

Psihologia vieții cotidiene

**Dr. PAUL HAUCK**



**Cum să iubești  
pentru a fi iubit**

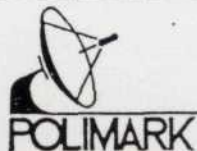
# Cum să iubești pentru a fi iubit

Cei mai mulți dintre noi vor să iubească și să fie, la rândul lor, iubiți. Dar mulți nu reușesc. De ce oare?

*În noua sa carte, dr. Paul Hauck demonstrează că ideile noastre despre iubire sunt adesea amăgitoare.*

Ai probleme în dragoste?  
Au apărut unele dificultăți  
în căsnicie?

Cartea cunoscutului psiholog american te poate ajuta să-ți îmbunătățești relațiile sentimentale și să ai o viață mai bogată în împliniri și mai fericită!



București, tel/fax 231 3026  
ISBN 973-9302-23-8

*Cum să iubești pentru a fi  
iubit*

---

**PSIHOLOGIA VIEȚII COTIDIENE**  
Colecție coordonată de Alexandru Szabo

Coperta: Silvia Muntenescu

Traducerea realizată după volumul  
Dr Paul Hauck, HOW TO LOVE AND BE LOVED,  
Sheldon Press, London, 1991. Ediția a patra.

Copyright © 1983 The Westminster Press

Toate drepturile rezervate. Nici un fragment din această  
carte nu poate fi reprodus sau transmis sub nici o formă  
și prin nici un fel de mijloace — electronice, mecanice,  
inclusiv fotocopiare sau înregistrare, fără permisiunea în  
scris din partea editorului.

© Pentru versiunea în limba română:  
Editura POLIMARK, București, 1995.  
Ediția a treia, 2002.

Tehnoredactare computerizată: Sanda Stroescu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**HAUCK, PAUL**

**Cum să iubești pentru a fi iubit** / dr. Paul  
Hauck; trad. de dr. Tatiana Avacum și Alexandru  
Szabo. - Ed. a 3-a. - București: Polimark, 2002  
p.; cm. - (Psihologia vieții cotidiene)  
ISBN 973-9302-23-8

I. Avacum, Tatiana (trad.)

*Jacqueline Hauck  
și Robert  
Fielding,*

*Vă dedic această carte pentru  
neasemuita voastră dragoste față de părinți.*

# Cuprins

<i>Prefață</i>	9
I <i>Iubirea și problemele ei</i>	11
Perturbări în dragoste	12
Cauzele eșecului	17
Soluția	29
II <i>Să vorbim deschis despre iubire și căsătorie</i>	32
Teoria reciprocității în iubire	32
Implicațiile teoriei reciprocității în dragoste	36
Căsătoria — o tranzacție	43
Motive întemeiate și neîntemeiate pentru căsătorie	51
Testul de compatibilitate	58
Obiectivul oricărei relații sentimentale	60
III <i>Cel mai bun mijloc de a te face iubit</i>	63
Ce este o recompensă?	64
Momentul recompensei	64
Frecvența recompensei	65
Cele mai apreciate recompense în plan psihologic	66
Cele mai profunde dorințe și nevoi	70
Situații conflictuale	70
Viața de societate	76
Deprinderi enervante și deranjante	77
Cele mai frecvente nemulțumiri	77
Procedee speciale pentru a spori dragostea față de noi	79
Pericolele unei iubiri exagerate	81
Trei excepții	85
Rezumat	88
IV <i>Celălalt obraz</i>	90
Cele patru opțiuni	91
Cum ne enervăm singuri	95
Cele douăsprezece idei iraționale	96

Depresia nervoasă	97
Autocompătımirea	99
Compătımirea altora	100
Furia	100
Frica	102
Veriga cea mai slabă: autoconvingerea rațională	
106	
Cine poate aplica a doua regulă?	107
<i>V Soluția radicală</i>	110
Justificarea aplicării celei de-a treia reguli	110
Motivarea unei atitudini pasive	114
Fapte în loc de vorbe	117
Să coborâm, pentru a fi egali	119
Consecințe morale	121
Cei întârziți moral	125
Obstacole în calea utilizării regulii a treia	128
Un punct de vedere realist	141
<i>Concluzii</i>	143

## *Prefață*

*Vrei să iubești? Și vrei să fii iubit? Nimic mai firesc. Majoritatea oamenilor doresc acest lucru. Și totuși, sunt numeroși, mult prea numeroși cei care nu se înțeleg unul cu altul. Cum poate fi rezolvată această problemă? Cum am putea întemeia și menține o relație bazată pe iubire?*

*Răspunsurile la astfel de întrebări le vei găsi în această carte, care poate deschide și o nouă perspectivă în viața ta. Vei face cunoștință cu teoriile privind reciprocitatea în iubire și căsătoria concepută ca o tranzacție, dar și cu caracteristicile "perturbațiilor în dragoste", care provoacă atâtea neazuri. Vei avea posibilitatea să-ți însușești cele trei reguli de bază ale cooperării, respectului și iubirii și să faci cunoștință cu cele patru opțiuni posibile în caz de frustrare. Cartea te va ajuta să recunoști gândurile care stau la baza deteriorării relațiilor tale — cele douăsprezece idei iraționale care trebuie învinse. Vei putea afla, de asemenea, ce pași decisivi trebuie să faci, dacă te-ai hotărât să recurgi la o soluție radicală.*

*Cel mai important este, totuși, să înveți cum să iubești pentru a fi iubit.*



# I

## *Iubirea și problemele ei*

Toată lumea o dorește. O căutăm o viață întreagă, dar rareori avem parte de ea atât cât am dori. Este un bun la care râvnim mereu insașiabili. Oricât am obține, tindem spre mai mult. Ea ne face să trăim bucurii și plăceri de o intensitate inegalabilă și, de aceea, când o trăim pentru prima dată ne rămâne în suflet pentru toată viața. Ne poate provoca însă și cele mai dureroase stări. În numele ei, unii se sinucid, alții sunt capabili să ucidă. Este atât de prezentă în conștiința noastră, încât nu există, poate, nici un alt sentiment căruia să-i fi fost închinată mai multe versuri, cântece și romane.

Lipsit de ea copilul moare, iar adultul devine infirm psihic. Are o putere uriașă, dar schimbătoare. Ne poate face foarte buni, dar ne poate împinge și la ceea ce e mai rău. Pe scurt, este unul dintre cele mai enigmatice fenomene din lume.

Despre ce este vorba? Despre iubire, desigur.

În îndelungata mea activitate clinică și particulară de psiholog am avut nenumărați pacienți care se plâneau de unele dificultăți în viața lor intimă sau în căsnicia lor. Ca să fiu sincer, mulți ani n-am prea înțeles despre ce era, de fapt, vorba, și aceasta deoarece, pur și simplu, nu aveam o perspectivă filosofică după care să mă orientez.

Pe măsura îmbogățirii experienței mele privitoare la ascunzișurile vieții intime și ale mariajului, am început să elaborez primele explicații teoretice și să public o serie de observații pe această temă.

Una dintre constatările mele a fost aceea că oamenii sunt tulburați cel mai frecvent de problemele vieții lor sentimentale. Cei care veneau la mine erau deprimați, furioși, anxioși, geloși sau excesiv de pasivi. Cauzele care stăteau la originea acestor stări psihice erau legate uneori de cariera lor, de educarea copiilor sau, eventual, de greutatea financiară. Dar singurele situații de viață care precipitau, în cele mai multe cazuri, aceste stări emoționale erau, în mod evident, căsnicia nereușită sau o problemă sentimentală.

### *Perturbări în dragoste*

Iubirea continuă să rămână, și astăzi, unul din fenomenele cu cele mai multe necunoscute. Aș dori să amintesc doar câteva exemple, pentru a ilustra un fapt notoriu: chiar și oameni inteligenți, instruiți, capabili profesional sunt adesea în necunoștință de cauză.

Nu cu mult timp în urmă, la o emisiune TV, am auzit următorul sfat dat de medic unei paciente a cărei căsătorie era în derivă. După ce a ascultat cu răbdare cele relatate de pacientă, medicul i-a luat mâna, i-a mângâiat-o de câteva ori, și cu un zâmbet amabil i-a spus: "Eu cred, Mary, că mariajul tău are nevoie de încă un copil". Am crezut, întotdeauna, că asemenea afirmații pot fi întâlnite doar în romane de duzină. Dar pacientele mele mi-au relatat că primesc des astfel de sfaturi nu numai de la prieteni, dar și de la preoți și medici. Pentru mine este un lucru absolut clar: acești sfătuitori habar n-au din ce motive se poate destrăma o căsnicie. Un asemenea sfat poate fi luat în considerare doar de un număr infim dintre

cei căsătoriți. Dimpotrivă, marea majoritate a cuplurilor nu au nevoie de încă un copil atunci când căsnicia lor este în dificultate. Ar fi pur și simplu o prostie să împovărezi o femeie cu încă un copil, când ea se confruntă deja cu serioase greutăți legate de copiii pe care îi are sau de soțul ei. Iar dacă soțul este cel care intenționează să divorțeze pentru că nu se mai înțelege cu soția sau copiii, sau pentru că nu mai suportă greutățile materiale zilnice, încă un copil, așa cum pretinde sfatul, n-ar face decât să amplifice frustrările sau grijile sale materiale.

Faptul că se mai dau asemenea sfaturi ridicole cu atâta seriozitate demonstrează, cum nu se poate mai clar, că cei mai mulți dintre noi nu știm nimic despre motivele care pot provoca discordii într-o căsnicie și nici despre modul de soluționare a acestora.

Mai este un aspect care arată cât de departe suntem încă de înțelegerea dificultăților ce însoțesc dragostea și căsnicia. Să ne gândim cât de greu ne este să luăm o decizie în cele mai importante două probleme ale vieții fiecăruia dintre noi: "La ce vârstă să mă căsătoresc?" și "Cu cine să mă căsătoresc?" Nici o cercetare n-a reușit, până în prezent, să dea răspunsuri limpezi. Hotărârea în aceste chestiuni continuă să fie luată mai degrabă de inimă, decât de rațiune. În pofida numeroaselor investigații întreprinse în domeniul științelor umane și sociale, oamenii nu au aflat aproape nimic precis despre când anume și cu cine să-și unească destinul pentru restul vieții. Se afirmă adesea că putem trimite oameni pe Lună, dar ne este mai greu găsim un leac unui simplu guturai. Această afirmație este valabilă și în cazul nostru: vom ajunge să cucerim chiar și cosmosul, înainte de a le putea spune copiilor noștri cu cine și când să se căsătorească pentru a putea fi cei mai fericiți.

Este timpul, cred, ca oamenii să-și dea seama ce loc revine dragostei printre motivațiile umane majore. Face ea parte, oare, dintre motivațiile puternice, sau dimpo-

trivă, dintre motivațiile slabe? Vom vedea că dragostea se situează pe undeva la mijloc, între motivațiile primare și cele superioare.

Psihologul Abraham Maslow, care a elaborat o teorie a motivațiilor, consideră că oamenii sunt dirijați, în principal, de cinci motivații. Motivațiile primare sunt cele mai puternice. După satisfacerea lor rezonabilă, ei se orientează către motivații superioare, până ce se ajunge la vârful piramidei — la al cincilea nivel al motivațiilor. După importanță, ordinea lor este următoarea;

- a) Nevoi fiziologice
- b) Nevoi de protecție
- c) Nevoia de apartenență și de iubire
- d) Nevoia de considerație
- e) Nevoia de autorealizare

Desigur, nu poate fi pus la îndoială faptul că nevoile fiziologice sunt fundamentale. Pe cel care suferă de foame, de frig sau de sete, nu-l va interesa nimic altceva decât mâncarea, îmbrăcămintea călduroasă și apa. Toți ne simțim mai bine dacă suntem sățui și avem apă la îndemână, dacă avem un acoperiș care să ne protejeze de intemperii și de alte pericole.

Următoarea treaptă o reprezintă nevoia de apartenență și de iubire. Și de ce nu? În definitiv, dacă starea fizică este bună, iar mediul ambiant propice, se va trece la căutarea unei alte ființe umane în vederea unei asocieri pe plan sentimental. Oamenii așteaptă de la ceilalți afecțiune și camaraderie, ca să-și alunge singurătatea și, desigur, ca să-și satisfacă apetitul sexual.

Să observăm, totuși, că nevoia de apartenență și de iubire se află doar pe locul trei și nu pe primul loc, așa cum mulți cred. Judecând după comportamentul de zi cu zi al oamenilor, am putea avea impresia că singurul lucru care îi interesează este iubirea — cât mai multă iubire. În realitate, această impresie are ca motivație faptul că nevoile noastre fiziologice și de protecție sunt satisfăcute

în asemenea grad, încât aproape că nici nu ne mai gândim la ele. Dacă însă, dintr-o dată, pâinea noastră zilnică ar fi în pericol, sau o furtună ar mătura acoperișul de deasupra noastră, cu siguranță că nici unul dintre noi nu s-ar mai gândi la ce discotecă să meargă seara. Singura grijă ar fi de a avea un acoperiș deasupra capului.

După importanță, motivația următoare este nevoia de considerație: dacă simțim că suntem iubiți și că suntem ființe umane acceptabile și pentru alții, vom dori să obținem performanțe, pentru a demonstra lumii cât de capabili și demni de încredere suntem și, de asemenea, că putem fi independenți și liberi. Aceasta este perioada din viața noastră când, pentru eforturile depuse, dorim să ne bucurăm de prestigiu, recunoaștere și atenție.

Ultima motivație menționată este nevoia de auto-realizare.

Acestea sunt dorințele pe care suntem în stare să le îndeplinim. Un om realizat este acela care a reușit să-și îndeplinească total și perfect chemarea lăuntrică.

Analizând cele cinci nevoi, cel mai potrivit ar fi, se pare, să spunem că locul ocupat de iubire este important, dar nu preeminent. Nevoia de iubire este doar o treaptă în dezvoltarea noastră spre motivații superioare — nevoia de a fi stimați și de a ne realiza. De aceea, să avem în vedere întotdeauna că nevoia de a iubi și de a fi iubit nu este nici cea mai puternică, nici cea mai slabă motivație. Este o condiție esențială pentru motivațiile superioare, dar își pierde din importanță o dată cu îndeplinirea misiunii sale de a ne propulsa pe treptele patru și cinci. Tot așa cum, în prezent, nu ne batem capul pentru a ne procura alimente în vederea supraviețuirii de pe o zi pe alta, nu vom căuta tot timpul să dovedim cât valorăm numai pentru că alții ne iubesc și ne acceptă, dacă am depășit o dată acest stadiu.

Un ultim argument pe care aș dori să-l invoc în sprijinul părerii că iubirea nu poate fi considerată o condiție a

existenței umane este acela că nici investigațiile psihologice nu au reușit să o definească cu exactitate. Deși, după mine, ar fi nevoie de așa ceva.

Cum putem numi acea stare în care un om inteligent, bine legat, prezentabil, devine dintr-o dată deprimat, trist și nebun de gelozie, ajungând să se gândească chiar la sinucidere? Poate am trecut și noi prin asemenea stări de tulburare temporală sau am cunoscut oameni care au suferit de pe urma lor. Fiecare dintre noi am întâlnit bărbați care, întorși pe dos de dragoste, erau gata să-și ia viața de dragul femeii visurilor lor, sau femei ajunse în prag de sinucidere pentru bărbatul care le-a aprins fantezia. Când un star al fotbalului dintr-o universitate vine la tratament pentru că prietena sa l-a părăsit, avem de-a face cu un simplu caz de depresiune? Sau cu o trecătoare tulburare adolescentină? Sau poate ne găsim în fața unei dereglări de lungă durată a personalității? Consider că nu. În astfel de situații avem de-a face cu o stare pe care eu o numesc "perturbări în dragoste".

Similar cu psihoza maniaco-depresivă, perturbările în dragoste prezintă alternări de stări intens dureroase, cu altele de maximă înviorare. Omul are când senzația că zboară pe aripile unei melodii, când senzația de prăbușire în abis. E o stare care îi poate chinui deopotrivă pe tineri și pe vârstnici. O percepem ca pe un sfârșit al sfârșitului, mai ales prima oară. Dar și mai târziu ne duce în pragul nebuniei și ne face să uităm tot ceea ce înainte a însemnat ceva important în viața noastră; uităm și de mâncare, de somn, de muncă. Ce este această stare dacă nu o reacție nevrotică?

Din cauza unui puternic sentiment de dragoste putem fi nesăbuiți sau, dimpotrivă, ne putem chinui amarnic. Nu este deloc ridicol cel care de-a dreptul agonizează în urma unei neîmpliniri în dragoste. Suferința acestor oameni este specifică, dar intensă. Nu e suficient ca ei să se deprindă să nu se mai blameze după ce starea depre-

sivă le-a trecut; pentru păstrarea sănătății lor, ei trebuie să se debaraseze de acea dragoste. A deveni robul unei iubiri și a te debarasa apoi de ea, este similar cu a te îngloda în datorii și a scăpa de ele. Începutul e ușor, greu abia urmează.

### *Cauzele eșecului*

Nu am de gând să prezint aici o lungă listă de fapte evidente care declanșează neînțelegeri între oameni, numai pentru a face mai lesne de înțeles de ce se ceartă îndrăgostiții sau de ce încetează să se mai iubească. Mai degrabă aș dori să împărtășesc din experiența acumulată de-a lungul anilor în care am fost un sfătuitor pentru cei care mi s-au adresat cu problemele lor de căsnicie.

Dacă mi s-ar cere să identific cea mai frecventă și profundă cauză a eșecului, când bărbați și femei, în căsnicie sau în relație de cuplu, ajung în impas, se simt înfrânți și disperati, aș răspunde: *cei în cauză n-au sesizat cât de important este pentru ei să-și găsească întotdeauna o oarecare satisfacție în relația lor.* Mulți dintre noi am fost învățați ani de-a rândul să dăm cât mai mult în dragoste, întrucât — ni s-a spus — cu cât iubim mai mult pe cineva, cu atât mai mult vom fi și noi iubiți.

Această afirmație trebuie precizată. Într-adevăr, dacă sunt satisfăcute concomitent și dorințele și nevoile noastre, atunci totul este perfect. Dar dacă unul se sacrifică tot timpul și nu primește nimic în schimb, atunci căsnicia sau relația de cuplu va fi expusă, cu siguranță, la mari pericole. După observațiile mele, pasivitatea *excesivă*, ca și iubirea *excesivă*, creează o stare de stres. Unul dintre cele mai bune remedii este să învățăm să fim egoiști. Pe scurt, am constatat că medicamentul cel mai eficient pentru o căsnicie în derivă este ca ambii parteneri și fiecare în parte să învețe să obțină cât mai multe

*foloase* de pe urma căsătoriei. Într-o căsnicie sau într-o relație de cuplu nefericirea apare, de cele mai multe ori, din cauză că unul dintre parteneri sau chiar amândoi, își impun un sacrificiu prea mare. Or, prin neluarea în considerare a propriilor noastre dorințe și nevoi, facem un rău nu numai nouă înșine, ci și copiilor și partenerului nostru.

Femeia a fost învățată, în general, să se supună voinței bărbatului și să considere preocupările acestuia prioritare față de ale ei. Ca urmare, ea se subordonează intereselor bărbatului, ceea ce în căsnicie va atrage după sine apariția inevitabilă a unui antagonism între ea și el. Exemplul cel mai edificator este însuși actul sexual. Dacă femeia se concentrează tot timpul doar asupra plăcerii partenerului, atunci, probabil, nu va atinge plăcerea sexuală. În schimb, dacă va ști să se concentreze asupra plăcerii sexuale a amândurora, totul va funcționa excelent

Cel care pune pe primul plan, ca o obsesie, dorința ca celălalt să se simtă bine, mai devreme sau mai târziu va deveni posesiv și gelos. În loc să-și asigure unul altuia libertatea, ceea ce contribuie în mod real la consolidarea dragostei, ei mai degrabă o suprimă, privându-se, astfel, de acest sentiment extraordinar. Este mult prea mare numărul adolescenților cărora li se tot repetă că vor avea parte de mai multă dragoste dacă, la rândul lor, vor da cât mai multă dragoste. Acest îndemn sună minunat, iar dacă este pus bine în aplicare, poate constitui într-adevăr un ideal de urmat. Din nefericire însă, el poate fi cu ușurință pervertit, transformându-se într-o serie unilaterală de "dai" și "iei". Orice relație își va pierde echilibrul și se va altera, dacă unul dintre parteneri dă prea mult, iar celălalt primește prea mult. Căsnicia sau o relație de cuplu nu se poate baza pe sacrificiul total al unuia, ci numai pe sacrificiul mutual. Este singura abordare matură și sănătoasă a problemei, departe de a fi egocentristă, motiv



pentru care nu trebuie să existe nici un sentiment de vinovăție.

Dacă punem în balanță cât oferă unul și cât așteaptă să primească celălalt, importantă este nu cantitatea, ci modul în care se apreciază și se evaluează ceea ce se primește.

Unul dintre pacienții mei mi-a povestit o dată că are o căsnicie fericită, căci soția îi oferă tot ceea ce așteaptă de la ea. M-a cam surprins această afirmație, deoarece avusesem întotdeauna impresia că el este privat de multe lucruri în căsnicia sa. Iar pentru multe cunoaștințe comune soția sa părea a fi mai degrabă o răsfățată. El mi-a explicat că tot ceea ce dorește de la soția sa este ca ea să stea acasă și să se ocupe de educația copiilor, să se îngrijească de casă și să-i fie credincioasă. În schimbul acestora, el îi satisface orice dorință. Ea gestionează finanțele familiei, poate lipsi de acasă până seara târziu, își poate cumpăra îmbrăcăminte și bijuterii oricând dorește, mai mult, poate să-și petreacă vacanța cu rudele sau prietenele sale. Soțul a obținut ceea ce a dorit și este foarte mulțumit.

Desigur, pentru cei care se deosebesc mult unul de celălalt în probleme fundamentale, o conviețuire fericită va fi imposibilă. Nici nu s-ar putea altfel. Până la urmă, ne simțim bine cu persoane care, într-o măsură mai mare sau mai mică, sunt asemenea nouă, gândesc asemănător cu noi, au aceleași preferințe în privința petrecerii timpului liber, în gastronomie, în politică ș.a. De aceea, este extrem de important ca înainte de a te îndrăgosti să analizezi gradul de compatibilitate dintre tine și celălalt.

Există două genuri fundamentale de nepotrivire: cel de origine nevrotică și cel esențial. Vorbim de incompatibilitate nevrotică atunci când doi oameni, care altfel par făcuți unul pentru celălalt, din cauza unor dificultăți emoționale trecătoare nu se mai înțeleg. În asemenea cazuri, dacă sunt soluționate problemele emoționale, lucrurile

revin la normal. Cei mai mulți dintre pacienții care vin la mine pentru sfaturi, fac parte din această categorie.

În cazul incompatibilității esențiale, diferența dintre parteneri este atât de marcantă, încât o coexistență pașnică este aproape de neconceput. De exemplu, o persoană foarte religioasă va fi, probabil, extrem de nefericită alături de un ateu. O pacientă a mea era foarte îndrăgostită de un bărbat și ar fi vrut să se căsătorească, dar el nu era creștin, iar ea nu putea concepe viața alături de el. Era o incompatibilitate esențială și i-am înțeles decizia.

Incompatibilitatea esențială se poate manifesta și în alte forme. Ea poate viza, de exemplu, modul de educare a copiilor — mai sever sau mai indulgent —, cheltuirea sau economisirea banilor, frecvența actului sexual — de două ori pe zi sau de două ori pe lună. Din cauza conceperii diferite a unor valori, aceste incompatibilități devin atât de importante încât generează în familie nu doar scene penibile, ci chiar profunde perturbări.

Faptul că doi oameni abordează într-un mod diferit aceleași probleme se explică, în principal, prin educația lor. Mediul familial are un rol mult mai important în determinarea comportamentului și a modului de a gândi al unei persoane, decât suntem adesea tentați să credem. Mulți dintre cei care au apelat la mine au avut greutăți în căsniciile lor tocmai pentru că nu au luat în considerare mediul social și cultural al partenerilor lor, atunci când s-au căsătorit. Este grăitor exemplul unei femei care a fost foarte neplăcut surprinsă să constate că soțul ei nu are nici un fel de ambiții, stă ore în șir în fala televizorului, nu se ocupă aproape deloc de copii și de problemele casei, în schimb se duce cu regularitate la pescuit sau la vânătoare cu prietenii. După ce am investigat condițiile în care el a trăit, a rezultat că și tatăl lui proceda la fel, iar mama sa tolera un asemenea comportament. Prin urmare, ea s-a căsătorit cu un bărbat care a crescut

într-o familie unde tatăl, după ce venea de la slujbă și se odihnea, își separa viața socială de cea a soției. De ce s-ar fi comportat altfel soțul pacientei mele? Dacă ea s-ar fi interesat cât de puțin de mediul în care a crescut soțul ei, ar fi putut prevedea cu destulă exactitate cum se va comporta el ca soț.

Iată de ce consider că sfatul meu ca cei logodiți să-și petreacă o bună bucată de timp în mijlocul familiei viitorului lor soț sau a viitoarei soții, este unul dintre cele mai importante. Vor avea astfel posibilitatea să observe cum se comportă cei din familia respectivă unul cu celălalt, care este părerea lor despre politică și religie, în ce fel abordează problema banilor, dacă se ceartă sau, dimpotrivă, discută lucrurile cu calm ș.a. Nimeni nu trebuie să fie atât de naiv încât să presupună că viitorul soț sau viitoarea soție se va manifesta altfel decât erau obișnuiți în familie. Oamenii se poartă așa cum au fost educați. Desigur, pe parcurs ei se pot schimba. Dar aceasta implică un număr de ani. Putem fi siguri că preceptele filosofice privind stilul de viață, precum și temperamentul, aduse de partener din propria familie se vor implanta pentru mulți ani în viața comună a noilor căsătoriți.

O altă cauză, mai puțin cunoscută a fricțiunilor care pot apărea în relațiile de cuplu este tendința întru totul firească a oamenilor de a se schimba de-a lungul anilor. Persoana cu care ne-am căsătorit la vârsta de douăzeci de ani nu va mai fi aceeași la treizeci de ani. Tânărul care la vârsta de douăzeci de ani este pasionat de motocicletă și de petrecerile cu prietenii și pe care îl interesează mai mult distracțiile decât munca, la treizeci de ani își va dori o mașină comodă, iar prietenii îi va alege nu dintre partenerii de chefuri, ci din cercul intelectual sau de afaceri în care se mișcă și va deveni, poate, atât de serios, încât dacă ar fi fost la fel la vârsta de douăzeci de ani îl găseam de neînțeles și foarte plictisitor. Toate acestea sunt vala-

bile și pentru femei. Femeile pasive, nedecise și dependente de sprijinul soților lor, o dată cu trecerea anilor devin mai puțin temătoare, mai independente și mai mature, ceea ce nu întotdeauna este privit cu ochi buni de către soți.

După părerea mea, oamenii se schimbă la fiecare șapte-zece ani. Aceste cifre sunt, desigur, aproximative. Important este nu dacă ne schimbăm la cinci, șapte sau zece ani, ci faptul că suntem supuși schimbării. Este unul dintre motivele pentru care oamenii divorțează chiar și după mulți ani de căsnicie. Aceasta înseamnă, pur și simplu, că, de-a lungul anilor petrecuți împreună, unul dintre parteneri sau amândoi au suferit schimbări și ceea ce cu ani în urmă îl făcea pe unul sau pe celălalt fericit, nu mai are acum aceeași finalitate. Suntem, de fapt, ființe umane supuse schimbării. Nu trebuie să ne surprindă faptul că în decursul vieții noastre dorințele ni se modifică.

Ceva uluitor se întâmplă cu noi, oamenii, pe la vârsta de treizeci de ani, respectiv între douăzeci și opt și treizeci și doi de ani. Este vârsta la care ne dăm seama, pentru prima dată, ce este viața. Aruncăm o privire înapoi, trecând în revistă anii scurși, și totul ne apare într-o lumină nouă. Suntem în măsură să ne apreciem comportamentul ca niciodată până atunci. De parcă am fi escaladat un munte sau am fi străbătut o pădure deasă și, ajunși într-un luminiș, am privi înapoi și ne-am da seama, pentru prima dată, de unde am plecat. Pentru mulți dintre noi aceasta înseamnă vârsta de treizeci de ani.

Pentru cele mai multe căsnicii, atingerea vârstei de treizeci de ani de către cei doi soți marchează o perioadă foarte grea, atât din punct de vedere psihologic, cât și al relației lor practice. Când cineva atinge această vârstă, în el se petrec o serie de schimbări firești, care, însă, de multe ori nu-i convin partenerului, ba chiar pot să-i provoace mari suferințe. Bărbații, de exemplu, devin

adesea mai egoiști, dar și mai deschiși și, în general, mai maturi. Femeile manifestă, în mod frecvent, mai multă independență, devin mai puțin cooperante și, în general, mai puțin temătoare. Unui bărbat nesigur pe el aceste transformări îi pot crea probleme serioase. Dacă, atingând această vârstă, el rămâne același, în timp ce soția sa se schimbă, vor apărea dezechilibre pronunțate în maturizarea celor doi. Dacă femeia devine mult mai matură în această perioadă a vieții sale decât bărbatul, ea va avea impresia că are ca soț un copil.

O altă cauză a multor fricțiuni între cei doi parteneri rezultă din faptul că nici unul dintre ei nu a sesizat că menținerea unei căsnicii continuă să fie una dintre cele mai dificile sarcini. Căsnicia cere multă dăruire, răbdare și asumarea unei responsabilități pe termen lung, dar intensitatea lor adesea scade. O femeie tânără, căsătorită de doi ani, mi-a mărturisit că pentru ea căsnicia a devenit ceva înăbușitor, inhibant și dificil. Cu toate acestea, nu voia să divorțeze; ținea mult la soțul ei. Eu cred că ea înțelegea perfect în ce situație se afla. Acei tineri cu ochi strălucitori și romantici care cred că o căsnicie este o prelungită lună de miere sunt condamnați la o amară decepție. Când nu-și pot asigura cele necesare traiului zilnic sau unul se comportă urât cu celălalt, când el trebuie să lucreze din răspuțeri ca să-și întrețină familia, sau ea este nevoită să stea mereu acasă pentru îngrijirea copiilor, abia atunci își vor da seama ce este, de fapt, căsătoria și cât de serioase obligații presupune ea.

Aș dori să rezulte cât se poate de clar din această carte că, după părerea mea, căsătoria este o instituție excelentă și minunată. Când ea reușește, se dovedește a fi una dintre instituțiile ce oferă cele mai bune recompense omului și îi îndemn să o încerce pe toți aceia care doresc să fie fericiți pe termen lung.

Un impediment serios al armoniei într-o căsnicie sau într-o relație de cuplu poate fi și neluarea în seamă a

diferențelor subtile, dar totuși profunde, care există între bărbat și femeie. Lăsând la o parte deosebirile fizice evidente, este de-a dreptul uimitor și, totodată, puțin cam ciudat, cât de multe femei provenind din medii diferite solicită sfaturi în probleme similare. Această consecvență a punctelor de vedere m-a convins că anumite diferențe între bărbat și femeie sunt înnăscute și coexistă cu acele diferențe care se datoresc educării separate a băieților și a fetelor.

Când un băiat devine bărbat, el separă cu ușurință dragostea de sex. El poate să se certe la un moment dat cu soția sau cu prietena, și în momentul următor să vrea să o ducă în pat. Pe scurt, el poate să facă dragoste cu o femeie fără să fie preocupat în mod deosebit de personalitatea ei. Bărbații se plâng, în general, că nu primesc suficient sex de la soțiile lor sau că femeile sunt prea posesive. Bărbații consideră că își demonstrează iubirea față de soție prin faptul că muncesc din greu pentru întreținerea familiei, nu beau, vin acasă la timp și sunt fideli. Ei nu văd de ce ar mai trebui să spună și "te iubesc". Se pot compara cuvintele cu faptele?

Femeile vorbesc mai mult despre nevoia lor de afecțiune și de iubire, și nici nu pomenesc de sex, ceea ce nu denotă că lor nu le place sexul, ci faptul că, în concepția lor, iubirea și afecțiunea implică și sexul. Se pare că pentru ele cele două aspecte — iubirea și sexul — sunt inseparabile. De aceea, este extrem de dificil pentru femei să se angajeze în relații sexuale fără a simți o puternică atracție față de partener. Pentru cele mai multe dintre ele relațiile sexuale ocazionale nu au nici un sens.

