

TERRENCE REAL



**Secretele unei relații
armonioase și durabile**

Cuvânt-înainte de

BRUCE SPRINGSTEEN

Traducere din limba engleză de
CARMEN-IULIA BOURCEANU

ORION

*Scumpei mele familii, Belinda, Justin și Alexander. Sunteți lumina de
pe firmamentul meu. Și în memoria celui care m-a apreciat întotdeauna,
unul dintre cei mai buni prieteni din lume, Rich Simon.*

CUVÂNT-ÎNAINTE

„Lumea aceasta nu ne aparține.
Noi ne aparținem unul altuia.”

TERRENCE REAL

Pe la începutul vârstei de 30 de ani, am devenit destul de conștient de faptul că, în situația dată, nu voi avea niciodată lucrurile pe care mi le doresc. O viață plină, un cămin, o plenitudine a ființei, un tovarăș de viață și un loc într-o comunitate de vecini și prieteni, toate păreau imposibil de atins pentru mine. Îmi lipseau judecata, curajul sau abilitățile pentru a ajunge să am o viață adevărată. Eram unul dintre cei mai de succes muzicieni de pe planetă, dar munca e una, viața e altceva, și cele două nu sunt la fel. Și mai frustrant era că lucrurile care mă făceau bun profesional – faptul că suport cu lejeritate, chiar tânjesc după izolarea creativității, abilitatea mea de a mă închide adânc și comod în mine și de a-mi investi toată energia în muncă, timp de zile, săptămâni, ani la rând – m-au condamnat să-mi ratez viața personală. Am dus o existență singuratică, dar aparent sigură. Apoi, la 32

de ani, am ajuns într-un punct mort din punct de vedere emoțional și mi-am dat seama că rătăcesc, fără nicio hartă, într-o pădure deasă și întunecată, creată de mine în mare parte. Și așa a început o perioadă de patruzeci de ani cu mine în care mi-am căutat calea printre copacii umbriți, până am ajuns la un curs de viață satisfăcătoare.

Am fost ajutat să înțeleg, la începutul vârstei mijlocii, că eram rezultatul unei moșteniri care fusese transmisă din generație în generație, în familia mea italiano-irlandeză. Un val lung și îndărătnic de boli mintale și disfuncții s-a manifestat în viața mea sub forma unei depresii profunde, recurente și a unei paralizii emoționale. Îmi era teamă să-mi expun viața interioară față de cineva, în afara celor 20.000 de străini veniți la o arenă de concert. Democrația intimă a unei iubiri reale de adult îmi provoca frica și nesiguranța ascunse adânc în inima mea. Între timp simțeam că nu-mi mai rămâne destul timp pentru lucrurile pe care îmi doream să le fac și pentru a deveni ce îmi doream să devin.

Așadar, cum transformi acea moștenire? Cum rupi lanțul de traumă și boală al cărui preț este multiplicat cu fiecare generație? După cum spunea Terry: „Patologia familiei este asemeni unui foc din pădure care mistuie tot în calea lui, până când nu-l înfruntă cineva.” Treptat am început să mă confrunt cu acele flăcări, să le observ, în principal deoarece nu suportam ideea că i-am dezamăgit pe copiii mei, pe familie, așa cum simțeam că fusesem eu, la rândul meu, dezamăgit. Și până la urmă, modalitatea prin care ne onorăm părinții și eforturile lor constă în a duce mai departe binecuvântările primite de la ei și în a ne da silința să nu le transmitem copiilor noștri problemele și defectele lor. Păcatele

copiilor noștri ar trebui să fie ale lor. Doar printr-un efort amplu de transformare, cei dinaintea noastră încetează să mai fie fantome care să ne bântuie și se transformă în strămoșii de care avem nevoie și care adoră să pășească alături de noi. Mi-a luat mult să reușesc lucrul acesta, chiar și în mică măsură, și încă muncesc la asta. Copiii mei vor avea o grămadă de treabă de făcut pentru ei, dar cu toții trebuie să învățăm și să ne merităm propria maturizare.

