Finanțat de
Uniunea Europeană

BUSOLA PENTRU O CĂLĂTORIE ÎN DOI

Chișinau, 2022

CZU: 316.356.2
C 75

Autori:

Oksana Costandaki, psihoterapeută sistemică de cuplu și familie, A.O. „Institutul pentru Familie și Inițiative Sociale”

Cristina Balan-Jereghi, psihologă, A.O. „Institutul pentru Familie și Inițiative Sociale”

Sergiu Toma, psihoterapeut sistemic de cuplu și familie, A.O. „Institutul pentru Familie și Inițiative Sociale”

Descrierea cip a Camerei Naționale a Cărții din Republica Moldova

Costandaki, Oksana.

Busola pentru o călătorie în doi / Oksana Costandaki, Cristina Balan-Jereghi, Sergiu Toma ; UNFPA, UN Women, Institutul pentru Familie și Inițiative Sociale. – Chişinău : S. n., 2022 (Artpoligraf). – 104 p. : il., tab.

Aut. indicați pe vs. f. de tit. – Referințe bibliogr. în subsol. – Apare cu sprijinul financiar al Uniunii Europene. – 107 ex.

ISBN 978-9975-3555-3-7.

Această publicație este produsă în contextul programului „Împreună împotriva stereotipurilor de gen și a violenței în bază de gen”, finanțat de Uniunea Europeană și implementat în comun de UN Women și UNFPA.

Publicația a fost produsă cu suportul financiar al Uniunii Europene. Conținutul acesteia este responsabilitatea autorului și nu reflectă neapărat viziunea Uniunii Europene.

Tipărit la Tipografia ”Artpoligraf” S.R.L

Cuprins

1. CONTEXTUL GHIDULUI 5
1.1. Instrucțiuni de utilizare a „Busolei pentru călătoria în doi” 7

2. VREI SĂ FIM ÎMPREUNĂ? 9
2.1. Unde îmi țin periuța de dinți? Reguli ale casei și distribuirea de sarcini 10
2.2. Valori comune sau individuale 15
2.3. Sexualitate. Pot să mă dezgolesc fizic? Dar emoțional? 21

3. CA LA NOI SAU CA LA ALȚII? 14
3.1 Bagaj vechi pe corabia relației mele noi sau cum ne influențează modelele văzute la părinți viața noastră de cuplu 31
3.2 Mituri despre viața de cuplu, riscurile asociate lor. Cum e funcțional să fie? 37
3.3 Rolurile de gen 46
3.4 Limbaje ale iubirii – cum să înțelegem, fără translatori, limbajul partenerului 50
3.5 Pronume personale de cuplu: cât de mult „Eu” și „Tu” sunt prezente în „Noi” 56

4. ETAPELE CICLULUI VIEȚII DE FAMILIE, CRIZE 63
4.1 Să vină sau nu barza? Mai aduce ceva la pachet cu bebelușul? 69

5. MANAGEMENT ÎN CUPLU SAU CUM NE GESTIONĂM RELAȚIA 75
5.1. Gestionarea conflictelor sau cum ne certăm ca să ne împăcăm 76
5.2. Gestionarea banilor 82
5.3. Gestionarea timpului în cuplu 86
5.4. Gestionarea relațiilor cu sateliții cuplului 90

6. VIAȚA ÎN DOI. CONTINUĂM? 95

Cuvânt de încheiere 100

1

CONTEXTUL GHIDULUI

Statisticile referitoare la problemele de familie (Studiul Generații și Gen 2021 în Moldova)[1] a arătat că 28,3% bărbați și 21,9% femei nu au experiență de convieţuire. De asemenea, 78% dintre cupluri au avut neînțelegeri relevante în ultimele 12 luni (aproximativ 40-50% pe teme precum „bani", „responsabilități și timp liber" și „relațiile cu prietenii și părinții"). Toate aceste considerații și realități descriu necesitatea de concentrare asupra problemelor de cuplu și poziționează consilierea ca o abordare eficientă în lucrul cu așteptările, cunoștințele și înțelegerile atât ale bărbaților, cât și ale femeilor la nivel mondial cu referire la viața de familie – înainte și în timpul convieţuirii. Practicile și tradițiile generale din Moldova în perioada în care cuplul decide să se căsătorească sau să coabiteze sunt concentrate în mare parte pe romantism și organizare a mediului, cu o mai puțină conștientizare a problemelor legate de abilitățile de viață de familie. Literatura științifică pe tema eficienței programelor de consiliere de cuplu și premaritală (atât programe individuale, cât și de grup) arată că efectele pozitive ale consilierii premaritale/de cuplu nu sunt de scurtă durată.

Un parteneriat recent al organizației noastre Institutul pentru Familie și Inițiative Sociale (în continuare IFIS) cu un alt ONG arată un interes din ce în ce mai mare al tinerilor pentru consilierea premaritală. De asemenea, este alarmant numărul crescut de divorțuri (aproximativ 50% în primii 2 ani)[2], iar statisticile și studiile reflectă prevalența

[1] Studiul Generații și Gen (2020). Ministerul Muncii și Protecției Sociale al Republicii Moldova, Biroul Național de Statistică (eșantionul studiului), UNFPA, NIDI-GGP, Chișinău, 2022

[2] Biroul național de Statistică a Republicii Moldova (www.statistica.gov.md)

abuzului asupra femeilor[3] și a stereotipurilor de gen atât la bărbați, cât și la femei în ceea ce privește viața de familie și responsabilitățile împărtășite, mai ales în mediul rural.

Pe baza acestor considerații, echipa IFIS consideră importantă necesitatea de a aborda tot mai mult programele de prevenire ca fiind unul dintre factorii cheie în combaterea stereotipurilor și violenței bazate pe gen și promovarea unor relații armonioase printr-o abordare cuprinzătoare, interdisciplinară la nivel comunitar.

Drept urmare, IFIS și-a propus să implementeze un proiect inovator **„Parteneriat de la începutul relației – consiliere de cuplu”.** Scopul proiectului este creșterea accesului cuplurilor la programe de prevenire a violenței și combaterea stereotipurilor de gen și consolidarea cunoașterii principiilor egalității de gen, dar și tranziția vieții de familie în 2 raioane din Moldova (Fălești și Strășeni) prin cursuri de consiliere premaritală/de cuplu.

Astfel o modalitate prin care „Institutul pentru familie și inițiative sociale” își propune să acorde suport tinerelor cupluri căsătorite sau nu, este prin intermediul acestui ghid, care vine să ofere acele repere-piloni pe care poate fi pusă temelia unei familii. Ne dorim să vă facem curioși în a cunoaște cum te poți ajuta pe sine, dar și unul pe celălalt în procesul de depășire a dificultăților de adaptare inevitabile. Ne propunem să vă ghidăm spre zone mai temperate pentru a nu rătăci în căutarea traseului potrivit pentru ambii, oferind meridiane și coordonate simple și clare, posibile de exersat pentru a ajunge la o căsnicie conștientă.

1.1. Instrucțiuni de utilizare a „Busolei pentru călătoria în doi”

Ghidul conține 5 capitole.

- **Primul** capitol descrie **etapa inițială a relației**, componentele importante pentru o comunicare armonioasă și, totodată, atinge subiectele legate de intimitate și sexualitate.

[3] Notă informativă privind starea infracționalității ce atentează la viața și sănătatea persoanelor și celor comise in sfera relațiilor familiale pe parcursul a 12 luni , a. 2020, inspectoratul național de securitate publică, direcția ordine publică (www. politia.md)

- **Al doilea** capitol explorează **miturile** despre viața de cuplu, **rolurile de gen, diferențele** în modul de manifestare a iubirii. Capitolul face o incursiune în trecut și descrie cum ne influențează **modelele din trecut** viața actuală de cuplu.
- **Al treilea** capitol descrie **etapele ciclului vieții de familie** și **crizele** asociate lor, cu accent pe etapa în care apare copilul.
- **Al patrulea** capitol descrie provocările legate de managementul conflictelor intrafamiliale și din afara familiei.
- **Al cincilea capitol** descrie indicatorii, semnele comunicatoare despre starea de bine în cuplu, și cele care ne ajută să înțelegem că e mai bine să ne oprim și să renunțăm la relație.

În fiecare capitol este cel puțin un exercițiu posibil de aplicat pentru ambii parteneri. La fel, ghidul conține exemple din practică și studii de caz care reflectă subiectele de mai sus.

Unele exerciții vă pot părea amuzante, altele pot declanșa schimbarea care s-ar putea să vă sperie. E firesc să opui rezistență în fața necunoscutului. Din acest motiv s-ar putea să aveți tendința să abandonați ideea explorării acestui ghid. Vă încurajăm, dacă sunteți pregătiți pentru schimbare, să nu renunțați. Luați-o cu pași mici, dar siguri, îndeplinind exercițiile exact cum sunt descrise și notând într-un jurnal ideile care vă vin și „iluminarea” care e posibil s-o găsiți.

Vă reamintim că ghidul este doar un impuls pentru a vă provoca să descoperiți și alte resurse pentru dezvoltarea personală și îmbunătățirea relațiilor de cuplu.

Deci, să pornim în călătorie!

2

VREI SĂ FIM ÎMPREUNĂ?

În acest capitol vei afla:

- Care sunt regulile unui cuplu și cum se stabilesc acestea
- Care sunt valorile unui cuplu și cum le formulați pe ale voastre
- Despre sexualitate și cum construiți intimitatea în doi

Relațiile moderne vin, din păcate, fără vreun ghid sau regulament de convieţuire, iată de ce, ne descurcăm intuitiv. De multe ori, considerăm cu suntem pe aceeași lungime de undă cu partenerul/partenera, dar aşteptările şi reprezentările pe care le avem despre relaţii ne cam pot „băga în ceaţă", împiedicându-ne să observăm ce își dorește, de fapt, celălalt.

Întrebarea „vrei să fim împreună?" sau „la ce etapă a relației suntem?" nu se referă doar la eticheta pe care o dăm relației noastre. Imediat ce apar aceste întrebări înseamnă că e oportun să inițiem discuții despre cum ne vedem viitorul, care ne sunt ambițiile profesionale, câți copii ne dorim, unde am vrea să locuim și multe, multe altele. Deși poate părea mult pentru un început de relație, fuga de stabilirea regulilor de convieţuire nu salvează pe nimeni. O comunicare clară ne va ajuta să înțelegem dacă ceea ce vrea partenerul/partenera este și ceea ce îmi doresc eu. Oricare ar fi răspunsul, respectarea dorințelor și necesităților celuilalt este obligatorie. La rândul meu, voi cere respectarea dorințelor și necesităților mele. Acum... hai să învățăm să fim împreună.

2.1. Unde îmi țin periuța de dinți? Reguli ale casei și distribuirea de sarcini

„Te iubesc" a fost dintotdeauna un indicator al seriozității intențiilor în relație. Dar ce urmează după? Ne mutăm împreună sau doar rămân la tine peste noapte uneori? Îmi eliberezi și mie un raft în dulapul tău? Și... unde îmi țin periuța de dinți? Aceste întrebări nu doar impulsionează

angajamentul pe care ni-l asumăm față de partener/parteneră. Ele vin la pachet cu un întreg complex de intenții și dorințe.

Regulile în cuplu au rolul de a oferi siguranță ambilor parteneri. Fiecare își înțelege rolul, sarcinile, are ocazia să își traseze propriile granițe, dar și să le înțeleagă pe ale celuilalt. Fără reguli clar stabilite, am fi ca o mașină care merge prin întuneric cu farurile deconectate. Mergem înainte, dar nivelul de nesiguranță e atât de mare, încât ne epuizăm rapid și suntem nevoiți să ne oprim.

Mulți ne facem griji că survolând granițele și regulile relației am putea distruge acea emoție de bucurie și joacă specifică începuturilor. Cu toate acestea, discuția despre „periuța de dinți și raftul din dulapul tău" este o etapă importantă în procesul de creare a unei vieți comune, prin care putem obține claritate și așteptări sănătoase de la celălalt. Prin urmare, de unde începem?

Începem întotdeauna de la **comunicare**. Comunicare autentică, fără intenția de a-l ataca sau schimba pe celălalt. Comunicare bazată pe o curiozitate sinceră față de ce este și ce are de spus celălalt și pe disponibilitatea mea de a fi adevărat/ă și poate chiar vulnerabil/ă alături de partener/parteneră. Doar într-o astfel de comunicare, eu pot să îl aud, simt și să mă conectez cu persoana iubită, înțelegând unde se întâlnesc viețile, teritoriile și granițele noastre.

Conform literaturii de specialitate (Richardson R.)[4], regulile în cuplu sunt de două feluri:

- **Conștiente.** Regulile stabilite conștient sunt cele discutate și convenite în comun: cine duce gunoiul, cine spală vasele, cine gătește cina în zilele de lucru și cine în weekend, unde petrecem Crăciunul, care este bugetul nostru și cum îl distribuim etc.
- **Inconștiente.** Regulile inconștiente sunt cele despre care nu discutăm, dar care survin de la sine și pe neobservate în relație. Aici ne referim la următoarele situații: „nu îi insult prietenele, căci se supără", „nu discutăm despre moartea tatălui său, cred că nu e încă pregătit să vorbească", „soția se ocupă de bucătărie, soțul mânuiește ciocanul – e de la sine înțeles".

[4] Kathy și Bill Peel „Ghidul unui cuplu ocupat", Curtea Veche. București 2015

Regulile inconștiente apar, de obicei, din situații care se repetă frecvent în familie. Deși partenerii nu conștientizează, ei le respectă ca pe o normalitate, de parcă au agreat și semnat un contract în acest sens. Orice încălcări ale unor astfel de reguli provoacă disconfort în cuplu. Pericolul pentru regulile inconștiente îl constituie așteptările nediscutate față de celălalt. Spre exemplu, soțul își dorește să petreacă mai mult timp cu soția, să călătorească în doi și să aibă o viață sexuală mai activă. Soția, la rândul său, vrea ca soțul să petreacă mai mult timp cu copiii, în timp ce ea și-ar activiza viața socială. Așteptările sunt diferite, respectiv regulile nu corespund și, în consecință, apar frustrările în cuplu. Regulile inconștiente pot trece în conștient în cadrul consilierii psihologice sau la interacțiunea cu alte familii, în care regulile sunt diferite și vin în disonanță cu modul în care trăim noi (Varga, 2001).

ATENȚIE! (1). Niciun expert, rudă, carte motivațională nu vă poate dicta regulile în cuplu. Ele se stabilesc în doi, iar fiecare intervenție din exterior poate fi acceptată doar după un consult în cuplu. Doar voi, în confortul, siguranța și în cunoștință cu stilul vostru de viață puteți distribui sarcinile conform necesităților familiei nou create. Regula „E cuplul nostru. Noi îl construim, noi decidem!" este oportună și e de datoria ambilor parteneri să o respecte și să o impună celor din jur.

ATENȚIE! (2). Mitul „Regulile sunt făcute pentru a fi încălcate" nu funcționează în cuplu. Regulile sunt făcute pentru a fi respectate! Ele sunt garantul stării de bine pentru tine și pentru persoana iubită. Vrei o pauză de la reguli? Discută cu partenerul/partenera și decideți împreună când puteți organiza o seară „cu susul în jos" sau ce e nevoie să schimbați pentru a scăpa de presiunea regulilor.

ATENȚIE! (3). În momentul în care simți că regula pe care o impune celălalt îți încalcă teritoriul, granița sau valorile, e cazul să aduci regula în discuție și să negociați împreună un numitor comun, astfel încât să fiți ambii în siguranță. O regulă care presupune bunăstarea doar a unuia dintre parteneri, nu este o regulă a cuplului. Este regula unui Ego în proces de evoluție, dar încă nu suficient pentru a crea un cuplu armonios. Mai rămâi în relație?

STUDIU DE CAZ

Mirela are 21 de ani. De mai bine de un an, Mirela se află într-o relație stabilă cu Alexandru. Locuiesc împreună. Ea își face studiile la universitate. El a abandonat universitatea pentru a lucra și a putea întreține financiar cuplul. Alexandru este gelos și se simte amenințat atunci când Mirela discută sau intră într-o relație de amiciție cu vreun alt băiat. Mirela susține că îl înțelege pe Alexandru și îi acceptă îngrijorările, dar nu se poate izola în totalitate de alți bărbați. Din acest motiv, Mirela și Alexandru au apelat la consiliere de cuplu.

MIRELA: Am întârziat la ore și ușa aulei era deja încuiată. Un alt coleg a întârziat și el. Pentru că mai aveam ore după asta, trebuia să așteptăm. Am decis să mergem împreună la cafeneaua universității și să așteptăm acolo următoarea oră. Între timp, am fost disponibilă la telefon, am răspuns la fiecare mesaj din partea lui Alexandru, i-am spus sincer unde sunt și cu cine. Când am ajuns acasă, oricum am avut parte de scandal.

ALEXANDRU: Știi cât de mult mă deranjează faptul că vorbești cu alți băieți. Am discutat de nenumărate ori și tu ai spus că înțelegi, ești de acord și vei face tot posibilul să respecți această rugăminte a mea. Orice interacțiune de-a ta cu sexul masculin, mă face să mă simt trădat. Asta e. E o trădare a regulilor pe care le-am discutat și agreat împreună.

PSIHOLOG: Și cum suna, mai exact, această regulă stabilită împreună?

ALEXANDRU: Ne oprim acolo unde știm că pe celălalt începe să îl doară. Pe mine mă doare când Mirela interacționează cu alți bărbați, deci trebuie să se oprească.

PSIHOLOG: Mirela, tu ce părere ai despre această regulă?

MIRELA: Când am discutat-o, mi s-a părut logică. Avea sens. Nu am vrut niciodată să îl rănesc în niciun fel. Dar acum, am senzația că îmi pune în spate fiecare emoție și traumă a lui și îmi limitează mult posibilitățile de a acționa. Eu nu îl înșel, nu am de gând, dar profesia mea e dominată preponderent de bărbați. Asta înseamnă că trebuie să-mi abandonez profesia?

PSIHOLOG: Alexandru, ce crezi despre ceea ce crede și simte Mirela?

ALEXANDRU: Cred că Mirela trebuie să aleagă între regulile care fac să funcționeze cuplul nostru și dorința ei de a comunica cu alți bărbați.

MIRELA: Nu vreau să aleg între cuplul nostru și ceea ce mie mi se pare firesc. Vreau să mă aleg pe mine. Cerințele tale mă rănesc, deci regula cu „Ne oprim acolo unde pe celălalt începe să îl doară" nu funcționează. Trebuie să o revedem.

Discuția de mai sus e un exemplu despre o regulă stabilită și agreată inițial, dar care, în timp, s-a dovedit a fi nefuncțională și chiar periculoasă. Deși regula are sens și logică pentru ambii parteneri, la un moment dat, nu mai funcționează. În practică, ea încalcă granițele și teritoriul unuia dintre parteneri, limitându-i necesitățile de socializare, perspectivele profesionale și, drept consecință, pe cele financiare. Provocarea cuplului acum e să analizeze răspunsurile la următoarele întrebări:

- ✓ **Ce simt atunci când celălalt încalcă o regulă stabilită și agreată anterior? Cum comunic despre asta?**
- ✓ **Care sunt necesitățile pe care am nevoie să le satisfac atunci când impun o regulă în cuplu? Cum comunic despre asta?**
- ✓ **Ce simt eu atunci când regulile cuplului îmi limitează spațiul? Cum comunic despre asta?**

- ✓ **Sunt dispus/dispusă să fac compromis, cedând din teritoriul meu?**
- ✓ **Cum putem revedea/renegocia o regulă care nu mai funcționează?**
- ✓ **Dacă partenerul/partenera nu este dispus/ă să accepte viziunea mea cu privire la regulile care nu funcționează, cum acționez în continuare?**

Explorarea răspunsurilor la aceste întrebări, vă vor oferi nu doar o viziune despre cuplu, dar și despre „Cine sunt eu?" ca parte a unui cuplu, or un cuplu armonios este format din doi oameni sănătoși emoțional, conștienți de sine și de necesitățile proprii.

2.2. Valori comune sau individuale

După un an de psihoterapie, Sorina se simțea, în sfârșit, pregătită pentru o nouă relație. Valeriu, colegul său, o curta insistent de ceva timp. Sorina îl plăcea și începea să creadă că ar putea forma împreună un cuplu. Fluturi în stomac, emoții, totul bine și frumos, până când Sorina a venit îngrijorată la o nouă ședință: „Sunt vegană și am ales acest stil de viață conștient și din dorință profundă. El râde de modul în care mă alimentez și insistă să mănânc carne, argumentând că nu voi putea naște copii sănătoși. De fiecare dată când ne certăm din acest motiv mă întreb: **dacă rămân cu tine, trebuie să renunț la o parte din mine?**".

Situația Sorinei și a lui Valeriu este un exemplu de o primă-confruntare a unor valori diferite. Atentarea la valorile noastre ne poate crea, cu adevărat, senzația că partenerul se așteaptă că vom renunța la o parte din noi. Valorile sunt combinația dintre credințele, principiile, regulile de existență în baza cărora ne construim și trăim viața. Procesul de formare a valorilor personale este, de obicei, de lungă durată și se consolidează pe experiența și înțelegerea a ceea este bine și ce nu pentru fiecare dintre noi. Exemple de valori individuale sunt: iubirea,

respectul față de sine și față de ceilalți, credința, toleranța, sinceritatea, stilul sănătos de viață etc.

O relație puternică nu se naște de la sine. Aceasta devine rezultatul unui angajament față de valori comune ale partenerilor, care investesc timp, dragoste și dorințe. Tot în cuplu sau în familie are loc transmiterea valorilor către următoarele generații. Iată de ce, este important pe lângă înțelegerea și cunoașterea valorilor personale, să le identificăm și construim pe cele comune. Mai jos, vă prezentăm câteva exemple de valori de cuplu și comportamentele pe care acestea le formează:

Valoare: Fidelitate
Comportamente: - Sunt monogam. Am un singur partener/parteneră și sunt ok cu asta.
- Nu flirtez și nu inițiez relații intime cu alți oameni;
- Sunt fidel fizic și emoțional partenerului/partenerei meu/mele.