O altă caracteristică a femeilor este că le place să vorbească despre ceea ce simt și vor să știe ce simte partenerul lor. Această comunicare reciprocă este un lucru absolut necesar pentru satisfacerea lor sexuală. A nu ști cu cine a făcut dragoste echivalează pentru o femeie cu prostituția. Dacă nu știe ce se petrece în inima

partenerului, nici nu-l mai vrea ca partener. Sentimentele profunde și conversația asupra acestora sunt mai importante pentru ea decât o strângere de mână, cumpărarea unei rochii sau o călătorie. Un bărbat în fața căruia nu-și poate dezvălui sufletul nu o va interesa ca bărbat. Aceasta este realitatea psihologiei feminine, pe care mulți bărbați nu o înțeleg, nu o apreciază și de multe ori nici nu o agreează.

Femeile simt nevoia să se exprime. Ele savurează clipele în care își dezvăluie sentimentele și intimitățile, și vor să știe cât mai exact care sunt sentimentele celui cu care întrețin o relație sentimentală. Bărbații, în schimb, nu simt nevoia să afle ce se petrece în sufletul soțiilor lor sau al prietenilor lor. Iar atunci când au neazuri, nu prea vor să le împărtășească și partenerelor, mai degrabă simt nevoia să le rezolve singuri. Femeile, când nu-și pot împărtăși cuiva problemele, spun adesea: "Simt că înnebunesc!". Contează, desigur, cui i se destăinuie. Trebuie să fie o persoană pe care ele o respectă, cu un suflet sensibil și înțelegător. Un bărbat, de cele mai multe ori, nu este preocupat de astfel de lucruri, și se simte mult mai bine dacă este în stare să-și rezolve singur problemele.

Fenomenul pe care eu îl numesc "plonjare" în căsnicie este o nouă ilustrare a incapacității de rezolvare a dificultăților care apar într-o căsnicie. Acest fenomen intervine atunci când un bărbat tânăr sau o femeie tânără, datorită unei căsnicii prea timpurii, rămân în afara multor plăceri și distracții de care s-ar fi putut bucura dacă s-ar fi căsătorit mai târziu. Pe la vârsta de treizeci, poate în jurul vârstei de patruzeci de ani ajung la un punct în care fie el, fie ea, ar vrea să fie din nou liberi, doresc un alt partener sau simt dorința adolescentină de a se urca pe motocicletă și de a goni pe șosele din simplul motiv că nu au făcut așa ceva înainte.

Dacă un bărbat se simte frustrat pentru că s-a căsătorit prea devreme și niciodată nu și-a făcut de cap, fie că va

învăța să accepte acest lucru și va conviețui și cu el în armonie, fie își va pune în mare pericol căsnicia.

Evoluția ulterioară a unei căsnicii sau relații de cuplu poate fi influențată considerabil și de cuvintele pe care partenerii și le adresează unul altuia în cursul unor certuri aprinse sau când sunt foarte mânioși. Recomand tuturor celor căsătoriți să-și țină gura atunci când sunt furioși. Dacă nu știm cum să ne controlăm la mânie, va trebui să învățăm. Decât să-l jignim pe celălalt, mai bine să nu scoatem nici o vorbă când se întrevede o ceartă. Cuvintele jignitoare le vom regreta mai târziu când vom constata cât de mult pierdem din cauza acestui lucru. Și va veni un moment când nu va mai exista nici un fel de sentiment. Și într-o bună zi unul va spune: "Dacă așa stau lucrurile, e mai bine să plec. Să divorțăm. Până la urmă, m-ai convins că totul a fost o greșeală."

În căsnicii pot apărea probleme și din pricina altor două cauze. Prima este consecința unei convingeri iraționale: căsătorindu-se, oamenii pretind că "aparțin" unul altuia. Ei trăiesc cu ideea că prin căsătorie celălalt devine proprietatea lor. Când afirmă: "Ești al meu", nu folosesc neapărat un limbaj poetic sau romantic. Mai degrabă, unul juridic. Iar înțelesul este următorul: "Ești al meu, faci ceea ce îți spun eu, te duci doar acolo unde te las eu, vorbești numai cu cei cu care îți dau eu voie" etc., etc.

Au o căsnicie mult mai bună cei care nu iau în serios această idee de proprietate; cei care știu și acceptă că mariajul este o înțelegere între două părți, adesea o înțelegere *temporară*, care își păstrează valabilitatea atât timp cât căsnicia funcționează în mod corespunzător pentru ambele părți; cei care sunt pe deplin conștienți că oricare dintre părți are dreptul să abandoneze relația dacă nu o mai consideră satisfăcătoare și că e chiar bine să procedeze astfel.

Din nefericire, oamenii nesiguri, cei care au complexe de inferioritate și cei cu sensibilitate excesivă cred adesea



că soțul sau soția este proprietatea lor. Ei nu acceptă dreptul celuilalt de a pune capăt unei relații, crezând că verigheta este, totodată, și inelul de care este prinsă cheia penitenciarului celuilalt. Asemenea oameni sunt de-a dreptul periculoși; și adesea pătrunși de gelozie, răutăcioși și furioși, în sensul clinic al acestui termen.

În fine, o altă cauză posibilă a unor fricțiuni ce pot apărea într-o căsnicie, și despre care aș dori să vorbesc în cele ce urmează, este *nevoia de a fi iubit*. Oamenii rămân surprinși și se uită uluiți la mine când le spun că și fără iubire se poate trăi. De parcă aș comite o blasfemie. Iubirea este una din relicvele noastre sfinte. Cel care nu consideră iubirea drept scopul suprem al sufletului este privit ca o brută. Iar cel care nu face din ea un al doilea Dumnezeu este considerat un robot fără suflet. Se pretinde că fiecare dintre noi trebuie să iubească, pentru că fără iubire viața este groaznică și insuportabilă. Respingerea este considerată cea mai mare insultă și cel mai mare pericol care se poate abate asupra unui om. Numai iubirea și aprobarea altora pot constitui măsura valorii noastre proprii. Atât de mare să fie importanța iubirii?

Eu unul sunt de altă părere. În afară de copii, ființe neajutorate, nu văd de ce ar trebui să considerăm, în mod tradițional, dragostea ca ceva indispensabil și să credem că viața ar fi un adevărat infern dacă nu ne-ar iubi cineva, profund și permanent.

Avem de-a face aici, mai degrabă, cu o *nevoie nevrotică* decât cu o *dorință* practică de dragoste, și ea a cauzat celor care au pretins iubire reciprocă mai multă durere decât orice altceva.

De ce trebuie să fim iubiți? Oare suntem mai merituoși pentru că suntem iubiți? Sau vom deveni mai merituoși dacă vom fi iubiți? Să ne judece alții în virtutea iubirii lor, și să ne spună dacă suntem sau nu valoroși? Ceva nu e în regulă, dacă oameni care nu știu prea multe despre

noi trebuie să ne spună cât valorăm. De ce ar ști altcineva mai bine decât noi înșine, dacă suntem acceptabili sau nu?

Să analizăm aceste lucruri în mod temeinic. Să ne întrebăm mereu și mereu dacă iubirea altora ne este într-adevăr *indispensabilă* sau doar o *dorim* foarte mult? Fără iubire ne simțim prost, demni de milă și triști? Da, desigur. Dar această situație înseamnă și ceva groaznic, teribil și tragic pentru noi, un adevărat sfârșit al lumii? Cel care crede că așa stau lucrurile, să le dovedească!

N-aș vrea ca această ultimă frază să inducă în eroare. Nu sunt împotriva sentimentelor profunde pe care le pot avea oamenii unul față de celălalt. Dimpotrivă, le consider, fără echivoc, minunate și recomand tuturor să dezvolte relații strânse cu cei care sunt importanți pentru ei. Viața este mult mai frumoasă dacă suntem importanți pentru cei care sunt importanți pentru noi. Dar nu pot accepta ideea că cineva anume *trebuie* să iubească permanent pe cineva anume.

Dacă ne însușim acest punct de vedere, nu va trebui să ne fie frică niciodată de ceea ce se tem cel mai mult oamenii: de a fi respinși. A fi respins înseamnă pentru majoritatea oamenilor un pumnal în inimă. Dacă suntem respinși de persoana iubită, mulți dintre noi se vor considera lipsiți de orice valoare. Altfel, cred ei, nu ar fi fost respinși.

Dar respingerea, în sine, nu este dureroasă, în afară de cazul când *noi o facem să fie dureroasă*. Dacă ajungi să te consideri un nimeni, pentru că ai fost respins de persoana iubită, atunci nu vei avea niciodată propria ta personalitate. Dacă o femeie crede că totul s-a sfârșit pentru că soțul ei se interesează de altcineva, aceasta înseamnă că niciodată n-a avut o prea mare încredere în sine. Când cineva simte că a venit sfârșitul lumii numai pentru că persoana iubită nu mai stă de vorbă cu el, dispune evident de foarte puține resurse de supraviețuire.

Cu alte cuvinte, reacționând în felul acesta la o respingere, evidențiem, de fapt, propria noastră incapacitate și inferioritate. Am fost învățați să credem în fantome. Și în ființe supranaturale, în strigoi, vrăjitoare, și în iepurașul de Paște. Cam aceeași valoare are și atitudinea unui adult sănătos și inteligent atunci când afirmă că nu poate trăi fără iubirea unei alte persoane. Aș dori să-l întreb pe cel ce gândește astfel, câte relații s-au destrămat până acum în viața lui? Și de fiecare dată a supraviețuit, iar după un timp și-a găsit o altă legătură. În ciuda experienței repetate, acum își spune aceeași minciună: "Ce groaznic este că am fost respins, voi muri din această cauză, nu va lăsa nimic", etc., etc.

Destul cu asemenea văicăreli! E timpul să ne maturizăm! Să tragem concluziile necesare din frământările prin care am trecut și să considerăm respingerea ca o frustrare oarecare. Să înțelegem că suntem capabili să ne vindecăm aceste răni. Să avem încredere în capacitatea noastră de a găsi un nou anturaj, o nouă slujbă, o nouă familie, de a ști să dirijăm cu succes procesul nostru de maturizare. Nu mai suntem copii. Suntem adulți. Suntem puternici. Dispunem de capacitatea necesară. Și suntem dezirabili pentru mulți oameni, chiar dacă nu și pentru partenerul nostru actual. Viața merge înainte și noi ținem pasul cu ea.

### *Soluția*

În capitolele următoare vom prezenta trei moduri de abordare a problemelor legate de reușita în a iubi și a fi iubit. Primele două provin din lucrările psihologilor Charles și Clifford Madsen; al treilea provine din tradiția religioasă.

Preceptele propuse de cei doi autori pentru a fi însușite de copii sunt foarte simple: 1. cei care fac lucruri

bune, vor avea parte și ei tot de lucruri bune; 2. cei care fac lucruri rele, vor avea parte și ei tot de lucruri rele. Autorii menționează însă că aceste două principii simple sunt adesea contrazise de viață și îi învață pe copii că se pot aștepta și la cu totul alte consecințe. Acestea sunt: *a)* copiii fac lucruri rele și, totuși, uneori au parte de lucruri bune; *b)* fac lucruri bune, și au parte, totuși, de lucruri rele; *c)* indiferent cum se comportă copilul, i se întâmplă, totuși, lucruri rele; *d)* indiferent ce face copilul, are parte de lucruri bune.

Să ne întoarcem la primele două precepte ale autorilor, pe care le consider întru totul acceptabile, deși incomplete în privința a ceea ce se întâmplă între doi oameni. Prin adăugirea unei trepte de mijloc, aș formula trei reguli de bază ale cooperării, respectului și iubirii.

*Regula 1.* Dacă oamenii sunt buni cu noi, să fim și noi buni cu ei.

*Regula 2.* Dacă oamenii sunt răi cu noi, noi să continuăm să fim buni cu ei, să le întoarcem și obrazul celălalt, să le venim în întâmpinare, să-i iubim și pe cei care sunt împotriva noastră, *dar numai pentru o perioadă rezonabilă de timp.*

*Regula 3.* Dacă oamenii sunt răi cu noi, iar *regula a doua nu este productivă*, să fim și noi aproximativ la fel de răi cu ei, dar fără a fi supărați pe ei.

Frumusețea acestei concepții constă în faptul că se bazează pe o înțelegere științifică și este foarte simplă. Nu aș dori însă să induc în eroare. Faptul că este foarte simplă nu înseamnă că și transpunerea ei în viață este ușoară. Ne vom da seama cât de dificilă este realizarea cooperării, respectului și iubirii între oameni, chiar și prin folosirea uneia dintre aceste metode. Dar, prin aplicarea lor lumea va deveni mai puțin încălțită și, în locul a

tot felul de complexe, va fi mai ușor să ne concentrăm asupra scopului propus. Dacă știm în ce direcție ne îndreptăm și de ce, și avem o concepție de bază pe care vrem să o realizăm, sunt întrunite toate elementele pentru a ști întotdeauna cum să reacționăm la comportamentul celorlalți.

Înainte, însă, de a intra în aceste analize, consider că este foarte important să clarificăm ce este în fond iubirea și în ce fel și de ce funcționează o căsnicie sau o relație de dragoste.

## II

### *Să vorbim deschis despre iubire și căsătorie*

#### *Teoria reciprocității în iubire*

Iubirea este acel sentiment puternic pe care îl nutrim față de persoane, animale sau lucruri care ne-au satisfăcut, ne satisfac sau ne vor satisface cele mai profunde dorințe și nevoi. Fraza nu sună prea original, dar vă pot garanta că dacă o analizăm mai îndeaproape, vom găsi în ea o sumedenie de lucruri care nu sunt ușor de acceptat.

De exemplu, potrivit acestei definiții, noi iubim nu oamenii, ci ceea ce ei, sau animalele, sau lucrurile ne oferă. Dacă persoana pe care o iubim nu ne satisface în privința celor mai importante dorințe, atunci, sunt convins, vom înceta pur și simplu să o mai iubim. Dacă nu rezultă satisfacții, foloase sau plăceri din acea relație, iubirea se stinge. Dar și contrariul este adevărat. Dacă cineva ne satisface tot mai mult dorințele și nevoile, vom fi tentați să-l și iubim. Dar să nu uităm, nu pe individ îl iubim, ci *ceea ce face el pentru noi*. Dacă vom înțelege și vom accepta acest fapt simplu, atunci vom reuși mult mai ușor să fim iubiți de către alții. E bine să privim în mod realist aceste lucruri, altfel am putea da greș. Dacă acceptăm realitatea și înțelegem care este sensul adevărat

al iubirii, nimic nu va trebui să mai facem împotriva voinței noastre, pentru ca alții să ne iubească.

Dacă, de exemplu, partenerul dorește să acordăm mai multă atenție vestimentației și îngrijirii trupului, cu cât ne vom ocupa mai mult de aceste lucruri, cu atât mai mult ne va iubi. Dacă este important pentru el să manifestăm mai multă afecțiune, va trebui, evident, să-i satisfacem această nevoie; să ne apropiem mai des de el, să-i luăm mâna, să ne așezăm alături, să-l îmbrățișăm spontan, și el ne va iubi mai mult.

Dar fizicul, averea, câștigul și stilul de viață? Iubim, oare, pe cineva pentru că este bogat, dansează bine sau este cinstit? Totul depinde de scara de valori a persoanei care trebuie să decidă. Cel care pune preț pe anumite calități se va îndrăgosti, desigur, de cineva care are acele calități. Pot avea și alții însușiri extraordinare și totuși să nu prezinte interes pentru cel în cauză, din simplul motiv că, pentru el, calitățile importante sunt altele. În acest sens, dacă pentru cineva siguranța materială prezintă importanță, sau dacă visul pe care ar dori să și-l realizeze este o viață luxoasă, atunci se va îndrăgosti, probabil, de un om bogat.

S-ar putea obiecta că aceasta nu este dragoste, ci lăcomie de bani. Cu alte cuvinte, iubirea se îndreaptă nu către o persoană, ci către banii ei. Cei care gândesc astfel, nu au înțeles teza mea inițială. Nimeni nu iubește necondiționat pe cineva, contează întotdeauna ce face cel în cauză pentru noi. Cel pentru care banii prezintă importanță, iubește nu numai persoana, ci și banii acesteia, respectiv faptul că este dispus să împartă acești bani cu el. Așa încât, printre rațiunile care motivează dragostea pentru cineva, banii nu au mai puțină legitimitate decât înfățișarea, prezența plăcută, performanța sexuală sau orice alt element de comportament care prezintă importanță pentru cel în cauză.

Dar ce se va întâmpla dacă siguranța financiară se va diminua? Greutățile materiale pot distruge, oare, dragostea într-o familie? Mai mult ca sigur. Sentimentul de dragoste poate scădea o dată cu sumele din contul bancar. Și de la această regulă nu fac excepție nici celelalte dorințe. Cu cât sunt mai deplin satisfăcute, cu atât mai mult crește și dragostea. Și invers, dacă scade satisfacerea lor, scade și sentimentul de dragoste. Dacă o femeie dorește un soț puternic, hotărât, în măsură să o apere de familia lui și constată că el nu corespunde acestor așteptări, garantez că sentimentele ei față de el se vor diminua direct proporțional cu dezamăgirea suferită. La fel, când un bărbat apreciază o femeie pentru talia ei, iar soția sa pe zi ce trece se face tot mai durdulie, vă asigur că fiecare kilogram depus va influența negativ dragostea lui față de ea.

Știu că nu pare prea romantic, dar aceasta este realitatea. Ne place sau nu, așa suntem noi, oamenii. Desigur, se poate obiecta că nu întotdeauna iubim pe cineva numai pentru că se poartă frumos cu noi. Cu siguranță, se vor găsi exemple și pentru situații când iubim pe cineva fără a ne aștepta la vreo compensație. Dar eu vorbesc despre *iubirea intimă*, nu despre *iubirea aproapelui*. Iubirea intimă este aceea pe care o nutrim față de partener, părinți, copii, rude și prieteni apropiați. Ei sunt oamenii alături de care trăim zi de zi și pentru care suntem dispuși să facem uriașe sacrificii. Atunci când mă refer la teoria mea asupra iubirii, înțeleg acel proces normal, reciproc, care are loc întotdeauna între *oameni având raporturi intime*.

Iubirea aproapelui sau iubirea de oameni este un foarte nobil sentiment uman, care nu cere în schimb un sentiment similar. Poate ești una dintre acele persoane generoase, care trimit colete pentru ajutorarea familiilor nevoiașe din țările devastate de războaie. Poate dai bani la vreo organizație și nădăjduiești că, prin aceasta, faci



fericit pe cineva aflat la mii de kilometri depărtare. Desigur, nu te interesează cine este acea persoană, nu te aștepti la mulțumiri din partea ei printr-o scrisoare, un telefon sau pe alte căi. Ai făcut un bine și te simți fericit că ești suficient de bogat ca să dai și altora din ceea ce ai. Răspлата e sentimentul că ai contribuit la diminuarea suferințelor cuiva. Aceasta este iubirea non-intimă, iubirea față de o altă ființă umană. Ea nu presupune că, în schimbul ei, aștepti "ceva". Într-un sens, este un sentiment mai nobil decât iubirea intimă, care mai devreme sau mai târziu are nevoie de răsplată. Cu toate acestea, iubirea față de aproapele nu este completă. Ea funcționează astfel pentru că facem sacrificii doar temporar pentru oameni pe care, poate, nici nu-i cunoaștem. De aceea, nu contează dacă gestul nostru va fi sau nu răsplătit. Dar dacă aceste sacrificii ar trebui făcute în mod curent sau chiar zilnic, fii sigur că nu ne-am mai gândi la ei ca la niște oameni aflați la mare distanță care au nevoie de ajutorul nostru, ci ca la niște oameni importanți în viața noastră, de la care ne-am aștepta la un fel de răsplată. Aceasta este una dintre diferențele esențiale între iubirea intimă și cea față de aproapele. Prima implică un contact permanent cu oamenii considerați dragi nouă, pe când a doua nu necesită practic nici un fel de contact. Prima reclamă frecvente sacrificii din partea celor ce se iubesc, în timp ce a doua cere, din când în când, câte un sacrificiu moderat. De aceea, punctul meu de vedere este că, de fiecare dată când apare o relație intimă în viața noastră, trebuie să oferim partenerului atât cât ne este confortabil, și atât timp cât simțim că în schimb și partenerul ne satisface în măsura dorită.

Dar ce se va întâmpla cu părinții noștri care au îmbătrânit, trăiesc retrași, poate sunt senili și nu pot răspunde la eforturile și sacrificiile pe care le facem pentru ei? Să ne reamintim de definiția dată de mine iubirii: am spus că este un sentiment pe care îl nutrim față de persoanele care

ne-au satisfăcut (în trecut), ne satisfac (în prezent) sau ne vor satisface (în viitor) cele mai profunde dorințe și nevoi. Când ne aducem aminte de eforturile excepționale pe care părinții noștri le-au făcut pentru noi, dar pe care, din cauza vârstei, nu le mai pot face, atunci îi răsplătim pentru ceea ce ne-au dat când eram mai tineri. Această răsplată li se cuvine încă, deoarece îi iubim atât de mult pentru numeroasele eforturi făcute pentru noi în trecut.

Dar cum stau lucrurile cu copiii noștri? Ce poate face un copil pentru noi ca să-l iubim? Fără doar și poate copilul primește mult mai mult de la părinți, decât părinții de la copil. Dacă este adevărat că iubirea se bazează pe reciprocitate, cum putem explica marea dragoste a părinților față de copiii lor?

Răsplata provenită de la copii este multiplă: înainte de toate, ei fac enorm de multe lucruri pe placul nostru și ne satisfac cele mai profunde dorințe și nevoi, prin *a)* demonstrarea faptului că am devenit părinți; *b)* perpetuarea neamului nostru; *c)* perpetuarea numelui de familie; *d)* de cele mai multe ori sunt mici ființe încântătoare, drăgălașe, care reprezintă o mare bucurie în viața noastră, în ciuda unor dificultăți periodice.

### *Implicațiile teoriei reciprocității În dragoste*

Dacă cele afirmate de mine până acum le considerați inteligibile, să trecem la examinarea altor concluzii. Acceptând premisele teoriei mele, vom ajunge la câteva constatări neașteptate. Vă previn de la bun început că, deși teoria mea pare a fi anodină, consecințele logice care decurg din ea sunt surprinzătoare.

În primul rând, teoria face lumină în astfel de probleme controversate cum ar fi aceea dacă se justifică sau nu folosirea termenului de "dragoste de licean"; dacă "dragostea nebună" este tot dragoste sau este cu totul

altceva; dacă dragostea "la prima vedere" are vreo bază reală sau nu.

Expresia "dragoste de licean" este utilizată, în general, atunci când este vorba de sentimentele mai puternice ale unui copil față de un alt copil sau, eventual, față de un adult. Însuși cuvântul "licean" sugerează că nu este o dragoste prea serioasă; că este frumoasă, dar nu de durată și nu profundă, că are o bază șubredă. Părerea generală este că o astfel de dragoste nu este o dragoste "adevărată".

Mă disociezi complet de această părere. "Dragostea de licean" este un sentiment foarte puternic, care apare în urma unor speranțe puse într-o altă persoană, respectiv a unor experiențe avute cu o altă persoană. "Dragostea de licean" poate fi teribil de profundă și de sinceră, iar în caz de ruptură poate cauza dureri tot atât de mari ca și o dragoste adultă. Într-o asemenea situație, în cel mai rău caz s-ar putea spune că respectivul este nebunatic, visător și orb. Dar în nici un caz nu se poate afirma că ceea ce simte el nu este dragoste.

Despre "dragostea nebună" se vorbește atunci când doi adulți se îndrăgostesc unul de celălalt în fugă, fără o cunoaștere reciprocă temeinică. Eu cred că le facem un prost serviciu acestor oameni dacă nu luăm în serios sentimentele lor și nu recunoaștem că ceea ce ei simt este o dragoste foarte puternică. Se prea poate ca un cuplu care trăiește fericit împreună de cincizeci de ani să se iubească exact din același motiv din care doi oameni se pot îndrăgosti fulgerător, orbiți fiind de pasiune. Pentru cei care sunt la începutul unei relații pătimașe, sentimentul de dragoste are aceeași motivație ca pentru noi toți, adică ei sunt convinși că persoana cealaltă le va satisface cele mai profunde dorințe și nevoi. Faptul că se pot înșela este doar regretabil. Dar aceasta nu schimbă sentimentul lor că pot începe împreună o viață nouă, minunată.

Presupun că fiecare dintre noi cunoaște cazuri când oameni în toată firea s-au îndrăgostit subit de persoane la care nimeni nu se aștepta. Dacă un bărbat de patruzeci de ani vrea să fugă cu o femeie tânără cu mai mulți copii, cu toate că nu are nici o dificultate nici cu soția, nici cu familia sa, va fi acuzat de mulți că este orbit de dragoste. Dacă prin orbire înțelegem că cineva supraevaluează o relație plăcută și nu vede pădurea din cauza copacilor, atunci sunt de acord că respectivul suferă într-adevăr de orbire. Totuși, nu ne este permis să punem la îndoială că ceea ce simte pentru această femeie este o dragoste adevărată. Dacă vom eticheta drept oarbe și nebune relațiile de dragoste ale tuturor oamenilor de vârstă mijlocie, numai pentru că nu au la bază rațiunea, atunci tot atât de bine se poate considera că 95 la sută din căsniciile sunt urmarea unei orbiri, căci cele mai multe au fost contractate în tinerețe, când controlul rațional este mult diminuat.

"Dragostea la prima vedere" este un caz special al "dragostei nebune". Un om poate fi cuprins de acest sentiment fără să cunoască măcar obiectul pasiunii sale. Dacă se îndrăgostește de o persoană pe care o observă în partea opusă a unei camere aglomerate, poate fi considerat pe drept cuvânt un campion mondial al asumării de riscuri: el presupune, fără nici o bază reală, că persoana din partea opusă a camerei îl poate face fericit. Probabil are mișcări plăcute, un zâmbet atrăgător, veșminte elegante, arată bine și, datorită tuturor acestor considerente, care de altfel nu sunt semnificative, omul nostru își prezice cam ce va putea face pentru el acea persoană.

Dragostea "la prima vedere" este un sentiment tot atât de sincer și adevărat ca și "dragostea de licean" sau "dragostea nebună", pornind tot de la speranța că persoana cealaltă ne va satisface dorințele și nevoile. Uneori aceste presimțiri se adevăresc de minune. Alteori eșecul este total. Presupun că acest ultim caz este mai frecvent

În virtutea teoriei reciprocității în dragoste putem pretinde, cu deplin temei, de la partenerul nostru chiar să se schimbe într-un fel sau altul, pentru a ne satisface cele mai intime dorințe și nevoi. Se prea poate ca cel cu care te-ai căsătorit în urmă cu cinci ani să fi avut, la vremea respectivă, niște obiceiuri care ți-au plăcut, dar nu ai nici un motiv să te jenezi pentru faptul că acele obiceiuri azi nu-ți mai sunt pe plac și ai dori să fie schimbate. A considera că nu putem pretinde de la partenerul nostru să se schimbe este o pură aberație. Dacă un anumit comportament nu ne place, de ce să-l acceptăm? Oare suntem chiar atât de proști ca să acceptăm fără să crâcnim orice situație, oricât de detestabilă ar fi ea pentru noi? Când ni se adresează întrebarea arhicunoscută: "De ce nu mă accepți așa cum sunt?" răspunsul cel mai potrivit va fi: "Pentru că așa nu te pot iubi. Comportamentul tău mă face nefericit(ă). Cu ani în urmă nu m-a deranjat, dar m-am schimbat și nu mai vreau să tolerez un asemenea comportament".

Și de ce nu ne-am schimba? În primul capitol am încercat să demonstrez că noi toți suntem supuși schimbării, că zi de zi, an de an, devenim alții decât am fost înainte. Dacă cineva crede că lumea stă pe loc și oamenii rămân întotdeauna aceiași, greșește profund. A ne aștepta la lucruri noi de la parteneri este tot atât de firesc ca și atracția femeilor pentru bijuterii sau apetitul bărbaților pentru friptură și cartofi prăjiți. Pentru mine, toate acestea reprezintă un fapt evident și de aceea mă mir când unii pacienți se scuză că pretind anumite lucruri de la partenerii lor.

Dacă se admite definiția dată de mine iubirii, atunci poate fi acceptată cu ușurință și teza că iubirea trebuie meritată. Fac excepție de la această regulă doar copiii, bătrânii neajutorați și animalele. În toate celelalte cazuri, sentimentul numit iubire apare numai *după* ce ni s-au provocat anumite bucurii. Sentimentul este trezit în noi

nu în mod direct de către cealaltă persoană, ci doar atunci când avem dovezi că prezentăm o importanță deosebită pentru ea. Numai după aceea îngăduim ca modul ei de comportare să aibă un efect pozitiv asupra noastră.

De aceea este greșit să *cerem* cuiva să ne iubească. Ceea ce noi cerem de fapt este un anumit comportament care ne produce o mare plăcere și pentru care îl iubim pe celălalt. Omul *nu primește* iubirea, ci *o creează pentru sine după* ce îi sunt satisfăcute cele mai profunde dorințe și nevoi. Ceea ce noi primim sunt fapte, iar ceea ce simțim în urma acestora sunt sentimentele. Cel căruia îi producem plăcere prin satisfacerea dorințelor și nevoilor își creează singur sentimentul de iubire față de noi.

Din teoria reciprocității rezultă și un alt aspect, acela că dragostea are diferite semnificații pentru diferiți oameni. După cum unul și același lucru poate produce unui om plăcere, iar altuia neplăcere, tot astfel și un act de iubire poate fi perceput în mod diferit. Dacă vrem ca cineva să ne iubească este extrem de important să aflăm ce anume îl face pe celălalt fericit. Să nu ne oprim niciodată la ceea ce considerăm *noi* că produce fericire, ci să luăm în considerare părerea celeilalte persoane despre această problemă. Un exemplu tipic al confundării dorinței noastre cu așteptările celuilalt îl constituie oferirea de flori ca expresie a unor sentimente. Adesea bărbații sunt categoric împotriva obiceiului de a oferi flori femeilor pentru a le arăta dragostea. Fiind și eu bărbat, îi înțeleg perfect, căci ei gândesc rațional, corect și practic. Este evident ridicol ca pentru cineva florile să reprezinte dovada dragostei celuilalt. Florile se ofilesc în câteva zile, costă mult, iar procurarea lor nu necesită prea mult efort, deși se dau bani pentru ele. Dacă un bărbat este fidel soției sale, muncește din greu pentru susținerea familiei și acordă femeii aceleași drepturi ca și sieși, dovedește de o sută de ori mai multă afecțiune și dragoste,

decât ar putea proba un buchet de trandafiri. Așa gândesc bărbații.

Dar noi nu discutăm acum despre motivele pentru care bărbatul își iubește femeia, ci dorim să aflăm ce o face pe femeie să iubească un bărbat. Or, dacă femeia vrea trandafiri, să i se ofere trandafiri! Poate că este o prostie din partea ei. Poate e copilăroasă sau romantică, poate nu are simț practic sau a citit prea multe romane de dragoste. E totuna. Dacă pentru ea florile reprezintă dovada dragostei, atunci cel mai bun lucru pe care îl poți face este să-i oferi flori.

Este cât se poate de evident și, din cele spuse până acum, rezultă logic că, în cazul adulților, dragostea trebuie meritată. Fără condiții ne iubim, probabil, câinele sau papagalul, dar aceasta nu se referă și la oameni, de la care așteptăm să ne satisfacă unele dorințe și nevoi. Nu este desigur o descoperire prea măgulitoare pentru natura umană.

Ideea că dragostea unei alte persoane trebuie meritată este în general cunoscută de către oamenii maturi. Fără să li se spună, ei sunt conștienți de faptul că în relațiile interpersonale nu doar se primește, ci se și dă, pentru că altfel relația nu funcționează. Dacă ești însă un om răsfățat sau imatur, nici nu-ți va trece prin cap că datorezi ceva celor care fac anumite eforturi pentru tine. Să nu crezi că ai dreptul că pretinzi iubire, dreptate, loc de muncă, securitate sau altele. Dacă le primești pe toate, este desigur foarte bine, dar nu o să fii tot timpul atât de norocos. Persoanelor imature le este totalmente străină ideea că, într-un fel sau altul, ar trebui răsplătite eforturile pe care partenerii lor le fac pentru ele. Această observație ne va ajuta să stabilim repede cât de matur este partenerul nostru. Dacă el va face o grimasă de fiecare dată când îi ceri o favoare, în timp ce tu te-ai zbatut să-i satisfaci dorințele, va fi limpede că ai de-a face cu un copil. Oamenii care: a) cred că totul trebuie să decurgă așa cum își închi-

puie ei, și *b*) se supără, se amărăsc sau se înfurie dacă lucrurile iau o altă turnură — se dovedesc imaturi.

