

*Secretul  
cuplurilor  
fericite*

YVON DALLAIRE

*Psiholog*

# *Secretul cuplurilor fericite*

*Cum să depășim crizele și conflictele din cuplu*

*Tratat de psihologie a cuplurilor fericite*

*Traducere de Raluca-Mihaela Dincă*

**p h i l o b i a**



Lui Renée, partenera mea de viață,  
care m-a învățat despre dragoste  
mai multe decât speram că voi afla vreodată.



## Prefață

# Fericirea

Există cupluri fericite, și cu toții am întâlnit astfel de perechi, dar, așa cum vom descoperi în cartea extrem de bine structurată a lui Yvon Dallaire, aceste cupluri nu sunt neapărat cele care afirmă sus și tare că sunt fericite. Un cercetător, specialist în relația de cuplu, nu se poate mulțumi cu mărturia celor care declară că „trăiesc fericiți de 20, 30 sau 40 de ani!” sau care își definesc înțelegerea în cuplu pornind de la satisfacția personală că „au câștigat lozul cel mare căsătorindu-se cu sufletul pereche” ori care se bazează pe fidelitatea partenerului lor sau pe a lor. Datoria lui e să încerce să înțeleagă mai bine de ce anumite cupluri se închid în nefericire, iar altele parcă înfloresc, apropiindu-se de ceea ce numim fericire.

Autorul, psiholog și sexolog foarte cunoscut în țările francofone, ne dezvăluie că, de fapt, cuplurile fericite au nu numai o istorie personală, ci și o istorie de cuplu plină de semnificații, o istorie animată zilnic de comportamente prin care reușesc să treacă peste neînțelegerile și conflictele inevitabile din viața în doi. Cuplurile de genul acesta au știut să se întoarcă în timpul crizelor la valorile fundamentale de la începuturi și să mențină un anumit grad de coeziune în fața acelor forțe de separare care acționează de-a lungul vieții în doi.

Cuplurile fericite trec prin aceleași etape, prin aceleași confruntări, prin aceleași momente de cumpănă ca și celelalte cupluri, numai că ele reacționează altfel în situații conflictuale: nu întrețin diferențele și totodată acceptă diferențele. După cum ne spune autorul, asemenea cupluri au o inteligență emoțională mai deschisă și, inspirat de această lectură stimulatorie, îmi vine să spun că au și o inteligență relațională mai ridicată, mai concretă, mai ancorată în realitate decât celelalte cupluri care își dezvoltă cu îndârjire mecanisme autodistructive și întrețin scenarii repetitive în care se împotmolesc, se îneacă sau se resemnează.

„Absolut nimeni nu e pregătit să se căsătorească; căsătoria în sine e cea care ne pregătește de căsătorie.” Pornind de la această axiomă, care mi se pare cu totul justă, Yvon Dallaire ne arată, ne demonstrează foarte coerent și sigur, bazându-și convingerea nu numai pe experiența sa practică de terapeu-ut de cuplu, ci și pe lucrările mai multor cercetători (care ar merita să fie mult mai cunoscuți), că aceste cupluri fericite au știut să stabilească un echilibru între momentele de fuziune (satisfacerea reciprocă a dorințelor și a nevoilor) și momentele de distanțare, de separare (atunci când pot trăi sentimentul lipsei celuilalt, al dorului, și-și pot regăsi apetența de a se revedea). Astfel de cupluri vor putea trece de la fuziune (dispariția diferențelor) la stadiul de intimitate împărtășită (recunoașterea diferențelor).

În interiorul unui cuplu fericit, niciunul dintre parteneri nu aruncă asupra celuilalt responsabilitatea tensiunilor dintre ei, a conflictelor imprevizibile, dar amândoi văd cuplul ca pe un loc privilegiat de a trece prin anumite crize care-i vor ajuta până la urmă să evolueze. Poate că această afirmație îi va surprinde pe mulți, dar se dovedește a fi convingătoare în demonstrațiile pe care le face autorul.