Privind în termeni generali, prețul pe care-l plătim ca societate pentru individualismul nostru toxic, pe model patriarhal, este permanenta noastră înstrăinare unul de celălalt. Dacă nu pot crea o legătură cu tine, nu poate exista un noi. Fie că este vorba de rasism, de inegalitatea de clasă sau de orice altă plagă socială, costul acestora va fi mereu același: un sistem distrus și disfuncțional care ne împiedică să ne recunoaștem aproapele și să ne pese de el, din toată inima, chiar dacă imperfect. Scrisul lui Terry este blând și iubitor, deștept și puternic, a compus o carte frumoasă și importantă, mai ales pentru momentul în care suntem. Ne ajută să ne croim drum spre o societate nobilă și puternică, bazată pe valori precum dragoste, dreptate și respect. A schițat un mod prin care începem să ne înțelegem locul în familiile noastre și societate.

Am muncit mult și am avut noroc. De-a lungul timpului, am găsit câțiva ghizi foarte buni prin acea pădure întunecată și pe cursul aceluia torent al vieții. Pentru mine și soția mea, Patti, Terrence Real a fost unul dintre acei ghizi, iar această carte o hartă printre acei copaci.

Aveți grijă și mergeți înainte,
Bruce Springsteen

CAPITOLUL 1

CE VERSIUNE A TA SE DEZVĂLUIE ÎN RELAȚIA DE CUPLU?

Te-ai simțit vreodată ca un fel de spectator inconștient în interacțiunile tale? Ți-ai spus de atâtea ori în gând că nu îți vei mai pierde cumpătul față de copilul tău, de un coleg, un membru al familiei sau de partenerul conjugal. Dar, stăpânit de un impuls de moment, vai, se repetă situația: ori spui ceva neplăcut, ori ridici tonul, te ia valul a ceea ce gândești „cu adevărat“.

Poate că nu ești genul care reacționează vulcanic. În loc să te dezlănțui, te închizi în tine, fie pentru că te simți dezgustat (spunându-ți în gând: „Nu-mi trebuie așa ceva!“), fie pentru că ești copleșit („Asta mă depășește“), sau ambele în același timp.

Poate că nu ești nici agresiv, nici retras. Poate că în mare parte ești genul temperat, ponderat și rațional – doar că partenerul tău nu este.

Bine ai venit printre oameni!

Dorința ta este să te înțelegi într-un final cu ei, sau să fii în sfârșit lăsat naibii în pace. Dar ai scăpat frâiele și constați că ești în plin galop spre marginea prăpastiei. Uneori urmărești cum se întâmplă totul, știind că este greșit, știind că nu vrei să faci asta. În alte momente, îți abandonezi efectiv bunele intenții, te urci din nou în șa și tragi de căpăstru chiar mai dur. Țipi mai tare. Te închizi și mai mult în tine.

Mai devreme sau mai târziu – peste câteva minute sau ore, zile, chiar și săptămâni – îți revii în fire. Și atunci e momentul să analizezi situația. Sau treceți amândoi pur și simplu peste ce s-a întâmplat, bătând gunoiul sub preș. Până data viitoare.

Nu te-ai săturat? Nu regreti? Nu așa îți dorești să trăiești și continui să te încurajezi că data viitoare te vei manifesta altfel sau ceilalți se vor purta diferit. Și într-adevăr, o vreme lucrurile sunt în regulă, poate un timp mai îndelungat – până când ea devine rece și neiuitoare, sau el dă dovadă de lipsă de respect sau își arogă iar libertăți. Vrei doar să te înțeleagă acel bădăran; ai dreptul, simți nevoia să fii auzită! Sau vrei să nu mai fii deranjat. De ce nu poate ea oare să te accepte așa cum ești? Te-ai căsătorit doar, nu te-ai înscris la un curs de perfecționare de-o viață!

S-a tot spus că există două tipuri de cupluri în lume – cele în care partenerii se ceartă și cele în care se îndepărtează unul de altul¹. Aș adăuga un al treilea tip: cele în care se întâmplă ambele. Unul critică, iar celălalt se închide în el. Cel care turuie ca mitraliera și cel lent ca broasca țestoasă².

Sunt expert în relații și am ținut prelegeri și conferințe despre relații de cuplu la superlativ în fața publicului larg, a a angajaților unor corporații și pentru psihoterapeuți din toată lumea. De mai bine de trei decenii, mii de profesioniști din domeniul sănătății mintale și instructori din mari

companii s-au instruit în modelul de terapie pe care l-am creat, intitulat Terapia Vieții Relaționale, iar nenumărați indivizi și cupluri au beneficiat de pe urma acestuia.