Aud frecvent de la pacienții mei: "Nu suport ca partenerul meu să se folosească de mine", sau "Am un sentiment de vinovăție la gândul că mă folosesc de partenerul meu" — unii sunt furioși, alții își fac reproșuri, într-o relație de dragoste, ideea că ne folosim unul de celălalt ni se pare atât de inacceptabilă și de nedemnă, încât fie îi negăm existența în mod automat, fie ne grăbim să renunțăm la actul sau la gestul despre care credem că poate fi interpretat astfel. Dar, oare, nu tocmai așa ceva are loc între doi oameni care se iubesc? Este firesc să ne folosim unul de celălalt. Dacă eu însumi nu-mi pot satisface dorințele și nevoile, mă voi strădui, evident, să stabilesc o relație cu o altă ființă umană, care îmi va putea satisface aceste nevoi și dorințe. Mă folosesc, deci, de deprinderile, interesele, talentele, resursele financiare, aspectul fizic al acelei persoane, sau de orice altceva care mă poate face fericit. Și la fel se întâmplă și pe alt plan. Ești folosit pentru că poți oferi unei persoane anumite avantaje care o pot face mai fericită. Sunt puține relațiile care nu se bazează pe reciprocitate. La fel procedează și partenerul. Excepție face poate o relație în care unul dintre parteneri oferă permanent ceva celuilalt, fără să primească și el ceva în schimb. Când ajuți pe cineva, care n-are cum să te răsplătească sau să-ți facă vreun serviciu, se poate spune că avem de-a face cu o relație care nu se bazează pe reciprocitate și care este o excepție de la regulă. Dacă vrei să te comporți ca un samaritean milostiv și îi culegi pe cei accidentați de pe șosele, îi transporti la cel mai apropiat spital, asigurându-te că vor fi bine îngrijiți, iar apoi părăsești scena fără să aștepti mulțumiri sau acte de recunoștință, vei da dovadă de o tărie deosebită. Răsplata o va constitui faptul că ai putut fi de folos cuiva. Dar aceasta este dragostea față de aproapele tău, despre care am vorbit mai înainte. Când o



relație devine mai apropiată și se bazează pe contacte frecvente, vom deveni și noi mai egoiști și nu vom mai fi de acord să tot oferim noi la nesfârșit. Am dori să și primim. Ar fi bine să avem în vedere acest lucru.

Să nu ne facem reproșuri că ne folosim unul de celălalt. Este firesc să procedăm astfel. Eu mă folosesc de secretarele mele pentru cunoștințele lor, iar ele se folosesc de mine pentru salariile pe care le dau. Pe băcan îl folosesc pentru a mă aproviziona cu alimente, iar eu îi dau dolari. Pe partenerul nostru îl folosim pentru nenumărate lucruri, iar el, la rândul lui, așteaptă de la noi alte mii de lucruri. Prin urmare, ar fi total absurd să se afirme că este meschin și degrandant să stai împreună cu partenerul tău doar pentru a te folosi de el.

### *Căsătoria — o tranzacție*

Doi oameni se căsătoresc atunci când ajung la concluzia că se înțeleg atât de bine și se simt atât de fericiți împreună, încât singurul pas logic este oficializarea relației lor. De ce ar trebui lăsat un om minunat să iasă din viața noastră, de vreme ce, cu puțin efort și asumarea unui angajament, îl putem avea alături de noi întreaga viață? Să consfințim deci învoiala printr-o strângere de mână și să dăm cu banul pentru a se stabili care se mută la celălalt, de vreme ce omenirea a ajuns atât de civilizată încât a inventat instituția căsătoriei. Procedând astfel, îndrăgostiții pot fi siguri că, într-adevăr, s-au angajat unul față de celălalt, că au de-acum și anumite obligații juridice reciproce, înainte inexistente, și că din acest moment beneficiază de sprijinul societății, al prietenilor personali, precum și al legii. Este o tranzacție într-adevăr serioasă, în urma căreia apar, de regulă, după puțin timp, noi ființe umane, se acumulează și ceva avere, care cu timpul poate să devină considerabilă. Ținând cont de

toate acestea, soluția cea mai comodă este, fără doar și poate, legalizarea relației.

Pentru femei îndeosebi, acest pas este unul hotărâtor. Când alături de logodnic, ea intră în biserică și viitorul ei soț se angajează să-i fie partener la bine și la rău și să o ocrotească la nevoie (în perioada sarcinii, a unor eventuale boli sau în întreținerea familiei), este mai bine pentru femeie să aibă și anumite garanții legale că nu va fi abandonată în asemenea perioade critice. Dacă a consimțit să aducă pe lume copii și să se ocupe de educarea lor, ea ar vrea, firește, să fie sigură că nu vor răbda de foame, că nu va trebui să se despartă de copii și nu va fi constrânsă la prostituție ca să-și întrețină familia și propria persoană. Procedând în felul acesta, ea acționează inteligent, ascultând mai degrabă de rațiune, decât de inimă, dând dovadă de o judecată sănătoasă, întrucât admite și o altă realitate posibilă în cazul în care nu se vor respecta regulile de fier ale tranzacției.

Bărbatul este dator să asigure femeii toate acestea, dacă amândoi s-au decis să întemeieze o familie, lumea fiind astfel orânduită încât femeii îi revine misiunea de a aduce pe lume copii și, de cele mai multe ori, de a se ocupa și de educarea lor. Aceasta înseamnă că, nu în puține cazuri, femeia trebuie să renunțe la propria carieră, care putea să-i ofere o viață mai interesantă, și, cu timpul, poate chiar o considerabilă siguranță materială. Ca o gospodină și stăpână a casei însă, ea nu mai poate să-și asigure, în mod corespunzător, propria subzistență. De aceea, căsnicia este o înțelegere tacită între cei doi, atunci când se decid că formeze o familie. În acest fel și soția are dreptul la câștigul bărbatului, întrucât a renunțat la un venit propriu atunci când, spre bucuria amândurora, a luat hotărârea să se căsătorească. Ar fi cu totul incorect din partea soțului dacă ar dori să dispună singur de ceea ce câștigă, după ce a pretins soției sale să-i creeze un cămin și să renunțe la propria carieră. Constat cu

surprindere cât de multe femei își ignoră dreptul la câștigul soțului. Am vorbit cu sute de femei care habar n-au cât câștigă soțul lor și nu au nici un cuvânt de spus în privința cumpărării, de pildă, a unui nou autoturism. Ele acceptă faptul că bărbatul lor are o slujbă și banii sunt ai lui, fiind bucuroase dacă acesta este atât de generos încât le dă și lor ceva bani pentru o rochie sau pentru cumpărături zilnice. Este varianta cea mai rea a șovinismului masculin. Și prea multe femei îl tolerează.

În această situație femeia se lipsește de ceea ce merită. Ea are cel puțin două motive de a controla cu drepturi depline fondurile familiei. În primul rând, pentru că, prin satisfacerea multiplelor nevoi ale soțului și ale întregii familii, ea muncește din răspuțeri pentru fiecare ban care intră în bugetul familiei. Majoritatea femeilor stau acasă nu pentru a ronța bomboane în fața televizorului și a acumula kilograme. Soțiile gospodine muncesc din greu, rezolvă zilnic o multitudine de probleme, iar viața lor este adesea atât de singuratică și de plictisitoare, încât soții lor nici trei zile n-ar rezista la ea. Dacă vreun soț nu crede în această afirmație, să stea și el acasă două săptămâni, timp în care soția lui să plece într-o excursie. Majoritatea dintre ei își vor da seama repede ce înseamnă să ai grijă de copii și de animale, să gătești, să speli, să deretici și, după toate acestea, eventual ea să fie nemulțumită când vine acasă.

Al doilea motiv pentru care soția are aceleași drepturi de a controla finanțele familiei constă în faptul că în casă ea prestează muncile fizice și, dacă din când în când nu intră în grevă, nimeni nu se interesează de nevoile și dorințele sale cele mai profunde. Nu vi se pare ciudat că același bărbat care la locul său de muncă intră în grevă dacă nu îi sunt satisfăcute pretențiile sale rezonabile, după ce vine acasă, în calitate de cap de familie, respinge orice solicitare a soției în postura ei de muncitor manual? Se pare că aprecierea unei acțiuni ca bună sau

rea depinde, în mare măsură, de ceea ce pretindem și de ceea ce oferim.

Oricum, este extrem de important să ne obișnuim să considerăm căsătoria ca pe un contract între doi parteneri care, dacă nu doresc să ajungă la faliment, trebuie să vrea să obțină cât mai multă fericire. Așa cum o întreprindere nu se poate dezvolta dacă administrarea sau activitatea ei nu aduce beneficii corespunzătoare, tot astfel, o căsnicie, pentru a fi reușită, trebuie să îndeplinească și ea aceleași condiții. Prin urmare, căsnicia ar trebui privită ca o întreprindere în cadrul căreia se stabilesc mai curând relații de parteneriat, decât de subordonare a unui angajat de către un patron. Căsnicia seamănă cu o companie în genul Smith & Co.; dacă aduce beneficii, căsnicia este fericită. Fericirea în căsnicie este echivalentă cu profitul unei întreprinderi. A fi deficitar, a avea mai multe datorii decât poți să achiziți înseamnă, în termeni maritali, a fi nefericit. Asemănările dintre o întreprindere și o căsnicie nu se limitează însă la atât. Dacă nu-ți place serviciul pe care îl ai, renunți la el. În căsnicie aceasta se numește abandon. Dacă optezi pentru renunțarea definitivă la un serviciu îți dai demisia sau ești concediat. În căsnicie aceasta se numește divorț.

Potrivit propriilor mele observații, căsniciile care întrunesc condițiile arătate mai sus întâmpină mai puține dificultăți. Procedând astfel, oare cei doi soți nu se comportă ca niște parteneri într-o afacere? Dacă un bărbat și o femeie decid, împreună, să economisească, lunar, o sumă de bani ca să-și cumpere casă; să aibă copii după cel mult trei ani de la căsătorie; să petreacă sărbătorile Crăciunului, alternativ, la părinții fiecăruia din ei ș.a.m.d., acest cuplu va suferi, de obicei, mai puține frustrări decât un altul care nu și-a făcut asemenea planuri.

Frustrările într-o căsnicie sunt, în mare măsură, asemănătoare celor dintr-o întreprindere. Dacă un patron nu este mulțumit de un angajat, îi atrage atenția să fie mai

punctual, să facă pauze mai scurte sau să lucreze mai atent. Într-o căsnicie, soțul și soția discută adesea despre frustrările reciproce și modul de înlăturare a lor. El ar dori ca ea să se îngrijească ceva mai mult de curățenia casei. Ea ar dori ca el să consacre copiilor ceva mai mult din timpul său liber.

Dacă nu v-au convins aceste asemănări, ce părere aveți despre faptul că, în ambele cazuri, se investesc mari sume de bani și se cer măsuri legale, atât pentru întemeierea, cât și pentru desfacerea lor? Trebuie, oare, să vă reamintesc că timp de secole căsnicia nu se făcea din dragoste, ci pentru a cimentea alianțe între guverne, state sau triburi? Era pur și simplu o înțelegere de tip mercantil, în care se oferea o vietație sau se sconta o zestre.

Nu agreezi ideea că mariajul este o înțelegere de tip mercantil? Sincer să fiu, nici eu. Dar dacă lași la o parte toate "dulcegăriile" — buchetele de flori și referirile la inimă, vei constata că ai de-a face cu o afacere nu tocmai dezinteresată. Dacă nu crezi, ar trebui să le auzi pe unele dintre pacientele mele vorbind despre modul în care au de gând să-și "execute" partenerul dacă vor ajunge la tribunal. Pentru ce crezi că vor lupta într-un eventual proces? Pentru dreptul de a păstra copiii, pentru despăgubiri, pensie alimentară, partajul bunurilor (mobilă, casă, mașină). Precum se vede, nu este vorba despre o joacă, ci despre probleme financiare dintre cele mai dure.

Ideea că mariajul este o tranzacție de dragoste poate fi mai greu acceptată de bărbați, decât de femei. Intuiția îmi spune că femeile au considerat, totdeauna, căsnicia ca pe un aranjament, în cadrul căruia ar fi mai bine să dea dovadă de simț practic. Situația este diferită în cazul bărbaților, de aceea am sentimentul că bărbatul este mult mai romantic decât femeia. Când un bărbat se îndrăgostește, el nu socotește că relația sa este o tranzacție, așa cum o face femeia. Spunând aceasta nu însemnează că îl apreciez mai mult pe bărbat; este doar o simplă remarcă.

Din acest motiv, de exemplu, bărbații se îndrăgostesc mai ușor decât femeile. Când își formulează cererea în căsătorie, un bărbat se gândește, de obicei, la relații sexuale, cămin și familie. Îi place chipul ei, silueta ei și socotește că îi va fi destul de ușor să-i stea alături. La ce alte considerente *ar avea nevoie* să se gândească un bărbat atunci când își face propunerea? El nu se întreabă, de obicei, dacă ea îl va putea întreține. La urma urmei acest aspect este neglijat de sute de ani. Tot astfel, bărbatul nu-și pune întrebarea ce va face dacă ea îl va părăsi, dacă el va deveni handicapat sau dacă o va lăsa însărcinată. Un tânăr nu acceptă gândul că ar putea muri și, cu atât mai puțin, că și-ar putea pierde integritatea corporală. Pe scurt, el *îi* pretinde foarte puțin. El *o* dorește, iar de rest va avea grijă el însuși.

În cazul femeii, lucrurile se schimbă. Ar fi nebună să nu gândească mariajul în termeni foarte practici, considerându-l o tranzacție. Majoritatea părinților acceptă acest mod de a gândi al fiicelor lor. Dacă o fată aduce în casă un tânăr care o interesează, care sunt primele lucruri pe care părinții doresc să le știe despre acesta? Firește, îi interesează aspectul lui, comportamentul lui, dacă are caracter și este inteligent, sau, dimpotrivă, este un nătăfleț. Dar cu siguranță vor dori să afle ce pregătire are și cu ce se ocupă, dacă are experiență în muncă, și dacă manifestă responsabilitate în ceea ce face. De ce trebuie lămurite aceste aspecte în cazul bărbatului în mai mare măsură decât în cel al femeii? Pentru că, de obicei, se consideră că el va fi cel care va aduce bani în casă. El va asigura existența pe plan material, în timp ce femeia va realiza, mai devreme sau mai târziu, un cămin și o familie, având menirea să stea acasă și să aibă grijă de copii. Chiar dacă există femei care au un serviciu mai bun decât soții lor sau care sunt capabile să aibă, în același timp, serviciu și copii, afirmația mea este valabilă pentru majoritatea femeilor. Ele devin dependente de

priceperea soțului de a asigura cele necesare familiei. De aceea le revine obligația (foarte înțeleaptă, de altfel) de a-l analiza pe pretendent cu foarte mare grijă, nu numai în ceea ce privește atracția lui fizică, ci căutând să-și dea seama ce fel de tată va fi, dacă va deveni un soț respectabil, dacă nu va fi un bețiv și dacă îi va oferi viața la care ea aspiră. Iată de ce bărbații care câștigă bine, au o pregătire corespunzătoare și un viitor promițător au cele mai mari șanse de a fi aleși.

Oare după ce considerente se va stabili într-un orașel cine dintre pretendenții și pretendentele la căsnicie pot fi catalogați ca reprezentând cea mai bună partidă? Cum îl vom aprecia pe fiecare din ei? Îi vom judeca pe amândoi după aceleași criterii? În nici un caz. Se prea poate ca cel mai competitiv candidat să fie plin de bani și de farmec, îmbrăcat după ultima modă și frumos ca un star de cinema, dar calitatea sa cea mai apreciată va fi aceea că îi poate oferi femeii un mod de existență pe care aceasta l-a visat. Sigur, e mare lucru dacă bărbatul arată ca un actor de cinema, dar nu aceasta constituie pentru femeie criteriul suprem. Dacă are chelie și nu are un fizic prea aspectuos, dar este, în schimb, un om fermecător și bine situat financiar, aceasta va precumpăni asupra lipsei de frumusețe fizică.

Cât despre cea mai dorită candidată la căsătorie, aceasta va trebui să posede toate rotunjimile la locurile convenite, să aibă un păr minunat, dinții ca perlele și, în plus, să aibă personalitate și caracter. Nu e nevoie să fie bogată; desigur, nici lipită pământului, dar să-i facă plăcere să fie iubită, și atunci bărbatul este ca și cucerit.

De aceea susțin că bărbatul se comportă ca un romantic. Inima și sufletul lui sunt axate pe bucuriile fizice și sociale pe care i le poate oferi femeia. În schimb, la femeie, în centrul atenției stau, deseori, avantajele

materiale pe care i le poate oferi bărbatul, fără a exclude însă și ceea ce simte pentru persoana respectivă. Ea este o fire practică, el — un visător.

Și acum, vreau să subliniez un fapt și, totodată, să mă apăr. Eu nu critic femeile pentru atitudinea lor. O accept ca pe o realitate și nu le condamn. Mai mult decât atât, nu susțin că bărbații rămân mereu mai romantici decât femeile, în realitate, după luna de miere, rolurile adesea se inversează, adică romantismul lui scade în bună măsură, în timp ce al ei sporește. Adeseori ea ajunge să-l dorească mult mai mult, decât el pe ea; în cele din urmă el începe să se preocupe mai mult de problemele materiale și să dorească distracții cu alte persoane și nu cu propria soție.

În timp ce consemnă ideile de mai sus m-a vizitat o pacientă, care tocmai avusese o dispută cu prietenul ei. Ea depindea de el din punct de vedere financiar și a fost aproape șocată când acesta i-a cerut să-și facă bagajele și să plece din casă. Ea a supraviețuit întorsăturii neașteptate și a reușit să facă față și greutăților inerente ce au urmat. Mi-a mărturisit, în schimb (fără să i-o cer), că acum înțelege de ce femeile preferă să fie soții și nu amante. Iată ce-mi spunea: "Femeia care se desparte de prietenul ei nu beneficiază de nici o protecție. Dacă ar fi fost căsătorită, ar fi avut dreptul cel puțin la o pensie alimentară pentru copii, la împărțirea averii, a sumelor de asigurare și, poate, la despăgubiri. La vârsta mea nu-mi este deloc indiferent dacă o relație se întrerupe atât de brusc cum s-a întâmplat în cazul meu".

M-am întrebat de ce nu s-a gândit la asta cu ani în urmă, mai ales că era o femeie inteligentă. Am ajuns la concluzia că ea aparținea structural tipului romantic pe care l-am descris la bărbați. Ea și-a pierdut simțul practic, propriu majorității semenelor ei, iar experiența actuală a făcut-o să înțeleagă exact prin ce se deosebește iubirea de căsătorie.



Nu-i așa că devine din ce în ce mai clar de ce am numit căsnicia o tranzacție în dragoste? Oare e atât de greu să admitem că mariajul este asemănător cu orice alt contract? Dacă prevederile contractului nu sunt respectate, relația, indiferent de natura ei, se destramă. De aceea consider că mariajele care au debutat asemenea unor afaceri profitabile au mai multe șanse să ajungă la dragoste și să dureze în timp, decât cele care au debutat pur romantic. Acestea din urmă aproape niciodată nu s-au dovedit viabile, în cadrul lor se acumulează certurile, supărările, isteria, fiecare din cei doi întrebându-se ce naiba s-a ales de frumoasele lor vise.

### *Motive întemeiate și neîntemeiate pentru căsătorie*

Dacă se acceptă aserțiunea mea că oamenii se căsătoresc pentru a obține, într-o măsură rezonabilă, satisfacerea dorințelor și nevoilor lor profunde, următoarea întrebare importantă la care se impune să răspundem cere precizarea acestor dorințe și nevoi pentru care oamenii se căsătoresc.

După experiența mea există patru motive întemeiate și mult mai multe motive neîntemeiate pentru care ne căsătorim. Le voi expune pe scurt, dar oricine dorește să studieze problema mai în amănunt poate consulta cartea mea *Making Marriage Work* (De ce funcționează bine o căsnicie).

Motivele întemeiate pentru căsătorie sunt

#### *O companie plăcută*

Soțul sau soția trebuie să-ți fie cel mai bun prieten. Cu el sau cu ea trebuie să poți discuta, practic, despre orice. Să-ți faci plăcere să petreceți împreună ore întregi. Când

sunteți împreună te simți în largul tău. Cine ar renunța la un astfel de partener și cine ar accepta ca el să-l părăsească, fără a încerca să-l păstreze pentru totdeauna? Când ai un prieten bun, faci tot posibilul pentru a cultiva această prietenie și ai vrea să petreci cât mai mult timp împreună cu el.

*O viață sexuală în deplină siguranță și convenabila*

Nu trebuie să ne încruntăm când auzim despre această motivare a căsniciei, ea fiind una dintre cele mai marcante caracteristici ale relațiilor de dragoste. Satisfacția sexuală are un rol important în viața noastră. Chiar dacă suntem octosau nonagenari. Majoritatea oamenilor se căsătoresc sperând că în căsnicie li se va oferi o viață sexuală plăcută și satisfăcătoare. Este aproape sigură instalarea unui stres puternic în absența împlinirii sexuale.

Dacă v-ați respectat jurământul și ați rămas credincioși unul altuia, nu se va pune niciodată problema unei îmbolnăviri venerice. În prezent, în era herpesului genital și al SIDA, pentru care nu există tratament, cine ar dori să-și tot schimbe partenerii riscând astfel o contaminare?

Șansa unei vieți sexuale în deplină siguranță și sănătoase este mult mai mare la cuplurile căsătorite la care funcționează bine și cooperarea sexuală, decât în cazul persoanelor necăsătorite care își schimbă partenerii la câteva zile sau luni. Formarea unor deprinderi sexuale cere timp, dar de îndată ce ți-ai făcut cunoscute preferințele și partenerul s-a obișnuit cu ele, te simți admirabil când faci dragoste.

*Întemeierea unei familii*

S-a încercat nu o dată, atât în trecut, cât și în timpurile moderne, modificarea structurii tradiționale a familiei. După părerea mea, aceste modalități nu prezintă avantaje

față de metodele convenționale de creștere a copiilor. Poate, copilul devine mai independent și nu suferă din cauza unor probleme apărute în familie, mai ales dacă a fost dus de mic și pentru o perioadă mai îndelungată la internat sau într-o altă comunitate. Totuși, deocamdată nu s-a găsit o metodă care să egaleze ceea ce poate oferi copiilor o familie iubitoare — cel puțin în cazul unor părinți normali.

Pe lângă efectul benefic asupra copiilor, întemeierea unei familii aduce și părinților multe bucurii și le îmbogățește experiența în acest domeniu. A fi părinte este ca și cum ți-ai re trăi propria viață. Sacrificiul pentru copii te învață să fii răbdător, perseverent, înțelegător. Pentru copii este ceva extrem de benefic să fie crescuți de părinți, dar tot o binefacere este și pentru părinți să-și vadă copiii dezvoltându-se. Întregul proces se constituie într-o experiență a creșterii, maturizării și împlinirii.

#### *Un mod de viață propriu*

Viața unei femei depinde, în mare măsură, de bărbatul cu care s-a căsătorit și de ocupația acestuia. Ceea ce nu înseamnă că viața bărbatului n-ar fi influențată de femeia cu care s-a căsătorit. Evident, influența reciprocă este foarte mare. Dar o femeie care se căsătorește cu un profesor universitar trăiește altfel decât soția unui medic sau a unui zidar.

Modul de viață al persoanelor căsătorite este considerabil influențat de veniturile lor, precum și de nivelul lor de pregătire și de deprinderile lor sociale. Rose, una dintre pacientele mele, este căsătorită cu un fermecător comerciant, care călătorește mult. Deoarece nu doresc să aibă copii, ei călătoresc împreună, își petrec timpul liber în diferite stațiuni, iau masa la cele mai luxoase restaurante și se îmbracă după ultima modă. Amândurora le place acest mod de viață. Ei nici prin minte nu i-ar fi

trecut să se căsătorească decât cu un om de afaceri cu cămașă albă și cravată și care să o introducă în societatea altor bărbați și femei care au reușit în viață. Au o casă foarte frumoasă în afara orașului și își schimbă mașina după un an sau doi. Una peste alta, nu ar fi putut să fie mai fericită.

### *Motive neîntemeiate pentru căsătorie*

Pot exista zeci de motive neîntemeiate pentru o căsătorie, dar nu-mi propun să le examinez amănunțit. Mă voi referi doar la câteva, mai frecvent întâlnite.

#### *Teama de independență*

Oricine se căsătorește din teama de a nu trăi independent, o face dintr-un motiv neîntemeiat. Sunt tineri care, atunci când ajung să înfrunte viața prin propriile lor forțe și să depindă doar de ei înșiși, se înfricoșează, refuză această experiență și încep să se îndoiască de capacitatea lor de a se întreține și trăi singuri. În consecință, își permit, imediat, să se îndrăgostească. Observați că folosesc cuvântul "își permit". În definitiv, când te îndrăgostești, aceasta se întâmplă pentru că ți-ai acordat permisiunea de a avea acest sentiment. Nimic nu te-a silit, ți-ai îngăduit, de bunăvoie, să te îndrăgostești. După părerea multora, aceasta se întâmplă la vârsta când oamenii sunt pe cale să piardă sprijinul de care au beneficiat până atunci.

Mai trebuie, oare, să ne mire că studenții se căsătoresc înainte sau la scurtă vreme după absolvire? Faptul se explică prin dependența lor excesivă, prin teama de singurătate și prin nevoia de a-și asigura un sprijin mai durabil. Oamenii care nu au la activ câțiva ani de viață independentă ajung să regrete că s-au căsătorit prea devreme.

*Căsătoria terapeutică*

După cum se va vedea în capitolele următoare, una din erorile psihologice care aduc mari nenorociri într-o căsnicie este mila față de celălalt. Astfel, unii bărbați și unele femei se căsătoresc pentru simplul motiv că doresc să scape o persoană de o situație dificilă. O femeie se poate căsători cu un bărbat bețiv și cartofor, fiind convinsă că îl iubește atât de mult încât îl poate vindeca de aceste vicii. Ceva asemănător se întâmplă cu acel bărbat care, pătruns de milă față de o femeie necăjită, incapabilă să țină în frâu copiii și veșnic deprimată, își asumă rolul de cavaler în armură lucitoare care va înlătura "toate acestea" din calea ei.

În ambele cazuri se comite aceeași greșeală gravă: ei se căsătoresc pentru a fi un terapeut al partenerului. Îngăduiți-mi să vă sfătuiesc să nu faceți niciodată așa ceva. De obicei, acțiunea eșuează. Superioritatea unuia face ca celălalt să se simtă și mai nesigur și chiar iritat de această superioritate. Se ajunge astfel la un comportament opus celui dorit, ceea ce înrăutățește situația.

*Dorința de a-și contraria părinții*

În perioada adolescenței ne este cel mai greu să ne comportăm rațional. Este perioada în care tânărul începe să se maturizeze și dorește să acționeze "după capul lui", deși nu are încă destulă experiență de viață pentru a lua decizii majore. Aceasta îl pune într-o situație dezavantajoasă, căci, încăpăținându-se, face multe greșeli inutile. Din păcate, una dintre cele mai frecvente situații în care copiii consideră că pot lua singuri hotărâri (în loc să se lase sfătuiți de părinți) este cea referitoare la căsătorie. Dintre toate momentele în care sunt respinse sfaturile părintești, acesta din urmă este cel mai nepotrivit. Firește, eu sunt cel dintâi gata să recunosc că părinții greșesc în

multe privințe. Dar când cei mai mulți dintre ei își sfătuiesc copiii să nu se căsătorească prea tineri, le dau dreptate în nouăzeci și nouă la sută din cazuri. Cu toate acestea, pentru că adolescenții vor să-și dovedească lor și lumii întregi, că sunt în stare să gândească singuri, fără a fi călăuziți de părinți, ei se încăpățânează adeseori și se căsătoresc. Nici ajunși în fața altarului nu realizează că au luat această hotărâre pentru a le face în ciudă părinților. Este totdeauna un început rău pentru o căsnicie.

### *Teama de celibat*

Oamenii iau adesea hotărâri nehibzuite de teamă. Cei ce presupun că vor avea puține ocazii de a se căsători, pot fi atât de înspăimântați de ideea că vor rămâne celibatari, încât spun "da" la prima ofertă, fără a lua în considerație însușirile celui care o face. Când cineva dorește cu disperare să se căsătorească, se agață și de un pai, luând în căsătorie pe oricine îl scapă de celibat, considerat de el stigmatizant. Iată ce mi-a spus una dintre pacientele mele: "M-aș fi căsătorit cu oricine îmi cerea mâna. Credeam că sunt atât de insignifiantă încât nu voi fi cerută niciodată de nimeni". Nu-i nevoie să spun că a avut o căsnicie nefericită și a și divorțat. S-a căsătorit cu cineva pe care, în clipele sale de luciditate, nu l-ar fi considerat niciodată potrivit.

Presiunea socială este un alt motiv pentru care tinerii se tem adesea să rămână celibatari. După părerea lor, ar însemna un eșec și ar confirma că nu sunt destul de atrăgători sau interesați pentru a-și găsi o pereche. Când toți din jur se căsătoresc în timp ce ei continuă să trăiască singuri, se gândesc că ceilalți se întreabă ce cusururi au ei. Nici nu le trece prin minte că este ceva firesc ca unii oameni să nu se căsătorească în tinerețe sau să nu se căsătorească niciodată.

### *Dragostea*

Nu voi uita niciodată pe un pacient al meu, care nu împlinise încă douăzeci și opt de ani și se gândea să se însoare pentru a treia oară. Nu prea am înțeles cum a ajuns să lege și să dezlege asemenea relații cu atâta ușurință. În urma convorbirilor noastre am ajuns la concluzia că avea convingerea aberantă că dacă se îndrăgostește de o fată trebuie să o ia în căsătorie.

A fi îndrăgostit nu înseamnă a avea acel sentiment de nebiruit care ne este prezentat în romanele de dragoste și în cântecele populare. Desigur, dragostea este un sentiment puternic, dar un sentiment pe care singuri ni-l permitem, după cum tot noi înșine ne putem elibera de el. Iubirea poate fi oarbă, dar nu este nicidecum cel mai puternic sentiment pe care l-am putea avea. El poate fi controlat și ne putem chiar descotorosi de el, dacă dorim să facem acest lucru.

### *Fuga de acasă*

Este poate cea mai tristă situație când cineva se căsătorește nu pentru că se simte atras de o persoană, ci pentru că este subjugat de altcineva. O tânără sau un tânăr care nu mai poate suporta atmosfera de acasă simte adeseori o atât de puternică atracție pentru ideea de căsătorie, încât, practic, este gata să accepte pe oricine, În special fetele au tendința de a recurge la căsătorie pentru a scăpa de nefericirea de acasă. Uneori și băieții fac acest lucru. Cel mai adesea însă tinerii aleg aventura, se înrolează în armată sau cutreieră țara.

Eu îi înțeleg perfect pe acei tineri care vor să scape de niște părinți certăreți, de tați bețivi sau violenți, de mame cicălitoare și veșnic nemulțumite. Totuși, de multe ori, acești tineri nimeresc din lac în puț. Căsătoria la o vârstă fragedă, dictată de amărăciune, poate fi cu greu apreciată

ca un mijloc de a-ți asigura un viitor liniștit și lipsit de griji. Sfatul meu este următorul: dacă ești într-o situație atât de grea încât simți că trebuie să evadezi, atunci pleacă. Încearcă, mai întâi, să-ți găsești un serviciu, să stai la o rudă sau să lucrezi pentru casă și masă, dar nu te căsătorești numai pentru a scăpa de atmosfera de acasă. Toate temerile, stările de furie, remușcările și sentimentele de inferioritate pe care le-ai acumulat într-o ambianță familială insuportabilă te vor însoți până și în patul nupțial. Faci o imensă greșală socotind că vei lua totul de la capăt într-o nouă relație, având asemenea precedente.

### *Testul de compatibilitate*

Când te îndrăgostești și trebuie să hotărăști dacă urmează să te căsătorești sau nu, ar fi mai bine să-ți pui următoarea întrebare, extrem de importantă: "Oare ne potrivim?" A te potrivi cu cineva înseamnă a fi pe aceeași lungime de undă. Cu cât compatibilitatea celor doi este mai mare, cu atât mai probabilă va fi buna lor conviețuire. Pentru căsătorie, observarea periodică a compatibilității reciproce este tot atât de importantă ca și controlul greutateii corporale pe care dorești să o menții în anumite limite.