Valoare: Timp petrecut în doi
Comportamente: - Îmi rezervez conștient și cu intenție timp pentru a-l petrece cu partenerul/partenera;
- Planificăm cum urmează să ne petrecem timpul calitativ în doi;
- Refuz unele întâlniri cu prietenii sau activități care m-ar dezice de timpul petrecut în doi.

Valoare: Creștere financiară în cuplu
Comportamente: - Căutăm ambii servicii cât mai bine plătite;
- Avem scopuri financiare comune și lucrăm împreună pentru atingerea acestora;
- Un partener îl susține pe celălalt în inițierea propriei afaceri;
- Stabilim un buget comun și îl respectăm.

Valoare: Educarea copiilor în stil non-violent
Comportamente: - Bătaia nu se aplică în familia noastră;
- Impunem granițe ferm, dar blând;
- Investim timp și bani în cunoștințe de educare blândă a copiilor.

Valoare: Statut social în comunitate
Comportamente: - Ne afișăm împreună în public la activitățile din comunitate;

- Facem donații, voluntariat și alte activități utile comunității;
- Participăm la ședințele primăriei sau ale Consiliului local și ne implicăm în luarea deciziilor la nivel comunitar.

Kathy și Bill Peel[5], psihoterapeuți de cuplu și familie, susțin că sinergia dintre valorile partenerilor este o etapă crucială în viața de cuplu. Pentru a ușura crearea de valori comune, ei propun mai multe acțiuni printre care: comunicarea non-violentă, ascultarea activă, detașarea de necesitatea de a-l critica pe celălalt și acceptarea deplină a persoanei iubite fără intenția de a o schimba.

Un exercițiu eficient pe care îl recomandă ei clienților, este cadranul valorilor comune. Fiecare partener își completează cadranul care îi revine lui, ulterior, partenerii împreună aleg și completează cadranul din centru, având în vizor deplin valorile individuale.

[5] Kathy și Bill Peel „Ghidul unui cuplu ocupat”, Curtea Veche. București 2015

Exercițiu – Valorile EU-TU-NOI

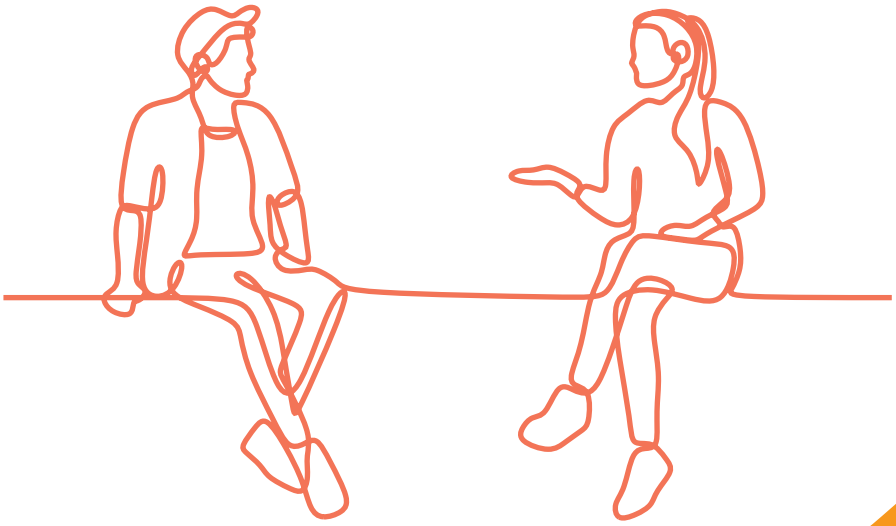
Sugestii de urmat:

1. Organizați-vă spațiul, în așa fel, încât să aveți parte de liniște și intimitate;
2. Luați fiecare câte un pix și o foaie;
3. Fiecare completează pe foaia lui valorile pe care le consideră importante pentru sine și pentru cuplu;
4. Ulterior, alăturați foile împreună cu partenerul/partenera și analizați valorile incluse de fiecare. Argumentați de ce este importantă fiecare dintre aceste valori;
5. Luați o foaie nouă și scrieți „Valorile cuplului nostru”, notând, în prima fază, valorile care se regăsesc pe foile ambilor parteneri;
6. În cea de a doua fază, gândiți-vă, tu și partenerul/partenera de cuplu, la conflictele dintre voi, care izvorăsc din modul diferit în care apreciați lucrurile din viața voastră.
7. Discutați împreună despre ce e important pentru fiecare dintre voi, despre ce ați învățat că e important în familiile voastre, pentru ce vă faceți griji, despre ce ați vrea să îi învățați pe copiii voștri.
8. Ascultați, învățați unul de la celălalt, apoi negociați valorile de neclintit ale cuplului vostru. Notați-le în cadranul din mijloc.

Valorile Partenerului 1	Valorile cuplului nostru	Valorile Partenerului 2
Bani (să avem minim o rezervă de ... mii lei)		Călătoriile (să mergem cel puțin odată pe an undeva în afara țării împreună)

Acest exercițiu îți permite să îi prezinți și argumentezi partenerului valorile tale, dar totodată să îi cunoști și înțelegi și valorile lui. Adresați-vă întrebări și fiți curioși. Eliminați, modificați, adăugați valorile din listă dictate de experiența vieții în comun. Anume valorile pe care le identificați împreună în cadranul „Valorilor cuplului nostru” sunt cele care vor reliefa modul vostru de viață. Respectarea valorilor comune oferă partenerilor un sentiment de siguranță și claritate, iar astea sunt garant pentru armonia unui cuplu.

Dar ce facem atunci când valorile sunt diferite? Deși vorbim aceeași limbă (iar uneori chiar și asta este diferită), fiecare dintre noi vine dintr-o altă lume, cu o altă experiență de viață. Crescând în familii diferite, e normal să ne formăm valori diferite. Și atunci, cum conviețuim?



STUDIU DE CAZ

Virgil, 35 ani, și Alina, 32 ani, formează, de doi ani, un cuplu. Virgil e creștin-ortodox, iar Alina este ateistă, cu toate acestea, se simt bine împreună și au decis să se căsătorească. Deși îi respectă convingerile Alinei, pentru Virgil ritualul cununiei în biserică este deosebit de important. El crede că prin cununie onorează tradiția străbunilor și obține binecuvântarea lui Dumnezeu. Alina susține că are o atitudine indiferentă față de cununie, dar pentru că înțelege valoarea acesteia pentru Virgil, este dispusă să se cunune. În schimb, Alina e categoric împotriva botezului viitorilor copii. Ea consideră că trebuie să le ofere copiilor libertatea de a-și alege preferințele religioase. „Sunt un pic în dilemă" susține Virgil. „Nu cunosc alte familii în care copiii să nu fie botezați. Cred însă că Alina are dreptatea ei atunci când spune că fiecare trebuie să își aleagă religia." După lungi discuții și o consultație cu preotul de la biserica la care merge Virgil, partenerii au ajuns la o înțelegere: „Noi ne vom cununa, pe copii îi voi duce la biserică și le voi vorbi despre Dumnezeu, iar când aceștia vor putea decide și dacă își vor dori acest lucru, îi vom boteza împreună" a relatat bărbatul. Astfel, cuplul a reușit să creeze o nouă valoare: toleranța față de necesitățile spirituale ale fiecărui membru de familie.

În exemplul lui Virgil și al Alinei putem observa că respectul reciproc stă la baza relației, iar asta înseamnă că uneori valorile pot fi foarte diferite, dar cuplul în continuare armonios. Prin comunicare respectuoasă și în absența dorinței de a-l schimba pe celălalt, partenerii pot ajunge la un numitor comun. Totodată, dacă regulile sunt stabilite, agreate și respectate în comun, atunci valorile pot exista diferit. Conform lui Sidorenco (2000)[6], valorile pot fi diferite, atâta timp cât:

[6] Александр Черников. Системная семейная терапия. Интегративная модель диагностики. Москва 2001

- ✓ Partenerii se respectă profund și reciproc;
- ✓ Partenerii pot comunica non-violent;
- ✓ Valorile nu sunt radicale sau extremiste (nu instigă la ură față de ceva sau cineva);
- ✓ Partenerii au capacitatea de a co-exista în cuplu ca și două individualități, nu ca și o singură entitate.

În general, atâta timp cât se respectă granițele mutuale, valorile diferite pot doar să îmbogățească noua familie. Partenerii aduc valoare și completează golurile din experiența celuilalt, astfel dând naștere unei experiențe noi, îmbunătățite, pe care în viitor o vor transmite urmașilor lor.

2.3. Sexualitate. Pot să mă dezgolesc fizic? Dar emoțional?

Aspectul intim în cuplu este deosebit de important. Mass-media, social-media, toate prezintă sexul drept punctul focal în cuplu, dar totodată limitează imaginea sexualității în cuplu doar la actul sexual propriu-zis. Din păcate, abordarea sexualității într-un mod atât de superficial, ne transformă în niște parteneri complexați, incompleți și insuficienți. Studiile arată că deși suntem generația cu cel mai larg acces la informații, imagini și video cu conținut sexual și pornografic, suntem și generația care întreține cele mai puține și necalitative acte sexuale din istorie. O fi așa? Nu știm. Dar ce știm cu siguranță e că intimitatea în cuplu începe de la auto-cunoaștere.

Știu cine sunt. Știu ce-mi doresc. Îmi cunosc corpul și înțeleg ce îmi produce plăcere și ce îmi displace. Auto-cunoașterea este un proces care începe timpuriu, încă în familia de origine. În familiile noastre învățăm cum să interacționăm, în familie învățăm să protejăm sau să cerem protecție, în familie învățăm cum să ne privim corpul, cum să ne acceptăm sexualitatea și cum să o împărtășim cu celălalt. Preluăm modelele părinților noștri și chiar dacă nu am fost martori direcți, am reușit să observăm subtilitățile intimității dintre ei doi, să surprindem

modul în care se raportează unul la celălalt, să vedem dorința din ochii lor, să auzim explicațiile lor atunci când decid să petreacă timpul în doi.

Iată de ce, atunci când lucrez cu clienții la explorarea sexualității lor, le propun inițial să privească la origini, la părinții lor și să înțeleagă ce au preluat și ce au respins din relația lor.

Îți propunem și ție să privești către părinții tăi, efectuând următorul exercițiu:

- Organizează-ți spațiul în așa fel încât să te simți pe deplin confortabil și în siguranță. E nevoie de liniște și intimitate pentru a putea face puțină introspecție.
- Pregătește un pix și o foaie.
- Dintr-o stare de acceptare deplină și lipsă de judecată, privește-i pe părinții tăi în trecut, și răspunde la următoarele întrebări:

Nr.	Întrebare	Răspuns
1.	Descrie în primele trei cuvinte care îți vin în minte, relația părinților tăi.	
2.	I-am văzut pe părinții mei manifestându-și afecțiunea prin atingeri? Dacă da, cât de des?	
3.	Cine prelua inițiativa?	
4.	Cum reacționa celălalt?	
5.	Obișnuiau să își dăruiască cadouri? Cine făcea asta mai des?	
6.	Cât timp petreceau în doi?	
7.	Cum petreceau timpul împreună?	
8.	Obișnuiau să își facă complimente unul altuia?	
9.	Dacă da, mai mult în public sau în privat?	
10.	Își ofereau mai mult critici sau aprecieri?	
11.	Cine critica mai mult? Cine aprecia mai mult?	

12.	Se comportau la fel în public ca și în privat?	
13.	Ce aspecte din relația lor mi-au plăcut și le repet în relația mea?	
14.	Ce aspecte din relația lor nu mi-au plăcut și le repet în relația mea?	
15.	Ce aș fi vrut să mi se explice în familie despre sexualitate?	

Îndeamnă-ți partenerul/partenera să completeze chestionarul de mai sus. Inițial, analizați răspunsurile fiecare pentru sine. Ulterior, analizați și discutați împreună despre modul în care relația părinților voștri vă influențează intimitatea în prezent. Mai cu seamă, reflectați asupra următoarelor aspecte:

- Ce informații/conștientizări despre relația noastră am obținut fiecare după completarea chestionarului?
- Ce ne-a plăcut la părinții noștri și am vrea să aducem mai mult în relația noastră?
- Ce nu ne-a plăcut în relația părinților noștri și am vrea să facem diferit?
- Ce le-a lipsit părinților noștri în termeni de intimitate și am vrea să construim împreună?

Răspunsurile la aceste întrebări vă vor ajuta să înțelegeți și conștientizați necesitățile personale și ale partenerului/partenerei. În cazul în care trăiți anumite blocaje sau disfuncții sexuale (libido scăzut, necesități sexuale diferite, ejaculare precoce etc), informația pe care o obțineți din analiza relației părinților vă oferă un bun teren pentru explorare. De multe ori, e suficient să privim relația părinților noștri cu dragoste, înțelegere și acceptare pentru a ne putea îmbunătăți modul în care interacționăm cu partenerul/partenera. Alteori, e nevoie să apelăm fie individual, fie în cuplu la un psihoterapeut pentru a primi sprijin specializat.

Atenție! Nu doar relația din trecut a părinților noștri ne poate influența modul în care ne raportăm la partener în prezent. Deseori, istorii, fraze sau sfaturi auzite de la altcineva ne pot afecta considerabil calitatea relației. Exemple în acest sens sunt frazele perpetuate deseori în societatea noastră și devenite ulterior convingeri:

- Taci și rabdă până el termină;
- Pofta vine mâncând (în context sexual);
- Bărbatul care nu primește acasă, caută în altă parte;
- Prefă-te că te doare capul și vei scăpa;
- Sexul nu e pentru plăcere, e doar pentru procreare ș.a.

Nivelul de presiune pe care îl pun astfel de convingeri asupra partenerilor, creează anxietate și separare. Sugerăm identificarea, conștientizarea și depășirea acestora prin construirea unor convingeri funcționale în schimb. În caz de necesitate, apelați la sprijinul unui psihoterapeut individual sau de cuplu.

Dincolo de auto-cunoaștere, plăcerea sexuală în cuplu e determinată de calitatea intimității care există între parteneri. Când spunem „intimitate", ne referim la acea nevoie de a fi iubit, acceptat și conectat la celălalt. Satisfacerea acestei necesități ne permite, ulterior, să ne dezbrăcăm nu doar fizic, dar și emoțional în fața persoanei iubite. Intimitatea dintre parteneri este influențată de următorii factori:

1. **Calitatea comunicării dintre parteneri.** Calitatea procesului de comunicare dintre parteneri determină sănătatea generală a cuplului. Pot să îmi exprim eficient emoțiile? Pot să împărtășesc cu partenerul/partenera traumele și trăirile mele cele mai intime? Pot să ascult atent, activ și autentic ceea ce îmi împărtășește partenerul/partenera? Mă pot debarasa de necesitatea de a-l critica permanent pe celălalt? Și cum altfel aș putea să îi aduc la cunoștință ce mă deranjează? Comunicarea eficientă și nonviolentă nu e numai despre „vorbesc" și „ascult". Prin comunicare

sănătoasă cu partenerul/partenera pot oferi încurajări, pot trasa și înțelege granițe, pot să îmi împărtășesc fanteziile sexuale și **pot să îi explic partenerului/partenerei exact ce și cum îmi place**, iar asta contează enorm! O comunicare calitativă între parteneri nu înseamnă lipsa certurilor și vorbitul doar în tonalități joase. E mai mult despre cum ne certăm non-violent și despre cum creștem în rezultatul conflictelor pe care le avem, despre cum acceptăm ceea ce ne împărtășește celălalt și cum împărtășim la rândul nostru, despre cum validăm emoțiile partenerului/partenerei și despre cum primim validare în schimb.

2. **Relația pe care o am cu propriul corp.** Sursa plăcerilor sexuale este nemijlocit corpul. De multe ori, din lipsă de dragoste și acceptare a propriului corp, nu-i permitem acestuia să fie mângâiat, adorat sau să primească plăcere. Care este atitudinea mea față de propriul corp? Mă privesc în oglindă cu admirație sau cu dispreț? Îmi critic reflecția? Îmi cunosc corpul și ce îmi aduce plăcere? Ce îi pot spune partenerului/partenerei despre corpul meu și despre cum îmi place să fiu iubit/ă?

3. **Capacitatea de a fi vulnerabil în fața celuilalt / Capacitatea de a accepta vulnerabilitățile celuilalt.** O relație sănătoasă înseamnă coborârea tuturor barierelor de protecție emoțională pe care le activăm în viața de zi cu zi și afișarea autentică în fața celuilalt. Dincolo de bravura zâmbetelor de complezență, se află vulnerabilități și frici născute încă în fragedă copilărie. Mă vei abandona? Mă vei respinge? Mă vei accepta așa cum sunt? Mă vei răni? Sunt suficient de bun/bună pentru tine? O relație, în special una nouă, acutizează toate aceste frici, readucându-le la suprafață din trecutul nostru îndepărtat. Întrebarea întotdeauna actuală în cuplu este: „Mă simt suficient de în siguranță cu tine pentru a le împărtăși și a le depăși?” Sentimentul de siguranță și încredere se construiește în timp. La fel și capacitatea de a fi vulnerabil în fața celuilalt. În schimb, odată ce le avem consolidate, pot cu adevărat, deplin și autentic să mă dezbrac în fața celuilalt.

4. **Cantitatea și calitatea timpului petrecut împreună.** Viața în cuplu înseamnă nu doar joc, mister și excitație. Traiul împreună implică menaj, rutină, cumpărături, buget și multă administrare. De multe ori, aceste sarcini ne ocupă tot timpul și devenim mai mult co-locatari decât cuplu. Întâlnirile romantice, micile surprize și timpul calitativ petrecut în doi nu apar de la sine. Acestea, la fel ca și toate celelalte responsabilități casnice, necesită planificare. Dino și Ashley Petrone[7], autorii bestseller-ului „Designed to last" („Destinat să dureze"), vorbesc despre puterea intenției în relație. Aceștia susțin că, de obicei, omitem să facem din viața de cuplu o prioritate și, cu timpul, ne îndepărtăm. Atunci când acționăm cu intenție, adică intenționat organizez o întâlnire romantică, intenționat îmi planific timp în agendă pentru noi, intenționat îi fac complimente partenerului/partenerei, depășim rutina și menținem relația vie. Regula este să nu așteptăm un moment special sau să lăsăm relația să se desfășoare de la sine, ci conștiincios și cu premeditare să creăm momente plăcute împreună în fiecare zi.

5. **Fantezii sexuale împărtășite cu partenerul/partenera.** Fanteziile sexuale joacă un rol activ în viața oricărui cuplu. Ele ne dictează modul în care ne dorim și primim plăcere. Pentru o viață sexuală calitativă, fanteziile se discută și împărtășesc cu celălalt. Din păcate, partenerul/partenera nu poate citi gândurile, respectiv, modul în care încearcă să ne satisfacă sexual este intuitiv și adesea necorespunzător cu necesitățile noastre. E nevoie să explicăm și ghidăm partenerul/partenera în înțelegerea corectă a ceea ce ne dorim. Ce facem atunci când fanteziile sexuale sunt diferite? Mergem până acolo unde simțim că ne este granița. Ne oprim de fiecare dată când simțim nevoia și discutăm despre asta cu partenerul. Și da, unele fantezii sunt făcute să rămână doar fantezii, dar împărtășirea lor și discuția despre ele aduc, de cele mai multe ori, suficient joc, mister și excitație pentru ambii parteneri, iar asta, cu siguranță îmbunătățește calitatea vieții sexuale.

[7] Petrone Dino and Ashley. Designed to last. USA, Florida 2020

6. **Modul în care aducem și întreținem erotismul în relație.** Esther Perel, psihoterapeut și autoarea cărților „Intimitate în captivitate” și „Inteligența erotică”, susține că pentru parteneri e important să înțeleagă că erotismul nu e actul sexual, ci mai degrabă e sexualitatea transformată și îmbogățită de către imaginația noastră prin gânduri, fantezii, anticipare, impulsuri necontrolate. Erotismul este alimentat de către întreaga noastră experiență umană, învelită în amintirile din copilărie legate de mângâieri, atingeri, joc sau traume, care ulterior devin pietre de temelie pentru viața noastră erotică. Și pentru că erotismul ține de experiența individuală, devine o responsabilitate, la fel, individuală. În cuplu, erotismul trebuie susținut, îngrijit și alimentat constant. Perel[8] le propune clienților săi să execute următoarele acțiuni pentru a întreține un erotism sănătos în cuplu:

Plan de acțiuni pentru a aduce erotismul în casă

1. Extinde-ți conceptul de erotism. Cel mai erotic organ este mintea noastră. Explorează împreună cu partenerul/partenera amintirile, dorințele, fanteziile sexuale îmbogățind orizontul imaginar al cuplului;
2. Creează ambianța corectă. Atrage atenția la lumină, spațiu, atmosferă. Întreținerea erotică a spațiului înseamnă că ești pregătit/ă și dornic/ă de joc;
3. Schimbă-ți, din când în când, ritualurile. Indiferent de eficiența lor, repetarea lor devine într-un final, plictisitoare. Creați-vă un cont de e-mail separat doar pentru scrisori de dragoste, luați niște cursuri de dansuri împreună, faceți plimbări de seară prin parc;
4. Fă o listă cu lucruri care te excită sexual (jocuri de rol, preludiu mai lung, sensibilitatea emoțională a partenerului/partenerei). Pune lista într-un plic și las-o pe perna partenerului/partenerei.
5. Dacă ar fi să povestiți o scenă erotică, cum ar arăta această scenă? Unde s-ar petrece? Încurajați-vă reciproc să fiți detaliați. Orice contează în arealul plăcerii.

[8] https://www.estherperel.com/blog/5-ways-to-create-meaningful-connections?