Dacă ai observat că te cerți frecvent cu partenerul, te simți neascultat sau frustrat, simți că ești adesea subapreciat sau exagerat de controlat, distanțat de el, izolat și singur, sau pur și simplu tratat prost, această carte îți oferă un mod cu totul nou de a te raporta în cuplu. Este despre a schimba felul în care te vezi în relația cu partenerul, astfel încât viața ta să nu fie nici goală, nici ca o luptă. În această carte, îți cer să faci ceva oarecum revoluționar, ceva care îți va cere să schimbi unele părți esențiale ale identității tale – pentru mulți dintre voi, chiar să schimbi pentru început cum gândești despre tine.

Dar îți promit că merită – de fapt, e singurul mod să oprești această luptă. Prea multe cupluri se ceartă repetat, fără să rezolve mare lucru; fie unul dintre voi, fie amândoi vă retrageți, astfel încât ajungeți să trăiți singuri împreună. Aici vei învăța cum să te reconectezi, mai întâi cu tine însuși – cu sentimentele, nevoile și dorințele tale – pentru că relațiile bune încep de la relația ta cu tine. Apoi vei învăța abilitățile necesare unei *tehnici de relaționare* sofisticate și practice, menită să te învețe cum să obții mai mult din ceea ce vrei în relațiile cu ceilalți – cum să treci de linia acelor copaci umbriți spre râul îndestulător al vieții.

Nu va fi ușor, după cum bănuiesc că ai intuit deja. Dacă te-ai oprit la această carte, probabil știi din proprie experiență un adevăr bine-cunoscut: relațiile de cuplu pot fi un adevărat chin. În acea confruntare între două inimi din relațiile apropiate, pierdem uneori mai mult, alteori mai puțin, de multe ori în mod repetat. Uităm că persoana pe care o rănim sau o izolăm este cea la care ținem cel mai mult din

viața noastră. Ne privim partenerul prin capătul greșit al lunetei, și ne pare patetic, copleșitor sau ambele.

Aici intervin eu. În mare parte din cariera mea am consiliat parteneri de cuplu, colegi de serviciu, parteneri de afaceri și lideri sociali. Sunt un tip la care se vine pentru soluții. Oamenii apelează la mine în pragul disperării, pentru că nimeni nu a reușit să-i ajute până atunci. Sunt terapeut de cuplu, specializat în psihologie masculină, probleme de gen, traumă și putere.

Terapia Vieții Relaționale este cunoscută pentru că produce rapid schimbări adânci, permanente, la indivizi și în relațiile lor. Îi învață pe bărbați, femei și persoane non-binare cum să ducă vieți relaționale competente – vieți cu conexiuni pasionale, radical oneste, definite fără teamă față de ei și de cei pe care îi iubesc. Terapeuții Vieții Relaționale încalcă multe dintre regulile învățate de noi în școală. De exemplu, nu suntem neutri. Când vine vorba de responsabilitate, nu toate problemele reprezintă un raport corect jumi-juma. Suntem părtinitori. Și nu ne ascundem în spatele unei măști de profesionalism. Demonstrăm că suntem oameni adevărați, împărțășind când este cazul din propriul nostru parcurs spre intimitate și desăvârșire³.

Această carte este o invitație, aceeași pe care eu și ceilalți terapeuți ai Vieții Relaționale o adresăm zilnic clienților noștri. Este o invitație să stăpânești cu adevărat un set de abilități sofisticate, o tehnologie. Nu o să te mint, reprezintă o provocare, dar odată învățată, are puterea să vă propulseze pe tine și partenerul tău la un nivel de apropiere, încredere, stabilitate și bucurie care depășește cu mult normele culturii noastre. Ți-ar plăcea să te simți auzit? Și ai putea să-i satisfaci și nevoia partenerului de a se simți ascultat? Ți-ar plăcea să-ți aduci

aminte, chiar și în momente distante sau de confruntare aprinsă, că tu și partenerul tău sunteți din aceeași tabără?