Care sunt însă reperele ce pot fi folosite pentru aprecierea compatibilității sau a incompatibilității? Compatibilitatea presupune un răspuns afirmativ la următoarele trei întrebări.

*Întrebarea 1. Înțelege, oare, partenerul meu care îmi sunt cele mai profunde dorințe și nevoi?*

Pentru a răspunde la această întrebare îți recomand să notezi, în scris, ce anume te deranjează cel mai mult în comportamentul partenerului, eliminarea cărora te-ar face să-l iubești mai mult. Nu are importanță dacă exigențele



tale par a fi nerealiste. Pune pe hârtie ceea ce simți că ar trebui să întreprindă partenerul pentru a te face mai fericit. Substratul rațional al acestei acțiuni este acela de a înlătura orice resentimente care, poate, s-au instalat între voi. Dacă partenerul îți cunoaște cele mai profunde dorințe și nevoi și ți le poate satisface, va fi, desigur, mult mai ușor să-l iubești, decât atunci când te tot frământă pentru că nu îți face pe plac.

*Întrebarea 2. Este, oare, în stare, să-mi satisfacă cele mai profunde dorințe și nevoi?*

Unele persoane sunt, pur și simplu, incapabile de a-și satisface partenerul, întrucât nu dispun de calitățile necesare. O femeie cu mult simț artistic, căreia îi place să viziteze galerii de artă, să meargă la Operă și își umple casa cu picturi în ulei, nu se va simți, probabil, fericită cu un bărbat care își petrece serile de vineri la cârciumă, iar în fiecare duminică se duce la meciurile de fotbal. Este evident că cei doi nu se potrivesc, și nu pentru că el ar fi un bărbat antipatic sau pentru că ea l-ar detesta, ci pentru că interesele unuia sunt total diferite de ale celuilalt. S-ar putea ca el să fie incapabil de a-i împlini dorințele și nevoile ei cele mai adânci într-o asemenea măsură încât să o facă fericită.

*Întrebarea 3. Dorește, oare, partenerul meu, să-mi satisfacă cele mai profunde dorințe și nevoi?*

Faptul că cel pe care îl iubești *știe* ce te poate face fericit și *este în stare* să-ți satisfacă respectivele dorințe și nevoi nu înseamnă, neapărat, că și *dorește*, de fapt, să facă un efort în acest sens. Un bărbat mi-a relatat, recent, că știa foarte bine ce așteaptă soția de la el și era conștient că este în stare să fie genul de soț pe care și-l dorea ea. Întrucât însă nu i-ar produce prea multă plăcere, răspunsul său la această a treia întrebare este negativ.

După cum am mai spus, ne potrivim cu partenerul atunci când putem răspunde afirmativ la toate cele trei

întrebări. Un singur răspuns negativ denotă un grad de incompatibilitate care va determina neplăceri. Sugerez să te căsătorești doar atunci când răspunsurile la toate cele trei întrebări sunt afirmative. Dacă ești căsătorit(ă) îți recomand să-ți clarifici și să încerci să rezolvi acele probleme care au condus la un răspuns negativ.

### *Obiectivul oricărei relații sentimentale*

La drept vorbind, relațiile de cuplu, fie ele de lungă durată sau vremelnice, depind de modul în care fiecare dintre parteneri reușește să-l mulțumească pe celălalt. Oamenilor nu le place să facă sacrificii total dezinteresate; ei se așteaptă întotdeauna la anumite recompense. Problema este: "La ce recompensă avem dreptul să ne așteptăm?" În orice relație neimpusă avem dreptul la o satisfacție rezonabilă. Obținerea acestei satisfacții înseamnă, de fapt, dobândirea unui echilibru sufletesc care să ne permită să afirmăm că ne simțim bine cu partenerul nostru, suntem bucuroși că ne-am căsătorit sau că formăm un cuplu și că, deși ne-ar place încă multe alte lucruri, situația este pentru noi corespunzătoare, chiar dacă rămâne neschimbată. Este starea despre care se poate afirma că reprezintă pragul de satisfacție rezonabilă a individului. Obiectivul unei relații este să ne simțim satisfăcuți cel puțin în limite rezonabile și să existe speranța de a fi și mai mulțumiți. Când ambii parteneri pot spune că sunt mulțumiți înseamnă, evident, că au puține motive să se plângă și, ca atare, fiecare în parte se bucură de conviețuirea cu celălalt.

Trei consecințe grave pot interveni dacă trăim sub pragul satisfacției rezonabile.

Prima consecință evidentă: vom deveni o ființă umană atinsă de tulburări, nefericită și dominată de griji. În cazul unei insatisfacții cronice vom ajunge într-o stare

depresivă, vom fi cuprinși de stări de furie, ni se va deregla somnul, vom începe să bem sau să ne răzbunăm pe copii. Desigur, putem sta de vorbă cu noi înșine în momente de relativ calm, dar, dacă frustrările continuă, viața nu ne va aduce prea multe bucurii, chiar dacă nu vom deveni propriu-zis nevrotici.

A doua consecință a unei conviețuiri sub pragul de satisfacție rezonabilă va fi atingerea unui punct când nu-l vom mai iubi pe partenerul nostru. În definitiv, cum poți iubi pe cineva, fie el partenerul tău, sau șeful de la locul de muncă sau un prieten, când respectivul îți provoacă numai frustrări. Trebuie să fii un om dereglat (și disperat, pe deasupra) pentru a continua să-l iubești pe cel care se comportă tot timpul urât cu tine.

Această pierdere a iubirii se produce, în general, lent, după luni sau ani de zile, după ce se acumulează numeroase frustrări, nedreptăți și ofense. Dacă perioada în care ne-am aflat peste pragul de satisfacție rezonabilă a fost scurtă, dragostea pentru partener nu va dura prea mult. Nu are importanță cât de mult ți-ai iubit partenerul la început, nici ce îți sugerează credința ta religioasă. Dacă partenerul nu te satisface la nivelul așteptat, sentimentul de dragoste va dispărea.

Cei care se simt vinovați că nu-și mai iubesc partenerul nu-și dau seama ce se întâmplă de fapt cu ei. Nu este un păcat să nu mai iubești pe cineva. Nu trebuie să ai remușcări pentru că respingi pe cineva care te neglijează. Este normal, rațional și sănătos să procedezi astfel.

A treia consecință a unei conviețuiri mai îndelungate sub pragul de satisfacție rezonabilă va fi că, în cele din urmă, relația îți devine indiferentă. Dacă aceasta se întâmplă la serviciu, îi vei declara patronului că nu are decât să-și păstreze slujba pentru el. În căsnicie, vei ajunge la concluzia că, oricum, nu merită osteneala să o menții. Orice sentiment a dispărut și îți spui: "Nu mai vreau să trăiesc așa nici o clipă".

Desigur, mulți se simt vinovați și în asemenea situații, pentru faptul că se decid să pună capăt căsniciei. Dar, iarăși, pentru exact aceleași motive pentru care nu trebuie să se învinovățească nimeni de dispariția iubirii, nu trebuie să se simtă nimeni vinovat nici pentru desfacerea căsniciei. Dacă o căsnicie nu merge, și nu sunt șanse pentru refacerea ei, este *de datoria* ta să faci ceva. Nu uita că nu te-ai căsătorit de dragul altei persoane, ci pentru propriul beneficiu. Nu accepti o slujbă ca să-l faci fericit pe patron, ci pentru a-ți îmbunătăți propria viață. Te căsătorești, te angajezi sau te împrietenești în *propriul* tău interes și, dacă relația respectivă nu-ți aduce nici un folos, este rațional să vrei să-i pui capăt. Dacă socotești că mariajul tău este o simplă pierdere de timp, că îți creează dificultăți și nu îți mai face nici o plăcere, *pe bună dreptate* te gândești la desfacerea ei. Nu faci nimănui o favoare sacrificându-te pentru fericirea altuia, în timp ce tu rămâi o făptură umană nefericită. În realitate, prin aceasta îi faci și partenerului un grav deserviciu, pentru că îl răsfеți, iar în urma repetatelor tale frustrări ajungi să te sature de el, așa încât, într-o bună zi, îți iei geamantanul și pleci. Dacă ții, într-adevăr, atât de mult la o relație, procedează câte o dată în așa fel încât și partenerul tău să se simtă frustrat pentru a-l obișnui cu ideea că nu-și poate permite la nesfârșit orice.

Acceptă faptul că fericirea într-o relație se bazează pe mulțumirea ambilor parteneri. Când această condiție nu este îndeplinită, cel care este mai frustrat are datoria, chiar obligația morală, să facă ceva pentru a înlătura cauzele nefericirii sale. Obiectivul unei relații este acela de a-ți produce o satisfacție rezonabilă, astfel încât să nu dorești ruperea ei. Mai concret, scopul constă în a determina pe celălalt să-ți dea repetate satisfacții până vei putea să te consideri rezonabil mulțumit(ă). În acest moment poți afirma că ți-ai reprezentat bine interesele tale și ale celuilalt, procedând corect și cinstit

### III

## *Cel mai bun mijloc de a te face iubit*

Cel mai indicat este ca de la prima întâlnire să ne convingem dacă celălalt este un om de bună credință, corect și nu intenționează să ne facă nici un rău, iar dacă noi ne purtăm frumos cu el vom fi tratați în aceeași manieră. Aceasta este esența regulii nr. 1: *când cineva se poartă frumos cu tine, răsplătește-l cât de curând cu o purtare identică.*

Faptul este cunoscut sub denumirea de "focalizare pozitivă", constituind unul din principiile de bază ale teoriei învățării, elaborat concomitent în mai multe laboratoare de psihologie din întreaga lume. Când răsplătești o anumită comportare, respectiva comportare se consolidează. În limbaj psihologic se spune că s-a realizat focalizarea comportamentului. Gândește-te măcar o clipă, ce instrument valoros este acesta dacă știi să-l folosești corect. Dacă știi ce este important pentru partener, îl poți face, în cele din urmă, extrem de fericit, consolidând comportările care îi fac plăcere.

Dorești ca soțul tău să slăbească pentru că astfel te-ar atrage mai mult pe plan sexual? Nu uita regula nr. 1 în comportarea de zi cu zi față de el. Dacă a început să facă jogging și nu-l apreciezi pentru aceasta, l-ai putea descuraja, determinându-l să renunțe. Sau să presupunem că renunță de bunăvoie la desert și nu-l lauzi pentru voința

de care dă dovadă; în acest fel ai scăpat ocazia de a-i consolida comportamentul dietetic. Nu trebuie să fii un geniu pentru a înțelege că, dacă dorești ca bărbatul să continue efortul de slăbire, este preferabil să apreciezi acest efort, cel puțin menționându-l.

Cu toate că pare extrem de simplă, în realitate problema este deosebit de complexă. În încercarea unei consolidări individuale apar probleme inițial imprevizibile. Prezentăm mai jos câteva din ele.

### *Ce este o recompensă?*

Fiecare din noi definește recompensa în felul său. Nu trebuie să consideri că dacă ție ceva îți place foarte mult, trebuie, neapărat, să-i placă și celuiilalt. Există recompense primare, ca de exemplu hrana, apa, somnul, căldura și altele asemenea, necesare supraviețuirii fizice. Cel mai adesea ele constituie recompense pentru toată lumea. Când însă recompensa este un costum de haine, un compliment sau o avansare, aprecierea ei depinde de persoana care o primește, de vârsta și de personalitatea ei, precum și de împrejurările particulare ale vieții acesteia în momentul în care este recompensată. De exemplu, o haină de blană nu o impresionează în mod deosebit pe o femeie care mai are alte șase. A-l invita pe soț la un restaurant de ziua lui poate fi ultimul lucru pe care și l-ar fi dorit, mai ales dacă este un comerciant care tot timpul e pe drum și mănâncă, în mod obișnuit, la restaurant. Pentru el recompensa ar fi o masă pregătită acasă.

### *Momentul recompensei*

Efectele recompensei nu depind numai de *felul* acesteia, ci și de *momentul* acordării ei. Este important să fii într-o dispoziție adecvată pentru ca recompensa să

aibă maximum de efect. N-are rost să te așezi la masă dacă nu îți este foame. De asemenea, nu are sens să-ți oferi o pușcă la 35 de ani pentru că ți-ai dorit-o când aveai 15. Declarația "Te iubesc!", — făcută partenerului, poate, de asemenea, să fie nelalocul ei, dacă urmează după rugămintea pentru un anumit serviciu, repetată de o mie de ori.

### *Frecvența recompensei*

Efectele pe care recompensa le produce asupra noastră depind, în ultimă instanță, de *frecvența* acesteia. Dacă dorești să-ți influențezi iubitul(a) este important ca recompensa să fie dată nu numai la timpul potrivit, ci și cu o frecvență care să asigure un impact maxim. Oamenii pot fi recompensați în două feluri: *continuu* și *intermitent*. În primul caz, este recompensată o comportare dorită ori de câte ori ea are loc. Se înțelege că astfel consolidarea comportamentală se realizează mai rapid. Dacă vei lăuda și recompensa partenerul pentru orice gest frumos, pentru orice nou articol vestimentar atrăgător și ori de câte ori arată deosebit de bine, aceasta va genera un torent de sentimente pozitive față de tine pentru gentilețea de care ai dat dovadă. Dacă însă, la un moment dat, din diferite motive, recompensele sunt suspendate și reacțiile favorabile vor înceta.

Dacă utilizezi consolidarea *intermitentă* vei oferi recompense numai din când în când. Deși partenerul nu este recompensat în fiecare zi, s-ar putea ca el să continue să se comporte convenabil chiar fără a se gândi la o recompensă imediată. El anticipează că în viitorul apropiat *va fi* din nou recompensat.

Nu este, oare, ciudat faptul că o consolidare intermitentă a unui comportament este mai eficace decât una permanentă?

Pe scurt, ca să fim iubiți trebuie să ținem întotdeauna seama de următoarele aspecte: *a)* ce anume consideră celălalt a fi o recompensă în etapa respectivă a vieții sale; *b)* dacă recompensa respectivă prezintă sau nu interes pentru el; *c)* recompensa trebuie să fie intermitentă și nu permanentă.

### *Cele mai apreciate recompense în plan psihologic*

Dacă vrei să iubești și să te faci iubit, practica recompensării trebuie privită dintr-un unghi tot atât de practic, ca și alte activități umane. Uneori este esențial să știi ce recompensă mai deosebită ar fi pe placul partenerului. În general, însă, nu sunt diferențe prea mari între acțiunile care satisfac majoritatea oamenilor.

#### *Lauda*

Nu pot să nu accentuez importanța laudelor în influențarea sentimentelor altora față de tine. Majoritatea oamenilor lăudați în repetate rânduri pentru acțiunile lor devin mai conștienți de propria valoare, au mai multă încredere în forțele lor și mai mult respect față de sine. Erorile și nereușitele nu-i afectează prea mult, deoarece li s-a inculcat constant convingerea că sunt oameni de treabă și valoroși. Dacă vrei ca cineva să te iubească te sfătuiesc să-i pui în evidență părțile pozitive, ignorându-le pe cât se poate pe cele negative. Este imposibil să rămâi indiferent când cineva se poartă cu tine frumos și îți acordă multă atenție.

Noi însă nu ne lăudăm reciproc în suficientă măsură. Considerăm că lauda este o dovadă de "ipocrizie" sau că "nu sunt prea multe cazurile în care oamenii merită să fie lăudați". Uneori ne e teamă că prea multe laude "strică".



Înainte de a face câteva comentarii pe marginea celor trei motive care îi fac pe oameni parcimonioși în privința laudelor, aș dori să explic ce înțeleg prin laudă. Consider, în mod strict, că ceea ce trebuie lăudat este *comportamentul* unei persoane și *nu persoana ca atare*. Este esențial să separăm *persoana* de *comportarea* ei, iar aprecierea să aibă în vedere acțiunile persoanei și nu persoana însăși. În felul acesta o laudă nu este o judecată de valoare, pozitivă sau negativă, asupra persoanei. Dacă se procedează astfel din primii ani de viață ai copilului, el învață să nu se deteste când nu acționează bine și să nu-și dea aere de superioritate, să nu fie îngâmfat și vanitos când acționează bine.

Dacă înțelegem deosebirea dintre lauda adusă unei persoane și cea adusă unui comportament al aceleiași persoane, vom constata că este mult mai ușor să lauzi acțiunile cuiva dacă se are în vedere că lauda nu urmărește ca persoana respectivă să se creadă mai bună decât alții, ci doar evidențiază că o anumită comportare a fost mai bună. Cu alte cuvinte, dacă îți place cum dansează partenerul, de ce să nu i-o spui? Sfatul pe care îl dau celor ce vor să fie iubiți și să-și arate iubirea este să fie cât mai generoși cu laudele. Adresați oamenilor cuvinte frumoase! Trebuie să recunoaștem că așa ceva se întâmplă prea rar. Oamenii sunt mai dispuși să-și critice semenii decât să-i aprecieze favorabil. Eu susțin că poți lauda cu aceeași frecvență cu care critici. Dacă o acțiune este bună, de ce să nu fie pusă în evidență? De exemplu, dacă partenerul este punctual, laudă-i punctualitatea (nu persoana lui). Spune-i cât mai des: "Mulțumesc!". Deprinde-te să observi toate lucrurile plăcute pe care alții le fac pentru tine, nu le considera ca firești, ca ceva ce ți se cuvine.

Cei care susțin că lăudând prea mult au sentimentul că nu sunt pe deplin sinceri, nu au ales cea mai bună scuză. Acesta nu este un motiv pentru a suprima aprecierile laudative. Senzația respectivă rezultă din faptul că un

asemenea comportament este ceva nou pentru tine. Aceeași senzație o ai când pășești pentru prima oară pe un ring de dans sau când trebuie să rostești o scurtă cuvântare la club. Sentimentul de artificialitate în cazurile de mai sus nu are altă semnificație decât faptul că ceea ce faci nu îți este familiar. Repetând acțiunea te vei obișnui și te vei simți mai puțin nesigur.

Cât despre răsfățarea oamenilor prin laude, dacă ar fi vorba de așa ceva aș fi primul care te-ar sfătui să nu procedezi astfel. Atât timp cât te limitezi la a lăuda faptele cuiva, talentele, caracteristicile sale fizice și spirituale, separând persoana de atributele sale, nu vei ajunge niciodată să o copleșești cu laude, pentru că nici una din acestea nu se referă la acea persoană în ansamblu.

### *Farmec și tandrețe*

Cum ar putea să nu vă placă cineva fermecător, plin de înțelegere, tandru și amabil? Oamenii subtili, bine crescuți, politicoși, deschiși sunt cei mai căutați din lume. Este o adevărată plăcere să te întreții cu cineva care știe nu numai ce și cum să discute, dar știe să și asculte. Dintre toate harurile sociale acesta este, neîndoios, cel mai apreciat.

Dacă dorești să iubești și să te faci iubit(ă), învață să fii politicoș, atent și tandru. E ca o rază de soare care topește gheața. Poți, oare, să te opui cu îndârjire cuiva care prin căldură, amabilitate și politețe imprimă relației armonie și tandrețe? Am cunoscut, toți, asemenea oameni. Ei au mai multă căutare decât noi, ceilalți. Se pricep atât de bine să se facă plăcuți, încât efectiv ne bucură societatea lor. Suntem oricând gata să-i invităm la noi și, totdeauna, gândul la ei ne aduce zâmbetul pe buze.

Pentru a iubi și a fi iubit(ă) trebuie să-ți însușești anumite tehnici de bază. Cum anume? M-am gândit destul de mult la această problemă și am ajuns la concluzia că

oamenii nu reușesc să fie agreabili din cauza atitudinii lor defensive; unii se tem tot timpul de ceva. Dacă nu s-ar apăra în permanență, n-ar fi nici pentru ei o problemă să fie înțelegători și cooperanți. Prin atitudine defensivă înțeleg nevoia de a demonstra că noi avem întotdeauna dreptate și că celălalt greșește. Cred că vânătorii de greșeli sunt foarte agasanți. Ei caută cu lumânarea punctele slabe ale unei persoane. A încerca să le smulgi o laudă este ca și cum ai încerca să iei aurul unui avar.

O persoană deschisă, nedefensivă, este interesată mai curând să mențină o relație în termeni buni, decât să aibă totdeauna dreptate. Dacă un soț face o afirmație cu care soția nu este de acord, ea nu trebuie să ezite să-l corecteze. Dacă însă el nu-i acceptă punctul de vedere, ea e datoare să-i spună că totuși crede că are dreptate, dar că nu este exclus să se fi înșelat, după care nu trebuie să mai insiste. Procedul este demn de toată lauda! Ea și-a spus părerea, dar nu continuă discuția, considerând că nu merită să se angajeze într-un duel verbal.

Asemenea persoane sunt, cu siguranță, agreate pentru că nu-i "pun la podea" pe cei ce au o altă părere, ci îi tratează cu îngăduință, oferindu-le posibilitatea de a se îndoii. Aceasta nu înseamnă că sunt niște papă-lapte care cedează în permanență în fața altora. Dimpotrivă, își exprimă clar convingerile; dar când își dau seama că celălalt s-ar putea simți lezat dacă nu i se dă dreptate, se retrag, în afară de cazul când este vorba despre niște lucruri esențiale. Omul deschis nu este neapărat și laș.

O observație pentru bărbați. Le-am întrebat uneori pe femei ce calități ale unui bărbat le atrag și le sunt pe plac. Aproape totdeauna femeile spun că un bărbat trebuie să fie tandru și înțelegător. Este mai puțin important cum arată, câți bani are și cât de elegant se îmbracă. Sunt convins că cele mai multe femei agreează bărbații deschiși, care au părerile lor personale pe care știu să le și susțină, dar care sunt gata să renunțe la ele dacă e vorba



de lucruri neesențiale, care ar putea provoca neplăceri celuilalt. Asemenea bărbați se bucură de tot respectul și atenția doamnelor, așa încât îi sfătuiesc pe toți bărbații să mediteze asupra acestui fapt.

### *Cele mai profunde dorințe și nevoi*

Pentru a le oferi oamenilor recompensele care să-i facă să te iubească, nimic nu e mai important și mai pertinent decât înțelegerea deplină a dorințelor și nevoilor lor cele mai profunde. Aceasta constituie piatra de temelie a unei relații sentimentale. Potrivit convingerii mele, dacă ești o persoană politicoasă, atentă și tandră vei inspira, neîndoios, partenerului sentimente foarte pozitive față de tine. Dar pentru ca o relație să se transforme în căsătorie nu e suficient să fii drăguț și înțelegător, ci este necesar să cunoști temeinic cele mai profunde dorințe și nevoi ale celuilalt. În consecință, dacă le poți satisface *într-o măsură rezonabilă*, te vei bucura de multă dragoste. Subliniez, este vorba de cele mai profunde dorințe, deoarece satisfacerea doar a unor dorințe superficiale nu conduce la căsătorie. Dragostea adevărată vizează dorințele cele mai profunde, și nu pe cele superficiale.

De aceea, pentru a-ți putea recompensa cât mai bine partenerul, se impune să discuți cu el îndelung despre aceste dorințe și nevoi. Ce dorește el de la tine? Ca să nu se omită ceva important, dorințele și nevoile pot fi notate pe hârtie. Numai notând și discutând, îți vei putea face o idee despre condițiile a căror îndeplinire poate determina reușita relației.

### *Situații conflictuale*

Chiar dacă două persoane își înțeleg dorințele și nevoile cele mai profunde, se pot ivi frustrări și conflicte.

Problemele se pot complica în așa măsură, încât să vă gândiți chiar la plecarea partenerului și, totuși, cre-deți-mă, ați putea trăi în continuare fericiți împreună dacă ați reuși să ajungeți la o înțelegere în una sau câteva probleme de *maximă* importanță. Nu ne putem aștepta să obținem întotdeauna tot ce dorim chiar dacă am merita. Când problema nu este foarte importantă, putem ceda în favoarea partenerului. Dacă însă ți se refuză îndeplinirea unei dorințe extrem de importante și, datorită acestui fapt, te simți înșelat, îți sugerez să înveți să faci compromisuri. S-ar putea să renunți și de data aceasta, în acest caz însă va trebui să-ți găsești o deplină satisfacție într-o altă direcție.

Căsătoria este o tranzacție bazată pe dragoste și, după părerea mea, pentru ca ea să funcționeze, trebuie să ne așezăm la masa tratativelor și să negociem diversele noastre revendicări după aceleași principii pe care le utilizează salariații. Ținând seama de toate acestea, să analizăm mai amănunțit câteva situații conflictuale:

1. *Responsabilitatea financiară.* Când pacienții mei se plâng de felul în care partenerii lor administrează banii, ei spun, în general, sau că aceștia îi cheltuiesc cu prea multă ușurință, îi gospodăresc nechibzuit și iau decizii de unul singur când este vorba de sume mai mari sau că, dimpotrivă, sunt zgârciți. Femeile se plâng deseori că finanțele familiei sunt în mâinile soțului, ele fiind silite să le ceară bani pentru gospodărie, îmbrăcăminte sau pentru cheltuielile școlare ale copiilor.

Pe de altă parte, bărbații sunt nemulțumiți că soțiile lor cheltuiesc banii cu prea multă ușurință, de parcă aceștia ar crește în pom. Când o femeie este nemulțumită de banii pe care îi aduce soțul, ea îi cere, pe un ton oarecum naiv, să aducă mai mulți bani. Femeile care nu au serviciu, susțin bărbații, nu înțeleg realitățile economice. Ei nu pot aduce mai mulți bani în casă numai pentru că

așa doresc soțiile lor. De obicei, nu soțul își stabilește salariul; el poate crește numai gradual pe parcursul unei perioade îndelungate.

2. *Copiii*. Deosebirea de opinii în privința creșterii și educării copiilor poate constitui unul din motivele cele mai serioase ale unor dispute între soți, ceea ce este lesne de înțeles. Disciplina, valorile morale, religiozitatea, autodisciplina sunt tot atâtea însușiri pe care părinții ar dori să le dezvolte la copii lor și în privința cărora pot avea păreri total divergente. Un tată exigent, care nu se teme să fie sever cu copiii, chiar dacă această atitudine îi displace, poate pierde ușor respectul pentru o soție care lasă totul după copii. Tot așa, o mamă care își educă cu tandrețe și dragoste copiii va fi revoltată când soțul urlă la ei și îi scutură zdravăn pentru că au lăsat un pic de mâncare în farfurie. Mai devreme sau mai târziu, ea va ajunge să-l deteste din cauza rigidității lui.

Să nu subestimăm niciodată dezaprobarea sau averșiunea pe care le putem avea față de partenerul nostru în calitate de tată sau mamă al copiilor. De aceea, accentuez în mod deosebit că problemele referitoare la creșterea și educarea copiilor trebuie discutate temeinic, adoptând o linie acceptabilă pentru amândouă părțile.

3. *Viața sexuală*. Relațiile sexuale dintre doi îndrăgostiți sunt absolut definitorii pentru supraviețuirea legăturii, în general, ceea ce deosebește o căsnicie de o relație de prietenie este tocmai sexualitatea. Îndrăgostiții sunt niște prieteni care se culcă împreună.

Printre dorințele și nevoile enumerate de bărbați în cadrul tratamentelor psihoterapeutice, pe primele locuri se află: 1) dorința de a beneficia de mai mult sex; 2) dorința ca femeia să aibă mai des inițiativa și 3) femeia să nu ceară mereu dovezi sau repetate declarații de dragoste.

La rândul lor, și femeile au anumite preferințe sexuale; dacă acestea sunt satisfăcute de partener, ele devin

mult mai fericite. De obicei, femeile nu agreează brutalitatea și grosolănia. Ele simt nevoia de tandrețe și în sex. Pentru ele, cuvintele încărcate de senzualitate sunt cele referitoare la dragoste, nu cele referitoare la sex. De aceea, nu apreciază, în general, expresiile "tari" folosite de bărbați. Uneori, la mânie, și femeile pot folosi asemenea expresii, dar în momentele de apropiere și de dragoste utilizează un limbaj poetic și nu unul vulgar.

Femeilor le place să aibă suficient timp la dispoziție atunci când fac dragoste. Le repugnă metoda "un-doi, mersi madam", pentru că reacțiile lor sunt mai lente și ele nu se excită la fel de repede ca bărbații. Sunt, de asemenea, revoltate când li se cere să facă dragoste imediat după o ceartă. Ele sunt de-a dreptul înnebunite că bărbații vor să le ducă în pat după ce le-au terfelit în fel și chip și le-au aruncat în față o sumedenie de cuvinte jignitoare. Femeile fac dragoste mai curând cu sufletul decât cu corpul și dacă au vreo suferință în sentimentele lor, nici actul sexual nu le face plăcere. Am convingerea absolută că dacă un bărbat dorește să fie un amant perfect trebuie să învețe să-și "impregneze" viața sexuală cu multă afecțiune. Femeile doresc ca întregul act să fie efectuat cu gingășie și nu într-un mod brutal și dezgustător, ca și cum corpul lor ar fi menit să satisfacă doar poftă animalică. Puține lucruri le revoltă pe femei mai mult decât refuzul de a înțelege această dorință a lor. Femeile sunt interesate de calitatea relațiilor sexuale și mai puțin de cantitatea lor.

4. *Biserica și religia.* Este surprinzător, dar se ivesc mult mai puține conflicte pe teme bisericesti sau religioase, decât ne-am fi putut aștepta. Se pare că are loc un filtru încă din perioada premaritală, care permite evitarea unor conflicte ulterioare. Astfel, cei ce cred în Dumnezeu se căsătoresc cu persoane de aceeași credință. Agnosticii sunt atrași de agnostici, iar ateii de ateii.

În acest domeniu, cele mai multe plângeri s-au referit la faptul că unul dintre parteneri ar dori ca celălalt să meargă mai des la biserică împreună cu familia. Uneori mama este cea care se ocupă mai mult de educația religioasă a copiilor, alteori tatăl. Dar nici unul nu vrea să-și asume în această privință întreaga responsabilitate. Oricum, chiar dacă unul dintre ei dorește mai mult spirit religios în familie, nerespectarea acestei dorințe este rareori cauza majoră a tensiunilor.

Mai multe tulburări provoacă deosebirile semnificative privind concepțiile morale sau religioase. Dacă între mamă și tată există un dezacord în probleme precum existența lui Dumnezeu sau modul în care trebuie să-ți manifeste credința, relațiile dintre ei ar putea deveni foarte încordate. Firește, lucrurile nu se petrec întotdeauna în acest fel. Eu am cunoscut multe cupluri care la data căsătoriei lor se prezentau cu concepții religioase foarte diferite. După cum era de așteptat, au existat fricțiuni pe teme religioase, dar, în majoritatea cazurilor, fiecare s-a împăcat cu părerea celuilalt sau au hotărât să lase deoparte disputele religioase și să nu permită ca ele să le zdruncine căsnicia.

Problemele de etică sunt cel puțin la fel de importante ca și cele religioase. Opiniile diferite asupra minciunii, furtului și altor abateri morale pot constitui un dezastru pentru o căsnicie. În această privință compromisurile sunt de-a dreptul imposibile, spre deosebire de cele din alte zone conflictuale, în care, de obicei, se mai poate discuta.

*5. Rudele de sânge sau prin alianță.* Rareori apar probleme din cauza rudelor de sânge sau a celor prin alianță, dar dacă ele există, sunt serioase. De obicei, este vorba de un amestec în treburile cuplului. Se întâmplă ca soțul să fie prea atașat de părinții săi, ținând la părerea lor mai mult decât la cele ale soției. Sau soția poate fi prea mult



dominată de mama ei, petrecând cu ea atât de mult timp, încât soțul se simte trecut pe planul al doilea.

6. *Muncă, serviciu, ocupație sau profesie.* Serviciul soțului sau al soției poate influența în multe feluri armonia căminului. Pentru soarta căsniciei este deosebit de importantă cunoașterea modului în care frustrările în acest domeniu pot influența cele mai profunde dorințe și nevoi ale fiecăruia.

Femeile se plâng cel mai mult de atașamentul exagerat al soților față de propria activitate profesională. Au impresia că pentru un bărbat profesia sau ocupația prezintă mai multă importanță decât soția. Bărbații își iau adeseori de lucru acasă, acceptă să lucreze ore suplimentare sau își găsesc fel și fel de treburi pe lângă casă, încât soțiile se simt total ignorate, respinse și chiar părăsite.

