGE MAI DEPARTE

Când vine vorba despre relații, întrebarea *de ce ne certăm?* înseamnă de fapt *de ce pornim în direcția greșită când partenerul nostru – spre marea noastră mirare – nu ne satisface nevoile?* Tu reacționezi la faptul că partenerul nu îți satisface nevoile, el reacționează la ce faci tu, și apoi tu reacționezi din nou, și tot așa.

Nu este vorba despre faptul că ne „certăm”, ci despre faptul că, în frustrarea noastră, ajungem să ne tratăm reciproc cu răutate și dispreț. Și acest lucru se întâmplă indiferent cât de inteligenți am fi. Tocmai de aceea este atât de amuzant și de trist în același timp să urmărești doi oameni inteligenți cum se ceartă. Nici nu-i mai percepi ca pe niște persoane, ci ca pe ceea ce devin atunci când se lasă pradă acestei încercări disperate și neproductive de a-și satisface nevoile.

Și exact asta este ceea ce-și doresc: să le fie satisfăcute nevoile. Dar acest lucru nu se întâmplă – și procesul este unul extrem de dureros. E oribil, nu-i așa? Este ca și când ai încerca să înoți în sensul curentului, pentru că este varianta cea mai ușoară, dar cu cât înoți mai mult, cu atât curentul se întoarce împotriva ta, până în punctul în care ajungi să fii atât de extenuat, încât te lași purtat de val înapoi.

Și astfel ni se indică răspunsul. Cum ar fi dacă am reuși să ne dăm seama de ce mie și ție și părinților noștri și verilor noștri și multor prieteni de-ai noștri ne este atât de al naibii de greu să rezolvăm problemele pe care le avem cu partenerii noștri? Cum ar fi dacă ar exista o soluție pe care să o putem aplica toți pentru a rezolva aceste conflicte, astfel încât suferința și resentimentele să dispară, nevoile să fie satisfăcute și, în loc să trăim într-un haos de probleme nerezolvate, să ducem o viață mult mai bună ca urmare a faptului că avem de atât de multe soluții bune la aceste probleme?

Există un aspect – despre care vom discuta în detaliu în capitolul următor – care îi împiedică pe oamenii buni și normali să evite conflictele atunci când vine vorba de satisfacerea nevoilor proprii, iar măsurile pe care le iau în acest sens agravează problema în loc să o amelioreze.

Așadar, de ce nu pot doi oameni inteligenți, iubitori și afectuoși să-și rezolve problemele? De ce se împotmolesc în certuri neproductive?