6. Scăpați de relațiile sexuale bazate pe performanță. Sexul trebuie să fie natural și plăcut pentru ambii parteneri/partenera. Focusarea pe numărul de orgasme și durată, distrug implicarea și plăcerea;
7. Împărtășește-ți fanteziile sexuale cu partenerul/partenera. Ajută-ți partenerul să înțeleagă ce-ți dorești și ascultă ce-și dorește el/ea. Împărtășirea fanteziilor aduce o încărcătură erotică deosebită în relație.

Aspectul intim și sexual în relație se construiește în timp. Intimitatea e un proces în care trebuie să se implice, cu egală responsabilitate și profunzime, ambii parteneri. După cum am văzut mai sus, cunoașterea de sine, dar și cunoașterea celuilalt, sunt cruciale pentru o intimitate de calitate. Vă îndemnăm să comunicați cât mai des și să agreați împreună detalii ce țin de plăcerile reciproce, de semnificația preludiului pentru fiecare dintre voi, despre ce puteți face împreună, dar și separat pentru a vă îmbunătăți viața emoțională și sexuală. Și nu uitați, dacă intimitatea este un proces, atunci aceasta are dinamică, se schimbă în timp, e cu urcări și coborâri, cu exaltări și dezamăgiri, dar dacă sunteți la fel de implicați împreună, rezultatul va fi de lungă durată și vă va bucura pe ambii.

Atenție! Când spun „nu vreau” nu înseamnă „nu te vreau pe tine”

- Deseori se întâmplă ca partenerii să aibă divergențe cu privire la cantitatea și modalitatea timpului petrecut împreună, la frecvența actelor sexuale întreținute, la fanteziile sexuale ale unuia dintre parteneri. A spune „nu vreau” în cazul în care solicitările partenerului/partenerei nu corespund cu dorințele tale, înseamnă să îți aperi granițele și propria stare de bine.
- „Nu vreau” nu e despre partenerul/partenera tău, ci despre tine și e modalitatea în care îi explici celuilalt că, deși îl/o iubești enorm, în acest moment, necesitățile, posibilitățile și dorințele tale sunt altele. E nevoie să le respectați ambii.
- Discutați împreună și agreați ce înseamnă „nu vreau” pentru fiecare dintre voi, ce graniță trasează și cum e cazul să acționați în continuare, în așa fel, data viitoare nu se va lăsa cu supărări.

3

CA LA NOI SAU CA LA ALȚII?

În acest capitol vei afla:

- Cum ne influențează modelele părinților noștri viața de cuplu
- Care sunt miturile despre viața de cuplu și riscurile asociate lor
- Care sunt rolurile de gen în cuplu
- Care sunt limbajele iubirii și cum poți înțelege limbajul partenerului/partenerei
- Care sunt granițele personale în cuplu

Adesea intrăm în relații fără a ne cunoaște pe noi înșine. Ne dorim însă să cunoaștem totul despre cel pe care l-am ales. E curios, că inițial alegem doar informațiile care ne convin și rezonează cu propriile convingeri. Celelalte, incomode, foarte importante de altfel, nimeresc în „zona oarbă”, dar care se lasă apărute odată cu înaintarea în relație. Aceeași strategie o utilizăm și în raport cu propriile lucruri/informații. Nu e de vină dorința de a rămâne misterioși, ci mai degrabă motivul e că nici noi nu le cunoaștem. Haideți să fim clari, aici nu ne referim la informații de genul: profesie, mâncare preferată și nici măcar numărul partenerilor anteriori. Acestea sunt informații de care noi suntem conștienți, chiar dacă unele dintre ele preferăm să nu le expunem. Cele mai frecvente lucruri de care nu suntem conștienți sunt cele ce țin de lumea noastră interioară: convingeri, limite, nevoi, valori, moduri în care ne exprimăm și cum vrem să primim iubirea. De ce e important să le cunoaștem? Pentru că adesea conflictele într-un cuplu sunt declanșate la nivel subtil de unul dintre aceste aspecte, chiar dacă aparent cauzele par de ordin exterior. Drept urmare, identificăm soluții de suprafață, iar problemele adevărate, inaccesibile înțelegerii noastre, se perpetuează.

Capitolele de mai jos te vor ajuta să devii mai conștient de acea „zonă oarbă” menționată mai sus și te vor provoca să descoperi acele convingeri, credințe și valori învățate „pe de rost” din familia de origine care continuă să-ți influențeze alegerile, deciziile și acțiunile.

3.1 Bagaj vechi pe corabia relației mele noi sau cum ne influențează modelele văzute la părinți viața noastră de cuplu

„Uităm ceea ce a fost încheiat, îl așezăm într-un colț al memoriei și nu ne mai gândim la el. Aceasta permite, în viața de zi cu zi, să trecem la altceva și să înaintăm. Dimpotrivă, ne amintim de o sarcină întreruptă sau neîncheiată, ea continuă să ne macine, să fie analizată întruna, să ne umble prin minte vreme de luni și ani întregi. Ne amintim și de doliurile nefăcute și încercăm să refacem istoria trecutului”.

Bluma Zeigarnik

Unul din lucrurile pe care nu le alegem în viață sunt părinții și această afirmație deseori este eliberatoare, scutindu-ne de responsabilitatea asumării consecințelor acțiunilor lor. Situația este diferită în raport cu partenerul – tu l-ai ales.

Dacă te-ai întreba ce calitate te-a atras la partenerul tău de cuplu, ce ai răspunde?

Și dacă îți spunem că motivul esențial pentru care te-ai îndrăgostit nu sunt ochii, banii sau temperamentul. Ne îndrăgostim deoarece creierul nostru caută candidatul ideal pentru compensarea acelor traume psihologice și emoționale pe care le porți din copilărie. Când scriem „traume” nu neapărat ne referim la orori precum abuzurile sexuale sau fizice, divorțul sau decesul părintelui/părinților. Posibil că ești norocosul/norocoasă care ai crescut într-un mediu sigur și îți amintești că părinții îți răspundeau mereu, poate chiar instantaneu, nevoilor tale. Însă psihicul uman este foarte complex, la fel ca și nevoile unui copil, care se și schimbă odată cu vârsta și evenimentele din viața lui. Totodată, puiul cel mic nu are prea multe instrumente la îndemână pentru a înțelege și exprima ce-și dorește.

Toate acestea, suprapuse peste resursele, de cele mai dese ori, limitate ale părintelui de a plia perfect răspunsurile sale așteptărilor copilului, subtil sau vădit prezintă un sol fertil pentru apariția traumelor.

Deși nu ne amintim cum, când și de ce ele au apărut, creierul nostru le ține minte și ne face prizonieri ale acestor perspective de înțelegere a lumii. Ba mai mult, odată cu „zestrea” din copilărie moștenim cu toții „un

sac de ghemuri" alcătuit din întâmplări, pierderi nerezolvate și drame. Părinții și bunicii au avut „grijă" să ne spună, spre binele nostru, desigur: „Mai bine e să nu știi prea multe despre deportarea bunicilor", „e spre binele tău să nu știi că bunicul a făcut pușcărie", sau „e spre binele tău să nu știi că bunica a mai fost căsătorită odată și bunicul a luat-o de soție din milă" și lista poate continua. Și în felul acesta secretele familiei se ruminează, iar istoria familiei se repetă din generație în generație.

Pentru a vă oglindi ideea, descriu mai jos un exemplu:

Ana este o femeie de 35 de ani, căsătorită. Ea are accese de furie când soțul ei uită lucruri importante pentru ea. Ultima dată, de exemplu, a uitat să-i cumpere înghețata preferată la întoarcerea de la serviciu și Ana a explodat de furie. Soțul ei nu înțelege de ce o simplă înghețată e percepută ca sfârșit de lume. Ce s-a întâmplat de fapt?

De fiecare dată când soțul uită ceva, copilul din Ana se simte neimportant, nerespectat și lipsit de valoare. Ana nici nu bănuiește că motivul furiei nu e înghețata, nu e comportamentul soțului, ci o rană adâncă din copilărie când mama nu-i lua dorințele în serios. Soțul Anei nu e conștient că de fiecare dată când uită ceva, trezește „dragonul" și activează acele emoții ale Anei care au favorizat încrederea ei că nu este importantă. Soțul Anei, care vine și el din copilărie, este foarte sensibil la criticele celor din jur și acționează ca atare, pentru că în trecut, rareori își putea mulțumi părinții. Atunci el se simte mic, neînsemnat și rănit. Deseori ambii se gândesc că ar fi mai bine să se despartă.

Prin această scurtă descriere am încercat să-ți exemplificăm modul în care avem reactivități la lucruri care s-au întâmplat în trecut cu noi și de care foarte puțini dintre noi sunt conștienți.

În nici un fel nu vrem să afirmăm că prin „vindecarea" rănilor trecutului renunțăm la familia de origine- asta ar însemna exact opusul a ceea ce ne dorim, tocmai pentru că odată cu renunțarea, continuați să acționați prin antiteză, negându-vă propriile nevoi. Ce ne dorim însă e ca prin conștientizare să fiți capabili să alegeți din bagajul primit de la părinți ceea ce vă prinde bine și ce vă împovărează și vă stăvilește starea de bine.

Exercițiu 1. *Află care sunt convingerile tale despre sine*[9]

Pentru exercițiul următor, vei folosi o coală de hârtie de mărimea cel puțin A4. Ia-ți timp suficient pentru a-l realiza. Va dura posibil mai mult de o oră. Fiind unul reflexiv, îți recomandăm să deconectezi orice sursă ce i-ar putea sustrage atenția și călătoria în interiorul tău. Ca să te ajute la exercițiu, mai jos în imagine este ilustrat un exemplu. Te poți orienta după acela.

Te rog să desenezi pe coala de hârtie silueta unei fete sau a unui băiat – în funcție de sexul căruia îi aparții.

Această siluetă reprezintă copilul din tine. La dreapta și la stânga față de capul siluetei de copil, scrie mama și tata, sau mami și tati, folosind numele cu care li te adresai părinților în copilărie. Dacă nu ai fost crescut de părinți, trece acolo câteva dintre persoanele care au avut grijă de tine. Notează, pur și simplu, numele celor care erau persoanele tale de referință principale. Ți-aș recomanda să simplifici lista, pe cât se poate, lăsând loc doar pentru cele mai apropiate persoane de referință, nu pentru întreaga familie lărgită.

1. Imaginează-ți cel puțin o situație pe care ai trăit-o în copilărie împreună cu mama ta și care ți s-a părut absolut anapoda. Poate pentru că te-ai simțit fie trecut cu vederea, ignorat, fie rănit, fie descurajat. Pentru că nu a fost alături de tine sau pentru că ai avut sentimentul că nevoile sau greutățile tale nu au fost sesizate sau luate în serios.
2. Pornind concret de la această situație, adună cuvinte-cheie. Cum era mama ta? Poți face același lucru și în cazul tatălui tău sau al alteia dintre cele mai apropiate persoane de referință. Exemple de trăsături negative: iritabil, rece, copleșit, se agăța de mine, excesiv de protector, dezinteresat, slab, foarte alintat, foarte permisiv, inconsecvent, dependent, impulsiv, dezechilibrat, cu toane, de neclintit, dominator, temător, lăudăros, arogant, foarte drastic, lipsit de empatie, lipsit de înțelegere, absent, vocal, agresiv, sadic, incult.

[9] După Stefanie Stihl, „Vindecarea copilului interior”

3. Apoi, gândește-te dacă aveai vreun rol anume în cadrul familiei. Acest rol poate lua și forma unei misiuni tacite. Unii copii, de exemplu, simt însărcinarea părintească de a se comporta mereu astfel, încât părinții să poată fi mândri de ei. Sau simt menirea lor de a fi intermediari între tata și mama. Unii au sarcina de a fi prietenii buni ai mamei. Sau, poate, că trebuie să-i facă pe mama și pe tata fericiți etc. Gândește-te încă o dată la anumite situații din copilăria ta, în care nu te-ai simțit prea bine, și la ce rol, ce sarcină aveai de la părinții tăi.
4. Acum, poți nota expresii caracteristice ale părinților tăi, cum ar fi: „Ești exact ca mătușa Ema...", „Cap sec, nimic înăuntru...", „Tu ești de vină că sunt atât de nefericit", „Așteaptă numai până se-ntoarce tata acasă...", „Uite ce harnic este X în comparație cu tine...", „Nu e nimic de capul tău...". Notează toate acestea pe lista cuvintelor-cheie asociată fiecărei persoane care te-a avut în grijă.
5. Apoi, deasupra capului tău, trasează încă o linie de legătură între persoane și scrie pe ea care au fost aspectele mai dificile ale relației dintre ele. De exemplu: „Se certau adesea", „Trăiau vieți separate în aceeași casă", „Mama hotăra, iar tata era un om slab", „Mama și tata au divorțat".
6. După ce ai notat toate acestea, pătrunde în străfundul propriei ființe și intră în legătură cu copilul interior, înțelegând sentimentele pe care le stârnea în tine comportamentul părinților tăi. A sosit timpul să-ți exprimi convingerile profunde, subconștiente, sub forma convingerilor negative. Ce convingeri negative a stârnit așadar comportamentul părinților tăi în tine, când erai copil? Nu vorbim de faptul că părinții tăi voiau sau nu să-ți transmită această convingere, ci despre convingerile la care ai ajuns singur în copilărie. Așa cum am scris deja în altă parte, copiii nu se pot distanța critic prea mult față de comportamentele părinților lor și se raportează la comportamentele acestora, indiferent dacă sunt bune sau rele. Dacă mama, de cele mai multe ori, este iubitoare și binedispusă, îi transmite copilului sentimentul că e mulțumită de el și-l iubește. Dacă mama

este adesea stresată și iritabilă, îi transmite copilului sentimentul că el este o povară pentru ea. În majoritatea cazurilor, copilul se simte oarecum responsabil pentru schimbările de dispoziție ale mamei sau ale părinților și dezvoltă convingeri pe această bază. Ca să te ajut să-ți găsești convingerile personale, îți pun la dispoziție o înșiruire de convingeri posibile. Această listă, desigur, nu e completă, ci reprezintă doar o sursă de inspirație pentru a-ți descoperi propriile convingeri

7. Deci, să ne concentrăm mai întâi asupra convingerilor negative. Important este de reținut că aceste convingeri au o anumită formulare, cum ar fi: „eu sunt...” sau „nu sunt...”, „eu pot...” sau „nu pot...”, „am voie...” sau „nu am voie...”. Poți exprima însă și păreri generale despre viață, cum ar fi: „Bărbații sunt oameni slabi”, „Relațiile sunt periculoase”, „Cearta duce la despărțire” etc.

   Atenție, propozițiile de tipul: „Sunt trist...” nu reprezintă convingeri.

   Tristețea este un sentiment care poate rezulta dintr-o convingere precum: „Sunt un om de nimic!” Sentimente ca tristețea, teama, bucuria nu exprimă convingeri. Mai jos vezi o listă de exemple de convingeri negative care afectează încrederea în forțele proprii:

   - Sunt om de nimic
   - Nu sunt dorit/ă
   - Nu sunt important/ă
   - Nu merit să fiu iubit/ă
   - Sunt prea gras/grasă, slab/slabă
   - Sunt rău/rea
   - Sunt prost/proastă
   - Nu sunt suficient de bun/ă
   - Sunt un/o ratat/ratată
   - Sunt mic/ă

8. A doua parte a exercițiului va fi o scrisoare care ți-o scrii copilului din tine. Această scrisoare o începi cu adresarea pe nume (dragă micuțule/dragă micuțo, X/Y). Îți exprimi înțelegerea și recunoștința față de greutățile prin care le-ai trecut până acum. Te refer anume la situația la care te-ai gândit în prima parte a exercițiului. Menționezi ce anume te-a durut (ex.: nu ai fost luat în seamă când ai povestit despre o trăire importantă, ai fost abandonat, ai fost bătut ș.a.). Îți exprimi părerea de rău că în toți anii aceștia, în pofida rănilor tu ai fost exigent cu el (copilul din tine), cerând să coincidă așteptărilor. Îi transmiți că nu mai e nevoie să fii copilul docil care trebuie să facă ce așteaptă alții de la el. Îți cer iertare pentru lipsa de compasiune și iubire și că nu l-ai acceptat așa cum este. Îți spui, ba chiar îl asiguri că tu cel de azi adultul, îl poți ține în brațe acum, cât își dorește el, îi poți spune „te iubesc" ori de câte ori își dorește. Îi spui să facă ce simte ca vrea: să fie trist, să plângă, să fie furios, să strige, să se simtă nedreptățit, orice. Iar tu îl accepți cu toate astea și vei avea grijă de el. Îl vei asigura repetat că ești cu el mereu, nu-l vei respinge și vei oferi toată iubirea.

Exercițiul este unul foarte profund și s-ar putea să nu fii gata încă să-l realizezi. Îți recomandăm să-ți iei timp suficient pentru decizie, ca și pentru realizare. Scopul final al lui e să te susțină în drumul conștientizării credințelor care le-ai preluat de la părinți/îngrijitori despre tine și le-ai tratat drept unicele adevărate în raport cu tine. Totodată, finalul lui constituie o resursă din prezent pe care o poți utiliza pentru a te „împrieteni" cu sine.

Exercițiul 2

Ia-ți misiunea de a nota în fiecare seară într-un caiet situațiile care te-au făcut să te simți furios/furioasă pe parcursul zilei. De exemplu, șeful nu ia în seamă recomandările, ideile care le înaintezi tu în elaborarea unui proiect, dar când acestea sunt propuse de alți colegi, le aude și le valorifică. Aceasta se repetă de fiecare dată, iar tu te simți din ce în ce mai furios/furioasă.

Gândește-te la lucrurile care te-au înfuriat. Nu cumva comportamentul șefului când „nu te aude" și nu recunoaște meritele și contribuția ta se aseamănă cu cel al mamei când era copleșită de grija fratelui mai mic, îi încuraja primele cuvinte, iar progresele tale treceau neobservate?

Cum ar fi pentru tine să accepți că la acel moment mama putea oferi doar atât? Cum ar fi pentru tine dacă ai vorbi cu mama și i-ai povesti ce ai simțit?

3.2 Mituri despre viața de cuplu, riscurile asociate lor. Cum e funcțional să fie?

Societatea noastră (și nu doar ea) promovează destul de multe falsuri despre relația de cuplu, iar acestea favorizează dezvoltarea unor așteptări eronate a femeilor și bărbaților de la viața de cuplu. Vă propunem să pornim de la firul ierbii și să ne amintim conținutul poveștilor ascultate în copilărie despre Cenușăreasa care a așteptat prințul pentru a fi salvată de nefericire sau bărbatul (Făt-Frumos sau Harap-Alb) care trebuia să omoare zmeul cu trei capete ca s-o poată lua de soție pe prințesă. Ce învață un copil din modelele propuse de poveștile ascultate despre rolurile de gen (detalii în Capitolul III. III)? Familia în care creștem are și ea „grijă" să-și aducă aportul la colecția de mituri prin mesaje care, de altfel, nu întotdeauna sunt rostite verbal, ci mai degrabă transmise prin comportamente și atitudini. Presupun că ți-s cunoscute afirmațiile: „o femeie cumsecade nu poate exista de una singură" sau și mai grav „rabdă de dragul familiei/copiilor",

„bărbatul este de treabă dacă aduce bani mulți acasă”, „nu ești bărbat adevărat dacă îți exprimi emoțiile” ș.a.

Aceste convingeri pe care le absorbim inconștient pregătesc un teren fertil pentru eșecuri dureroase în cuplu, mai ales când El și Ea au credințe diametral opuse. Din acest motiv am decis să dezghiocăm firul în patru, enumerând acele mituri, explicând pe scurt care sunt riscurile din spatele fiecărui mit și oferind un scurt „antidot”. La finalul capitolului vom descrie o tehnică prin care se pot descoperi acele credințe pe care le are fiecare dintre parteneri despre viața de cuplu.

MIT: „Fericirea mea e în mâinile tale”

Risc: Având această credință vei aștepta ca succesele pe care ți le dorești să fie „plătite” de partener/parteneră, fără a depune efort din partea ta, iar eșecurile tale le vei atribui contribuției partenerului/partenerei, neasumându-ți responsabilitatea pentru ele și, drept urmare, neînvățând lecția. Asta va crea frustrări, nu totdeauna înțelese de celălalt partener.

Funcțional: Îți propunem să închizi pe o clipă ochii și să te gândești la partenerul/partenera tău/ta. De la 1 la 10 cât de sigur/ă ești că înțelegi/știi ce-l/ce-o face fericit? Cât de mult din ce-l/ce-o face fericit o poți face tu? Dacă ai multe resurse să construiești această fericire, cum ai vrea să te răsplătească partenerul/partenera? E gata s-o facă? S-ar putea să fii surprins/ă gândindu-te la tine și fiind confuz/ă cu privire la lucrurile, oamenii, acțiunile care te fac fericit/ă. Îți adresăm aceste întrebări de reflecție tocmai ca să te ajutăm să-ți dai seama cât de complicat e să realizezi această misiune cu succes, să „fericești” pe altul, dar la fel de complicat e să te lași „fericit/ă” de către celălalt. De aceea noi vă propunem să creșteți starea de bine cu propriile mâini, sculptând-o după forma, culoarea, gustul și mirosul dorite, re-modelând, renovând ori de câte ori careva dintre aceste caracteristici nu mai sunt relevante. În nici un caz nu susținem să te baricadezi, poți și e nevoie să apelezi la partener/parteneră, te încurajăm doar să păstrezi rolul de „sculptor-autor” al acestei lucrări.

MIT: „Și au trăit fericiți până la adânci bătrânețe”

Risc: Nu e secret că o relație nu e formată doar din lucruri plăcute, iar asta e firesc. Uneori, însă, se poate întâmpla ca disonanțele, inevitabile în viața de cuplu, să escaladeze în conflicte sau chiar abuzuri. Credința în acest mit „îngheață” persoana în poziție de victimă, gata să-și sacrifice propria stare de bine pentru menținerea căsniciei. Foarte des aceasta e ambalată în grija pentru copii de a fi crescuți într-o familie completă.