Anumite profesii pot determina frustrări semnificative într-o căsnicie. Medicii, de exemplu, pot fi solicitați să acorde asistență la orice oră din noapte, masa lor poate fi întreruptă, adesea nu-și pot petrece concediul împreună cu familia sau trebuie să-și viziteze pacienții sâmbăta sau duminica. Orice femeie care se căsătorește cu un medic și nu este gata să accepte un asemenea stil de viață este oarbă sau nebună.

Și o femeie căsătorită cu un șofer de camion sau cu un muzician se poate simți frustrată — în primul caz, pentru că soțul este mai tot timpul pe drumuri, iar în al doilea, pentru că soțul lucrează mai ales seara, când ea ar dori cel mai mult prezența lui acasă. Mulți bărbați lucrează în al doilea sau al treilea schimb, fapt ce poate determina importante frustrări, care se accentuează dacă cumva soțiile lucrează în schimburi diferite.

Dacă munca sau ocupația lor este identică, pentru femeie va fi frustrantă sarcina de a crea un cămin. Adeseori femeile ar dori să-și reia studiile ca să obțină un serviciu mai bun și să mai facă și altceva decât să stea

acasă și să aștepte să vină copiii de la școală. Ce-i drept, ele sunt uneori înspăimântate de această perspectivă, întrucât și-au abandonat studiile cu ani în urmă și nu-și mai amintesc cum se adună fracțiile sau cum se face un conspect. De cele mai multe ori, principalul obstacol este refuzul soțului de a-i permite soției sale să-și continue studiile. Un bărbat nesigur de el se simte amenințat de ambițiile soției. Pe lângă teama că soția ar fi mai deșteaptă decât el, îl înspăimântă gândul că ea ar putea fi avansată, ajungând să câștige mai mulți bani și să ajungă în anturajul șefilor, în timp ce el ar rămâne un simplu angajat.

O altă dificultate poate să apară atunci când soțul consideră că nu este obligat să ajute la treburile gospodărești, pentru că muncește destul în cele opt ore la locul de muncă. După părerea lui, el își poate permite să meargă la un meci, la popice, la vânatoare sau la cârciumă cu prietenii. În astfel de situații, soția se simte, firește, profund nedreptățită, deoarece nu este de acord că cele opt ore de lucru îl scutesc pe soț de orice alte obligații familiale. Aceasta este o idee tipic masculină care cu greu poate fi eradicată. Totuși, dacă un bărbat dorește să fie iubit de soție, trebuie să-și dea seama că pentru ea cele opt ore de lucru ale lui nu valorează mai mult decât cele opt ore de lucru ale ei. Mai ales că acasă ea nu muncește doar opt ore, ci, mai curând, douăsprezece sau chiar paisprezece ore.

### *Viața de societate*

Vorbind despre diferitele perturbații din viața cuplurilor și parcurgând lista dorințelor și a nevoilor profunde este surprinzătoare frecvența aspirațiilor celor doi, sau a unuia dintre ei, de a avea o viață de societate mai bogată. Se pare că pentru mulți acest obiectiv este greu de atins.

Sunt cazuri când unul dintre parteneri se descurcă de minune și el aranjează totul. Celălalt îl urmează cu plăcere, dar nu se angajează să fie el inițiatorul unor întâlniri sau să vină cu sugestii privind organizarea acestora. După cum am putut constata, cuplurile care au o viață de societate activă sunt cele mai reușite. Trebuie să fie destul de plictisitor ca săptămână de săptămână să mergi doar la un film cu copiii sau partenerul. Pentru numeroase cupluri antidotul cel mai eficace al unei vieți plictisitoare de acasă îl reprezintă gândul că vin serile de vineri sau de sâmbătă, după-amiezile de duminică atunci când se întâmplă ceva, sunt invitați la o petrecere, la o cină sau ies undeva împreună cu un alt cuplu. Cuplul care duce o viață de societate comună — rămâne unit.

### *Deprinderi enervante și deranjante*

Întrebați-vă dacă partenerul are deprinderi enervante sau agasante, care, aparent, banale, pot deveni cu timpul greu de suportat. Printre cazurile pe care le-am întâlnit în practica mea pot menționa: strecurarea salivei printre dinți, cu un șuierat enervant sau pufăitul și trasul pe nas fără folosirea batistei. Am cunoscut numeroase femei care le reproșau bărbaților că spun bancuri licențioase sau fac gesturi obscene într-o societate aleasă.

Deprinderile deranjante sau enervante nu sunt, de obicei, atât de grave încât să determine desfacerea unei căsătorii. Dacă există însă mai multe deprinderi de acest gen și sunt destul de ofensatoare, ele pot deveni la fel de serioase ca și alte probleme mai grave.

### *Cele mai frecvente nemulțumiri*

Pentru a avea o imagine mai completă asupra factorilor care provoacă grave frustrări în căsnicii, voi evoca

cele mai importante doleanțe pe care mi le-au comunicat pacienții mei:

- f) Aș vrea să mă considere o persoană demnă și nu ca cineva la care trebuie să strige tot timpul.
- g) Să-mi spună unde se duce când pleacă de acasă.
- h) Să am și eu un cuvânt de spus în problemele financiare ale familiei.
- i) Să-i facă pe copii mai răspunzători, și să fie de acord cu pedepsele date de mine.
- j) Să-mi spună ce dorințe sexuale are și ce pot face pentru a-l satisface mai mult
- k) Să nu mai fie atât de ofensiv cu mama mea.
- l) Să ieșim mai mult. Să găsească pe cineva care să-i supravegheze pe copii în absența noastră.
- m) Să fie afectuos nu numai atunci când facem dragoste.
- n) Să nu-și descarce nervii pe fiul nostru.
- o) Să nu mă pună în situații jenante prin felul cum vorbește în societate.
- p) Să mă însoțească mai des la biserică, de exemplu, și să o facă cu plăcere.
- q) Să fie mai afabil când vine de la lucru.
- r) Să nu bată toba cu degetele.
- s) Să-l bucure muzica pe care o ascult sau, cel puțin, să o tolereze,
- t) Dacă nu dorește să facă dragoste, să nu facă, dar pe urmă să nu-mi reproșeze mie.
- u) Să nu-și roadă unghiile.
- v) Să aibă mai multă grijă de lucrurile noastre.
- w) Să tolereze și să aprecieze munca mea și stilul de viață pe care ea îl implică.
- x) Să fie mai organizat și mai punctual.
- y) Să nu-mi răstălmăcească afirmațiile.

Este o listă aproape completă a nemulțumirilor formulate de soți și soții. Când am fost în stare să înlătur

sau să atenuiez aceste nemulțumiri, am determinat, practic totdeauna, o creștere a afecțiunii pentru partener. Aceasta nu trebuie să constituie o surpriză, dacă se respectă regula 1: când cineva se poartă frumos cu tine, răspunde-i cu aceeași monedă.

### *Procedee speciale pentru a spori dragostea față de noi*

După ce am văzut rolul diferitelor recompense în păstrarea și întărirea sentimentelor de dragoste, să ne concentrăm atenția asupra unor procedee importante, a căror aplicare determină, în majoritatea cazurilor, sporirea iubirii.

#### *Intimitate și toleranță*

Am avut, nu demult, ca invitați la masă o pereche încântătoare și, când și-a luat rămas bun, soția prietenului și-a apropiat atât de mult fața de a mea încât m-am simțit aproape jenat. Gestul ei nu avea nici o componentă sexuală; era, pur și simplu, modul ei de a începe și încheia vizitele, indiferent de gazdă. Îi făcea plăcere să se apropie mult de persoana respectivă. Dacă se întâmplă ca două persoane să se bucure deopotrivă de asemenea manifestări de intimitate, cuplul este avantajat, comparativ cu altele care ajung la această armonie după încercări multiple și, uneori, după erori repetate.

O asemenea dilemă este evidentă la unele cupluri. Sunt bărbați cărora nu le place să stea lângă soțiile lor, nici să le țină de mâini în public, după cum nu le place să facă gesturi afectuoase dacă trebuie să stea alături, pe o canapea. Cu toate acestea, el își iubește mult soția, o tratează corect și afectuos, comportându-se, în toate privințele, ca un om matur și decent. Pe de altă parte, soția de-

plânge amarnic faptul că nu se bucură de suficientă afecțiune, că soțul nu o copleșește cu mângâieri, îmbrățișări și sărutări. Ea ar dori mult mai multe gesturi intime decât îi oferă soțul. Ar fi fericită ca, ori de câte ori merge alături de ea, soțul să o atingă, să o îmbrățișeze sau să o strângă de braț. Ar fi un fel de mesaj în poziție verticală, care i-ar plăcea. Dacă nu are nimic din toate acestea ea se simte nefericită și descumpănită. Soluția este ca bărbatul să-și învingă reținerile și să creeze un contact fizic mai apropiat cu soția lui. Desigur, nu este exclus să se convingă singură că, la urma urmei, poate trăi fără această intimitate care îi place atât de mult. Soțul îi oferă multe alte satisfacții, așa că nu trebuie să insiste în mod deosebit asupra acesteia. Oricum unul din cele două procedee trebuie aplicat dacă se dorește buna funcționare a căsniciei. A le ignora este echivalent cu a atrage serioase frustrări și chiar nefericirea.

#### *Alege-ți cuvintele!*

Nu ceea ce spun oamenii și felul în care o spun sunt lucrurile cele mai importante din lume. Pentru mine este mult mai important ce fac oamenii, decât ceea ce spun că vor face. Cu toate acestea, dacă dorim să fim iubiți, trebuie să recunoaștem: cuvintele au însemnătatea lor. De fapt, în cadrul relațiilor noastre cu o altă persoană, cuvintele și felul în care le spunem capătă o importanță majoră pentru câștigarea iubirii.

Unora le este foarte greu să spună: "Te iubesc". Totuși, această formulă are o putere magică. Auzind aceste "două vorbulițe", spuse cu sinceritate, avem un sentiment de siguranță, de căldură și de bunăvoință, greu de obținut pe alte căi.

Pe cât de negativ este impactul unor cuvinte urâte sau triviale, pe atât de favorabil este efectul celor pline de dragălașenie și gentilețe. Dacă vrei să iubești și să fii

iubit de cineva este preferabil să eviți obscenitățile, jignirile și țipetele, gândește-te în special la acestea din urmă. Țipetele provoacă senzații neplăcute și iritare, care se pot transforma ușor în furie. De ce oare toți cei la care se țipă sunt conștienți de acest pericol, în timp ce acei care țipă, nu? În special bărbații, dar și mamele, nu înțeleg adesea de ce soțiile, respectiv copiii, consideră vorbele răstite drept semne de agresare. Ei par să nu-și dea seama că îi înspăimântă atât de mult pe ceilalți, încât aceștia își pierd încrederea în sine și pot deveni anxioși, timorați sau chiar panicați.

Unele femei sunt prea firave pentru a-și înfrunța soții, prin urmare folosesc mijloace mai rafinate, mai puțin violente. De obicei, ele utilizează cu mai multă ușurință cuvintele decât bărbații și de aceea nu le putem învinovăți dacă încearcă să-și atingă ceea ce vor prin ceartă. La ce altceva ar putea recurge, care să aibă cel puțin aceeași eficiență?

Folosită inteligent, cu argumente înțelepte, cicăleala poate acționa ca îndemnul unei zâne bune care ne arată drumul cel drept. Dacă se exagerează însă cu cicăleala, situația va fi total diferită. Unele soții vă pot spune cât de necugetat și-au cicălit fără încetare soții până când aceștia și-au pierdut complet răbdarea. Ele au ajuns astfel în situația de a fi gata să fie alungate de soți.

### *Pericolele unei iubiri exagerate*

S-ar părea curios ca într-un capitol consacrat celor mai bune metode de a cuceri dragostea să se recomande un control asupra comportării afectuoase. Și totuși, experiența celor mai renumiți terapeuți arată că a face prea mult bine — nu e bine.

O femeie de vârstă mijlocie și-a făcut conștiincios datoria de a-și crește cei trei copii până a divorțat. Toți

copiii erau la vârsta când puteau alege la care dintre părinți vor să stea; spre marea ei surprindere, toți au optat pentru tată. Pacienta mea era într-adevăr o mamă foarte devotată, dotată cu simțul responsabilității și preocupată de bunăstarea copiilor săi; de aceea nu putea înțelege de ce i-au întors spatele când a trebuit să aleagă între o mamă iubitoare și un tată care le pretindea să fie disciplinați.

Ceea ce a rănit-o și mai mult a fost gradul de înstrăinare care i s-a arătat, când, după ce s-a mutat doar la câteva străzi depărtare, copiii îi telefonau rar, refuzau să o viziteze și, în general, se comportau ca și cum ea ar fi locuit la sute de kilometri. Nu putea spune că se comportau ostil față de ea sau că n-ar fi iubit-o, ci numai că nu apreciau ceea ce ea a făcut pentru ei, considerând că li se cuvenea. Asta o durea cel mai mult.

Când iubești un copil sau un adult capabil să-ți răsplătească afecțiunea, dar nu i-o pretinzi, convingerea mea este că aceste persoane te agreează, dar nu te iubesc. Cei care fac servicii fără să aștepte o răsplată (afară, poate, de bani) nu sunt, de obicei, iubiți. Asemenea persoane ajung simpli servitori ai altora, așa încât, cu toate că li se apreciază loialitatea, despărțirea de ele se face fără prea mari regrete. Nu simțim nevoia să ne interesăm de ele în continuare, considerând că ne-am achitat obligațiile avute.

Când doi oameni se iubesc reciproc, se cere satisfacerea dorințelor și nevoilor profunde ale *amândurora*. Când numai unul este recompensat înseamnă că acesta este stăpânul, iar celălalt — servitorul. Am ajuns deci, la concluzia că atât pacienta mea, cât și oricine altcineva care dă fără să primească ceva în schimb — se comportă ca un servitor.

Cum ar fi putut pacienta mea să-i facă pe copii să-o iubească? Cred că dragostea ei a fost exagerată, chiar și atunci când copiii au neglijat-o. Ea a continuat să-i ser-



vească, deși, din partea lor, nu primea nimic în schimb. Drămuirea afecțiunii, serviciilor sau favorurilor poate fi începută cu blândețe, dar trebuie să fie, totdeauna, suficient de fermă pentru a-l face pe celălalt să se simtă jenat pentru nepăsarea lui. Așa trebuie să procedezi dacă vrei să influențezi o relație în sensul dorit. Când începi să nu mai accepți *totul*, manifestarea sentimentelor tale devenind *condiționată*, îți demonstrezi capacitatea de a provoca preocuparea, frustrarea sau chiar teama celui pe care îl iubești. Prin aceste acte îi vei arăta că nu tolerezi un comportament meschin, că pretinzi o doză rezonabilă de considerație și că, dacă persoana iubită nu îți vine în întâmpinare, ești gata să-l respingi temporar sau chiar definitiv.

O dată ce partenerul sau copiii vor înțelege că ai puterea să-i faci să se simtă jenați și să regrete că te-au neglijat, ei vor ține seamă de ceea ce dorești și de ceea ce ar trebui să facă pentru a te aduce la sentimente mai bune. Pe scurt, până când aceștia nu vor începe să-ți satisfacă unele din dorințele și nevoile profunde, le vei face viața incomodă, făcându-i să înțeleagă că nu merită manifestarea iubirii tale.

Este limpede acum, nu-i așa, de ce acela care dă tot timpul fără să pretindă nimic în schimb, nu este cu adevărat iubit? Acceptarea necondiționată generează acest gen de unilateralitate, în timp ce impunerea unor condiții îl forțează, practic, pe partener să țină seama de tine, relația devenind astfel un proces reciproc de "*do ut des*", în care sunt înglobate mai multe componente decât doar câteva simple servicii.

Am avut, cu toții, prilejul să constatăm că cel mai mult sunt respectate persoanele care nu acceptă câtuși de puțin un comportament idiot, lipsit de sens. Dimpotrivă, cele care sunt foarte îngăduitoare și docile sunt adesea călcate în picioare și exploatate de indivizi care profită și obțin maximum de beneficii de pe urma unei asemenea relații.

Recomandarea pe care o fac acestor "martiri" este ca, exceptând relațiile lor cu copii mici, cu animalele neajutorate și cu persoanele în vârstă, să-și ofere dragostea condiționat. Pentru a iubi și a fi iubit trebuie să înveți cum să-i faci pe cei apropiați — partener, părinți sau copiii — să se simtă jenați dacă te neglijează. Trebuie să procedezi astfel nu numai de dragul tău, ci și de dragul lor. Spun "de dragul lor", pentru că socotesc că este o situație nefericită și nedreaptă să crești copii, să locuiești cu părinții sau să ai o relație sentimentală fără să pretinzi din partea celorlalți reciprocitate și considerație.

### *Protestul simulat*

Există și o altă consecință a iubirii exagerate. O întâlnim mai cu seamă la acei bărbați bine intenționați care fac greșeala să creadă că, oferindu-le partenerelor tot ce acestea își doresc, succesul în dragoste le este asigurat. Ei consideră că, dând cât mai mult prin toate căile posibile, relația de dragoste va deveni mai strânsă și mai plină de căldură sufletească. Din propria mea experiență rezultă altceva: nu numai că e sănătos să nu fii de acord cu partenerul și să zici "Nu" din când în când, dar, mai ales femeile, chiar *doresc* ca partenerii lor să le refuze uneori.

Pentru a-ți înțelege partenera și a o face să te iubească și să te respecte mai mult este important să ții seama că ceea ce o femeie așteaptă de la un bărbat este ca el să fie puternic, gata să ia decizii și să constituie un real sprijin în viață.

Femeile îi testează pe bărbați ca pe niște cobai. Ele le fac mizerii, se prefac necooperante, dificile și uneori chiar ostile, pentru a vedea cum se comportă "dragul de el" în aceste situații. Dacă acesta ridică din umeri sau bate în retragere, ea descoperă ceva de ce se teme, și anume, că presupusul ei protector e slab de înger. Ea speră, înainte

de toate, că acesta va ști să i se opună și să-i arate că are tăria să trăiască și fără ea, așa încât, dacă ea îl respinge pentru că el nu poate sau nu vrea să-i facă pe plac prin orice mijloace, își face bagajele și pleacă. De fapt, ca doarește, în taină, ca el să procedeze așa, ca să-i demonstreze că nu este o cârpă, că are curaj și că nu poate fi manevrat Dându-și seama că el poate trăi și fără ea și că nu-l poate "răsuci după deget", ea este convinsă că a găsit ceea ce de fapt căutase. Este demn de compătimire bărbatul care își dorește atât de mult dragostea partenerei, încât se lasă manipulat și îi satisface orice dorință. El nu-și dă seama că în acest fel pierde treptat respectul partenerei.

Când bărbatul își impune voința și nu se lasă "îmbrobodit", femeia este adesea revoltată peste măsură. Ea protestează violent, spunându-i soțului că este nerezonabil, că ea merită ceea ce i-a cerut, că el nu o iubește și așa mai departe. Bărbatul, impresionat de această furtună, de această reacție, poate avea sentimentul că dragostea lui este în pericol și să cedeze. Este o mare greșală. Ceea ce el interpretează a fi drept o atitudine de respingere din partea ei, face, de fapt, parte din experimentul acesteia. Ea vrea numai să vadă dacă el este în stare să-i reziste. Cum ar putea fi determinat să cedeze? Oare îl vor îndupleca argumentele și acuzațiile ei? Dacă bărbatul rezistă și nu se lasă impresionat de astfel de manifestări emoționale, el îi dovedește că este un om adult, matur și puternic, care nu poate fi influențat cu ușurință prin argumente nerezonabile și prin istericale.

### *Trei excepții*

Am arătat că pentru a iubi și a fi iubit este hotărâtor să satisfacem dorințele și nevoile cele mai profunde ale partenerului, cunoscând, desigur, în prealabil, *care* sunt acestea. De cele mai multe ori acest lucru nu este prea

greu și poate fi aflat chiar la o ceașcă de cafea. Uneori însă, din păcate, nici nu putem bănuși măcar ce condiții trebuie întrunite pentru a fi iubit de o anumită persoană. Bărbații trebuie să știe că, atunci când fac avansuri unei femei, rareori răspunsul este cel așteptat.

În general, bărbații sunt convinși că le pot impresiona pe femei prin complimente, bijuterii, flori, mese la lumina lumânărilor și toate celelalte componente ale arsenalului seducției. Ei cred că, pentru a avea succes în dragoste, trebuie să fie, în primul rând, seducători. Această abordare aproape că nu dă greș, *dar* numai dacă femeia este gata să se lase sedusă.

Ceea ce nu se înțelege, în general, este faptul că același rezultat poate fi obținut și printr-o comportare "asexuală". Acest lucru nu trebuie să surprindă, dacă se are în vedere definiția pe care am dat-o iubirii și anume că îi iubim pe cei care ne fac fericiți. De aceea, dacă o femeie este foarte fericită când copiii sunt duși la cinema de soț și ea poate avea o după-amiază liberă pentru o baie prelungită și pentru pedichiură, faptul devine un act de seducție. Un bărbat care îi face mereu asemenea servicii se bucură, de obicei, de multă considerație din partea soției sale. Ea se va gândi la el ca la un om atent, tandru și foarte iubitor, iar când o femeie este iubită, devine și ea, la rândul-i, foarte afectuoasă.

Aceasta înseamnă că un bărbat care pregătește câteodată cina, își ajută soția la dereticarea casei, îi duce mașina la "service" pentru schimbarea uleiului, îi face cumpărăturile la băcănie sau, pur și simplu, stă de vorbă cu ea, o poate convinge mai ușor să-l urmeze în pat, decât demonstrând și lamentându-se că nu este iubit și că nu primește suficient sex. Locul cel mai atrăgător din punct de vedere erotic nu este dormitorul, actul se poate consuma, practic, în orice altă încăpere. Este preferabil ca pregătirea pentru o seară de dragoste să nu înceapă când vă îndreptați spre dormitor. Reușita este mult

mai sigură dacă preparativele încep dimineața, la micul dejun.

O a doua excepție de la comportarea scontată și care, de multe ori, îi uimește pe bărbați, constă în aceea că femeilor nu le place întotdeauna felul în care bărbatul se apropie de ele. Dacă o femeie nu are o dispoziție adecvată, asemenea gesturi sunt pentru ea agasante (la fel ca țânțarii, când stai la plajă). Dacă femeia stă la mașina de gătit, iar bărbatul ei, care o adoră, vine în spatele ei și o cuprinde în brațe, mângâind-o cu blândețe, atitudinea lui i se poate părea mai curând inoportună decât plăcută. Uneori, femeile nu vor, pur și simplu, să li se facă avansuri cu caracter erotic. Dacă bărbații le stau mereu în preajmă, ajung să le enerveze.

A treia excepție pe care o descoperă un bărbat constă în faptul că, indiferent de atitudinea pe care o are față de anumite femei, ele sunt în așa măsură marcate de faptul că anterior viața lor sexuală a fost condiționată și violentată, încât nimic nu le mai poate satisface pe acest plan. Femeile care au fost victime ale unui viol sau ale unui incest, sau au fost părăsite de iubiții lor sau au alte probleme de ordin psihic aproape că nu se lasă iubite. Acestea sunt situații care n-au fost în mod necesar generate de partener și nu el trebuie să se ocupe de soluționarea lor. Sunt, pur și simplu, probleme care există în virtutea unor experiențe anterioare și s-ar putea ca partenerul să nici nu dispună de abilitatea și răbdarea necesare pentru a rezolva această situație.

Femeile care au fost traumatizate în plan sexual pot deveni masochiste, altele, desfrântate sau, dimpotrivă, inhibate sexual. Cea mai caracteristică reacție a femeii față de agresivitatea masculină este pierderea încrederii în bărbați și teama de relații intime. Atât timp cât nu ai cunoscut sau trăit teama de contactul sexual, este greu să înțelegi de câtă prudență pot să dea dovadă femeile, dar și bărbații, pentru a se feri de o nouă traumă.

Cei ale căror parteneri se tem de relațiile intime trebuie să se înarmeze cu multă răbdare. În asemenea cazuri, respingerea nu se face din răutate. Acești oameni au fost traumatizați și încrederea le-a fost atât de zdruncinată, încât, pentru a-și depăși teama, au nevoie de un timp mai îndelungat. Dacă te grăbești nu vei obține rezultatul pe care îl dorești cu înfocare; dacă însă ai răbdare și înaintezi pas cu pas, nu te lași descurajat de recăderi și procedezi astfel săptămâni sau chiar luni de zile, vei constata, într-o bună zi, că eforturile tale sunt cu prisosință recompensate. Este o eroare să te superi, să țipi, să ameninți cu abandonul sau să-ți invecivezi partenerul. Tocmai o asemenea atitudine, care l-a adus în acea stare, poate contribui, prin repetare, la menținerea traumei.

### *Rezumat*

În acest capitol, am încercat să demonstrez importanța enormă a consolidării unui comportament. Dintre toate regulile cooperării, respectului și iubirii, prima regulă este cea mai frumoasă și cea mai eficace.

Ea recomandă că dacă cineva se poartă frumos cu tine, trebuie să-l recompensezi printr-o purtare similară. Am încercat să arăt în ce mod trebuie răsplățiți cei care dorim să ne iubească, dar am identificat și câteva comportări particulare, pe care, uneori, le putem influența în foarte mică măsură, chiar dacă încercăm să determinăm acțiuni reciproce de dragoste. Evident, această regulă nu este totdeauna valabilă și este important să admitem această eventualitate. Dacă consolidarea comportamentului dorit ar reuși întotdeauna, nu ar mai fi nevoie să se aplice una dintre celelalte două reguli.

Nu trebuie să uităm nici faptul că, în general, cu cât un anumit comportament este mai consolidat, cu atât devine mai constant. Când te confrunți cu existența unui

anumit comportament, poți fi sigur că acesta există pentru că l-a consolidat cineva. Nu este exclus să nu-ți dai seama cine a contribuit la consolidarea prin recompensare a unor anumite comportări, căci aceasta se realizează, uneori, într-un mod foarte subtil. Deci, dacă socotești că acțiunile tale nu au produs modificările pe care le-ai dorit, este bine să analizezi mai amănunțit aceste acțiuni sau să le analizezi mai îndeaproape pe cele ale altora, care, pe nesimțite, pot menține comportamentul nedorit.

Firește, urmează să-ți pui întrebarea: "Ce să fac dacă cineva se poartă urât cu mine?". Tocmai despre aceasta va fi vorba în următoarele două capitole.

## IV

### *Celălalt obraz*

Regula a doua care trebuie urmată pentru a ajunge la cooperare, respect și dragoste este următoarea: Dacă cineva se poartă urât cu tine, poartă-te frumos cu persoana respectivă o perioadă de timp *rezonabilă*.

Observați, desigur, că această formulă conține o parte dintr-un precept creștin. Ni se sugerează că dacă o persoană se poartă urât cu noi, trebuie mai întâi să o tratăm cu răbdare și afecțiune, în pofida păcatelor sale, cum s-ar zice, să întoarcem și obrazul celălalt, să discutăm cu calm situația și să-i lăsăm timp să se îndrepte. Acesta este un mesaj minunat, prin care celor ce ne frustrează li se acordă totdeauna șansa meditării asupra faptelor lor. În conformitate cu cea de a doua regulă admitem că am fost nedreptățiți, obstrucționați și frustrați, nu din răzbunare, răutate sau dușmănie, ci din neînțelegere și ignoranță. De aceea, nu trecem imediat la atacarea, respingerea sau desconsiderarea celor care s-au comportat într-un mod inacceptabil. Pornim de la premisa că o explicație poate duce la o înțelegere mai bună a intențiilor noastre. Sperăm că discutând calm cu cel ce ne frustrează, acesta își va schimba comportamentul. Suntem îndreptățiți să ne așteptăm ca printr-o atitudine prietenoasă să-l determinăm să nu ne refuze, să ne aprecieze sacrificiul și să recompenseze acțiunea noastră afectuoasă printr-un com-



portament similar. Literatura oferă numeroase exemple de comportare negativă, transformată într-una pozitivă datorită căldurii sufletești a persoanei lezate.

Nu este ușor să avem atâta răbdare și înțelegere încât să nu ne lăsăm dominați de enervare și neliniște — stări firești în situații în care suntem nedreptățiți. A-ți iubi dușmanii sau a-l accepta pe păcătos, chiar dacă respingi păcatul, sunt deprinderi care se învață numai cu mari eforturi.

În ultima analiză, numai sub imperiul unor tulburări emoționale suntem nerăbdători și neiertători. Persoanele impulsive, panicate, geloase sau cu un autocontrol scăzut au cea mai mare nevoie de calm când sunt atacate. Cu cât ești mai echilibrat cu atât poți fi mai afectuos când cei din jur își pierd capul. Una dintre cele mai rapide căi de a amplifica o tensiune nervoasă și de a crea mai multe nedreptăți este aceea de a deveni la fel de furios ca și cel care te-a nedreptățit. Printr-o atitudine ostilă, amară și isterică este foarte puțin probabil că vei fi concesiv și vei avea răbdarea necesară pentru a determina la celălalt o schimbare. Nu vei obține rezultate corespunzătoare prin atitudine binevoitoare față de cineva care se poartă urât cu tine până nu vei învăța să îți stăpânești emoțiile. De aceea, în cele ce urmează, prezint pe scurt câteva aspecte psiho-patologice pentru a arăta ce trebuie să știm despre mecanismul de apariție a tulburărilor emoționale și cum pot fi ele învinse.

### *Cele patru opțiuni*

Înainte de a descrie felul în care ne creăm singuri probleme emoționale și de a arăta cum le putem rezolva sau cum influențează acestea demersul nostru de obținere a respectului și a iubirii, aș dori să se înțeleagă de ce enervarea este atât de dăunătoare. În situații foarte frustrante, ai de ales între patru soluții posibile. Una dintre

soluții este să te enervezi, dar pe aceasta nu o recomand. Există alte trei opțiuni mai bune.

#### *Opțiunea 1. Toleranță fără resentimente*

Prima cale de abordare a unei persoane cu un comportament dificil constă în a fi tolerant fără resentimente. Căutăm să nu facem prea mult caz de comportarea care ne displace, o tratăm cu bunăvoință, încercând totodată să-i minimalizăm gravitatea și să ne convingem pe noi înșine, dacă se poate, că nu este ceva prea important, așa încât nu merită să ne pierdem timpul cu ea.

Procedăm astfel, de multe ori în decursul vieții noastre și cred că este o atitudine înțeleaptă. Multe dintre frustrările noastre zilnice cu greu ar putea fi considerate motive pentru izbucnirea unui al treilea război mondial; de aceea, am putea, foarte bine, să ignorăm aceste enervări minore și să ne spunem: "Așa e viața". Imediat după ce ai procedat astfel dispăre sentimentul de frustrare, pentru că te-ai convins pe tine însuși că nu ai nici un motiv să fii supărat. Dacă nu este folosit prea des, acest mod de tratare a dificultăților personale denotă o gândire foarte matură și este adesea cel mai bun mijloc de ameliorare a comportamentului celuilalt. El demonstrează că ești o persoană dotată cu răbdare și toleranță și nu te vei simți întors pe dos de lucruri minore.

#### *Opțiunea 2. Protestul*

Dacă toleranța fără resentimente nu dă rezultate pentru că frustrările par să nu se mai termine, începi să-ți pierzi răbdarea. Acum nu mai întorci și celălalt obraz, ci procedezi în mod contrar. Protestezi, faci ca celălalt să se simtă jenat și devii atât de dificil, încât acesta începe să-și dea seama de gravitatea situației și să se întrebe cum trebuie să-și schimbe atitudinea care te agasează atât de

mult. Folosind această strategie intri în *grevă* sau declari un *război rece* până vei obține ceea ce dorești.

Dacă nu îți atingi scopul și te simți prost din cauza tensiunii marcate, determinată de acest război rece, poți reveni la prima opțiune, la atitudinea de bunăvoință și toleranță fără resentimente sau poți trece la opțiunea următoare.

### *Opțiunea 3. Despărțire sau divorț*

Nu ești obligat să suporti situațiile care nu îți convin. Din fericire, avem întotdeauna posibilitatea să alegem între a rămâne sau nu într-o slujbă, a păstra sau a abandona un prieten sau a menține sau nu o căsnicie.

Astăzi, despărțirea sau divorțul sunt apreciate drept opțiuni potrivite și benefice, care ne stau la dispoziție. Când nu mai putem tolera o comportare nepotrivită și când nu are rost să luptăm în continuare pentru dreptate din cauza rezistenței partenerului, ce altă opțiune ar trebui să adopte o persoană normală? Singura soluție rațională, dacă o putem pune în aplicare, este desfacerea relației defectuoase.