SĂ-ȚI AMINEȘTI DE DRAGOSTE

Înainte să ridici acel cuțit verbal, înainte să te izolezi și mai tare în tine, dă-mi voie să-ți amintesc că iubești acea persoană. Și aici apare problema, prietene. În acel moment de nervi, când ești cuprins de furie sau mâniaș pe bună dreptate, oare chiar îți aminești că iubești persoana respectivă? Când vezi negru în fața ochilor și devii surd la ce te înconjoară și de abia mai poți scoate un cuvânt sau două, chiar îți mai aminești? Dacă ar fi să fii cu adevărat sincer cu tine, răspunsul lucid ar fi că nu. În acel moment aprins, dulceața dintre voi, senzația că voi doi sunteți o echipă împotriva lumii, simțul vostru ca fiind un cuplu sunt practic de neregăsit.

Vestea bună este că dragostea e încă prezentă. Vestea rea este că se află în părți din creierul, corpul și sistemul tău nervos pe care nu le mai conștientizezi în acele momente de furie. Sistemul tău endocrin este în alertă maximă, pompând stimulente în fluxul sangvin. Sistemul tău nervos autonom – care se află mult sub nivelul tău de conștiință – intră în modul luptă-sau-fugi, agitându-te sau blocându-te de tot. Cele mai înalte funcții ale creierului tău (cortexul prefrontal, frâiele) s-au dezactivat complet, în vreme ce părțile mai primitive ale creierului tău (sistemul limbic, în special amigdală⁴) au preluat efectiv conducerea.

În acele clipe, creierul tău este într-o stare în care cortexul prefrontal nu este nici conectat la sistemul subcortical, nici nu-l consolează. Fără acea conectare și consolare,

rămânem cu o sincopă între ce simțim și ce facem. Acelor părți mai primitive ale corpului și creierului nostru le pasă doar de supraviețuirea noastră personală; nu au niciun interes în menținerea vulnerabilității intimității. Ceea ce înseamnă că ideea de *noi* se evaporă și devine *eu* și *tu*, adversari într-un război rece pe principiul „eu înving, iar tu pierzi”⁵.

Noi reprezintă apropierea. *Tu și cu mine* reprezintă confruntarea pe poziții adverse. *Tu și cu mine* este grozav când te confrunți cu un tigru, dar este mai puțin plăcut când te înfrunți cu soțul, șeful sau copilul tău. În acele momente teribile, ceea ce complică păstrarea sângelui rece provine dintr-un milion și ceva de ani de evoluție, plus o forță și mai puternică: trauma. Aceasta îți declanșează instinctul de supraviețuire, care te face să strângi pumnii, pregătiți ca de luptă, sau să strângi din dinți, închești ca o menghină. Și cu cât ai suferit mai multă traumă copil fiind, cu atât mai solicitantă devine experiența tu și cu mine⁶.

Dacă te gândești: „Vai, Doamne, dar nu am avut așa multe traume când am crescut”, răspunsul meu ar fi *poate*. Vom vorbi despre asta mai târziu. Dar, înainte de a stabili exact ce gândești, ce ar fi să ajungem la o concluzie cu privire la discuția mea despre trauma din copilărie? Pentru că uneori nu-ți trebuie mult. În funcție de constituția ta și de o grămadă de alte variabile, poate fi suficient un mic ciocănit în coaja de ou pentru a produce fisuri care să dureze o viață întreagă.

CARE ESTE TRAUMA TA?

Când lucrez cu un cuplu, am în cap o întrebare importantă. Nu e vorba de: „Care sunt factorii care te stresează?” Factorii de stres: pandemia, problemele bănești, libidouri divergente, copiii sau socrii – toate acestea sunt importante, dar un cuplu care funcționează bine poate face față la o cantitate rezonabilă de stres. Întrebarea critică la care mă gândesc nici măcar nu este: „Care este dinamica, coregrafia dintre voi?” Și aceasta este o întrebare fundamentală, dar nu cea mai importantă. Întrebarea centrală la care mă gândesc în cursul unei ședințe de terapie este pur și simplu aceasta: „Cu care parte din tine vorbesc?”