Funcțional: Ne unim destinele tocmai ca să ne simțim mai bine împreună. E periculos să ne aventurăm în extreme precum „nu există viață fără celălalt” sau dimpotrivă, valiza și separarea/divorțul la prima privire nepotrivită a partenerului/partenerei.

Sentimentul de iubire suportă mai multe schimbări de-a lungul anilor. E romantic la început, cu multă doză de pasiune, apoi pasiunea se mai temperează și lasă loc iubirii mai liniștite, dar cu o doză mai mare de încredere și atașament decât la etapa anterioară. La următoarea etapă iubirea este cu respect și admirație față de celălalt, cu acceptare de valori și cel mai important, cu creșterea încrederii că acesta îți va fi alături și la bine și la greu.

Se crede că într-o relație funcțională iubirea nu are termen de expirare și doar se transformă în... respect, atașament, admirație. În relațiile menținute de tipare de dependență această transformare nu are loc tocmai pentru că există frică, așteptări că celălalt este responsabil de fericirea ta și drept urmare te aștepți ca nevoile tale să fie împlinite prin intermediul acestei relații. În acest context facil pot apărea conflicte ce perpetuează în luptă de putere și abuzuri și această relație provoacă doar suferință partenerilor. În aceste circumstanțe e cazul să verificăm dacă nu cumva a expirat termenul conviețuirii și a venit vremea să ne retragem.

MIT: „Tu ești jumătatea mea” sau vorba cântecului **„Gândim la fel, simțim la fel, iubim la fel..”**

Tot din acest mit reies credințele că dacă nu de la începutul căsniciei, atunci cu timpul, ne vom citi gândurile și înțelege din jumătate de silabă și nu te vei mai simți singur/ă niciodată.

Riscuri: Consecințele pe termen lung ale acestei credințe sun așteptările că partenerul/partenera va „ghici” dorințele, aspirațiile și nevoile tale, că doar sunteți jumătăți, deci nu poate fi altfel. Totodată, vei aștepta de la celălalt să reacționeze și acționeze exact ca tine. Nu comunicăm partenerului/partenerei nevoile noastre emoționale și afective, în schimb îl/o pedepsim pentru că nu ne citește gândurile, transformându-ne în „vânători” de greșeli. Cu trecerea timpului, când fluturii din stomac dispar sau ...se transformă în molii, această credință va crește frustrarea și va afecta relația.

Totodată, a avea convingerea că suntem doar o jumătate fără celălalt, e ca și cum îți lipsește ceva și nu poți simți, gândi și acționa complet, ai nevoie de încă cineva să te „împlinească”. Drept urmare, ești înspăimântat de singurătate, iar ajungând singur/ă, cauți să umpli golul cu cineva.

Funcțional: Pentru a înțelege de unde se ia această credință, vă propunem să facem o incursiune scurtă în frageda copilărie. Odată cu părăsirea uterului și după câțiva ani de viață a copilului, sentimentul de unitate pe care îl experimentează dispare treptat, strecurându-se percepția de sine distinct. Capacitatea copilului de a se simți în același timp independent, dar și legat de mama, pune amprenta și are un impact profund asupra relațiilor ulterioare, inclusiv și mai ales a celor din viața de adult. Un copil care a trecut prin experiențe traumatizante la această etapă poate simți necesitatea de „contopire” cu partenerul de cuplu, prezentând dificultăți în distingerea propriilor dorințe, nevoi și, în general, a propriului sine. Dacă observi că nu-ți înțelegi nevoile și dorințele sau că te lași ușor dirijat de ceilalți, iar ca urmare simți un disconfort, acest lucru se explică prin aceea că nevoile tale au rămas

nesatisfăcute, cel mai probabil că încă nu ai Eu-l bine definit și e necesar să te întorci către sine.

MIT: „Jupâneasa ține casa, iar jupânul ține drumul” – femeia responsabilă de atmosfera de focul din vatră, iar bărbatul – de vânatul mamutului.

Risc: Din fericire nu mai este necesar să veghem focul din vatră, iar mamuții nu-i avem nici măcar la zoo. Destul de frecvent, însă, oamenii acționează din inerție și continuă să se comporte, sfidând aceste două realități. Mizând pe aceste credințe partenerii pot sabota sau chiar autosabota potențialul propriu și pretinde preluarea unor roluri care nu le stau în fire. Un exemplu relevant este când femeia își dorește creștere în carieră, dar pentru că și bărbatul la fel își dorește o creștere în propria carieră, ea renunță și rămâne să se ocupe de treburile casei. La fel, poate fi și viceversa, bărbatul care se simte bine să se ocupe mai mult de îngrijirea și educația copiilor, nu o va face pentru că simte presiunea exterioară care-l determină să ofere „frigărui de mamut”.

Funcțional: Societatea contemporană oferă un spectru larg de modele a familiilor unde partenerul crește copiii, iar partenera e cea care e orientată pe carieră. Nu există modele corecte sau greșite, secretul echilibrului este înțelegerea, asumarea și negocierea de către parteneri a acelor roluri care le aduc satisfacție și pentru care au competențele necesare, indiferent de tiparele impuse de societate. La fel, un criteriu important ar fi flexibilitatea rolurilor și deschiderea partenerilor de a înlocui, temporar sau pe termen mai lung rolul celuilalt, dacă situația cere acest lucru.

MIT: „Las`că, cu timpul, te voi schimba”

Risc: Partenerul/partenera care se simte în ipostaza celui care trebuie să se schimbe se simte în rolul unui cobai pentru experimentele celuilalt, neacceptat, „știrb”, evaluat, criticat, iar în așa condiții e dificil să clădești o relație de încredere.

În terapie am întâlnit femei care se adresau după suport în cazuri de violență și în contextul discuției descopeream că partenerul consuma în exces băuturi alcoolice, fapt despre care femeia cunoștea încă până la căsătorie, dar a considerat că are suficiente calități pentru a-l motiva să se schimbe.

Funcțional: Nicio relație nu este perfectă și foarte rar se întâmplă ca două persoane compatibile să se întâlnească și să se înțeleagă întru totul. La un moment, în orice relație, unul dintre parteneri își dorește să schimbe ceva la celălalt. Cu siguranță, sunt anumite gesturi în comportamentul partenerului tău care te fac să-ți placă mai puțin și să îți pui câteva întrebări în ceea ce privește evoluția relației.

Avem o veste proastă pentru tine – nu vei reuși niciodată să îți schimbi partenerul/partenera atât de mult pe cât îți dorești. A vrea să schimbi pe cineva reprezintă, de fapt, evitarea schimbării de sine. Ca într-o oglindă, partenerul/partenera îți va arăta la tine, un defect sau o pricină anume, ceva ce nu ai vrea să vezi la propria persoană. Astfel, schimbarea trebuie să se producă întâi la tine. Dacă te-ai gândit vreodată că este nevoie să modifici unele lucruri care țin de comportamentul și atitudinea ta, trebuie să iei măsuri în acest sens și să faci asta cât mai repede. O persoană adultă poate să-și asume doar propria transformare.

MIT: „Copiii – catalizatorul iubirii și colacul de salvare a mariajului”

Risc: Ți s-a întâmplat cel puțin odată să auzi pe cineva dând un sfat unei femei „Fă-i un copil și se va căsători cu tine, că nu are încotro”. E ușor de dedus din această frază simplă, că relația dintre cei doi nu e la fel de simplă, iar un copil prin definiție face lucrurile mai complicate atât pentru persoanele implicate, cât și pentru relația lor de cuplu. Acum te rog să-ți imaginezi un bebeluș de aproximativ 3 kilograme jumătate, total neputincios, care este în totalitate dependent de un adult, colici, cu nopți dormite „pe silabe”, se naște la pachet cu misiunea de a fi salvatorul relației. Bănuiesc că ai înțeles absurditatea situației. Prin

definiție, acesta are nevoie să fie salvat (în sens de supraviețuire) de cel puțin un adult și nicidecum să fie o soluție-tampon a unei eventuale despărțiri. Dacă e să te gândești cum e să crești într-un mediu unde un părinte, inconștient desigur, se așteaptă ca prezența ta să-l țină pe celălalt părinte în familie. Câte resurse ai la îndemână s-o faci? Cât de mult spațiu vei avea pentru dezvoltarea proprie? Câtă susținere vei avea de la părintele care ți-a „atribuit" acest rol când tocmai el se așteaptă ca tu să-i salvezi mariajul?

Funcțional: Decizia de a concepe un copil trebuie să fie luată de ambii parteneri și această decizie poate fi o extensie a modului în care vă arătați iubirea celuilalt și nicidecum o formă de manipulare pentru menținerea în relație. E important ca un copil să vină în familia a doi adulți disponibili să devină, mai ales în primii ani de viață universul celui mic, gata să se conecteze cu nevoile lui.

În acest ghid veți avea prilejul să aplicați un exercițiu de cuplu care se referă la decizia de a fi părinte.

MIT: „Căsătorie = adio libertate?!"

Risc: Iubirea nu este compatibilă cu dependența sau viața în colivie, oricât de bune condiții ar avea. Pe termen lung, adepții acestei credințe disfuncționale vor avea tendința de a fugi de relații stabile și angajamente de durată sau s-ar putea aventura în relații extraconjugale dacă se vor percepe amenințați și „prinși la colț" de limitele relației.

Funcțional: Este corect să afirmi că viața de cuplu presupune o serie de angajamente și responsabilități comune, dar asta nu înseamnă că va trebui să renunțați definitiv la viața socială. Iubirea apriori înseamnă inclusiv încredere în celălalt și libertate. Fără aceste ingrediente poate fi vorba mai mult de dependență, nevoie de control, nesiguranță de sine, teama de a fi abandonat ș.a. În astfel de situații partenerii rămân prinși în siguranța iluzorie oferită de o relație dependentă și nu-și urmează visurile nu pentru că nu își doresc, ci pentru că le este frică de ceea ce ar putea pierde. Dacă ai observat că ești posesiv sau te simți

prizonier în fiecare relație, e recomandat să cauți rădăcina acestor comportamente proprii, decât să identifici mereu alți parteneri care coincid așteptărilor tale.

MIT: „Extremele se-atrag”

Risc: Poate că da. Dar pentru cât timp? În perioada de îndrăgostire, când fluturii fac ravagii în stomac, te încântă că partenerul/partenera e atât de diferit/ă, adoră să stea acasă, să petreacă timpul gătind la bucătărie, iar tu dornic/ă să călătorești. Studiile spun însă, că motivul celor mai multor separări e tocmai faptul că partenerii au interese, viziuni diferite despre viață, au preferințe diametral opuse privind modul în care vor să-și trăiască viața, se ghidează după principii diferite, dar mai ales au valori diferite. Încrederea că polurile opuse se atrag reciproc poate duce la negarea disconfortului în relației pe care îl simte adeptul acestei credințe, pretinzând că, cu timpul, va putea să se plieze cu celălalt, renunțând la felul propriu de a fi. „Nu-mi vorbi despre asta că nu mă interesează”, „Nu putem petrece week-end-urile împreună, trebuie să muncesc pentru a fi promovat” – cât de des ești dispus să auzi frazele astea?

Funcțional: Pentru o căsnicie trainică e nevoie de valori comune. Mai mult, în cazul valorilor esențiale, acestea trebuie în mare parte să coincidă în cuplu în caz contrar – iese cu scântei**.** E important de știut că valorile sunt acei parteneri invizibili care ne conduc acțiunile și gândurile. Ele sunt motivul pentru care acționăm într-un fel sau altul. Ele nu au caracter static pe tot parcursul vieții și se schimbă odată cu maturizarea noastră (și aici nu ne referim doar la cea cronologică), dar aceasta presupune o conștientizare de sine. Astfel valorile determină modul în care ne alocăm atenția, timpul, resursele către ceea ce considerăm noi că este important. Studiile arată că numărul mare de valori comune este unul din secretele unui cuplu longeviv. Evident, că ele nu pot fi identice la ambii parteneri, important este ca cel puțin cele fundamentale să se plieze. În ghid veți găsi și un exercițiu care vă va ajuta să identificați valorile proprii, ale partenerului/partenerei și cele de cuplu.

Pentru identificarea propriilor convingeri legate de viața de cuplu, rolul femeii și al bărbatului, relațiile cu familia de origine după căsătorie vă propunem să realizați tehnica descrisă mai jos.

Tehnica: A fi un bun ...VS a fi un rău....

1. Fiecare partener ia o foaie de hârtie A 4
2. Împarte foaia printr-o linie orizontală pe mijloc
3. Continuați afirmațiile, completând fiecare propoziție cu cel puțin 10 caracteristici.
   - ✓ A fi un partener bun în cuplu înseamnă să .....
   - ✓ A fi o soție bună înseamnă să .....
   - ✓ A fi o mamă bună înseamnă să .....
   - ✓ A fi o gospodină bună înseamnă să .....
   - ✓ A fi o noră bună înseamnă să .....
   - ✓ A fi un cuplu fericit înseamnă să .....
   - ✓ Ce ar trebui să se întâmple ca eu să devin un partener/parteneră, soț/soție, părinte, ... rău.....
4. Pe partea de jos a foii, sub linie completați afirmațiile cu sens negativ:
   - ✓ A fi un partener rău în cuplu înseamnă să .....
   - ✓ A fi o soție rea înseamnă să .....
   - ✓ A fi o mamă rea înseamnă să .....
   - ✓ A fi o gospodină rea înseamnă să .....
   - ✓ A fi o noră rea înseamnă să .....
   - ✓ A fi un cuplu nefericit înseamnă să .....
5. Pe verso completați aceeași itemi despre partenerul/partenera de cuplu.
6. E important să completați inițial afirmațiile care se referă la așteptările de la propriul rol, apoi – cele legate de rolul partenerului/partenerei.

7. După completare, partenerii citesc pe rând unul altuia afirmațiile și caracteristicile. Caracteristicile bune se citesc de un partener, apoi de celălalt. După aceasta se trece la cele negative și, la fel, se citesc pe rând și reciproc.
8. Când un partener citește afirmațiile, celălalt ascultă fără a vorbi, își face notițe dacă este necesar. După ce un partener a finisat de citit o parte a caracteristicilor, celălalt adresează întrebări de clarificare. De exemplu: „Ai spus că a fi un soț bun înseamnă să pot asigura financiar familia. Poți să explici mai clar ce înseamnă „a asigura”?
9. La final vă mulțumiți fiecăruia pentru deschidere și sinceritate.
10. E preferabil să păstrați foile cu afirmațiile și să reveniți la ele când au loc schimbări majore în dinamica familiei pentru a le revedea și discuta despre asta. De exemplu, dacă la etapa completării tehnicii ați menționat că „a fi un tată bun” înseamnă să educi cu strictețe copilul, aplicând reguli rigide, după nașterea copilului s-ar putea să doriți să revizuiți această afirmație.

3.3 Rolurile de gen

Alina și Alexandru s-au căsătorit și locuiesc împreună. Alina a crescut într-o familie unde mama era casnică și la ora întoarcerii tatălui de la serviciu îl aștepta „la patru ace”, pe tocuri, cu machiaj și coafură. Nu purta haine și papuci de cameră, pentru că în acest fel își va jigni soțul prin atitudine neglijentă. Alexandru, la rândul său, a fost crescut de o mamă empatică, atentă la nevoile emoționale ale membrilor familiei, îmbrăcată în halat moale îmbibat cu miros de mâncare gustoasă. Așa dar, Alina își așteaptă soțul de la serviciu cu gândul că seara treptat se va transforma în una romantică. Alexandru intră în casă și prima întrebare adresată este: „Am fost chemați în ospeție? De ce nu m-ai anunțat?”. Alina, supărată, se gândește că a fost suficient să se mute împreună și el și-a pierdut interesul față de ea. Apoi se îmbolnăvește, poartă halat și șlapi de cameră, se displace și mai mult din acest motiv. Alexandru se gândește „În sfârșit soția e acasă” și începe a face avansuri pentru

a o determina la întreținerea de relații sexuale. La rândul ei, Alexandra în sinea sa zice: „Nesimțitul, eu sunt bolnavă, da' lui sex îi trebuie".

Asemenea lucruri sunt foarte greu de sesizat și discutat, pentru că oamenii nu înțeleg ce stimuli cheie declanșează comportamentul lor. Să ne imaginăm logica interioară a unui bărbat proaspăt căsătorit: „Eu ajung acasă, fiind convins că acum ne vom distra de minune cu soția, iar ea e pregătită deja să iasă undeva. Iar atunci când e acasă, caldă și disponibilă – mă respinge. Oare nu mă mai place"?

Acest exemplu reflectă clar dificultățile care pot apărea la interacțiunea dintre soți cauzate de așteptările de gen foarte diferite. Aceste dificultăți sunt cu atât mai greu de depășit cu cât familia se află în una dintre crizele ciclului vieții de familie despre care vom vorbi mai jos.

În continuare vom încerca să definim ce sunt **rolurile de gen**. Ele presupun un amestec de comportamente psihologice, atitudini, norme și valori pe care societatea/familia le setează ca fiind masculine sau feminine. Ele pot fi diferite în dependență de cultură/țară, dar și de la o familie la alta fiind influențate inclusiv prin intermediul miturilor promovate.

Convingerile privind rolurile de gen au legătură directă cu modelele preluate de la familia de origine, inclusiv prin transmiterea miturilor cu referire la viața de cuplu, despre care am relatat în subcapitolul precedent.

Rolurile de gen se referă la un tip de roluri prescrise. Statutul de viitor bărbat sau de viitoare femeie este dobândit de către un copil la naștere, iar apoi, în procesul de socializare de gen, copilul învață să îndeplinească un rol de gen sau altul. Stereotipurile de gen existente în societate au o mare influență asupra procesului de socializare a copiilor, determinând în mare măsură direcția acestuia. Prin **stereotipurile de gen** sunt înțelese ideile standardizate despre modelele de comportament și trăsăturile de caracter care corespund conceptelor de „masculin" și „feminin". De ex.: fetițele poartă culoarea roșie, băieții-albastră, fetițele sunt cuminți, băieții – zbânțuiți, fetițele sunt bune la științe umanitare, băieții – la științe exacte.

Rolul de gen este în primul rând impunerea nevoilor societății fără a ține cont de dorințele și scopurile persoanei. Deci, având în vedere acest fapt, o femeie și un bărbat vor fi tratați diferit. În plus, ele influențează dezvoltarea anumitor calități, iar prin distingerea rolurilor de gen ale bărbaților și femeilor, o trăsătură de caracter devine mai dezvoltată, în timp ce cealaltă este inhibată și suprimată. Organizarea optimă a familiei va fi cea care se potrivește pentru AMBII SOȚI/PARTENERI și favorizează plinătatea vieții de familie.

De ce sunt periculoase pozițiile rigide cu referire la rolurile de gen la diferite etape ale vieți?

Să ne întoarcem la exemplul cuplului Alina și Alexandru. Alina continuă să acționeze ca și mama ei, pentru care a fi o „soție bună" înseamnă disponibilitatea de a-ți aștepta soțul de la serviciu cu un aspect exterior îngrijit.

Alexandru avea în minte imaginea mamei sale, care la fel își aștepta familia acasă, disponibilă emoțional, moale și blândă.

Exemplul e un prilej de a vă întreba ce făcea tatăl în rol de soț și ce fac eu, ce făcea mama în rol de soție și ce fac eu? Cât de multe dintre cele preluate își mai au locul la noi în căsnicie? Cât de dispusă sunt să las pantofii cu toc în favoarea ciupicilor de cameră? Cât de dispusă sunt să renunț la imaginea soție bună = halat moale? Ce mă va costa această renunțare? Ce anume ești gata să schimbi și pentru cât timp? Și dacă nu schimbăm nimic, ce se întâmplă?

Și dacă extrapolăm și admitem că Alina nu este gata să îmbrace halatul, iar Alexandru are nevoie pentru conexiune de ceva moale și cald? Cum vor găsi ei calea pentru a-și comunica pe înțelesul celuilalt nevoile? Cât timp va dura această relație? Frica că celălalt prin comportamentul lui mă respinge poate escalada în abuzuri tocmai pentru că mesajul ascuns nu este legat de tocuri și halat, ci de acceptare și conexiune.

Mai jos vă propunem realizarea unui exercițiu care vă oferă prilejul să conștientizați rolurile și să distingeți punctual ce din ceea ce făceau părinții e util și funcțional să distribuiți la fel și la ce sunteți gata să renunțați.

Vă rugăm să completați acest tabel, desenându-l pe o foaie de mărime minimă A4. Citind afirmațiile, inițial completați fiecare despre familia lui de origine, apoi agreați cum se va întâmpla în cazul familiei voastre. În cazul în care activitatea va fi realizată de ambii, se bifează la ambii parteneri. O condiție importantă este să agreați ambii decizia de asumare a responsabilității. Dacă nu găsiți un numitor comun, transferați activitatea în cel de-al doilea tabel, dar la fel bifați cine realiza această acțiune în familia de origine și reveniți la ea mai târziu, după ce reflectați de ce nu puteți prelua această responsabilitate.

Amândoi am agreat asupra a cine face aceste lucruri:

Nume	Acțiune	Mama	Tata	Eu	Tu	Mama	Tata	Eu	Tu
	Stau acasă cu copiii								
	Plătesc facturile								
	Gestionez bugetul familiei								
	Am grijă de curte								
	Alimentez mașina cu carburanți								
	Spăl mașina								
	Fac asigurarea tehnică a mașinii								
	Repar lucrurile în casă								
	Fac ordine în casă								
	Fac patul								
	Gătesc de mâncare								
	Fac cumpărături curente								
	Decorez casa								
	Educ copiii								

Avem nevoie să decidem despre:

Soț *(nume)* / **Soție** *(nume)*		**Mama**	**Tata**	**Eu**	**Tu**	**Mama**	**Tata**	**Eu**	**Tu**
	Spală vasele								
	Duce gunoiul								
	Aduce venituri în casă								
	Menține legătura cu familia extinsă								
	Menține legătura cu prietenii								
	Planifică vacanța								
	Planifică week-endurile								
	Ia decizii majore								
	Inițiază discuții despre relația noastră								

După completarea tabelului, reflectați asupra rezultatelor. Cum veți gestiona rolurile în care în prezent nu sunteți sincronizați? Ce vă poate ajuta să decideți cine și ce face?