### *Opțiunea 4. Toleranță cu resentimente*

Poate cel mai adesea, în fața unui comportament negativ, fie ne manifestăm deschis nemulțumirea, fie ne închidem în noi, ceea ce poate genera anumite tulburări psiho-fizice. Când tolerăm situații sau comportări față de care avem profunde resentimente, ne expunem unor consecințe psihosomatice de tot felul. Apar dureri de cap și de stomac, colite, insomnii și stări de nervozitate. Prin același mecanism se instalează depresia, supărarea, pierderea interesului pentru viață sau o pasivitate excesivă. Începem să bem și să mâncăm prea mult sau să nu mâncăm destul. Uneori pot apărea fantasme sexuale sau putem deveni chiar infideli. Nu este însă exclus să ne

limităm numai la a ne roade unghiile și la a plânge din când în când. În orice caz, cu cât vom tolera mai mult frustrările, dar vom continua să ne simțim jigniți, cu atât tulburările vor fi mai mari. În felul acesta nu poate fi combătută o comportare necorespunzătoare. De fapt, este singura dintre cele patru opțiuni pe care categoric nu o voi recomanda *niciodată*.

Deși primele trei opțiuni pot provoca dificultăți un timp oarecare, ele oferă speranța unei eventuale ameliorări, toleranța fără resentimente producând anularea aproape instantanee a sentimentului de frustrare. Protestând și provocând la partener un sentiment de jenă, până când acesta se corectează, putem traversa o perioadă de-a dreptul infernală, dar în majoritatea cazurilor și această strategie pune capăt suferinței noastre. Același lucru se poate spune despre despărțire sau despre divorț. Inițial această opțiune poate fi sfâșietoare, dar ea ne oferă prilejul să ne refacem viața și, adeseori, să avem relații mai bune decât cele anterioare. Numai a patra opțiune nu oferă nici o consolare. A deveni plin de resentimente și a te alege cu diferite tulburări organice înseamnă a-ți înrăutăți și mai mult situația.

De aceea, trebuie să învățăm cum să ne ferim de astfel de probleme emoționale. Acest lucru este important din două motive. În primul rând, pentru că reacția de tip nevrotic este dureroasă. Ori de câte ori te superi, te rănești singur mult mai mult decât ar face-o oricine altcineva. În al doilea rând, dacă ești întors pe dos, cu greu te poți comporta ca un om matur, urmând regula a doua, deci adoptând o comportare prevenitoare și atentă ca răspuns la brutalitate și desconsiderare. Potrivit regulii a doua, care ne îndeamnă să ne iubim dușmanii și să întoarcem și obrazul celălalt, trebuie să avem un autocontrol matur. Cei care sunt supărați nu pot aplica această regulă, în Schimb oamenii care își controlează simțămintele o fac mereu și cu ușurință.

În continuare, să analizăm două din opțiunile referitoare la modul de a rezolva situațiile de frustrare, și anume: toleranța fără resentimente și toleranța cu resentimente. Trebuie să învățăm cum să o eliminăm pe cea din urmă și să o adoptăm pe cea dintâi. Acest lucru este esențial pentru a putea pune în practică regula a doua — "întoarce și celălalt obraz!" ca metodă de a ne face iubiți.

În capitolul următor, vom pune în discuție celelalte două opțiuni: protestul și despărțirea sau divorțul. Acestea sunt căile, recomandate de regula a treia, pentru a obține cooperare, respect și dragoste: dacă cineva îți face vreun rău și nu poate fi influențat rezonabil, ripostează tot prin rău.

### *Cum ne enervăm singuri*

Dacă am optat pentru toleranță fără resentimente, trebuie să învățăm că tulburările emoționale sunt provocate de felul în care stăm de vorbă cu noi înșine despre problemele noastre. Gândurile noastre sunt cele care ne provoacă depresie, furie, teamă sau gelozie. Aceste stări nu sunt o consecință a unei anumite atitudini a altora față de noi, ci a propriei noastre aprecieri asupra acelei atitudini.

Există douăsprezece idei iraționale care determină, practic, toate tulburările emoționale obișnuite. Depresia este determinată de asocierea a două sau trei idei iraționale. Supărarea are ca substrat alte câteva idei iraționale. Același mecanism face să apară teama și îngrijorarea, gelozia, mânia și pasivitatea. Dacă te simți tulburată, trebuie să încerci să detectezi cum îți vorbești ție însuți *despre* propriile probleme, după care trebuie să stabilești care idei sunt raționale și care nu. În cele din urmă, prin această discuție cu tine însuți reușești să scapi de ideile

aiurite și iraționale. În acest fel, prin exersarea unui nou comportament, sentimentele tale se vor schimba, iar tulburările vor dispărea.

### *Cele douăsprezece idei iraționale*

Există douăsprezece idei iraționale cu care ne chinuim singuri și care ne împiedică să tolerăm frustrările fără a avea resentimente. Dacă le fixezi în memorie, vei constata că, de câte ori ai vreo supărare, poți indica una sau mai multe idei dintre cele ce pot sta la baza trăirilor dureroase.

- Ideea irațională nr. 1: Este absolut necesar ca noi, adulții, să fim iubiți și acceptați de către cei pe care îi considerăm a fi oameni importanți în viața noastră, dacă dorim să ne socotim pe noi înșine valoroși.
- Ideea irațională nr. 2: Dacă nu suntem importanți, desăvârșiți și realizați înseamnă că suntem mai puțin valoroși decât cei care au aceste calități.
- Ideea irațională nr. 3: Cei răi, răutăcioși sau ticăloși trebuie blamați și aspru pedepsiți pentru viciile lor.
- Ideea irațională nr. 4: Este îngrozitor, chiar insuportabil când împrejurările nu sunt așa cum le-am dori noi.
- Ideea irațională nr. 5: Nefericirea omenească este cauzată de factori extrinseci, așa încât nu suntem în stare (sau suntem în prea mică măsură) să ne controlăm suferințele și tulburările.
- Ideea irațională nr. 6: Dacă ceva reprezintă pentru noi un pericol sau o amenințare, trebuie să ne concentrăm atenția asupra lui și să ne gândim la posibilitatea de a avea loc așa ceva.

- Ideea irațională nr. 7: Este mai ușor să eviți anumite greutăți ale vieții sau răspunderi proprii decât să le înfrunți.

- Ideea irațională nr. 8: Este rezonabil și sănătos să depinzi de alții, mai puternici, pe care să te poți baza.
- Ideea irațională nr. 9: Trecutul nostru ne determină fundamental comportamentul actual; dacă ceva ne-a afectat cândva, situația se va repeta la infinit.
- Ideea irațională nr. 10: Trebuie să ne frământăm problemele și tulburările altora.
- Ideea irațională nr. 11: Problemele umane au, fie care, o anumită soluție precisă și perfectă, și este mai înțelept să aștepti până ce dai de această soluție.
- Ideea irațională nr. 12: Aprecierile personalităților respectabile sau ale societății sunt întotdeauna corecte și nu trebuie puse la îndoială.

Cele de mai sus sunt, practic, ideile iraționale majore ce ne pot crea probleme de ordin emoțional. Asemenea afirmații, sau unele variante ale lor, sunt cele cu care, conștient, "ne îndopăm" ori de câte ori ne confruntăm cu o anumită situație. Așa cum, folosind diferite ingrediente, o bucătăreasă pregătește o anumită mâncare, tot astfel, din diferite idei iraționale, luate separat sau puse laolaltă, se ajunge la diferite emoții. Dacă vrei să fii o persoană echilibrată se impune să te întrebi dacă asemenea idei sunt sănătoase și dacă au vreo logică. Eu susțin că ele sunt ilogice, iraționale, aiurite și, în ultimă instanță, reprezintă un pericol pentru individ. Asemenea idei iraționale duc la depresie prin cauzele ei specifice: autoînvinuirea, autocompătimirea și compătimirea altora; ele contribuie, de asemenea, la apariția furiei și a fricii.

### *Depresia nervoasă*

Trei lucruri provoacă depresia psihică: autoînvinuirea, autocompătimirea și compătimirea altora.

Când ești deprimat, te detești, te consideri fără valoare și te simți îngrozitor de vinovat din vreun motiv pe care îl



consideri inacceptabil, ajungând să dezaprobi nu numai ceea ce ai făcut, ci și pe tine însuși ca ființă umană. Eu numesc aceasta autoînvinuire. Se pare că ne este foarte greu să tragem o linie de demarcație între comportarea noastră și noi înșine; de aceea ne simțim, adesea, inferiori, vinovați și deprimați când ne comportăm de o manieră pe care o dezaprobăm.

Pentru a depăși sentimentul de vinovăție, de inferioritate și autoînvinuire este important să realizăm mental două lucruri distincte. În primul rând, trebuie să ne separăm propria comportare de propria noastră persoană și, în al doilea rând, să ne iertăm dacă am făcut ceva rău.

Cum pot fi separate acțiunile noastre de noi înșine? În același fel în care procedăm în cazul altor persoane, ba chiar în cazul animalelor. Dacă ai un câțel care îți dă peste cap casa, îl dezaprobi, firește, dar este greu de presupus că l-ai putea urî. Sau, dacă un copil îți sparge un vas de mare preț, cu siguranță vei regreta, dar nu vei trage concluzia că acel copil este de nesuportat. Al doilea lucru important este să-ți ierți fapta pe care ai comis-o și să nu te detești pentru un act destabilizant. Nimeni nu este perfect. Cauza unui comportament eronat poate fi o *deficiență*, o *ignoranță* sau o *stare de neliniște*. De exemplu, poate că nu ai mobilitatea sau coordonarea necesare unui pugilist sau unui tenisman, ceea ce se explică, fie prin faptul că nu ai avut niciodată asemenea calități, fie prin aceea că ești atât de supărat, încât nu le poți pune în evidență.

Dacă reușești să-ți învingi autoînvinuirea, îți va fi mult mai ușor să tolerezi, fără resentimente, comportarea altora. Te poți întreba ce problemă are partenerul tău și de ce se poartă atât de urât. Are vreo deficiență, este ignorant sau tulburat? Cum se poate să fii plin de amărăciune și resentimente față de altul, dacă te ierți pe tine?

Un alt câștig al depășirii sentimentului de vinovăție este capacitatea de a realiza și a păstra respectul de sine. Este o însușire de importanță vitală, pe care o căutăm, cu

## *Celălalt obraz*

99

toții, la ceilalți oameni, o însușire pentru care îi iubiți adesea cu înflăcărare. De obicei, oamenii care nu se respectă ajung să piardă respectul celorlalți față de ei. Dacă refuzi să te detești și nu te gândești niciodată că ești rău, lipsit de valoare sau depravat, este puțin probabil că vei suferi din cauza sentimentului de vinovăție sau de inferioritate. Dimpotrivă, vei ține capul sus și umerii dreupți, vei fi mândru de tine, chiar dacă nu întotdeauna mulțumit de ceea ce ai făcut. O asemenea persoană este demnă de admirație și, de obicei, este și admirată. Foarte important este și faptul că astfel de oameni pot oferi și celălalt obraz fără resentimente.

## *Autocompătımirea*

O altă cale prin care ajungem să ne deprimăm este autocompătımirea. Este o practică foarte răspândită, în ciuda faptului că ne jenăm să o admitem. Și totuși, ni se întâmplă tuturor, de altfel din motive întemeiate. Lumea în care trăim nu este paradisul ospitalier al viselor noastre. Uneori ea este nemiloasă, adeseori plină de vicii și, aproape întotdeauna, nedreaptă. Un criminal se poate plimba în libertate, în timp ce un nenorocit care a furat ceva ca să-și astâmpere foamea este trimis la închisoare.

În clipa în care începi să te autocompătımesci cât de cât, trebuie să ai în vedere că de acum înainte viața ta va fi mult mai grea. Autocompătımirea este contraproductivă. Te blochează. Ți fură energia pe care ai putea-o îndrepta către pararea nedreptăților lumii. Și oamenii te vor părăsi, lăsându-te să te "dădăcești" singur.

Ca un rezultat specific al autocompătımirii, cei alături de care trăiești își vor pierde răbdarea. Nimănui nu-i place un copil care plânge tot timpul sau un adult care se tot văicărește. Mult mai bine este să acționăm cu toate forțele pentru a schimba evenimentele nefavorabile, iar

dacă nu este posibil, să le acceptăm cu resemnare. O persoană care, dând dovadă de maturitate, nu se prăbușește în plâns, nu face o criză de isterie și nu este grav deprimată, indiferent dacă necazurile lui s-au încheiat cu bine sau nu, se bucură de dragostea și respectul celorlalți. Biruindu-ne autocompătimirea ne situăm pe o poziție excelentă pentru a face față frustrărilor, punând astfel în practică opțiunea 1: toleranța fără resentimente.

### *Compătimirea altora*

Ideea irațională care generează tristul sentiment de compătimire a altora este următoarea: "Trebuie să ne frământăm problemele și tulburările emoționale ale altora".

Chiar trebuie? Oare le facem vreun bine celor pe care ne îngăduim să-i plângem pentru necazurile lor? Îi ajutăm? Cum? Le dăm curaj să meargă înainte sau, dimpotrivă, le răpim încrederea și curajul de a lupta cu necazurile?

Preocuparea pentru a sprijini pe cineva care este la strâmtoare este o atitudine sănătoasă și morală. Îl putem ajuta să se pună iar pe picioare, comportându-ne ca samariteanul milostiv, cum ne îndeamnă preceptele religioase. Dacă însă suntem îngrijorați și preocupați în mod *excesiv*, dacă ne afectează *prea mult* suferința altuia, prin aceasta nu-i acordăm nici un ajutor, ci adăugăm doar necazului său un alt necaz. Problema propriu-zisă rămâne nerezolvată.

### *Furia*

Furia este o altă stare emoțională frecventă, pe care o cunoaște, practic, oricine. Ea apare, în esență, atunci când îți spui ceva de genul celor spuse și de cel care se

autocompătimeste: "E îngrozitor dacă nu obțin tot ceea ce îmi doresc". Se mai adaugă însă o altă idee irațională: "Oamenii răi și ticăloși trebuie trași la răspundere și pedepsiți aspru pentru că mă frustrează". Această asociație de idei duce la amărăciune, resentimente, ură, agresivitate și, cu siguranță, la furie. Furia ne-o provocăm noi înșine, după cum tot noi, și nu altcineva, ne provocăm depresia psihică. Din păcate, o persoană furioasă își concepe propria dorință nu ca o preferință, nu ca ceva ce i-ar face plăcere, ci ca o necesitate, ca o pretenție și o revendicare. Dacă îți convertești dorințele în pretenții și nu obții ceea ce pretinzi, consecința va fi furia. Dacă, însă, îți menții dorințele la nivelul de simple dorințe, eventuala lor neîmplinire se va solda numai cu o dezamăgire sau un regret. Nimeni nu înnebunește pentru că nu a obținut ceea ce și-a dorit. Întreabă-te, câte dorințe ai avut în decursul vieții și câte din ele nu au fost niciodată satisfăcute. Oare te înfurii pentru că nu ai găsit un milion de dolari pe stradă, pentru că nu ai devenit star de cinema sau nu ai dobândit faimă mondială? Toate acestea sunt simple dorințe. Avem mii de dorințe a căror neîndeplinire nu ne provoacă, niciodată, o stare de furie. Dacă însă, fie și pentru scurt timp, stăruim în a considera *obligatorie* împlinirea dorințelor noastre, socotind că trebuie să primim totul pentru că dreptatea este de partea noastră, atunci dorințele firești le transformăm în *cerințe nevrotice*, și vom suferi din cauza acestei emoții nevrotice.

Dacă nu vrei să te înfurii nicidecum în viață, teoretic este posibil, cu condiția să nu convertești în revendicări nici una din dorințele tale.

Există două excepții de la regula conform căreia furia este, totdeauna, nevrotică. Prima are loc atunci când furia noastră sperie atât de tare pe cineva încât reușește să evite un accident (strigând la un copil poți împiedica să-l calce o mașină). A doua se referă la cazul în care ceva ne înfurie atât de tare încât suntem nevoiți să luptăm ca și

atunci când viața ne este în pericol, de exemplu, când ești atacat de niște tâlhari și furia ta îi determină pe aceștia să se retragă. Cui îi pasă dacă acesta este un comportament nevrotic sau nu, din moment ce prin el ți-ai salvat propria viață sau a altuia?

Așadar, să reacționăm cu calm, cu maturitate, la o comportare iritantă și să respingem gândul că: *a)* trebuie neapărat să obținem ceea ce dorim; *b)* cei ce ne frustrază sunt răi și *c)* acești oameni răi pot fi vindecați, arun-cându-i în închisori, snopindu-i în bătaie, acoperindu-i de injurii sau convingându-i că sunt drojdia societății. La ce reacție te aștepti din partea cuiva care este tratat cu violență? Înainte de toate la frică, dar, totodată, și la ură.

### *Frica*

Prin frică înțelegem emoții ca îngrijorarea, anxietatea, nervozitatea și panica. Toate acestea sunt forme de frică variind între cea mai ușoară — îngrijorarea, și cea mai gravă — panica. Frica și îngrijorarea sunt generate de două idei iraționale: *a)* este îngrozitor dacă ceva nu se întâmplă așa cum am dorit și *b)* dacă ceva este periculos sau înspăimântător, se impune să ne concentrăm și să ne gândim neîncetat la asta, având convingerea că, în mod necesar, situația se va înrăutăți.

Cei care sunt temători, văd primejdii și amenințări chiar în situațiile în care, în realitate, nu există nici un pericol. Ei fac din țânțar armăsar. Dacă un asemenea om se vede repudiat, el crede că a venit sfârșitul lumii. Faptul că nu au fost, bunăoară, promovați li se pare îngrozitor. Dacă cineva le-a ocupat locul de parcare, este o catastrofă.

Când pentru niște evenimente folosești cuvinte ca, de exemplu, oribil, îngrozitor, sfârșitul pământului, insuportabil, tragic sau catastrofal, te pregătești să-ți crezi o

reacție nervoasă. Nici nu s-ar putea altfel. Cum ai putea fi calm și cumpătat, când faci apel la asemenea cuvinte alarmante.

Examinează atent dacă situația în care te afli este într-adevăr atât de proasă cum ai calificat-o. În cele mai multe cazuri vei constata că ai exagerat, ai depășit măsura. Această tendință este în firea omului și stă la baza tuturor tulburărilor emoționale.

Deși ceea ce spun poate părea de domeniul fanteziei, totuși este un lucru serios. Vrei să știi cum să procedezi ca să nu te mai enervezi niciodată în viață? Ține scamă de următorul sfat: nu considera nici o situație drept catastrofală și vei constata că nu vei mai cunoaște starea de nervozitate. Știi că e greu de crezut, dar meditează măcar o clipă și vei vedea că această afirmație este plină de sens și de înțelepciune. De exemplu, te vei simți altfel dacă îl vei considera doar un eșec "regretabil", în loc de "îngrozitor". Nu simți diferența între a considera o eventuală retrogradare ca o neplăcere și nu ca o tragedie? Cu alte cuvinte, dacă definești sau descrii ce ți s-a întâmplat folosind termeni mai temperați ca: regretabil, neplăcut, nemulțumitor, trist, plicticos sau deranjant, vei avea doar un sentiment *normal* de frustrare. Dacă însă vei recurge la calificative extreme, pe lângă frustrare te vei simți înfricoșat, alarmat, nervos și îngrijorat peste măsură.

Încearcă să-ți reprezinți cât de greu ți-ar fi să rămâi calm, reținut și în situații neplăcute (regula 2), dacă oricărui eveniment nedorit îi dai dimensiunile unei catastrofe. Cum ai putea tolera ceva fără să-ți pierzi cumpătul, dacă tot ce îți displace este o adevărată calamitate? Nu vei putea fi echilibrat și matur, și nu vei putea avea o relație plăcută, dacă te distrugi emoțional printr-o supradimensionare continuă a evenimentelor. De aceea, stăpânirea senzației de frică este una dintre cele mai importante obligații pentru fiecare din noi.

O altă formă a fricii, pasivitatea excesivă, lașitatea, distruge și ea fericirea multor oameni, altfel foarte plăcuți. Cei ce niciodată nu se pot impune sunt printre cei mai nefericiți oameni din câți am întâlnit. Este, desigur, regretabil că generozitatea și caracterul lor frumos se regăsesc la puțini dintre noi. Cu toate acestea, ei trebuie să învețe să iasă din starea de neajutorare, atunci când apare nevoia de autoafirmare. Am depistat cinci motive care determină lașitatea lor. Două sunt conjuncturale, iar celelalte trei au un substrat psihologic.

Primul motiv al lașității oamenilor este teama de o agresiune fizică. Acest lucru este lesne de înțeles dacă, de exemplu, ne trezim față în față cu o gorilă. Dacă știi că poți fi doborât, te salvezi prin fugă. Nici un om cu mintea întreagă nu vrea să se lupte cu un adversar superior din punct de vedere fizic, dacă e sigur că nu are nici o șansă.

Al doilea motiv care împinge la lașitate este teama de pierderi materiale. Patronul are totdeauna dreptate. El este cel care semnează cecurile, a lui este întreprinderea. Dacă nu îți place ceea ce îți pretinde, poți să-ți dai demisia! Dacă însă ții la serviciul respectiv, nu-l înfrunți tot timpul, altfel te vei trezi aruncat în stradă.

Al treilea motiv pentru care suntem timizi și gata să abdicăm de la propriile noastre convingeri este faptul că, uneori, nu suntem prea siguri de noi înșine. Gândim în felul următor "Ar fi îngrozitor dacă aș face vreo greșală". Să presupunem că ai dori să cumperi o casă, iar partenerul tău se opune categoric. Întrucât nu ești sigur cine are dreptate și te temi îngrozitor ca nu cumva să faci un pas greșit, cedezi și te supui hotărârii lui. Dar ce e rău în a greși? Ai luat o hotărâre care s-a dovedit a nu fi tocmai înțeleaptă. Ei și ce? Unul dintre cele mai bune mijloace de a învăța cum să iei o decizie bună este să iei cât mai multe decizii. Cu cât vei dobândi mai multă experiență, cu atât mai repede vei învăța care sunt

elementele care conduc la o hotărâre înțeleaptă. Dacă nu îți crezi ocazii de a învăța din propriile greșeli, o va face partenerul tău.

Al patrulea motiv care ne împiedică să ne impunem este teama de a nu leza sensibilitatea celuilalt. În ultimă instanță, dacă nu i se dă cuiva ceea ce își dorește, persoana respectivă poate deveni furioasă, deprimată, lezată, plină de resentimente sau gata să plângă. Ceea ce trebuie, totuși, să înțelegi este că nu ai rănit sentimentele persoanei respective. Poți răni pe cineva numai fizic, nu și emoțional. Dacă cineva vrea să fie deprimat, furios sau nervos pentru ceea ce ai făcut, aceasta este *problema lui*, nu a ta. El percepe acțiunea respectivă ca pe o frustrare, și tot el insistă să o *convertească* într-o tulburare emoțională. Apoi, având un motiv, îți spune: "Vezi cât de rău m-ai enervat?" Răspunsul trebuie să fie: "Îmi pare rău, dragă, dar tu ți-ai făcut-o. De ce nu citești o carte sau nu te duci să discuți cu un psiholog despre tulburarea ta? Te asigur că nu vreau să te enervez ori de câte ori fac o sugestie care nu-ți place. Sper că-ți vei rezolva problema cât mai curând".

În fine, al cincilea motiv pentru care oamenii ezită să se impună este teama de un eventual refuz. Aceștia cred că refuzul este dureros, că *îi va răni* și că este unul din lucrurile cele mai îngrozitoare din lume să nu fii iubit și aprobat de alții. Firește, refuzul ne doare, dar nu în mai mare măsură decât o îngăduim noi înșine. Am fost cu toții supărați, cu siguranță, când ne-a refuzat o persoană care, de fapt, nici nu ne-a prea interesat. În primul moment, refuzul ne surprinde neplăcut, dar mai târziu nici nu ne mai gândim la el. Pentru că ne convingem că nici nu avem nevoie de iubirea și aprobarea persoanei respective. Oare nu am putea ajunge la această convingere chiar din primul moment? Nu-i așa că ne-am scuti singuri de multă amărăciune inutilă?



Nu este o catastrofă dacă o anumită persoană, o anumită perioadă de timp, nu ne iubește atât cât am dori noi. Nu este nici tragedie, ci doar un fapt regretabil. Să facem tot posibilul pentru a îmbunătăți situația și dacă nu merge, să nu ne facem griji. Există totdeauna alți oameni demni de dragostea noastră. Este la fel de important să fim convinși că oamenii nu ne urăsc. Cei care îți pot înfige un cuțit în spate trebuie să te preocupe în mai mare măsură decât cei care nu te iubesc. Deci, dacă dorești să te preocupi de ceva, preocupă-te de ura oamenilor și nu de lipsa lor de dragoste.

Am trecut succint în revistă emoțiile automistuitoare care fac dificilă aplicarea toleranței fără resentimente (opțiunea 1). Dacă vrei să fii o persoană matură și iubitoare, în ciuda comportării necorespunzătoare a celuilalt, nu poți să realizezi acest obiectiv fiind într-o stare de tulburare emoțională. Pentru a răsplăti răul cu bine este nevoie, înainte de toate, de un bun autocontrol.

*Veriga cea mai slabă:  
autoconvingerea rațională*

Pentru schimbarea unor atitudini este nevoie de ceva mai mult decât de o simplă declarație de intenții. Este esențial să regândim întregul nostru sistem de convingeri și să acceptăm că multe din cele învățate toată viața sunt, probabil, greșite; ideile noi înfățișate aici sunt mult mai benefice. Trebuie să ne confruntăm în mod corect cu frustrările, să ajungem să le stăpânim, purtând o discuție permanentă cu noi înșine. Dacă nervozitatea continuă să se mențină, aceasta înseamnă că nu au fost eradicate toate ideile iraționale. Dovada că s-a produs schimbarea dorită o vei avea numai când te vei simți eliberat de emoțiile dureroase pe care ideile iraționale le cauzează.

Cei mai mulți oameni nu reușesc să aibă stări emoționale normale deoarece nu discută suficient cu ei

înșiși. Ei se cramponează de convingeri de tip nevrotic, precum: trebuie să fii perfect; e îngrozitor să nu fii iubit; oamenii care se poartă urât sunt răi; e mai bine să ocolești greutățile decât să le înfrunți ș.a.m.d. Atât timp cât nu te vei convinge că asemenea idei sunt lipsite de sens, nu vei fi în stare să te schimbi. Dezbate, iar și iar, în forul tău interior, până vei ajunge la convingerea că nu este obligatoriu să fii perfect pentru a fi accesibil și nu trebuie neapărat să fii iubit pentru ca alții să te accepte. Oamenii pot face greșeli și cu toate acestea noi îi acceptăm, pentru că omul nu este identic cu comportamentul său și pentru că este mai ușor să înfrunți dificultățile, decât să le ocolești.

Studiază atent lista ideilor iraționale. Este important să te convingi că ele sunt absurde și periculoase. Dacă reușești, vei ajunge să-ți controlezi propriile emoții mult mai bine decât ai fi crezut că este posibil. După aceea vei fi în stare să aplici cea de-a doua regulă: dacă cineva ți-a făcut vreun rău, răspunde-i printr-o atitudine binevoitoare, o perioadă de timp *rezonabilă*.

### *Cine poate aplica a doua regulă?*

A răsplăti răul cu bine este un principiu generos și plin de noblețe. El ocupă un loc de frunte în numeroase religii. Considerăm că prin dragoste și răbdare putem determina, în cele din urmă, o schimbare în bine a cuiva. În acest fel, iubirea este definită ca un proces de infinită generozitate. Dacă un păcătos rămâne tot păcătos în pofida a ceea ce am făcut pentru el, suntem îndemnați să fim răbdători, să-l considerăm un fiu al Celui de Sus și să credem că, în cele din urmă, prin rugăciuni și făcându-i mereu bine, vom reuși să-l aducem pe calea cea dreaptă.

Preceptul, potrivit căreia trebuie să-i iertăm pe cei ce greșesc față de noi este atât de adânc înrădăcinat, încât ne

întrebăm, uneori, cât de departe poate merge toleranța? Din păcate, oamenii cred că iertarea unei fapte reprobabile înseamnă, în același timp, absolvirea de pedeapsă. Or, îndemnul de a ierta greșiților noștri nu prevede și impunitatea celor ce au comis fapte reprobabile. Nu este, oare, posibil să-i iertăm și, totodată, să-i iubim pe cei ce ne fac rău, numai pentru că dorim să-i iubim în continuare și vrem să-și repare greșeala? Iertarea nu înseamnă acceptarea unei rele conduite a cuiva, ci doar faptul că nu-l urâm pentru ceea ce a făcut. Pe scurt, eu pot să-i iert fiicei mele că mi-a tamponat mașina și, chiar dacă îi iau permisul, nu înseamnă că n-o mai iubesc foarte mult. Faptul că am pus-o să plătească paguba și nu i-am mai permis să-mi folosească mașina până nu va dovedi mai multă responsabilitate nu înseamnă că eu o urăsc. Mai curând am dat dovadă de mărinimie și dragoste și, totodată, de fermitate din dorința de a o corecta

Cine corespunde așteptărilor de a reacționa prin dragoste la o conduită rea, cum prevede regula a doua? Răspunsul este evident. Acea persoană matură, adultă, echilibrată, și lipsită de tulburări emoționale care beneficiază de pe urma atitudinii pătrunse de iertare și dragoste. Oamenii lipsiți de maturitate și tulburați emoțional nu pot beneficia de generozitatea regulii a doua.

O persoană matură, când i se atrage atenția că s-a purtat urât, răspunde cerându-și scuze și promițând că se va îndrepta. Este însă pierdere de timp să continuăm, dacă, după o anumită perioadă, constatăm că eforturile noastre sunt zadarnice. Dacă răsplătirea răului cu bine nu dă rezultate și începem să ne dăm seama, după mai multe încercări, că situația se înrăutățește, singura concluzie logică este că avem de-a face cu o persoană profund dereglată sau lipsită de maturitate.

Poți conchide că atitudinea ta binevoitoare a eșuat:  
*a)* când partenerul sau copilul nu s-a schimbat după câteva încercări, *b)* când persoanele respective nici nu-și

dau osteneala să se schimbe și c) când ele declară fățiș că nu au intenția de a se schimba. Ce alte dovezi să mai aștepti? Este suficient de clar, nu? Așteptând mai multe dovezi că demersul tău de a răsplăti răul cu bine nu dă rezultate, înseamnă că ai tu însuși mai multe probleme decât persoana respectivă. Pentru orice persoană inteligentă și rezonabilă este evident că regula a doua (pe o durată rezonabilă răsplătește cu bine o comportare reprobabilă) este inefficientă, dacă, după o perioadă de timp rezonabilă, nu intervine nici o schimbare. În acest moment este necesar să aplici a treia regulă.

## V

### *Soluția radicală*

Ce ar trebui să faci dacă lucrurile merg atât de rău cu familia, prietenii sau cu șeful de la locul tău de muncă, încât ai sentimentul că nu mai poți tolera comportarea lor reprobabilă? Cred că oricine este de acord că, la un moment dat, se poate ajunge la capătul răbdării și toleranța ia sfârșit. Ce minunat ar fi să putem avea o răbdare infinită, continuând să-i iubim pe cei ce ne greșesc, dar, pentru cei mai mulți dintre noi aceasta rămâne mai curând un ideal decât o practică în viață. Numai sfinții și martirii pot îndura la nesfârșit nedreptățile și manipulările. Noi, ceilalți, avem o doză normală de egoism și suntem în stare să tolerăm o atitudine brutală, disprețuitoare și nedreaptă numai o perioadă de timp rezonabilă. Și pe urmă?

Facem ceea ce au făcut toți oamenii, din cele mai vechi timpuri. Ne revoltăm și ripostăm. Pe scurt, aplicăm regula a treia: dacă cineva ne face un rău, îi răspundem cu rău (fără supărare însă, și, pentru început, cu intensitate egală).

#### *Justificarea aplicării celei de-a treia reguli*

Dacă ești o fire pașnică, oricând gata să-i ajuți pe oameni, nu vei accepta, desigur, cu plăcere sfatul privind soluția radicală. Firește, îndemnul de a răspunde cu rău

la rău este oarecum neplăcut și chiar înjositor. Ca și alții, și eu consider că este ceva contrar simțămintelor noastre nobile și dorinței noastre de a fi maturi. Ce-ți rămâne însă de făcut dacă argumentele raționale nu au avut nici un efect, dacă ai avut o răbdare îngerească, ai întors și celălalt obraz și ai încercat să discuți cu calm dificultățile, dar totul a fost inutil? Ar fi o adevărată nebulie dacă ai continua aceeași strategie inefficientă. Singura modalitate rămâne să-l faci să se simtă atât de *jenat*, încât să abandoneze atitudinea ofensatoare sau să și-o schimbe.