Cuplurile fericite sunt cele în care cei doi parteneri au renunțat la lupta pentru putere, acceptând un soi de interinfluență cu valoare de autoritate reciprocă (pentru ca fiecare să poată fi autorul propriei vieți). Fiecare dintre ei se lasă influențat de celălalt, permițându-i acestuia să fie mai mult el însuși, să ajungă la ce-i mai bun din el. Un cuplu adevărat e posibil atunci când fiecare partener e suficient de autonom, distanțat de celălalt și capabil să stabilească relații și cu alte persoane, fără ca acest lucru să fie resimțit ca o vină sau ca o amenințare la adresa relației de cuplu.

În interiorul unui cuplu fericit, nevoia de a relaționa a fiecăruia (să vorbească unul cu celălalt, să fie înțeles, să fie pus în valoare, să fie recunoscut și să aibă propria intimitate) e îndeplinită și respectată. Un cuplu e fericit atunci când cei doi parteneri pot trăi o dublă intimitate: intimitatea comună și împărtășită, pe de o parte, și intimitatea personală și discretă, pe de altă parte. Un cuplu e fericit atunci când fiecare dintre parteneri privilegiază relația după ce își dă seama că sunt de fapt trei: unul, celălalt și relația care îi leagă. Și când fiecare realizează că această relație e importantă pentru amândoi și că de ei depinde s-o întrețină, s-o anime, s-o stimuleze.

Yvon Dallaire știe în ce măsură jocurile de putere pot distruge o relație, chiar și atunci când există sentimente solide, dar care nu rezistă dacă unul vrea să-și impună jocul cu tot cu regulile sale, refuzând sau sabotând jocul și regulile celuilalt.

Cuplurile fericite nu se ascund în spatele sentimentelor și nu își scot mereu în față dragostea, făcând din asta un alibi, o miză de șantaj sau de presiune. Ele descoperă – ceea ce mie, unul, mi-a luat mult timp să recunosc – că nu dragostea menține împreună două ființe, ci calitatea relației lor și faptul că această calitate depinde de respectarea anumitor lucruri.



În nenumărate rânduri, Yvon Dallaire ne amintește un adevăr profund, și anume că „dragostea e scopul unei relații“, că dragostea se construiește dincolo de atracție, de primele emoții, de fantezmele despre cum ar trebui să fie (sau să nu fie) celălalt, pentru a ajunge la speranță și cunoaștere, adică la o „co-naștere“ ce provine dintr-o naștere împreună cu celălalt. Și asta renunțând la pseudoconvingeri sau la mitologii personale, cum ar fi aceea că dragostea e în stare de orice, că ea ne ajută să ne rezolvăm conflictele, să ne potolim suferința, să ne vindecăm rănilor din copilărie...

„Cuplurile fericite știu că se pot iubi chiar și când există neînțelegeri!“

De-a lungul capitolelor, care sunt tot atâtea inițieri în viața de cuplu, autorul demitizează, într-un mod cât se poate de sănătos, supraevaluarea comunicării, atotputernicia ei susținută în ultimii ani de către numeroși specialiști, demontând certitudini bine ancorate în mentalul colectiv, și afirmă, printre altele, că „majoritatea conflictelor de cuplu nu se pot rezolva“. Astfel, Yvon Dallaire ne propune să ne schimbăm radical punctul de vedere și să nu mai fugim în căutarea soluțiilor, ci să acceptăm evoluția pozițiilor într-un conflict. Descriind rând pe rând cele șase surse ale conflictelor de nerezolvat – educația copiilor, administrarea bugetului familial, relațiile cu socrii, împărțirea treburilor casnice, echilibrul dintre viața personală și cea profesională, precum și viața sexuală –, autorul atrage atenția asupra faptului că nu trebuie să ne limităm la căutarea unui acord cu orice preț, adică, de cele mai multe ori, la încercarea de a-l minimaliza pe celălalt, impunându-i punctul nostru de vedere. În mod paradoxal, cuplurile fericite sunt cele care acceptă să trăiască cu neînțelegeri permanente, fiecare partener cunoscând poziția celuilalt fără să i se alăture și fără a încerca s-o demonteze.

Partenerii din cuplurile fericite care preferă să trăiască criza, atunci când ea se instalează, decât s-o adâncească au mai multe șanse să treacă peste momentul critic fără să se autodistrugă. „Ei acceptă imperfecțiunile partenerului pentru că știu prea bine că nici ei nu sunt perfecți.” Își admiră în continuare partenerul, îl respectă la fel de mult, iar asta pare să stea la baza unei iubiri de lungă durată.