3.4 Limbaje ale iubirii – cum să înțelegem, fără translatori, limbajul partenerului

Exact după modelul limbii materne „absorbite” odată cu laptele mamei, învățăm și formele de manifestare a iubirii prin preluarea tiparelor afective de la cei care ne îngrijesc.

Destul de frecvent se întâmplă, ca și în cazul limbilor străine, partenerii, să aibă nevoie de translator, pentru că nu percepe limbajul iubirii celuilalt, fiind asemănător dialogului dintre un chinez și român. Din acest motiv vom descrie pe scurt și vom oferi un instrument practic

cu ajutorul căruia veți identifica limbajul prin care dăruiți iubirea și cel prin care partenerul o oferă.

Gary Chapman, autorul cărții „Cele 5 limbaje ale iubirii” pe care v-o recomandăm cu drag s-o adăugați în raftul cărților familiei, distinge, după cum vă puteți da seama și din titlu, 5 limbaje în care iubim:

1. **Declarațiile** – se referă efectiv la acele cuvinte – complimente, încurajări adresate celuilalt. Unicul secret al acestei limbi e să fie sinceră și tot ce iese pe gură să fie congruent cu gesturile și intonația. Vorbitorii nativi ai acestui limbaj se așteaptă ca partenerul să fie capabil să recunoască greșelile și să-și ceară iertare, la fel să transmită mesaje de încurajare și susținere. Nu-i așa că pare simplu?
2. **Timpul petrecut în doi** – se referă la activitățile comune, care presupun deconectarea ambilor parteneri de la alte treburi, care ar bruia conexiunea unuia cu celălalt. Simpla prezență fizică într-un spațiu comun nu este suficientă, este importantă chimia conexiunii, care face să plutească undele de „sunt aici pentru tine”. Exemple de comunicare în acest limbaj sunt plimbările în doi, mersul la spectacol, iar după- împărtășirea impresiilor, o partidă de tenis fără a da importanță cine e câștigătorul, discuțiile serale în care unul dintre parteneri împărtășește impresiile de la locul de muncă, iar celălalt doar ascultă activ ș.a. Principalele cerințe legate de petrecerea timpului în doi sunt:
   1) cel puțin unul dintre parteneri trebuie vrea să facă lucrul respectiv;
   2) celălalt trebuie să fie dispus să facă aceeași activitate în dar pentru celălalt;
   3) ambii parteneri trebuie să fie conștienți de motivul pentru care fac lucrul respectiv – adică pentru a-și exprima reciproc iubirea petrecând timp unul cu altul.

   Chapman include în acest tip de limbaj al iubirii și discuțiile serioase, diferențiindu-le de primul limbaj al declarațiilor prin faptul că cere aptitudini bune de ascultător, pentru a putea înțelege semnificația mesajelor transmise de partener. Frecvent se întâmplă

că un partener, venind acasă și povestind despre problemele de la serviciu, are nevoie să fie doar ascultat, fără a se interveni cu sfaturi. Celălalt, însă, sub presiunea dorinței de a proteja sau a fi util, insistă pe oferirea soluției. Cei mai mulți dintre noi nu știu să asculte, de mici învățăm să vorbim și să gândim.

3. **Cadourile** – ele sunt simboluri concrete ale iubirii cu încărcătură afectivă. Primul dar de acest fel în cuplu cu care suntem obișnuiți cu toții este inelul de căsătorie, care dacă e să-l privim pragmatic, nu e decât un obiect mic, uneori scump, alteori, nu prea, dar care are semnificație puternică pentru cei al căror limbaj al iubirii sunt cadourile. Acest limbaj e cel mai ușor de învățat pentru că e palpabil, la îndemână, și pentru că destul de ușor îți poți da seama ce anume trebuie să faci, cu condiția, desigur, că valoarea darului nu are nici o importanță pentru nativul acestui limbaj. Dacă ai descoperit că partenerul/partenera tău/ta preferă acest limbaj, primul pas pe care ar fi bine să-l faci e să schimbi atitudinea față de bani, oferindu-le titlu de instrument care contribuie la construirea punților dintre tine și celălalt.
4. **Serviciile/acțiunile** – e disponibilitatea celuilalt de a face diferite activități pentru celălalt (gătitul, spălatul, călcatul, reparația casei sau a mașinii, îngrijitul copiilor, tunsul ierbii, dusul gunoiului etc.) Toate aceste acțiuni implică timp, efort, spirit organizatoric și energie. Acest limbaj este destul de greu de învățat dacă nu l-ai preluat din copilăria fragedă, iar motivația de a-l învăța este cu atât mai mică, cu cât reproșurile celuilalt că nu-l „vorbești” sau că îl „vorbești cu accent” sunt mari, iar rugămințile lui se transformă în porunci. Reproșurile de genul „dacă ai fi fost un soț/o soție bună/dacă m-ai fi iubit, ai fi făcut asta pentru mine” au efectul invers celui de conectare. La fel, acest limbaj presupune depășirea prejudecăților legate de rolul de soț/soție, acele imagini mentale despre ce trebuie să facă un soț bun/o soție bună. E nevoie de disponibilitatea partenerilor de a examina acele imagini și de a renunța la unele dintre ele pentru a-ți exprima iubirea pentru celălalt partener.

5. Atingerile/contactul fizic – este limbajul pe care îl simțim primul pe piele odată cu nașterea noastră. Acest limbaj este exprimat foarte expresiv în perioada îndrăgostirii – ținutul de mâini, săruturi, îmbrățișări, ținutul în brațe, relațiile sexuale. Chiar dacă pielea este cel mai mare organ al corpului, e nevoie ca partenerii să-și cultive unul celuilalt modalitatea prin care preferă să fie atins. Dacă ai aflat că limbajul primar al partenerului tău sunt atingerile, este esențial să-l îmbrățișezi când este trist/plânge.

Limbajele iubirii au un caracter dinamic și se pot schimba în dependență de circumstanțele pe care le traversăm. Apariția copiilor cu siguranță le influențează, de aceea vă recomandăm periodic să repetați aplicarea instrumentului de evaluare a limbajelor iubirii pe care îl aveți la dispoziție mai jos sau a altor instrumente disponibile în cartea recomandată mai sus.

Tehnică

Mai jos aveți un tabel și, răspunzând la 5 întrebări, puteți afla limbajul primar utilizat de Dvs. pentru exprimarea iubirii proprii, iar după aplicarea testului, aveți prilejul potrivit pentru a discuta cu partenerul cum puteți învăța limbajul prin care vă exprimați iubirea pentru a fi înțeles de celălalt.

1. Mă simt iubit/ă atunci când partenerul/partenera		
a	mă încurajează să-mi duc proiectul până la capăt	
b	se oprește din ceea ce face și îmi acordă toată atenția	
c	își aduce aminte de ocaziile speciale	
d	are grijă să-mi fie mereu curată mașina, spațiul de lucru etc.	
e	mă sărută pe neașteptate.	

2. Simt că relația este pe drumul cel bun, atunci când el/ea		
a	îmi vorbește cu blândețe, indiferent de situație	
b	planifică o vacanță, care să se potrivească preferințelor amândurora	
c	își aduce aminte care sunt dulciurile mele preferate	
d	se implică la spălatul vaselor	
e	prețuiește importanța îmbrățișărilor	
3. Relația noastră nu mai poate continua, dacă		
a	nu mi-a spus niciodată că mă iubește	
b	petrece mai mult timp cu prietenii, decât cu mine	
c	nu își aduce aminte ziua mea de naștere	
d	mă tratează ca pe un om bun la toate, fără să mă ajute la sarcinile zilnice	
e	a avut un contact fizic cu o altă persoană	
4. Îi spun că îl/o iubesc, atunci când		
a	îl/o ascult, fără să-l/o întrerup	
b	îmi anulez întâlnirile pentru a-i sta aproape	
c	îi cumpăr încălțămintea preferată, fără să am o ocazie	
d	gătesc o cină romantică surpriză	
e	îi fac un masaj într-un cadru romantic	
5. De ce ți-ai dori să ai parte mai mult în relație?		
a	complimente, apreciere – să simți că nu faci tot ceea ce faci degeaba	
b	activități comune neașteptate	
c	mai multă atenție la detalii și la ce anume îți place	
d	ajutor în treburile casnice sau organizatorice	
e	episoade pasionale în dormitor	

Interpretarea testului

Majoritatea răspunsurilor a) – Limbaj exprimat prin declarații
Majoritatea răspunsurilor b) –Limbaj exprimat prin timp petrecut în doi
Majoritatea răspunsurilor c) – Limbajul exprimat prin cadouri, atenție la detalii
Majoritatea răspunsurilor d) – Limbaj exprimat prin serviciile/acțiunile oferite
Majoritatea răspunsurilor e) – Limbaj exprimat prin contact fizic.

După ce ați devenit mult mai conștient asupra modului în care dorești să primești iubirea, ați putea face o listă cu genericul „Lista mea de iubire. 20 de moduri prin care poți să-mi arăți iubirea ta.”

1. Completați-o ambii parteneri pentru sine.
2. Țineți-le la îndemână
3. Cât de des posibil (recomandăm zilnic), evaluați cât de mult vorbiți limbajul iubirii partenerului
4. Întrebarea „Mă iubești?” sună des în cuplu. Cum ar fi să întrebi „Cum crezi, eu te iubesc?”

Uneori se întâmplă ca partenerii să aibă același limbaj primar al iubirii, dar, chiar și așa, se simt neînțeleși de celălalt, tocmai pentru că comportamentele celuilalt nu coincid așteptărilor. Această listă a iubirii vă va ajuta să formulați exact ce așteptați ca celălalt să facă pentru Dvs. și să puteți negocia comportamentul și frecvența lui.

Dacă partenerul/partenera refuză să se implice în procesul de evaluare, există o altă cale prin care poți afla limbajul lui/ei de iubire și anume – reproșurile. Reproșurile partenerului/partenerei cu privire la comportamentul tău îți arată cu precizie care este limbajul lui/ei primar de iubire. În general, comportamentele pe care le critică oamenii la propriul partener sunt cele care le lipsesc cel mai mult în plan afectiv. Reproșurile – sunt o modalitate ineficientă de a-l face pe celălalt să te iubească. Odată înțeles acest lucru, putem să analizăm reproșurile dintr-o perspectivă diferită. De exemplu, femeia poate reproșa că după ce s-au căsătorit el a încetat să-i mai facă cadouri și nu mai dă

importanță surprizelor, nu ține minte aniversările. Bărbatul, la rândul său, poate răspunde că nici ea nu-l mai iubește ca la început, refuză atingerile și relațiile sexuale. Din aceste exemple putem ușor deduce limbajele iubirii ambilor parteneri, primul fiind cel al cadourilor, iar al doilea – al contactului fizic.

3.5 Pronume personale de cuplu: cât de mult „Eu" și „Tu" sunt prezente în „Noi"

„Iubiți-vă unul pe altul, dar nu puneți lanțuri iubirii:
Lăsați-o să fie o maree unduitoare între țărmurile sufletelor voastre.
Umpleți-vă paharele unul altuia, dar nu beți dintr-un singur pahar.
Dăruiți unul celuilalt din pâinea voastră, dar nu mâncați aceeași pâine.
Cântați și dansați împreună, și fiți veseli, dar lăsați-l întreg pe celălalt,
Până și strunele lăutei sunt singure, deși vibrează la aceeași melodie.

Dăruiți-vă inimile, dar fără să fie prizonierele celuilalt.
Numai brațele vieții pot cuprinde inimile voastre în întregime;
Și stați împreună, dar nu prea aproape:
Coloanele templului nu sunt lipite,
Iar stejarul și chiparosul nu cresc unul în umbra altuia."

Khalil Gibran

Definiții ale granițelor personale în relație

Granițele personale reprezintă niște limite (psihice, emoționale și mentale) pe care le stabilim pentru a ne proteja împotriva influențelor exterioare. Ele trasează acea linie dintre unde se termină „eu" și unde începe „tu". Ele sunt reguli care descriu cine și ce drepturi și responsabilități are. Relațiile funcționale sunt caracterizate printr-un nivel înalt de respect față de persoana cealaltă. O modalitate de a înțelege dacă cineva îți respectă hotarele este dacă te simți liber să-ți controlezi propria persoană sau dacă te simți invadat și controlat de celălalt. Cu alte cuvinte, ai suficient spațiu pentru a-ți exprima liber opiniile, a-ți urma dorințele și nevoile, fără fi împiedicat de celălalt. Ele, granițele, ne permit să separăm gândurile și emoțiile proprii de ce simte și gândește celălalt. Prezența lor ne permite să funcționăm independent și într-un mod unic și, totodată, să-i oferim spațiu partenerului să facă același lucru în ritmul și modul său.

Dacă ar fi să utilizăm în calitate de metaforă un gard pentru a explica tipurile de granițe în cuplu, am putea spune că un gard înalt, din piatră, fără portiță sau oricare posibilitate de a trece peste el, constituie *granițele rigide*. Aceasta presupune prezența unor reguli stricte stabilite între parteneri. Puterea de decizie și autoritatea poate să-i aparțină unuia dintre parteneri. De obicei aceștia impun multe restricții, având un contact emoțional redus cu celălalt.

Un gard cu portiță care poate fi atât deschisă, cât și închisă reprezintă *granițele clare***.** Aceasta nu înseamnă că nu există reguli sau autoritate, ci mai degrabă un echilibru dintre acestea două. Există responsabilități și roluri în acest caz, dar și libertate și drepturi.

Și un al treilea tip de *granițe* sunt cele *difuze*, antiteza celor rigide, unde gardul nu există sau este prăbușit. În relațiile cu astfel de granițe nu este clar cine are responsabilitatea și autoritatea. Rolurile nu sunt distribuite clar și din această cauză apar multe conflicte. Implicarea este foarte mare, ceea ce micșorează independența persoanei. Relația este de tip fuzională și cu timpul partenerii încep să se sufoce.

De ce avem nevoie de garduri cu portiță?

- Pentru a-l ajuta pe celălalt să înțeleagă ce comportamente accept în raport cu propria persoană și ce nu este acceptabil, în felul acesta asumându-mi responsabilitatea pentru felul în care permit celor din jur să mă trateze; Dacă mulți ani la rând nu am comunicat partenerului meu despre faptul că mă deranjează un comportament de-al lui și, brusc, am făcut-o, mă pot aștepta ca celălalt să nu mă înțeleagă.
- Pentru a comunica despre faptul că sentimentele și nevoile celor din jur sunt la fel de importante ca și ale mele.
- Pentru a avea grijă de mine și a mă respecta.

De unde învățăm ce fel de garduri să construim?

Îți aduce aminte de mitul „tu ești jumătatea mea” unde am realizat o scurtă incursiune în originile acestei convingeri. Încă de la vârsta de aproximativ 18 luni copilul mic înțelege că între el și lumea din jur deja sunt conturate granițe, el nu este una cu mama. Psihologii numesc acest stadiu *Perioada autonomiei și independenței.* La această etapă copilul este interesat să exploreze mediul din jurul lui fără să se îndepărteze prea tare de figura de atașament, de obicei aceasta fiind mama. Ar fi extrem de ușor dacă ar putea avea loc un dialog dintre cei doi, unde cel mic îți comunică intenția de cunoaștere și necesitatea de a te găsi la întoarcere tot acolo unde te-a lăsat, ceva de genul „Eu merg să descopăr lumea, sunt încă destul de înfricoșat, dar în același timp curios. Tu ai grijă și mă așteaptă exact aici unde stai”. La care ea, înțelept, i-ar putea răspunde „Bucură-te de ce afli. Eu te aștept și sunt gata să vin când vei avea nevoie de mine”. Iar când copilului îi vine dorul sau l-a speriat ceva și se întoarce, ea își ține promisiunea și îl acoperă cu brațele și buzele. Asta ar fi modul în care ea i-ar vorbi despre lumea sigură și el – despre nevoia de independență. Să nu uităm însă vârsta copilului și să ținem cont în ecuația aceasta de resursele părintelui de a înțelege mesajele copilului, dar și mai important, propriile nevoi, înfundate și ele în copilăria adultului.

Se poate întâmpla ca răspunsul părintelui să fie „Stai aici, acolo e pericol”, iar copilul ascultător, să rămână înghesuit în carapacea dependenței. Și... tot mai des să apară frica de a nu concrește pe vecie în această carapace. Cam asta este traseul care duce la necesitatea construcției unui gard înalt cu poarta încuiată dintre el și ceilalți, din frica de a nu fi „asediat” și „cotropit”. În așa fel, după ce va începe viața de cuplu, nevoia cea mai mare va fi să-și păstreze cu orice preț acel sine independent.

Se mai poate întâmpla, însă, la întoarcerea copilului din „călătoria în jurul lumii”, figura de atașament să exprime indisponibilitatea sa prin refuzul de a-l lua în brațe sau a se conecta cu el, propriile nevoi fiind prioritare. În felul acesta copilul se simte abandonat și în viața de adult

îi va fi dificil să obțină sațietatea din conexiunea cu alții, fiind, ca un router în continuă căutare de conexiune. Ei sunt cei care nu au nevoie de garduri sau porți, pentru că aceasta împiedică captarea semnalului de conexiune. Ei au nevoie de companie și tânjesc după încurajare și susținere.

Vă rog citiți cu atenție următoarele întrebări și răspundeți sincer cu „da” sau „nu”:

	Da	Nu
1. Am nevoie de a fi considerată foarte special/ă de către fiecare partener		
2. Caut admirație și aprobare cu orice preț		
3. Mi-e frică că nu voi fi plăcut dacă spun exact ceea ce gândesc și simt?		
4. Nu mă simt în siguranță când partenerul lipsește mult timp de acasă		
5. A ieși dintr-o relație de cuplu/căsătorie echivalează cu un eșec personal, deci înseamnă că ești un ratat/o ratată		
6. Fericirea celuilalt depinde de comportamentul meu		
7. Partenerii trebuie să aibă interese comune și să petreacă majoritatea timpului împreună		
8. Prefer să „înghit” nemulțumirea față de partener decât să mă cert		
9. Mi-i greu să spun NU când cineva îmi cere ceva		

Dacă sunt predominante răspunsurile cu „da”, atunci ai nevoie să crești din punct de vedere al independenței emoționale (gradului de maturitate): să te cunoști mai bine, să înveți să te apreciezi, să ai încredere în ceea ce-ți dorești, să te raportezi la nevoile tale și mai puțin la ale celorlalți, să interacționezi cu ceilalți, manifestând-te așa cum ești, să fii împăcat/ă cu ideea că nu vei fi plăcut/ă de toți, să nu cauți aprobare cu orice preț.

Dacă sunt predominante răspunsurile cu „nu”, atunci ești mai degrabă o persoană matură, care se cunoaște, se apreciază și se raportează la ceilalți într-o manieră autentică, sinceră, necăutând neapărat aprobarea acestora.

Mai jos, prin comparație, vă oferim o listă de comportamente specifice relațiilor funcționale:

- A te simți liber să-ți exprimi opiniile, dorințele și valorile și a te face ascultat și respectat;
- A fi liber de prejudecăți și așteptări egocentrice;
- A fi liber să ceri sprijin și iubire;
- A fi liber să recunoști inteligența, cunoștințele și alte calități fără a fi gelos;
- A-ți respecta promisiunile, fiind demn de încredere;
- A-ți exprima atașamentul și emoțiile fără a-i sufoca pe ceilalți și a înțelege că a fi alături de ei este suficient;
- A accepta compromisurile, egalitatea dintre parteneri și posibilitatea ca fiecare să preia pe rând conducerea;
- A rezolva problemele și a lua deciziile de comun acord, după examinarea detaliilor și stabilirea strategiilor de soluționare;
- A-ți asuma și împărtăși greșelile fără a te simți vinovat și a accepta sugestiile și a propune modalități de corectare a greșelilor;
- A răspunde direct, fără aluzii, oricăror întrebări și solicitări;
- A acționa în direcția păstrării relației de egalitate, a nu accepta statutul de superioritate sau inferioritate;
- A-l respecta pe celălalt așa cum este fără a-l vrea să-l schimbi în „mai inteligent”, „mai slab”, cu opinii diferite;
- A asculta, a discuta, a învăța și a propune, mai curând decât a manipula și a amenința;
- A acționa ferm pentru a pune capăt abuzurilor, indiferent de tipul lor;

- A participa la luarea deciziilor și a-ți asuma consecințele acestor decizii;
- A fi dispus să cedezi sau să aștepți, a accepta că nu totdeauna obții totul și cu orice preț;
- A-ți exprima vulnerabilitățile, fără frica că acestea vor fi ulterior folosite împotriva ta.

Care este riscul dependenței emoționale de celălalt?

Dependența emoțională duce la **pierderea stimei** noastre de **sine**, iar aceasta generează pierderea identității. O persoană dependentă emoțional trăiește într-o lume în care partenerul său este centrul tuturor lucrurilor. Toate acțiunile, toate dorințele persoanei se vor baza pe ceea ce crede celălalt.

Această situație favorizează contopirea cu celălalt, dizolvarea în el, devenind o extensie a lui.

La un moment dat partenerul poate percepe dependența emoțională pe care o exercită asupra celuilalt drept undă verde de a-i încălca granițele, controlând și ignorându-i nevoile. Această atitudine inițial nu trezește disconfort, deoarece pentru o persoană dependentă partenerul său este lumea sa. În timp, din cauza izolării și/sau autoizolării persoana dependentă devine limitată sau chiar pierde aptitudini sociale personale, în felul acesta amplificând dependența de celălalt. În aceste circumstanțe ușor se poate derapa în abuzuri.