Să ne amintim de cele patru opțiuni posibile pentru depășirea frustrării. Potrivit opțiunii 2 — protestul — dacă nu poți tolera o situație fără resentimente, trebuie să protestezi, să faci grevă sau să declari un război rece până obții schimbările dorite. Dacă nu se produce nici o ameliorare, poți reveni la opțiunea 1, — toleranță fără resentimente. Dacă nici așa nu e de trăit, poți oricând să treci la opțiunea 3 — despărțire sau divorț. Regula a treia — răul răsplătit cu rău, cuprinde opțiunile 2 și 3. Aceasta înseamnă că a luat sfârșit perioada cât am fost amabili, și începe cea a durității. Când cineva te calcă în picioare fără încetare, e timpul să-i răspunzi cu aceeași monedă. Această spirală coborâtoare poate continua până când presiunea exercitată asupra persoanei respective crește atât de mult, încât va ceda pentru a păstra relația, sau cedăm noi și punem capăt relației.

Îmi dau seama că rezistența unora față de aplicarea celei de a treia reguli poate fi atât de puternică, încât, chiar și în situații pe deplin justificate, o adoptă cu mare greutate. Este interesant că numai această regulă trebuie justificată. Nu suscită discuții faptul că la amabilitate se cuvine să se răspundă tot cu amabilitate. De asemenea, puțini se opun ideii că, dacă cineva se poartă rău, nu este obligatoriu să-i tai capul imediat. Dar, lăsând gluma la o parte, iată că sfatul de a ne purta urât cu cei ce se poartă

urât cu noi constituie, pentru mulți, o abordare cu totul nouă a problemei.

Este într-adevăr așa? Deși regula a doua ne îndeamnă să-i iertăm pe cei ce ne supără, nu uita că există o mare asemănare între unele atitudini ale marilor noștri conducători religioși și îndemnul regulii a treia. Oricât li s-ar părea de straniu celor ce nu cunosc Noul Testament, Hristos a aplicat această regulă. El i-a izgonit din templu pe zarafi și pe negustori. Să ne amintim, de asemenea, că șefii macabei ai poporului evreu erau oameni duri și neiertători. Ei nu întorceau celălalt obraz. În situații extreme ripostau, rezistau și hărțuiau armatele adverse.

Deși un mare adept al toleranței, Gandhi nu a permis britanicilor să-i asuprească poporul. Orice se poate spune despre el, dar nu și faptul că ar fi fost îngăduitor. Deși nu a fost violent, englezii nu se puteau înțelege cu el, pentru că nu a fost cooperant și a respins orice colaborare. Prin refuzul său ferm și perseverent, el a făcut asemenea presiuni asupra guvernului britanic, încât, în cele din urmă, India și-a dobândit independența.

Ce să mai vorbim despre atitudinea unor lideri ai negrilor americani în ultimul sfert de secol? Martin Luther King a folosit, cu mult succes, metodele lui Gandhi și a obținut mari libertăți cetățenești pentru populația de culoare din SUA. Procedul lui includea și regula a treia. Când negrii au fost siliți să ocupe locurile din spate ale autobuzelor, el i-a îndemnat să boicoteze aceste mijloace de transport. Iată un mod de comportare similar cu cel pentru care pledez și eu; noi toți îl adoptăm când se pare că nu putem influența rațional pe cei ce ne frustrază.

Dacă referirile la conducători religioși sau la lideri ai mișcărilor pentru drepturi cetățenești nu te-au convins, să aruncăm o privire asupra unui laborator de psihologie. Să ne aducem aminte cum poate fi influențat un anumit comportament. Când o acțiune este recompensată sau încurajată pe orice cale ea se consolidează. Modul în

care o persoană, o familie, un grup sau o societate comercială va proceda, depinde de recompensarea sau penalizarea comportării lor anterioare. Când o acțiune nu este recompensată, ea tinde să slăbească. În teoria învățării există conceptul de extincție, concept care semnifică diminuarea sau dispariția unor componente comportamentale.

Toate datele de mai sus impun o singură concluzie: un comportament continuă să existe pentru că este consolidat. Dacă dorim o schimbare și aceasta nu se produce, trebuie să conchidem că respectivul comportament continuă să fie recompensat de cineva. Acest "cineva" putem fi noi înșine, sau o altă persoană. Uneori este greu de stabilit cine anume "consolidează" un anumit comportament și cum reușește să o facă. Oricum, un anumit comportament se menține prin "consolidare".

E timpul să apreciem la justa valoare acest fapt. *Noi* suntem răspunzători de tot răul sau binele pe care îl fac oamenii. Nu suntem răspunzători pentru cutremure, furtuni sau secetă, așa cum nu sunt nici copacii, stâncile sau norii — pentru comportamentul nostru. Numai oamenii au responsabilitate pentru comportarea oamenilor.

Într-o măsură mai mare sau mai mică, noi toți suntem răspunzători pentru sărăcie, războaie, crime, pentru abuzurile împotriva copiilor și miile de accidente mortale ce au loc anual pe autostrăzile noastre. De ce noi toți? Pentru că pomii, stâncile și norii sau iepurii etc. nu provoacă războaie sau divorțuri. Comportamentul uman stă, în cele mai multe cazuri, sub controlul oamenilor.

De aceea, logica ne spune clar că dacă dorim ca un comportament să nu mai continue este preferabil să încetăm încurajarea lui. Să nu-l mai consolidăm în nici un fel. Nu e mai puțin adevărat că, dacă dorim să schimbăm comportarea cuiva, *noi înșine trebuie, înainte de toate, să ne schimbăm*. Dacă examinăm mai atent această problemă, vom observa că adesea *noi înșine*



suntem cei ce ne dăm bătaie de cap. În proporție de patruzeci și nouă la sută noi suntem răspunzători pentru continuarea acelor acțiuni ale oamenilor pe care nu le aprobăm. Căci tolerăm cu ușurință comportamente reprobabile. Cei în cauză sunt răspunzători în proporție de cincizeci și unu la sută, pentru că, în ultimă analiză, ei sunt cei care au un comportament inacceptabil.

### *Motivarea unei atitudini pasive*

După ce am făcut tot posibilul pentru a-l convinge, cu amabilitate, pe celălalt cât de lipsit de considerație s-a comportat și constatăm că nu am ajuns la nici un rezultat, va fi mult mai greu decât ne-am închipuit să trecem la aplicarea regulii a treia prin opțiunea pentru protest și grevă. Nimănui nu-i surâde perspectiva unor confruntări dezagreabile, care, adeseori, pot dura multă vreme. Confruntarea poate duce la scene penibile sau chiar la ruperea relației. De aceea, preferând să nu riște, oamenii evită conflictul, invocând numeroase motive pentru a-și justifica atitudinea pasivă.

Prima și cea mai frecventă scuză pe care o invocă cei ce nu-și apără propria demnitate este teama de confruntări și de vociferări, care urmează, de obicei, exercitării de presiuni pentru a-l schimba pe celălalt.

Nimănui nu-i place să se schimbe și cu cât durează de mai mult timp încercarea de a-l convinge, cu atât mai tare va țipa. Chiar dacă partenerul nu este violent și nici nu se presupune că va fi, eventualitatea unor vociferări sau a unor expresii triviale strecoară teama în sufletele celor mai mulți, ca și cum le-ar înfige cineva un cuțit în inimă.

Sunt de acord că se pot dezlănțui toate forțele iadului când încetezi a mai fi drăgălașa de odinioară și începi să faci mizerii partenerului. Oricum, este mai bine să înfrunți problemele dificile, decât să le eviți.

Sunt, de asemenea, de acord că nu este exclusă posibilitatea unor consecințe neplăcute. Totuși, ceea ce, poate, nu înțelegi este că dacă nu îți aperi drepturile în momentul în care ai sentimentul că nu mai poți tolera situația fără resentimente, nu ai altă soluție. De aceea, recomand să se răspundă printr-o comportare negativă la comportarea negativă a celuilalt, învățându-l să nu te mai trateze într-un mod atât de meschin. În majoritatea cazurilor operația se soldează numai cu discuții țâfnoase. În ultimă analiză, aceasta nu te poate leza. Oricât de grele ar fi vorbele, ele nu pot răni. Un cuvânt este o vibrație, pornită din gâtul celuilalt, îi ajunge pe buze, pune în mișcare aerul, traversează camera și poposește în urechile tale. În orice moment ești asaltat de asemenea vibrații și, dacă nu provin dintr-o explozie, sunt inofensive. Nu are importanță faptul că cineva rostește cuvinte precum "Ești un nebun", "Te urăsc" sau "Vrăjitoare". Sunt simple sunete inofensive receptate de urechi. Dacă nu ești de acord cu ele, ignoră-le. Dacă se întâmplă să fie adevărate, ține cont de ele și spune-i partenerului că are dreptate și că vei face tot posibilul să te schimbi, pentru că nu vrei să fii așa. Desigur, în majoritatea cazurilor nu ne simțim vinovați pentru tot ce ni se reproșează. Atunci de ce să ne sperie un asemenea zgomot? La întrecerile sportive și în sălile de cinematograful auzim sunete mult mai stridente decât cele auzite în bucătărie, la o ceartă.

Se poate obiecta că nu sunetele lezează, ci sensul transmis de acestea. Te temi să nu fii respins, lipsit de dragoste și părăsit. Oare, așa se întâmplă, de obicei? Câte certuri nu ai avut în decursul anilor și, totuși, căsnicia nu s-a desfășurat. Trebuie să recunoști că rareori o căsnicie se strică în urma unei singure discuții, chiar violente, în cele mai multe cazuri o relație se rupe după numeroase dispute. De aceea, pentru a pune capăt diferendului încetează de a-l mai tolera.

Al doilea motiv pe care îl invocă oamenii atunci când nu recurg la regula a treia este teama de a nu leza sentimentele partenerilor.

Când am vorbit despre "întoarcerea celuiilalt obraz" am stabilit că *nu noi îi răscolim pe ceilalți*. Dacă aceștia vor să fie tulburați de fermitatea noastră — este treaba lor. Întrucât ei par a nu se gândi că au un comportament care nu ne este pe plac, de ce ar trebui să ne deranjeze pe noi faptul că procedăm într-un fel care lor le displace? Chiar dacă partenerul devine deprimat, nu noi suntem cauza depresiei lui. El singur și-a făcut-o. De fapt, când începi să fii mai ferm te poți aștepta, de obicei, ca partenerul să adopte tactici prin care să înrăutățească și mai mult situația. O face pentru a te descuraja și a te determina să dai înapoi.

Nu-ți fie teamă. Pregătește-te pentru ce-i mai rău, dar încrede-te în experiența a sute de oameni care au fost uimiți de iuțeala cu care ceilalți au bătut în retragere, când—și-au dat seama că nici unul din procedeele lor tactice nu a dat rezultate.

De fapt, dacă lansezi câteva abile contraatacuri imediat după primele insulte ale partenerului, îi demonstrezi că te-ai schimbat și nu mai tolerezi ca relația să continue în aceleași condiții.

Evident, nimic din toate acestea nu este posibil, dacă, tot timpul, te preocupă excesiv sentimentele celuiilalt. O dată ce ai abandonat ideea eronată că poți leza emoțional pe cineva, vei fi în stare să întreprinzi acțiuni decisive. Atât timp, însă, cât te socotești răspunzător pentru simțămintele celuiilalt nu vei face, niciodată, pașii necesari. Și dacă nu acționezi, te asigur că nu vei avea zile bune și nici nu vei dobândi cooperarea, respectul și dragostea celuiilalt!

*Fapte în loc de vorbe*

În orice relație, când ne dăm seama că am ajuns la capătul răbdării, să ne întrebăm de ce eforturile pe care le-am făcut timp îndelungat nu au dat rezultate. Suntem descumpăniți pentru că presupuneam că numeroasele discuții, reproșuri și certuri au fost eforturi rezonabile. Trăiam cu ideea că, prin ele însele, cuvintele pot transforma răul în bine. Din acest motiv stăm și discutăm cu prietenii, șefii, copiii sau partenerii noștri, încercând să-i convingem. Considerăm că, dacă purtăm o discuție mai logică, aplicăm regula a treia. Dar nu este așa. Vorbele sunt de domeniul celei de a doua reguli, acțiunile aparțin regulii a treia. E timpul să încetăm să tot vorbim despre ceea ce vom face și să trecem la transformarea în fapte a vorbelor. Este o diferență enormă între vorbă și faptă, chiar dacă o ceartă poate încinge spiritele mai mult decât o contraofensivă frustrantă.

Dacă vorbele și argumentele au fost zadarnice, sfatul meu este să sistezi discuția și *să faci* ceva pentru a schimba situația. Am constatat că oamenii ascultă mai bine de ceea ce le spun *ochii* decât *urechile* lor. În practica mea am întâlnit, de-a lungul timpului, bărbați și femei care au fost nespuse de surprinși când și-au dat scama cât de rapid li s-au schimbat relațiile printr-o singură acțiune "dramatică" a unuia dintre ei, acțiune, care, brusc, l-a impresionat enorm și pe celălalt.

Când oamenii devin sătui și obosiți de repetatele lor plângeri acționează, de regulă, prin următoarele patru căi, pentru a transmite un mesaj lipsit de echivoc partenerului:

*Prima* cale este aceea de a-și consulta avocatul; *a doua* — de a se adresa consilierului matrimonial; *a treia* — de a părăsi domiciliul; iar *a patra* — de a avea o aventură. Aceste acțiuni hotărâte nu necesită alte explicații; ele caracterizează cât se poate de clar situația la care s-a ajuns.

A acționa în loc de a vorbi pare ceva dificil pentru mulți oameni. Chiar dacă, în cele din urmă, ei trec la acțiune, revin mereu la stadiul verbal pentru a explica de ce au făcut ceea ce au făcut. Se simt mereu obligați să *explice, să se scuze, sau să avertizeze*. Greșesc, pentru că o acțiune valorează cât o mie de cuvinte. Singurul lucru care trebuie spus este: "Schimbă-te, altfel va fi și mai rău".

Nu ceda, o dată ce te-ai angajat pe calea protestului. Ești în grevă. Ai declarat război rece. Când acțiunile tale vor atinge apogeul, vei ști dacă cel ce te-a frustrat dă semne de îndreptare. Nu vei abandona programul de acțiune până nu vei obține rezultatele dorite.

Singurul lucru care te interesează este *schimbarea comportamentului*. Cum îți rezolvă problemele cei care caută scuze, — este treaba lor. O femeie care are probleme ce țin de viața sexuală trebuie să facă un efort serios pentru a le depăși sau trebuie să se adreseze unui specialist. Un bărbat care abuzează de alcool și dorește să se dezbrace de acest viciu poate să facă un efort de voință sau să solicite un ajutor calificat pentru a învăța cum să procedeze. Pentru noi nu este important cum procedează ei, ci *numai să facă* ceea ce le cerem.

Mila față de celălalt este un obstacol important care poate slăbi fermitatea de care ai nevoie pentru finalizarea acțiunii pe care ai inițiat-o. În momentul în care ai sentimentul că greșești față de celălalt, dai dovadă de slăbiciune. Compătimirea altora este punctul slab, datorită căruia părinții, de exemplu, permit copiilor vizionarea programelor TV înainte de a-și fi terminat lecțiile. Lacrimile, discuțiile, supărarea sunt armele obișnuite ale celor ce doresc să ne câștige bunăvoința. Dar nu uita niciodată că problema este a celuilalt și că acesta se va comporta mai rău dacă vei ceda și vei face excepții. A spune: "Bine, copilaș, de data asta te iert, dar data viitoare, dacă nu vii acasă la timp, te voi pedepsi" este o amenințare

fără sens, dacă într-adevăr te-ai hotărât să recurgi la procedee punitive. Faptele îi conving pe oameni, nu vorbele.

Câteodată, încercările de a protesta prin *acțiuni* și nu prin *vorbe* se soldează cu rezultate contrare celor scontate, în sensul că te pot răni mai mult pe tine decât pe celălalt. Dacă exerciți presiuni asupra altora, asigură-te că nu te vei autofrustra în același timp. Dacă cineva se decide să acționeze înainte de a vorbi cu celălalt își va agrava, cu siguranță, propria situație, ceea ce ar fi o imprudență.

### *Să coborâm, pentru a fi egali*

Dacă ești o persoană la fel de sensibilă ca și mine — și ca majoritatea oamenilor — vei considera, fără îndoială, că aplicarea celei de a treia reguli este, mai curând, dezagreabilă. Nu ți se cere numai să acționezi potrivit unei cuviințe și să nu te preocupe sentimentele celuiilalt, dar pentru a-ți asigura succesul trebuie să te cobori la nivelul lui, ceea ce nu e ușor pentru o persoană matură. Să nu uităm, însă, că avem de-a face cu un individ imatur și tulburat emoțional. După cum am învățat, tratându-i ca pe niște egali, comportamentul lor se înrăutățește și mai mult. Din păcate, nu ne putem face înțeleși, vorbind cu ei civilizat. De aceea, se impune să le vorbim pe limba lor, adică să-i tratăm așa cum ne tratează ei pe noi.

Persoanele din anturajul tău s-ar putea să fie șocate de schimbarea purtării tale, ajungând la concluzia că ai luat-o și tu razna. Datorită acestui fapt, s-ar putea să-ți atingi scopul mai repede. Oricum, va trebui să-ți calci pe inimă și să-ți realizezi planul, pentru a redeveni ceea ce ești de fapt. Important este să nu consideri situația catastrofală și, în continuare, să procedezi fără autocompătimitate și fără compătimitatea celuiilalt.

Dacă accepți regula a treia nu înseamnă că trebuie să recurgi mereu la insulte sau să te înfurii, manifestându-te, la rândul tău, ca o persoană imatură. Vei acționa de o manieră necooperantă numai pentru că ești forțat, spre binele tău și al celuilalt. Vreau să subliniez, în mod deosebit: *niciodată* să nu te impui prin ură și mânie. Nicio dată nu vom atinge ceea ce dorim, dacă vom da frâu liber emoțiilor și agresivității fizice. Or, noi trebuie să zâmbim prietenos. Trebuie să fii detașat și să te preocupe mai puțin faptul dacă, în acest timp, celălalt te iubește sau nu.

Un bun exemplu de coborâre la nivelul tacticii celui ce te frustrează ar fi să refuzi cooperarea în plan sexual. Fii ferm în această privință, până când vei obține o ameliorare semnificativă. De fapt, fiecare ne urmărim interesul propriu, problema este când anume ne decidem să ne apărăm drepturile. Cred că devenim, cu toții, intoleranți la agresiune când prejudiciul este destul de mare.

Dacă se consideră că a-ți apăra interesul propriu înseamnă a fi egoist, să-mi fie îngăduit să clarific conținutul acestor termeni.

z) Vorbim de *egoism* când o persoană dorește ceva, dar nu se simte obligat să-l răsplătească pe celălalt pentru sacrificiul pe care acesta îl face. Asemenea persoane consideră că li se cuvine să tragă foloase fără reciprocitate.

aa) Interesul propriu este altceva. Vorbim de *interes propriu* când cineva are grijă de binele său, dar nu are în vedere o atitudine binevoitoare fără intenția de a o plăti. Un asemenea om se așteaptă la serviciile altora doar în condițiile unei reciprocități corecte și cinstite. El primește cu plăcere, dar este dispus să și dea cu plăcere.

O femeie care lucra opt ore pe zi, l-a rugat pe soțul ei s-o ajute la spălatul vaselor. El a protestat, spunând că asta e treabă de femeie și a refuzat. Ea m-a întrebat dacă a procedat ca o egoistă; eu i-am spus că nu e vorba de egoism, ci de faptul că are în vedere interesele proprii. I-am sugerat să-i spună soțului că dacă nu vrea s-o ajute

la vase, nici ea nu va mai găti. Drept urmare, au luat de mai multe ori masa în oraș și, în numeroase rânduri, ea alegea, de pe listă, ce era mai scump. După mai multe mese din care nu lipseau homarii, văzând că punga se subțiază, el a fost de acord să o ajute. Au început să se înțeleagă mult mai bine, spre fericirea amândurora, decât dacă ea ar fi răbdat în continuare refuzul soțului.

Firește, aceasta nu înseamnă că trebuie să te porți mai urât decât o cere situația și decât este necesar pentru a se obține rezultatele dorite. Începi ușurel și cu blândețe și, dacă nu merge, întărești treptat rezistența până obții efectul dorit.

Cât de eficientă poate fi o asemenea tactică? Am admis totdeauna că nu este infailibilă, dar trebuie să adaug că, atât eu, cât și pacienții mei, ne-am mirat cât de des reușește. Dacă ai un motiv rezonabil să te plângi și îți impui interesele fără amărăciune, dar cu fermitate, menținând starea de război rece un timp destul de îndelungat, vei fi surprins cât de favorabilă va fi schimbarea. În adâncul inimii lor, oamenii nu agreează ideea ruperii unei căsătorii, în general, trebuie să existe nemulțumiri profunde și îndelungate pentru ca o căsnicie să ajungă în faza neînțelegerii totale. Cei mai mulți oameni dau înapoi înainte de a se ajunge într-o astfel de situație.

Evident, cei care au anumite opreliști religioase în ceea ce privește despărțirea și divorțul îndură mai multe, decât ceilalți. Va trebui să învățăm să avem mai puține resentimente și mai multă resemnare, cu speranța că, în cele din urmă, faptele noastre bune vor determina partenerul să regrete modul în care ne-a tratat până atunci.



Înțeleg prea bine că îți repugnă  
să ripostezi printr-o comportare  
dură la una similară. Ca persoane  
sensibile și

iubitoare considerăm că nu este moral să răsplătim răul cu rău. În acest sens caută să ne convingă și un vechi proverb care spune că două nedreptăți nu fac o dreptate, așa încât s-ar părea că, recomandându-ți să dai la rândul tău în cel care te-a lovit, te îndemn să comiți o nedreptate egală cu aceea care ți s-a făcut.

Or, lucrurile stau cu totul altfel. Când procedezi în așa fel încât îl faci pe celălalt să se simtă prost pentru că dorești să-i schimbi comportamentul, trebuie să-ți dai seama că numai el te-a silit să recurgi la o metodă mai dură. De fapt, ai dorit din toată inima să folosești metode mai blânde și că te-ai decis pentru o metodă mai dură numai pentru că toate celelalte au dat greș. Ai discutat, ai avut răbdare, ai întors și celălalt obraz și ai încercat să te porți decent în orice situație, fără să obții vreun rezultat. Ar trebui, oare, să-ți continui la infinit acest fel de a fi, pasiv și tolerant? Procedând în felul acesta s-ar putea să-l încurajezi să se comporte și mai urât.

Este, oare, moral să combați răul, făcându-l pe celălalt să sufere? Pornim de la faptul că ceea ce dorești este schimbarea unei comportări inacceptabile, iar pentru a realiza acest lucru trebuie să te abții de la orice recompensă. Acesta este principiul pe care se bazează întreaga argumentație. Dacă vei arăta mereu bunăvoință unei persoane care se poartă urât cu tine, înseamnă că o recompensezi pentru atitudinea sa. Numai oamenii cu o maturitate și un echilibru ieșite din comun răspund pozitiv la o atitudine binevoitoare, numai ei pot fi convinși, cu oarecare răbdare, că nu au fost rezonabili. Restul omenirii este programată să devină din ce în ce mai meschină.

De aceea, pentru eradicarea unei comportări inacceptabile noi înșine trebuie să aplicăm unele pedepse. Va trebui să facem ca cel care ne ofensează să se simtă atât de jenat, încât să înceteze o astfel de comportare. Este singurul procedeu corect. Grosolănia se cere sancționată. De aceea nu greșim deloc când suntem neînduplecați cu

celălalt, chiar dacă el nu apreciază demersul nostru. Dimpotrivă, poate avea sentimentul că ne purtăm lipsiți de tact, nedrept sau chiar josnic. Dar dacă intransigența are ca scop schimbarea unei deprinderi rele, ea îi va fi, în cele din urmă, și lui de folos.

Dacă refuzi să aduni rufele murdare pe care cei din familie le-au aruncat pe jos, în loc să le pună în coș, și îi deprinzi să fie ordonați, le-ai lezat sentimentele sau i-ai ajutat? Dacă îți abandonezi la o petrecere prietena pentru că a supărat-o remarca ta că flirtează și bea prea mult, ai ajutat-o? După părerea mea, un asemenea demers pe lângă o persoană cu o comportare ce lasă de dorit nu diferă prea mult de cel care îl obligă pe un copil să suporte vaccinul antipoliomielitic. Chiar dacă acesta urlă cât îl ține gura, i se va face vaccinul, pentru că părinții săi sunt conștienți că protejarea copilului lor împotriva poliomeleitei este o dovadă de dragoste. Noi îi ajutăm pe cei pe care îi iubim atunci când contribuim ca ei să scape de unele deprinderi negative, care, în cele din urmă, ne-ar distruge relațiile cu ei. Și chiar dacă le pricinuim, temporar, o stare neplăcută, e singura soluție pe care trebuie să o aplicăm. Suntem interesați ca prin demersul nostru să obținem rezultate *cu bătaie lungă*. Este evident că merită osteneală să-ți înveți copiii să fie mai ordonați, să-ți îndemni prietena să se comporte mai decent dacă-ți dorește compania și să-l convingi pe copil că o clipă de durere îi asigură o viață fără pericolul unei îmbolnăviri de poliomielită. Toate acestea sunt acțiuni care izvorăsc din iubire.

Dacă privești lucrurile din această perspectivă, vei fi de acord că a fi îngăduitor și pasiv cu cineva care se poartă cu tine urât este de-a dreptul *imoral*, pentru că îl îndeamnă la o comportare și mai urâtă. Susțin, în plus, că nu este nimic imoral când te gândești să te porți asemenea celuilalt, pentru că în timp ce acțiunile lui sunt cauzate de ignoranță sau de vreo tulburare emoțională,

ale tale urmăresc să-l determine să se poarte frumos. Acțiunea în sine poate fi aceeași, dar *intenția* ta se situează la un nivel net superior.

E timpul ca oamenii să înceapă să se obișnuiască cu afirmarea intereselor proprii, iar, când ea nu dă rezultate să recurgă chiar și la agresivitate. Deosebirea dintre cele două abordări constă în aceea că simpla afirmare nu implică forța sau violența, în timp ce agresivitatea le implică.

Desigur, se poate obiecta că trebuie să existe o cale mai bună pentru a aborda condiția umană decât utilizarea unei comportări tot mai dure, care poate conduce până într-acolo încât și violența să fie considerată morală. Mă tem că altă cale nu există. Aceste obiecții îmi amintesc de protestele unor cupluri pe care le-am consiliat și care mi-au spus că ar dori să facă altceva decât le-am sugerat. Îmi îngădui, de aceea, să prezint, încă o dată, modalitățile propuse de mine pentru a face față unei comportări inacceptabile și, totodată, dilemele fiecărei alegeri.

Am subliniat, în primul rând, că un comportament neplăcut poate fi suportat prin bunăvoință. Dacă nu poți face nimic într-o atare situație, învață să te resemnezi. Pacienții mei spun adeseori că au ajuns la un punct când nu mai pot tolera nimic partenerului. Acestora le ofer opțiunea următoare, și anume protestul. Mi se spune că îi deranjează prea mult să coboare la nivelul celuilalt. Atunci le arăt că ar putea rezolva situația prin despărțire sau divorț. "Vai, ar fi prea extenuant și, pe urmă, nici religia nu-mi permite." Atunci le ofer a patra opțiune, adică să tolereze situația cu resentimente, dar să se aștepte la probleme emoționale consecutive. Întrucât nu le convine nici această soluție, le spun cât se poate de serios: "În acest caz, de ce să nu tolerați situația fără resentimente?" Dacă li se pare că așa ceva este inacceptabil, întoarcem problema pe toate fețele până își dau seama că, deși nici una din cele patru opțiuni nu sunt agreabile, *nu*

*au o altă soluție.* Trebuie făcută o alegere, chiar dacă este dezagreabilă. De obicei, alegerea cea mai dăătoare de speranță în ce privește schimbarea atitudinii partenerului este opțiunea 2: protestul. Aceasta este, totodată, cea care generează cele mai mari furtuni, dar, dacă reușește, creează condiții de conviețuire corespunzătoare. Uneori trebuie să învățăm: cel mai eficient este procedeul care doare cel mai tare.

### *Cei întârziți moral*

Să analizăm următorul pasaj din Biblie. Este din *întâia epistolă către corinteni* a apostolului Pavel și spune următoarele: "Dragostea îndelung rabdă; dragostea este binevoitoare; dragostea nu pizmuiește, nu se laudă, nu se trufește. Dragostea nu se poartă cu necuviință, nu caută ale sale, nu se aprinde de mânie, nu gândește răul. Nu se bucură de nedreptate, ci se bucură de adevăr. Toate le suferă, toate le nădăjduiește, toate le rabdă" (13, 4-7).

S-a scris vreodată mai frumos despre dragoste? Puteți închipui cum ar fi lumea dacă oamenii ar trăi ascultând de aceste învățături? Sunt pline de generozitate, de măreție și de speranță; ar fi de dorit să se poată aplica în orice situație. Oamenii rezonabili, echilibrați și care nu se confruntă cu probleme emoționale acceptă această concepție despre dragoste ca pe un ghid în viață. Cei cu tulburări serioase sau cu o gândire imatură nu se țin după învățăturile apostolului Pavel. Se pare că acest mod de dragoste nu are efect nici asupra unei alte categorii de oameni pe care eu îi numesc "întârziți moral".

Sunt întârziți moral cei care au un nivel de înțelegere morală mult sub cel la care ne-am aștepta ținând seama de vârsta și experiența lor. Așa cum pot fi apreciate performanțele intelectuale ale oamenilor, tot astfel pot fi apreciate și performanțele lor morale. Unii oameni

filantropi, de exemplu, pot întruni aprecieri superlative în privința comportării lor morale. În schimb, cei care sunt meschini, cei care își chinuiesc semenii, care sunt animați de ură și de răutate sau cei care gândesc corect, dar le provoacă altora suferințe inutile, obțin un punctaj moral redus.

Un întârziat moral nu este, obligatoriu, cineva cu tulburări emoționale sau un întârziat intelectual. Adeseori, el este destul de inteligent, educat și cu un control altfel corespunzător al emoțiilor. Dar dezvoltarea sa în plan moral este atât de deficitară, încât se situează mult sub nivelul oamenilor înțelepți și înțelegători. Un astfel de om nu poate fi influențat folosind regula a doua. Pentru a determina schimbarea lui este nevoie de consecințele dureroase ale celei de a treia reguli.

Pot da numeroase exemple de întârziere morală pentru a-mi ilustra punctul de vedere, cele mai impresionante fiind prejudiciile cauzate timp de secole populației de culoare și femeilor. Negrilor și femeilor li s-a aplicat un tratament nedrept de către persoane absolut decente din societățile albe, dominate de bărbați. Cei care au acceptat sclavia și discriminarea perpetuă, precum și un mare număr de bărbați din zilele noastre care încă mai cred că femeile nu trebuie să aibă șanse egale, sunt, de fapt, normali, echilibrați și, în multe privințe, cu concepții etice sănătoase, cu toate că sunt nedrepti cu milioane de oameni. Ei comit un delict social, violând drepturile civile ale unei jumătăți a populației. De ce se comportă astfel? Pentru că, în acest domeniu, sunt, pur și simplu, întârziați moral. Ei nu sunt conștienți de imoralitatea comportării lor. Nu au fost deprinși să se pună în locul altuia și să-i înțeleagă suferințele.

Mii de ani, femeile au suferit abuzuri, au fost subjugate și tratate ca cetățeni de categoria a doua. Cei care au perpetuat aceste nedreptăți erau oameni respectabili, inteligenți, educați, făcând parte din cele mai înalte și

faimoase instituții ale statului. Dar erau și ei întârziați moral și de aceea argumentele, răbdarea și întoarcerea celui alt obraz nu au avut nici un efect asupra lor. Este scris să nu ne lăsăm insultați de nebuni. Eu aș completa această sentință, sugerând să nu ne lăsăm vătămați nici de cei "întârziați moral".