Vorbesc cu partea matură din tine, cea care este ancorată în prezent, aici și acum? Aceasta este partea pe care o denumesc Adultul Înțelept. Asta este partea căreia îi pasă de noi. Sau vorbesc cu partea din tine iritată, cea conștiință adversară a unității tu și cu mine? Partea ta iritată vede lucruri prin prisma trecutului. Cred că nu există a reacționa exagerat; pur și simplu la ce reacționează cineva poate să nu mai fie ceea ce este în fața lor. Una dintre binecuvântările pe care partenerii din relațiile intime și le oferă unul altuia este pur și simplu darul vindecător al prezenței lor. Dar, pentru a fi prezent cu partenerul tău, trebuie ca tu însuși să te afli în clipa de față, nu încărcat de trecut.

Sintagma *memoria traumei* este cu adevărat o expresie greșită. Nu îți minte trauma; o retrăiești. Veteranul revenit dintr-un război, când aude un pocnet scos de un motor de mașină ca o explozie, se întoarce pe călcâie ca și când ar pune mâna pe armă, fără să se gândească: „Acum merg pe drumul principal și-mi aduc aminte de luptă.” Trecutul ni se suprapune

peste prezent, derutându-ne mintea⁷. Când ni se reactivează trauma, există posibilitatea să intrăm în starea *luptă sau fugi*. De exemplu, confrunțați cu șocul copleșitor al unei infidelități, am văzut clienți care au tras aer în piept și au zbughit-o pe ușă afară, revenindu-și în fire abia în holul cabinetului meu.

Dar cei mai mulți dintre noi nu recreăm trauma în sine. În schimb, punem în practică strategia de adaptare pe care am dezvoltat-o ca să ne descurcăm. Ai fost abandonat emoțional în copilărie, astfel încât la maturitate ai ajuns să fii un seducător șarmant, expert în a-ți asigura atenția celorlalți. Sau ai crescut într-un mediu autoritar, și acum funcționezi retras, în spatele unor ziduri, fiind adeptul manierei de a-i ține la distanță pe oameni. Vorbesc despre această parte compensatoare din noi ca fiind ipostaza Copilului Adaptiv⁸.

Unul dintre cei mai mari mentori ai mei, Pia Melody, vorbea despre Copilul Adaptiv ca fiind un „puști în haine de adult”⁹. Copilul Adaptiv este o versiune copilărească a unui adult, acel tu pe care l-ai încropit în absența unei educații părintești sănătoase. Iată o diagramă detaliată a trăsăturilor Copilului Adaptiv, spre deosebire de ipostaza Adultului Înțelept¹⁰.

COPII ADAPTIV	ADULT ÎNTELEPT
Negru și alb	Nuanțat
Perfecționist	Realist
Neînduplecat	Iertător
Rigid	Flexibil
Aspru	Cald
Dur	Generos
Sigur	Smerit
Tensionat	Relaxat

De remarcat câteva lucruri când ne uităm la acest tabel. În primul rând, vezi cât de tensionat, sigur, analizând în termeni de alb-și-negru este Copilul Adaptiv? Una dintre clientele mele mi-a zis că prototipul ei de Copil Adaptiv era ca un mic fundamentalist care trăia în interiorul ei. Asta în contrast cu flexibilitatea, smerenia și aprecierea față de nuanțe care sunt caracteristice calităților Adultului Înțelept, pe care le poți recunoaște și din literatura de specialitate despre dezvoltarea adultului, fiind asociate cu maturitatea emoțională¹¹.

NU EXISTĂ VALOARE COMPENSATOARE ÎN ASPRIME

Să analizăm mai atent una dintre calitățile imature prevalente ale Copilului Adaptiv: asprimea. Le spun clienților mei că, dacă ies de la ședințele cu mine doar cu această înțelegere, se poate spune că și-au cheltuit bine banii. Așadar: nu există niciun fel de valoare compensatoare în asprime. Asprimea nu rezolvă nimic din ce nu poate face mai bine fermitatea iubitoare.

Am avut odată un client de 70 de ani, care arăta în genul lui Clint Eastwood, și chiar era fermier din Wyoming. I-am explicat în detaliu că nu există nimic valoros în asprime și, spre surprinderea mea, a început să plângă. Puțin, lacrimi bărbătești à la Clint Eastwood, dar, cu toate acestea, a plâns.

Am remarcat:

- Deci te gândești cât de dur ai fost cu tine în tot acest timp.
- Nu, m-a corectat el. Mă gândesc la cât rău le-am făcut copiilor mei.