Exercițiul „Exprimarea nevoilor”

Este bine să știi diferența dintre nevoi și dorințe. O nevoie este ceva necesar pentru a supraviețui și dacă ea nu este satisfăcută, vei fi afectat negativ mental, emoțional, fizic sau spiritual. De cealaltă parte, o dorință e ceva de ce te poți lipsi, dar cu ea viața e mai colorată. Un secret al unei relații funcționale este abilitatea de a-ți exprima clar nevoile. În acest scop mai jos vedeți o fișă de lucru care vă oferă exemple de nevoi formulate clar.

- Am nevoie să fii mai afectuos/afectuoasă cu mine.
- Am nevoie să-ți lași telefonul jos.
- Am nevoie să mă îmbrățișezi mai mult.
- Am nevoie să mă privești în ochi când vorbesc cu tine.
- Am nevoie să sărbătorim aniversarea noastră și să te văd entuziasmat/ă.
- Am nevoie să te interesezi despre obiectivele și visele mele.
- Trebuie să știu că mă crezi atrăgător/atrăgătoare.
- Am nevoie să mă suni dacă ai de gând să vii târziu acasă.
- Am nevoie de ajutorul tău.
- Am nevoie să-mi auzi frustrările fără te superi pe mine.
- Am nevoie să preiei inițiativa pentru acțiunea asta.
- Am nevoie să mă ajuți la gătit cina.
- Am nevoie să împărtășesc despre cum a decurs ziua mea și tu să manifești interes.
- Am nevoie să-mi auzi sentimentele fără să încerci să mă repari.
- Am nevoie ca tu să inițiezi contactul sexual.
- Am nevoie să-mi adresezi mai multe întrebări deschise.
- Am nevoie să planifici „întâlniri” de noapte.
- Am nevoie să te implici la mai multe treburi casnice (enumerați care anume).
- Am nevoie să-mi faci complimente că sunt sexy.
- Am nevoie de o seară cu prietenii mei.
- Am nevoie de ajutorul tău pentru a pierde în greutate.
- Am nevoie să știu că ești mândru/ă de mine.
- Am nevoie de ceva timp singur/ă.
- Am nevoie să te implici mai mult cu copiii.
- Am nevoie să mă întrebi despre sentimentele mele.
- Am nevoie să mă îmbrățișezi când intru pe ușă.
- Am nevoie de o zi cu familia mea.
- Am nevoie să mă întrebi despre munca mea.

Vă încurajăm să vă elaborați propria listă a nevoilor și să testați/evaluați dacă formularea pe care o scrieți este clară pentru partener/parteneră, în ce măsură, cât de des și care nevoi este gata partenerul/partenera să le împlinească.

4

ETAPELE CICLULUI VIEȚII DE FAMILIE, CRIZE

În acest capitol vei afla:

- Care sunt etapele ciclului vieții de familie
- Cum se transformă cuplul după apariția copilului

Etapele emoționale și intelectuale prin care un om trece din copilărie până la vârsta pensionării ca membru al unei familii formează **ciclul vieții de familie**.

La fiecare etapă, chiar dacă aceasta presupune un eveniment pozitiv (apariția copilului așteptat, de exemplu), omul se confruntă cu provocări în viața de familie care îl ajută să își dezvolte noi abilități. Îmbunătățind aceste abilități, omul poate depăși schimbările prin care aproape fiecare familie (tradițională sau nu) trece.

Abilitățile îmbunătățite și evenimentele importante din fiecare etapă permit trecerea cu succes la următoarele stadii de dezvoltare. Dacă nu sunt stăpânite aceste aptitudini, trecerea la etapa următoare se poate realiza, dar este posibil să se întâmpine dificultăți în relațiile și tranzițiile viitoare. În tabelul de mai jos puteți vedea etapele ciclului vieții de familie[10], crizele care derivă din fiecare etapă și schimbările care necesită a fi realizate de către individ sau familie pentru a trece cu succes de la o etapă la alta.

[10] După Nichols și Schwartz 2005.

Etapa ciclului	„Criza vieții de familie”	Schimbări în statutul familiei, necesare pentru a continua dezvoltarea acesteia
1. Părăsirea casei părintești: adulții tineri celibatari, perioada de curtare	Formarea identității, acceptarea responsabilității emoționale și financiare pentru propria persoană	• diferențierea de familia părintească și înregistrarea in-dependenței emoționale și financiare față de părinți; • obținerea de către tânăr a statutului adecvat vârstei sale;
2. Căsătoria	Acceptarea obligațiilor conjugale	• adaptarea soților la viața familială și unul față de celălalt; • stabilirea granițelor interne ale familiei și granițelor de comunicare cu prietenii și rudele; • rezolvarea conflictului dintre necesitățile personale și familiale; • stabilirea echilibrului optim dintre EU și NOI; • rezolvarea problemei ierarhiei familiale și a responsabilităților; • obținerea armoniei sexuale (adaptarea sexuală);
3. Familia cu copii mici	Asumarea de către soți a rolurilor părintești și acceptarea apariției unui nou membru în familie	• ajustarea sistemului familial la rolul de părinte; • asumarea rolurilor parentale; • angajarea în sarcinile financiare și gospodărești specifice nevoilor copilu-lui simultan cu cele ale părinților; • realinierea relațiilor cu familia extinsă pentru a include rolurile părinților și bunicilor; • coordonarea scopurilor personale și familiale; • menținerea rolurilor de soț și soție și echilibrarea activităților unde aceste roluri se manifestă;
4. Familia cu copil preșcolar și școlar mic	Includerea copilului în structurile sociale externe (grădiniță, școală).	• redistribuirea obligațiilor în familie în legătură cu intrarea copilului la grădiniță sau școală; • participarea activă în viața copilului: regimul zilei, disciplină, studii, pregătirea temelor etc. • distribuirea obligațiilor pentru a sprijini copilului în pregătirea temelor pentru acasă;

5. Familia cu preadolescent	Creșterea flexibilității granițelor familiale pentru a permite independența copiilor și vulnerabilitățile bunicilor	• modificarea relațiilor părinți-copii în vederea acceptării intrărilor și ieșirilor adolescenților din sistemul familial; • refocalizarea partenerilor asupra aspectelor vieții maritale și profesionale; • apariția preocupărilor privind generația mai vârstnică;
6. Lansarea copiilor și plecarea lor de acasă – cuibul părăsit	Acceptarea unei multitudini de intrări și ieșiri în și din sistemul familial	• renegocierea sistemului marital ca o diadă • dezvoltarea relațiilor adult-adult între părinți și tineri; • restabilirea relațiilor și includerea nurorii/ ginerelui și nepoților; • confruntarea cu bolile și moartea părinților (bunicilor);
7. Familie la vârsta a III-a	Acceptarea schimbării rolurilor generaționale	• menținerea funcționării și intereselor proprii și/sau ale cuplului în fața declinului psihologic: explorarea noilor opțiuni privind rolurile familiale și sociale; • sprijin pentru un rol mai central al generației de mijloc; • flexibilizarea sistemului familial datorită înțelepciunii și experienței celor mai în vârstă, sprijinind generația mai vârstnică fără suprasolicitare pentru ei; • declanșarea mecanismelor de coping în confruntarea cu pierderea partenerului, a rudelor, a prietenilor și pregătirea pentru propria moarte (revizuirea întregii vieți și integrarea);
8. Văduvia	Acceptarea morții unuia dintre soți	• Reorganizarea familiei: adaptarea partenerului/partenerei văduv/e la singurătate; • căutarea noilor legături cu familia; • acceptarea grijii și ajutorului din partea membrilor familiei sau mediului social.

Nu oricine trece prin aceste etape ușor. Situații ca boli severe, probleme financiare sau moartea unei persoane apropiate pot avea repercusiuni asupra modului în care o persoană trece prin aceste etape. Din fericire, eventuale abilități pierdute în una din etape pot fi învățate/ obținute în următoarele.

Astfel, familia în dezvoltarea sa parcurge câteva etape, fiecare incluzând atât perioade critice, cât și posibilitatea creșterii personale a membrilor familiei și dezvoltarea sistemului familial, în general. Crizele din viața de familie au propria lor periodicitate. Aceasta totuși nu înseamnă că fiecare familie trebuie să aibă probleme într-un interval de timp prestabilit.

STUDIU DE CAZ:

Maria s-a căsătorit. Peste câțiva ani a născut o fetiță. După externarea din maternitate a avut probleme de sănătate și drept urmare, avea nevoie de suport din exterior. Soțul Mariei merge zilnic la muncă, doarme în cameră separată pentru a se putea odihni noaptea. În îngrijirea copilului mic se implică mult mama și sora mai mică a Mariei. Credințele legate de maternitate în această familie sunt: ai născut un copil – viața ta privată a luat sfârșit, tu nu ai dreptul la propriile plăceri, pentru că educația copiilor implică multe sacrificii. Apriori, Maria era percepută necompetentă, de aceea mama ei monitoriza orele la care ea hrănea nepoata.

La acel moment, acest copil nu provoacă nimic altceva decât groază mamei, pentru că femeia se simte tot timpul incompetentă și i se pare că nu poate face față. În loc să petreacă timpul plăcut cu copilul, să-i urmărească progresul, mama era fixată cu ochii în ceas ca să nu cumva să întârzie să o alimenteze. Dacă copilul s-a trezit, iar mama e încă în pat – mama e o criminală, dacă nu l-a îmbrăcat potrivit și el s-a îmbolnăvit – mama e vinovată. Un terapeut, ar deduce ușor în această istorie, probleme de comunicare dintre părinții Mariei, motivul pentru care mama ei era atât de prezentă în viața fiicei.

După școlarizarea copilului, mama Mariei nu mai locuia cu ei într-un spațiu. Nici chiar așa, relațiile lor nu s-au îmbunătățit. Periodic nepoata era dusă la bunica, iar în valiză erau puse trei tipuri de căciuli pentru că „vremea se schimbă imprevizibil”. În acele vizite Maria evita contactul cu mama, limitându-se la fraze de genul „ai grijă căciula să-i acopere urechile”, iar mama răspundea „atunci de

ce nu ai adus căciula roșie, știi că doar ea acoperă bine urechile”. Ce simte mama? În loc de bucuria că are la cine apela după suport și că mama ține minte care e căciula potrivită, Maria simte vinovăție și multă furie. Dar, deoarece întrebarea nu este deloc despre faptul că fetița este sau nu îmbrăcată corespunzător, ci întrebarea este despre „cine pe cine”, „cine este șeful și cine este prostul”, ea se simte vinovată (dacă mama are dreptate, atunci iar am greșit, înseamnă că voi fi din nou de vină dacă copilul răcește) și mânie, pentru că „mă simt rău că nu am putut riposta mamei”.

Această istorie descrie un șir de probleme care nu pot fi motivate doar de apariția copilului sau starea lui de sănătate, tocmai pentru că, în concordanță cu tabelul de mai sus, mama copilului, Maria nu a tranzitat nici etapa anterioară nașterii copilului. Și, chiar dacă despre soțul ei este oferită informație sumară, e facil de dedus dificultăți de tranzitare a acestei etape și pentru el.

Dacă ar fi să ne-o imaginăm pe Maria pregătită într-o bună zi să tranziteze de la etapa 1 „părăsirea casei părintești” spre următoarea etapă și drept urmare să-și asume rolul de adult capabil să interacționeze cu alt adult (mama), la același nivel, cum ar suna asta?

Ținând cont de existența tensiunii dintre ele, acumulate de-a lungul anilor, discuția ar putea ușor escalada într-un conflict, cu acuzații dureroase. Și atunci calea pentru diminuarea probabilității escaladării conflictului ar fi cea de inițiere a discuției cu recunoașterea meritului mamei în procesul de propria creștere.

E ca și cum ar spune calm, dar ferm: „Mamă, dă-mi voie să-ți spun ceva. Te rog să nu mă întrerupi. Îți sunt recunoscătoare că mi-ai dat viață și m-ai crescut, mai protejat de rele. Acum eu deja sunt matură, am propria familie. Tot ce mi-ai dat până acum mă va ajuta să mă descurc și să-mi fac loc sub soare. Nu pot promite că nu voi greși, dar vor fi greșelile mele. Periodic voi apela după ajutorul tău, dar eu voi decide când și pentru ce. Tot eu voi decide cum să-mi educ copilul, cum să-l îngrijesc, cu ce să-l hrănesc și îmbrac. Nu mai vreau să ne luptăm pentru binele lui ”.

4.1 Să vină sau nu barza? Mai aduce ceva la pachet cu bebelușul?

Provocarea de a fi părinți. Reguli și rolurile parentale

La un moment dat în căsătorie va veni momentul deciziei „copil – da sau nu”, cu toate că în mare parte această decizie se ia fără a se așeza la masa discuție cu „semnăturile” părților, e mai degrabă un pas firesc, unele cupluri decid sau știu că nu vor copii. Calitatea de a fi părinte este una din cele mai mari încercări ale ciclului de viață familial.

Decizia de a avea copii va afecta dezvoltarea individuală, identitatea familiei și relațiile conjugale. Copiii vor consuma atâta timp, încât deprinderile neînvățate în stadiile anterioare vor fi dificil de recuperat. Capacitățile de comunicare, de menținere a relațiilor și de rezolvare a problemelor sunt des testate în cursul acestui stadiu. Aici mă refer la faptul că dacă la etapa anterioară unde schimbarea necesară de realizat era legată de stabilirea granițelor interne ale familiei și granițelor de comunicare cu prietenii și rudele, s-ar putea întâmpla familia extinsă să „dea buzna” cu sfaturi necerute sau chiar cu preluarea rolului de părinte din partea buneilor.

Apariția copiilor duce la schimbarea rolurilor între membrii familiei. Provocarea e că o singură persoană are trei roluri importante și solicitante: **ca și individ, partener de viață și părinte**. Ca și părinți nou-născuți, identitățile se modifică în funcție de felul în care interacționează între ei și cu alte persoane. Dacă în celelalte stadii nu s-a învățat despre compromis și angajament, s-ar putea ca individul să nu aibă deprinderile necesare tranziției în acest stadiu.

Alături de bucuria de a avea copii părintele ar putea simți un stres sau o frică datorată schimbărilor apărute. Încă din perioada sarcinii femeile ar putea fi îngrijorate de faptul că vor trece prin durerile nașterii. Bărbații tind sa fie introvertiți, ceea ce ar putea cauza probleme medicale și limitări în procesul de comunicare.

Dezvoltarea sănătoasă a unui copil depinde de abilitatea părinților de a-i oferi un mediu înconjurător plin de afecțiune, sigur și organizat.

Copiii au de câștigat atunci când părinții au o relație solida. Grija pe care o poartă părintele pentru copilul/copiii mici „fură” din timpul pe care părintele îl poate petrece singur sau cu partenerul. Dacă nu s-au învățat anterior lucruri precum „compromisul pentru bunăstarea familiei”, mariajul poate avea de suferit. În această etapă pot interveni relații extraconjugale și/sau divorțul. Aceste dificultăți de adaptare, suprapuse așteptărilor alimentate din exterior conform cărora mama nu trebuie să se plângă că e dificil, pot favoriza depresia post-partum sau alte probleme de sănătate.

Tehnică

1. Gândiți-vă la o zi din viața voastră din etapa în care sunteți părinți nou-născuți. Dacă deja sunteți, vă va fi puțin mai ușor.
2. Enumerați toate acele activități/responsabilități care credeți că s-au adăugat /se vor adăuga în cuplul vostru odată cu apariția copilului.
3. Desenați pe foaie un tabel ca cel de mai jos. În tabel fiecare completează rubricile pentru sine.

	Ce fac zilnic pentru mine în rol de persoană	Ce fac zilnic pentru celălalt în rol de soție/soț sau partener/partener	Ce fac zilnic în rol de părinte pentru copilul meu
1	Ex.: am savurat o cafea dimineața, când toți ai casei dormeau	Ex.: am netezit cămașa soțului pentru serviciu	Ex.: am alăptat copilul
2			
3			
4			

4. Înscrieți toate acțiunile, cât de semnificative sau nesemnificative vi s-ar părea.
5. Analizați conținutul fiecărei rubrici. Dacă o faci cu partenerul/partenera împreună, comparați tabelele.
6. În cazul în care deja aveți copii, analizați care din schimbările necesare de realizat la etapa cu copii mici vi s-au dat ușor și care mai greu. Poate sunt schimbări pe care nu vi le-ați asumat, care sunt acestea și cum procedați cu ele mai departe.
7. Analizați care credeți că sunt schimbările pe care le-ați realizat la etapa precedentă și le-ați păstrat și aici (de ex. cum s-a schimbat dinamica relațiilor sexuale în cuplu și dacă sunteți gata să acceptați această schimbare, iar dacă da, pe cât timp?).

Este firesc ca informația din rubrica ce se referă la grija de copil în primii săi 2 ani de viață să fie mai voluminoasă, dar nu e funcțional ca rubrica ce implică grija de sine să nu aibă nici o înscriere. S-ar putea ca în primele săptămâni să includeți doar notițe de genul „m-am spălat pe dinți" sau „am reușit să mănânc un prânz cald".

Tehnica dată o aplic la cabinet în lucru cu cuplurile și prima reflecție pe care o fac partenerii de cuplu e legată de dificultatea de a identifica acțiuni care „hrănesc" relația de cuplu.

Prin urmare exercițiul ar trebui să se încheie cu un dialog dintre cei doi despre așteptările unul față de celălalt, dar și față de acele trei roluri, să negocieze complementarea unul altuia, astfel încât cel care prioritar are grijă de copil să nu devină copleșit. Este foarte important ca fiecare dintre cei doi să fie gată să schimbe ceva, fiind receptiv la solicitările celuilalt.

Tehnică: Suntem gata pentru barză?

A avea copii este un eveniment care implică o transformare incontestabilă!

În timp ce parentalitatea poate fi una dintre etapele cu cele mai multe momente uimitoare și pline de satisfacții din viața voastră, aceasta implică responsabilități pentru care trebuie să fiți pregătiți cât mai bine.

Vă putem spune cu încredere că nimeni nu poate fi 100% pregătit, dar deschiderea și comunicarea sinceră cu partenerul/partenera sunt primii pași pentru a vă ajuta să depășiți mai ușor dificultățile. Mai jos aveți mai multe întrebări de reflecție care vă pot ajuta să luați în comun decizia de a deveni părinte:

- Avem vreun conflict nerezolvat care este nevoie să fie soluționat? Dacă da, care este zona prioritară unde trebuie să ne concentrăm? De ce crezi asta?
- Crezi că avem obiceiuri sănătoase în relația noastră care ne ține conectați emoțional?
- Care sunt câteva modalități prin care ne putem îmbunătăți comunicarea astfel încât să putem avea siguranță și eficiență în dialog?
- Ce părere ai despre finanțele noastre, bugetul și costul suplimentar pe care îl va aduce un copil? Crezi că avem o rețea de sprijin puternică în jurul nostru?
- Din moment ce bebelușii sunt imprevizibili, cum acționezi când pierzi controlul complet asupra planurilor, regimului de somn, timpului liber etc.?
- Cum te simți când ai mai puțin timp personal odată cu sosirea copilului?
- Cât de confortabil te simți să lași copilul cu o bonă, la creșă sau cu buneii pentru a putea merge la serviciu sau întâlniri cu prietenii?
- Care sunt așteptările tale cu privire la gestionarea treburilor casnice odată cu sosirea copilului? Cine va fi responsabil și de ce sarcină? Crezi că treburile casnice ar trebui să fie egal distribuite?
- Cum crezi, care sunt domeniile care vor suporta cele mai multe schimbări după sosirea copilului?
- Îți este greu să ceri ajutor? Tu crezi că aceasta poate deveni o problemă odată ce vei fi părinte?

- Ce părere ai despre viața noastră sexuală? Ești mulțumită de calitatea ei? Cum crezi că ea se va schimba odată cu sosirea copilului? Cum crezi că putem aplana aceasta?
- Ce temeri ai legate de perioada de sarcină și naștere? Cum te pot ajuta pentru a diminua aceste temeri?

Deschidem aici o paranteză (sau o pot numi chiar „secret al terapeuților”) – nu doar răspunsul la întrebări în sine e soluția, ci și faptul că v-ați conectat, v-ați ascultat și auzit, ați stat alături, ați fost acolo unul pentru celălalt, e deja vindecător.

5

MANAGEMENT ÎN CUPLU SAU CUM NE GESTIONĂM RELAȚIA

În acest capitol vei afla:

- Cum să gestionați conflictele în cuplu
- Cum să gestionați banii în cuplu
- Cum să gestionați timpul personal și cel de cuplu
- Cum să gestionați relațiile cu familia extinsă

„Management și cuplu într-o singură propoziție? Nu poate fi!” a spus Mihai la ședința în care i-am propus să își privească cuplul ca pe o afacere și, împreună cu partenera, să își administreze afacerea sârguincios. „Păi, o astfel de atitudine va distruge tot farmecul din relație. În loc să fim doi iubiți jucăuși, care se aruncă în aventuri și se distrează împreună, vom deveni un cuplu plictisit și fără farmec”. Nu și dacă problema cu care vii în terapie ține de lipsa de timp în doi, insuficiența financiară, conflicte și frustrări frecvente între parteneri. Vedeți voi, Mihai zice că relația lui cu soția sa Elena este plină de dragoste și dor, dar „indiferent câți bani facem, nu ne ajunge; indiferent la câte activități renunțăm – nu ne rămâne timp pentru mici plăceri; indiferent de câte ori zicem că nu ne vom mai certa din nimicuri, oricum o facem. Suntem obosiți... și depășiți. Și nici măcar nu înțelegem ce facem greșit.”

Dacă există dragoste, pasiune, dorință de a fi și a crește împreună, dar lucrurile nu se întâmplă natural și fără efort, atunci e oportun să luăm situația în mâinile proprii și ale partenerului/partenerei și să instituim puțină disciplină și management asupra relației noastre. Cu ce începem?