Din fericire, putem modifica această condiție umană regretabilă, învățându-i pe oameni să fie superiori și nu întârziați în plan etic. Unul din procedee este acela de a *răspunde printr-o comportare supărătoare la o comportare supărătoare*. De fapt, o asemenea practică a fost în vigoare timp de secole și milioane de oameni o aplică și astăzi. Ei însă nu știu că ea are o foarte puternică bază morală.

Să luăm cazul unei femei care, ani de-a rândul, a fost brutalizată de tatăl ei alcoolic, până a pierdut orice sentimente pentru acesta. Ea l-a iertat, dar nu mai vrea să știe de el. Este corectă, moralmente, hotărârea ei? Eu cred că da. El a meritat să fie respins. Ea nu vrea să fie supărată pe el, nici să-l urască. El nu este un netrebnic. Este, pur și simplu, o ființă umană care a avut niște probleme pe care nimeni nu le-a putut stopa la timp. Dacă ea nu mai vrea să știe de el, este greșeala lui. Faptul că ea nu-l detestă, nu înseamnă că trebuie să-i facă plăcere să stea cu el sau să fie servitoarea lui.

Comparați exemplul de mai sus, care atestă un înalt simț al demnității, cu situația unei femei care mi-a spus că bărbatul ei o maltratează psihic și fizic. Ea refuză să-l pedepsească în vreun fel, deoarece: "Asta nu l-ar ajuta; a avut o copilărie nefericită". Oricât de generoasă ar părea, la prima vedere, refuzând să oprească o comportare abuzivă, femeia pregătește un teren propice pentru un comportament și mai agresiv. Prin urmare, femeia a avut o reacție de tip nevrotic. Persoanele care suferă multă vreme, tolerându-le celorlalți orice comportare — beție, bătaie, infidelități și cicăleli — nu pot fi, în fond, iertă-

toare, ci numai niște persoane ce nu se respectă pe sine și care cred că nu merită un tratament mai bun, așa încât rabdă cele mai incredibile frustrări din partea celor apropiați.

Odată, un bărbat mi-a povestit că tatăl său îi interzisese să se apere de copii, la școală, când aceștia îl batjocoreau. Era un băiat puternic și se putea cu ușurință apăra, oricând, dar respecta, cu fidelitate, îndemnul tatălui său. Bătrânul domn avea credința că: *a)* o comportare punitivă, pentru orice provocare, nu era corectă și că *b)* în cele din urmă, oamenii se vor schimba. În consecință, băiatul a fost luat peste picior, provocat și tras pe sfoară de colegii lui, din prima clasă până într-ă douăsprezecea. Într-o zi, era de-acum în ultimul an, n-a mai suportat. L-a bătut zdravăn pe cel mai rău dintre agresorii săi și l-a încuiat într-un dulap. Avea dreptate să procedeze astfel? Ar fi trebuit să i se dea o medalie. După socoteala tatălui, câți ani ar fi trebuit să aștepte până la apariția unui comportament moral la ceilalți copii? Președintele Theodore Roosevelt nu era nici el departe de țintă, exprimând în felul următor regula a treia: "Vorbește frumos, dar să ai la tine și un par!".

### *Obstacole în calea utilizării regulii a treia*

Se întâmplă ca la serviciu sau în căsnicie să ne găsim într-o situație când singura soluție rezonabilă este despărțirea. Câteodată, însă, persoane cu căsnicii dintre cele mai ridicole își spun că "nu cred în divorț".

Am cunoscut, odată, un bărbat, bolnav de gelozie, care își obliga soția să ducă o existență în așa măsură conformă cu ordinele și pretențiile lui, încât aceasta era extrem de nefericită. Soțul și-a convins pe deplin soția că divorțul este imoral și total inacceptabil, iar ea a fost destul de intimidată ca să-i accepte argumentele. În



consecință, i-a permis să facă tot ce dorea în căsnicia lor. El putea să aibă o comportare de-a dreptul imposibilă și lipsită de considerație, știind că niciodată nu-și va pierde nevasta, pentru că despărțirea era de neconceput. Cum să se schimbe ceva când ea nu dispunea de nici un fel de armă? De ce s-ar schimba el? I s-a dat cale verde să aibă o comportare abuzivă și dominantă față de soție, fără să-i pese de o potențială reacție, oricât de slabă, din partea ei.

Mulți nu au curajul să utilizeze regula a treia și să exercite presiuni asupra partenerilor de teama că în procesul de divorț vor fi declarați vinovați. Ei consideră că trebuie să se rușineze de desfacerea căsătoriei, chiar și atunci când ea durează de treizeci și cinci de ani. Niciodată nu trebuie să ne simțim păgubiți de un divorț, dacă, în ceea ce ne privește, am făcut tot posibilul pentru reușita căsniciei. Indiferent dacă o căsnicie a mers bine o săptămână sau cincizeci de ani, important este că o perioadă de timp ea a fost reușită. Dacă nu ai putut sau nu ai dorit să continui pentru că relația s-a deteriorat definitiv — singura soluție rațională rămâne despărțirea

Este timpul să învățăm să gândim cu capul și nu cu inima. Există, desigur, și clipe în care nu dorim să fim excesiv de raționali și când ne-ar plăcea ca acțiunile noastre să fie dictate de sentimente. Nici o persoană cu bun simț nu ar putea susține că, în orice împrejurare, este preferabil să gândești ca un computer. Viața nu ar fi prea interesantă, dacă nu ar avea un colorit emoțional mai accentuat.

Vrei să știi unde se află sediul puterii în orice relație? Nu este, oare, în partea pentru care relația prezintă mai puțină importanță? Dacă o relație este prea importantă pentru tine ești dispus să investești prea mult în ea pentru a o menține, cumpărând-o astfel la un preț prea ridicat. Dacă nu ești prea atașat de cineva, vei suporta mult mai ușor o eventuală pierdere, și, implicit, îți vei afirma cu

mai multă putere interesele. Într-o căsnicie aceasta înseamnă că persoana mai puțin atașată își va impune mai ușor voința. Ea poate spune oricând: "Dacă nu-ți place nu ai decât să pleci". Oricine ar putea vorbi astfel în legătură cu slujba sa, de exemplu, dacă aceasta n-ar prezenta prea mare importanță pentru el. Când, însă, de acest serviciu depinde întreaga ta existență și fără el familia s-ar trezi aruncată în stradă, nu vei dori, probabil, să te expui dezaprobării șefului. Găsesc că este o situația total nedreaptă, dar asta e viața.

Observăm de mulți ani tendința de a pune pe seama unei comunicări insuficiente cele mai dificile probleme care se nasc între doi parteneri. Personal, nu am fost niciodată de acord cu această explicație. În general, partenerii își fac cunoscute sentimentele și își descriu, în amănunt, problemele. Fiecare din ei cunoaște motivele comportării celuilalt. Cu toate acestea, nu se pot înțelege. Oare aceasta se datorează faptului că nici unul dintre ei nu știe ce vrea celălalt? Nicidecum. Ei știu prea bine, dar nu acceptă raționamentul celuilalt. Fenomenul se observă, permanent, între cetățeni și guverne. Ceea ce trebuie să înțelegem este că uneori se impune *afirmarea dezacordului*. Este o naivitate să credem că dacă ne explicăm de zeci de ori celui ce ne ascultă, acesta ne va înțelege și va fi de acord cu noi.

Să luăm, de exemplu, cazul lui George. El și-a consacrat întreaga perioadă adultă a vieții dorinței de a deveni o ființă umană ireproșabilă. A depus, în acest scop, eforturi considerabile, cu toată conștiinciozitatea, deoarece credea că prin muncă și perseverență va reuși să aibă o viață de sfânt, lucru pe care îl prețuia mai mult decât orice pe lume. Nimeni nu a fost surprins când el a devenit preot, rămânând fidel idealurilor sale. Prin farmecul, inteligența și corectitudinea lui și-a câștigat respectul și dragostea unui larg cerc de credincioși din parohie și din afara ei. Biserica lui era mereu plină, popularitatea sa era

la apogeu, iar actele sale de binefacere indiscutabile. Și-atunci, de ce a dorit să-mi ceară sfatul?

Pentru că i-a dispărut, progresiv, sentimentul de dragoste pentru soție și îi era imposibil să-l reînvie. La un moment dat, gândul de a divorța a devenit atât de obsedant încât a avut un adevărat șoc. A fost profund tulburat dându-și scama că ar putea întoarce, cu ușurință, spatele soției sale June, cu care conviețuia de peste cincisprezece ani. Se simțea vinovat pentru aceste reflecții care afectau simțul său moral. Îi jurase iubire, "până când moartea îi va despărți", dar de doi ani se lupta să înăbușe crudul adevăr că dragostea nu mai există.

Era pe deplin conștient de influența pe care ar avea-o divorțul asupra carierei sale. Dacă această situație nu l-ar fi afectat prea mult, firește că nu ar fi avut nevoie de ajutor. Avea patru copii la o vârstă la care divorțul i-ar fi tulburat pe toți deosebit de mult. Pe lângă toate aceste considerente era convins că a cere divorțul ar fi un act reprobabil și inacceptabil în plan etic.

George dorea să se schimbe el însuși sau soția lui, ba chiar amândoi. A încercat și era exasperat pentru că nu a reușit. Obiceiurile supărătoare ale lui June s-au accentuat treptat, în decursul anilor. La început, câtva timp după ce George fusese hirotonisit, ea a continuat să fie la fel de voioasă și drăgăstoasă ca pe vremea când îi făcea curte. De îndată ce el a trecut la o biserică mai mare și prestigiul său era în permanentă creștere, a început să-i scadă voioșia și a devenit tot mai rigidă. Pentru a-și compensa incertitudinile de-o viață, a început să fie obsedată de ideea perfecțiunii. Nu accepta nici o imperfecțiune la copii, soț, la ea însăși sau în propria casă; dacă i se părea că observă așa ceva o considera drept o lezare a respectului față de persoana ei. Consecința inevitabilă a fost că iubirea și conviețuirea lor erau într-o criză profundă.

La prima noastră ședință, George și-a expus procedeele prin care a căutat să rezolve problema.

"La început am căutat să-i ignor pretențiile. Uneori am reușit, dar, destul de frecvent, m-am simțit atât de plictisit de insistențele ei, încât abia mă mai puteam stăpâni și atunci ne certam. Îmi ieșeam din fire și spuneam lucruri care să o rănească. După aceea mă simțeam, toată ziua, vinovat. Îmi displace această modalitate care este împotriva concepțiilor mele".

La un moment dat, el și copiii ajunseseră "să meargă în vârful picioarelor" ca să evite pisălogeala ei. În felul acesta era de cele mai multe ori liniște și pace. Chiar dacă se mai înregistrau mici răzvrătiri împotriva "tiraniei" sale, într-o zi sau două spiritele se calmau și familia continua să urmeze drumul stabilit de ea.

După câte am putut afla, George depășise faza protestelor verbale. I-a explicat soției, de zeci și sute de ori, ce anume îl deranjează. June îi cunoștea exact părerile despre copiii care întârzie să vină acasă sau despre notele lor mai puțin bune. El îi spusese nu o dată că îi plăcea să glumească cu enoriașii și cu soțiile acestora. Ea nu era de acord. Considera că își pierde respectul lor permițându-le să-l trateze ca pe un egal și să i se adreseze folosind prenumele. Era, deci, o familie în care comunicarea funcționa bine, nu era nici o problemă cu ea. Lipsa de înțelegere era aceea care provocase o situație atât de tensionată.

Mi-a devenit foarte clar faptul că George recusesse prea multă vreme la metodele blânde și persuasive ale regulii a doua pentru a schimba comportamentul soției. El se repeta la nesfârșit, încercând să-și facă soția să-i înțeleagă și să-i accepte punctul de vedere, dar June se comporta de parcă nici n-ar fi vrut să se gândească la așa ceva.

*Terapeutul:* Cum de nu-ți dai seama că ea, pur și simplu, se opune? Cu siguranță, nu mai poți spera că explicându-i încă un an-doi situația în care vă aflați vei reuși să o schimbi.

*Pacientul:* Îmi dau seama că aveți dreptate. Dumnezeu mi-e martor că mi-am făcut cunoscute părerile în toate felurile și nu mai știu cum s-o conving.

*Terapeutul:* Poate n-ar trebui să fii atât de răbdător și, în loc de o argumentare logică, ar trebui să treci la niște acte mai eficiente.

*Pacientul:* De exemplu? Doar nu-mi sugerați să recurg la agresare fizică?

*Terapeutul:* Firește că nu, cel puțin nu așa cum îți închipui. A sosit însă timpul să *faci* ceva în loc să tot *vorbești* despre ceva.

*Pacientul:* Să fac, ce?

*Terapeutul:* Multe pot fi făcute. Nu vă cunosc destul de bine, nici pe dumneata și nici pe soție ca să știu ce metode ar fi mai eficiente.

*Pacientul:* Să folosesc metode eficiente împotriva nevestei mele? Nu vreau să-i fac nici un rău. Vreau numai ca ea să se liniștească, să se dezobișnuiască de conștiinciozitatea ei nebună, să nu se lege tot timpul de noi și să se bucure mai mult de viață.

*Terapeutul:* Nu te contrazic. E mult adevăr în ceea ce îmi spui. Totuși, după ce atâta amar de vreme ai încercat să-i explici cum ai dori să se poarte, ce rezultate ai obținut?

*Pacientul:* Nici unul.

*Terapeutul:* Atunci, nu este momentul să schimbi strategia și să încetezi consolidarea comportării sale? Poate că încetând a mai fi...

*Pacientul:* Iertați-mă că vă întrerup, dar ce înțelegeți prin încetarea consolidării comportamentului? Cine consolidează comportamentul ei? De ani de zile încerc să o fac să se schimbe, sunt la capătul răbdării.

*Terapeutul:* Dumneata o recompensezi și prin asta o încurajezi. De ce crezi că acționează mereu la fel, după ani de parlamentări?

*Pacientul:* Cu siguranță nu pentru că aș fi fost prea îngăduitor. Trebuie să recunoașteți, am certat-o atât de mult că n-a prea avut zile bune; deci cum aș fi încurajat-o?

*Terapeutul:* George, o comportare există pentru că este recompensată. Dacă nu este recompensată sau consolidată, în cele din urmă dispare.

*Pacientul:* Dar cum se face asta? Nu m-am arătat niciodată încântat de faptul că era mereu posacă. Nu am sărutat-o când a țipat la copii și nu am îmbrățișat-o când mi-a reproșat atitudinea prietenoasă față de enoriașii mei.

*Terapeutul:* Nu mă îndoiesc. Totuși, susțin că dacă cineva se comportă într-un anumit fel cu dumneata se datorează faptului că îi permiți acest lucru. Dacă n-ai mai tolera acel comportament, ori ea s-ar schimba, ori te-ai resemna și te-ai retrage, ori ai opta pentru despărțire sau divorț. Din moment ce ea continuă să aibă aceeași comportare supărătoare față de toți cei din familie înseamnă că a fost încurajată.

*Pacientul:* Dar cum? Cum s-ar fi putut să o recompensez, când cu protestez fără încetare? Nu pot să înțeleg.

*Terapeutul:* Cred că ai dat singur răspunsul. Nu ai făcut nimic altceva decât să-i vorbești. Vorbele nu au prea mare valoare. La cei mai mulți, ele intră pe o ureche și ies pe cealaltă. Presupun că June se simțea jenată când o certai, dar nu suficient pentru a se schimba.

*Pacientul:* Chiar dacă eu plecam furios de acasă sau când ea ieșea plângând din cameră?

*Terapeutul:* Răspunde singur la această întrebare.

*Pacientul:* De ce îmi cereți să fac asta?

*Terapeutul:* Pentru că răspunsul este evident.

*Pacientul:* Presupun că vă gândiți la faptul că dacă nu s-a întâmplat nimic după ieșirile mele sau după plânsetele ei înseamnă că cele petrecute îi produceau, într-un fel, mai multă plăcere decât durere.

*Terapeutul:* Exact.

*Pacientul:* Dar de unde și cum obținea plăcerea?

*Terapeutul:* Probabil datorită faptului că reușea să obțină de fiecare dată ceea ce dorea. Bănuiesc că ai vociferat mult, dar, până la urmă, i-ai cedat, practic, totdeauna.

*Pacientul:* Eram silit s-o fac. Dacă m-aș fi opus prea mult se comporta groaznic cu mine, zile întregi. Nu ar mai fi rămas nici urmă de afecțiune în casă, iar supărarea ei față de mine s-ar fi răsfrânt și asupra copiilor.

*Terapeutul:* Sunt sigur că nu e o plăcere și pot înțelege de ce ai dorit să eviți să o frustrezi.

*Pacientul:* Vedeți, și dumneavoastră spuneți la fel.

*Terapeutul:* Oricum, eu îmi mențin părerea. Dacă ignori o purtare inacceptabilă, indiferent din ce motive, este minimă probabilitatea ca ea să rămână neschimbată sau să se înrăutățească.

*Pacientul:* Trebuie să mă mai gândesc la asta. Îmi dau seama că ceea ce spuneți este adevărat, dar e greu de admis.

În aceeași ședință ca și în cele următoare am încercat să-i furnizez motivația abandonării parlamentarilor și a toleranței. Dintre zecile de oameni consiliați de mine, George constituie exemplul cel mai pregnant al partenerului care trăiește de mult timp sub pragul de satisfacție rezonabilă.

*Terapeutul:* George, nu aș vrea să eviți de a întreprinde ceva în privința lui June, deoarece, dacă o vei lăsa să meargă pe drumul ei, fără a-ți oferi o mulțumire cât de cât rezonabilă, în cele din urmă vei suferi dumneata, de asemenea copiii și chiar June.

*Pacientul:* Asta nu pot înțelege. Cum, Doamne iartă-mă, aș putea să fac să sufere întreaga familie dacă o las pe June să-și urmeze calea?

*Terapeutul:* Ajungând sub nivelul de satisfacție rezonabilă, ceea ce provoacă tulburări în viața oricui.

*Pacientul:* Credeți că dacă eu sunt frustrat în mare măsură, se dereglează viața întregii familii?

*Terapeutul:* Nu este vorba de frustrări pasagere, ci despre cele cronice, care continuă luni și ani de zile. Când simți că o relație, indiferent de natura ei, nu mai funcționează, sunt previzibile trei consecințe.

*Pacientul:* Care sunt acestea?

*Terapeutul:* Mai întâi ești nervos, tulburat și deprimat; îți rozi unghiile sau ai coșmaruri, te apuci de băutură sau îți vin gânduri de infidelitate.

*Pacientul:* Nu m-am gândit, slavă Domnului, la infidelitate, dar restul simptomelor îmi sunt cunoscute. Care sunt celelalte două consecințe?

*Terapeutul:* A doua consecință a unei frustrări cronice este dispariția treptată, dar sigură, a dragostei față de persoana care provoacă frustrarea. În fine, a treia consecință ar fi pierderea interesului pentru căsnicia însăși.

*Pacientul:* Înțeleg. S-ar părea că am trecut deja prin ele, nu-i așa?

*Terapeutul:* Din punctul meu de vedere, da. Pentru a preveni înrăutățirea situației ar fi preferabil să faci ceva care să o schimbe.

*Pacientul:* După câte înțeleg, altfel sentimentele mele pentru June se vor diminua și mai mult, ceea ce ar putea pune capăt căsniciei.

*Terapeutul:* Firește. Dacă ignori propriile dorințe și nevoi, June se va simți inițial foarte bine, iar dumneata — tot mai nefericit. Mai târziu va suferi și ea. Îți sugerez să te gândești mai puțin la ea și să încerci să te gândești mai mult la dumneata.

*Pacientul:* Și dacă ea protestează?

*Terapeutul:* Cum dorește! De fapt, poți fi sigur că o va face. De altfel, întrebarea dumitale nu are relevanță. Nu are importanță dacă ea va fi, sau nu, nefericită. Singurul punct asupra căruia aș dori să-ți concentrezi atenția acum este cel referitor la existența sau absența propriei dumitale satisfacții rezonabile.



*Pacientul:* Dacă insist ca June să-mi facă mai mult pe plac nu o pun, oare, în situația de a fi mai puțin mulțumită?

*Terapeutul:* Cu siguranță.

*Pacientul:* Și-atunci?

*Terapeutul:* Atunci puteți încerca amândoi opțiunea 1 și să vă tolerați frustrările reciproce, fără resentimente. De exemplu, poți să-ți spui că trebuie să uiți purtarea ei urâtă. Ea, la rândul ei, ar putea face la fel în privința acuzelor pe care i le aduci.

*Pacientul:* Nu sunt sigur că nu am depășit acest moment.

*Terapeutul:* Bănuiesc că da. Prin urmare, după părerea mea, ai face mai bine să faci grevă sau să declari un război rece, până când se va purta în așa fel încât să se facă din nou iubită.

George a început să-mi înțeleagă strategia. Teoretic, era de acord, dar aplicarea în practică îl îngrozea. A avea o atitudine dură față de propria soție i se părea contrar firii sale îngăduitoare.

*Pacientul:* Nu găsesc destule cuvinte să vă spun cât de ofensatoare mi se pare recomandarea dumneavoastră de a-i face mizerii lui June. Chiar și gândul de a coborî la nivelul imaturităților ei mă face să sufăr. Pretențiile ei sunt prea absurde ca să-mi surâdă să procedez ca ea.

*Terapeutul:* Sunt cu totul de acord cu dumneata. Totuși ia în considerare și această modalitate. Dacă făcând-o să simtă gustul amar al pilulelor pe care ți le administrează și punând-o într-o situație incomodă o vei determina să-și schimbe comportarea, pierzi ceva în afara unui dram de mândrie? Amintește-ți că ai încercat, ani de zile, să-i vorbești logic, rezonabil și cu răbdare, iar rezultatul a fost că în loc să se ridice la nivelul dumitale, s-a comportat mai rău ca oricând, iar dumneata ai fost tot mai nefericit.

*Pacientul:* Așa este. Aveți dreptate.

*Terapeutul:* Așadar, ce pierzi dacă alegi modul ei de comunicare? Vorbește-i pe limba ei și poate vei reuși chiar din prima încercare.

*Pacientul:* Am serioase îndoieli că procedul ar putea fi eficient.

*Terapeutul:* De ce?

*Pacientul:* Pentru că o asemenea tactică va stârni atâta indignare, încât lupta va deveni și mai acerbă. Căsnicia noastră a rezistat numai datorită faptului că eu mă retrăgeam ori de câte ori începeau reproșurile și vociferările. Dacă nu aș fi cedat, ea s-ar fi înfuriat, iar eu aș fi fost atât de revoltat, încât i-aș fi spus cuvinte ofensatoare, pe care mai târziu le-aș fi regretat.

*Terapeutul:* Înțeleg de ce eziți. Te gândești că a opune furia dumitale îndârjirii sale este ca și cum ai pune gaz peste foc.

*Pacientul:* Bineînțeles.

*Terapeutul:* Numai că eu nu aș vrea nici o clipă să fii furios în timp ce încerci să o faci să se simtă stânjenită.

În continuare, am analizat, psihologia furiei. I-am demonstrat că: 1) omul furios își provoacă singur furia; 2) o face considerând că el singur trebuie să aibă dreptate; 3) crede că cei ce-l frustrează sunt răi și 4) are convingerea greșită că pentru a face ca un om rău să devină bun, trebuie aspru pedepsit.

Am hotărât, de comun acord, că primul pas va fi să ignore izbucnirile nervoase ale soției. Știam amândoi că ea va reacționa printr-o nervozitate sporită, ceea ce va determina o creștere a tensiunii în familie. Dar l-am liniștit, spunându-i că dacă el nu va ceda și va refuza politicos să i se supună, în ciuda protestelor ei, ea va înțelege că de data aceasta treaba este serioasă.

În săptămânile următoare l-am învățat să recurgă, cu mult calm, la frustrare, pentru a o determina să se schimbe. De exemplu, dacă ea îl critica în timp ce erau

într-o vizită, trebuia să o ducă imediat acasă după ce le-ura noapte bună gazdelor.

Dacă cumpăra ceva la un preț mai mare decât cel asupra căruia s-au înțeles, trebuia să telefoneze la magazin și să returneze marfa respectivă. Dacă cecul era deja semnat, urma să înștiințeze de îndată banca și să oprească plata. Dacă ea refuza să petreacă unele weekend-uri și sărbători cu părinții lui, el trebuia să refuze vizitarea părinților ei.

Ea avea obiceiul de a-l face să o aștepte. Dacă socotea că a fost depășit un timp de așteptare rezonabil, trebuia să-i spună, fără supărare, că pleacă, și că ea poate veni cu mașina ei. Nu trebuia să o certe, ci doar să o sărute pe obraz, să-i zâmbescă și să-i spună: "Iubito, ne vom întâlni curând acolo", după care trebuia să plece singur.

*Pacientul:* Asta mi s-a părut cel mai dificil. Îmi repugna o comportare atât de meschină. Eu, un preot, să mă port ca un copil răsfățat! Totuși, de când am început să o înfrunt, situația s-a schimbat vizibil. O simt în fiecare săptămână. Mi-ați spus că ea nu mă respectă. Ei bine, am început să fiu din nou respectat și îmi face plăcere. Dacă aș fi știut toate acestea cu ani în urmă, nu aș fi lăsat niciodată situația să dureze atât de mult.

*Terapeutul:* Ai înțeles de ce ai fost atât de pasiv?

*Pacientul:* M-am gândit, dr. Hauck, și cred că din două motive. Primul este că nu voiam ca mariajul meu să eșueze. La urma urmei, sunt preot și trebuie să fiu un exemplu. Vă puteți imagina cum ar fi dacă aș avea o căsnicie nefericită, sau, și mai rău, dacă aș divorța.

*Terapeutul:* Iar celălalt motiv?

*Pacientul:* Era vorba mai mult de un principiu. Eu am crezut totdeauna că dragostea învinge totul. Dacă nu suntem fericiți cu partenerul nostru, trebuie doar să-l iubim și să-l acceptăm așa cum este, până se va schimba.

Din aceste ședințe am învățat că dragostea necondiționată poate duce la infirmitate emoțională, pe când

fermitatea față de cei pe care îi iubim poate fi o puternică dovadă de dragoste. Dacă ne arătăm fermi față de copiii noștri, de ce nu ar fi eficientă fermitatea și în cazul adulților?

*Terapeutul:* N-aș fi putut s-o spun mai bine.

În cele din urmă, June s-a simțit destul de chinuită și și-a exprimat dorința de a pune capăt "nebuniilor" prin tratament. Așadar, mi-a solicitat ajutorul. Am avut vreo șase ședințe cu ea, apoi câteva cu ea și cu George împreună.

Rezultatele au fost dintre cele mai spectaculoase. George a devenit mai puțin tolerant față de comportarea inacceptabilă a lui June, pentru că nu-l mai afecta atât de mult ideea că ea l-ar putea părăsi. Aceasta a făcut-o pe June să se simtă mai bine, întrucât îi făcea plăcere hotărârea și fermitatea lui. Cu acest prilej, amândoi au părut oarecum surprinși de această descoperire. Relația lor s-a ameliorat progresiv. Mai mult, unele din cele învățate de George în cadrul relației cu June, au fost utilizate față de copiii și chiar față de superiorii bisericii sale.

Satisfacția pe care i-au dat-o schimbările obținute au apărut cu și mai multă evidență în câteva predici, în care își expunea noile opinii despre cooperare, respect și dragoste.

*Pacientul:* Nu mi-a fost ușor să-mi sfătuiască enoriașii să dea dovadă de iubire prin fermitate, pentru că știam că ei consideră această atitudine ca revanșardă și, deci, inacceptabilă.

*Terapeutul:* Pot înțelege cu ușurință modul lor de a gândi. Trebuie să reanalizăm temeinic concepțiile tradiționale, până să ne dăm seama că dându-le oamenilor tot ce-și doresc nu le câștigăm respectul sau dragostea.

*Pacientul:* Și că a nu tolera o greșeală este cea mai bună cale de a iubi și a fi iubit. Totuși, eu mai am rețineri în a acționa în acest fel. Oare mă voi schimba cândva?

### *Soluția radicală*

141

*Terapeutul:* Probabil, dar consider că majoritatea oamenilor de bună credință au totdeauna o rețineră când sunt împinși spre durități. De fapt, asta mă bucură. Când ne simțim încântați că facem un rău, înseamnă că suntem bolnavi.

*Pacientul:* Într-adevăr.

### *Un punct de vedere realist*

Cu mare părere de rău am ajuns la concluzia că din cauza firii omenești, conflictele grave dintre noi sunt inevitabile. Violența și crima, ba chiar războiul, sunt de neevitat. Se pare că aceste manifestări dure ar putea fi evitate numai dacă, în toate situațiile, am avea încredere în primele două reguli. Această speranță mi se pare însă nerealistă. Este foarte puțin probabil ca indivizii și națiunile să fie totdeauna binevoitori și să răspundă prin fapte bune sau să fie răbdători și înțelegători față de acuzele ce li se aduc. Este mai probabil ca, în orice dispută, să nu ne dăm seama de corectitudinea poziției celuilalt și să ne apărăm punctul de vedere până în pânzele albe.

Este o ironie a soartei că o metodă cu o valoare terapeutică atât de mare poate avea consecințe fatale dacă se abuzează de ea. După cum am încercat să demonstrez, este absolut corect și justificat științific să se recurgă la sancțiuni pentru a-i dezvăța pe oameni de comportări reprobabile. Totuși, este dificil de a păstra echilibrul între acțiunile menite să-l facă pe om să se simtă destul de incomod ca să se schimbe și cele care îi fac viața atât de insuportabilă încât le inspiră gânduri asasinale. Toți teroriștii din lume vor susține că au fost marginalizați de o societate care a rămas surdă la revendicările lor. Ei vor insista să arate că actele lor extremiste sunt necesare de vreme ce alte metode au dat greș și că s-au simțit împinși

să folosească metode inumane, deoarece cred că cele blânde sunt cu totul ineficace.

Este violența justificată vreodată? Pot fi morale actele violente? Numai dacă putem dovedi că măsurile violente sunt singurele eficiente împotriva unui rău am putea aduce argumentul că răul poate da rezultate bune. Singura noastră speranță într-o lume sănătoasă este că cei ce dețin puterea au simț moral. Dacă predomină oamenii de treabă, regula a treia trebuie aplicată parcimonios și cu multă grijă. Dacă la putere nu sunt oameni de bună credință, vom avea teroare, război, tragedii. Regula a treia nu este greșită, dar modul ei de aplicare poate avea urmări tragice. De aceea pledez pentru aplicarea ei numai ca o ultimă soluție. Ea poate contribui la menținerea unei relații de dragoste, dacă este aplicată cu dragoste.

## Concluzii

*Simțeam că această carte trebuia să fie scrisă. Cei care mi s-au adresat solicitând sprijin au suferit mult în relațiile lor intime, ceea ce i-a făcut extrem de nefericiți. În viața de toate zilele cele mai multe suferințe provin din faptul că nu ne simțim fericiți la serviciu, în familie sau în căsnicie. Am încercat să înțeleg cauzele acestor insatisfacții și am ajuns, astfel, să formulez teoria reciprocității în dragoste, precum și concepția care privește căsătoria ca o tranzacție, stabilind cele trei reguli ale cooperării, respectului și iubirii.*

*Am putut vedea cum s-a schimbat viața unor oameni când au privit realitatea drept în față și au utilizat aceste trei reguli de câte ori a fost nevoie și cât a fost necesar. Știu că și tu te poți confrunta cu frustrări și poți schimba comportamentul partenerului pentru a readuce o doză rezonabilă de fericire în viața ta.*

*Încearcă să ții, totdeauna, minte: compătimirea excesivă îi face rău celui pe care îl iubim. Adoptă formula: "Te iubesc suficient pentru a te împiedica să devii genul de persoană pe care nu-l pot suporta".*

*Nu uita: o dragoste benefică presupune să-i oferi partenerului tot ceea ce **are nevoie**, nu tot ceea ce el și-ar dori. Noi **avem** nevoie de satisfacție fizică și de un acoperiș deasupra capului. Mai există însă și alt gen de nevoi — nevoia de a fi ferm față de alții, nevoia de a înfrunța provocările, nevoia de a fi testat prin competiție, nevoia de asumare a unui risc și nevoia de a înfrunța viața cu propriile resurse. A da este, indiscutabil, un act de dragoste. A nu da, fără gând de răzbunare, poate constitui însă cel mai important act doveditor de dragoste.*

*În decursul vieții vei deprinde treptat cum să iubești pentru a fi iubit.*

**fed print sa**  
O societate Bucuresti  
Telefon: 335.93.18; 335.97.47  
Fax: 337.33.77; E-mail: [fed@promo.ro](mailto:fed@promo.ro)