Partenerii din cuplurile fericite sunt fericiți nu pentru că așa hotărăsc ei, ci adesea fără să știe de ce. După părerea lui Yvon Dallaire, aceștia au un gust și o înclinație evidentă către auto-responsabilizare, refuzând să cadă în dubla capcană a acuzării (dezonorante) a celuilalt și a acuzării (devalorizante) de sine.

Acest demers de semnalizare pe care ni-l propune autorul atunci când descrie obiectivele pe care trebuie să le aibă în vedere un cuplu – cum ar fi împlinirea personală, educația copiilor, organizarea materială și financiară, viața socială (comună și personală), distribuirea treburilor casnice, reușita profesională, împlinirea pe plan sexual și, desigur, capacitatea de a-l ajuta pe celălalt – îi va ghida pe mulți cititori și cititoare să se regăsească și să găsească repere pentru a se poziționa cât mai corect în viața conjugală.

E o carte pasionantă – ar fi trebuit să spun asta mai devreme –, bine documentată, care demitizează multe convingeri greșite în legătură cu ideea de cuplu, incită prin problemele pe care le ridică și încurajează prin direcțiile pe care le deschide.

Sentimentul pe care-l am în urma lecturii e că această carte vine cu ceva nou într-un domeniu foarte explorat. Am apreciat rigoarea analizei, alegerea și relevanța exemplelor, care ne invită, dacă trăim într-un cuplu, să ne asumăm responsabilitatea unei vieți fericite în doi și, dacă nu facem parte dintr-un cuplu, să sperăm că într-o bună zi vom avea parte de această aventură.

**Jacques Salomé**



## Cuvânt-înainte

Vei găsi la sfârșitul acestei cărți (Anexa 2) un test prin care poți să-ți evaluezi satisfacția conjugală. Îți sugerez să faci testul înainte de a citi cartea, pentru a conștientiza cauzele insatisfacției din relația actuală. Astfel, vei putea fi mai sensibil și mai atent la acele lucruri pe care ar trebui să le schimbi în planul atitudinii, al aptitudinilor și cunoștințelor și al efortului de a îmbunătăți nivelul satisfacției de cuplu și, implicit, pe cel al partenerului/partenerei.

Înainte de a răspunde la întrebări, te invit să faci o copie a testului pentru ca partenerul/partenera să-și poată evalua, la rândul său, în deplină intimitate, nivelul satisfacției de cuplu. Astfel, după ce veți fi terminat amândoi de citit *Secretul cuplurilor fericite*, veți putea discuta împreună despre satisfacțiile și insatisfacțiile personale, ținând cont de principiile care stau la baza fericirii de lungă durată a unor cupluri.

Vă doresc lectură excelentă și multă fericire în doi!

Yvon Dallaire



## Introducere

# Cuplul, astăzi

Potrivit sociologilor, rata divorțului continuă să crească în toate țările pentru care Organizația Mondială a Sănătății efectuează statistici. De la media de 5% cât era în 1890, această rată a ajuns la 18% în 1920 și la 30% în 1950. În privința cuplurilor căsătorite din anii '70, probabilitatea de divorț se ridică la aproape 50%. Probabilitatea de divorț în rândul cuplurilor căsătorite din 1990 până azi se ridică la 67%<sup>1</sup>. Contrar credinței populare, rata de eșec în rândul persoanelor care-și refac viața într-un nou cuplu este cu 10% mai mare decât în cazul primei căsătorii; în plus, al doilea divorț survine și mai repede decât primul. Cuplurile care trăiesc în concubinaj sau într-o uniune liberă prezintă un bilanț și mai catastrofal, dat fiind că legăturile ce unesc aceste cupluri se rup mai ușor și, pe deasupra, nu au prea multe repercusiuni în plan legal.