5.1. Gestionarea conflictelor sau cum ne certăm ca să ne împăcăm

Conflictele în relație sunt o NORMALITATE. Ele fac parte din rutina traiului în comun și apar atunci când lumile celor doi implicați în relație intră într-o interacțiune naturală. O relație fără conflicte, este o relație

în care partenerii nu se expun niciodată autentici nu își solicită teritoriul și nu își impun granițele. Dorința noastră pentru cei care citesc acest ghid, este ca ciocnirile dintre lumi să rezulte în crearea unei lumi comune, unde toți cei implicați se dezvoltă și prosperă în dragoste și nu numai. Deci, cum putem face din conflicte o forță constructivă? Propun să începem prin analiza și înțelegerea a ceea ce se numește „conflict”.

Conflictul reprezintă modul acut prin care se poate rezolva o frustrare între parteneri. Este confruntarea care apare din cauza diferențelor de comunicare, necesități, valori, scopuri, moduri de a privi lumea. Partenerii încearcă să-și impună punctul de vedere, atunci când se simt lezați, ofensați, neglijați și solicită corectarea situației. Conflictele sunt însoțite, inevitabil, de emoțiile negative amplificate de situația tensionată. De asemenea, în timpul conflictului disponibilitatea de a-l auzi și de a rezona cu celălalt este mai mică. Astfel, provocarea pentru conflictele în cuplu este că cei doi au o relație pe care doresc, în mod normal, să o păstreze, iar asta înseamnă jumătăți de adevăruri și mesaje spuse incomplet, din intenția de a nu-l răni pe celălalt sau din frica de a fi părăsit.

Conflictele în cuplu au, totuși, un rol important: ele scad tensiunea, rezolvă frustrările și, gestionate corect, propulsează relația înainte. Din acest motiv și pentru că sunt inevitabile, ar fi bine să agreați împreună cu partenerul câteva reguli, care să vă ajute să vă certați eficient. Mai jos vă prezentăm exemple de reguli pe care le considerăm utile. Voi le puteți prelua, modifica sau completa după cum vor servi cuplului vostru.

Reguli pentru conflicte sănătoase în cuplu

1. Agreăm și acceptăm că avem voie să gândim diferit sau să avem opinii diferite;
2. Conflictele, certurile, discuțiile în contradictoriu au loc în privat și ne vizează doar pe noi doi.
3. Atunci când ne certăm, aducem în discuție doar motivul cerții actuale și nu reamintim evenimente care au avut loc săptămâna sau luna trecută;
4. Vorbim pe rând;
5. Nu generalizăm și evităm la maxim cuvinte precum „tu întotdeauna", „niciodată", „de fiecare dată". Generalizările nu reflectă adevărul și nici nu aduc claritate în ceartă, prin urmare, nu le folosim;
6. Fiecare dintre noi are puncte/subiecte sensibile, despre care nu e voie să discutăm în contradictoriu sau să le implicăm în conflicte. Le stabilim împreună și le respectăm. Exemplu: „Nu vorbim urât despre mama mea. Asta îmi provoacă suferință."
   „Nu îmi denigrezi prietenii. Asta mă face furios."
7. Intenția conflictului este de a face o schimbare spre bine, nu de a-l răni pe celălalt. Iată de ce, nu folosim cuvinte denigratoare și, indiferent de intensitatea emoțiilor, ne respectăm reciproc;
8. Agreăm că certurile și conflictele în relație sunt inevitabile și fiecare dintre noi are certitudinea că se află în siguranță atunci când spune ce îl deranjează;
9. Suntem ambii cu adevărat curioși și atenți la necesitățile celuilalt și dorința lui de schimbare nu reprezintă un atac la adresa mea.
10. Fiecare are voie la „Time out" (pauză) de la conflict. Atunci când simți că îți pierzi firea și urmează să spui/acționezi irațional, anunță-ți partenerul/partenera că ai nevoie să ieși din cameră pentru câteva minute. Ia-ți un respiro, revino în prezent și focusează-ți atenția pe ceea ce vrei cu adevărat să îi comunici partenerului. Întoarce-te în cameră pentru a continua discuția. Condiția acestui exercițiu este ca atunci când unul își ia time out, celălalt să nu îl urmeze, ci să îi ofere spațiu. Time out nu înseamnă „eu părăsesc discuția", ci „am nevoie să îmi readun gândurile";
11. Fiecare are voie să îl atenționeze pe celălalt atunci când încalcă regulile stabilite în comun.

Regulile transparente stabilite în comun vă vor oferi mai multă siguranță, iar aceasta, la rândul ei, sporește șansele să găsiți rezolvarea conflictului mai rapid și mai eficient.

O altă perspectivă asupra conflictelor, o are Marshall Rosenberg, psiholog, mediator, autor și profesor renumit. Rosenberg a avut ocazia să medieze conflicte intra-rasiale, eliberări de ostateci, disensiuni de nivel diplomatic între țări. În studiul său, Rosenberg a observat că majoritatea conflictelor se iscă din cauza modalității incorecte în care comunicăm, oferind celuilalt senzația că îl privim de sus, îl judecăm sau îl atacăm. Astfel, celălalt intră în stare de apărare, iar uneori apărarea înseamnă atac. Prin urmare, intrăm într-un cerc vicios de atac-apărare, omițând ce e cu adevărat valoros, și anume: ce putem face pentru a ne îmbunătăți traiul în comun? Ulterior, Rosenberg a dezvoltat teoria comunicării non-violente[11] prin care susține că orice conflict poate fi rezolvat dacă partenerii în formularea solicitărilor, ar respecta următorii pași:

1. **Comunicarea observării:** Debarasează-te de necesitatea de a judeca și semnalează acțiunea care te deranjează în cel mai obiectiv mod posibil. Evită generalizările („întotdeauna”, „niciodată”, „numai eu/numai tu”, „de fiecare dată”) și încearcă să îi expui partenerului exact ce vezi în momentul care te deranjează.

   Exemplu: Am observat că în ultimele trei seri te-ai reținut la serviciu. Am văzut că ai schimbat postul de televiziune la care mă uitam fără a mă consulta.

2. **Exprimarea sentimentului.** În spatele oricărei necesități de comunicare rezidă niște sentimente. Expune-i-le partenerului/partenerei. Ajută-ți partenerul/partenera să înțeleagă exact care sunt sentimentele pe care le provoacă acțiunea lui.

   Exemplu: Și asta mă face să mă simt îngrijorat/ă.
   Și asta mă face să mă simt neglijat/ă.

[11] Rosenberg Marshall. Comunicare non-violentă. Ponte 2014, 9786068405131

***Nota bene**:* Dacă după „simt” urmează „că”, atunci nu exprimi un sentiment. „Simt că” dezvăluie opinia pe care o ai asupra situației, și nu ceea ce simți cu adevărat. La această etapă e important să dezvăluim sentimentele autentice.

3. **Exprimarea nevoii.** În spatele fiecărui sentiment se află o necesitate nesatisfăcută. Ajută-ți partenerul să înțeleagă care este această nevoie. Vorbește despre necesitățile tale cu compasiune și astfel, persoana nu se va simți atacată, respectiv, nu va avea nevoie să se apere, păstrând o mai mare deschidere către ascultare.
   Exemplu: Am nevoie să petrecem mai mult timp împreună.
   Am nevoie să știu că sunt valoros/valoroasă pentru tine.

4. **Exprimarea solicitării.** Spune exact ce ai nevoie ca celălalt să facă pentru ca nevoile tale să fie satisfăcute.
   Exemplu: Vino, te rog, mai devreme pentru a lua cina împreună.
   Respectă, te rog, și dorințele mele și hai să stabilim niște reguli de mânuire a telecomenzii.

Mesajul final:

a. Am observat că în ultimele trei seri te-ai reținut la serviciu și asta mă face să mă simt îngrijorat/ă. Am nevoie să petrecem mai mult timp împreună. Vino, te rog, mai devreme pentru a lua cina împreună.
b. Am văzut că ai schimbat postul de televiziune la care mă uitam fără a mă consulta și asta mă face să mă simt neglijată. Am nevoie să știu că sunt valoros/valoroasă pentru tine. Respectă, te rog, și dorințele mele și hai să stabilim niște reguli de mânuire a telecomenzii.

Rosenberg garantează că respectând acești patru pași, conflictele vor dispărea, iar conexiunea dintre parteneri va fi mai strânsă și mai autentică. Îți propun să aplici principiile comunicării non-violente în viața de zi cu zi, dar până atunci antrenează-te executând următorul exercițiu:

1. Imaginează-ți că vrei să-i expui partenerului/partenerei următoarele obiecții:

- Ai vrea să institui ora fără gadget-uri în casă înainte de somn, așa încât și voi, și copiii să aveți timp pentru lecturi. Știi că partenerului/partenerei nu o să îi placă ideea...
- Te deranjează că partenerul/partenera lasă colacul de la WC mereu ridicat.
- Nu vrei să mergeți de Paște în vizita obișnuită la familia de origine. Ți-ar plăcea în acest an să mergeți într-o vacanță exotică.

2. Formulează mesajul către partener/parteneră respectând cei patru pași ai comunicării non-violente;
3. Scrie, inițial, mesajele formulate pe foaie și verifică încă o dată dacă acestea corespund criteriilor lui Rosenberg;
4. Îndeamnă-ți partenerul/partenera să facă același exercițiu;
5. Prezentați-vă rezultatul unul altuia și discutați cum vă face să vă simțiți o astfel de comunicare și dacă vă ajută să înțelegeți mai bine ce își dorește celălalt.

Atenție! ***În timp ce conflictele sunt o normalitate, abuzul nu e. Ești victima abuzului dacă:***

1. Conflictele sunt frecvente și fără motiv întemeiat;
2. Partenerul/partenera inițiază certurile, fără a explica exact ce își dorește sau ce ați putea schimba pentru a îmbunătăți situația care îl/o deranjează;
3. Indiferent ce ai face, partenerul/partenera este nemulțumit/ă;
4. Ești permanent învinovățit/ă de „toate relele”;
5. Partenerul/partenera folosește cuvinte denigratoare, care îți lezează demnitatea;
6. Partenerul/partenera încalcă regulile stabilite în comun sau ia în derâdere valorile importante pentru tine;
7. Îți este frică de un potențial conflict cu partenerul/partenera sau îți este frică de partener/partenеră, în general;
8. Simți nevoia de a tăinui anumite lucruri, acțiuni, situații pentru a nu provoca o nouă ceartă;
9. Ești șantajat/ă emoțional prin fraze: „dacă nu faci cum spun eu, ne despărțim”, „mă simt prost din cauza că nu mă asculți”, „tu ești vinovat/ă pentru că m-am îmbolnăvit” etc.

În cazul în care depistezi acestea sau alte simptome ale abuzului, solicită ajutor specializat (avocat, poliție, asistent social, psiholog).

5.2. Gestionarea banilor

Gestionarea banilor e un subiect foarte actual. Tot mai mulți specialiști și experți ne vorbesc despre importanța gestionării corecte a banilor, despre investirea lor și despre multitudinea de oportunități de creștere financiară. E nevoie de cercetare și puțină disciplină și vom începe să observăm primele roade financiare, ne asigură experții. Atunci când ești pe cont propriu, e simplu. Bugetul tău, responsabilitatea ta! Dar cum facem atunci când suntem în cuplu?

Provocările gestionării banilor în cuplu țin de mai mulți factori:

- Ce semnificație au banii pentru fiecare dintre parteneri?
- Care sunt obiceiurile financiare ale fiecărui partener?
- Care sunt scopurile financiare ale fiecărui partener? Avem scopuri diferite sau comune?
- Avem buget comun sau separat?
- Cum alegem care necesități ale fiecărui partener sunt satisfăcute din punct de vedere financiar?
- Contează cine și cât câștigă în cuplul nostru?
- Cine duce evidența banilor în cuplul vostru?

Încercați împreună cu partenerul/partenera să răspundeți la întrebările de mai sus și veți obține un prim tablou despre viziunea asupra finanțelor din cuplul vostru.

Modul cel mai corect în care se administrează banii în cuplu e pe larg dezbătut, atât de experții în finanțe, cât și de psihologii de familie. Adevărul e, că nu există un consens și o regulă de aur. Totuși bugetul și administrarea finanțelor în cuplu se supune clauzei Regulilor stabilite în comun. Cuplul vostru, decizia voastră. Nouă nu ne rămâne decât să vă propunem spre analiză cele mai populare metode de bugetare financiară în cuplu:

1. Buget comun

Dave Ramsey, expert internațional în finanțe personale, susține că, odată căsătoriți, cuplurile trebuie să lucreze împreună pentru o creștere financiară mai rapidă. Ramsey consideră că finanțele comune echivalează cu o viață comună, iar partenerii trebuie să lucreze ca o echipă de marinari, care conduc corabia familiei în aceeași direcție, către același scop financiar. Dacă marinarii lucrează răzleț, corabia se va scufunda. Dacă marinarii lucrează împreună, corabia va ajunge la destinație rapid.

A se ține cont că, în cazul în care alegeți această metodă, e important să vă stabiliți clar împreună cu partenerul care sunt scopurile financiare și cine administrează acest buget comun. De asemenea, recomandăm ca, în pofida bugetului comun, fiecare partener să aibă un plic cu bani separați strict pentru mici necesități individuale.

2. Bugete separate

În cazul în care decideți că păstrați bugete separate, atunci recomandăm să elaborați o listă complexă de cheltuieli și, ulterior, să divizați cheltuielile în mod egal. Totodată, țineți cont că, de cele mai multe ori, partenerii câștigă diferit. Nu poți plasa responsabilitatea suportării cheltuielilor mai mare pe umerii partenerului/partenerei cu venit mai mic. Corectitudinea și sinceritatea e cheia succesului gestionării finanțelor într-o asemenea formulă.

3. Cheltuielile sunt suportate în totalitate de un singur partener

În dependență de care este semnificația banilor pentru fiecare partener, unele cupluri pot decide ca întreaga responsabilitate financiară să revină unui singur partener. Cu atât mai frecvent această situație intervine în perioadele în care apar nou-născuții în familie și unul dintre parteneri trebuie să renunțe la job pentru a avea grijă de copil. În această situație, e important să se țină cont de câteva aspecte:

- Faptul că unul dintre parteneri întreține cuplul nu înseamnă că necesitățile și doleanțele lui sunt mai importante. Partenerii sunt, în continuare, egali!
- Partenerul/partenera care nu are câștiguri financiare, are și el necesități. Cum și le satisface? I se achită o bursă lunară? Sau i se face acces liber la bugetul familiei pentru a se folosi după necesitate?
- Dacă unul dintre parteneri nu este mulțumit de formula gestionării banilor, aceasta se pune în discuție și se ajustează pentru a fi confortabil ambilor parteneri.

Oricare ar fi modalitatea în care alegeți să gestionați banii în familie, venim cu câteva recomandări generale:

1. Fiți sinceri și transparenți cu privire la câștiguri și cheltuieli;
2. Discutați regulat care sunt obiectivele financiare comune ale cuplului vostru și cum le puteți atinge;
3. Creați-vă fiecare un buget pentru „mici plăceri vinovate". Nu suntem roboți. Din când în când vrem să cheltuim banii din pură plăcere și nu doar din calcul și responsabilitate;
4. Creați un buget pentru situații excepționale. Experții recomandă să păstrăm un buget care ne-ar acoperi cheltuielile pe minim 3 luni pentru situații excepționale. Dacă rămânem fără job, ne îmbolnăvim, mai vine o pandemie?
5. Creați un buget pe care să îl cheltuiți doar pentru a crește conexiunea și dragostea dintre voi doi. Mergeți la un curs de salsa împreună? Sau poate faceți un city-break neplanificat?

Iar pentru a ajunge pe aceeași lungime de undă în ceea ce ține de modul în care privim banii, cei de la Platforma marriage365.com, propun să discutați în doi următoarele întrebări:

1. Care sunt acele arii ale mariajului, în care chiar vă reușește să fiți pe aceeași lungime de undă?

2. Ești cheltuitor din fire? Sau dimpotrivă, economisești în exces? Sau poți să le faci pe amândouă, în dependență de situație?
3. Dacă ai fi milionar, cum și pe ce ai cheltui banii? Ce semnificație au banii pentru tine? Exemplu: putere, validare, recunoaștere, libertate, succes?
4. Care sunt câteva decizii financiare din trecut pe care le regreți? De ce?
5. Care sunt unele dintre cele mai bune decizii financiare?
6. Dacă ai fi milionar, pentru ce cauze umanitare ai face donații? De ce?
7. Care sunt acele sfere cu privire la bani pe care le-am putea îmbunătăți?
8. Care este acel domeniu financiar pe care tu l-ai putea îmbunătăți în relația voastră?
9. Ești satisfăcut de cantitatea de bani câștigată sau ți-ai dori mai mult?
10. Care sunt modalitățile în care ți-ar plăcea să investești bani în relația voastră? Exemplu: călătorii, ieșiri în oraș, mersul la terapie de cuplu etc;
11. Dacă aveți copii, ce ați putea să îi învățați despre bani?

După discuție, stabiliți împreună ce ați putea îmbunătăți în plan de gestiune a banilor în cuplu și ce decizii luați în viitor cu privire la banii în comun. Stabiliți-vă scopul financiar al cuplului și poate chiar reușiți să notați primii pași pe care îi puteți face pentru atingerea acestuia.

Întrebări din partea redacției:

1. Ce proverbe/zicători ai auzit despre bani în copilărie?
2. Ce istorii despre bani ai auzit de la părinți/unchi/alte persoane importante din copilărie?
3. Cum erau gestionați banii în familia ta de origine?
4. Care sunt convingerile tale actuale despre bani?

Uneori, convingerile noastre limitative despre bani se pliază pe istoriile auzite din copilărie. Lucrul cu un psihoterapeut ar putea să te ajute să le depășești și să îți construiești convingeri noi, bazate pe experiența și dorințele proprii.

5.3. Gestionarea timpului în cuplu

Managementul timpului în cuplu funcționează după același principiu ca și managementul timpului personal, doar că acum în proces sunteți doi, respectiv e nevoie de dublă disciplină și dublă considerație. De ce e important să ne gestionăm timpul în cuplu? Pentru că altfel, sarcinile zilnice non-prioritare vă vor consuma mult prea multe resurse și vă va limita spațiul pentru timpul petrecut în doi sau pentru orice altă prioritate. Scopul primordial al unui management al timpului în cuplu, este să vă asigurați că aveți timp pentru ceea ce vă unește, crește și dezvoltă.

Provocarea cea mai mare a managementului timpului în cuplu este generată de senzația că partenerii vor avea același timp în doi, chiar dacă trec la o altă etapă a vieții (spre exemplu, nașterea copiilor sau creșterea în carieră). Adevărul este că noile sarcini și cerințe, la un moment dat, ocupă tot timpul din relație și e de responsabilitatea fiecărui partener să gestioneze lucrurile în așa fel încât din timpul total avut să poată dedica suficient pentru cuplu și pentru prioritățile acestuia.

Un adevăr simplu al unui program de management al timpului este că el nu oferă soluții magice și nici nu adaugă ore la cele 24 existente deja. Un management eficient al timpului vă va contura o rutină simplă de întreținut, care va permite programului cuplului să se desfășoare eficient, lăsând totodată spațiu pentru flexibilitate, joc și spontaneitate. Atunci când începeți să vă programați timpul împreună, țineți cont de următoarele rigori:

1. Cunoașteți-vă timpul: unde, cât și cum îl folosiți?
2. Sunteți doi. Fiecare își are propriile priorități. Faceți o listă cu priorități comune;
3. Chiar dacă uneori ni se pare că nu avem de ales, opțiunile sunt întotdeauna prezente. Alegeți inteligent cum vă gestionați timpul;
4. De fiecare dată când spuneți „da” unui lucru, spuneți „nu” altui lucru. Asigurați-vă că ați ales corect cui îi oferiți „da”-ul și cui „oferiți „nu”-ul;

5. Nu există timp nevaloros. Fiecare secundă are un preț;
6. E ok să spui „NU”, „nu pot”, „nu este o prioritate pentru mine la moment”. Capacitatea de a spune „NU” face parte din inteligența emoțională;
7. Un partener neglijat, epuizat și frustrat nu face bine nimănui. Aveți grijă, în primul rând de sine și apoi de celălalt.

Un alt aspect important al managementului timpului în cuplu este agrearea a ce înseamnă timpul pentru fiecare dintre parteneri și ce înseamnă timpul petrecut împreună. Totodată, decideți căror priorități acordați timp și atenție. Vă sugerăm să faceți o listă de priorități separate pe următoarele categorii:

Priorități de cuplu	**Priorități de familie**	**Priorități individuale** (dar cu efect asupra cuplului)
• Seara gătim cina în doi; • Facem drumeții în doi în fiecare weekend.	• Facem programările necesare la doctor; • Achităm facturile; • Facem cumpărături pentru următoarea săptămână în fiecare duminica după-amiază.	• Merg la sport de 3 ori pe săptămână (e important pentru starea mea de bine); • Pregătesc petrecerea surpriză pentru ziua de naștere a partenerului

Analizați lista priorităților și distribuiți, în caz de necesitate, sarcinile. Pe lângă faptul că va eficientiza realizarea sarcinilor, veți avea și o listă clară cu prioritățile cărora decideți să le acordați atenție împreună.

De asemenea, este important să stabiliți cât timp puteți să petreceți doar voi doi și de cât timp aveți, de fapt, nevoie. Discutați și agreați cum doriți să petreceți acest timp. Dacă nu reușiți să ajungeți la un numitor comun, vă propunem un exercițiu pe cât de util, pe atât de distractiv:

- Pregătiți o foaie, un pix și un set de cuburi de zaruri. Dacă nu aveți, le puteți confecționa ușor din plastilină;
- Stabiliți o listă de 12 activități (6 sugerate de un partener și 6 de altul), pe care ați vrea să le faceți împreună și notați-le pe foaie;
- De fiecare dată când sunteți în dilemă, dați cu zarul. Câștigă cel care a obținut punctajul mai mare. De asemenea, numărul de puncte va corespunde cu numărul din lista de activități;
- După ce ați identificat în listă activitatea cu numărul potrivit, savurați-o realizând-o împreună;
- Periodic, schimbați activitățile din listă.

Dar ce facem atunci când din programul zilnic nu reușim să identificăm timp pentru cuplu? Începem printr-o analiză a rutinei noastre zilnice în încercarea de a înțelege unde îl investim cel mai mult și dacă o facem util. Fără a ne da seama, zilnic irosim timp pe lucruri mici, dar care puse cap la cap, ne fură ore prețioase. Kathy și Bill Peel[12] vin cu următorul exercițiu de analiză a hoților de timp în familie:

Hoții de timp	Timpul consumat	
	El	Ea
Răspund la telefon de fiecare dată când sună		
Îmi verific des telefonul		
Nu mai sunt conștient de trecerea timpului când îmi citesc mesajele		
Petrec mult timp făcând cumpărături pe net sau navigând prin magazinele online		
Uit frecvent unde mi-am pus cheile de la mașină, actele sau ochelarii		
Mă duc la bancomat mai des decât o dată pe săptămână		
Citesc noutățile de mai multe ori pe zi		
Odată ce intru pe rețelele de socializare, pierd noțiunea timpului		

12 Kathy și Bill Peel. Ghidul unui cuplu ocupat. Curtea Veche. București 2015

Adesea întârzii pentru că nu îmi pot da seama ce să îmbrac		
Mereu caut perechea de la șosete		
Mă duc să cumpăr de mâncare de două sau mai multe ori pe săptămână		
Pierd mult timp în trafic		
Nu găsesc facturile când vine timpul să le achit		
Trebuie adesea să sun pentru a afla datele unui eveniment pentru că am pierdut invitația		
Trebuie adesea să sun să aflu când am programare la doctor, pentru că am uitat să notez în agendă		
Discut prea mult timp pe Viber sau Whatsapp cu rudele și prietenii		
Altul:		
Altul:		
Altul:		

Măsuri luate pentru a elimina principalii 3 hoți de timp:

_____

_____

_____

_____

_____

Odată analizați și conștientizați, hoții de timp pot fi reduși sau chiar eliminați, făcând loc pentru prioritățile noastre. Acum, ce facem cu totalitatea de sarcini pe care o avem de executat? Unele sunt urgente, altele sunt plăcute. Cum le gestionăm așa încât să avem și sarcinile îndeplinite, și să menținem echilibrul stării emoționale în cuplu? Un exercițiu simplu, dar pe care îl găsesc foarte util, este cadranul priorităților. Faceți o listă cu sarcini și lucruri de rezolvat și aranjați-le conform următorului tabel:

Sarcini urgente și importante	Sarcini urgente, dar nu importante
Sarcini importante, dar nu urgente	Sarcini nici urgente, nici importante

Evident, primele în lista de rezolvat vor fi sarcinile din primul cadran, urgente și importante. Următoarele pe listă vor fi cele urgente, dar nu importante. Urgența și limitele de timp ne presează creându-ne disconfort. Ulterior vor fi cele din al treilea și al patrulea cadran. Această ordine vă va oferi claritate și consecvență. Totodată, va limita accesul la hoții de timp. Iar o listă de activități bifate drept realizate la sfârșitul zilei aduce atât de multă satisfacție!

Notă: Timpul petrecut în doi se află în cadranul activităților importante. Poate nu neapărat urgente, dar întotdeauna importante. Faceți din timpul în doi o prioritate!

5.4. Gestionarea relațiilor cu sateliții cuplului

Un cuplu este format din doi oameni, tu și partenerul/partenera tău/ta. Însă ambii proveniți din alte familii, care vă iubesc și vă doresc în continuare aproape. Sateliții unui cuplu sunt, de obicei, aceste familii extinse, formate din părinți, bunici, frați și alte rude apropiate. Deși doar în statut de sateliți, întreținerea comunicării cu ei joacă un rol deosebit în dinamica formării cuplului. Relațiile sănătoase cu familia înseamnă comunicare mai vastă, susținere necondiționată, satisfacerea necesității de apartenență. Familiile de origine, de obicei, pe lângă sprijin, oferă lecții de viață și cunoștințe care pot fi transmise doar transgenerațional. Un studiu recent efectuat asupra balenelor

a demonstrat, spre exemplu, importanța vitală a bunicilor. În timp ce părinții-balenă sunt, în mare parte, preocupați de hrănirea puiului, balenele bunici transmit puiului abilități de supraviețuire și experiențe acumulate o viață întreagă. Anume acest ciclu pui-bunici asigură supraviețuirea speciei. Evident, nu putem extrapola rezultatele acestui studiu asupra familiilor umane. Lucrurile în ritmul uman se desfășoară altfel. Dar ne putem face concluziile privind importanța familiei extinse pentru familia nou-formată: unele lecții în viață și abilități le putem prelua sau învăța doar în interacțiune cu familia de origine.

Cu toate acestea, implicația familiei extinse poate fi și toxică. Deși părinții și frații poartă dragoste necondiționată pentru unul dintre partenerii cuplului, iar intențiile lor sunt, de obicei, nobile, întreținerea relațiilor sănătoase cu ei poate fi un proces provocator. Sateliții au tendința să își dorească și să se comporte cu membrul implicat în cuplu exact ca în perioada când acesta era singur. Ei încă nu înțeleg și nu conștientizează care sunt noile granițe și reguli de comunicare. Iată de ce, datoria de a anunța regulile cuplului nou-format familiei de origine, îi revine fiecărui partener separat.

STUDIU DE CAZ

Angela și Marin locuiesc împreună de un an. Relația este serioasă și ambii își văd viitorul împreună, așa că au decis să se căsătorească. Organizarea unei nunți, după cum știm, e un proces destul de solicitant, necesită mult timp și planificare. Angela și Marin au făcut lista cu pașii pe care urmează să îi întreprindă și au început lucrul. Problema era că la fiecare decizie luată în doi, mama lui Marin intervenea cu comentarii, iar de câteva ori a reușit chiar să îl convingă pe Marin să acționeze altfel decât era agreat din start cu Angela.

ANGELA: Am stabilit împreună că vom lua DJ. După o vizită a lui Marin la mama, nu mai luăm DJ, luăm taraf. Am vrut să facem nunta fără nași de cununie. Mama lui Marin insistă și tot încearcă să îl convingă să facem nunta cu nași, cică o facem de rușine altfel. Îmi este jale de Marin, îl văd prins între ciocan și nicovală, dar nunta este a noastră, nu a mamei lui. Vreau să o organizăm după cum ne

place nouă. Unde mai pui că dorințele mamei lui ne vor costa mult mai scump.

MARIN: Mama o adoră pe Angela și mă iubește mult pe mine, iată de ce, vrea să ne ajute cu sfaturi. Plus, mama zice că așa se simte mai aproape de mine, parcă avem un proiect important de făcut împreună. Știu că Angela vrea nunta altfel, dar ea nu știe cât timp petrec contrându-mă cu mama și luând apărarea ideilor Angelei. Pur și simplu, nu pot să îi refuz absolut orice idee sau să îi interzic mamei implicarea de tot. O face din intenții bune. Plus, voi pierde mult mai mult timp certându-mă cu mama, decât cedându-i din când în când.

Nunta lui Marin și a Angelei a fost veselă. Invitații s-au distrat, la fel a făcut și soacra mare. Mai puțin s-a distrat Angela, care nu suportă muzica lăutărească, și Marin, care dorea să danseze cu soția lui, dar ea era supărată.

Situația lui Marin și a Angelei ne prezintă un caz obișnuit, când un satelit al cuplului încă nu poate accepta și înțelege că relația cu propriul copil capătă un alt format. Comportamentul mamei îi transmite următorul mesaj lui Marin: „Nu mai pune așa preț pe cuplul tău. Noi avem relația noastră, în care ne-a fost bine până acum. Hai să o păstrăm așa cum era”. Angela, deși inconștient, înțelege acest mesaj, adună frustrare, iar relația cu soacra și soțul devine tensionată. Marin se află în conflict. El îi este loial mamei, dar o iubește și își dorește viitorul construit cu soția.

Tranziția de la celibatar la partener într-un cuplu stabil e pe cât de plăcută, pe atât de dificilă pentru ambii. Odată cu schimbarea statutului, se modifică întregul câmp de relații cu cei din jur. În plus, însăși subiectul relației cu familia de origini e foarte sensibil: fiecare din noi, deși inconștient, poartă familiei loialitate, dragoste și așteaptă de la ei aprobare. Acceptați și conștientizați ambii provocările acestei perioade, oferindu-vă sprijin reciproc. Iar pentru a avea un tablou mai clar despre relația cu sateliții, discutați și reflectați împreună asupra următoarelor întrebări:

1. Cum vă doriți să arate relația cu familia extinsă? Discutați în detalii ce așteptări aveți și de la cine din membrii familiei?

2. Există ceva ce vă deranjează în relația cu familia extinsă proprie?
3. Dar în relația cu familia partenerului?
4. Există o persoană care vă provoacă mai mult disconfort? Cum? Ce granițe încalcă?
5. De ce familia extinsă simte necesitatea să intervină în viața voastră de cuplu? Ce necesități își satisfac ei?
6. Ce necesități ați vrea să vă satisfacă de fapt? Au capacitatea de a le satisface?
7. Cum le puteți comunica despre necesitățile voastre?

Totodată, stabiliți împreună câte și care din „secretele casei" sunteți pregătiți să le împărtășiți cu membrii familiei extinse. Ați putea avea opinii diferite și atunci e necesar să trasați un mijloc de aur în care ambii să vă simțiți confortabil. La fel, comunicați în prealabil unde și când petreceți sărbătorile de familie și cât timp sunteți disponibili să oferiți celorlalți. După cum am văzut în capitolul anterior, stabilirea priorităților de timp, presupune și stabilirea priorităților legate de oameni. Aici se includ familia și prietenii. Răspunsurile la întrebările de mai sus vă vor oferi timp și spațiu pentru a negocia și pentru a stabili reguli ferme cu privire la implicarea celorlalți în viața voastră.

Indiferent de concluziile pe care le veți trasa, este important să țineți în vizor că întotdeauna cuplul vostru are prioritate. Cei care doresc să vă fie aproape se supun regulilor stabilite de voi, dar pentru a le înțelege mai bine, este oportun să le aduceți la cunoștință membrilor familiei care este stilul vostru de viață, care sunt scopurile voastre și să le explicați exact cum vă pot susține în atingerea lor.

Notă: Întreaga noastră identitate este formată din combinația 50% mama și 50% tata. Certându-l, judecându-l, fiindu-ți milă sau negându-l pe unul dintre ei, e ca și cum ai nega o parte din tine. Nu e nevoie să stai zilnic la taclale cu ai tăi, dar o relație sănătoasă, cu limite și granițe clar stabilite, e important de întreținut. Atâta timp cât nu există pace, iertare și acceptare în relația cu familia, nu poate exista pace, iertare și acceptare de sine.

6

VIAȚA ÎN DOI. CONTINUĂM?

În acest capitol vei afla:

- **Cum să te pregătești de separare în cazul în care apare necesitatea acesteia**

Cuplu. Doi. O viață pe care ați decis să o trăiți împreună. Un fel de „fericiți până la adânci bătrâneți!”, dar al vostru, mai real și mai puțin de poveste. De ce? Pentru că viața adevărată e cu de toate: cu bune și rele, cu plânset și râset, cu provocări și succes, cu dezamăgiri și cu noi inspirații. În ciclul vieții de familie pe care urmează să îl treceți împreună, le veți trăi pe toate.

La început, veți fi siguri că sunteți un cuplu solid, de nedespărțit și că veți face față tuturor provocărilor. Dar uneori, mai târziu, veți avea momente în care vă veți întreba dacă ați făcut alegerea corectă. Ba mai mult, vor fi momente, când aflându-vă în cuplu, vă veți simți deosebit de singuri. Și da... toate sunt normale, pentru că ați văzut deja în tot ce am descris mai sus, viața de cuplu nu e o linie constantă. Important e, desigur, dacă la sfârșitul perioadelor de provocări vă veți regăsi unul pe celălalt, veți reuși să rădeți din nou împreună, veți mai simți căldura și siguranța cuplului vostru.

Și dacă nu? Dacă lucrurile nu mai merg așa cum ți-ai dori sau nu corespund așteptărilor? Dacă nu te mai simți în siguranță lângă celălalt? Ce faci? Renunți?

Separările în cuplu sunt întotdeauna dificile. Ele nu au loc peste noapte și niciodată nu se întâmplă doar din vina unui singur partener. În relație suntem doi, deci responsabilitatea o purtăm ambii. Momentul separării este unul de criză, chiar și pentru cel care inițiază despărțirea. Tranziția de la „cuplu” la „singur” presupune un stres major, iar uneori, dacă emoțiile și situația nu este prelucrată și asimilată corespunzător,

poate avea consecințe grave: probleme de sănătate fizică, stări de anxietate, depresie, lipsa încrederii în sine și în viitor.

În general, separările în cuplu pot apărea din motive precum:

- Abuzul și violență domestică;
- Infidelitatea;
- Dezacorduri ce se mențin pe perioade lungi de timp;
- Nevoi ale partenerilor care nu sunt îndeplinite;
- Lipsa intereselor și obiectivelor comune;
- Adicțiile;
- Relațiile cu familia extinsă;
- Înstrăinarea.

Separările mai pot apărea și din motive mai puțin controlate sau anticipate de noi: decesul, boli neașteptate, schimbarea de carieră și loc de muncă, burse de studii peste hotare ș.a. Totodată, separarea poate avea o semnificație dublă: eliberare sau, dimpotrivă, o tragedie.

Separarea ca și proces, presupune mai multe etape, prin care trec ambii parteneri. În primul rând, apare dezamăgirea. Un partener sau poate ambii înțeleg că viața în cuplu nu corespunde cu necesitățile și așteptările avute inițial. Ulterior intervine etapa de negare, în care partenerul/partenera încearcă să găsească motive pentru care să rămână în relație. Odată instalată definitiv decizia de separare, intervine aceptarea și previzualizarea pașilor în care urmează să se producă despărțirea și a modului în care va decurge viața în continuare. Cert este că fiecare etapă vine cu un val puternic de emoții, uneori greu de suportat. Partenerii pot trăi sentimente precum frica, furia, nesiguranța, uneori chiar și dorința de răzbunare. Cresc în intensitate emoțiile, dar și gândurile, iar persoana are nevoie de resurse emoționale suplimentare.

Obișnuim să ne construim fantezia că vom fi împreună pentru totdeauna. Dar, uneori, separarea poate fi inevitabilă și e bine să fim pregătiți să o gestionăm corect, ținând cont de următoarele sugestii:

- **Agreați împreună din start „linia roșie”.** Discutați și identificați care sunt trei lucruri care, odată făcute de partener/parteneră, înseamnă încheierea relației. Veți avea trasate granițele de fier ale cuplului și un indicator clar când e momentul să părăsiți relația în cazul în care partenerul/partenera le încalcă.
- **Nu îți idolatriza cuplul sau partenerul/partenera.** În mod normal, această stare este specifică cuplurilor aflate la început. Puțin pragmatism și conștientizare că nu există nimeni și nimic perfect sunt bine-venite.
- **Există viață și dincolo de cuplu.** Conștientizați că o viață deplină înseamnă existența persoanei ca și entitate și dincolo de cuplu, ceea ce înseamnă că în afară de partener/parteneră mai sunt și fiică/fiu, angajat/angajată, prieten/prietenă, părinte etc. Dedicați timp și altor aspecte ale vieții, nu doar cuplului.
- **Încheiați un contract pre-marital.** Nu e cea mai populară recomandare, dar e una deosebit de pragmatică, care v-ar putea salva viața financiară. Și, în general, acordați atenție ca fiecare act sau cumpărătură de valoare (casă, mașină) făcută împreună, să fie întocmită pe numele ambilor parteneri.
- **Atenție la abuz.** Violența domestică este un semnal roșu. În situația de abuz, până și legea indică separarea obligatorie a partenerilor. Siguranța proprie este prioritară cuplului!
- **Țineți ouăle în coșuri separate.** Uneori, deși separarea e sănătoasă, partenerii nu o fac pentru că sunt dependenți financiar unul de altul. Asigurați-vă că aveți rezerve personale, un venit pasiv sau un plan de existență financiară independentă, pentru ca, în caz de nevoie, să luați decizia de separare nu din poziție de dependență, ci din poziție de o viitoare eliberare.
- **Apelați la psiholog**. Uneori, acesta vă poate ajuta să vă salvați cuplul. Alteori, vă va ajuta să vă salvați pe sine. Aveți nevoie de ajutorul unui psiholog dacă: trăiți stări intense de anxietate, depresie, stres, gânduri suicidare, tulburări ale somnului, tulburări ale poftei de mâncare, imposibilitatea de concentrare și funcționare eficientă în viața de zi cu zi, aveți conflicte frecvente în cuplu, sunteți victima violenței în familie, nu vă puteți reveni după separare ș.a.

Nu există prescripții sau rețete pentru relațiile veșnice. O relație poate fi ideală atunci când durează o viață. Uneori, e frumoasă o perioadă scurtă de timp, după care e mai corect și mai sănătos ca partenerii să se despartă. Situațiile sunt diferite. Oamenii sunt diferiți. Ce știm cu certitudine e faptul că decizia de separare e întotdeauna dificilă și e una plină de responsabilitate. La mijloc stă frica că ați putea distruge prematur ceea ce ați construit atâta timp, că nu veți putea exista fără partener/parteneră, frica de ce vor spune ceilalți; în cazul în care există copii, frica de consecințele asupra lor. Nu există o listă de bifat care să vă ușureze alegerea. Rămânem sau nu împreună, e o decizie întotdeauna personală și se poate baza doar pe ceea ce simte unul sau ambii parteneri. Dar ține minte: sentimentele și starea ta de bine întotdeauna sunt o prioritate, chiar și în fața cuplului.

Cuvânt de încheiere

Să vorbești despre cuplu e întodeauna frumos. Dragoste, emoții, prosperitate și toate împărtășite cu persoana iubită. În calitate de psihologi, avem ocazia minunată de a urmări cuplurile în timp, de a le vedea cum fac față provocărilor, cum se regăsesc după perioade îndelungate de înstrăinări. Uneori se întâmplă să îi observăm cum se separă, pentru că viața i-a orientat în direcții diferite. Dar oricare ar fi finalitatea, drumul unui cuplu e plin și vine în viața omului pentru a-i îmbogăți experiența cu lecții valoroase. Până la urmă, un cuplu există și se dezvoltă după cum decide fiecare să se implice, cât să ofere și cât să primească, cât să învețe și cât să aplice cu iubire în viața comună. Mai jos îți trasăm câteva lecții, pe care le considerăm valoroase și care ți-ar putea fi utile în momentele de cumpănă și în diferitele etape din viața de cuplu:

1. Întotdeauna starea de bine personală este mai presus de starea de bine a cuplului. Dacă un lucru e în beneficiul cuplului, dar e în detrimentul tău, atunci fă alegerea în favoarea ta. Un partener/ parteneră abuzat/ă, auto-sacrificat/ă, victimizat/ă nu poate crea un cuplu sănătos.
2. Pentru o viață armonioasă în cuplu, recomandăm, în primul rând, cunoașterea de sine. Cunoașterea de sine e un proces de-o viață, iată de ce, e important să menții focusul pe tine: cum ești tu în acest cuplu? Cum te simți în acest cuplu? Ce îți dorești de la acest cuplu? Ce responsabilități îți asumi în acest cuplu?
3. Comunicarea în cuplu e întotdeauna crucială. E important să menții o comunicare autentică, lipsită de judecată față de celălalt, însoțită de curiozitate față de necesitățile lui și cu abdicare deplină de la intenția de a-l schimba sau modela după propriile dorințe;
4. Ne implicăm în relație nu pentru a-l crește și educa pe celălalt și nici pentru a fi crescuți și educați de cineva. Ne implicăm în relație

pentru a construi un parteneriat stabil, în care ne putem satisface necesitățile fizice, emoționale și sexuale cu un partener/parteneră față de care simțim iubire. În calitate de oameni maturi emoțional ne-am asociat și prosperăm împreună;

5. Dacă el/ea e partenerul/partenera meu/mea, atunci eu sunt partenerul/partenera lui, ceea ce înseamnă că respect și accept modul lui/ei de a fi, iar în conflict nu îl/o atac învinovățindu-l/ învinovățind-o, ci îi comunic necesitățile mele și îi formulez o rugăminte clară. Nu suntem dușmani. Suntem împreună din dragoste, deci ne tratăm ca atare.
6. În momentele de criză profundă, înainte de a lua decizia definitivă de separare, o revenire la valorile voastre comune, vă poate oferi o reîmprospătare. Viața voastră s-a schimbat, voi ați evoluat, poate e nevoie să ajustați regulile de joc? Nu există sentințe sau amnistii premature în cuplu. E jocul vostru în doi, și cum deja ați citit mai sus, numai voi aveți dreptul la cuvânt și la decizie.
7. Apelați la sprijinul unui psiholog de fiecare dată când aveți nevoie. Sănătatea fizică o menținem cu ajutorul unui doctor. Sănătatea emoțională și cea de cuplu, o putem menține și revigora cu ajutorul unui psiholog sau a unui psihoterapeut de cuplu.

Lista cu lecții și principii de viață în cuplu o puteți completa împreună. Cu siguranță, experiența în doi vă va oferi suficiente momente de reflectat și concluzii de trasat. Dar toate astea trebuie să se desfășoare într-un fior plăcut de dragoste și sinceritate. E nevoie și de responsabilitate, de respect și de disponibilitatea de a depune efort atât timp cât veți fi împreună. Nu există rețete universal valabile pentru un cuplu fericit. Fie că decidem să ne separăm, fie că decidem să rămânem împreună, viața necesită a fi trăită zi cu zi, aici și acum. Iar nouă nu ne rămâne decât să sperăm că această lucrare va servi drept îndrumar pentru toate cuplurile la început și nu numai, și va reuși să vă ghideze către o viață armonioasă petrecută în doi.

PENTRU NOTIȚE

PENTRU NOTIȚE

PENTRU NOTIȚE