În ce privește cuplurile care fac față numeroaselor provocări ale vieții în doi, psihologii estimează că mai mult de jumătate dintre ele se resemnează, iar partenerii se suportă

---

<sup>1</sup> Statistici enumerate de Daniel Goleman, *L'intelligence émotionnelle. Comment transformer ses émotions en intelligence*, Éd. Robert Laffont, 1997, p. 169 [trad. rom.: Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*, Curtea Veche Publishing, 2008].

reciproc zeci de ani la rând. Așa se face că procentul cuplurilor cu adevărat fericite – și asta pe termen lung – rămâne unul slăbuț: între 15 și 20%. Trebuie să facem o distincție între cuplurile fericite și cele fericite pe termen lung. Toate cuplurile sunt fericite în faza de seducție, în cea de pregătire a nunții și în faza lunii de miere. Dar, în majoritatea cazurilor, odată ce-a trecut momentul când fiecare se prezintă în cea mai bună formă, vine vremea în care cei doi parteneri își arată adevărata față. Și atunci începe o luptă pentru putere care se încheie fie prin supunerea unuia sau a celuilalt într-o codependență emoțională, sexuală și financiară, fie printr-un divorț dorit de unul sau de celălalt ori printr-o despărțire de comun acord. Aceste persoane, fericite în timpul fazei pasionale, pleacă apoi în căutarea unui nou partener, urmând iar același scenariu: seducție, lună de miere, luptă pentru putere și despărțire. De aici rezultă trei fenomene noi: familiile monoparentale, familiile refăcute și celibatarii care-și caută dragostea.

Există mai mulți factori care pot explica această creștere a numărului de eșecuri în privința cuplurilor care se căsătoresc sperând că „dragostea durează de-a pururi“. Cei doi parteneri nu divorțează din lipsă de dragoste sau de bunăvoință, fapt confirmat de miile de cupluri cu care am făcut terapie încă de la sfârșitul anilor '70. Cauzele sunt diverse și, de cele mai multe ori, țin de neînțelegerea psihologiei diferențiale a sexelor, de lipsa anumitor abilități relaționale și de refuzul de a depune efortul necesar adaptării la viața de cuplu. Voi reveni asupra acestui aspect. Deocamdată, să analizăm rapid factorii strâns legați de rata din ce în ce mai mare a relațiilor care se află în impas.

Astfel, primul factor ține de faptul că speranța de viață aproape s-a dublat de un secol încoace. În epoca preistorică, speranța de viață se învârtea în jurul vârstei de 25 de ani,

adică perioada de reproducere. În Evul Mediu, atingea 35 de ani, omul beneficiind de puțin timp în plus pentru a se ocupa și de alte lucruri. În 1900, speranța de viață în cazul femeilor ajungea la 51 de ani, iar în cazul bărbaților la 49 de ani<sup>2</sup>. În momentul în care scriu aceste rânduri, există mai multe persoane în viață care au împlinit vârsta de 100 de ani decât au existat în întreaga istorie a omenirii, iar speranța noastră medie de viață este în jur de 80 de ani. Specialiștii în genetică prevăd pentru nepoții noștri o durată de viață ce va atinge 120 de ani înainte de sfârșitul secolului actual. Oare dragostea poate dura de-a pururi dacă acest „de-a pururi” chiar se eternizează? Oare, în secolele următoare, va fi posibilă o frumoasă poveste de dragoste care să dureze 100 de ani fără ca diferențele dintre bărbați și femei să devină cu timpul conflictuale? Sau oare generațiile viitoare vor trăi mai degrabă mai multe povești de dragoste care vor dura între cinci și douăzeci de ani, cu obiective diferite în funcție de vârsta partenerilor?

Scăderea interesului pentru practica religioasă, descoperirea pilulei contraceptive, revoluția sexuală din anii '70, relaxarea moravurilor, legile mult mai permissive în privința divorțului, cultura Sinelui („me, myself and I”)<sup>3</sup>, filosofia lui „aici și acum” și promovarea timpului liber cu orice preț sunt alte elemente care explică fragilitatea promisiunilor făcute în fața altarului sau în fața ofițerului stării civile. În prezent, ne despărțim din motive mult mai subiective (nepotrivire de caracter, neînțelegeri cu privire la prioritățile pe care le avem în viață, împărțirea neechitabilă a sarcinilor etc.) decât cele tradiționale, obiective și verificabile, aflate în vigoare înainte

<sup>2</sup> În prezent, speranța de viață este mai mică de 40 de ani în anumite țări din Africa aflate la sud de deșertul Sahara.

<sup>3</sup> Marie-France Bazzo, moderatoare la Radio-Canad, sugera în 2004, în timpul emisiunii ei, *Indicatif présent*, să numim generația actuală „Generația Ego.com”.